

КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ВСЕХ



ЭКОНОМИКА

КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ВСЕХ



МОСКВА
«ЭКОНОМИКА»
1989

НБК 36.991

К90

А В Т О Р С К И Й К О Л Л Е К Т И В :

А.Т. Морозов, Л.А. Старостина, Т.И.Захарова,
Ж.И.Абрамова, В.Д.Андросова, Н.И.Бруннек,
Н.Г.Бутейкис, М.Н.Вечтомова, И.Н.Грищенко,
Р.В.Добросовестная, В.Т.Кузьминов, Я.И.Магидов

Составитель – *В.М.Ковалев*

К $\frac{3403040000-251}{011(01)-89}$ Без объявл.

© Издательство "Экономика", 1989

ISBN 5-282-00995- 1

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА	6
ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ	7
Сколько надо есть?	10
Что надо есть?	12
Как надо есть?	32
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ	36
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ	45
Салаты и винегреты	46
Блюда и закуски из овощей и грибов	59
Блюда и закуски из яиц и творога	62
Блюда и закуски из рыбы	67
Блюда и закуски из мяса и птицы	71
СУПЫ	74
Бульоны	76
Щи	78
Борщи	85
Рассольники	94
Супы картофельные и овощные	98
Супы с макаронными изделиями, крупами и бобовыми	104
Солянки	111
Супы молочные	113
Супы-пюре	116
Прозрачные супы	122
Холодные супы	125
Сладкие супы	129
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ	133
Блюда из картофеля	134
Блюда из капусты	141
Блюда из свеклы, моркови, брюквы	146
Блюда из кабачков, тыквы, баклажанов, помидоров, сладкого перца	151
Блюда из лука, сельдерея, шпината, ревеня, щавеля и крапивы	164
Блюда из грибов	171
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	179
Блюда из отварной рыбы	180
Блюда из припущенной рыбы	186
Блюда из тушеной рыбы	193
Блюда из жареной рыбы	202
Блюда из запеченной рыбы	212
Блюда из рыбной котлетной массы	217
БЛЮДА ИЗ МЯСА	222
Отварные блюда из мяса, птицы и кролика	223
Мясо тушеное	231

Мясо, птица, дичь жареные.....	242
Мясо, птица, дичь запеченные.....	253
Горячие закуски.....	258
БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА.....	262
Приготовление творога в домашних условиях.....	263
Горячие блюда из творога.....	266
МУЧНЫЕ БЛЮДА И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ.....	297
Приготовление фаршей и отделочных полуфабрикатов.....	298
Фарши.....	298
Полуфабрикаты на сахарной основе.....	301
Кремы.....	303
Полуфабрикаты из фруктов и орехов.....	305
Приготовление бездрожжевого теста и изделий из него.....	307
Изделия из песочного теста.....	308
Изделия из сдобного пресного теста.....	310
Изделия из воздушного теста.....	310
Изделия из миндального теста.....	311
Изделия из бисквитного теста.....	312
Изделия из масляного бисквита.....	316
Изделия из заварного теста.....	318
Изделия из слоеного пресного теста.....	319
Приготовление дрожжевого теста и изделий из него.....	322
Тесто дрожжевое.....	322
Изделия из дрожжевого слоеного теста.....	332
Оформление кондитерских изделий.....	334
Национальные кондитерские изделия.....	340
Мучные изделия с творогом.....	346
СЛАДКИЕ БЛЮДА.....	354
Компоты.....	354
Кисели.....	358
Желе.....	362
Муссы.....	366
Самбуки.....	368
Суфле.....	370
Кремы.....	372
Сладкие блюда из круп. Пудинги.....	375
Мучные сладкие блюда.....	381
Разнообразные сладкие блюда.....	384
Сиропы.....	390
СОУСЫ.....	392
Горячие соусы.....	397
Соусы на мясном бульоне.....	397
Соусы на рыбном бульоне.....	402
Соусы на грибном бульоне.....	404
Молочные соусы.....	404
Сметанные соусы.....	405
Яично-масляные соусы.....	406
Масляные смеси.....	408
Холодные соусы.....	410
Маринады.....	411
Фруктово-ягодные соусы (сладкие).....	412

Соусы к сладким блюдам.....	413
ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ.....	415
Морсы	417
Витаминные и освежающие напитки.....	418
Джулепы	423
Физы	425
Квасы, напитки брожения	427
Коктейли.....	430
Коктейли сливочные	431
Коктейли молочные.....	431
Коктейли молочно-яичные	432
Коктейли молочные с мороженым	433
Коктейли диетические	433
Коктейли диетические с мороженым.....	434
Коктейли десертные.....	434
Шербеты	439
Крюшоны	441
Айс-кримы	444
Эг-ног.....	446
Санди	447
Оформление напитков	449
ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ.....	450
ПРИЛОЖЕНИЕ	486
УКАЗАТЕЛЬ БЛЮД И НАПИТКОВ	488

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Предлагаемая читателю книга появилась неслучайно. Уже много лет издательство "Экономика" выпускает серию "Библиотека повара". Книги этой серии пользуются большой популярностью не только у поваров-профессионалов, но и у широкого круга читателей, о чем свидетельствуют многочисленные письма с откликами и предложениями переиздать ту или иную книгу серии.

Идя навстречу просьбам читателей, издательство отобрало наиболее удачные книги "Библиотеки повара", вместе с авторами переработало их в расчете на массового потребителя и объединило под одной обложкой.

Созданная таким образом книга включает все основные группы блюд: холодные блюда и закуски, супы, блюда из овощей, грибов, мяса, рыбы, творога, мучные и кондитерские изделия, сладкие блюда, напитки. Читатели найдут в книге также сведения об основах рационального питания. Это позволит правильно строить рацион питания и более критично относиться к самим рационам.

Каждая глава книги имеет свою нумерацию рецептов. В случаях когда читатель отсылается к рецепту из другой главы, соответствующий номер рецепта помечен звездочкой. Чтобы отыскать этот рецепт, достаточно открыть раздел, посвященный данной группе блюд, и найти нужный номер рецепта. Так, если в книге указано, что молочный соус следует приготовить по [рецепту 24*](#), необходимо открыть раздел "Соусы" и под номером 24 отыскать требуемый рецепт.

Кроме того, поиск нужного рецепта значительно облегчит алфавитный указатель блюд, приведенный в конце книги.

Для удобства пользования книгой дозировка многих продуктов в рецептах приведена в стаканах, столовых и чайных ложках (соответственно ст. л. и чайн. л), граммах (г), штуках (шт.). В приложении к книге дана сравнительная таблица массы пищевых продуктов.

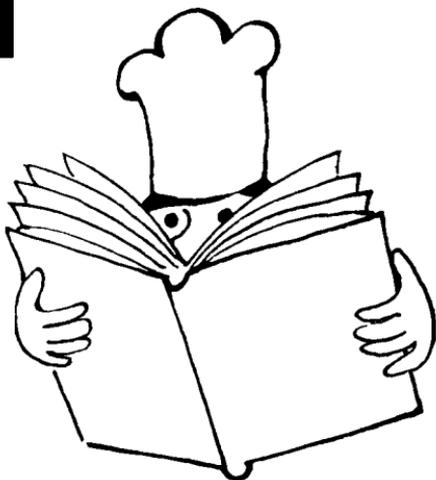
В большинстве рецептов продукты дозированы на четыре порции. Исключение составляют главы "Блюда из овощей и грибов" (дозировка на 1 кг основного продукта), "Мучные и кондитерские изделия" и "Прохладительные напитки" (в каждом рецепте указан выход изделия или напитка).

Масса специй в рецептах, как правило, не указана. Главными советчиками читателям здесь должны стать их вкус и знание особенностей своего организма.

Безусловно, после ознакомления с этой книгой у Вас возникнут предложения по ее улучшению, замечания. Издательство готово учесть их при подготовке следующего издания.

Письма просим направлять по адресу: 121864, Москва, Г-59, Бережковская наб., 6. Издательство "Экономика".

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ



"... если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие".

И.П.Павлов

У каждого из народов, населяющих нашу страну, есть свои традиции питания. Повседневную пищу их составляют самые различные продукты. Где бы ни жил человек, какие бы блюда ни украшали его стол, пища дает ему энергию для полноценной жизнедеятельности, материал для построения и восстановления тканей тела, биологически активные вещества, регулирующие процессы обмена веществ, формирующие иммунитет организма и его устойчивость против воздействия внешних неблагоприятных факторов.

Разумеется, требования к пище зависят прежде всего от условий, в которых живет человек, от рода его занятий, возраста, пола.

К примеру, средняя температура в январе в г. Верхоянске достигает -70°C , а в Ташкенте – около $+5^{\circ}\text{C}$, одни народы живут в низинах, а другие – высоко в горах. Конечно, потребность в пище и требования к ее составу будут у них разными. Однако независимо от условий жизни, от национальных традиций и привычек необходимо соблюдать определенные требования к структуре рациона, режиму питания и условиям приема пищи. Поэтому мы должны знать:

для чего мы едим,
сколько надо есть,
что надо есть,
как надо есть.

Гармоническое развитие человека, его здоровье, продолжительность жизни тесно связаны с характером питания.

Однообразная пища неполноценна, поскольку при ее потреблении в рационе одних пищевых веществ недостаточно, а другие – в избытке. Это приводит к нарушению обмена веществ, возникновению ряда алиментарных заболеваний (от латинского слова *alimentum* – пища). Расстройств органов пищеварения возникают также и при переедании и несоблюдении режима питания. Вред неправильного питания проявляется постепенно. Поэтому нередко многие люди относятся к вопросу питания с недостаточным вниманием и серьезностью. К сожалению, все еще бытует мнение о том, что правильно питаться – значит есть вкусную пищу и сколько хочешь.

Чтобы питание было действительно полезным, необходимо знать, как его организовать с учетом общих принципов рационального питания, климатических условий и национальных традиций.

С разнообразными продуктами человек получает тысячи веществ, около 100 из которых необходимы для нормальной жизнедеятельности. Это – белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода и другие компоненты пищи. Все они участвуют в обмене веществ, а многие из них превращаются в структуры человеческого тела, необходимые для образования химических передатчиков нервных импульсов (медиаторов), гормонов, ферментов, регуляторов иммунитета и других соединений, служат источником энергии и обеспечивают в конечном счете все физиологические процессы.

Часть пищевых веществ относят к незаменимым факторам питания, поскольку организм нуждается в них постоянно, а обеспечивает себя ими только благодаря правильно подобранной пище. Это – незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, минеральные вещества и витамины. Недостаточное содержание их в повседневном рационе неблагоприятно сказывается на здоровье человека. Их количество в разных продуктах животного (мясо, рыба,

молоко, яйца) и растительного происхождения неодинаково. Поэтому полезность тех или иных продуктов, а также всего пищевого рациона (состав и количество продуктов, используемых в течение дня) оценивается по содержанию в них пищевых веществ, степени их усвоения и калорийности.

Понятие о пищевой или питательной ценности включает также вкусовые достоинства. Полезная еда – это еда с удовольствием. Поэтому наряду с общими принципами рационального питания необходимо учитывать и национальные вкусы и традиции. Однако независимо от этих особенностей рациональное питание должно отвечать семи основным принципам науки о питании.

Первый – соблюдение соответствия между количеством потребляемой с пищей энергии (ее калорийностью) и расходом ее на внутренний обмен и мышечную работу.

У взрослого человека стабильность нормальной массы тела свидетельствует о соблюдении этого "золотого правила" рационального питания.

Второй – качественная полноценность пищевого рациона, т.е. надлежащий его химический состав, обеспечивающий каждодневную потребность человека в необходимых питательных веществах. При этом рацион должен быть сбалансирован по содержанию основных пищевых веществ, с тем чтобы создать оптимальные условия для их усвоения и обмена веществ. Это предполагает соблюдение в рационе питания определенных пропорций между отдельными компонентами пищи, которые в свою очередь зависят от подбора продуктов, их количества и соотношения в кулинарных рецептурах блюд и меню в целом.

Третий – разнообразие пищи за счет использования возможно большего ассортимента продуктов (в том числе пряностей и приправ) и различных способов приготовления. Только при этом организм получает все необходимые компоненты пищи в оптимальных сочетаниях и в количественных соотношениях. Это условие позволяет также обогатить рацион многими биологически активными веществами, повысить целебные свойства пищи. Наряду с этим не наступает чувство приедания, возникающее при однообразном питании.

Четвертый – пища должна быть хорошо приготовлена, обладать приятным вкусом и привлекательным внешним видом, вызывать аппетит, соответствовать вкусам и привычкам человека, так как полезна только еда с удовольствием, а если она не возбуждает аппетит, то и усваивается плохо.

Пятый – необходимость соблюдения определенного режима питания, который создает наилучшие условия для нормального пищеварения и усвоения организмом питательных веществ. При этом следует учиты-

вать, что режим питания во многом зависит от климата и условий жизни.

Шестой – санитарная безупречность и безвредность пищи.

Седьмой – способность пищи вызывать чувство насыщения. Это достигается за счет ее объема, определенного содержания белков, жиров, углеводов, способа приготовления и других факторов.

С этих позиций и следует рассматривать особенности приготовления блюд и рациона питания в целом.

СКОЛЬКО НАДО ЕСТЬ?

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма. Так, у взрослого молодого мужчины, ведущего физически умеренно активный образ жизни, суточные энергозатраты составляют 2800–3000 ккал, из них примерно 60% расходуется на поддержание жизни в состоянии полного покоя (энергия основного обмена), около 7% на пищеварение и остальное количество главным образом на физическую активность (работу мышечного аппарата).

На уровень энергозатрат оказывают влияние размеры и масса тела, особенности конституции, возраст, пол, климатические условия проживания. Поэтому, например, энергетические потребности детей на каждый килограмм массы тела выше, чем у взрослых, так как им нужна дополнительная энергия для обеспечения роста, а у пожилых людей ввиду снижения уровня основного обмена и общей физической активности – ниже, чем у молодых. Энергетические потребности женщин на 10–15% меньше, чем у мужчин, но они повышаются в период беременности и при вскармливании ребенка.

В Якутии и в других районах сурового холодного климата энергетические затраты на 15–20% выше, чем в южных областях страны. Отсюда различная потребность в энергии ненцев, проживающих за Полярным кругом, и жителей знойных туркменских степей.

Энергозатраты в большой степени зависят от характера труда, интенсивности физической (мышечной) деятельности. Поэтому у шахтеров они выше, чем, скажем, у преподавателей и врачей.

Однако независимо от климатических условий, вида трудовой деятельности и характера домашней работы рациональное питание предусматривает достижение соответствия между калорийностью пищевого рациона и энергозатратами организма.

Основными источниками энергии служат углеводы, жиры, в меньшей степени – белки. По содержанию этих элементов в продуктах питания судят об их энергетическом потенциале. Количество энергии, выделяемой при усвоении организмом того или иного продукта, называется его калорийностью. При этом 1 г белка или усвояемых углеводов дает

4 ккал (16,7 кДж), а 1 г жира – 9 ккал (37,7 кДж). Энергетическую ценность продукта определяют путем умножения указанных коэффициентов на количество содержащихся в нем белка, углеводов, жира. Эти данные о содержании основных пищевых веществ и энергетической ценности продуктов, блюд и кулинарных изделий имеются в справочных таблицах химического состава продуктов.

Высококалорийными продуктами (свыше 320 ккал на 100 г продукта) являются (ккал на 100 г продукта): растительное (849) и сливочное (748) масло, жирные сорта сыра (350–400), жирные мясные продукты – свинина, гуси, утки, твердокопченые колбасы (350–450), сахар (379), мед (308), орехи (600–700), шоколад (540–560), конфеты (350–550), пирожные (400–540) и другие кондитерские изделия, макароны (325), крупы (340–365).

К продуктам с умеренной калорийностью (от 100 до 320 ккал на 100 г продукта) относятся: хлебобулочные изделия (130–250), говядина, баранина, мясо кролика, куры (100–260), жирный творог (232).

Низкокалорийными продуктами являются: молоко (58) и кисломолочные напитки, нежирный творог (85), хек, минтай (60–85) и другие нежирные виды рыб, овощи, бахчевые, грибы, фрукты и ягоды.

Калорийность дневного рациона в целом считается полноценной при правильном соотношении в нем белков, жиров, углеводов. Для лиц, проживающих в районах с умеренным климатом, калорийность рациона должна обеспечиваться за счет углеводов на 54–56%, жиров – около 33 и за счет белков – на 11–13%. На севере доля жиров в рационе повышается до 37–39%, а на юге за счет изменения соответствующего количества углеводов, наоборот, снижается до 27–30%.

Итак, при правильном питании между калорийностью съеданной пищи и ее расходом на нужды организма должно быть равенство.

При недостаточном калорийном питании организм будет покрывать расход энергии за счет материала тканей своего тела, масса его начинает уменьшаться, наступает истощение.

Если пища доставляет энергии больше, чем ее тратит организм, то избыток ее будет превращаться в жир, откладываться в виде жирового депо, масса тела будет увеличиваться. Одним из главных "виновников" переизбытка является повышенный аппетит. Привычка наедаться до полного насыщения по существу приводит к ожирению. Так, систематическое превышение калорийности пищи над энергозатратами хотя бы на 200–250 ккал (2 пряника или, например, 40 г молочного шоколада) приводит к отложению примерно 15–20 г жира в день. А если учесть, что жир задерживает в организме воду, то общая прибавка в массе тела может достичь 10 кг в год. Всего четыре лишних кусочка сахара в один день дает в год почти 4 кг жировой ткани. Лишняя масса тела – одна из причин сердечно-сосудистых заболеваний, раннего атеросклероза, сни-

жения иммунитета. Гипертоническая болезнь у тучных людей бывает в 2 раза чаще, чем у людей с нормальной массой тела. Ожирение способствует преждевременному старению.

Поэтому поддержание нормальной массы тела – одна из основных задач рационального питания. Нормальную, или идеальную, массу тела рассчитывают разными способами. Приблизительно ее рассчитывают следующим образом: из величины роста (в см) нужно вычесть 100. При этом необходимо пользоваться поправочными коэффициентами на пол, возраст и тип конституции, приведенными в таблице.

Коэффициенты на пол, возраст и конституцию

(в % к нормальной массе тела)

Конституция	Возрастные периоды, лет							
	25–34		35–40		45–54		55–75	
	мужчи- ны	женщи- ны	мужчи- ны	женщи- ны	мужчи- ны	женщи- ны	мужчи- ны	женщи- ны
Астеническая	-5	-8		-3	+2		+1	-1
Нормостеническая.....		-3	-3		+5	+3	+4	+2
Гиперстеническая.....	+3		+5	+3	+8	+5	+7	+5

Примечание. Минус – отнимается, плюс – прибавляется к расчетной величине массы тела.

В случае превышения массы тела более чем на 20% следует принять меры к ее снижению путем дополнительных физических нагрузок и понижения на 15–20% калорийности рациона за счет сокращения потребления высококалорийных продуктов, особенно сахара и кондитерских изделий. Однако если у пожилого человека в течение ряда лет держится одинаковая масса тела, немного превышающая норму, то снижать ее не следует. Особенно вредна голодная диета.

Быстро определить свою потребность в энергии и легко составить нужный суточный рацион, не выходя за пределы весовой нормы, можно с помощью счетчика калорий Покровского, который продается в аптеках.

ЧТО НАДО ЕСТЬ?

Белки являются наиболее ценными компонентами пищи. Это высокомолекулярные соединения, в состав которых входит около 20 аминокислот. В пищеварительном тракте под влиянием ферментов белки распадаются до аминокислот и после их всасывания используются организмом для образования белков различных тканей, ферментов, компонентов иммунитета и многих других биологически активных соединений. Большинство аминокислот могут вновь синтезироваться в организме. Однако 8 аминокислот, необходимых для построения собственных белков, взрослый человек должен получать с пищей из продуктов растительного и животного происхождения, а именно: валин, изолей-

цин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин. Для грудных детей незаменимой аминокислотой является также гистидин. Общее количество белка и содержание отдельных аминокислот в разных продуктах питания неодинаковы. Так, в сое содержится около 35% белка, в чечевице – 25, в горохе и фасоли – 22–23, в большинстве сыров – 23–26, в разных видах мяса, птицы и рыбы – 15–21, в грецких орехах – 15,6, в миндале и фундуке – соответственно 22,3 и 20, в крупе (гречневой, овсяной, манной и пшеничной) – 11–13, в перловой – 9,3, рисовой – 7, в пшеничном хлебе – около 8,5, ржаном – 5–6 %. В большинстве овощей, фруктов, грибов, ягод содержится не более 2% белков.

Важно не только общее содержание белков, но и их качественный состав. Полнота использования белка из продуктов и готовых блюд или биологическая ценность последних прежде всего зависит от степени перевариваемости в пищеварительном тракте и сбалансированности входящих в их структуру незаменимых аминокислот. При отсутствии необходимого количества хотя бы одной незаменимой аминокислоты наблюдаются специфические расстройства жизнедеятельности организма.

Чем ближе по набору аминокислот употребляемый в пищу белок к составу белков в организме, тем выше его биологическая ценность, тем меньше его требуется для удовлетворения потребностей организма. Одним из наиболее полноценных является белок куриного яйца.

Наиболее высокую биологическую ценность имеют белки продуктов животного происхождения – яиц, молока, мяса домашних животных, птицы, рыбы, морских беспозвоночных. Несколько уступают им белки бобовых: они хуже перевариваются, а кроме того, в них наряду с высоким содержанием лизина относительно мало метионина. Сравнительно низка биологическая ценность белков хлебных злаков, а также многих круп из-за недостатка лизина и неудовлетворительной сбалансированности ряда других незаменимых аминокислот.

Основными источниками белка в повседневном питании многих людей являются различные мясные, рыбные, молочные, зерновые и бобовые продукты. Поэтому при составлении рационального меню нужно так подбирать белковый состав блюд, чтобы в итоге получилась биологически полезная пища на каждую трапезу, поскольку взаимное дополнение белков одних продуктов другими лучше происходит при их одновременном употреблении. Так, если запивать гречневую рассыпчатую кашу молоком, то биологическая ценность потребляемых при этом белков будет значительно выше, чем если эти же продукты съесть не сразу, а через несколько часов.

Высокую биологическую ценность имеют блюда и кулинарные изделия, в рецептуру которых входят в определенных сочетаниях продукты животного и растительного происхождения. Например, мучные из-

деля с творогом, мясные и рыбные блюда с овощными и крупяными гарнирами.

Доказано, что использование белка продуктов животного и растительного происхождения тем выше, чем больше этих продуктов входит в состав блюда. Так, утилизация в организме белков рыбы (трески или хека), запеченной вместе с картофелем и омлетом (смесью яйца с молоком), в среднем на 16–19% выше, чем белков отварной рыбы.

Однако это не значит, что при исключении из рациона продуктов животного происхождения белковое питание всегда будет неполноценным. Используя определенное соотношение продуктов растительного происхождения, можно оптимизировать содержание незаменимых аминокислот пищи. Взаимное обогащение аминокислотного состава происходит при совместном употреблении бобовых с крупами и овощами.

Потребность в белке у разных людей неодинакова. Она зависит от интенсивности обменных процессов, возраста, пола, уклада жизни, характера труда, климатических условий проживания, сезонного фактора и многих других причин, которые требуют индивидуального подхода к понятию "оптимальная потребность". В среднем суточная норма белка для взрослого молодого человека составляет 1,3 г на 1 кг массы тела, т.е. около 90 г в день, при условии, что в рационе находятся в достаточном количестве жиры и углеводы. Рекомендуются, чтобы за счет белка было обеспечено в среднем 11–13% общей калорийности пищевого рациона. Для жителей Крайнего Севера доля белка выше, чем для людей, проживающих в районах с умеренным климатом или в субтропиках.

При постоянном недостатке белка в пище и его качественной неполноценности нарушается обмен веществ, снижаются работоспособность, сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, неблагоприятным условиям труда и другим вредным факторам окружающей среды. Длительное белковое голодание у детей приводит к задержке роста, замедлению умственного развития.

Избыточное употребление белков, особенно животных, также нежелательно. При этом усиливаются процессы гниения в кишках с образованием ядовитых веществ, ухудшается аппетит, нарушаются функции нервной системы, печени, почек. Особенно чувствительны к избытку белка малолетние дети и люди преклонного возраста. Так, кормление детей высокобелковыми продуктами в большом количестве вызывает преждевременное развитие, способствует ожирению, отрицательно влияет на психическую деятельность. У пожилых людей большое количество мясной пищи, которая наряду с белками содержит много нуклеиновых кислот (это мясо молодых животных, дичи, печень, почки), повышает риск заболевания подагрой и почечно-каменной болезнью. Отрицательно сказывается на здоровье и избыточное потребление кол-

басы, ветчины и многих других гастрономических изделий с высоким содержанием животных жиров.

Таким образом, избыточное количество высокобелковой нищи не приносит пользы.

На усвоение белков пищи в значительной степени влияют способы приготовления, особенно приемы тепловой обработки. Белки большинства продуктов после варки легче и полнее перерабатываются пищеварительными ферментами и лучше усваиваются. Вместе с тем при длительной тепловой обработке (например, тушении) или жарке на открытом огне при температуре свыше 200°C биологическая ценность белков, особенно в корочке, снижается. Кроме того, продукты распада некоторых аминокислот также вредны для организма.

Жиры относятся к основным компонентам пищи. Сливочное масло, маргарин, топленые жиры различных животных (говяжий, бараний, костный жир), растительное масло, кулинарные жиры, используемые для приготовления блюд и придающие им приятные вкус и аромат, можно отнести к видимым жирам. Однако жировая часть рациона складывается и из жира, который имеется в самих продуктах. Это так называемые невидимые жиры. Их количество также следует учитывать. Например, много жира в жирной свинине (40–50%), гусе и утке (до 39%), в сырокопченых и полукопченых колбасах (34–44%), в кондитерских мучных изделиях из слоеного теста с кремом (37–39%), в голландском, швейцарском и многих других видах жирных сыров (27–31%), брынзе из овечьего молока (25%), в сулугуни (22%), сметане и сливках (25–40%), в рыбных консервах в масле (20–30%). Умеренное количество жира в баранине (11–19%), буйволятине (до 13%), говядине (до 16%), курятине (9–18%), жирном твороге (18%), в сырах Выруском, Каунасском, Литовском, Тартуском (около 15%). Мало жира содержится в конине (4–10%), оленине (4–9%), телятине (1,2 %), во многих видах рыбы и нерыбных морепродуктах (1–5%), в большинстве круп (до 1,3%), за исключением овсяной (5,8%), в горохе, фасоли, чечевице (1–2%), в молоке и кисло-молочных напитках (до 6 %), в овощах, картофеле, бахчевых, грибах, фруктах и ягодах (до 1%).

Жиры являются наиболее калорийной составной частью рациона. От количества жира в пище зависит чувство насыщения. Наличие жиров предопределяет питательность продуктов. Они улучшают усвоение кальция, магния, витаминов А, D, Е, К и других жирорастворимых веществ. Так, усвояемость β-каротина (провитамина А) из морковного пюре, заправленного маслом, достигает 80–90%, в то время как из сырой моркови – только около 10%.

Пищевые достоинства различных жиров животного и растительного происхождения зависят от многих особенностей их химической природы и происхождения. Жиры – не только источники энергии, но и по-

ставщики жизненно необходимых организму веществ: незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой и арахидоновой), жироподобных веществ (фосфатидов, холестерина, фитостеринов и др.) и поступающих вместе с жирами ряда витаминов.

Участвуя в обмене веществ, незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты влияют на различные физиологические процессы, способствуют более быстрой адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, повышают сопротивляемость к инфекциям. Кроме того, они поддерживают эластичность стенок кровеносных сосудов, препятствуют отложению в них холестерина, задерживают развитие атеросклероза и преждевременное старение. Потребность в них взрослого человека составляет 12–15 г в сутки. Между тем в сливочном масле, в большинстве пищевых топленых жиров мало незаменимых жирных кислот (1–4%), в свином жире – около 10%. Богаты этими кислотами подсолнечное, кукурузное, хлопковое и соевое масла. Содержание полиненасыщенных жирных кислот в них составляет до 50–60% массы, а в конопляном и льняном маслах – 70–80%. Таким образом, чтобы полностью удовлетворить потребность организма в них, достаточно 25 г (примерно 1½ столовой ложки) подсолнечного масла в сутки.

В то же время нужно помнить, что чрезмерное потребление растительного масла, содержащего много полиненасыщенных жирных кислот, может привести к отрицательным последствиям. Из-за высокой способности к окислению растительные масла неустойчивы при нагревании. В связи с этим использовать их лучше без тепловой обработки, например для заправки овощных салатов и винегретов.

В животных сырах преобладают насыщенные жирные кислоты, в результате чего многие из них имеют твердую консистенцию. Они содержат в значительных количествах холестерин. Избыток в питании животных жиров вреден: угнетается секреция желудочного сока, ухудшается усвоение белков, кальция, магния, возникают расстройства пищеварения. Нарушается также обмен жира и холестерина, повышается свертываемость крови, увеличиваются жировые запасы. Отсюда понятно, почему у любителей жирных мясных и молочных продуктов раньше появляется атеросклероз, они чаще страдают ожирением, ишемической болезнью сердца и тромбозом мозговых сосудов. Особенно опасна обильная пища, богатая животными жирами. Она рассматривается как фактор риска возникновения злокачественных опухолей.

Ни один природный, натуральный жир, взятый в отдельности, не имеет оптимального химического состава, обеспечивающего его наиболее полное усвоение и нормальное протекание обмена веществ.

Молочный жир обладает высокими вкусовыми качествами, содержит фосфатиды (около 0,4%) и витамины А и D. Однако в нем лишь 1% незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и 2 мг % витамина Е,

большое количество насыщенных жирных кислот (около 60%) и холестерина (0,3%). Близкую пищевую ценность имеют многие другие топленые животные жиры. Растительные масла богаты незаменимыми жирными кислотами. В них высокое содержание фосфатидов (1,5–3%), витамина Е (60–100 мг %) и β -ситостерина, который, как известно, способствует удалению холестерина из организма.

Таким образом, в рациональном питании рекомендуется сочетать животные и растительные жиры, которые взаимно дополняют друг друга. Лучше, если в рационе содержится около 70% животных и 30% растительных жиров с учетом содержания жира в составе продуктов.

Следует знать, что пищевая ценность свежего, нерафинированного масла выше, чем рафинированного, так как в процессе очистки удаляется большая часть стеринов, фосфатидов и витамина Е. Необходимо отметить также, что длительная тепловая обработка жиров, особенно на сильном огне (например, жарка изделий во фритюре), приводит к разрушению биологически активных веществ и накоплению вредных веществ, которые обычно оседают на поверхности обжариваемого продукта. Нежелательные изменения, вызванные окислительным прогорканием, происходят также в жирах и при несоблюдении рекомендуемых режимов хранения и сроков реализации.

Физиологическая потребность человека в жирах индивидуальна и зависит от возраста, пола, характера трудовой деятельности, традиций национальной кухни и климатических условий. Средняя потребность в жирах мужчины, проживающего в районе с умеренным климатом и не занятого тяжелым физическим трудом, составляет 100–110 г, женщины – 85–95 г в день, из которых 30% должно приходиться на растительные жиры. При этом на каждые 1000 ккал предусматривается около 37 г жиров, что составляет 33% калорийности.

Потребность в жирах в северном климатическом поясе выше и достигает 37–39% общей энергетической ценности пищевого рациона, а в южной зоне ниже – 27–30%.

Вреден как недостаток жиров в питании, так и их избыток. Установлено также, что низкое потребление растительного масла и избыточное количество животных жиров в рационе питания главным образом за счет мясных и молочных продуктов, гастрономических и мучных кондитерских изделий является одной из основных причин ожирения, атеросклероза и заболеваний сердца.

С целью улучшения структуры питания в настоящее время увеличилось производство молочных и других продуктов пониженной жирности в широком ассортименте. Например, выпускаются молоко и кисло-молочные напитки (кефир, кумыс, йогурт и т.д.) с содержанием жира 1–1,5% вместо 3 %, полужирный и нежирный творог, твердые сыры, в ко-

торых вместо 27–30% жира всего 9–15%, бутербродное масло (61,5% жира), каймак (50% жира).

Углеводы в питании многих людей составляют основную часть в объеме пищи, что в значительной мере создает ощущение сытости. Они преимущественно находятся в продуктах растительного происхождения и по характеру влияния на жизнедеятельность человека могут быть разделены на две группы: перевариваемые (усвояемые) и неперевариваемые (неусвояемые) углеводы.

В первую группу входят сахара и крахмал. Так, различные сахара (сахароза, фруктоза, глюкоза и др.) в арбузах, дынях, многих фруктах и ягодах содержатся в количестве 8–10%, в винограде – 16, в баклажанах, брюкве, белокочанной капусте, кабачках, моркови, красном перце, репе, томатах и некоторых других овощах – 4–6, в свекле – 9, в сушеных фруктах (кураге, черносливе, грушах, яблоках) – примерно 55, в меде – 75, в варенье и джемах – около 70, во фруктовых соках – 10–17%. В молочных продуктах содержится лактоза (молочный сахар), количество которой в молоке и кисло-молочных напитках достигает 4–5%. Больше всего крахмала в пшеничной и ржаной муке (60–68%), в крупах (60–70%) и в бобовых (40–48%); в картофеле (16–18%). Имеет значение также употребление пищевого сахара, который почти полностью состоит из сахарозы, получаемой промышленным способом из сахарной свеклы или стеблей сахарного тростника.

Перевариваемые углеводы почти полностью усваиваются в организме, но с разной скоростью. Так, быстро всасывается сахара, медленнее усваивается крахмал.

Усвояемые углеводы служат для организма основными поставщиками энергии (1 г при окислении в организме дает 4 ккал). Оптимальное питание предусматривает определенные соотношения между основными источниками энергии. У здоровых людей на 1 часть массы белков и жиров должно приходиться примерно 3,5–4,6 части массы углеводов. Потребность в углеводах зависит от образа жизни, в первую очередь от величины энергозатрат. Чем выше интенсивность физической нагрузки, объем мышечной работы, тем больше углеводов должно быть в пище. Например, юноше, проживающему в районе с умеренным климатом, при умеренной физической нагрузке следует потреблять 350–400 г углеводов в сутки, что покрывает его энергетические затраты примерно на 55%, тогда как норма углеводов для горнорабочего составляет 500–600 г.

При этом важно, чтобы доля крахмала составляла около 80%, поскольку он переваривается медленно. Увеличение в рационе доли сахаров и сладостей способствует заболеванию зубов (кариесу), процессам брожения в кишках, вызывает резкие колебания содержания сахара в крови, что приводит к возбуждению чувства голода. Одним из послед-

ствий потребления чрезмерного количества сахара в чистом виде или в варенье, конфетах и других сладостях является возникновение состояния гипогликемии (снижения содержания глюкозы в крови). Это довольно распространенное патологическое состояние (им страдает около 10% населения индустриально развитых стран) проявляется рядом неприятных ощущений, а именно: усиленным потоотделением, тошнотой, слабостью вплоть до полубоморочного состояния. Может появиться чувство беспокойства, страха, депрессии, а иногда и более серьезные нервно-психические расстройства. У таких людей часто возникает пристрастие к сахару. Это состояние во многом сходно с пристрастием к алкоголю, развивающимся при алкоголизме. Поэтому значительно полезнее вместо напитков и кондитерских изделий, содержащих много пищевого сахара, употреблять в пищу сахар из плодов, бахчевых и натуральных соков, поскольку они менее калорийны и кроме сахаров содержат многие другие ценные питательные вещества. Отсюда возникла современная тенденция снизить потребление самого сахара и уменьшить его количество в кондитерских изделиях, мороженом, сладких блюдах и разнообразных напитках. Уместно отметить здесь, что патока и коричневый либо желтый сахара, в которых частично сохраняются биологически активные вещества, содержащиеся в сахарной свекле и сахарном тростнике, лишены многих отрицательных свойств, присущих рафинированному (очищенному белому) сахару, при условии избыточного его потребления.

На здоровье отрицательно сказывается как избыточное потребление углеводов, так и их недостаток. Низкоуглеводная диета ведет к нарушению обмена веществ, особенно процессов окисления белков и жиров. При этом в организме накапливаются азотистые соединения из-за повышенного расходования белка на энергетические цели и промежуточные вещества неполного сгорания жира, которые отрицательно влияют на умственную и физическую работоспособность, функции печени и почек и могут привести к тяжелым последствиям.

Наряду с усвояемыми углеводами в общей структуре питания большое значение имеют неусвояемые полисахариды: целлюлоза (клетчатка), гемицеллюлоза (полуклетчатка) и пектины. Они являются основными компонентами клеточных стенок растений. Эти полисахариды вместе с лигнином образуют комплексы, называемые пищевыми волокнами.

Абсолютное содержание пищевых волокон и их соотношения неодинаковы в различных продуктах растительного происхождения. Основными источниками пищевых волокон являются хлеб, крупы, бобовые, овощи, бахчевые, зелень и плоды.

За счет пшеничного и ржаного хлеба большинство горожан получают в настоящее время $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ пищевых волокон от их общего содержания

в пищевом рационе. Очень много пищевых волокон в муке грубого помола. Например, в 100 г ржаной обойной муки содержится 11,5 г пищевых волокон, в пшеничной обойной – 8, тогда как в муке высшего и 1-го сортов – соответственно только 2,5 и 3 г. В хлебном зерне примерно 90% пищевых волокон находится в наружных частях – отрубях. В них также содержится около $\frac{1}{4}$ всего белка и большая часть минеральных веществ, витаминов. Поэтому питательность хлеба из цельного зерна и из муки высоких выходов (например, обойной) выше, чем питательность хлеба из муки высшего сорта, не содержащей алейронового слоя и зародышей зерна. Отсюда следует, что сорт муки не означает ее пищевую ценность, так как по содержанию многих пищевых веществ обойная мука и мука 2-го сорта (серого цвета) более полноценны по сравнению с крупчаткой и мукой высшего сорта. Вот почему и рекомендуется, чтобы ежедневно на вашем столе были серый пшеничный и ржаной хлеб.

Более того, повсеместно разрабатываются диетические виды хлеба, специально обогащенные пищевыми волокнами. Так, в докторские хлебцы добавлены отруби (содержат 53–55% пищевых волокон), а в барвихинский хлеб и зерновой хлеб добавлено пшеничное дробленое зерно, в Литве выпускают ржаной хлеб "Руглис", приготовленный из ржаной обойной муки и дробленого ржаного зерна.

Сравнительно большим количеством пищевых волокон отличаются горох (13%), фасоль и другие бобовые (8–10%). Гречневая, пшеничная, перловая, ячневая крупы содержат 3–3,5% пищевых волокон, овсяная крупа – около 7, а рис – около 2%. Ниже содержание пищевых волокон во многих овощах, бахчевых (1–2%) и фруктах (0,3–0,7%).

Значение пищевых волокон в питании прежде всего заключается в том, что они способствуют нормальному функционированию пищеварительной системы. Механически раздражая стенки желудка и кишок, они стимулируют секрецию пищеварительных соков, усиливают желчеотделение, влияют на опорожнение желудка и повышают двигательную активность (перистальтику) кишечника. В результате при их достаточном количестве в пище улучшаются процессы пищеварения и ускоряется продвижение пищи по кишечнику. Кроме того, пищевые волокна предупреждают возникновение хронических запоров – бича современной цивилизации. Одновременно уменьшается способность контактирования внутренней поверхности кишок с различными ядовитыми веществами, попадающими с пищей (пестицидами, соединениями ртути, кадмия, мышьяка, свинца, радиоактивными элементами и т.п.) и образующимися в толстом кишечнике под влиянием микрофлоры продуктов распада желчных кислот, холестерина и ряда аминокислот, являющихся канцерогенами. Кроме того, пищевые волокна обладают свойствами связывать желчные кислоты, холестерин, кальций, магний, железо и

цинк, что способствует их выведению из кишечника, а следовательно, понижает их усвояемость. Наконец, пищевые волокна используются микрофлорой как источник питания и влияют на ее видовой состав. Это отражается, в частности, на интенсивности процессов образования в толстой кишке канцерогенных веществ.

Мы привели далеко не весь перечень полезного воздействия пищевых волокон на организм человека. Но уже и того, что о них сказано, достаточно, чтобы оценить ту важную роль, которую они играют в питании.

В настоящее время доказано, что одной из существенных ошибок в структуре питания современного человека является недостаточное содержание в рационе пищевых волокон, что рассматривается как фактор риска многих тяжелых заболеваний, входящих в группу так называемых "болезней цивилизации". Ожирение, атеросклероз, диабет, гипертония, желчнокаменная болезнь, язвенный колит, рак толстого кишечника и некоторые другие заболевания часто являются следствием не только чрезмерного потребления жиров и рафинированных углеводов, но и недостатка пищевых волокон.

Изучение традиционного типа питания долгожителей показывает, что не этнические особенности, а общий уклад жизни, в том числе и характер повседневной пищи, оказывает благотворное влияние. При этом характерна молочно-растительная направленность рациона, благодаря которой обеспечиваются относительно высокий уровень потребления пищевых волокон и поддержание нормальной микрофлоры кишечника. Вероятно, именно такая структура питания имеет доминирующее значение, ибо в числе болезней, сокращающих жизнь, одно из основных мест занимают атеросклероз и злокачественные новообразования.

Потребность взрослого человека в пищевых волокнах точно не установлена. Ориентировочно она составляет в среднем 20–25 г в сутки.

Вместе с тем чрезмерное содержание пищевых волокон в рационе перегружает деятельность пищеварительной системы и понижает усвояемость белков, жиров, ряда минеральных веществ (особенно кальция, магния, железа и цинка) и витаминов со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Минеральные вещества не образуются в организме и являются незаменимой составной частью рациона питания. Их недостаток в пище приводит к возникновению алиментарных заболеваний. В зависимости от их количества в организме и значения в жизнедеятельности они делятся на макро- и микроэлементы. К первым относятся натрий, калий, кальций, магний, фосфор, хлор, сера. Их уровень в тканях человека составляет свыше 15 мг %, тогда как микроэлементы содержатся в меньших количествах. В их группу входят железо, медь, кобальт, марганец, цинк, йод, фтор, молибден, селен, ванадий, хром и др.

Минеральные вещества участвуют в построении различных тканей организма, образовании секретов пищеварительных желез, гормонов эндокринных желез, многих ферментов, обеспечивают разнообразные процессы обмена веществ и т.д.

В зависимости от преимущественного содержания в пищевом рационе тех или иных макроэлементов можно влиять на кислотно-щелочное состояние организма. Так, сдвиг в щелочную сторону вызывают продукты, в которых преобладают катионы (натрий, калий, кальций и магний). Это – молочные продукты, овощи, бахчевые, плоды и ягоды. Кислотное действие оказывают минеральные вещества, которые в организме превращаются в кислоты (анионы – фосфор, хлор, сера). Ими богаты кулинарные изделия из муки, бобовых, мяса, рыбы и яиц. Поэтому при необходимости щелочной направленности рациона рекомендуется преимущественно молочно-растительная пища, например У пожилых людей при низкой физической активности, при пониженном содержании кислорода в окружающей среде.

Следует обратить внимание на неблагоприятные последствия злоупотребления поваренной солью, что свойственно многим людям. Между тем избыток соли способствует задержанию воды в организме и повышению артериального давления, что затрудняет работу сердца и почек, способствует развитию гипертонической болезни и атеросклероза. Поэтому солить пищу нужно умеренно, чтобы она казалась недосоленной (к этому, кстати, можно быстро привыкнуть).

Противоположным биологическим действием по отношению к натрию обладает калий. Он усиливает выделение жидкости из организма, положительно влияет на сердечную деятельность. Большое значение для поддержания нормального течения обменных процессов имеют определенные соотношения между ионами натрия и калия в пище. Питание преимущественно продуктами растительного происхождения, особенно сырыми, повышает количество калия в крови, при этом увеличивается мочеотделение и выведение из организма солей натрия. Много калия, например, содержится в картофеле, листьях петрушки, сельдерея, кинзе, в бахчевых, изюме и других сухофруктах.

Таким образом, полноценность пищи характеризуется наличием в ней отдельных минеральных веществ, причем в определенных соотношениях, благодаря чему обеспечиваются полнота их усвоения, последующая утилизация и надлежащее физиологическое действие.

Например, уровень усвоения кальция и магния зависит от их сбалансированности в пище с фосфором. Оптимальным является содержание фосфора, кальция и магния в соотношении 1,5 : 1,0 : 0,6. Из мяса домашних животных, птицы и рыбы плохо усваивается кальций, который содержится в нем в виде фосфорно-кислых солей. Труднорастворимые соединения кальция, магния и фосфора содержатся также в зерновых,

бобовых и орехах. Из этих продуктов плохо (всего на 2–7%) усваивается и железо.

Основными поставщиками легкоусвояемого кальция являются молоко и кисло-молочные продукты (сыры и творог). Они не только богаты кальцием (к примеру, 0,6 л молока или около 80 г сыра восполняют суточную потребность в кальции), но и повышают усвояемость кальция из употребляемых одновременно хлебобулочных изделий, каш, мясных и многих овощных блюд. Дополнительными источниками кальция являются капустные и салатные овощи, морковь, брюква, корень петрушки и сельдерея, зелень петрушки и укропа. Поэтому потребление вместе с мясными и рыбными блюдами гарниров и зелени улучшает соотношение кальция и фосфора и повышает их усвояемость.

Практически нерастворимые соли кальция и железа образует щавелевая кислота. В связи с этим потребление продуктов, в которых ее много, способствует резкому снижению усвояемости кальция и железа. Среди таких продуктов следует упомянуть шпинат, щавель, шоколад, портулак, свеклу, ревеня. При совместном употреблении их с молочными продуктами они существенно подавляют утилизацию кальция, а с мясными изделиями – также и железа.

На усвоение минеральных веществ влияет также сбалансированность их с белками, жирами, сахарами, пищевыми волокнами и многими витаминами. Это можно видеть на примере с железом. Недостаток железа в организме, что приводит к малокровию, может возникнуть из-за низкого содержания в пище железа, а также белков животного происхождения. Избыток пищевых волокон в результате преобладания в рационе мучных и крупяных изделий, а также бобовых снижает усвоение железа.

Помимо мясных продуктов хорошим источником железа являются фрукты и ягоды, богатые витамином С, который, так же как и лимонная кислота, повышает его всасывание.

Таким образом, только потребление разнообразных продуктов обеспечивает сбалансированное поступление и высокую усвояемость минеральных веществ. При этом необходимо помнить, что различные кулинарные приемы вызывают потери минеральных веществ и влияют на их усвоение. Так, при варке очищенных овощей в отвар переходит 20–50% минеральных элементов, еще больше – при мелкой нарезке овощей. Потери многих минеральных веществ происходят при неправильном размораживании мяса и рыбы. Быстро разрушается при тепловой обработке йод, причем тем больше, чем продолжительнее тепловая обработка (тушение) или выше температура (жарка).

Вода сама по себе не является пищевым веществом, но без нее невозможна жизнь. Все процессы обмена веществ происходят в жидкой среде: пищеварение, доставка кровью пищевых веществ тканям, выве-

дение из организма конечных продуктов обмена веществ. Без потребления воды человек может прожить лишь несколько суток. Потребность воды зависит от уклада жизни, климата, особенностей труда (степени физической нагрузки, температуры окружающей среды), характера питания, состояния здоровья и т.п.

Обычно человеку, проживающему в районе с умеренным климатом и не ведущему физически активный образ жизни, для поддержания оптимального водного баланса нужно в среднем 35–40 мл жидкости на килограмм массы тела, т.е. около 2,5 л воды в день: это 1–1,5 л воды, поступающей в виде свободной жидкости (первые блюда, напитки), и 1–1,5 л за счет воды, содержащейся в пищевых продуктах и готовых кулинарных изделиях. Так, в составе овощей, бахчевых, плодов и ягод примерно 85–95% воды, в отварной рыбе и мясе – 53–55, в хлебе – около 40%.

Потребность в воде увеличивается при тяжелой физической работе и воздействии высокой температуры (знойная погода, работа в горячих цехах), когда потери влаги с потом могут достигать 10 л и более. При этом с потом частично выделяются минеральные соли и водорастворимые витамины.

Недостаточное потребление воды вызывает нарушение водно-солевого обмена, сгущение крови, состояние обезвоживания. Оно может возникнуть и при перегревании организма, когда усиление потоотделения не компенсируется достаточным приемом жидкости. При этом появляется вялость, возникает чувство жажды, пропадает аппетит, снижается секреция пищеварительных соков, ухудшается усвоение пищи. Вредно и беспорядочное, излишнее потребление жидкости, которое приводит к перегрузке сердечно-сосудистой системы и почек, усиливает потоотделение. Нередко, а особенно тогда, когда жара сочетается с большой физической нагрузкой, может возникнуть чувство ложной жажды, не отражающей состояние водного обмена. Она устраняется ополаскиванием рта и глотки водой. Бесконтрольное питье приводит к накоплению жидкости в организме вплоть до появления признаков водной интоксикации, так называемой "питьевой болезни", сопровождающейся головной болью, общей и мышечной слабостью, судорогами и др. Поэтому необходимо соблюдать питьевой режим, адекватный условиям жизни, увязанный с режимом питания и составом пищи. Большую часть жидкости нужно потреблять во время еды, а в промежутках между трапезами для утоления жажды воду следует пить небольшими порциями – по 100–150 мл.

Помимо воды утоляют жажду различные напитки – чай, пахта, молочная сыворотка, кисло-молочные напитки (простокваша, кумыс, айран и т.п.), фруктовые и ягодные отвары, морсы, хлебный и фруктовый

квасы, напитки из съедобных трав, которые богаты микро- и макроэлементами, витаминами и биологически активными веществами.

В качестве жаждоутоляющего и освежающего напитков широко используются столовые минеральные воды, которые являются слабоминерализованными. Между тем лечебные (высокоминерализованные) воды применяются ограниченное время и только по рекомендации врача. У людей, злоупотребляющих различными лечебными водами, может нарушиться нормальный обмен веществ, что способствует развитию желчно- и почечно-каменной болезней.

Витамины – незаменимые пищевые вещества, которые содержатся в продуктах питания в очень малых количествах (в миллиграммах и микрограммах), однако обладают высокой биологической активностью. Различают водорастворимые и жирорастворимые витамины. К первым относятся витамины С, Р и группы В, ко второй – витамины А, D, Е и К. Витамины подобно микроэлементам участвуют в регуляции процессов обмена веществ и оказывают разностороннее действие на жизнедеятельность человека. Каждый витамин играет специфическую роль в обмене веществ, поскольку все они входят в состав отдельных ферментов или самостоятельно катализируют определенные биохимические реакции. Вместе с тем все витамины, являясь биокатализаторами, способствуют усвоению и использованию организмом питательных веществ, обеспечивают нормальное развитие организма, его психическую деятельность и физическую активность, иммунитет и устойчивость к различным неблагоприятным факторам окружающей среды. Вот почему при недостатке в организме какого-либо из витаминов (явления гиповитаминоза) возникают специфические расстройства обмена веществ и соответственно в большей или меньшей степени угнетаются многие жизненные процессы. При этом наблюдаются быстрая утомляемость, снижение умственной и физической работоспособности, вялость, раздражительность, нарушение сна, головная боль, ухудшение аппетита, желудочно-кишечные расстройства, снижение сопротивляемости к инфекционным, особенно к простудным, заболеваниям и др.

К витаминной недостаточности могут привести различные причины. Среди них прежде всего следует выделить алиментарные факторы, т.е. вызванные нарушением структуры питания. Так, основными причинами, ведущими к витаминной недостаточности, являются следующие: нарушение сбалансированности между пищевыми веществами в результате одностороннего питания, преимущественное употребление рафинированных продуктов (изделий из муки высших сортов, очищенного риса, рафинированного растительного масла), недостаточное количество молока, свежих овощей, фруктов и ягод. Кроме того, значительные потери витаминов, особенно С, В₁, А и β-каротина, происходят при неправильном хранении продуктов и несоблюдении режима их кулинар

Что нужно знать о витаминах

Витамины	Функции витамина и признаки витаминной недостаточности	Продукты с высоким содержанием витаминов
С (аскорбиновая кислота)	<p>Играет роль в окислительно-восстановительных реакциях, в обмене веществ, в образовании соединительной ткани; способствует усвоению белков, железа; укрепляет защитные силы организма; поддерживает прочность стенок кровеносных сосудов, участвует в механизмах адаптации организма к различным неблагоприятным воздействиям.</p> <p>Недостаток вызывает синюшность губ, носа, ушей, ногтей, разрыхленность и кровоточивость десен, расшатывание зубов, бледность и сухость кожи, преждевременное старение, развитие атеросклероза</p>	Шиповник, облепиха, черная смородина, калина, кизил, клубника, рябина, цитрусовые, сладкий перец, хрен, укроп, зелень петрушки, зеленый лук, шпинат, капуста, салат, томаты и др.
В ₁ (тиамин)	<p>Влияет на деятельность нервной системы, органов кровообращения и пищеварения.</p> <p>Недостаток приводит к быстрой физической и психической утомляемости, похудению, появляются тошнота, запоры, судороги в икроножных мышцах, слабость в нижних конечностях и пр.</p>	Ржаной хлеб, пшеничный хлеб из целого зерна или муки 2-го сорта, овсяная и гречневая крупы, бобы, стручковые, мясные продукты
В ₂ (рибофлавин)	<p>Влияет на функции нервной системы, сердца, печени, на состояние кожи и слизистых оболочек, обеспечивает световое и цветное зрение.</p> <p>При недостатке появляются сухость и трещины губ, язвы в углах рта, трещины на коже рук, светобоязнь, слезотечение, воспаление роговицы и пр.</p>	Молоко, кисло-молочные напитки, сыр, творог, мясные продукты, зерновые, бобовые, орехи

РР (никотинамид))	Влияет на деятельность центральной нервной и сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения и кроветворения, на состояние кожи. При недостаточности появляются головокружение, бессонница, нарушение памяти, функции кишечника, поражение кожи и пр.	Говяжья печень, почки, мясо, гречневая и ячневая крупы, бобовые, мясные продукты, орехи, грибы
А (ретинол) и β-каротин (провитамин А)	Участствует в механизмах светового зрения, процессах регенерации кожи и слизистых оболочек, формировании иммунитета. Его недостаток вызывает поражение слизистой глаз, светобоязнь, ночную слепоту, сухость, шелушение и усиленную пигментацию кожи, тусклость и сухость волос, повышает восприимчивость к простудным и другим инфекционным заболеваниям и пр.	Ретинол – печень рыб, сливочное масло, сливки, молоко, яйца, β-каротин – морковь, сладкий перец, томаты, тыква, зеленый лук, укроп, петрушка, абрикосы и другие овощи и плоды зеленого и желтого цвета
Д (кальциферол)	Участствует в регуляции обмена кальция и фосфора. Недостаток у детей ведет к рахиту; у взрослых вызывает плохое самочувствие в результате нарушения кальциевого обмена (встречается редко)	Сливочное масло, молоко, яйца, рыба, сельдь, печень рыб и морских животных
Е (токоферол)	Обладает противокислительными свойствами, участвует в энергетическом и белковом обменах, в обмене нуклеиновых кислот, защищает от окисления витамин А и полиненасыщенные жирные кислоты клеточных мембран. Его недостаток у детей приводит к малокровию, нарушению развития; у взрослых способствует преждевременному старению, атеросклерозу, заболеваниям сердца, нарушению нормального течения беременности	Растительные масла, зерновые, листовая зелень, орехи

ной обработки. В нашей стране ликвидированы тяжелые формы витаминной недостаточности, связанные с крайне низким содержанием витаминов в пищевом рационе. Однако нередко еще встречаются невыраженные или скрытые формы гиповитаминозов, вызванных недостатком следующих витаминов: С, В₁, В₂, РР, А, D и Е. В таблице приведены сведения о специфических функциях этих витаминов, признаках их недостаточности и основных источниках в питании.

Для удовлетворения потребности в витаминах большое значение имеет поступление их в организм в определенных количественных соотношениях между собой и по отношению к содержанию в пище белков, жиров и углеводов. В связи с этим, зная энергоценность пищевого рациона, можно примерно рассчитать ежедневную потребность организма в ряде витаминов. На каждые 1000 ккал энергозатрат рекомендуются следующие количества витаминов (в мг): витамина С (аскорбиновой кислоты) – 2,5; В₁ (тиамина) – 0,6; В₂ – (рибофлавина) и В₆ (пиридоксина) – по 0,7; РР (никотинамида, ниацина) – 6,6. Ежедневная потребность в витамине Е составляет в среднем 15 мг, а в витамине А – 1 мг. При этом А-витаминная активность β-каротина в 6 раз ниже, чем ретинола.

Физиологическая потребность в витаминах повышается у жителей Крайнего Севера, при неблагоприятных условиях труда (воздействии шума, вибрации, высоких температурах), при воздействии химически вредных веществ и ионизирующей радиации, у спортсменов при усиленных тренировках, а также у женщин в период беременности и кормления грудью. Кроме того, организм нуждается в повышенном поступлении витаминов при чрезмерном нервно-психическом напряжении, стрессовых ситуациях, а также при различных заболеваниях, в том числе простудных. Следует учесть сезонные колебания витаминного обмена, более выраженные у жителей центральных и северных районов страны. Поэтому им рекомендуется принимать поливитаминные препараты в зимне-весеннее время года.

Норма питания. На основании изложенных сведений о принципах рационального питания Институтом питания АМН СССР разработаны научно обоснованные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР, утвержденные Министерством здравоохранения СССР 22 марта 1982 г. В этих нормах приведены потребности организма человека в энергии, в общем количестве белков (в том числе и белков растительного происхождения), жиров, углеводов, в минеральных веществах, витаминах в зависимости от пола, возраста, характера труда и климатических условий. Они являются средними величинами для каждой отдельной группы населения и служат основой при организации оптимального питания в предприятиях общественного питания и в домашних условиях. На них бази-

руются рациональные нормы потребления продуктов питания в нашей стране и планируемый объем их производства.

Все взрослое трудоспособное население в зависимости от интенсивности труда, степени физической активности, нервной напряженности выполняемой работы и других особенностей разделено на пять групп. При этом в каждой из групп различают три возрастные категории: 18–29, 30–39, 40–59 лет, так как в связи с возрастным снижением интенсивности процессов жизнедеятельности уменьшается потребность в энергии и пищевых веществах. Предусмотрено также подразделение по полу: у женщин нормы питания в среднем на 15 % ниже, чем у мужчин.

Так, для мужчин в возрасте 18–29 лет, входящих в первую группу, занятых преимущественно умственным трудом, не требующим существенной физической активности (инженерно-технических работников, руководителей предприятий, педагогов, ученых и др.), рекомендуется 2800 ккал потребления энергии, 91 г белков, 103 г жиров, 378 г углеводов;

для людей, входящих во вторую группу, занятых физическим трудом, не требующим значительных энергозатрат (работников часовой, радиоэлектронной промышленности, сферы обслуживания, связи и телеграфа, агрономов и др.), – соответственно 3000, 90, 110, 412;

для людей, входящих в третью группу, занятых механизированным средним по тяжести физическим трудом (слесарей, химиков, текстильщиков, работников пищевой промышленности и общественного питания и др.), – 3200, 96, 117, 440;

для людей, входящих в четвертую группу, занятых механизированным тяжелым физическим трудом (строительных и сельскохозяйственных рабочих, механизаторов, металлургов и др.), – 3700, 102, 136, 518;

для людей, входящих в пятую группу, занятых особо тяжелым физическим трудом (каменщиков, бетонщиков, землекопов, сталеваров, вальщиков леса и др.), – соответственно 4300 ккал энергии, 118 г белков, 158 г жиров и 602 г углеводов.

Величины пищевых потребностей указаны здесь для населения центральной зоны нашей страны (с умеренно континентальным климатом). Для жителей северных зон потребность в энергии на 10–15% больше, а южных зон – меньше на 5%.

Потребность в основных пищевых веществах и энергии лиц пожилого возраста (в день) составляет для мужчин 2300 ккал, 69 г белков, 77 г жиров и 333 г углеводов; Для женщин – соответственно 2100 ккал, 63, 70 и 305 г.

При составлении собственного рациона питания необходимо принимать во внимание, что понятие "оптимальная потребность" требует индивидуального подхода. Поэтому указанные величины потребности в энергии и пищевых веществах следует рассматривать лишь как ориен-

тировочные. Необходимо также вносить в рацион соответствующие коррективы при избыточной массе тела. Конечно, энергозатраты людей, живущих в кишлаках, селах и поселках, в которых нет городского транспорта, водопровода и других коммунальных услуг, будут несколько больше, чем у горожан.

Рацион питания. Наиболее рациональным является умеренно-ограниченное питание с использованием по возможности продуктов в самом широком ассортименте. Ни один из употребляемых ныне продуктов не может удовлетворить потребность человека во всех пищевых и биологически активных веществах. Например, в хлебе много углеводов, белка, ряда витаминов группы В, но мало жира, витаминов А и С. В молоке и молочных продуктах мало витамина С и железа, отсутствуют пищевые волокна. Овощи и бахчевые, плоды и ягоды бедны белками и жирами, однако они богаты витаминами С и Р, пищевыми волокнами, хорошо усвояемым железом, многими биологически активными соединениями. Поэтому чем разнообразнее набор продуктов, тем полноценнее питание и тем легче удовлетворить потребность во всех жизненно необходимых веществах в оптимальных количествах и соотношениях. Вот почему недостаток в рационе одних продуктов и избыток других приводят к расстройствам органов питания. К тому же однообразная пища быстро приедается и хуже усваивается, снижается в целом активность пищеварительной системы.

Какова же пищевая ценность входящих в повседневный рацион продуктов? Одним из основных продуктов питания у многих народов нашей страны является хлеб. Если в среднем молодой мужчина или женщина, занятые выполнением легкого физического труда (зоотехник, швея и т.п.), съедают соответственно ржаного хлеба 100–150 г и пшеничного хлеба 150–200 г (или лепешку общей массой 250–350 г), то они смогут покрыть свои ежедневные энергозатраты примерно на 20–25% и удовлетворить потребность в белках на 20–25%, в усвояемых углеводах (главным образом за счет крахмала) – на 35, в пищевых волокнах – на 25, в витаминах В₁, В₂ и РР – на 15–20%. Хлеб содержит также многие другие пищевые вещества, но в меньшем количестве. В макаронных изделиях и различных крупах много углеводов (свыше 60%), 7–12% белка, мало жира (1–3%), за исключением овсяной крупы (около 6%). В порции (250 г) отварной вермишели или пшеничной рассыпчатой каши, сваренной на воде, содержится соответственно 10–12 г белка, 1 и 3 г жира, 48 и 67 г углеводов; калорийность ее составляет 244 и 338 ккал. Разумеется, при добавлении к этим блюдам 10 г сливочного масла уровень жира в них повышается и калорийность возрастает примерно на 70 ккал.

Высокую пищевую ценность имеют молоко и многие молочные продукты. Они являются источниками полноценных белков и легкоусвояе-

мых жиров, кальция, молочного сахара, витаминов, особенно А, D и В₂. Весьма полезны кисло-молочные напитки, в которых содержание молочной кислоты, антибиотиков выше, чем в молоке. Ценность этих напитков заключается также и в том, что они "облагораживают" микрофлору пищеварительного тракта, препятствуют гнилостным процессам. Рекомендуемая норма потребления молока и кисло-молочных напитков (около двух стаканов в день) позволяет удовлетворить потребность в белке и жирах примерно на 15–20%, в витаминах А и D – на 20%, получить необходимое количество кальция и 50% суточной нормы рибофлавина (витамина В₂).

Легкоусвояемыми высокопитательными продуктами являются творог и сыр, которые богаты белками, жирами, солями кальция и рядом других пищевых веществ. Особо следует отметить полезность молочных продуктов пониженной жирности, ассортимент которых в настоящее время достаточно широк. К ним относятся обезжиренное молоко, творог 9%-ной жирности и нежирный творог, таллинский кефир (1% жира), нежирная простокваша, пахта, творожная сыворотка. По сравнению с молочными продуктами, приготовленными из натурального молока, эти продукты отличаются более низким содержанием жира, а количество многих других пищевых веществ в них близко к исходным продуктам. Особенно полезны эти продукты людям пожилого возраста и всем тем, кто страдает ожирением.

К высокоценным продуктам питания относятся яйца. В курином яйце (массой 40 г) содержится около 6% белка и жира, а также много холестерина, фосфора, железа, меди, витаминов А, D, В₂, В₆ и др.

Большое место в нашем питании занимают различные виды мяса скота и домашней птицы, субпродукты, колбасные и другие изделия. Помимо того, что в мясе содержится большое количество полноценного белка (14–20%), оно является основным поставщиком железа, витаминов группы В, особенно витамина В₁₂. Мясо и мясопродукты содержат относительно много азотистых экстрактивных веществ, которые возбуждают аппетит и стимулируют секрецию пищеварительных соков. За счет потребления 100 г отварного мяса суточная потребность в белке удовлетворяется на 30%, в жире – примерно на 16, в витаминах РР и В₆ – на 40, железе – на 15%.

Пищевая ценность рыбы близка к ценности мяса крупного рогатого скота, за исключением более высокого содержания в океанических видах рыбы йода и низкого количества жира.

При организации полноценного питания предусматривается повседневное потребление около 300 г картофеля, 400 г других овощей и 250 г фруктов, которые относятся к малокалорийным продуктам. Наличие в них сахаров, пищевых волокон, минеральных веществ, органиче-

ских кислот, ряда витаминов и многих биологически активных веществ делает их незаменимыми в рационе питания.

Заботой о хорошем аппетите объясняется традиционно сложившийся порядок чередования и сочетания отдельных блюд. Вначале закуска, содержащая различные вкусовые вещества, возбуждающие аппетит (недаром говорят, что аппетит приходит во время еды). Затем следует жидкое первое блюдо, приготовленное, как правило, на бульоне (мясном, рыбном и др.) или овощных отварах. Содержащиеся в первом блюде экстрактивные вещества стимулируют секрецию пищеварительных соков и тем самым создают условия для переваривания второго, основного блюда. И наконец, в конце еды – сладкое блюдо, которое благоприятствует положительным эмоциям. Недаром еще академик И.П. Павлов подчеркивал, что нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с наслаждением.

Приготовленная пища должна иметь высокие вкусовые достоинства. Поэтому рациональное питание предусматривает использование таких пряностей, как красный и черный перец, имбирь, корица, гвоздика, анис, лавровый лист, кардамон, кориандр, мускатный орех, тмин и др., пряных овощей (петрушки, укропа, хрена, мяты, чеснока, лука, базилика, Melissa, эстрагона, чабера) и других вкусовых добавок. При их потреблении благодаря наличию эфирных масел и ряда других веществ, придающих пище неповторимые вкус и аромат, остроту и своеобразную пикантность, повышается аппетит, усиливается сокоотделение и улучшается весь процесс пищеварения. Примечательно, что многие пряности и пряные овощи издавна используются в народной медицине и применяются сегодня как лекарственные растения.

Однако пряности рекомендуются употреблять здоровым людям и лишь в умеренном количестве. Чрезмерное ежедневное употребление их нежелательно. Они оказывают сильное раздражающее действие на слизистые оболочки ротовой полости, желудка и кишечника, а также почек. Кроме того, они обладают возбуждающим действием на нервную систему, отягощают функцию печени и сердечно-сосудистой системы. Поэтому при стрессовых ситуациях, при постоянной нервно-психической напряженности, а также пожилым людям употребление пряностей необходимо ограничить.

КАК НАДО ЕСТЬ?

Режим питания также должен быть рациональным, так как от этого зависят аппетит, ритмичность и эффективность процессов пищеварения, последующая утилизация пищевых веществ, хорошее самочувствие и высокая работоспособность. Под правильным режимом питания понимаются соблюдение постоянства времени и числа приемов пищи в соот-

ветствии с биологическими ритмами человека, т.е. еда в одно и то же время с учетом образа жизни человека. Выработка такой привычки имеет большое значение для регуляции аппетита, создания постоянного стереотипа питания. При этом наиболее рациональным признано четырехразовое питание с интервалами в 4 ч, так как при этом создается равномерная нагрузка на желудочно-кишечный тракт и пища лучше обрабатывается пищеварительными соками. Доказано, что одно- или двухразовая еда, когда промежутки между трапезами составляют 7–8 ч и более, вредна, так как в этом случае выделяется много активного кислого желудочного сока, который может оказывать раздражающее действие на слизистую оболочку пустого желудка. Аппетит при этом достигает крайних пределов и пищи съедается значительно больше, чем необходимо организму. Переполняется желудок, пища в нем задерживается дольше, возникает чувство тяжести, дискомфорта, нарушается переваривание. Все это отрицательно сказывается на деятельности органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы, ухудшается работоспособность, появляется сонливость. Подобный режим чреват многими неблагоприятными последствиями, особенно для пожилых людей.

Еда в промежутках между основными приемами пищи, равно как и короткие интервалы (менее 2 ч), также нецелесообразна, потому что принятая пища не успевает перевариться в желудке к моменту следующего приема, что нарушает ритмичность деятельности органов пищеварения.

Важным элементом режима питания является распределение суточного рациона по возможности более равномерно как по массе, так и по химическому составу и калорийности на отдельные трапезы, в том числе и в течение рабочего дня. Поэтому при четырехразовом питании завтрак может составлять 25–30% энергоценности и массы, второй завтрак (или полдник) – 15–20, обед – 35 и ужин – 20%. Более плотные завтраки и обеды требуют интенсивного переваривания пищи. При этом снижается продуктивность умственной и физической деятельности. Последний прием пищи должен быть не позже чем за 2–3 ч до сна.

В ужин не следует есть трудноперевариваемые блюда, такие, как жирное мясо, жареные блюда, бобовые, каши и овощи, богатые пищевыми волокнами, и другие продукты, обременяющие функцию пищеварительной системы, вызывающие повышенное газообразование, вздутие кишечника (метеоризм) и ночную секрецию желудочного сока.

Для людей пожилого возраста при свободном распорядке дня желательно еще более равномерное распределение суточного рациона, рассчитанного на пятикратный прием пищи. Последний прием пищи, рекомендуемый за 1–1,5 ч до сна, должен состоять из молока, кисломолочных напитков, свежих фруктов или соответствующим образом подготовленных сухофруктов.

Обильная еда на ночь способствует возникновению заболеваний желудка (гастрита), обострению язвенной болезни и желчно-каменной болезни, повышает риск возникновения приступов бронхиальной астмы и стенокардии, инфаркта миокарда.

Небезынтересно, что индивидуальные особенности суточного биоритма функций организма отражаются на режиме питания. У большинства людей высокая активность и работоспособность наблюдаются в первую половину дня (утренний тип – "жаворонки"). У этих людей хороший аппетит появляется в утренние часы. У других утром уровень процессов жизнедеятельности еще довольно низкий и достигает максимума лишь во вторую половину дня ("совы"). Для них характерен плохой аппетит рано утром, в результате чего часы завтрака и последующих приемов пищи сдвигаются на более позднее время.

Важно, чтобы каждый прием пищи проходил в благоприятной обстановке с соблюдением сложившегося ритуала подачи блюд и при наличии времени, позволяющего оценить их вкусовые достоинства. Так, на обед следует затрачивать около 30 мин. При торопливой еде пища недостаточно измельчается и смачивается слюной, что затрудняет ее переваривание и усвоение. Кроме того, медленнее наступает чувство насыщения, что способствует перееданию.

* * *

Рассматривая в целом структуру питания, в настоящее время можно отметить следующие характерные недостатки, отрицательно сказывающиеся на состоянии здоровья современного человека.

1. Избыточно калорийное питание, не соответствующее образу жизни многих людей, который характеризуется низкой физической нагрузкой. Поэтому свыше 10% детей и более 30% взрослых имеют избыточную массу тела.

2. Употребление слишком жирной пищи в результате большого количества в рационе гастрономических мясных продуктов, сыров с высоким содержанием жира и других молочных продуктов, рыбных консервов в масле, а также различных жареных и тушеных блюд, мучных кондитерских изделий и т.п.

3. Повышенное содержание в пищевом рационе поваренной соли в результате злоупотребления гастрономическими мясными и рыбными изделиями, консервами, маринованными и солеными овощами и грибами, избыточного потребления соли.

4. Излишнее потребление сахара, сладостей и сладких напитков. В среднем уровень потребления сахара в 1,5 раза превышает рекомендуемый.

5. Низкое содержание в повседневном питании пищевых волокон из-за преимущественного использования пшеничного хлеба, мучных изделий из пшеничной муки высшего сорта, манной крупы, риса и т.д.

6. Недостаточное потребление различных овощей, плодов, ягод, орехов, пряных овощей, пряностей. В результате рацион обеднен целым рядом пищевых и биологически активных веществ и полезные свойства пищи во многом теряются.

7. Недостаточное потребление кисло-молочных напитков и других натуральных продуктов из заквашенного молока, широко представленных в национальных кухнях народов нашей страны.

8. Однообразное питание в результате довольно узкого набора ежедневно употребляемых продуктов и частой повторяемости одних и тех же блюд.

9. Нарушение режима питания: чаще это нерегулярная, беспорядочная еда, причем слишком быстрая и большими порциями.

10. Питание, не соответствующее возрасту. Многие пожилые люди употребляют избыточное количество пищи. В ней часто недостает пищевых волокон и биологически активных веществ, способных задерживать преждевременное старение (витаминов С, Р, А и Е, йода и др.), и в избытке высокобелковые мясные вареные блюда, богатые насыщенными жирными кислотами, холестерином и т.д.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ



Процесс приготовления любого блюда обычно делится на ряд последовательных стадий: первичная, тепловая обработка продуктов, оформление блюда и подача его на стол.

Первичная обработка продуктов. На стадии первичной обработки продукты перебирают, просеивают, зачищают, моют, очищают, разделяют на части, нарезают, измельчают, перемешивают, взбивают, маринуют, формируют, панируют и т.д.

Нарезают и измельчают продукты для того, чтобы ускорить их готовность при тепловой обработке, придать блюду соответствующие форму и вкус. Для измельчения продуктов используют ножи, овощерезки, терки, мясорубки.

Чтобы соединить продукты в единую массу после измельчения, их тщательно перемешивают. Для этой цели лучше всего подходят глубокие кастрюли и миски, а также деревянные ложки и лопатки.

Интенсивное перемешивание продукта с целью насыщения его кислородом воздуха, придания ему пышной нежной консистенции в кулинарии называют взбиванием. Взбивание производят вручную (венчи-

ком, лопаткой) либо с помощью механического или электрического миксера.

Для размягчения соединительных тканей продуктов животного происхождения и придания им специфического вкуса применяют маринование.

Для маринования часто используется уксусная или лимонная кислота, поэтому лучше подбирать посуду из неокисляющихся материалов (нержавеющей стали, эмалированную, фарфоровую, стеклянную).

Тепловая обработка продуктов. Она имеет важное значение в процессе приготовления пищи, так как именно здесь формируются вкус и аромат блюда.

От правильности проведения тепловой обработки зависит также сохранение в готовом блюде ценных питательных и биологически активных веществ. Наиболее распространенными являются следующие способы тепловой обработки продуктов: варка, жарка, пассерование, бланширование, тушение, запекание.

При варке продукт нагревают в большом количестве жидкости. Этой жидкостью могут быть вода, молоко, различные бульоны, сиропы.

Варка продуктов в небольшом количестве жидкости или варка в соке, который выделяется из продукта при его нагревании, называется *притусканием*. Этот способ варки применяется в тех случаях, когда необходимо получить сочный продукт, сохранив в нем значительную часть растворимых веществ.

Варка на пару осуществляется в закрытой посуде, где продукт укладывают на сетку или решетку над жидкостью. Этот способ варки часто используют для приготовления диетических блюд.

Тепловая обработка продуктов без добавления жидкости называется *жаркой*. Существует несколько способов жарки.

Прежде всего это жарка основным способом в наплитной посуде с утолщенным дном: сковородах, жаровнях. При этом используют жир в количестве 5–10% массы продукта. Продукт, как правило, укладывают на сковороду после того, как жир хорошо нагреется. Широко применяется также жарка в жарочном шкафу, т. е. в духовке. Продукт кладут на противни, сковороды, жаровни, смазанные жиром во избежание подгорания или прилипания продукта, и ставят в духовку, предварительно нагретую до температуры от 150 до 270 °С (в зависимости от вида продукта). Поверхность продукта перед тепловой обработкой смазывают яйцом, сметаной, а мясные и рыбные продукты переворачивают и периодически поливают соком и жиром, выделяющимися из них в процессе жарки.

Реже в домашних условиях применяется жарка во фритюре, т. е. в большом количестве жира. При этом способе жарки жир должен полностью покрывать продукт, который перед погружением в жир подсуши-

вают или панируют. Жир периодически процеживают или с помощью шумовки удаляют кусочки продукта или панировки.

Часто в кулинарных рецептах встречается слово *пассерование*. Оно означает жарку продукта основным способом до полуготовности. Обычно пассеруют овощи и муку, которые предназначены для приготовления соусов, заправки для супов, что способствует улучшению вкуса и внешнего видаготавливаемого блюда.

Иногда продукт подвергают кратковременной (1–5 мин) обработке кипящей водой или паром. Этот процесс называется бланшированием.

В тех случаях, когда продукты необходимо предварительно обжарить или сварить до полуготовности, а затем припустить в соусе, бульоне с добавлением пассерованных овощей, кореньев, специй, применяют *тушение*.

Таким же сложным способом тепловой обработки является *запекание*. Он включает предварительную варку, припускание, жарку продукта до полуготовности, а затем запекание в духовке в натуральном виде или с добавлением соусов, яиц, сметаны при температуре 200–300°C. Запекают и сырые продукты без предварительной тепловой обработки.

Одно из важнейших правил, которое следует соблюдать при тепловой обработке, – никогда продукты не переваривать и не пережаривать, так как в этом случае ухудшаются внешний вид и вкус блюда и значительно снижается его пищевая ценность.

И еще одно правило. Жарить или варить любые продукты нужно сначала на сильном огне, а затем дожаривать или доваривать на слабом.

Обработка овощей и грибов. Овощи являются важными источниками пищевых веществ: витаминов, минеральных солей, различных углеводов, органических кислот, поэтому правильно подготовленные и обработанные овощи – это гарантия высокого качества блюда. Несколько правил и приемов обработки помогут хозяйке освоить технологию приготовления блюд из овощей.

Корнеплоды и картофель, предназначенные для варки целиком, следует отобрать примерно одного размера, так как это обеспечивает одновременную готовность продукта, овощи, предназначенные для измельчения, не нуждаются в калибровке. Затем корнеплоды и картофель тщательно моют, зачищают или очищают и снова промывают в холодной воде. У молодой моркови, свеклы, редиса сначала срезают ботву, а потом их обрабатывают. Картофель до тепловой обработки следует хранить в холодной воде. Если очищенные корнеплоды не используют сразу, то хранить их надо в посуде с крышкой или полиэтиленовых пакетах в холодном месте. Обработанные корнеплоды и картофель нарезают непосредственно перед употреблением или тепловой обработкой.

При обработке белокочанной, краснокочанной и савойской капусты отделяют поврежденные, загрязненные или темные листья, подрезая их

у основания кочерыжки, затем промывают холодной водой. Крупные кочаны разрезают на 2 или 4 части, удаляют кочерыжку. Неиспользованную часть капусты можно хранить в холодном месте в полиэтиленовом пакете или в соответствующей посуде.

У кочана цветной капусты отрезают листья, удаляют потемневшие и загнившие части, загрязненные части соскабливают ножом или теркой.

Листья и кочешки брюссельской капусты срезают непосредственно перед тепловой обработкой и тщательно промывают.

Кольраби вручную очищают от кожицы, промывают и нарезают.

Репчатый лук сначала очищают, обрезая донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в холодной воде. Нарезать лук необходимо непосредственно перед употреблением или тепловой обработкой.

Чеснок очищают, срезав донце и головку, а затем разделяют на дольки и очищают непосредственно перед употреблением.

Салат, шпинат, щавель, лук зеленый, зелень петрушки, укропа, сельдерея перебирают, отделяя корни, грубые стебли и пожелтевшие листья. Зелень заливают холодной водой на 20–30 мин, после чего промывают несколько раз в большом количестве воды. Нарезают зелень непосредственно перед употреблением. Подготовленную зелень можно хранить в холодном месте в полиэтиленовом пакете.

Артишоки сортируют, отрезают стебель и острые концы мясистых чешуек, удаляют сердцевину и промывают. Для того чтобы во время варки листья не распались, артишоки перевязывают шпагатом. Чтобы срезы не потемнели, их натирают лимоном или смачивают лимонной кислотой.

Спаржу очищают от кожицы, промывают, связывают пучками непосредственно перед тепловой обработкой. Снимать кожицу надо осторожно, чтобы не отломалась верхушка – наиболее вкусная и питательная часть спаржи.

Ревень перебирают, у черенков отрезают нижнюю часть, снимают верхнюю пленку, промывают и нарезают.

Свежие парниковые и ранние огурцы моют и срезают кожицу с обоих концов, у крупных экземпляров огрубевшую кожицу срезают полностью.

Тыкву моют, срезают плодоножки, разрезают на несколько частей, удаляют семена и кожицу, затем нарезают.

Молодые кабачки моют и удаляют плодоножку, у крупных экземпляров снимают кожицу, разрезают на части, удаляют семена. Для фарширования кабачки нарезают на кусочки цилиндрической формы высотой 5–7 см, вынимают сердцевину. Обработанные и подготовленные для фарширования кабачки имеют форму стаканчиков.

Арбузы, дыни моют, нарезают крупными дольками, у дыни удаляют семена.

Томаты (помидоры) сортируют по степени зрелости и размерам, удаляют испорченные экземпляры, промывают.

Баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают. Баклажаны крупных размеров ошпаривают, а затем очищают кожицу. В пищу используют незрелые плоды с нежной мякотью, перезревшие плоды имеют горький вкус.

Стручковый сладкий перец сортируют по размерам, моют, затем удаляют семенную мякоть и семена, разрезая вдоль на две части или срезая кожицу вокруг стебля, хорошо промывают.

У горького перца в пищу, как правило, используют только зрелые плоды красного цвета.

Зеленые стручки фасоли, гороха моют и используют в целом виде или нарезанными.

Сахарную кукурузу используют в виде початков в стадии молочно-восковой зрелости. При обработке кукурузы до основания початка срезают оставшуюся часть стебля, снимают листья, волосяные рыльца, моют.

Свежие грибы не подлежат длительному хранению. Грибы очищают от земли, удаляют червивые и испорченные части, промывают, сортируют. У белых грибов, шампиньонов, подберезовиков, подосиновиков, моховиков, опят, лисичек нижнюю часть ножки очищают от земли и отрезают на расстоянии 1,5 см от шляпки, вырезают испорченные и червивые места, снимают с ножек кожицу, у маслят и сыроежек снимают кожицу со шляпок и тщательно промывают холодной водой.

Свежие плоды и ягоды перебирают и тщательно моют. Быстрозамороженные овощи, ягоды и фрукты, предназначенные для приготовления различных блюд, оттаивать не следует во избежание вытекания сока. Их опускают сразу в кипяток или кладут в соответствующее блюдо.

Быстрозамороженные стручковый перец и помидоры, используемые для салатов, а также ягоды и фрукты, которые будут поданы к столу в сыром виде, оттаивают в эмалированной или фарфоровой посуде, чтобы полностью сохранить и использовать выделяющийся сок.

Для наиболее рационального использования овощей при приготовлении блюд необходимо учитывая их качество. Например, мелкий картофель следует использовать для варки пюре и жарки. Сладкий перец, баклажаны, помидоры, картофель средней величины и правильной формы лучше использовать для фарширования. Для салатов следует отбирать крепкие красные помидоры, свежие неперезрелые огурцы и плотный мясистый перец. Перезрелые и мятые помидоры используют для приготовления соусов, супа-пюре. Перец, баклажаны и другие ово-

щи, имеющие неправильную форму, используют для приготовления тушеных или жареных блюд.

Обработка рыбы и морепродуктов. Рыба и многие нерыбные продукты моря занимают важное место в питании человека. Мясо рыбы является продуктом высокой пищевой ценности, содержит большое количество полноценных белков, витаминов, минеральных веществ, легко усваивается организмом.

В магазинах рыба в основном продается в замороженном виде (целые тушки и полуфабрикаты), реже – живой или охлажденной.

Оттаивают мороженую рыбу на воздухе или в воде. Осетровых рыб, сомов, крупную морскую рыбу, полуфабрикаты (филе, тушку) оттаивают на воздухе, чешуйчатую рыбу – в холодной подсоленной воде (1 ст. л. соли на 1 л воды). Размороженную рыбу не хранят, а сразу используют для приготовления блюд.

Соленую рыбу вымачивают в воде в течение 4–6 ч, меняя воду каждый час. Сельдь для приготовления холодных закусок вымачивают в воде, в холодном крепком настое чая или в воде с молоком, или просто в молоке.

Разделку рыбы начинают с удаления чешуи. У бесчешуйчатых рыб поверхность тщательно зачищают от слизи. Затем удаляют плавники (брюшные, грудные, спинные, анальные). Голову отделяют по контуру жаберных крышек. При потрошении из рыбы удаляют внутренности, икру, молоки, сделав продольный разрез на брюшке. При этом необходимо проследить за тем, чтобы желчный пузырь рыбы не был поврежден. После разделки рыбу хорошо промывают. Некоторые виды рыб имеют особенности обработки.

У камбалы зачищают чешую со светлой стороны, отрезают плавники и снимают кожу с темной стороны, отрезают голову и через образовавшееся отверстие удаляют внутренности, хорошо промывают.

Сома, налима, угря потрошат, промывают, делают круговой надрез кожи у головы и снимают ее чулком.

Миногу не потрошат, а снимают слизь, для чего рыбу посыпают солью и тщательно промывают.

При обработке трески и кикси необходимо зачистить брюшную полость от черной пленки. У крупных экземпляров рыб при приготовлении блюд кожу рекомендуется снимать. Крупные экземпляры рыб пластуют, для чего рыбу разрезают вдоль по позвоночнику, а затем поперек на порционные куски. При разделке рыбы на филе дополнительно срезают реберные и позвоночные кости, снимают кожу.

Мелкую рыбу – мойву, салаку, кильку, хамсу, тюльку – промывают, удаляют головы вместе с внутренностями и хорошо промывают.

Обработку рыб осетровых пород начинают с удаления головы. После этого срезают спинные жучки, удаляют плавники и разрезают тушку на

звенья (крупные куски). Звенья ошпаривают, погружая в кипящую воду на 5–8 мин. Ошпаренные звенья зачищают от боковых и брюшных жу-чек и промывают. Для сохранения формы при варке звенья перевязывают шпагатом.

Обработка мяса. Мясо и мясопродукты – это важнейшие продукты питания, так как они являются источником почти всех необходимых для организма человека питательных веществ, и особенно полноценного белка. Из мяса можно приготовить широкий ассортимент блюд. К основным видам мяса относятся говядина, свинина, баранина, козлятина, а в отдельных районах нашей страны используют также конину, мясо оленя, медведя и других животных. Как правило, приходится чаще всего иметь дело с охлажденным или мороженым мясом. Мороженое мясо перед использованием необходимо разморозить, при этом следует соблюдать следующие правила. Размораживать необходимо только нужное количество мяса в холодильнике в течение 5–6 ч. В этом случае потери сока будут минимальными и лучше сохраняется качество мяса. Не рекомендуется повторно замораживать размороженное мясо, так как блюда из него будут несочными и менее питательными. Размороженное мясо моют, а затем приступают к разделке. Прежде всего необходимо отделить мясо от костей. Мякоть зачищают от сухожилий, пленок, затем нарезают поперек волокон на куски необходимой формы. Кости с остатками мяса целесообразно использовать для варки бульонов.

Мякоть спинной, поясничной или тазобедренной части туши лучше использовать для варки целым куском, нарезки антрекотов, бефстроганов, ромштексов и др. Перед жаркой куски мяса отбивают и делают насечку ножом, разрыхляя соединительную ткань, придавая определенную форму кускам мяса. Мякоть подлопаточной, плечевой частей, грудинки используют для тушения, варки, приготовления изделий из рубленого мяса.

Грудную часть баранины или свинины для приготовления рагу используют вместе с реберными костями, разрубая их на кусочки массой 30–40 г.

Из субпродуктов для приготовления блюд используют головы, мозги, языки, почки, печень, сердце, вымя, ноги и др. Мозги обрабатывают непосредственно перед тепловой обработкой, замачивая в холодной воде на 1–2 ч. Пленку с мозгов снимают, не вынимая их из воды. Языки промывают в холодной воде, Удаляют загрязнения. Печень промывают, снимают поверхностную пленку, удаляют желчные протоки и крупные кровеносные сосуды, промывают. Для улучшения вкуса печень можно замачивать в молоке. Почки говяжьих освобождают от жировой оболочки, разрезают вдоль и замачивают в холодной воде на 2–3 ч. Телячьи, свиные и бараньи почки доводят до кипения, вторично заливают холодной водой и варят до готовности 1–1,5 ч при слабом кипении. Сердце

перед варкой разрезают вдоль, удаляют сгустки крови, промывают и замачивают на 1–2 ч в холодной воде. Вымя разрезают на куски, замачивают на 5–6 ч в холодной воде, затем промывают.

Тушки кроликов промывают, после чего разделяют на части. Лопатку, окорочка, спинную часть лучше жарить, грудную часть рубят и используют для рагу. Если мясо кролика имеет специфический запах, то его следует вымачивать 2–3 ч в слабом растворе уксуса.

Мясо диких животных отличается повышенной жесткостью, поэтому для размягчения его чаще всего маринуют. Куски мяса складывают в керамическую или эмалированную посуду, равномерно пересыпая репчатым луком, морковью, петрушкой и сельдереем, заливают маринадом и выдерживают в холодном месте 2–3 дня. Для приготовления маринада в кипящую воду добавляют сахар, соль, лавровый лист, перец и кипятят 5–10 мин, затем добавляют 3%-ный уксус, репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей и кипятят еще 5–10 мин на слабом огне, после чего маринад охлаждают.

Широко используют для кулинарных целей кур, уток, гусей, индеек. В торговой сети в основном реализуют потрошеную или полупотрошеную птицу, в охлажденном или мороженом состоянии. Обработку птицы начинают с размораживания, которое проводят либо на воздухе, либо в холодильнике, заранее вынув птицу из морозильной камеры. У полупотрошенной птицы удаляют внутренний жир, все внутренности, отрубая голову и ноги по заплюсневый сустав, у потрошенной птицы удаляют внутренний жир, легкие, почки. Остатки пера или пеньков необходимо удалить с помощью ножа или пинцета, после чего тушку промывают холодной водой, дают воде стечь и начинают разделку. Для варки или жарки целиком тушку заправляют в кармашек, для этого крылья выворачивают и прижимают к спине, шейное отверстие прикрывают кожей шеи, затем делают на брюшке разрезы кожи с двух сторон ниже килевой кости и вправляют в них ножки.

Несколько слов об обработке других продуктов. Первичная обработка круп включает просеивание, перебирание, промывание. Некоторые виды круп предварительно подсушивают. Просеивают и перебирают крупы для удаления посторонних примесей. Чтобы удалить пыль, большинство круп промывают в большом количестве воды. Промытую крупу откидывают на сито или дуршлаг. Манную, мелкую полтавскую, гречневую крупы, а также „Геркулес“ не промывают. Для приготовления из манной крупы рассыпчатой каши крупу подсушивают до слегка золотистого цвета.

Первичная обработка бобовых предусматривает перебирание, промывание и замачивание. Обычно бобовые замачивают на 5–8 ч в холодной воде.

Мука очень широко используется при приготовлении различных блюд, соусов, для выпечки булочных или кондитерских изделий. Независимо от назначения муку необходимо просеивать.

Конечно же, приведенные здесь сведения отражают только малую часть того, что нужно знать о способах и приемах кулинарной обработки продуктов. Однако, на наш взгляд, и этого минимума достаточно, чтобы уверенно пользоваться данной книгой.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ



Холодные блюда и закуски разнообразят ассортимент кулинарных изделий, их включают в меню завтраков, обедов, ужинов.

Приготавливают холодные блюда и закуски из свежих, консервированных, быстрозамороженных овощей, фруктов, а также грибов, яиц, мяса, рыбы, морепродуктов, мясных и рыбных гастрономических товаров и других продуктов. В качестве приправ используют всевозможные заправки, соус майонез, сметану, растительное масло, кулинарные соусы. Разнообразие продуктов, входящих в состав холодных блюд и закусок, определяет их физиологическое значение в питании человека.

Поскольку холодные блюда и закуски приготавливаются из продуктов, которые в дальнейшем не подвергаются тепловой обработке, приготовление, оформление, хранение и реализация этих изделий должны производиться в строгом соответствии с санитарными правилами.

Холодные блюда и закуски должны быть красиво оформлены, однако при их оформлении не следует допускать излишеств. Для украшения блюда обычно отбирают продукты с яркой окраской, входящие в его состав. Продукты нарезают в виде различных фигурок, которые выкладывают сверху блюда, придавая ему красивый вид. При оформлении холодных блюд и закусок часто используются листики зеленого салата, зелень петрушки, сельдерея, укропа, перья зеленого лука и др. Продук-

ты, используемые для оформления холодных блюд и закусок, не рекомендуется заливать соусом.

Для подачи холодных блюд и закусок используют фарфоровую, мельхиоровую посуду, а также посуду из нержавеющей стали – салатники, вазы (для салатов), лотки (селедочницы), тарелки (закусочные, мелкие), икорницы, блюда (овальные и круглые), соусники. Посуда должна быть сухой и предварительно охлажденной.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салаты и винегреты используют как самостоятельные блюда, так и в качестве дополнительного гарнира к различным блюдам из мясной и рыбной гастрономии. Для их приготовления используют сырые, вареные, консервированные, быстрозамороженные овощи, грибы, бобовые, фрукты, цитрусовые плоды. В некоторые виды салатов добавляют мясо, рыбу, нерыбные продукты моря, птицу, дичь, яйца и др.

Вкус готовых салатов и винегретов зависит от продуктов, входящих в их состав, и от соусов и заправок. Заправляют салаты маслом растительным, столовым уксусом, майонезом и сметаной.

Соединение нарезанных продуктов с заправками и соусами следует проводить непосредственно перед подачей, чтобы вкус и внешний вид не ухудшались.

Для оформления салатов и винегретов используют листья зеленого салата, зелень укропа, петрушки, сельдерея, зеленый лук, яйца, мясо, рыбу, нерыбные продукты моря, фрукты, цитрусовые плоды, а также продукты, входящие в состав салатов и имеющие яркую окраску (перец красный сладкий стручковый, гогошары, помидоры, огурцы, морковь и редис).

1. Салат зеленый с огурцами и помидорами. Листики салата режут на 2–3 части. Свежие помидоры и огурцы нарезают кружочками или полукружочками. На подготовленный салат кладут огурцы и помидоры и поливают сметаной или заправкой. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат зеленый 200 г, помидоры и огурцы свежие по 2–3 шт., сметана или салатная заправка $\frac{1}{2}$ стакана.

2. Салат из зеленого лука с яйцом. Нарезанный лук соединяют с частью нарезанных яиц, добавляют сметану, соль и перемешивают. При отпуске оформляют оставшимся яйцом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Лук зеленый 300–350 г, яйца 2 шт., сметана $\frac{3}{4}$ стакана.

3. Салат из свежих овощей. Картофель, редис, помидоры нарезают кружочками, лук зеленый шинкуют, стручковый перец и фасоль варе-

ную (лопатка), листики салата зеленого нарезают соломкой. Часть яйца мелко шинкуют. Подготовленные продукты смешивают и заправляют сметаной. Салат оформляют овощами, яйцом и посыпают зеленью.

Картофель молодой 2–3 шт., огурцы 2 шт., редис 1 пучок, помидоры 2 шт., перец сладкий стручковый 1–2 шт., фасоль овощная свежая (лопатка), лук зеленый и салат по 30 г, яйцо 1 шт., сметана $\frac{3}{4}$ стакана.

4. Салат из свежих помидоров и огурцов. Помидоры и огурцы нарезают тонкими кружочками, лук зеленый шинкуют. Помидоры и огурцы кладут в салатник, перемешивают, посыпают зеленым луком, поливают салатной заправкой или сметаной, украшают листьями салата и мелко нарезанной зеленью. Если вместо зеленого лука используют репчатый, то его нарезают кольцами и укладывают вперемежку с помидорами и огурцами.

Помидоры 3–4 шт., огурцы 2–3 шт., лук зеленый 100 г, салатная заправка или сметана $\frac{3}{4}$ стакана.

5. Салат из соленых огурцов и свежих помидоров. Огурцы и свежие помидоры нарезают тонкими ломтиками, добавляют нарезанный кольцами репчатый или шинкованный зеленый лук и поливают заправкой. Салат можно заправить растительным маслом (100 г), при этом соответственно увеличивают количество овощей.

Огурцы соленые 2–3 шт., помидоры 4 шт., лук репчатый 1–2 головки, заправка для салатов $\frac{3}{4}$ стакана.

6. Салат из свежих помидоров и яблок. 1-й способ. Подготовленные помидоры и яблоки нарезают кружочками, салат мелко нарезают и кладут вперемежку в салатник. Поливают заправкой, украшают листочками салата и посыпают мелко нарезанной Зеленью. **2-й способ.** Часть салата нарезают соломкой, кладут горкой в салатник или вазу, а вокруг аккуратно располагают нарезанные помидоры и яблоки; украшают оставшимися листьями салата. Перед подачей поливают заправкой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Вместо салатной заправки салат можно полить сметаной.

Помидоры 3–4 шт., яблоки 3 шт., зеленый салат 50 г, заправка для салатов $\frac{1}{2}$ стакана.

7. Салат из помидоров с чесноком и томатным соком. Помидоры нарезают кружочками, лук репчатый кольцами, кладут вперемежку в салатник и поливают смесью из томатного сока, растертого с солью чеснока, растительного масла, уксуса, перца молотого. При подаче посыпают зеленью.

Помидоры 4–5 шт., лук репчатый 2 головки, томатный сок $\frac{1}{2}$ стакана, уксус 3%-ный $\frac{1}{4}$ стакана, масло растительное 2–3 ст. л., сахар 1 чайн. л., чеснок 2–3 дольки.

8. Салат из моркови, помидоров и зеленого лука. Сырую морковь натирают на терке с крупными отверстиями или нарезают тонкой соломкой, помидоры нарезают кружочками, свежие огурцы ломтиками. Лук зеленый шинкуют. Часть зеленого салата нарезают. Подготовленные продукты смешивают, заправляют сметаной или майонезом, солью и укладывают горкой, салат украшают огурцами, помидорами, листьями салата и посыпают зеленью.

Морковь 3 шт., помидоры и огурцы по 2 шт., зеленый лук 70 г, салат 20 г, сметана или майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

9. Ассорти „Дойна“ (молдавское блюдо). У промытых огурцов (среднего размера) срезают верхушки, у помидоров вырезают плодоножки, у перца удаляют плодоножки вместе с семенными коробками, лук зеленый очищают и промывают.

В салатник кладут пищевой лед, на него подготовленные овощи, кусочки брынзы, масла сливочного и веточки зелени. Брынзу и масло нарезают корбовочным ножом.

Помидоры, огурцы, перец сладкий стручковый по 4 шт., лук зеленый 100–150 г, брынза и масло сливочное по 100 г.

10. Салат „Ачик-чучук“ (узбекское блюдо). Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук нарезают полукольцами, горький стручковый перец мелко шинкуют. Подготовленные продукты перемешивают, добавляют соль и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Помидоры 8 шт., лук репчатый 2 головки, перец красный стручковый 1 шт.

11. Салат из редиса с огурцами. Подготовленный редис и огурцы нарезают тонкими ломтиками, яичный белок сваренного вкрутую яйца мелко рубят, а желток растирают со сметаной. Подготовленные продукты соединяют, солят, перемешивают, укладывают горкой в салатник, посыпают измельченным яичным белком и зеленью. Желток и белок вареного яйца можно не измельчать, а использовать для оформления салата.

Редис 3 пучка, огурцы 3 шт., яйца 2 шт., сметана $\frac{3}{4}$ стакана.

12. Салат „Весна“. Салат зеленый нарезают на три-четыре части, редис, свежие огурцы тонкими кружочками или полукружочками, лук зеленый шинкуют. Подготовленные продукты соединяют с $\frac{1}{2}$ сметаны, кладут в салатник горкой, поливают оставшейся сметаной, украшают

яйцами, листиками салата, свежими огурцами, редисом и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат зеленый 100–150 г, редис 2 пучка, огурцы 2 шт., лук зеленый 100 г, яйца 2 шт., сметана $\frac{1}{4}$ стакана.

13. Салат из овощей с зеленым салатом. Вареную цветную капусту разбирают на мелкие соцветия. Подготовленные продукты соединяют с нарезанными овощами и заправляют соусом майонез. Оформленный яйцами и овощами салат посыпают мелко нарезанной зеленью.

Вместо соуса майонез салат можно заправить сметаной или заправкой для салатов.

Капуста цветная 250 г, фасоль стручковая (консервы) 100 г, морковь вареная 1–2 шт., помидоры, огурцы и перец сладкий стручковый по 2 шт., салат 70 г, яйца 2 шт., майонез $\frac{1}{4}$ стакана.

14. Салат овощной со стручками фасоли. Вареные стручки фасоли нарезают длиной 3–4 см, огурцы и помидоры кружочками или полу-кружочками. Половину листьев зеленого салата нарезают. Подготовленные овощи и нарезанный зеленый салат смешивают, укладывают букетами в салатник на листья зеленого салата; на середину помещают нарезанные кружочками яйца, солят, поливают салатной заправкой или сметаной, смешанной с майонезом, и посыпают зеленью.

Фасоль (стручки) вареная 150 г, помидоры, огурцы, яйца по 2 шт., салат 50 г, заправка для салатов $\frac{1}{4}$ стакана или смесь сметаны и майонеза (в равных долях) $\frac{1}{4}$ стакана.

15. Салат из редьки с пассерованным луком. Лук пассеруют, соединяют с нарезанной тонкими ломтиками или соломкой редькой, солью и перемешивают.

Редька 400–500 г, лук репчатый 2 головки, масло растительное 4–5 ст. л.

16. Салат из редьки с огурцами и сметаной. Нарезанную соломкой или натертую редьку смешивают с нарезанными тонкими ломтиками огурцами, частью нашинкованного лука, сметаной, солью и перемешивают. При подаче посыпают оставшимся луком и мелко нарезанной зеленью. Вместо сметаны салат можно заправить майонезом или заправкой для салатов.

Редька 400 г, огурцы свежие 2 шт., лук зеленый 70 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

17. Салат картофельный с солеными огурцами и морковью. Вареный картофель и морковь, соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Нарезанные овощи смешивают, заправляют салатной заправкой, или сметаной, или соусом майонез. При отпуске посыпают зеленью.

Картофель 4 шт., лук репчатый 1 головка или лук зеленый 70 г, морковь и огурец соленый по 1 шт., заправка для салата, сметана или майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

18. Салат из картофеля, сельдерея и майонеза. Обработанный и тщательно промытый молодой сельдерей шинкуют тонкой соломкой, вареный картофель и огурцы свежие нарезают тонкими ломтиками, часть яиц шинкуют. Подготовленные продукты смешивают и заправляют соусом майонез, солью, молотым перцем. Салат украшают дольками вареных яиц, огурцом и сельдереем.

Сельдерей молодой (корень), огурцы свежие по 2 шт., картофель 3 шт., яйца 2 шт., майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

19. Салат из моркови и зеленого горошка. Морковь и яблоки нарезают мелкими кубиками, или соломкой, или ломтиками. Складывают в салатник, добавляют зеленый горошек, заправляют соусом майонез или сметаной, добавляют сахар, соль и перемешивают. При подаче украшают листиками салата, яблоками, морковью.

Морковь 4 шт., зеленый горошек (консервы) 4–5 ст. л., яблоки, 3 шт., соус майонез или сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

20. Салат из моркови со сметаной и медом. Морковь нарезают соломкой, заправляют сметаной, медом, разведенной водой лимонной кислотой и хорошо перемешивают.

Морковь 5–6 шт., сметана $\frac{1}{2}$ стакана, мед 2 ст. л., лимонная кислота по вкусу.

21. Салат из моркови, яблок и изюма. Изюм перебирают, промывают и замачивают в кипяченой воде в течение 25–30 мин.

Подготовленные морковь и яблоки нарезают тонкой соломкой, соединяют со сметаной, изюмом, сахаром, солью, разведенной водой, лимонной кислотой и хорошо перемешивают. При отпуске украшают яблоками и морковью.

Морковь 4 шт., яблоки 3 шт., изюм 2 ст. л., сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 ст. л., лимонная кислота по вкусу.

22. Салат из сырых овощей. Очищенные корнеплоды нарезают соломкой, огурцы и помидоры нарезают тонкими ломтиками, капусту шинкуют. Овощи перемешивают и при отпуске заправляют майонезом или поливают сметаной.

Морковь 1–2 шт., сельдерей молодой (корень) 1 шт., помидоры, огурцы свежие по 2 шт., лук зеленый 50 г, капуста белокочанная 200 г, сметана или майонез $\frac{3}{4}$ стакана.

23. Салат „Минский“. Отварной картофель, нарезанный тонкими ломтиками, соединяют с квашеной капустой, нашинкованными вареными

шампиньонами, луком, заправляют уксусом, маслом, сахаром, солью и осторожно перемешивают.

Картофель 3–4 клубня, шампиньоны свежие 150 г, лук репчатый 1 головка, капуста квашеная $\frac{3}{4}$ стакана, масло растительное 3 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., сахар, соль по вкусу.

24. Салат из консервированной маринованной свеклы с луком. Лук репчатый нарезают тонкими кольцами или полукольцами, смешивают с маринованной свеклой, добавляют масло растительное и перемешивают.

Свеклу укладывают порциями в салатники и при подаче посыпают нарезанным зеленым луком.

Свекла маринованная нарезанная 500–600 г, лук репчатый 1 головка, лук зеленый 25 г, масло растительное 2–3 ст. л.

25. Салат из сладкого стручкового перца. Сладкий перец промывают, освобождают от плодоножки и семян, погружают в кипящую подсоленную воду и варят 5–10 мин с момента закипания воды. Затем воду сливают, перец охлаждают, нарезают соломкой и заправляют майонезом.

Салат можно заправить салатной заправкой $\frac{1}{2}$ стакана.

Перец сладкий (болгарский) 600 г, майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

26. Салат витаминный. Яблоки, помидоры, огурцы свежие нарезают ломтиками, морковь и сельдерей тонкой соломкой. У вишни удаляют косточку. Нарезанные плоды и овощи соединяют, заправляют соком лимона, сахаром, сметаной. При подаче салат украшают яблоками, вишней, овощами.

Яблоки и помидоры по 2 шт., огурцы свежие, морковь, сельдерей молодой (корень) по 1 шт., вишня свежая 1 стакан, лимон для сока $\frac{1}{4}$ шт., сахар 1–2 чайн. л., сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

27. Салат из белокочанной капусты. Очищенную белокочанную капусту тонко шинкуют, кладут в широкую кастрюлю,вливают уксус, добавляют соль (15 г на 1 кг) и нагревают на сильном огне при непрерывном помешивании до тех пор, пока она несколько не осядет и не приобретет равномерного матового цвета.

Осевшую капусту быстро охлаждают, добавляют масло растительное, сахар и хорошо перемешивают. При подаче посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты можно приготовить с добавлением свежих, маринованных или моченых яблок, маринованной сливы или вишни, винограда, клюквы, моркови, корня сельдерея и др., при этом корнеплоды и яблоки следует нарезать тонкой соломкой или натереть

на терке (кроме свежих яблок, которые натирать на терке не рекомендуется, так как при этом они быстро темнеют).

При приготовлении салата с маринованными фруктами часть маринадной жидкости можно использовать вместо столового уксуса.

Белокочанная капуста 500–600 г, лук зеленый 70 г, уксус 3%-ный $\frac{1}{4}$ стакана, масло растительное 3 ст. л., сахар 1 ст. л.

28. Салат из краснокочанной капусты. Подготовленную краснокочанную капусту нарезают соломкой, кладут на стол с мраморным или деревянным настилом, посыпают мелкой солью (15–20 г на 1 кг капусты), перемешивают, дают полежать 15–20 мин и энергично перетирают до выделения сока и приобретения капустой мягкой консистенции. Перетертую капусту отжимают, перекладывают в посуду, добавляют столовый уксус, отвар корицы и гвоздики. Перед подачей капусту заправляют маслом растительным.

Приготовление отвара. В воду (50–75 г) добавляют корицу, гвоздику, сахар, доводят до кипения, настаивают 30 мин, процеживают и охлаждают.

Капуста краснокочанная 700 г, уксус 3%-ный 100 г, масло растительное 2–3 ст. л., сахар 2–3 чайн. л., корица молотая и гвоздика по вкусу.

29. Салат из квашеной капусты с луком. К квашеной капусте добавляют перебранную промытую клюкву, тонкими ломтиками нарезанные свежие яблоки, шинкованный зеленый лук, масло растительное, сахар, соль и хорошо перемешивают.

Вместо свежих яблок можно добавлять моченые или маринованные (без сердцевин), вишню маринованную, а также финики без косточек. Зеленый лук можно заменить луком репчатым или пореем. Клюкву можно заменить таким же количеством капусты.

Капуста квашеная 500 г, лук зеленый и клюква по 50 г, яблоки 1 шт., сахар 1 ст. л., масло растительное 2–3 ст. л.

30. Салат из квашеной капусты с маринадами. Белокочанную капусту, квашенную целыми кочанами, нарезают кусками квадратной формы (25×25 мм), предварительно удалив кочерыжки.

Маринованную бруснику и яблоки отделяют от маринадной жидкости (заливки). Яблоки (с удаленной сердцевиной) разрезают дольками на четыре – восемь частей. В заливку от маринованных фруктов кладут корицу, гвоздику, доводят до кипения и охлаждают.

Капусту, ягоды, яблоки укладывают слоями в посуду, пересыпая каждый слой сахаром, заливают процеженной заливкой, добавляют растительное масло и ставят на 2–3 ч в холодное место (температура не выше 8 °С).

Перед подачей салат перемешивают, равномерно порционируют вместе с заправочной жидкостью и посыпают зеленью.

Капуста квашеная 500 г, брусника маринованная 3–4 ст. л., маринованные яблоки 2 шт., сахар 2 ст. л., масло растительное 2 ст. л., маринадная жидкость от маринованных яблок или брусники $\frac{1}{2}$ стакана, корица молотая щепотка, гвоздика 3–4 шт.

31. Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом. Капусту Цветную отваривают и разбирают на мелкие соцветия. Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезают тонкими ломтиками. Все овощи соединяют вместе, добавляют зеленый горошек, виноград без косточек, все осторожно перемешивают. При отпуске поливают сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Капуста цветная 200 г, помидоры, огурцы, яблоки по 1 шт., горошек зеленый (консервы) 4–5 ст. л., виноград 100 г, сметана $\frac{3}{4}$ стакана.

32. Салат из дыни, арбуза, слив и винограда. Мякоть арбуза, дыни нарезают ровными ломтиками или кубиками, мякоть слив дольками, салат соломкой. Подготовленные продукты соединяют, добавляют виноград, укладывают в салатник, поливают соусом сметанным для фруктовых салатов и украшают фруктами и листиками салата.

Арбуз, дыня, слива по 200 г, виноград 100 г, салат 25 г, соус сметанный для фруктовых салатов $\frac{3}{4}$ стакана.

33. Салат из апельсинов или мандаринов. Очищенные от кожицы и белой мякоти апельсины или мандарины нарезают тонкими кружочками, укладывают горкой в салатник и поливают охлажденным сахарным сиропом с добавлением нарезанной соломкой и бланшированной цедры.

Для приготовления сиропа сахар заливают горячей водой, доводят до кипения, проваривают, снимают пену, процеживают, добавляют цедру и охлаждают.

Апельсины 4 шт. или мандарины 12 шт., сахар 4 ст. л., вода $\frac{1}{2}$ стакана, цедра апельсинов или мандаринов 1 ст. л.

34. Салат из маринованных грибов. Грибы отделяют от маринадной жидкости, промывают, соединяют с нарезанными овощами и луком и заправляют салатной заправкой.

Грибы маринованные белые (без маринадной жидкости) 250 г, картофель 3 шт., огурцы соленые 2 шт., лук репчатый 1 головка, заправка для салатов $\frac{1}{2}$ стакана.

35. Салат из фруктов. Подготовленные фрукты нарезают, смешивают с виноградом, соусом сметанным для фруктовых салатов или сметаной и сахаром.

Апельсины, яблоки, бананы, груши по 1 шт., мандарины 4 шт., ананас и виноград по 100 г, соус сметанный для фруктовых салатов $\frac{3}{4}$ стакана или сметана $\frac{3}{4}$ стакана, сахар $1\frac{1}{2}$ ст. л., лимонная кислота по вкусу.

36. Салат из свеклы с яблоками. Свеклу отваривают в кожице, очищают, нарезают соломкой или мелкими кубиками, также нарезают очищенные яблоки, смешивают со сметаной, сахаром, солью, лимонной кислотой.

Свекла вареная 1 шт., яблоки 2 шт., сахар 1–2 ст. л., сметана $\frac{3}{4}$ стакана, лимонная кислота по вкусу.

37. Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами. Яблоки, вареную свеклу нарезают соломкой или кубиками, ядра грецких орехов ошпаривают, снимают оболочку и измельчают. Подготовленные продукты соединяют и заправляют майонезом. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

Свекла 1 шт., яблоки 2 шт., грецкие орехи (ядро) 1 стакан, майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

38. Салат яичный (из куриных яиц). Соленые огурцы очищают от кожи и семян. Сваренные вкрутую яйца, лук и огурцы по отдельности нарезают очень мелко, соединяют, добавляют майонез, столовую горчицу, соль и хорошо перемешивают. При отпуске посыпают зеленью или зеленым луком. Этот салат из яиц можно использовать для приготовления бутербродов.

Яйца 6 шт., огурцы соленые 1–2 шт., лук репчатый 1 головка, горчица столовая $\frac{1}{2}$ ст. л., майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

39. Салат из моркови, свеклы и огурцов. Морковь и сельдерей натирают на терке. Свеклу, свежие огурцы, листики салата нарезают соломкой. Подготовленные продукты соединяют, заправляют сметаной, солью и перемешивают. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

Морковь 2 шт., сельдерей (корень) 1 шт., свекла вареная 200–300 г, огурцы 1–2 шт., салат 50 г, сметана $\frac{3}{4}$ стакана.

40. Салат из свеклы с сыром и чесноком. Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный чеснок и заправляют майонезом. Салат укладывают в салатник горкой и посыпают натертым сыром.

Свекла 3 шт., сыр 150 г, чеснок 3 дольки, майонез $\frac{3}{4}$ стакана.

41. Салат из яблок и моркови с грецкими орехами. Морковь натирают на терке с крупными отверстиями или нарезают тонкой соломкой. Очищенные яблоки нарезают соломкой или тонкими ломтиками. Подготовленные ядра орехов соединяют с морковью и яблоками, добавляют

майонез, соль и перемешивают. При отпуске украшают ломтиками яблок и листиками салата.

Морковь 2 шт., яблоки 3 шт., грецкие орехи (ядра) 1 стакан, майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

42. Салат из кольраби. Кольраби очищают от кожицы, шинкуют тонкой соломкой или натирают на терке с крупными отверстиями, заправляют сметаной, смешанной с майонезом, уксусом, солью и хорошо перемешивают. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

Кольраби 1 шт., сметана $\frac{3}{4}$ стакана, майонез 2 ст. л., уксус 3%-ный 1 чайн. л.

43. Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов. Переданные и хорошо промытые шпинат, салат нарезают на 2–3 части или нарезают соломкой. Свежие огурцы нарезают ломтиками или соломкой. Подготовленные продукты соединяют. Желток вареного яйца растирают с солью, сахаром, горчицей, смешивают со сметаной, уксусом и заправляют этой смесью салат. При подаче посыпают мелко нарубленным яичным белком и мелко нарезанной зеленью.

Молодой шпинат 150 г, лук зеленый 70 г, салат зеленый 50 г, огурцы свежие 3 шт., яйца 2 шт., сметана 1 стакан, горчица (готовая) $\frac{1}{2}$ чайн. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., сахар 1 чайн. л.

44. Салат из шпината с овощами. Перебранные и тщательно промытые листики шпината обсушивают, нарезают на несколько частей или нарезают соломкой. Огурцы, помидоры нарезают тонкими ломтиками, яйца шинкуют. Подготовленные продукты соединяют, добавляют шинкованный зеленый лук и заправляют соусом майонез со сметаной. При подаче украшают овощами, яйцом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Молодой шпинат 150 г, огурцы свежие 2 шт., помидоры 1 шт., лук зеленый 100 г, яйца 2 шт., смесь (1:1) сметаны и майонеза $\frac{3}{4}$ стакана.

45. Салат из овощей и яблок с яйцом. Капусту, корнеплоды, патиссоны, яблоки нарезают тонкой соломкой, соединяют с нарезанным яйцом, соусом майонез и осторожно перемешивают. При подаче посыпают мелко нарезанной зеленью.

Капуста белокочанная 100 г, морковь, репа, патиссоны, яблоки, пастернак, сельдерей (корень) по 1 шт., лук зеленый 70 г, яйца 2 шт., майонез $\frac{3}{4}$ стакана.

46. Салат витаминный (по-таджикски). Подготовленные капусту и перец стручковый нарезают тонкой соломкой, солят и оставляют на 10–15 мин. Салат зеленый, щавель, зелень укропа и петрушки мелко нарезают. Морковь натирают на терке. Подготовленные продукты соединяют, заправляют каймаком (сливками) и подают в салатниках.

Белокочанная капуста 400 г, морковь 2 шт., перец стручковый 2–3 шт., салат зеленый и шавель по 50 г, укроп и петрушка по 25–30 г, каймак (сливки) 1 стакан.

47. Салат из помидоров и яиц. Помидоры, огурцы и яйца вареные нарезают кружочками, лук зеленый мелко шинкуют. Подготовленные продукты соединяют с частью зеленого лука, добавляют растертый с солью чеснок, сахар, сметану и осторожно перемешивают. Салат укладывают в салатник, украшают листиками салата и посыпают зеленым луком.

Помидоры 3–4 шт., огурцы свежие и соленые по 1 шт., яйца 3–4 шт., лук зеленый 50 г, салат зеленый 10 г, чеснок 5–6 долек, сахар 1 чайн. л., сметана $\frac{3}{4}$ стакана.

48. Салат из белокочанной капусты с морковью и фруктами. Капусту нарезают короткой соломкой. Вареную морковь и очищенные от кожи и зерен апельсины подают тонкими ломтиками. Очищенные от сердцевин яблоки нарезают с кожей соломкой, ананасы кубиками. Все смешивают, заправляют сметаной, сахаром и лимонным соком.

Капуста белокочанная 150–200 г, морковь, яблоки, апельсины по 2 шт., ананасы свежие или консервированные 100–150 г, сметана 1 стакан, сахар 1 ст. л., лимон $\frac{1}{4}$ шт.

49. Салат с рыбой горячего копчения. Сваренные и охлажденные овощи нарезают тонкими ломтиками, соединяют с нарезанной рыбой, зеленым горошком, $\frac{3}{4}$ нормы майонеза и осторожно перемешивают. Салат кладут в салатник горкой, украшают ломтиками рыбы, овощами, входящими в состав салата, листочками салата зеленого, поливают остальной частью майонеза так, чтобы майонезом не залить рыбу и овощи, положенные для украшения, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Треска, или морской окунь, или скумбрия (без кожи и костей) 200 г, картофель 2–3 шт., огурцы соленые 2 шт., горошек зеленый (консервы) 4 ст. л., морковь 1–2 шт., салат 20 г, майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

50. Салат рыбный „Деликатесный“. Рыбу отварную или припущенную (охлажденную), картофель, огурцы, помидоры нарезают тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединяют и заправляют майонезом и соусом „Южный“. Салат украшают ломтиками Рыбы, огурцами, помидорами, зеленью и поливают заправкой.

Филе морского окуня или другой рыбы 150–200 г, картофель, огурцы, помидоры по 2 шт., зеленый горошек (консервы) 4 ст. л., майонез $\frac{1}{2}$ стакана, соус „Южный“ 1 чайн. л., заправка для салатов 2–3 ст. л.

51. Салат с сельдью и овощами. Картофель, морковь, огурцы, яблоки, филе сельди, яйца нарезают ломтиками, репчатый лук шинкуют, листи-

ки салата нарезают соломкой. Подготовленные продукты соединяют и заправляют $\frac{3}{4}$ нормы майонеза. Салат укладывают горкой в салатник и украшают вареными яйцами, сельдью, ломтиками яблок и огурцов, листьями салата, поливают майонезом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Сельдь (филе) 150–200 г, картофель 3 шт., огурцы 2 шт., морковь (вареная) 1 шт., лук репчатый 1 головка, яблоки 1 шт., яйца 2 шт., салат 30 г, майонез $\frac{3}{4}$ стакана.

52. Салат с кильками. Вареные картофель, морковь, яйцо нарезают ломтиками, соединяют с нарезанными свежими помидорами, огурцами, каперсами, зеленью, майонезом, добавляют соль, молотый перец и перемешивают. Салат укладывают в салатник горкой и оформляют кильками, яйцом, помидорами, маслинами, зеленым салатом, зеленью.

Кильки соленые (очищенные) 100 г, картофель 2–3 шт., морковь 1 шт., огурцы, помидоры по 2 шт., зеленый горошек (консервы) 4 ст. л., яйца 2 шт., майонез $\frac{1}{2}$ стакана, маслины 4 шт., лук зеленый 30 г.

53. Салат мясной. Сваренное и охлажденное мясо нарезают поперек волокон на ровные ломтики, при этом мясо не должно деформироваться. Картофель, свежие или соленые огурцы, яйца нарезают тонкими ломтиками. Указанные продукты смешивают, заправляют $\frac{3}{4}$ нормы майонеза с добавлением соуса „Южный“.

Салат кладут в салатник горкой, оформляют яйцами, мясом, нарезанным ровными тонкими ломтиками, листиками салата, огурцами, поливают оставшимся майонезом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Говядина (баранина, свинина, телятина) 150–200 г, картофель 2–3 шт., огурцы, яйца по 2 шт., горошек зеленый 4 ст. л., майонез $\frac{3}{4}$ стакана, соус „Южный“ 1 чайн. л.

54. Салат из птицы или дичи. Мякоть вареной птицы или дичи нарезают тонкими ломтиками, при этом для оформления салата оставляют лучшую часть мякоти. Вареный картофель, огурцы нарезают тонкими ломтиками, салат соломкой. Мякоть птицы или дичи соединяют с овощами, заправляют майонезом и украшают яйцами, нарезанными четвертинками, оставшейся мякотью птицы или дичи, огурцами, листиками салата и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Мякоть вареной птицы (кур, индейки) или дичи (фазана, рябчика) 200 г, картофель 2–3 шт., огурцы 2 шт., салат зеленый 50 г, яйца 2 шт., зеленый горошек (консервы) 4–5 ст. л., майонез $\frac{3}{4}$ стакана.

55. Салат по-чешски (владшский). Подготовленные мясные продукты, картофель, огурцы, яблоки нарезают соломкой, соединяют с зеленым горошком и заправляют соусом майонез ($\frac{3}{4}$ нормы), салат укладывают

горкой в салатник, украшают ветчиной, яблоками, огурцами, майонезом, листиками салата и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Ветчина 200 г, телятина жареная 100 г, яблоки 1 шт., картофель 2 шт., огурцы соленые 1 шт., зеленый горошек (консервы) 4 ст. л., майонез $\frac{3}{4}$ стакана.

56. Салат из ветчины и риса со сладким стручковым перцем. Ветчину, перец стручковый, салат нарезают соломкой, помидоры и яйца тонкими ломтиками, лук зеленый мелко шинкуют.

Подготовленные продукты соединяют, добавляют отварной рассыпчатый рис, заправляют соусом майонез, солью, молотым перцем. При подаче оформляют ветчиной, перцем, помидорами, листиками салата и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Ветчина (вареная) 150 г, перец сладкий стручковый 2–3 шт., помидоры 3 шт., рис вареный 4 ст. л., зеленый горошек (консервы) 4 ст. л., лук зеленый 50 г, салат зеленый 25 г, яйца 1–2 шт., майонез $\frac{3}{4}$ стакана.

57. Салат „Рассол“ (латвийское блюдо). Свинину или говядину, картофель, огурцы, яблоки, яйца, филе сельди нарезают кубиками и заправляют сметаной, уксусом, столовой горчицей и натертым хреном. Салат украшают огурцами, яблоками, листиками салата.

Сельдь (филе) 50 г, свинина или говядина вареная 100 г, картофель, соленые огурцы, яйца по 2 шт., яблоки 1 шт., хрен (корень) 1 шт., уксус 3%-ный 1 чайн. л., горчица по вкусу.

58. Салат из нарезанной или натертой моркови с яблоками. Сырую морковь нарезают соломкой, свежие яблоки нарезают тонкими ломтиками. Морковь соединяют с яблоками, добавляют сахар. Смесь кладут горкой в салатник и поливают сметаной.

Морковь 4 шт., яблоки 2 шт., сметана $\frac{1}{4}$ стакана, сахар 1 ст. л.

59. Салат картофельный с кальмарами. Филе отварных охлажденных кальмаров нарезают короткой соломкой, картофель вареный тонкими ломтиками, лук шинкуют. Все смешивают и заправляют майонезом ($\frac{3}{4}$ нормы) или салатной заправкой, осторожно перемешивают. Салат оформляют ломтиками кальмаров, оставшимся майонезом, зеленым луком, листиками салата и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Для отваривания филе кальмаров, замороженных с кожей, их размораживают в холодной воде, удаляют хитиновые пластинки, опускают на 3 мин в горячую воду, нагретую до 60–65°C (3 л на 1 кг кальмаров), и травянистой щеткой удаляют кожицу; филе тщательно промывают несколько раз в холодной воде. Опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров расходуют 2 л воды и 20–40 г соли) и варят с момента вторичного закипания 5 мин. Кальмары охлаждают, бульон от каль-

маров следует использовать для приготовления желе для заливных блюд или приготовления овощного маринада для кальмаров.

Филе кальмаров (вареных) 150 г, картофель 4–5 шт., лук репчатый 1 головка, майонез или заправка для салатов $\frac{1}{2}$ стакана.

60. Винегрет овощной. Вареные и очищенные картофель, свеклу, морковь, огурцы нарезают ломтиками. Лук репчатый шинкуют, зеленый нарезают дольками длиной 1–1,5 см. Квашеную капусту перебирают и отжимают. Приготовленные овощи соединяют и заправляют салатной или горчичной заправкой.

Свекла (вареная) $\frac{1}{2}$ шт., картофель 3–4 шт., огурцы соленые, морковь, лук репчатый по 1 шт., капуста квашеная 100 г, лук зеленый 30 г, салатная или горчичная заправка $\frac{1}{2}$ стакана.

БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Приготовление холодных блюд и закусок из овощей и грибов, как правило, не составляет труда даже для людей, мало сведущих в кулинарии. Вместе с тем они являются прекрасным дополнением к обеду, хорошо возбуждают аппетит и настраивают на прием пищи. Для их приготовления используют свежие, вареные, соленые и маринованные овощи, грибы и зелень.

61. Лук маринованный. В столовый уксус вливают растительное масло, добавляют сахар, соль, специи, нарезанный кольцами репчатый лук и, помешивая, нагревают до 75–80 °С, после чего быстро охлаждают.

Маринованный лук используют как самостоятельную закуску, для приготовления салатов, винегретов, а также в виде гарнира к различным холодным мясным и рыбным блюдам и студням.

Лук репчатый 4–5 головок, масло растительное 2 ст. л., уксус 3%-ный 4 ст. л., лавровый лист 2 шт., перец черный (горошком) 3–4 шт., гвоздика 2–3 шт., сахар 1 чайн. л., соль $\frac{1}{4}$ чайн. л.

62. Голубцы с овощами и рисом в маринаде. У белокочанной капусты удаляют кочерыжку, отваривают ее в подсоленной воде до полуготовности, вынимают из воды, охлаждают и отделяют листья, черешки капусты слегка отбивают тыжкой.

На подготовленные листья укладывают фарш и формируют голубцы, затем помещают их на смазанный растительным маслом противень, сбрызгивают жиром и обжаривают в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки. Обжаренные голубцы заливают овощным маринадом с томатом с добавлением горячей воды (5–10% к массе готового маринада) и тушат 10–15 мин, затем охлаждают.

При подаче голубцы поливают маринадом, посыпают мелко шинкованным зеленым луком.

Для приготовления фарша репчатый лук пассеруют с мелко нарезанной морковью, смешивают с рассыпчатым рисом, мелко нарезанной зеленью и хорошо перемешивают.

Капуста 500 г, рис 4–5 ст. л., морковь 2 шт., лук репчатый 1–2 головки, масло растительное 3–4 ст. л., маринад овощной с томатом 2 стакана.

63. Капуста провансаль. Капусту нарезают шашками, кладут в подготовленные деревянные бочонки, кадки, керамическую, фарфоровую или другую неокисляющуюся посуду попеременно с яблоками, освобожденными от сердцевин, и остальными фруктами, нарезанными дольками, заливают все доведенным до кипения и процеженным маринадом, добавляют масло растительное, сахар, соль и ставят на 1–2 дня в холодное место, не допуская замерзания. При подаче капусту провансаль перемешивают порционируют вместе с маринадом.

Капуста квашеная 500 г, яблоки моченые или маринованные 1–2 шт., слива маринованная и виноград маринованный по $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1–2 ст. л., маринад от фруктов $\frac{1}{2}$ стакана, масло растительное 2–3 ст. л.

64. Капуста маринованная с яблоками. Маринованную капусту смешивают с нарезанными яблоками, добавляют сахар, масло растительное и хорошо перемешивают. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

Капуста маринованная 500 г, яблоки свежие или маринованные 1–2 шт., сахар 1 ст. л., масло растительное 1–2 ст. л.

65. Баклажаны, тушеные со свежими помидорами и луком. Баклажаны очищают от кожицы, нарезают вдоль на половинки, а затем на полукружки или кубиками. Свежие помидоры ошпаривают, очищают от кожицы и разрезают на 4 части. Баклажаны обжаривают до появления румяной корочки, добавляют помидоры и обжаривают вместе, не допуская подгорания, затем кладут пассерованный репчатый лук, томатный сок и смесь тушат до готовности баклажанов и образования густой массы. Вместо томатного сока можно добавить воду. Смесь охлаждают, добавляют мелко рубленый чеснок, соль, молотый перец и хорошо перемешивают. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Баклажаны 4 шт., помидоры 2 шт., лук репчатый 2 головки, масло растительное $\frac{1}{2}$ стакана, томатный сок $\frac{1}{2}$ стакана, чеснок 4 дольки.

66. Икра баклажанная. У баклажанов удаляют плодоножку, затем запекают их в духовке, охлаждают, разрезают вдоль и, отделив кожицу, мелко рубят. Шинкованный репчатый лук слегка пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пюре и пассеруют при помешивании 10–15 мин. Соединяют с баклажанами и, периодически помешивая, ту-

шат до тех пор, пока масса не делается густой. Заправляют икру толченым чесноком, солью, уксусом и перцем. При подаче посыпают зеленым луком.

Баклажаны 4–5 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 2 ст. л. масло растительное 4–5 ст. л., чеснок 3–4 дольки, уксус 3%-ный 1–2 ст. л.

67. Тыква в маринаде. Очищенную от кожи и семян тыкву нарезают равными тонкими ломтиками, солят, панируют в пшеничной муке, обжаривают с обеих сторон на растительном масле, заливают овощным маринадом с добавлением 5–10% воды, доводят до кипения и тушат на слабом огне 10–15 мин, после чего охлаждают.

При подаче посыпают мелко нарезанным зеленым луком

Тыква 500–600 г, мука пшеничная 1 ст. л., масло растительное 3–4 ст. л., маринад овощной с томатом 2 стакана.

68. Грибы маринованные или соленые с луком и маслом. Грибы отделяют от маринада или рассола, промывают, нарезают равными ломтиками, соединяют с нашинкованным репчатым или зеленым луком, маслом, молотым перцем и перемешивают.

При подаче посыпают мелко нарезанным зеленым луком

Грибы маринованные или соленые 500 г, лук репчатый 1 головка или лук зеленый 70 г, масло растительное 2–3 ст. л.

69. Икра грибная из сушеных и соленых грибов. Подготовленные сушеные грибы варят до готовности, тщательно промывают охлаждают, затем мелко рубят или пропускают через мясорубку. Соленые грибы промывают и измельчают. Лук репчатый шинкуют, слегка пассеруют с растительным маслом, добавляют подготовленные грибы и при помешивании жарят 10–15 мин.

Икру заправляют уксусом, перцем, солью. При отпуске посыпают зеленым луком.

Грибы сушеные 50 г, грибы соленые 400 г, лук репчатый 1 головка, масло растительное 3–4 ст. л., уксус 3%-ный 1–2 ст. л., сахар по вкусу.

70. Икра грибная из сушеных грибов с луком. Подготовленные грибы отваривают, тщательно промывают, обсушивают и пропускают через мясорубку. Мелко рубленый лук пассеруют до готовности, смешивают с грибами и тушат на слабом огне при периодическом помешивании 15–20 мин до загустения. После этого смесь охлаждают, заправляют уксусом, молотым перцем, растертым с солью чесноком и перемешивают.

Грибы сушеные 150 г, лук репчатый 2 головки, масло растительное 3–4 ст. л., чеснок 2–3 дольки, уксус 3%-ный 1–2 ст. л.

БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

В домашних условиях в основном используются только куриные яйца. Они являются ценным пищевым продуктом, легко усваиваются человеческим организмом. Свежесть яиц следует определять просвечиванием при помощи светового овоскопа.

Для приготовления холодных блюд и закусок употребляют яйца, сваренные вкрутую.

При варке подготовленные яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40–50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую с момента вторичного закипания воды 8–10 мин. (варенные вкрутую яйца имеют белок и желток в виде плотной массы).

Для приготовления холодных блюд используют в основном творог из пастеризованного молока в натуральном виде и творожную массу (сладкую или соленую), выпускаемые промышленностью или приготовленные в домашних условиях.

Творог подают с молоком, сливками или сметаной, с сахаром или рафинадной пудрой. Молоко или сливки можно подать отдельно. Кроме того, творог смешивают со свежей зеленью, сырыми овощами, с сыром или сельдью, яйцами, тмином, луком, медом или джемом.

В сладкую творожную массу добавляют мед, какао-порошок, цукаты, изюм, в соленую – зеленый лук, тмин.

71. Яйца фаршированные. Яйца варят, охлаждают в холодной воде, очищают, разрезают вдоль на две части и вынимают желтки. Третью нормы лука мелко шинкуют, пассеруют на сливочном масле до готовности, смешивают с яичными желтками, половиной нормы сметаны, остальным маслом, горчицей, солью, хорошо вымешивают и заполняют этой смесью белки. Сверху кладут оставшийся лук, нарезанный кольцами, украшают листиками салата и поливают сметаной.

Яйца 8 шт., лук репчатый 3 головки, сливочное масло 2 ст. л., сметана ½ стакана, горчица ½ чайн. л.

72. Рубленые яйца с маслом и зеленым луком. Яйца мелко рубят, смешивают с мелко нарезанным зеленым луком, размятым и взбитым сливочным маслом, солью и хорошо вымешивают. Вместо масла сливочного можно добавить топленый гусиный, утиный или куриный жир.

Яйца 8 шт., лук зеленый 100 г, масло сливочное 3 ст. л.

73. Яйца под майонезом с гарниром. Нарезанные овощи и зелень перемешивают, добавляют зеленый лук и горошек, заправляют соусом майонез (половиной нормы) с добавлением соуса „Южный“. Заправленные овощи укладывают горкой на блюдо или тарелку. Очищенное яйцо разрезают вдоль и укладывают срезом вниз на заправленные овощи,

после чего яйца заливают соусом майонез, украшают листиками салата и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Яйца 4 шт., картофель 1–2 шт., морковь, огурцы, перец стручковый по 1 шт., помидоры 1–2 шт., зеленый горошек (консервы) 4 ст. л., майонез $\frac{3}{4}$ стакана.

74. Яйца с маслом селедочным. На половину сваренного вкрутую яйца выжимают из шприца, корнетика или кондитерского мешочка селедочное масло.

Яйца 4 шт., масло селедочное 100 г.

75. Творог со сметаной и сырыми овощами. Творог протирают¹, редис, зеленый лук, огурец мелко шинкуют.

Шинкованные овощи смешивают с творогом, добавляют сметану, сахар, соль и все тщательно перемешивают.

Огурцы с грубой кожицей предварительно очищают.

Творог 200 г, редис 6 шт., огурец 1 шт., сметана $\frac{1}{2}$ стакана, зеленый лук, соль и сахар по вкусу.

76. Творог со сметаной и морковью. Творог протирают. Морковь очищают, моют и натирают на мелкой терке.

Творог смешивают с морковью, добавляют сахарный песок, сметану, соль и все тщательно перемешивают.

Полученную массу можно использовать для приготовления бутербродов.

Творог 200 г, морковь 1 шт., сахар $1\frac{1}{2}$ чайн. л., сметана 2 ст. л., сахар, соль по вкусу.

77. Творог со сметаной, яйцами и луком. Яйца варят и мелко рубят. Творог тщательно растирают со сметаной и мелко рубленными яйцами. Зеленый лук шинкуют и добавляют к растертой массе. Все солят и перемешивают.

На блюдо укладывают тщательно вымытые и обсушенные листья зеленого салата, укладывают на них сформованную в виде котлеток массу, сверху кладут кружочки помидора.

Творог 200 г, сметана 2 ст. л., яйца 2 шт., лук зеленый 25 г, салат зеленый 50 г, помидоры $\frac{1}{2}$ шт., соль по вкусу.

78. Картофель со сливочным маслом и творогом. Картофель очищают и отваривают в слегка подсоленной воде. Затем воду слипают и картофель обсушивают.

¹ Протирают творог обычно через сито либо пропускают через мясорубку с мелкой решеткой.

При подаче картофель посыпают зеленью. Творог подают к картофелю залитым сметаной с кусочками сливочного масла.

Картофель 8 шт., творог 400 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 40 г, зелень, соль по вкусу.

79. Закуска деликатесная. Очищенные грецкие орехи измельчают. Чеснок растирают с солью. В творог добавляют молотый перец, растопленное сливочное масло, грецкие орехи, чеснок и все тщательно перемешивают до образования однородной массы.

К закуске подают слегка подсушенные в духовке ломтики белого хлеба.

Творог жирный 250 г, масло сливочное $2\frac{1}{2}$ ст. л., грецкие орехи (ядро) 2 ст. л., чеснок, соль, перец по вкусу.

80. Творожные шарики. Творог протирают, размешивают с маслом и тертым сыром, добавляют соль, перец и перемешивают. Из полученной массы формируют шарики величиной с грецкий орех и обваливают их в молотых сухарях из ржаного хлеба.

Творог 200 г, масло сливочное или маргарин 40 г, тертый сыр $2\frac{1}{2}$ ст. л., сухари из ржаного хлеба (молотые) $\frac{3}{5}$ стакана, соль, перец красный молотый по вкусу.

81. Творог с сыром. Сыр измельчают на терке. Творог протирают, смешивают с сыром, солью и сметаной до получения однородной массы.

Подают в натуральном виде или со сметаной.

Творог 200 г, тертый сыр $\frac{1}{2}$ стакана, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

82. Яйца из творога по-литовски. У сельди удаляют внутренности, промывают ее и вымачивают. Затем снимают кожу и разделяют на филе, которое мелко рубят, смешивают со сметаной, растительным или сливочным маслом и творогом. Если масса получилась слишком мягкая, в нее добавляют немного тертого сыра.

Из полученной массы формируют с помощью двух ложек „яйца“, выкладывают их на блюдо, посыпают тертым сыром и рубленой зеленью петрушки, сверху поливают майонезом.

Творог 500 г, густая сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сельдь 100 г, масло растительное или сливочное 70 г, тертый сыр 1 стакан, майонез $\frac{1}{2}$ стакана, зелень по вкусу.

83. Творог с копченой сельдью. Творог протирают. Сельдь разделяют на мякоть, мелко рубят. Лук репчатый шинкуют и обжаривают вместе с томатом-пюре. Протертый творог смешивают с измельченной сельдью, добавляют пассерованный лук, горчицу и все тщательно перемешивают. Затем массу выкладывают в салатницу, украшают нарезанным кружочками помидором.

Подают к горячему отварному картофелю.

Творог 200 г, сельдь копченая 100 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, томат-пюре 3 чайн. л., горчица $\frac{1}{2}$ чайн. л., лук репчатый 1 головка, помидоры 1 шт.

84. Печень трески с творогом. Яйца варят вкрутую, очищают, отделяют желтки. Творог, печень трески (консервы), желтки яиц, замоченную в воде и отжатую мякоть хлеба протирают через сито или пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу тщательно взбивают, выкладывают в салатницу, украшают кружочками помидоров, мелко рубленной зеленью укропа и петрушки.

Творог 200 г, печень трески 60 г, хлеб пшеничный 20 г, яйца (желтки) 4 шт., помидоры 1 шт., зелень по вкусу.

85. Творожный крем соленый. Творог протирают, добавляют растертый с солью чеснок, зеленый сыр, взбитые сливки, соль и все хорошо перемешивают.

Подают в виде бутербродов или на гарнир к холодной закуске.

Творог 200 г, чеснок 2–3 дольки, зеленый сыр 80 г, сливки $\frac{1}{4}$ стакана, соль по вкусу.

86. Творог со шпинатом и сыром. Творог протирают. Тщательно помытые листья шпината закладывают в кипящую подсоленную воду, закрывают посуду крышкой, воду быстро доводят до кипения и варят шпинат в течение 10 мин. Сваренный шпинат откидывают, охлаждают, протирают через сито. Сыр (неострый) натирают на терке.

Протертый творог соединяют с размягченным маслом, протертым шпинатом, сыром ($\frac{2}{3}$ предусмотренной нормы) добавляют стану и все тщательно перемешивают.

Готовую массу укладывают горкой в салатник и посыпают ставшимся тертым сыром.

Творог 200 г, шпинат 50 г, сыр 30 г, масло сливочное 30 г, сметана 1 ст. л.

87. Помидоры, фаршированные творогом. Творог протирают, помидоры моют, в нижней части делают углубление для фарша, вынимая часть мякоти.

Протертый творог смешивают с помидорной мякотью, добавляют молоко, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, солят и все тщательно перемешивают.

Помидоры, подготовленные для фарширования, наполняют творожным фаршем, укладывают на тарелку и подают к столу.

Творог жирный 200 г, помидоры 4 шт., молоко $\frac{1}{2}$ ст. л., зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

88. Творожный салат. Творог протирают, смешивают с молоком, солью. Репу, сельдерей очищают, натирают. Зелень петрушки, укропа мелко рубят.

Подготовленные овощи и зелень соединяют с творожной массой и все тщательно перемешивают. Листья салата укладывают на тарелку, поливают лимонным соком, на них выкладывают подготовленную массу и подают к столу.

Творог жирный 200 г, молоко 1½ ст. л., репа ½ шт., сельдерей (корень) 40 г, зелень петрушки, зелень укропа, соль по вкусу, сок лимона 1/5 стакана, салат зеленый 4–9 шт.

89. Груши, начиненные творогом. Груши разрезают пополам, удаляют сердцевину и сбрызгивают лимонным соком.

Для соуса растительное масло растирают с горчицей и уксусом, добавляют кетчуп, перец, соль, сваренные измельченные яйца и мелко нашинкованную зелень петрушки и все тщательно размешивают.

Подготовленные половинки груш заполняют творогом, выкладывают на блюдо, украшенное листьями салата зеленого, и поливают соусом.

Груши свежие 1 кг, лимонный сок ½ стакана, творог 250 г, салат зеленый 8–10 шт.

Соус для поливки: масло растительное 100 г, горчица 1 чайн. л., уксус 9%-ный ½ ст. л., соус кетчуп 1 ст. л., яйца 2 шт., петрушка (зелень), соль, перец черный молотый по вкусу.

90. Липтауэровский творог. Творог протирают, масло размягчают, филе сельди измельчают, лук мелко шинкуют. Размягченное масло смешивают с творогом и добавляют сельдь, лук, сахар, перец и соль. Массу тщательно вымешивают.

Подают как закуску или используют для приготовления бутербродов.

Творог 250 г, масло сливочное или маргарин 65 г, горчица 35 г, лук репчатый 1 головка, сельдь (филе) 15 г, перец красный молотый, сахар, соль по вкусу.

91. Икра из творога. Творог протирают. Лук репчатый измельчают, смешивают с творогом, добавляют перец и тмин и постепенно при постоянном помешивании вводят растительное масло. Тмин можно заменить черным перцем или горчицей.

Творог 200 г, лук репчатый 1 головка, перец красный сладкий молотый, тмин по вкусу, масло растительное 70 г.

92. Икра из творога с помидорами. Творог протирают. Помидоры очищают, удаляют семена и мелко рубят, смешивают с творогом, нашинкованным репчатым луком и перцем. Затем постепенно вводят растительное масло.

Икру выкладывают на тарелку и украшают дольками вареных яиц, маслинами, солеными огурцами, морковью.

Творог 200 г, помидоры 2 шт., лук репчатый 1 головка, перец черный молотый по вкусу, масло растительное 4 ст. л.

93. Паштет. Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, припускают в подсоленной воде. Лук и морковь нарезают и пассеруют на растительном масле. Домашний пресный творог смешивают с отварной рыбой, пассерованными овощами и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Вводят размягченное сливочное масло или маргарин, соль и перец по вкусу и тщательно вымешивают массу, формируют в виде батона, оформляют маслом и охлаждают.

Творог 200 г, треска или ледяная рыба 300 г, лук репчатый 1 головка, морковь 1 шт., маргарин или масло сливочное 100 г, масло растительное 30 г.

94. Творожный паштет. Мясо, нарезанное мелкими кубиками, посыпают солью и перцем. Шпик мелко нарезают, поджаривают в нем нарезанный кубиками лук, затем мясо, а через 15 мин размоченные сухие грибы или нарезанные колечками шампиньоны. Все заливают размешанной в горячем бульоне томатной пастой и тушат до готовности мяса.

Маргарин взбивают, солят, перемешивают с творогом и яйцами, добавив молоко. Заливают этой массой мясо и запекают в духовке 40–50 мин.

Подают на стол с хлебом и свежим салатом.

Творог 250 г, мясо (телятина или свинина) 350 г, лук репчатый 1 головка, шпик 65 г, грибы сушеные 30 г или шампиньоны свежие 50 г, бульон 1 стакан, томат-паста 60 г, маргарин сливочный 30 г, яйца 2 шт., молоко $\frac{1}{5}$ стакана, перец красный молотый, соль по вкусу.

95. Творожная масса с тмином. Тмин перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют на 1–1,5 ч для набухания, затем воду сливают. В творожную массу добавляют подготовленный тмин, часть сметаны и все перемешивают. При подаче поливают оставшейся сметаной.

Творожная масса соленая 200 г, сметана $\frac{1}{4}$ стакана, тмин по вкусу.

96. Творожная масса с зеленым луком. Лук зеленый мелко нарезают. Творожную массу смешивают с нарезанным луком и частью сметаны. Готовую массу укладывают в салатник и поливают оставшейся сметаной.

Творожная масса соленая 200 г, лук зеленый 40 г, сметана $\frac{1}{4}$ стакана.

БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ

Для приготовления холодных блюд и закусок используют свежую рыбу и гастрономические рыбные продукты. Особенно распространены закуски из сельди с различными гарнирами. Очень удобны для приготовления закусок всевозможные рыбные консервы. Сочетая их с различными овощами, добавками и соусами, можно улучшить их вкусовые качества.

97. Сельдь натуральная с картофелем. В натуральном виде подают сельдь соленую, маринованную и копченую. Подготовленное филе сельди нарезают поперек (наискось) ровными небольшими кусочками, укладывают на селёдочный лоток или тарелку. Украшают веточками зелени.

Отдельно подают однородный по величине целый горячий картофель, а в розетке предварительно охлажденный кусочек сливочного масла.

В качестве дополнительного гарнира отдельно от картофеля можно подать свежие помидоры, огурцы, лук репчатый или зеленый. Вместо масла сливочного сельдь можно отпускать с маслом растительным.

Сельдь (филе) 150 г, картофель 8 шт., масло сливочное.

98. Сельдь в сметане по-домашнему. Филе сельди нарезают ровными кусочками и укладывают в лоток. Лук репчатый тонко шинкуют. Яблоки натирают на терке с крупными отверстиями, соединяют со сметаной, луком, добавляют уксус, соль, сахар и хорошо размешивают. Полученной смесью поливают сельдь. Изделие посыпают мелко нарезанной зеленью.

Сельдь (филе) 200 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, лук репчатый 1 головка, яблоки 1–2 шт., уксус 3%-ный 2 ст. л., сахар 1 чайн. л.

99. Сельдь в горчичной заправке. Лук репчатый тонко шинкуют, опускают на несколько секунд в кипящую воду и быстро охлаждают. Подготовленный репчатый лук кладут ровным слоем на филе сельди, свертывают ее рулетиками, укладывают плотно в неокисляющуюся посуду, затем заливают горчичной заправкой и дают настояться в холодном месте (4–8 °С) в течение 8–10 ч.

При подаче сельдь поливают этой же заправкой и посыпают нашинкованным зеленым луком и мелко нарезанной зеленью.

Сельдь (филе) 150–200 г, лук репчатый 1–2 головки, лук зеленый 50 г, заправка горчичная $\frac{3}{4}$ стакана.

100. Сельдь с яблоками и сметаной. Филе сельди и очищенные яблоки нарезают соломкой, добавляют тонко нашинкованный репчатый лук, сметану, соль, сахар и осторожно перемешивают.

При подаче посыпают мелко нарезанной зеленью.

Сельдь (филе) 150 г, лук репчатый 1 головка, яблоки антоновские 1 шт., сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сахар $\frac{1}{2}$ ст. л.

101. Сельдь с жареным луком. Лук нарезают тонкими ломтиками и обжаривают до мягкости на растительном масле, затем добавляют томат-пюре и продолжают обжаривание до окрашивания жира в оранжевый цвет, после чего добавляют сахар, соль, молотый перец и охлаждают. При подаче обжаренный с томатом лук кладут на филе сельди.

Сельдь (филе) 150–200 г, лук репчатый 1–2 головки, масло растительное ¼ ст. л., томатное пюре 1½ ст. л., сахар ½ чайн. л.

102. Сельдь рубленая. Черствый пшеничный хлеб замачивают в холодном кипяченом молоке и отжимают. Филе сельди, нарезанные очищенные яблоки, лук репчатый и подготовленный хлеб пропускают через мясорубку, добавляют масло, уксус и массу взбивают. Сельдь рубленую укладывают столовой ложкой, смоченной в растительном масле или воде, наносят узор „елочкой“; можно приставить голову и хвост сельди. Сельдь рубленую можно гарнировать вареными яйцами, свежими огурцами, помидорами, зеленым горошком (консервы) и другими овощами.

Сельдь (филе) 200–250 г, хлеб пшеничный 70–85 г, лук репчатый 1 головка, яблоки антоновские 1 шт., масло сливочное 2 ст. л., молоко ½ стакана, уксус 3%-ный 1 ст. л.

103. Паштет из сельди. Морковь и лук пассеруют на сливочном масле до готовности, охлаждают и вместе с сельдью пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу протирают через противоручную машину, добавляют остальное сливочное масло и хорошо взбивают.

Сельдь (филе) 200 г, морковь 2 шт., лук репчатый 1 головка, масло сливочное 3 ст. л.

104. Рыба под майонезом. Одну треть гарнира заправляют одной частью майонеза. Заправленный гарнир кладут на десертную тарелку, а на него порции рыбы. Вокруг последней букетиками располагают остальную часть гарнира. Сверху рыбу поливают оставшейся частью майонеза, а гарнир – заправкой для салатов.

Рыбу под майонезом можно приготовить без гарнира. В этом случае заправка для салатов не применяется.

Филе вареной рыбы (без костей) 300 г, майонез ¼ стакана, заправка для салатов 4–5 ст. л., помидоры 2 шт., огурцы соленые 2 шт. или корнишоны 3–4 шт., морковь 2 шт., зеленый горошек 2–3 ст. л.

105. Треска и творог из пастеризованного молока, взбитые с маслом. Треску припускают до готовности. Лук репчатый шинкуют и пассеруют до готовности. Подготовленные продукты охлаждают, дважды пропускают через мясорубку, затем добавляют творог, размягченное сливочное масло, соль и молотый перец. Полученную массу хорошо вымешивают, формируют в виде лепешек и охлаждают. При отпуске поливают майонезом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Филе трески (без кожи и костей) 200 г, творог 100 г, лук репчатый 1 головка, масло сливочное 3 ст. л., майонез 4 ст. л.

106. Рыба заливная. Нарезанную порционными кусками (без костей) вареную или припущенную рыбу охлаждают и кладут слой желе, которое предварительно наливают на противень и дают застыть. Рыбу кра-

сиво оформляют нарезанными в виде ромбиков, кружочков, полукружочков вареной морковью и лимоном, а также зеленой петрушки. Украшения слегка заливают полузастывшим желе и охлаждают, затем в несколько приемов рыбу заливают рыбным желе так, чтобы последнее было на 1–1,5 см выше ее, охлаждают и хранят в холодильнике при температуре 4–8°C.

Зигзагообразным движением кончика ножа вырезают порции так, чтобы края желе имели гофрированную поверхность, а вокруг каждой порции рыбы оставалось не менее 0,5 см желе. Рыбу аккуратно укладывают на овальное блюдо или мелкую тарелку и отпускают с гарниром или без него. Отдельно подают соус хрен с уксусом.

В качестве гарнира используют свежие, соленые и маринованные огурцы, патиссоны, вареную морковь, салат из белокочанной или краснокочанной капусты. Гарниры (не салаты) при подаче поливают заправкой для салатов. Рыбу можно отпускать без гарнира.

Рыба отварная 200 г, лимон ½ шт., морковь вареная ½ шт., зелень петрушки 20 г, желе готовое 400 г, гарнир 200 г, соус хрен с уксусом или соус хрен со сметаной ½ стакана.

107. Рыба фаршированная. Рыбу очищают от чешуи, удаляют голову, плавники, потрошат, не разрезая брюшка, и хорошо промывают. Подготовленную рыбу нарезают на порции (кругляши), из которых со стороны спинки вырезают мякоть, оставляя в целости кожицу и хребтовую кость. Мякоть рыбы, хлеб, предварительно замоченный и отжатый, пропускают через мясорубку, смешивают с мелко нарубленными репчатым луком, яйцом, мелко нарезанной зеленью петрушки, а также солью, молотым перцем и полученным фаршем заполняют вырезанные места и брюшко рыбы.

Подготовленную рыбу помещают до половины в толстостенную посуду, на дно которой предварительно кладут кружочки моркови, лука репчатого, петрушки, заливают доверху холодной водой и варят до готовности. Перед окончанием варки добавляют лавровый лист и перец горошком. Охлаждают рыбу в отваре до комнатной температуры. Осторожно раскладывают порции рыбы на тарелки или блюдо и охлаждают. Отвар процеживают, дают ему застыть и используют в качестве дополнительного гарнира к рыбе.

Рыба (лещ, сазан, карп) 800 г, хлеб 100 г, молоко или вода ½ стакана, лук репчатый 2–3 головки, яйца 1–2 шт., морковь 2 шт., петрушка (корень) 1 шт., свекла ¼ шт.

108. Студень рыбный. Подготовленные пищевые отходы заливают 2 л холодной воды и варят 1,5–2 ч при слабом кипении. Жир пену в процессе варки периодически снимают. За 20–30 мин окончания варки добавляют овощи, а в конце варки специи. По готовности мякоть отделяют от костей и мелко рубят ножом, Если хрящи оказываются жесткими, их

доваривают, а затем измельчают. В процеженный бульон вводят подготовленную головизну, соль, доводят до кипения и варят при слабом кипении 10 мин. Затем вливают Предварительно растворенный и процеженный желатин, вновь доводят до кипения, добавляют мелко рубленый чеснок и разливают в подготовленные формы, охлаждают и ставят в холодильник для застывания.

Пищевые отходы рыб семейства осетровых (голова, плавники, кожа) 1000–1500 г, морковь 1 шт., лук репчатый ½ головки, петрушка (корень) 2 шт., чеснок 3–4 дольки, желатин 1 чайн. л.

109. Рыба под овощным маринадом с томатом. Для приготовления этого блюда используют различную рыбу, разделанную на филе с кожей без реберных костей.

Подготовленные порции рыбы посыпают солью, молотым перцем, панируют в пшеничной муке и жарят с обеих сторон на растительном масле, после чего дожаривают в духовке. Обжаренную рыбу охлаждают, кладут в салатник, блюдо или тарелку, заливают маринадом и посыпают нашинкованным зеленым луком или ленью петрушки. Рыбу в маринаде можно также украсить маслинами, освобожденными от косточек (5–10 г на одну порцию).

Рыба (филе) 400 г, мука пшеничная ½ ст. л., масло растительное ¼ стакана, маринад овощной с томатом 1½–2 стакана.

БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Для приготовления закусок из мясных продуктов в основном используют говядину, свинину и баранину, из птицы – кур, индеек.

Мясные закуски, которые подаются к праздничному столу должны быть очень красиво оформлены. Для этого лучше всего использовать всевозможную зелень, свежие или консервированные овощи.

110. Закуска из мяса и тертого сыра. Лук мелко рубят и пассеруют на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропускают через мясорубку, соединяют с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешивают. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

Говядина жареная 300 г, лук репчатый 1 головка, масло сливочное 2 ст. л., сыр 50 г, яйцо 1 шт., майонез ½ стакана.

111. Паштет из печени говяжьей. Морковь, лук и шпик мелко нарезают. Морковь и лук обжаривают на шпике до мягкости, добавляют нарезанную печень, соль, молотый перец и обжаривают до готовности, до образования на кусочках печени поджаристой корочки. Подготовленные обжаренные продукты быстро охлаждают и дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой. Две трети нормы масла сливочного размягчают, соединяют с измельченной массой, добавляют кипяченое

холодное молоко, хорошо перемешивают до получения однородной массы. Готовый паштет формуют в виде батона, украшают маслом и посыпают рубленым яйцом.

Печень говяжья обжаренная 400 г, масло сливочное 1 ст. л., шпик 50 г, лук репчатый 1 головка, яйцо 1 шт., морковь 1 шт., молоко 2 ст. л.

112. Рулет из мякоти кур, сваренных в фольге. Мякоть птицы с кожей отделяют от костей, кладут на разделочную доску кожей вниз, посыпают солью, молотым перцем, свертывают рулетом, завертывают рулет в фольгу, придавая рулету цилиндрическую форму. Середину рулета перевязывают ниткой в двух местах, опускают в кипящую подсоленную воду, добавляют нарезанные корни, лук репчатый и варят его от 45 мин до 1,5 ч при слабом кипении до готовности.

Готовый рулет вынимают из бульона, охлаждают до комнатной температуры, снимают фольгу и помещают в холодильник на 3–4 ч под гнет.

Курица 1 шт., лук репчатый ½ головки, петрушка (корень) 1–2 шт., морковь ½ шт.

113. Мясо или язык заливные. Мясные продукты нарезают по одному-два куса на порцию. На противень или блюдо тонким слоем наливают мясное желе и дают ему застыть. На застывшее желе кладут порции мясных продуктов, украшают их морковью, зеленью петрушки, красным сладким перцем, огурцами, заливают тонким слоем желе, дают застыть, затем полностью заливают мясным желе так, чтобы слой его над продуктами составлял не менее 0,5 см, и охлаждают.

При подаче зигзагообразным движением кончика ножа вырезают порции так, чтобы края желе имели гофрированную поверхность, укладывают на блюдо и гарнируют „букетами“ овощей, в состав которых входят нарезанный сладкий стручковый перец, гогошары, морковь (вареная), помидоры, салат из красной или белокочанной капусты. Отдельно подают соус хрен с уксусом.

Говядина (свинина, баранина, телятина, язык) вареные 300 г, желе мясное 500 г, соус хрен с уксусом ½ стакана.

114. Студень из говядины. Обработанные субпродукты промывают, заливают холодной водой (примерно 2,5–3 л на 1 кг продуктов) и варят при слабом кипении, периодически снимая пену и жир. Через 3–4 ч варки добавляют говяжье мясо и продолжают варить студень еще 2 ч. Общая продолжительность варки 6–8 ч.

За час до окончания варки добавляют овощи и специи. Сварившееся мясо и субпродукты отделяют от костей, грубых хрящей и сухожилий. Бульон процеживают, мясные продукты мелко нарезают, соединяют с бульоном, солят и варят при слабом кипении 10 мин. По окончании варки добавляют мелко рубленный или растертый чеснок. Студень разли-

вают в предварительно ошпаренные блюда или формы и ставят на холод для застывания.

Отдельно к студню подают соус хрен с уксусом или сметаной.

Говядина (обезжиренная), ноги говяжьи по 400–500 г, морковь и петрушка (корень) по 1 шт., лук репчатый 1 головка, чеснок 3–4 дольки, соус хрен с уксусом или сметаной $\frac{1}{2}$ стакана.

115. Студень из субпродуктов птицы. Подготовленные субпродукты птицы заливают холодной водой (2 л) и варят 4 ч. периодически снимая пену и жир. За час до готовности кладут лук, коренья, специи. Вареные потроха отделяют от костей, измельчают, соединяют с процеженным бульоном, добавляют замоченный в воде желатин, соль и варят, периодически помешивая, при слабом кипении 10 мин. Дальнейший процесс приготовления аналогичен приготовлению студня из говядины.

Субпродукты: головы, ноги, крылья, шеи, желудки 1500 г, морковь, петрушка (корень), лук репчатый по 1 шт., желатин $1\frac{1}{2}$ чайн. л., чеснок 2–3 дольки.

СУПЫ



Супы занимают важное место в питании человека. В них содержатся экстрактивные, вкусовые и ароматические вещества, которые способствуют возбуждению аппетита и улучшению пищеварения. Супы принято подавать после закусок и холодных блюд.

Готовят супы на костном, мясокостном, рыбном, грибном бульонах, на овощных, фруктовых, круяных отварах, на молоке, кефире, простокваше и квасе. В качестве гарнира к супам используют разнообразные продукты: овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыбу, мясо, птицу и другие продукты.

При приготовлении супов не следует допускать излишней тепловой обработки продуктов, так как при этом снижается их питательная ценность, ухудшаются вкус и аромат, что отражается на качестве супа. Так, при длительной тепловой обработке картофель, овощи, макаронные изделия и другие продукты теряют форму, отчего портится внешний вид супа. Каждый продукт следует закладывать в бульон с учетом сроков его варки. Сначала нужно класть в бульон продукты, которые дольше варятся, а затем продукты с меньшим сроком варки. Продукты, которые требуют длительной варки (например, крупа перловая), рекомендуется отваривать отдельно. После закладки в бульон продуктов необходимо

усилить нагрев до быстрого возобновления кипения. После закипания нагрев снова уменьшают.

В некоторых овощах, крупах и макаронных изделиях содержится значительное количество крахмала, который при варке клейстеризуется за счет поглощения влаги окружающей среды. Этим объясняется увеличение массы круп и макаронных изделий в среднем в 2 раза, что следует учитывать при их закладке в суп.

При варке супов картофель нельзя закладывать после квашеной капусты, соленых огурцов или щавеля, так как он не разварится и останется жестким, а при замачивании бобовых нельзя допускать закисания. Нельзя для ускорения варки бобовых добавлять в воду пищевую соду, так как в щелочной среде разрушаются содержащиеся в бобовых витамины и пищевая ценность блюда снижается.

Для приготовления супов, так же как и бульонов, используют различные ароматические корни (петрушку, сельдерей, лук, морковь), которые улучшают вкус, аромат и внешний вид блюда. Учитывая, что ароматические вещества корней очень летучи, для устранения потерь их лук, морковь, петрушку и другие корни предварительно пассеруют (поджаривают) с жиром. Жир обладает способностью улавливать и удерживать ароматические вещества и каротин, поэтому пассерованные овощи придают супам особый вкус, аромат и внешний вид.

Наиболее сильно при тепловой обработке разрушается витамин С, источником которого в основном являются овощи.

Для сохранения витамина С при варке супов необходимо: не допускать бурного кипения; не удалять с поверхности супа весь жир, так как он препятствует доступу воздуха в жидкость; не допускать повторного разогрева овощных супов (разрушается до 30 % витамина С); не допускать длительного хранения подготовленных нарезанных овощей в воде; закладывать овощи в кипящий бульон и не допускать излишней варки супа; использовать пассерованную муку.

Овощи в процессе варки в супе изменяют свою окраску. Так, картофель из белого становится кремовым, а свекла при варке в большом количестве жидкости становится бурого цвета. Поэтому такие овощи, как свекла, перед использованием в супах для сохранения цвета и придания красивой окраски борщам припускаются отдельно в концентрированном отваре и часто с добавлением уксусной кислоты.

Непосредственно перед окончанием варки нужно класть в суп лавровый лист и перец. Однако при ароматизации супов специями следует учитывать влияние их на вкус супа. Специи не должны заглушать естественного запаха бульона, овощей и других продуктов, поэтому их доза должна быть такой, чтобы только дополнять аромат, вызывая аппетит.

БУЛЬОНЫ

Вкусовые качества и питательная ценность бульона зависят от правильности процесса варки.

Костный бульон. Кости после промывания разрубают на куски поперек и вдоль размером 5–6 см, при этом костную ткань следует вскрыть, чтобы полнее извлекались питательные вещества.

Костный бульон следует варить из говяжьих костей 2,5–3 ч и из свиных и бараньих 1,5–2 ч, так как при более длительной варке белки и жиры подвергаются изменениям и качество бульона ухудшается.

Бульон варят при слабом кипении, периодически снимая с поверхности лишний жир. Часть жира (тонкий слой) оставляют так как он способствует сохранению в бульоне ароматических веществ и витаминов. За 30–40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), подпеченные лук репчатый, морковь и соль.

Для улучшения вкуса и внешнего вида бульона кости рекомендуется слегка поджарить в жарочном шкафу.

Мясокостный бульон. Для приготовления этого бульона используют кости и мякоть грудинки, лопаточной и подлопаточной частей и покромки.

Подготовленные кости заливают холодной водой, доводят до кипения при сильном нагреве, затем нагрев уменьшают и варят бульон при слабом кипении 1–1,5 ч, затем кладут куски мяса доводят быстро до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении, периодически снимая лишний жир. Продолжительность варки мяса 1–1,5 ч. За 30–40 мин до конца варки кладут слегка подпеченные корни, морковь и лук репчатый. В конце варки готовое мясо вынимают, бульон сливают и процеживают.

Бульон можно приготовить другим способом. В кастрюлю кладут подготовленные кости, на них укладывают мясо, заливают холодной водой, при сильном нагреве доводят до кипения снимают пену и варят при слабом нагреве, периодически снимая жир. Через 1,5–2 ч мясо вынимают, а кости продолжают варить. За 30–40 мин до конца варки кладут подпеченные корни и лук, пучок пряных овощей. Готовый бульон сливают и процеживают.

Мясной бульон. Для бульона мясо нарезают на крупные куски и шарят его в течение 2–3 ч в зависимости от вида и возраста животного. При более длительной варке вкус мяса и бульона ухудшается.

Бульон из птицы. Для приготовления бульона используют кости, субпродукты (сердце, желудок, шею, голову, ноги, крылья, кожу шеи), целые тушки птицы заправляют, заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, снимают пену, затем варят до готовности при слабом кипении, периодически снимая жир. Через 20–30 мин кладут белые ко-

ренья и лук. Время варки бульона зависит от вида птицы, ее возраста и колеблется от 1 до 4 ч. Сваренные тушки вынимают, бульон процеживают.

Рыбный бульон. Для приготовления рыбных бульонов используют в основном рыбные головы, плавники, кости, кожу. Наиболее вкусные бульоны получаются при варке рыбы осетровых пород, судака, сома, окуня морского, зубатки пятнистой (пестрой), хека тихоокеанского, зубана, бельдюги, баттерфиша, каранкса, путассу, карася океанического, пристипомы, мерроу, нототении, макрели. Не рекомендуется использовать для приготовления бульонов навагу, сельдь, красноперку, терпуга, сардинопса, карпа, леща, сазана, воблу.

Крупные кости и головы рыб осетровых пород разрубают на части, предварительно удалив жабры и глаза. Головы, плавники, кости рыб осетровых пород ошпаривают кипятком и промывают в холодной воде, затем вместе с рыбой кладут в котел, заливают холодной водой (на 1 кг продукта 3–3,5 л воды), доводят до кипения, периодически удаляя образующуюся пену, добавляют белые корни, лук репчатый и продолжают варку при слабом кипении 40–50 мин. Готовому бульону дают отстояться в течение 20–30 мин, снимают жир и процеживают.

При варке бульонов из голов рыб семейства осетровых через 1 ч после начала варки головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить до размягчения еще 1–1,5 ч. Технологический процесс приготовления рыбного бульона соответствует процессу варки костного и мясокостного бульонов, но продолжительность варки значительно меньше.

Грибной бульон. Для приготовления бульона используют свежие и сушеные грибы. Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 10–15 мин, затем тщательно промывают несколько раз, меняя воду, заливают холодной водой (на 1 кг грибов 7 л воды) и оставляют для набухания на 3–4 ч. Грибы вынимают, промывают, заливают водой, в которой они замачивались, и варят 1–1,5 ч без добавления соли. Готовый бульон сливают, дают ему отстояться и процеживают не до конца. Сваренные грибы промывают для удаления остатков песка, нарезают соломкой, рубят или пропускают через мясорубку. Кладут в суп за 5–10 мин до окончания варки.

Концентрированный грибной бульон разводят горячей кипяченой водой или отваром из овощей, круп, макаронных изделий до нормы и солят.

При варке грибов для ароматизации бульона добавляют морковь, петрушку (корень), лук репчатый, разрезанный на 2–4 части. Готовый бульон процеживают.

Концентрированные бульоны. Для приготовления концентрированных бульонов на 1 кг продукта берут 1,25 л воды, при этом должен

получиться 1 л концентрированного бульона. В дальнейшем для получения нормального бульона 1 л концентрированного бульона разводят в соответствующей пропорции кипяченой водой и кипятят перед закладкой продуктов. С готового бульона снимают жир и процеживают.

Концентраты для бульонов. Вместо мясного и рыбного бульонов для приготовления супов можно использовать мясные и рыбные консервы, мясные кубики, белковые гидролизаты, а также плавленый сыр „С луком для супа“, который вырабатывается отечественной молочной промышленностью.

Для получения жидкой основы для супа плавленый сыр растворяют в горячей воде (из расчета 100 г сыра на 1 л воды), при этом интенсивно помешивая.

ЩИ

Щи – русское национальное блюдо. Готовят щи из свежей или квашеной белокочанной капусты, савойской капусты и молодой капустной рассады. Для приготовления щей используют также щавель, шпинат и крапиву (ранней весной). Щи готовят на мясном, рыбном и грибном бульонах, овощном и крупяном отварах. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты. Для варки рыбного бульона используют головизну осетровых рыб, снетки, хамсу, тюльку соленую.

Для приготовления щей свежую капусту нарезают шашками в 2–3 см или шинкуют соломкой. Мелкие кочешки ранней капусты нарезают вместе с кочерыжкой дольками. Коренья и лук режут дольками, соломкой или брусочками, картофель – дольками или кубиками. Морковь и лук пассеруют. Квашеную капусту перебирают, крупные куски измельчают, кладут в посуду, добавляют жир, бульон или воду и тушат 1,5–2,5 ч. Очень кислую капусту перед использованием промывают в холодной воде. Однако следует помнить, что при промывании квашеной капусты теряется часть питательных веществ, содержащихся в капусте.

Для приготовления щей можно использовать полуфабрикаты, выпускаемые промышленностью, – капусту тушеную стерилизованную или быстрозамороженную, которая представляет собой шинкованную квашеную капусту с пассерованными овощами (лук, морковь, белые коренья) с добавлением томата-пюре, муки пшеничной, сахара и специй.

К шам из свежей капусты можно подавать ватрушки с творогом, кулебяки, пирожки. Щи из квашеной капусты отпускают с крупеником, кашей гречневой рассыпчатой или ватрушками с творогом.

1. Щи из свежей капусты. Капусту нарезают шашками или соломкой, а раннюю капусту (вместе с кочерыжкой) – дольками, кладут в кипящий бульон или воду и доводят до кипения. Затем добавляют пассерованные коренья и лук. Варят щи 15–20 мин, затем заправляют белым соусом,

добавляют пассерованный томат-пюре, специи, соль и варят до готовности. Одновременно со специями в щи можно положить чеснок, растертый с солью. В щи можно добавить перец сладкий, петрушку заменить сельдереем. Подают щи со сметаной.

Капуста белокачанная или савойская 700 г, репа 1 шт., морковь 2 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 2 ст. л., жир 40 г, бульон или вода 1½ л.

В щи можно положить картофель 2–3 шт., уменьшив закладку капусты.

2. Щи из свежей капусты с рыбными консервами. В кипящую подсоленную воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные овощи – морковь, лук, репу, петрушку и варят 10–15 мин. Затем соус из консервов сливают в щи и проваривают еще 10 мин. За 5 мин до готовности добавляют слегка пассерованные помидоры или томат-пюре, соль, специи. Отпускают щи с кусочками рыбы, сметаной и измельченной зеленью петрушки. При приготовлении этих щей используются натуральные рыбные консервы или рыбные консервы в томате. Если используются консервы в томате, то количество помидоров и томата-пюре уменьшается вдвое.

Консервы 100 г, капуста белокачанная 500 г, картофель 2–3 шт., репа 1 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 4 ст. л. или помидоры свежие 2–3 шт., сметана 4 ст. л., вода 1½ л.

3. Щи из капустной рассады. Эти щи готовят преимущественно на мясном бульоне. Коренья и лук нарезают дольками или брусочками и пассеруют. Перебранную и промытую капустную рассаду для удаления горечи погружают на 1–2 мин в кипящую воду, затем откидывают на сито, дают стечь воде и нарезают на 2–3 части. В кипящий бульон кладут подготовленную рассаду, пассерованные коренья и варят 25–30 мин. За 5–10 мин до готовности добавляют слегка пассерованный нарезанный на кусочки длиной в 2–2,5 см зеленый лук, специи и соль.

Капустная рассада 200 г, картофель 2–3 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 1 головка, жир 20 г, бульон или вода 1½ л.

4. Щи из квашеной капусты с картофелем. В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют капусту, тушенную с томатом-пюре, через 15–20 мин с момента закипания кладут пассерованные овощи и доводят щи до готовности. Готовые щи заправляют чесноком, растертым с солью. Готовят щи с говядиной, бараниной, свиной. Подают со сметаной и зеленью.

Капуста квашеная 400 г, картофель 3 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 2 головки, чеснок 2 дольки, томат-пюре 3 ст. л., жир 40 г, бульон или вода 1½ л.

5. Щи суточные. Квашеную капусту мелко рубят и тушат с добавлением томата-пюре и костей свинокоченостей в течение 3–4 ч. В процессе

тушения капуста становится мягкой, приобретает остросладковатый вкус и темную окраску. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют и кладут в капусту за 1 ч до окончания тушения. Капусту можно тушить в течение 2 ч, затем заморозить и выдержать на холоде. В кипящий бульон или воду кладут капусту тушеную с пассерованными овощами и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют белый соус, соль, специи. В готовые щи кладут чеснок, растертый с солью.

При подаче в щи кладут мясо, сметану и посыпают мелко рубленой зеленью петрушки, укропа или зеленого лука.

К щам суточным подают рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, кулебяку с гречневой кашей, ватрушки с творогом.

Щи суточные будут вкуснее, если их подавать в горшочке. Для, этого в глиняный горшочек кладут мясо, наливают щи, добавляют рубленый чеснок. Горшочек покрывают тонким слоем теста, смазывают его яйцом и ставят в духовку. Когда на поверхности теста образуется золотистая корочка, горшочек со щами ставят на тарелку и подают. Отдельно подают сметану. Щи суточные можно приготовить с говяжьей грудинкой, свиными головами, ветчинными костями.

Кости свинокоченостей 100 г, капуста квашеная 500 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, томат-пюре 4 ст. л., жир 60 г, мука пшеничная 2 ст. л., чеснок 2 дольки, бульон или вода 1½ л.

6. Щи по-уральски (с крупой). Квашеную капусту рубят и тушат. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебирают и промывают, перловую крупу варят до полуготовности. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют, в конце пассерования кладут томат-пюре. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут тушеную капусту и варят 15–20 мин. Затем вводят пассерованные овощи, в конце варки добавляют соль, специи и варят до готовности. В готовые щи кладут растертый с солью чеснок и настаивают. Подают со сметаной и зеленью.

Крупа (овсяные хлопья „Геркулес“, пшено, перловая, овсяная или рисовая) 2 ст. л., томат-пюре 4 ст. л., капуста квашеная 400 г, картофель 3 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, чеснок 2 дольки, жир 40 г, бульон или вода 1½ л.

7. Щи из квашеной капусты с картофелем и кальмарами. Перед потреблением кальмары оттаивают в холодной воде, удаляют поверхностную пленку, тщательно промывают несколько раз. Затем кальмары варят 3–5 мин в подсоленной воде при слабом кипении. Готовые кальмары нарезают соломкой.

Квашеную капусту тушат с томатом-пюре (50% нормы) в течение 1–2 ч. Коренья и лук пассеруют с оставшимся томатом-пюре. В кипящую воду кладут картофель, нарезанный ломтиками, и варят 15–20 мин, за-

тем добавляют тушеную капусту, пассерованные овощи, соль, специи, кальмары и варят до готовности. Подают щи со сметаной и рубленой зеленью.

Кальмары 400 г, капуста квашеная 400 г, картофель 3 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 4 головки, томат-пюре 3 ст. л., жир 40 г, вода 1½ л.

8. Щи из квашеной капусты с головизной осетровых рыб. У голов рыб осетровых пород удаляют жабры, глаза, затем разрубает на 2–4 части, ошпаривают, зачищают, промывают, заливают водой и доводят до кипения. Удаляют с поверхности бульона образующуюся пену, затем кладут лук, коренья и варят при слабом кипении около 1 ч. После окончания варки куски головизны осторожно вынимают шумовкой, отделяют мякоть от хрящей, затем хрящи вновь заливают водой и варят до размягчения, Полученный бульон процеживают.

Квашеную капусту тушат с томатом-пюре (можно использовать сырую квашеную капусту). Коренья и лук мелко режут, пассеруют и добавляют в тушеную капусту за 10–15 мин до окончания тушения. В кипящий бульон кладут капусту, тушенную с овощами, и варят 25–30 мин.

При использовании сырой капусты ее закладывают в холодный бульон, доводят до кипения и варят 40–50 мин. Пассерованные коренья и лук кладут за 10–15 мин до готовности капусты. Затем в щи добавляют белый соус, соль и доводят до кипения. Подают щи с мякотью головизны и хрящами, нарезанными ломтиками, со сметаной и зеленью.

Головизна осетровых рыб 500 г, капуста квашеная 500 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 1 ст. л., жир 40 г, мука пшеничная 1 ст. л., зелень петрушки или укропа 2 ст. л., вода 1½ л.

9. Щи из квашеной капусты со сметками. Капусту квашеную тушат с пассерованными кореньями и луком, затем кладут в кипящий рыбный бульон или воду, добавляют лавровый лист, перец и сметки, предварительно перебранные и промытые и холодной воде. Подают щи со сметаной и зеленью.

Сметки 150 г, остальные продукты, как для щей из квашеной капусты с головизной.

10. Щи из квашеной капусты с грибами. Эти щи готовят на грибном бульоне. Лук мелко режут и пассеруют до светло-желтого оттенка. Коренья пассеруют отдельно, в конце пассерования добавляют томат-пюре. Капусту тушат почти до готовности, затем добавляют пассерованные овощи, залипают грибным горячим бульоном, кладут соль и нашинкованные вареные грибы. В конце варки добавляют специи и заправляют белым соусом. Подают щи со сметаной. К щам можно подавать кулебяку с гречневой кашей и луком или кашу гречневую.

Грибы сушеные 30 г, капуста квашеная 500 г, морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 3 ст. л., мука 1 ст. л., жир 40 г, зелень, специи, вода 1½ л.

11. Щи зеленые. Готовят щи на мясном бульоне. Картофель нарезают кубиками, лук – мелкими кубиками. Обработанный щавель припускают в собственном соку, а шпинат варят в кипящей воде (для сохранения цвета), после чего откидывают на сито. Щавель и шпинат протирают. Половину щавеля и шпината можно не протирать, а положить нарезанными. В кипящий бульон или воду кладут картофель и варят 10–15 мин, затем добавляют пассерованный лук, пюре из шпината и щавеля, заправляют белым соусом, кладут специи, соль и варят до готовности.

Щи зеленые можно приготовить без картофеля или из одного шпината, в этом случае для вкуса вводят лимонный сок или лимонную кислоту. При подаче в щи кладут дольку вареного яйца, кусочек мяса, сметану и посыпают зеленью.

Щавель 200 г, шпинат 400 г, картофель 3 шт., лук репчатый 2 головки, мука пшеничная 3 ст. л., маргарин 50 г, яйцо 1 шт., бульон или вода 1½ л.

12. Щи из щавеля. Щавель припускают в собственном соку и протирают. В кипящий бульон кладут пассерованные петрушку и лук, добавляют пюре из щавеля и варят 15 мин.

Перед отпуском щи заправляют льезоном (смесью из молока или сливок и одного яйца). Для его приготовления сырые яичные желтки размешивают, постепенно добавляют кипяченое молоко, охлажденное до температуры 60–70°C, или сливки. Смесь проваривают при слабом нагреве на водяной бане до загустения, не доводя до кипения, затем процеживают.

При подаче в щи кладут яйцо, сваренное "в мешочек" или вкрутую, сметану и отдельно подают гренки.

Щавель 500 г, петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, маргарин столовый 50 г, молоко или сливки 1 стакан, яйца 5 шт., бульон или вода 1½ л.

13. Щи зеленые из морской капусты. Мякоть свинины нарезают кубиками, слегка обжаривают, затем добавляют шинкованный репчатый лук и припущенный нарезанный щавель, пропущенную через мясорубку отварную морскую капусту и продолжают обжаривать 5–10 мин.

Приготавливают морскую капусту так: ее заливают холодной водой, быстро нагревая, доводят до кипения и варят 15–20 мин. Отвар сливают, а капусту заливают теплой водой (45–50°C) и после закипания варят еще 15–20 мин. Отвар сливают, заливают капусту теплой водой и варят в третий раз, после чего отвар снова сливают. Трехкратная варка морской капусты значительно улучшает ее вкус, запах и цвет.

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный ломтиками, и варят 15–20 мин, затем кладут подготовленные продукты, соль, специи,

лимонную кислоту по вкусу и варят до готовности. Подают щи со сметаной и яйцом, сваренным вкрутую.

Свинина 150 г, морская капуста отварная 80 г, картофель 3 шт., щавель 200 г, лук репчатый 2 головки, яйцо 1 шт., соль, специи, бульон или вода 1½ л.

14. Щи из крапивы. Перебранную, вымытую крапиву погружают на 2–3 мин в кипяток, откидывают на решето, обливают холодной водой, дают стечь воде и пропускают через мясорубку. Подготовленную крапиву тушат с жиром 10–15 мин. Корень нарезают кубиками, лук репчатый мелко режут и пассеруют. За 2–3 мин до окончания пассерования добавляют мелко нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон кладут подготовленную крапиву, пассерованные коренья и лук и варят 20–25 мин. За 10 мин до окончания варки вводят белый соус, соль, специи с небольшим количеством гвоздики (1 шт. на 4 порции). При отсутствии свежего щавеля заменяют его консервированным.

Для вкуса щи из крапивы можно заправить лимонной кислотой или соком лимона. При подаче в щи кладут кусочек яйца, сваренного вкрутую, кусочек мяса, добавляют сметану и заправляют зеленью. К щам можно подать ватрушки с творогом.

Крапива 600 г, щавель 200 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, мука пшеничная 2 ст. л., маргарин столовый 40 г, яйца 2 шт., бульон или вода 1½ л.

15. Капустняк с грибами. Готовят грибной бульон. Вареные грибы шинкуют. Отдельно тушат квашеную капусту 15–20 мин. Репчатый лук, морковь и сельдерей шинкуют и пассеруют. В грибной бульон кладут нарезанный брусочками картофель и варят до полуготовности. Добавляют тушеную капусту, вареные шинкованные грибы, пассерованные овощи и варят до готовности. В конце варки добавляют сахар, соль, перец по вкусу. При подаче капустняк заправляют сметаной.

Грибы сушеные 30 г, жир 40 г, картофель 4 шт., капуста квашеная 300 г, лук репчатый 2 головки, морковь 1 шт., сельдерей 1 шт., сахар-песок 1 чайн. л., сметана 4 ст. л., вода 1½ л.

16. Щи с клецками гречневыми. Щи готовят так же, как щи из квашеной капусты, но без картофеля ([рецепт 4](#)). Для приготовления клецок размолотую гречневую крупу заливают водой, солят и варят вязкую кашу. Выкладывают ее на блюдо слоем 1 см. Когда каша остынет, нарезают ее на ломтики, обжаривают их на масле и кладут в щи при отпуске.

Крупа гречневая для клецок 3 ст. л., вода 1 стакан, остальные продукты, как для щей из квашеной капусты ([рецепт 4](#)).

17. Щи сборные (петровские). Готовят, как обычные щи на мясном бульоне, но при варке бульона добавляют кости от копченостей. В этом же бульоне варят ветчину, мясо, курицу. В глиняный горшок кладут мясной набор: нарезанные ломтиками отварное мясо, курицу, ветчину,

заливают щами, доводят до кипения. Подают с зеленью, сметаной, ватрушками. В мясной набор можно включить колбасу, сосиски.

Мясной набор 150 г, остальные продукты, как для обычных щей ([рецепт 4](#)).

18. Щи невские. Варят щи на грибном бульоне. В глиняный горшок кладут шинкованные вареные грибы, рубленый чеснок, два кусочка жареного мяса, заливают щами и доводят до кипения.

Грибы сушеные 30 г, мясо 400 г, чеснок 2 дольки, остальные продукты, как для обычных щей ([рецепт 4](#)).

19. Щи кислые (летние). Щи кислые готовят с уксусом или квасом. Свежую капусту разбирают на листья, ошпаривают, мелко рубят или пропускают через мясорубку и тушат. Затем варят щи, как обычно, но разводят тушеные овощи не бульоном, а квасом. Можно капусту тушить с уксусом, а затем разводить водой и варить щи.

Капуста свежая 800 г, квас 1½ л, остальные продукты, как для обычных щей ([рецепт 4](#)).

20. Щи ленивые без картофеля. Лук шинкуют и слегка пассеруют в глубоком сотейнике с толстым дном, добавляют в него крупно нарезанную капусту, подливают немного бульона и припускают при слабом кипении, закрыв крышкой. Когда капуста дойдет до полуготовности, кладут нарезанные дольками или кружочками репу, морковь, сельдерей и тушат почти до готовности. Овощи перекладывают в кастрюлю, добавляют бульон или воду, разведенную мучную пассеровку и доводят до кипения. При подаче кладут сметану и посыпают зеленью.

Капуста 600 г, репа или брюква 1 шт., морковь 1 шт., петрушка (сельдерей) 1 шт., лук репчатый 2 головки, мука 2 ст. л., жир 40 г, сметана 4 ст. л., бульон или вода 1½ л.

21. Щи ленивые с картофелем. В кипящий бульон кладут соль, крупно нарезанную капусту, нарезанный дольками картофель (молодой картофель кладут одновременно с капустой), доводят до кипения и кладут крупно нарезанные корнища с пассерованным луком и помидорами. Перед окончанием кладут в щи "букет" приностей. Готовые щи заправляют протертым картофелем.

Капуста 500 г, картофель 3 шт., репа 1 шт., морковь 1 шт., петрушка (сельдерей) 1 шт., лук репчатый 2 головки, помидоры 3 шт., жир 40 г, сметана 4 ст. л., бульон 1½ л.

22. Щи из свежей капусты с перловой крупой. Варят щи, как обычно, но за 15 мин до конца варки кладут распаренную почти до готовности перловую крупу.

Капуста 500 г, крупа перловая 2 ст. л., остальные (кроме капусты) продукты, как для щей из свежей капусты ([рецепт 1](#)).

23. Щи донские с рыбой. Осетровую рыбу ошпаривают, очищают, промывают, нарезают ломтиками (3–4 куса на порцию), заливают горячей водой и варят до готовности. Головы осетровых рыб ошпаривают и очищают, удаляют глаза и жабры, разрезают пополам. Хвосты и плавники ошпаривают. Из этих отходов варят бульон. С вареных голов снимают мякоть, соединяют с кусками вареной рыбы, а хрящи еще варят в бульоне 1,5–2 ч. Капусту нарезают шашками и кладут в процеженный кипящий бульон. Через 20–30 мин добавляют нарезанные кубиками пассерованные коренья и лук, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный кубиками. За 5–10 мин до готовности кладут лавровый лист и перец.

В глиняные горшочки кладут куски рыбы и измельченные хрящи, заливают щами, доводят до кипения. Подают с зеленью, ломтиком лимона или со сметаной.

Осетрина 600 г, картофель 2–3 шт., остальные продукты, как для щей из свежей капусты ([рецепт 1](#)).

24. Щи из щавеля по-деревенски. Картофель отваривают целыми очищенными клубнями и остужают. Отвар процеживают. Листья щавеля нарезают, добавляют шинкованный лук репчатый, петрушку, маргарин или масло сливочное, немного отвара и тушат 5–7 мин. Отварной картофель нарезают кубиками, смешивают со щавелем, заливают горячим отваром, доводят до кипения и парят еще несколько минут. Особенно вкусны эти щи, если их готовят в чугунном горшочке в духовке. В готовые щи кладут сметану, зелень укропа.

Картофель 6 шт., лук репчатый 3 головки, масло сливочное 80 г, щавель 400 г, петрушка 1 шт., укроп, сметана 4 ст. л., вода 1½ л.

25. Щи из капусты квашеной тушеной (консервированной или быстрозамороженной). Тушеную консервированную капусту кладут в кипящий бульон или воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении 10–15 мин. При использовании тушеной быстрозамороженной капусты ее освобождают от пленки и, не размораживая, кладут в сотейник, заливают кипящим бульоном или водой так, чтобы уровень жидкости был на 5–10 см выше продукта, и при помешивании нагревают до полного размораживания. Затем заливают оставшимся бульоном и варят с момента закипания 10–15 мин.

Капуста квашеная тушеная консервированная или быстрозамороженная 600 г, бульон или вода 1½ л.

БОРЩИ

Борщами называют супы, в состав которых обязательно входит свекла. Борщи являются национальным украинским блюдом и широко распространены в южных и центральных районах нашей страны.

Борщи готовят на костном, мясном, грибном бульонах, иногда на бульоне из птицы и вегетарианскими.

Борщи должны иметь кисло-сладкий вкус и красноватый цвет. Для получения кисловатого вкуса в борщ добавляют лимонную кислоту, уксус или кислый квас, а для сладковатого привкуса – сахар. Для улучшения окраски борщей используют свекольный настой. Кроме свеклы, для приготовления борщей используют: морковь, петрушку или сельдерей, лук репчатый, томат-пюре или помидоры, уксус, сахар и в большинстве случаев белокочанную капусту. В весенне-летний период капусту можно заменить свекольной ботвой, листьями щавеля, шпината или дикорастущей зеленью (борщевиком). В борщи можно класть картофель, фасоль, стручковый перец и некоторые другие продукты.

Применяют несколько способов подготовки свеклы для борща: тушение, пассерование, варку и подпекание.

Для тушения нарезанную свеклу кладут в посуду, наливают бульон или воду (15–20% к массе свеклы), добавляют жир, томат-пюре, уксус, сахар, закрывают крышкой и тушат 1–1,5 ч, периодически помешивая. При тушении свеклы, имеющей интенсивную окраску, уксус можно не добавлять. Иногда свеклу тушат вместе с пассерованными овощами и капустой.

При пассеровании нарезанную свеклу вместе с морковью и луком кладут в глубокую посуду с разогретым жиром, закрывают крышкой и пассеруют до размягчения при слабом нагреве, периодически помешивая. Затем вливают уксус, кладут томат-пюре, сахар и прогревают еще 10–15 мин. Этот способ более рациональный, так как способствует лучшему сохранению красящих и ароматических веществ, экономит время, но при этом увеличивается расход жира.

Варят свеклу целиком с добавлением уксуса. Затем ее очищают от кожицы, нарезают соответствующей формы и кладут в борщ вместе с пассерованными овощами.

Для приготовления борща можно использовать борщевую заправку, которая содержит свеклу, морковь, лук, петрушку, томат, жир, муку, сахар, уксус, специи. Заправку кладут за 10–12 мин до окончания варки борща.

К борщам можно подать ватрушки, пирожки, пампушки. Подают борщ со сметаной и зеленью.

26. Борщ. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную свежую капусту и варят ее 10–15 мин, затем кладут тушеную свеклу, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут соль, специи, сахар. Квашеную капусту тушат и вводят в борщ вместе со свеклой.

Борщ можно заправить белым соусом или пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой.

Свекла 3 шт., капуста белокочанная свежая или квашеная 300 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат пюре 3 ст. л., жир 40 г, сахар 1 ст. л., мука 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., бульон или вода 1½ л.

27. Борщ с капустой и картофелем. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную свежую капусту, добавляют картофель, пассерованные овощи, подготовленную свеклу и варят борщ до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи.

Квашеную капусту тушат и вводят в борщ со свеклой. Борщ заправляют белым соусом или мучной пассеровкой, разведенной бульоном или водой.

Свекла 3 шт., капуста свежая или квашеная 150 г, картофель 2 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 3 ст. л., жир 40 г, сахар 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., бульон или вода 1½ л.

28. Борщ с картофелем. Картофель нарезают брусочками, остальные овощи – соломкой. В кипящий бульон или воду кладут картофель и варят 10–15 мин, затем добавляют подготовленную вареную свеклу, пассерованные овощи и томат-пюре. За 5–10 мин до готовности вводят соль, сахар, специи. Подают со сметаной и посыпают зеленью.

Вареная свекла очищенная 4 шт., картофель 4 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 3 ст. л., жир 40 г, сахар 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., бульон или вода 1½ л.

29. Борщ с черносливом и грибами. Сушеные грибы заливают водой и оставляют в ней на 10–15 мин, затем несколько раз промывают, меняя воду, заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов), оставляют на 3–4 ч для набухания и варят в той же воде до готовности. Полученный отвар процеживают, грибы промывают, нарезают соломкой. Борщ готовят обычным способом, но за 10–15 мин до окончания варки вводят свекольный отвар и грибы. Промытый и освобожденный от косточек чернослив отдельно варят до готовности. Полученный отвар добавляют в борщ. Подают борщ с черносливом, сметаной и зеленью.

Чернослив вареный 100 г, грибы белые сушеные 15 г, бульон или вода 1½ л. остальные продукты, как для борща ([рецепт 26](#)).

30. Борщ московский. В мясном бульоне варят кости свинокоченостей, бульон процеживают, кипятят. Овощи шинкуют соломкой, свеклу тушат, морковь пассеруют. Варят, как обычно. Вареное мясо, окорок, сосиски нарезают по одному куску на порцию, заливают бульоном, доводят до кипения, проваривают 3–5 мин и кладут в борщ при отпуске. Подают борщ со сметаной зеленью, отдельно на пирожковой тарелке можно подать ватрушки с творогом.

Кости свинокоченостей 100 г, масло сливочное 30 г, остальные продукты (кроме жира), как для борща ([рецепт 26](#)). Для мясного набора на порцию 500 г: говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) 30 г, окорок

копчено-вареный или вареный (со шкуркой и костями) Тамбовский, Воронежский 20 г, сосиски 20 г.

31. Борщ сибирский. Борщ готовят, как обычно, но при подаче в него кладут фрикадельки, сметану и зелень.

Для фрикаделек мясо пропускают через мясорубку 2–3 раза, соединяют с сырым мелко нарезанным репчатым луком, сырым яйцом, холодной водой, черным молотым перцем, солью и хорошо размешивают. Формуют шарики по 10 г, припускают в бульоне до готовности. Бульон от фрикаделек используют для борща.

Свекла 3 шт., капуста свежая или квашеная 150 г, картофель 1 шт., фасоль ½ стакана, морковь 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 3 ст. л., жир 30 г, чеснок 2 дольки, сахар 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., бульон или вода 1½ л, фрикадельки 200 г.

Для фрикаделек: мякоть говядины, баранины или свинины 200 г, лук репчатый 1 головка, вода ¼ стакана, яйцо 1 шт.

32. Борщ с фасолью. Капусту свежую нарезают шашками, остальные овощи – ломтиками. Фасоль перебирают, моют, заливают холодной водой и варят на слабом огне в закрытой посуде до готовности.

В кипящий бульон кладут капусту, коренья и варят 10–15 мин, затем добавляют вареную свеклу, нарезанную ломтиками, соль, специи, фасоль, отвар свеклы и варят до готовности. После окончания варки в борщ добавляют сахар и уксус по вкусу. Этот борщ можно готовить на грибном бульоне, овощных отварах, с копчеными гусем или уткой.

Свекла 4 шт., капуста свежая или квашеная 150 г, фасоль ½ стакана, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 3 ст. л., жир 40 г, сахар 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., бульон или вода 1½ л.

Борщ можно готовить с картофелем (2 шт.) вместо части капусты.

33. Борщ с клецками. Борщ готовят обычным способом ([рецепт 26](#)). Для получения клецек в кастрюлю с молоком или бульоном кладут масло, соль и доводят до кипения, затем всыпают муку, предварительно просеянную, хорошо вымешивают при одновременном проваривании на огне в течение нескольких минут. После этого снимают тесто с огня, вводят сырые яйца и тщательно вымешивают тесто. Клецки разделяют с помощью двух ложек: при формовке столовой ложкой клецки получаются крупными, десертной – среднего размера и чайной – мелкие. Можно разделять клецки на доске, посыпанной мукой. Для этого из теста делают батоны, толщиной в 2–3 см, сверху слегка сплющивают ножом или лопаточкой, а затем нарезают клецки. Подают суп порционно, в миску с борщом добавляют клецки, ставят на огонь и, когда клецки всплывут, кладут зелень. Отдельно подают сметану.

Для клецек: мука ½ стакана, масло сливочное 10 г, яйцо 1 шт., вода или молоко ½ стакана, соль, остальные продукты, как для борща с фасолью (кроме фасоли).

34. Борщ украинский. Свеклу нарезают соломкой и тушат с добавлением уксуса, жира, сахара, томата-пюре и небольшого количества бульона. Коренья и лук, нарезанные соломкой, пассеруют.

В кипящий бульон закладывают свежую капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками или дольками, варят 10–15 мин, затем добавляют пассерованные овощи и тушеную свеклу. Доводят до кипения, кладут перец сладкий, нарезанный соломкой, заправляют белым соусом, добавляют соль, специи и варят до готовности. Перед окончанием варки борщ заправляют чесноком, растертым со шпиком, и зеленью. Отпускают борщ с говядиной, свиной. Отдельно подают пампушки. Для их приготовления из дрожжевого теста формируют шарики массой 30 г, укладывают их на смазанный маслом противень и оставляют для расстойки. Затем смазывают яйцом и выпекают 5–7 мин.

При подаче пампушки поливают чесночным соусом. Для его приготовления чеснок растирают с солью, соединяют с растительным маслом и холодной кипяченой водой.

Свекла 3 шт., капуста свежая 150 г, картофель 3 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, чеснок 2 дольки, томат-пюре 2 ст. л., мука пшеничная 1 ст. л., шпик 20 г, жир 40 г, сахар 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., перец сладкий 1 шт., бульон 1½ л.

Для пампушек: мука 1 стакан, вода ½ стакана, сахар 1 ст. л., дрожжи 8 г, масло растительное 1 чайн. л., яйцо для смазки.

35. Борщ киевский. Мясо заливают свекольным квасом с водой, и варят бульон. Овощи нарезают соломкой, картофель – дольками. Свеклу тушат с мелко нарезанной бараньей грудинкой и томатом-пюре. Коренья и ½ лука репчатого пассеруют. Фасоль отваривают.

В кипящий бульон кладут капусту, картофель, свеклу, тушенную с бараниной, коренья, сваренную фасоль, специи и варят до готовности. За 3–5 мин до окончания варки добавляют нарезанные дольками яблоки и растертый с оставшимся сырым луком чеснок. Заправляют борщ по вкусу сахаром и солью. Подают с кусочками бараньей грудинки, говядины, сметаной и зеленью.

Говядина, баранина (грудинка) 100 г, свекла 3 шт., капуста 300 г, картофель 4 шт., фасоль ¼ стакана, морковь 1 шт., сельдерей 1 шт., лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) 1 шт., томат-пюре 4 ст. л., яблоки 1 шт., квас свекольный 300 г, соль, сало свиное 20 г, шпик 20 г, сахар 1 ст. л., бульон или вода 1½ л.

36. Борщ флотский. Варят бульон с добавлением свинокопченостей. Овощи нарезают ломтиками, капусту – шашками, картофель – кубиками. Готовят, как борщ с капустой и картофелем. Вареные свинокопчености нарезают на 1–2 куса на порцию и кладут в борщ при отпуске.

Жир 30 г, остальные продукты (кроме жира), как для борща с капустой и картофелем ([рецепт 27](#)).

Свинокочености на порцию (вареные): бекон соленный (с костью), или грудинка копченая (со шкурой) без костей, или корейка копченая (со шкурой без костей) 35 г.

37. Борщ полтавский. В бульоне варят до полуготовности копченого гуся, а затем доваривают его в борще. Борщ готовят, как борщ украинский. За 10–15 мин до окончания варки борща вынимают гуся. Галушки варят отдельно в бульоне или воде. Для приготовления галушек в кипящую воду или бульон всыпают $\frac{1}{3}$ муки, хорошо размешивают, снимают с огня, охлаждают, добавляют яйцо и остальную муку, вымешивают и разделяют тесто: тесто берут столовой ложкой, опускают галушки в подготовленную воду или бульон и варят 5–6 мин.

При подаче в борщ кладут кусок гуся, галушки, сметану и зелень.

Гусь или курица 150 г, свекла 3 шт., капуста свежая 300 г, картофель 3 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 1 головка, шпик 20 г, сало свиное 20 г, томат-пюре 2 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., сахар 1 ст. л., бульон или вода $1\frac{1}{2}$ л, галушки 400 г.

Для галушек: мука $\frac{3}{4}$ стакана, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., вода или бульон $\frac{3}{4}$ стакана.

38. Борщ селянский. Овощи режут соломкой и пассеруют, картофель нарезают дольками, свеклу тушат с добавлением томата-пюре, свекольного кваса и жира, снятого с бульона. Отдельно варят фасоль.

В кипящий бульон кладут капусту, картофель, тушеную свеклу, спассерованные корни и фасоль. За 3–5 мин до окончания варки добавляют нарезанные яблоки и растертый с зеленью шпик.

Подают борщ с куском вареной баранины, сметаной и зеленью. Можно в борщ добавить 2–3 пампушки, предварительно смоченные в чесночном соусе ([рецепт 34](#)).

Свекла 3 шт., капуста белокочанная свежая 300 г, картофель 3 шт., фасоль $\frac{1}{4}$ стакана, яблоки $\frac{1}{2}$ шт., морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 1 головка, квас свекольный 200 г, сало свиное 20 г, шпик 40 г, томат-пюре 3 ст. л., специи, бульон или вода $1\frac{1}{2}$ л.

Для соуса: чеснок 3 дольки, масло растительное 10 г, вода 40 г, соль 2 г.

39. Борщ с ушками. Борщ приготавливают, как обычно, но на грибном бульоне. При отпуске в борщ кладут ушки, сметану и зелень.

Из муки и яиц с добавлением воды и соли замешивают тесто и тонко раскатывают. Тесто нарезают ромбами. Края теста смачивают яйцом, кладут начинку и соединяют края. В качестве начинки применяют гречневую кашу, перемешанную с пассерованным луком.

Ушки кладут на противень или в посуду с толстым дном, которое предварительно смазывают жиром. Ушки сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

Для ушек (на порцию 500 г): крупа гречневая 1 ст. л., масло сливочное 5 г, лук репчатый $\frac{1}{4}$ головки, мука пшеничная 2 ст. л., яйцо $\frac{1}{8}$ шт., остальные продукты, как для борща украинского ([рецепт 34](#)).

40. Борщ волынский. Очищенную свеклу варят до полуготовности, охлаждают и нарезают соломкой. В кипящий бульон кладут шинкованную соломкой капусту, подготовленную свеклу и варят 5–10 мин, затем добавляют пассерованные с жиром коренья и лук, пассерованные и протертые помидоры, специи. Подают борщ с куском вареного мяса, сметаной и зеленью.

Говядина вареная 50 г на порцию, свекла 3 шт., капуста свежая белокочанная 600 г, морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 1 головка, помидоры свежие 3 шт., сало свиное 40 г, специи, бульон или вода 1½ л.

41. Борщ черниговский. Свеклу нарезают соломкой и тушат с добавлением жира, томата-пюре, соли, сахара, уксуса до готовности. Коренья и лук, нарезанные соломкой, пассеруют. В кипящий бульон кладут капусту, затем картофель, нарезанный кубиками, добавляют тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, специи, вареную фасоль и доводят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют нарезанные ломтиками или дольками кабачки, помидоры, яблоки. Подают борщ с мясом и сметаной.

Свекла 3 шт., капуста белокочанная свежая 500 г, фасоль 2 ст. л., картофель 3 шт., кабачки 50 г, помидоры свежие 1 шт., яблоки 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 1 головка, томат-пюре 2 ст. л., сало свиное 40 г, сметана 4 ст. л., бульон или вода 1½ л.

42. Борщ белорусский. В бульоне варят ветчинные кости. Свеклу в кожце варят отдельно с добавлением уксуса для сохранения цвета. Затем отвар сливают, процеживают и хранят в закрытой посуде, а свеклу очищают от кожицы.

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный брусочками, и варят 10–15 мин, затем добавляют пассерованные овощи с томатом-пюре, свеклу, нарезанную соломкой, специи и варят борщ до готовности. Подают борщ с кусочками мяса и сосисок, сметаной и зеленью.

Кости ветчинные 400 г, сосиски 1 шт., свекла 5 шт., картофель 4 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 1 головка, томат-пюре ½ стакана, сало свиное 20 г, уксус 3%-ный 1 ст. л., специи, бульон или вода 1½ л.

43. Борщ летний (с ботвой свеклы). Коренья, лук и кабачки нарезают ломтиками, картофель – крупными кубиками или брусочками, листья и черешки ботвы нарезают на части. Черешки ботвы свеклы и фасоль предварительно отваривают, морковь и лук пассеруют.

В кипящий бульон или воду кладут пассерованные морковь и лук, листья ботвы, картофель и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут подготовленные черешки ботвы, помидоры, нарезанные дольками, кабачки, вареную фасоль, соль, специи, уксус, сахар. Отпускают борщ со сметаной и зеленью.

Свекла молодая с ботвой 5 шт., картофель 2 шт., фасоль ¼ стакана, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук-порей или лук репчатый 2 головки, кабачки

200 г, помидоры свежие 2 шт. или томат-пюре 2 ст. л., жир 40 г, уксус 3%-ный 1 ст. л., бульон или вода 1½ л.

44. Борщ зеленый. Щавель и шпинат отдельно припускают в бульоне или воде и протирают или мелко нарезают. Фасоль отваривают. Овощи, нарезанные ломтиками, пассеруют; в конце пассерования кладут зеленый лук. Свеклу варят отдельно целиком, затем нарезают ломтиками. Картофель режут ломтиками или дольками. В кипящий грибной бульон или овощной отвар кладут картофель, пассерованные овощи и варят почти до готовности. За 5–10 мин до окончания варки в борщ кладут шпинат, щавель, фасоль, свеклу, заправляют белым соусом или пассерованной мукой, добавляют соль, сахар, уксус. При отпуске в борщ кладут кусочки вареного яйца и заправляют сметаной и укропом.

Свекла вареная очищенная 3 шт., картофель 4 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, щавель 200 г, шпинат 200 г, мука пшеничная 1 ст. л., жир 40 г, сахар 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., яйцо 1 шт., бульон или вода 1½ л.

45. Борщ с крапивой. Крапиву перебирают, ошпаривают в кипятке в течение 2–3 мин, откидывают, обдают холодной водой и припускают в закрытой посуде до готовности, затем протирают. Коренья и лук репчатый нарезают кубиками и пассеруют, в конце пассерования добавляют томат-пюре.

В кипящий грибной бульон или овощной отвар кладут крапиву, картофель, нарезанный ломтиками, рис, предварительно перебранный и промытый, варят 5–10 мин и добавляют пассерованные коренья, специи, соль. За 5–6 мин до окончания варки кладут нарезанные листья щавеля. При подаче в борщ кладут вареное яйцо и заправляют сметаной и зеленью.

Крапива 300 г, щавель 400 г, рис 2 ст. л., морковь 1 шт., картофель 3 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 1 головка, томат-пюре 3 ст. л., маргарин столовый 40 г, яйцо 1 шт., бульон или вода 1½ л.

46. Борщ с фрикадельками из морского гребешка. Мясо морского гребешка размораживают в кастрюле с водой при комнатной температуре 2–3 ч и хорошо промывают в холодной воде. Подготовленное мясо кладут в кипящую соленую воду, добавляют перец, коренья (морковь, петрушку или сельдерей) и варят 10 мин. Затем на полученном бульоне варят борщ, как обычно.

Для приготовления фрикаделек: мясо морского гребешка промывают, половину предусмотренного количества мяса отваривают и соединяют с оставшимся, кладут репчатый лук и пропускают через мясорубку. Добавляют соль, перец, яйца и все перемешивают. Полученную массу разделяют в виде небольших шариков. Затем приготовленные фрикадельки отваривают в небольшом количестве воды.

При подаче в борщ кладут фрикадельки, заправляют сметаной и посыпают зеленью петрушки и укропа.

Свекла 4 шт., капуста свежая 250 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 3 ст. л., жир 40 г, сахар 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., вода 1½ л.

Для фрикаделек на порцию: морской гребешок 100 г, лук репчатый ½ головки, яйцо ¼ шт., соль, перец.

47–48. Борщ с кальмарами. Замороженное мясо кальмаров оттаивают, удаляют поверхностную пленку, тщательно промывают в воде, меняя ее 2–3 раза, и варят в подсоленной воде при слабом кипении 3–5 мин. Сваренные кальмары охлаждают вместе с отваром, затем вынимают, нарезают кубиками и обжаривают с мелко нарезанными шпиком и луком. Борщ готовят обычным способом. Подготовленные кальмары добавляют в борщ за 5–10 мин до окончания варки. При подаче борщ заправляют растертым чесноком, сметаной и зеленью.

Кальмары 300 г, свекла 4 шт., капуста свежая 150 г, картофель 2 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 3 ст. л., чеснок 3 дольки, шпик 20 г, сало свиное 20 г, уксус 3%-ный 1 ст. л., сахар 1 чайн. л., вода 1½ л.

49. Борщ с морской капустой. Морскую капусту отваривают охлаждают, шинкуют в форме лапши, заливают холодным маринадом и отстаивают 8–10 ч. Для маринада используют сахар, соль, уксус, гвоздику, лавровый лист по вкусу.

Свеклу, морковь, петрушку и лук, нарезанные соломкой тушат с добавлением томата-пюре. Через 20–30 мин добавляю морскую капусту и продолжают тушение.

В кипящий бульон, оставшийся после варки капусты, кладут картофель. За 10–15 мин до окончания варки добавляют тушеные овощи, специи, заправляют по вкусу солью, сахаром и уксусом. При подаче в борщ кладут сметану и зелень.

Морская капуста маринованная 200 г, свекла 4 шт., картофель 2 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 3 ст. л., сахар 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., вода 1½ л.

50. Борщок. Очищенную вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют уксус, сахар и тушат. Вареное мясо нарезают соломкой. Лук пассеруют. Подготовленные продукты заливают бульоном и доводят до кипения. При отпуске посыпают зеленью. Отдельно подают творожно-картофельные "листочки". Для приготовления "листочков" очищенный отварной картофель протирают с творогом и мукой, добавляют яйцо, соль и замешивают тесто. Затем тесто раскатывают, нарезают "листочками" и обжаривают их в большом количестве растительного масла.

Свекла 4 шт., лук репчатый 2 головки, жир 20 г, мясо 400 г, сметана 150 г, сахар 2 ст. л., зелень, соль, вода или бульон 1½ л.

Для творожно-картофельных "листочков": мука 1½ стакана, картофель 4 шт., творог 200 г, яйца 3 шт., масло растительное 200 г.

51. Борщ летний с окороком. Подготовленные окорок, свеклу и морковь шинкуют соломкой, заливают водой и варят при слабом кипении 15 мин, затем кладут мелко нашинкованную свежую капусту и нашинкованный репчатый лук. Варят при слабом кипении еще 5 мин. Добавляют соль, лавровый лист, вливают сок черной смородины и сухое вино.

При подаче кладут сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью. Отдельно подают кусочки ржаного хлеба (их можно слегка поджарить), посыпав их нарубленным чесноком.

Варено-копченый окорок 250 г, свекла 3 шт., морковь 2 шт., капуста свежая 400 г, репчатый или зеленый лук 2 головки, сок черной смородины 200 г, сметана 80 г, зелень укропа и петрушки, специи и соль по вкусу, вода 2 л.

52. Свекольник горячий. Свеклу очищают, натирают на терке, добавляют уксус, томат-пюре, жир и тушат, подливая бульон. В кипящий бульон кладут тушеную свеклу, лавровый лист, перец, пряные овощи (укроп, петрушку) и варят 15–20 мин. Свекольник заправляют по вкусу уксусом и сахаром. При подаче кладут половинку сваренного вкрутую яйца, сметану и посыпают шинкованным зеленым луком.

Свекла 6 шт., томат-пюре 3 ст. л., жир 40 г, сметана 40 г, сахар 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., яйца 2 шт., лук зеленый 40 г, вода или бульон 2 л.

РАССОЛЬНИКИ

Рассольники готовят на мясном, грибном, рыбном бульонах, на бульоне из птицы, а также вегетарианские. Однако обязательной составной частью рассольников являются соленые огурцы и белые корни. Огуречный рассол добавляют для вкуса и аромата. Перед использованием его процеживают и кипятят.

Подают рассольники со сметаной (кроме рассольников с рыбными продуктами) и зеленью петрушки или укропа. Отдельно к рассольнику можно подать ватрушки с творогом, а к рассольнику с рыбой – расстегаи.

53. Рассольник. В кипящий бульон кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук, а через 5–10 мин припущенные огурцы. В конце варки кладут нарезанные щавель или шпинат, соль, специи, вливают огуречный рассол и варят до готовности. При приготовлении рассольника без шпината или щавеля увеличивают массу огурцов или овощей. При подаче в рассольник кладут кусок мяса, птицы или рыбы.

Картофель 5 шт., петрушка (корень) 2 шт., сельдерей 1 шт., лук репчатый 4 головки, огурцы соленые 120 г, щавель или шпинат 100 г, маргарин столовый 40 г, бульон или вода 1½ л.

54. Рассольник домашний. Рассольник готовят на мясном бульоне с говядиной, свиной, бараниной, сердцем, сельскохозяйственной птицей и др., а также вегетарианский.

Коренья и лук шинкуют и пассеруют. Капусту белокочанную и соленые огурцы нарезают соломкой. Огурцы с грубой кожицей и крупными семенами очищают от кожицы, нарезают вдоль, удаляют семена, а затем поперек нарезают крупной соломкой. Подготовленные огурцы припускают. Отходы от огурцов варят с небольшим количеством бульона, который добавляют в рассольник. Картофель нарезают брусочками или дольками. В кипящий бульон или воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, а через 5–7 мин пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5–10 мин до окончания варки кладут специи, соль и заправляют огуречным рассолом.

Капуста свежая 150 г, картофель 4 шт., морковь 1 шт., петрушку (корень) 2 шт., сельдерей (корень) 1 шт., лук репчатый 4 головки огурцы соленые 2 шт., маргарин столовый 40 г, бульон или вода 1½ л.

55. Рассольник ленинградский. Перловую крупу перебирают, хорошо промывают, заливают кипятком (1 стакан на 1 ст. л.) и на слабом огне распаривают в течение 40–60 мин до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают. Картофель нарезают брусочками. Коренья и лук пассеруют, в конце пассерования можно добавить томат-пюре. Огурцы подготавливают, как для рассольника домашнего.

Рассольник можно приготовить на мясном бульоне с различными мясными продуктами, вегетарианский, со свежими или сушеными белыми грибами или на отваре из овощей.

В кипящий бульон кладут подготовленную перловую крупу и варят 30–40 мин. За 15–20 мин до окончания варки добавляют картофель, пассерованные коренья, а затем огурцы. В конце варки рассольник заправляют подготовленным огуречным рассолом, солью.

Картофель 6 шт., крупа (перловая, или пшеничная, или овсяная) 2 ст. л., морковь 2 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, огурцы соленые 2 шт., томат-пюре 3 ст. л., маргарин столовый 40 г, бульон или вода 1½ л.

56. Рассольник московский. Рассольник готовят с курицей (300 г), или субпродуктами птицы (400 г), или с почками говяжьими (200 г). Почку предварительно замачивают в холодной воде, доводят до кипения и варят 5–10 мин. Затем воду сливают, а почки промывают холодной водой для удаления пены, вновь заливают холодной водой и варят до готовности. Бульон процеживают и используют для приготовления рассольника. Коренья и лук шинкуют соломкой, морковь и лук пассеруют. Отдельно готовят льезон.

В кипящий бульон кладут овощи, припущенные огурцы и варят у 5–10 мин. Затем добавляют нарезанные листья щавеля и шпината или салата,

специи, соль, огуречный рассол по вкусу и варят до готовности. Рассольник можно приготовить без щавеля и шпината.

При подаче в рассольник кладут кусочки вареной курицы, или субпродукты, или нарезанные вареные почки, добавляют леззон, посыпают зеленью. Отдельно подают ватрушки с творогом.

Петрушка (корень) 3 шт., пастернак (корень) 1 шт., сельдерей (корень) 1 шт., лук репчатый 4 головки, щавель 100 г, шпинат или салат 100 г, огурцы соленые 2 шт., масло сливочное 40 г, сливки или молоко 300 г, яйцо 1 шт., бульон или вода 1½ л.

57. Рассольник по-россошански. Шпик мелко нарезают или пропускают через мясорубку, затем растапливают и пассеруют на нем лук, в конце пассерования добавляют томат-пюре. В остальном готовят рассольник, как обычно.

Картофель 6 шт., петрушка (корень) 2 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 2 ст. л., огурцы соленые 2 шт., шпик 60 г или жир животный топленый пищевой 40 г, бульон или вода 1½ л.

58. Рассольник с субпродуктами птицы. Субпродукты – головы, шейки, крылышки – ошпаривают, из голов вынимают глаза, желудки разрезают на 2 части, удаляют содержимое и снимают внутреннюю кожу, сердце надрезают и удаляют кровь. Ноги ошпаривают, очищают от кожицы и отрубают когти. Обработанные субпродукты моют, ошпаривают, еще раз промывают, заливают горячей водой или бульоном и варят 1–2 ч. Печень парят отдельно. Затем бульон сливают, процеживают, дают отстояться, через 15–20 мин снимают с бульона жир, а бульон используют для рассольника.

Готовые субпродукты разрубают: шейки на 3–4 части, крылышки на 2–3 куса, голову на 2 части вдоль, ноги на 2–3 части, желудок, сердце и печень нарезают ломтиками. Подготовленные субпродукты заливают бульоном и подогревают.

Рассольник готовят и отпускают, как рассольник московский. При подаче кладут готовые субпродукты.

Субпродукты птицы 200 г, остальные продукты, как для рассольника московского ([рецепт 56](#)).

59. Рассольник с клецками. Готовят рассольник на грибном бульоне или овощном отваре. Отдельно готовят клецки мучные, как для борща, или клецки картофельные, как для овощного супа с клецками. Подают, как борщ с клецками.

Клецки 250 г, остальные продукты, как для рассольника домашнего ([рецепт 54](#)).

60. Рассольник с фрикадельками. Фрикадельки варят в рыбном бульоне, который затем используется для приготовления рассольника. Рассольник варят, как обычно, но при подаче кладут рыбные фрикадельки и леззон.

Фрикадельки готовят так. Филе рыбы с кожей нарезают на куски и вместе с луком пропускают через мясорубку. Затем добавляют яйца, перец, соль, воду (бульон) и все хорошо перемешивают. Из полученной массы формируют шарики и припускают их в бульоне до готовности.

Для фрикаделек: филе рыбы 200 г, хлеб 1 ломтик, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., лук репчатый $\frac{1}{4}$ головки.

61. Рассольник с соленой рыбой. Подготовленную мелкую рыбу панируют в сухарях и жарят на растительном масле. Рассольник готовят на рыбном бульоне, как обычно. При подаче в рассольник кладут жареную рыбу.

Килька, хамса, салака или тюлька 100 г, остальные продукты как для выбранного рассольника.

62. Рассольник с рыбой. Рыбу разделяют на филе с кожей и реберными костями и варят. Готовую рыбу вынимают из бульона. На процеженном бульоне готовят рассольник, как обычно. При подаче в рассольник кладут рыбу.

Рыба 1–2 шт. в зависимости от величины, остальные продукты как для выбранного рассольника.

63. Рассольник домашний с кальмарами. Варят подготовленные кальмары в подсоленной воде при слабом кипении 3–5 мин. Сваренные кальмары охлаждают вместе с отваром, вынимают и режут соломкой. Рассольник готовят обычным способом. За 5–10 мин до окончания варки кладут кальмары, специи, соль, огурцы и заправляют по вкусу огуречным рассолом.

Кальмары 300 г, капуста свежая 150 г, картофель 4 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 2 шт., лук репчатый 2 головки, огурцы соленые 2 шт., маргарин столовый 40 г, бульон или вода $\frac{1}{2}$ л.

64. Рассольник дальневосточный. Картофель, коренья и лук режут брусочками. Нарезанные брусочками огурцы припускают, предварительно удалив грубую кожицу и семена.

Морскую капусту отваривают, охлаждают, нарезают соломкой и пассеруют вместе с кореньями и луком. Готовят рассольник обычным способом.

Морская капуста отварная 200 г, картофель 4 шт., петрушка (корень) 2 шт., лук репчатый 2 головки, огурцы соленые 2 шт., маргарин столовый 40 г, бульон или вода $\frac{1}{2}$ л.

65. Огуречник. Коренья нарезают дольками или брусочками, лук шинкуют соломкой и все вместе пассеруют.

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный дольками или брусочками, доводят до кипения, добавляют пассерованные коренья, спе-

ции, а через 10–20 мин припущенные огурцы, вареное сердце, нарезанное брусочками, белый соус, шпинат или салат и варят до готовности.

Картофель 4–5 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 2 шт., сельдерей 1 шт., лук репчатый 2 головки, огурцы соленые 3 шт., шпинат или салат 80 г, мука 1 ст. л., сало свиное 40 г, бульон или вода 1½ л.

СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ И ОВОЩНЫЕ

Картофельные супы готовят на мясном, рыбном бульонах и вегетарианские: из одного картофеля или с добавлением овощей, круп, бобовых и макаронных изделий. Супы готовят с говядиной, бараниной, птицей,пельменями, консервами и другими мясными продуктами, а также с рыбой, грибами и морепродуктами. Форма нарезки овощей зависит от входящих в состав супа продуктов. Вместо томата-пюре в эти супы лучше класть свежие помидоры.

При отпуске в суп кладут мясо или рыбу и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Отдельно к картофельным и овощным супам подают пирожки и кулебяки.

66. Суп картофельный. Коренья нарезают ломтиками или брусочками, лук шинкуют и все вместе пассеруют. Картофель нарезают ломтиками, кубиками или брусочками. В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, затем добавляют пассерованные овощи и томат-пюре и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут специи и соль. Суп можно готовить без томата-пюре. Этот суп хорошо готовить с рыбой и рыбными продуктами. При приготовлении супа с грибами вареные грибы нарезают ломтиками или соломкой, слегка обжаривают и кладут в суп вместе с пассерованными овощами.

Картофель 9 шт., репа 1 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 1 ст. л., жир 20 г, бульон или вода 1½ л.

67. Суп крестьянский. Капусту нарезают шашками в 2–2,5 см, картофель – кубиками, остальные овощи – ломтиками. В кипящий бульон кладут нарезанную капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные овощи и картофель и варят 20–25 мин. За 5–10 мин до окончания варки в суп кладут нарезаннь дольками помидоры. Суп можно готовить без томата-пюре помидоров. Подают суп со сметаной и зеленью.

Капуста свежая 300 г, картофель 4–5 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, помидоры свежие 2 шт. или томат-пюре 2 ст. л., бульон или вода 1½ л.

68. Суп крестьянский с крупой. Крупу перловую, ячневую, овсяную, пшеничную хорошо промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, кладут в кипящую воду (1 стакан на 1 ст. л.) и варят до полуготовности. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 10–15 мин до окончания варки добавляют пассерованные овощи и помидоры или

томат-пюре. Крупу рисовую и пшено кладут в суп вместе с овощами, предварительно промыв в воде, овсяные хлопья "Геркулес" за 15–20 мин до окончания варки супа. Суп можно готовить без томата-пюре и помидоров. Подают суп со сметаной.

Капуста свежая 300 г, картофель 2 шт., крупа перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная или пшено, овсяные хлопья "Геркулес" ½ стакана, репа 1 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 2 ст. л. или помидоры свежие 2 шт., жир или масло растительное 40 г, бульон или вода 1½ л.

69. Суп картофельный со щавелем. Картофель и корни нарезают кубиками, лук шинкуют соломкой, листья щавеля разрезают на 2–3 части. В кипящий бульон или воду кладут картофель, опять доводят до кипения, затем кладут пассерованные овощи, специи и варят до готовности. За 5–6 мин до окончания варки добавляют листья щавеля. Отпускают суп со сметаной.

Щавель 250 г, картофель 5 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, маргарин столовый 40 г, бульон или вода 1½ л.

70. Суп картофельный с крупой. Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель, петрушку нарезают кубиками. Перловую крупу предварительно варят до полуготовности, отвар сливают, рисовую крупу и пшено хорошо промывают и ошпаривают (рис – 5–6 мин, пшено – 3–5 мин). Затем откидывают на сито и снова промывают. Манную крупу просеивают.

В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут специи. Рисовую крупу кладут одновременно с пассерованными овощами, манную крупу засыпают в суп за 10 мин до его готовности.

Суп картофельный с перловой крупой можно готовить с рыбой или головизной рыб семейства осетровых. Обработанную головизну и порции рыбы варят отдельно. При приготовлении супа с рыбой можно использовать масло растительное.

Картофель 6–7 шт., крупа перловая (овсяная, пшеничная) ½ стакана, или крупа рисовая (пшено, овсяные хлопья "Геркулес") 2 ст. л., или крупа манная 4 ст. л., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, жир 20 г, бульон или вода 1½ л.

71. Суп полевой. Пшено промывают несколько раз теплой водой (40–50°C), затем ошпаривают кипятком. Шпик нарезают кубиками и слегка обжаривают, на выделившемся жире пассеруют лук репчатый, нарезанный мелкими кубиками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленное пшено, а через 5–10 мин добавляют нарезанный кубиками картофель, пассерованный лук со шпиком и продолжают варить. За 5–10 мин до окончания варки супа кладут соль, специи.

Шпик 150 г, картофель 6 шт., пшено $\frac{1}{2}$ стакана, лук репчатый 3 головки, бульон или вода $1\frac{1}{2}$ л.

72. Суп картофельный с бобовыми. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку – мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Бобовые перебирают, моют, кладут в холодную воду (2–3 л на 1 кг): фасоль, чечевицу – на 5–8 ч, лущеный горох – на 3–4 ч. Затем бобовые варят в той же воде без соли в закрытой крышке посуде до размягчения. Подготовленную фасоль, горох или чечевицу кладут в кипящий бульон, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованную морковь с луком и варят до готовности. Горошек зеленый кладут в суп вместе с пассерованными овощами.

Картофель 5 шт., фасоль или горох лущеный $\frac{3}{4}$ стакана, или чечевица, или горошек зеленый консервированный 1 стакан, лук репчатый 2 головки, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., жир 40 г, бульон или вода $1\frac{3}{10}$ л.

73. Суп картофельный с грибами. Картофель и овощи нарезают кубиками. Морковь и лук пассеруют, вместе с овощами можно слегка пассеровать мелко нарезанные ножки грибов. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованные шляпки свежих грибов и варят 35–40 мин, затем добавляют картофель, доводят до кипения, вводят пассерованные овощи и помидоры, нарезанные дольками, соль, специи. Подготовленные сушеные грибы вводят за 10–15 мин до окончания варки супа.

Грибы белые свежие 250 г, или шампиньоны свежие 300 г, или белые сушеные 20 г, картофель 7 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, помидоры свежие 2 шт маргарин столовый 20 г, бульон или вода $1\frac{1}{2}$ л.

74. Суп картофельный с макаронными изделиями. Суп готовят на мясном или грибном бульоне. Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, коренья – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Коренья и лук пассеруют. Время варки различных макаронных изделий неодинаково, поэтому необходимо соблюдать очередность при закладке продуктов.

При использовании макарон в кипящий бульон кладут сначала макароны и варят их 10–15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия за 10–15 мин до готовности супа. Добавляют специи соль.

Суп готовят с курицей, субпродуктами птицы, говядиной мясными консервами, грибами. Суп можно готовить с томатом пюре (1 чайн. л.).

Картофель 6 шт., макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия 80 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, маргарин столовый 20 г, бульон или вода $1\frac{1}{2}$ л.

75. Суп картофельный с домашней лапшой. Подготовленную домашнюю лапшу засыпают в кипящую воду на 1–2 мин, откидывают, дают стечь воде и закладывают в суп за 10–12 мин до окончания варки. В остальном суп готовят, как суп картофельный с макаронными изделиями, овощи нарезают ломтиками.

Лапша домашняя 80 г, остальные продукты, как для супа картофельного с макаронными изделиями ([рецепт 74](#)).

76. Суп картофельный с субпродуктами птицы. Подготовленные куриные субпродукты – шейки, желудки, сердца, крылышки – варят (печень варят отдельно). Затем вынимают, бульон процеживают, отстаивают, снимают жир и доводят до кипения. Кладут подготовленное (ошпаренное) пшено, пассерованные коренья и лук и варят 25–30 мин. За 15–20 мин до окончания варки добавляют картофель, нарезанный кубиками, и специи. При подаче в тарелку кладут подогретые в бульоне, нарезанные субпродукты вместе с печенью.

Субпродукты птицы 400 г, картофель 5 шт., пшено 4 ст. л., остальные продукты, как для супа картофельного (кроме картофеля).

77. Суп картофельный с пельменями. Готовят картофельный суп ([рецепт 66](#)), разливают его в тарелки и кладут в них пельмени. Пельмени готовят так. Муку насыпают горкой, делают углубление, наливают воду, нагретую до 30–35°C, добавляют яйца, соль и вымешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Приготовленное тесто выдерживают 30–40 мин для набухания клейковины и придания тесту эластичности. Для фарша котлетное мясо и лук измельчают на мясорубке, добавляют соль, сахар, перец и холодную воду и все тщательно перемешивают. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм. Край раскатанного теста шириной 5–6 см смазывают яйцом. На середину смазанной полосы, вдоль нее кладут рядами шарики фарша массой 7–8 г на расстоянии 3–4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш, после чего вырезают пельмени формочкой с заостренными краями и затупленным ободком (для зажима) или специальным приспособлением. Оставшиеся обрезки теста используют при повторной раскатке. Сформованные пельмени укладывают в один ряд на обсыпанную мукой деревянную доску и хранят при температуре ниже 0°C до использования.

Для пельменей: мука 1 стакан, яйцо 1 шт., вода ¼ стакана, соль; для фарша: мякоть говядины 200 г, лук репчатый ½ головки, вода ¼ стакана, соль.

78. Суп картофельный с рыбой по-домашнему. Рыбу разделяют на филе с кожей и костями, отваривают, нарезают по одному-два куска на порцию и кладут в тарелку при отпуске супа. Морковь шинкуют соломкой и варят в подсоленной воде до полуготовности, затем кладут нашинкованный лук, картофель, специи и варят до готовности овощей.

Бульон, полученный при варке рыбы, процеживают и добавляют в суп одновременно с картофелем.

Треска, или хек тихоокеанский, или клыкач, или капитан-рыба, или сквама 250 г, картофель 6 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 2 головки, бульон или вода 1½ л, специи.

79. Суп картофельный рыбный с крупой. Перловую крупу варят отдельно. Лук шинкуют, морковь, петрушку нарезают мелкими кубиками и все вместе пассеруют. Картофель нарезают кубиками. Обработанную головизну или судак варят. В процеженный бульон кладут картофель, подготовленную крупу, пассерованные овощи и доводят суп до готовности. Подают суп с куском рыбы или головизны.

Картофель 6–7 шт., крупа перловая ½ стакана, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый или лук-порей 2 головки, масло растительное 20 г, бульон или вода 1½ л., головизна рыб семейства осетровых 500 г или судак свежий (филе с кожей и реберными костями) 250 г.

80. Суп овощной с фасолью. Цветную капусту разделяют на мелкие соцветия и нарезают на кусочки, капусту белокочанную нарезают шашками, кабачки, тыкву, картофель – кубиками, морковь, петрушку, лук – мелкими кубиками, морковь и лук пассеруют, кабачки и тыкву припускают в небольшом количестве бульона или воды. Фасоль варят до готовности.

В кипящий бульон или воду кладут капусту белокочанную, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные овощи и варят суп до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут вареную фасоль, соль, специи. При использовании цветной капусты ее кладут в суп после картофеля.

При приготовлении супа с кабачками или тыквой припущенные кабачки или тыкву кладут в суп одновременно с фасолью

Капуста цветная или белокочанная 300 г, или кабачки 400 г, или тыква 400 г, картофель 4 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, фасоль ½ стакана или фасоль овощная (лопатка) свежая 200 г, жир 40 г, бульон или вода 1½ л.

81. Суп овощной с огурцами. Морковь, репу и лук нарезают ломтиками и слегка пассеруют. Свежие огурцы моют, мелкие нарезают кружочками, крупные предварительно разрезают вдоль, картофель нарезают ломтиками.

В кипящий бульон кладут картофель, доводят до кипения и добавляют пассерованные корни. За 5–6 мин до окончания варки кладут огурцы, листья шпината, горошек зеленый. Отпускают суп со сметаной и зеленью.

Морковь 1 шт., репа 1 шт., лук репчатый 1 головка, огурцы свежие 2 шт., картофель 4 шт., горошек зеленый ½ стакана, жир 40 г, шпинат 40 г, специи, бульон или вода 1½ л.

82. Суп из кабачков с грибами. Картофель и кабачки нарезают ломтиками. Коренья также нарезают ломтиками и пассеруют; за 2–3 мин до окончания пассерования добавляют нарезанный лук зеленый.

Очищенные и промытые грибы шинкуют, кладут в кипящий бульон или воду и варят 20–30 мин. Затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят еще 15–20 мин. За 5–6 мин до окончания варки кладут кабачки, помидоры и специи. Отпускают суп со сметаной и зеленью.

Грибы белые свежие 200 г, кабачки 400 г, картофель 3 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) или сельдерей (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, помидоры свежие 2 шт., жир 40 г, сметана 40 г, зелень, специи, бульон или вода 1½ л.

83. Суп из кабачков. В кипящую подсоленную воду или бульон кладут очищенные кабачки, нарезанные кубиками, и варят 10–15 мин. Затем добавляют крупу и доводят до готовности. Перед окончанием варки супа кладут масло сливочное и мелко нарезанную зелень. Можно добавить в суп молоко.

Кабачки 600 г, манная крупа или рисовая ½ стакана, масло сливочное 40 г, мелко рубленная зелень петрушки и укропа 2 ст. л., бульон или вода 1½ л.

84. Суп из савойской капусты. Морковь, репу, петрушку, сельдерей нарезают дольками, репу ошпаривают кипятком в течение 2–3 мин, мелкий репчатый лук оставляют целыми головками, лук-порей нарезают на кусочки длиной 3–4 см, савойскую капусту нарезают дольками или шашками и погружают на 2–3 мин в кипятком.

Подготовленные овощи кладут в посуду с толстым дном в виде отдельных букетов, выравнивают и заливают прозрачным мясным бульоном с жиром так, чтобы овощи только были покрыты бульоном. Затем добавляют специи (лавровый лист, перец горошком, гвоздику) и доводят до кипения.

Далее варят овощи в жарочном шкафу. Отдельно припускают с небольшим количеством бульона помидоры, нарезанные дольками. При подаче в суп кладут мясо, овощи букетами и помидоры.

Капуста савойская 380 г, морковь 2 шт., репа 2 шт., петрушка 2 шт., сельдерей 2 шт., лук репчатый 2 головки, помидоры свежие 2 шт., специи, бульон или вода 1½ л.

85. Суп из тертого картофеля. Картофель натирают на крупной терке, смешивают с яйцами, кладут в кипящий подсоленный бульон или воду, добавляют часть сливочного масла и варят до готовности. При подаче в суп кладут сливочное масло и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Картофель 12 шт., яйца 4 шт., масло сливочное 40 г, зелень мелко рубленная 2 ст. л., специи, бульон или вода 1*2 л-

86. Суп картофельный с салатом и яйцом "в мешочек". Очищенный сырой картофель нарезают крупными кубиками или дольками. Перебранный и хорошо промытый салат нарезают на 3–4 части, погружают в кипящую воду, откидывают на сито, дают стечь воде, кладут в сотейник и припускают с маслом в небольшом количестве бульона в течение 10–15 мин. Лук репчатый и лук-порей мелко нарезают и пассеруют. В кипящий бульон кладут картофель и варят до полуготовности, затем добавляют салат, пассерованный лук и варят до готовности картофеля. При отпуске кладут в суп яйцо, сваренное "в мешочек", сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Для варки яиц "в мешочек" яйца кладут в подсоленную воду (на 10 яиц – 3 л воды, 40–50 г соли), доводят до кипения и варят с момента закипания 4–5 мин, затем быстро охлаждают холодной водой, осторожно надбивают скорлупу и дают им полежать в воде 20–30 мин, после чего скорлупа легко отделяется. У правильно сваренных яиц белок должен быть крутым, а желток – жидким.

Картофель 6 шт., салат зеленый 400 г, лук репчатый 2 головки, лук-порей 2 головки, масло сливочное 40 г, яйца 2 шт., сметана 4 ст. л., бульон 1½ л.

87. Похлебка нежинская крестьянская. В кипящий мясной бульон кладут картофель, нарезанный ломтиками, и варят до готовности. В конце варки вводят мучную пассеровку. Подают суп с гренками – сухариками, нарезанными кубиками.

Картофель 8 шт., масло топленое 80 г, мука пшеничная 2 ст. л., бульон 1½ л, гренки 200 г.

СУПЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КРУПАМИ И БОБОВЫМИ

Для супов с макаронными изделиями используют макароны, лапшу, вермишель, рожки, ушки, суповые засыпки, а также домашнюю лапшу; для крупяных супов используют пшено, перловую, рисовую, манную, овсяную, ячневую, пшеничную крупы. Для супов с бобовыми – фасоль, горох, чечевицу.

Крупы предварительно подготавливают: овсяную крупу ошпаривают несколько раз, чтобы суп не был слизистым, остальные крупы перебирают и промывают, манную просеивают, перловую крупу предварительно отваривают, отвар сливают.

Морковь, лук, белые корни для супов с макаронными изделиями нарезают соломкой, брусочками или кубиками, а для супов из круп и бобовых – кубиками. Морковь и лук пассеруют.

Супы готовят на мясных, грибных бульонах и вегетарианскими. Их готовят с говядиной, бараниной, телятиной, индейкой, курицей, субпродуктами птицы, мясными консервами, свежими и сушеными грибами.

Супы с бобовыми рекомендуется готовить со свиной, с копченой корейкой, грудинкой, окороком сырокопченым.

88. Суп с макаронными изделиями. В кипящий бульон или воду кладут подготовленные макароны, доводят до кипения и варят 10–15 мин, затем добавляют пассерованные овощи, нарезанные тонкими брусочками, и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с пассерованными овощами. При использовании вермишели и фигурных изделий в кипящий бульон или воду кладут пассерованные овощи и через 5–8 мин после закипания добавляют вермишель или фигурные изделия.

Перед окончанием варки супа кладут соль, специи. В суп можно добавить томат-пюре, которое пассеруют и кладут вместе с пассерованными овощами.

При подаче в суп кладут кусочек мяса или птицы и зелень.

Если суп готовят на грибном бульоне, то вареные грибы шинкуют, обжаривают и кладут в суп вместе с пассерованными овощами.

Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия 150 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, жир 40 г, бульон или вода 2 л.

89. Суп с макаронными изделиями и картофелем. Суп варят, как суп картофельный с макаронными изделиями. Макароны кладут в бульон или воду за 15–20 мин до закладки картофеля, лапшу за 5–10 мин, а вермишель и фигурные изделия – одновременно с картофелем.

Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия 100 г, картофель 4 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 3 головки, кулинарный жир 20 г, бульон или вода 1½ л.

90. Суп-лапша домашняя. В кипящий бульон или воду кладут пассерованные морковь и лук, нарезанные соломкой, и варят с момента закипания 5–8 мин, затем добавляют подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности. Перед, окончанием варки добавляют соль, специи. При подаче посыпают зеленью. Если суп готовят на курином бульоне, специи не кладут.

Лапша домашняя 150 г (масса вареной лапши 400 г), морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, жир 40 г, бульон или вода 2 л.

91. Суп-лапша грибная. В кипящий бульон или воду кладут подготовленные грибы. Через 10–15 мин добавляют пассерованные морковь и лук, затем лапшу или вермишель и варят до готовности.

Суп можно готовить с домашней лапшой и подавать со сметаной.

Грибы белые сушеные 30 г, или грибы белые свежие 250 г, или шампиньоны свежие 250 г, лапша или вермишель 150 г, морковь 1 шт., лук репчатый 2 головки, петрушка (корень) 1 шт., жир 40 г, бульон или вода 2 л.

92. Суп с лапшой. Баранину с косточками нарезают по 2–3 куску на порцию и варят вместе с горохом. За 15–20 мин до окончания варки добавляют лук, пассерованный на бараньем сале, лавровый лист, перец,

соль, а через 10 мин кладут домашнюю лапшу, нарезанную в форме ромбов или треугольников. Готовый суп заправляют уксусом и посыпают зеленью.

Баранина 200 г, горох $\frac{1}{2}$ стакана, сало баранье 60 г, лук репчатый 2 головки, уксус винный 2 ст. л., зелень (мелко рубленая) 4 ст. л.

93. Суп с макаронами и сыром. Макароны варят отдельно, нарезают кусочками длиной 1,5–2 см, слегка обжаривают в масле, кладут в кипящий бульон и варят при слабом кипении 10 мин. При отпуске добавляют лезон из желтков и сливок. Отдельно подают натертый сыр.

Макароны 160 г, масло 40 г, яйцо (желток) 1 шт., сливки 300 г, сыр 100 г, бульон 2 л.

94. Суп с крупой. Подготовленную крупу кладут в кипящий бульон или воду и варят. За 10–15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи, нарезанные мелкими кубиками. Перед окончанием варки супа кладут соль, специи.

При приготовлении супа с манной крупой в кипящий бульон или воду кладут пассерованные овощи и варят 5–10 мин, затем добавляют манную крупу и варят до готовности. При подаче кладут кусочек мяса или птицы и посыпают зеленью. Суп можно готовить и с томатом (3 ст. л.).

Крупа рисовая (перловая, манная) $\frac{2}{3}$ стакана или крупа овсяная (ячневая, пшеничная, пшено) 1 стакан, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, жир 40 г, бульон или вода 2 л.

95. Суп рисовый с мясом. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную рисовую крупу, доводят до кипения и варят до полуготовности, затем добавляют пассерованный лук репчатый с томатом-пюре и варят суп до готовности. Готовый суп заправляют чесноком, растертым с солью и перцем. При приготовлении супа с говядиной чесноком можно не заправлять.

Крупа рисовая $\frac{1}{2}$ стакана, лук репчатый 2 головки, томат-пюре 4 ст. л., жир 20 г, чеснок 2 дольки, перец красный, мясо вареное (говядина или баранина) 150 г, вода или бульон 2 л.

96. Суп-харчо. Существует несколько способов приготовления этого супа, но наиболее распространенный следующий: грудинку говяжьей или баранью нарубают на кусочки по 25–30 г, варят при медленном кипении до полуготовности, периодически снимая пену. Затем бульон процеживают. Томат-пюре пассеруют, лук репчатый режут крошкой и пассеруют с жиром, снятым с бульона. Стручковый перец мелко режут. Рисовую крупу предварительно замачивают. В кипящий бульон кладут кусочки мяса, подготовленную рисовую крупу, лук и варят. В конце варки добавляют томат-пюре, перец, соус ткемали, зелень, соль, толченый чеснок и варят до готовности. Мясо можно варить в бульоне до го-

товности и класть его в суп при отпуске. При подаче суп посыпают зеленью петрушки или кинзы.

Крупа рисовая $\frac{1}{2}$ стакана, лук репчатый 3 головки, маргарин столовый 80 г, томат-пюре 3 ст. л., соус ткемали 3 ст. л., чеснок 4 дольки, хмели-сунели (сушеная зелень) 2 г, специи (перец черный, красный, лавровый лист), вареная говядина или баранина (грудинка) 300 г, вода 2 л.

97–98. Суп перловый с бараниной. Перловую крупу предварительно подготавливают. Морковь и лук режут мелкими кубиками и пассеруют.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную перловую крупу и варят при слабом кипении 40–45 мин (суп должен быть сравнительно прозрачным). За 15–20 мин до окончания варки добавляют пассерованные овощи, соль, специи.

При подаче в суп кладут кусок баранины и зелень.

При приготовлении супа на грибном бульоне вареные грибы нарезают соломкой и кладут в суп одновременно с пассерованными овощами.

Баранина 250 г, крупа перловая 1 стакан, морковь 1 шт., петрушка или сельдерей (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, жир 20 г, зелень, специи, бульон или вода $1\frac{1}{2}$ л.

99. Суп с крупой и мясными фрикадельками. Готовят, как суп с крупой, но перед отпуском кладут в суп мясные фрикадельки.

Крупа манная $\frac{1}{2}$ стакана или крупа рисовая, перловая, пшеничная, овсяная $\frac{3}{4}$ стакана, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, жир 20 г, фрикадельки мясные готовые 200 г, бульон или вода 2 л.

100. Суп овсяный с грибами. Сушеные грибы обрабатывают и варят. Коренья нарезают кубиками, лук мелко рубят и пассеруют. Овсяную крупу перебирают, промывают и распаривают, как крупу полтавскую, овсяные хлопья "Геркулес" промывают горячей водой (для прозрачности супа).

В кипящий грибной бульон кладут подготовленную крупу, пассерованные овощи, нашинкованные грибы, соль, специи и варят до готовности. При отпуске суп посыпают зеленью.

Грибы сушеные 30 г, крупа овсяная и овсяные хлопья "Геркулес" 1 стакан, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, жир 20 г, зелень, специи, бульон или вода $1\frac{1}{2}$ л.

101. Суп из рыбы с перловой крупой. Рыбу нарезают порционными кусками и отваривают в воде с добавлением соли, специй, нарезанных кореньев и лука. Отвар процеживают и охлаждают. Из перловой крупы варят рассыпчатую кашу, добавив при варке сливочное масло. В горячий отвар кладут рассыпчатую кашу и доводят до кипения. При отпуске в суп кладут кусок рыбы и посыпают зеленью.

Треска, или хек тихоокеанский, или клякач, или сквама, или кабан-рыба 250 г, крупа перловая $\frac{2}{3}$ стакана, морковь 1 шт., лук репчатый 2 головки, масло сливочное 20 г, специи, бульон или вода $1\frac{1}{2}$ л.

102. Суп с пельменями. В кипящий бульон кладут петрушку, пассерованные морковь с луком и варят до готовности, за 5–10 мин до окончания варки добавляют соль, специи. Пельмени варят отдельно в небольшом количестве бульона и кладут их в суп при подаче.

Морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, жир 40 г, бульон $1\frac{1}{2}$ л, пельмени готовые 600 г.

103. Суп-пити. В порционный горшочек кладут баранину с костями (грудинку и шею), нарубленную по 3–4 кусочка на порцию, заливают водой, добавляют предварительно замоченный горох, доводят до кипения, снимают пену, закрывают горшочек крышкой и варят 50–60 мин. Затем закладывают сырой репчатый лук, нарезанный дольками картофеля, свежую или сушеную алычу, томат-пюре или нарезанные дольками помидоры, рубленое курдючное сало, лавровый лист, перец, настой шафрана, соль и варят до готовности. Суп можно приготовить без шафрана и алычи. Подают суп в горшочке.

Баранина 200 г, горох $\frac{1}{3}$ стакана, сало курдючное 80 г, лук репчатый 2 головки, картофель 4 шт., алыча свежая $\frac{1}{2}$ стакана или сушеная $\frac{1}{4}$ стакана, шафран 0,4 г, томат-пюре 2 ст. л. или помидоры свежие 3 шт., бульон или вода $1\frac{1}{2}$ л.

104. Суп с бобовыми. Варят бульон с добавлением грудинки копченой свиной. Бобовые перебирают, промывают, заливают холодной водой (на 1 стакан гороха 3 стакана воды), замачивают, затем добавляют нарезанную вдоль на 2–4 части морковь и варят при слабом кипении до готовности. Лук мелко режут и пассеруют. В кипящий бульон кладут подготовленные бобовые. За 15–20 мин до окончания варки добавляют пассерованные овощи, соль, специи. При подаче суп посыпают зеленью. Отдельно можно подать гренки.

В суп из бобовых можно добавить пассерованный томат-пюре (10–20 г), а в суп с фасолью – чеснок, растертый с солью.

Фасоль или горох лущеный 1 стакан или чечевица 1 стакан, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, жир 40 г или грудинка копченая свиная (со шкурой без костей) 150 г, бульон или вода $1\frac{1}{2}$ л.

105. Кюфта-бозбаш (суп с мясными шариками). В фарш, приготовленный из мякоти баранины с добавлением репчатого лука и жира-сырца, кладут крупу рисовую, соль, перец и разделяют по 2 шарика на порцию, начиняя их 2–3 шт. алычи. В бульоне варят до полуготовности предварительно замоченные горох или нут, затем добавляют мясные шарики, картофель, нарезанный кубиками, и мелко нашинкованный репчатый лук. За 10–15 мин до готовности кладут соль, перец и настой шафрана. При подаче посыпают сушеной мятой.

Баранина (тазобедренная и лопаточная части) 350 г, жир-сырец (курдючный) 70 г, лук репчатый 1 головка, крупа рисовая $\frac{1}{3}$ стакана, алыча свежая $\frac{1}{2}$ стакана или сушеная $\frac{1}{4}$ стакана, картофель 5 шт., лук репчатый 1 головка, горох или нут $\frac{1}{2}$ стакана, специи, шафран, мята сушеная по вкусу, бульон 1 л.

106. Бозбаш ереванский. Готовят гороховый суп. За 15–20 мин до готовности в него добавляют картофель, яблоки, чернослив, томат-пюре, специи и вареную баранину и варят при слабом кипении. Отпускают с куском вареной баранины.

Баранина 250 г, маргарин столовый 40 г, лук репчатый 1 головка, горох лущеный $\frac{1}{2}$ стакана, картофель 3 шт., яблоки 1 шт., чернослив 40 г, томат-пюре 2 ст. л., специи, бульон или вода 1 л.

107. Суп гороховый с крупой. Крупу варят вместе с горохом до мягкости, разбавляют водой, добавляют пассерованные овощи и доводят до готовности.

Горох 1 стакан, крупа перловая 2 ст. л., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, сало свиное топленое 20 г, вода или бульон $\frac{1}{2}$ л.

108. Суп гороховый из концентратов. Концентрат разминают, заливают теплой водой или бульоном (25–30% общей массы), тщательно размешивают, добавляют остальной бульон, доводят до кипения и варят 5–10 мин. При отпуске в суп можно положить кусочек (10 г) масла сливочного или маргарина. Отдельно подают гренки.

Суп гороховый (концентрат) или суп-пюре гороховый (концентрат) 300 г, бульон или вода 2 л.

109. Суп сенокосный. Шпик отваривают. На отваре готовят густой пшениный суп. За 10–15 мин до готовности в суп кладут мелко нарезанные помидоры, лук репчатый и нарезанное кубиками сало. Солят по вкусу. При отпуске посыпают зеленью.

Шпик 250 г, пшено 1 стакан, помидоры 3 шт., лук репчатый 3 головки, зелень, соль, бульон $\frac{1}{2}$ л.

110. Грибная юшка. Варят грибной бульон. Вареные грибы шинкуют, добавляют мелко нарезанный репчатый лук и пассеруют. Замешивают крутое пресное тесто, как для лапши домашней, раскатывают в пласт и нарезают на квадратики, на середину которых кладут грибной фарш, затем защипывают края. Изделия кладут в кипящую подсоленную воду и варят 3–5 мин.

Грибной бульон смешивают с куриным и доводят до кипения. При отпуске в порционную посуду кладут изделия с грибным фаршем, заливают бульоном и посыпают зеленью укропа.

Грибы сушеные 50 г, масло сливочное 30 г, петрушка (корень) 1 шт., пастернак 1 шт., морковь 1 шт., сельдерей 1 шт., лук репчатый 2 головки, зелень 20 г, бульон куриный 400 г, вода $\frac{1}{2}$ л.

111. Бурчак-шурпа. Говядину заливают холодной водой и на сильном огне быстро доводят до кипения. Снимают пену, уменьшают нагрев, кладут фасоль и варят при слабом кипении. Когда мясо и фасоль станут мягкими, кладут нарезанный кубиками картофель. За 12–15 мин до окончания варки кладут лапшу, а за 10 мин добавляют специи и пассерованное томат-пюре. При отпуске заправляют толченым чесноком и посыпают зеленью.

Говядина 700 г, фасоль 1 стакан, картофель 5 шт., лук репчатый 1 головка, томат-пюре 2 ст. л., маргарин 40 г, лапша домашняя 150 г, зелень, вода $1\frac{1}{5}$ л.

112. Чихиртма. Подготовленную тушку курицы заливают холодной водой и варят 1–2 ч до готовности, периодически снимая пену и жир. Готовую курицу вынимают из бульона и посыпают солью. На снятом с бульона жире пассеруют мелко нарезанный лук репчатый, в конце пассерования всыпают муку и, перемешивая, продолжают пассерование еще 2–3 мин. Затем разводят мастью бульона, доводят до кипения, постепенно вливая остальной бульон. Добавляют перец, зелень кинзы (кориандр), лимонную кислоту, соль и варят в течение 15 мин. Снимают с огня и вынимают веточки зелени. Затем в суп при постоянном помешивании вливают яичные желтки, разведенные небольшим количеством бульона, снова доводят до кипения, но не кипятят и снимают с огня. Добавляют лимонную кислоту, настой шафрана по вкусу. При отпуске в специальную посуду кладут куски курицы, наливают суп, посыпают зеленью петрушки (кинзы или укропа).

Курица 600 г, лук репчатый 4 головки, мука пшеничная 1 ст. л., шафран 0,2 г, яйца (желтки) 4 шт., зелень 10 г, лимонная кислота (винный уксус) 40 г, соль, специи, вода $1\frac{1}{2}$ л.

113. Братиславский суп. Лук репчатый шинкуют и пассеруют. В растопленном на сковороде жире обжаривают муку, разводят ее бульоном, добавляют пассерованный лук, томат-пюре, соль, сахар и перец красный, хорошо проваривают. Затем кладут подготовленные овощи с мукой, вливают оставшийся бульон, кладут предварительно отваренный рис, добавляют толченый чеснок и доводят до кипения. Отпускают суп с рубленой зеленью, сверху кладут взбитые сливки.

Говядина 300 г, крупа рисовая $\frac{1}{2}$ стакана, лук репчатый 1 головка, томат-пюре 4 ст. л., мука пшеничная 2 ст. л., маргарин 40 г, сахар 1 ст. л., перец красный 4 г, сливки 2 ст. л., зелень, чеснок и соль, бульон $1\frac{1}{2}$ л.

114. Хаши. Свежее говяжье сало почечной части пропускают через мясорубку, кладут в посуду, сверху укладывают тщательно обработанные и хорошо промытые в теплой воде говяжьей ноги, рубцы и сычуг. Припускают на сильном огне в собственном соку. Когда весь сок, выделившийся из продуктов, выкипит, постепенно вливают кипящую воду и, не добавляя соли, варят 5–6 ч, чтобы мякоть и хрящи свободно отделялись от костей. За 15–20 мин до готовности кости вынимают, кладут замо-

ченный в молоке грузинский хлеб без корок. Подают хаши в глубокой глиняной посуде. Отдельно подают толченный с солью чеснок, разведенный небольшим количеством бульона, и кипяченое молоко.

Говяжьи ноги 800 г, рубцы 1 кг, сычуг 400 г, чеснок 1 головка, почечное сало 80 г, грузинский хлеб 100 г, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, вода 2 л.

115. Суп салма с говядиной или бараниной. Варят мясной бульон. Замешивают тесто, как для лапши домашней, разделяют его на тонкие жгуты (толщиной до 1 см), пересыпают мукой, нарезают на кусочки и придают каждому форму ракушки. Подготовленную салму засыпают в кипящий бульон. Добавляют пассерованные овощи. К салме подают катык (вид протокваши) в пиалах или чашках.

Говядина или баранина 300 г, лук репчатый 2 головки, морковь 1 шт., масло топленое 20 г, специи, вода 2 л.

Для теста: мука пшеничная 1-го сорта $1\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., вода 2 ст. л., соль.

116. Шопо лашка. Из муки готовят крутое опарное тесто. На столе, посыпанном мукой, раскатывают его в пласт толщиной 1,5 см, нарезают длинные полоски, которые режут поперек на кусочки по 15–20 г. Можно скатать их в шарики. Кусочки или шарики кладут в кипящую подсоленную воду и тут же добавляют нарезанный кубиками картофель. Когда тесто будет готово, снимают посуду с огня. За 5 мин до готовности заправляют суп пассерованным луком, взбитым яйцом, солят. Подают со сметаной.

Мука пшеничная или ржаная $1\frac{1}{2}$ стакана, дрожжи 10 г, яйцо 1 шт., картофель 6 шт., сметана 80 г, лук репчатый 2 головки, масло сливочное 20 г, соль, вода $1\frac{1}{5}$ л.

СОЛЯНКИ

Солянки являются старинным русским национальным блюдом. В состав солянок входят соленые огурцы, пассерованный лук, томат-пюре, каперсы, маслины или оливки. Готовят их с разнообразными мясными и рыбными продуктами, а также со свежими и сушеными грибами. Для приготовления солянок используют концентрированные мясные, рыбные и грибные бульоны.

Соленые огурцы нарезают ломтиками или ромбами. Огурцы с грубой кожицей и зрелыми семенами предварительно очищают от кожицы и семян. Подготовленные огурцы припускают. Репчатый лук тонко шинкуют и пассеруют. Томат-пюре пассеруют отдельно или вводят в конце пассерования лука. У оливок вынимают косточки, а маслины промывают. Лимон очищают от кожицы и нарезают кружочками.

Мясные продукты (мясо, ветчину, почки, сердце, птицу и др.) варят и нарезают ломтиками. Рыбу семейства осетровых (с кожей без хрящей или без кожи и хрящей) нарезают по 1–2 кусочка на порцию, ошпари-

вают в течение 1 мин и промывают. Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей без костей, нарезают по 1–2 кусочка на порцию и припускают в бульоне. Можно использовать филе, выпускаемое промышленностью. Солянку чаще всего готовят порционно. Солянки мясные и грибные отпускают со сметаной, рыбные – без сметаны.

117. Солянка сборная мясная. В кипящий мясной бульон кладут пассерованный лук, припущенные огурцы, томат-пюре и варят 7–10 мин, затем кладут каперсы, специи, соль и доводят до кипения. Мясные продукты (мясо, окорок, сосиски, почки) нарезают ломтиками, заливают бульоном и кипятят. При подаче в солянку кладут набор мясных продуктов, маслины, кусочек очищенного лимона, сметану и мелко нарезанную зелень.

При порционном приготовлении в суповую миску кладут пассерованный лук, томат-пюре, припущенные огурцы, нарезанные ломтиками мясные продукты, каперсы, заливают бульоном, кладут перец горошком, лавровый лист, соль и варят 5–10 мин. При подаче кладут маслины и посыпают зеленью.

Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) 150 г, окорок копчено-вареный или вареный (со шкурой и костями) 80 г, сосиски или сардельки 2 шт., почки говяжьи 150 г, лук репчатый 4 головки, огурцы соленые 2 шт., каперсы 40 г, маслины 80 г, томат-пюре 4 ст. л., масло сливочное 40 г, бульон 1½ л, лимон 4 дольки, сметана 100 г.

118. Солянка домашняя. Для этой солянки варят мясокостный бульон. Картофель нарезают ломтиками или кубиками. В кипящий бульон кладут нарезанный картофель, варят 10 мин, затем кладут остальные продукты, соль, специи и варят до готовности. Подают, как солянку сборную мясную.

Для улучшения вкусовых качеств в солянку домашнюю можно добавить каперсы (20 г).

Набор мясных продуктов, как для солянки сборной мясной, картофель 3 шт., огурцы соленые 2 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 3 ст. л., масло сливочное 40 г, бульон 1½ л, сметана 4 ст. л.

119. Солянка рыбная. Рыбу семейства осетровых разделяют на филе с кожей без хрящей, нарезают на порционные куски, ошпаривают для удаления сгустков белка и промывают. Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей без костей.

Из головизны и рыбных отходов варят рыбный бульон. Солянку рыбную готовят порционно, для чего в порционную миску кладут 3–4 куса сырой рыбы, пассерованный лук и томат-пюре, припущенные огурцы, заливают рыбным бульоном и варят 10–15 мин, кладут каперсы, вареную нарезанную головизну, специи, соль и варят 2–3 мин. При отпуске в солянку кладут маслины, кружочек очищенного лимона и по-

сыпают мелко нарезанной зеленью. Маслины, лимон и зелень можно подать отдельно в розетке.

Если солянку готовят в большом количестве, то рыбу предварительно припускают до готовности. В кипящий бульон кладут пассерованный лук и томат-пюре, припущенные огурцы, каперсы, специи и варят 5–10 мин. При подаче в солянку кладут куски вареной рыбы, нарезанную головизну, маслины, кружочек лимона и зелень.

Стерлядь, или судак, или белуга, или осетр 400 г или головизна 250 г, лук репчатый 4 головки, огурцы соленые 2 шт., масло сливочное 40 г, каперсы 40 г, маслины 80 г, томат-пюре 4 ст. л., бульон рыбный 1½ л, лимон 4 дольки.

120. Солянка донская. Морковь и лук репчатый нарезают кружочками и пассеруют, в конце пассерования добавляют томат-пюре. При порционном приготовлении в кипящий рыбный бульон кладут подготовленные овощи, предварительно ошпаренные порционные куски осетра, припущенные огурцы, каперсы и варят до готовности рыбы. За 5–10 мин до окончания варки кладут нарезанные кружочками свежие помидоры, специи. Подают солянку так же, как солянку рыбную.

При приготовлении солянки в большом количестве куски рыбы предварительно отваривают и кладут в солянку при отпуске.

Осетр 250 г, головизна 200 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 4 головки, огурцы соленые 2 шт., каперсы 40 г, маслины 80 г, помидоры свежие 2 шт., томат-пюре 3 ст. л., масло сливочное 40 г, бульон рыбный 1½ л, лимон 4 дольки.

121. Солянка грибная. Солянку готовят обычным способом. Грибы обрабатывают, как для приготовления грибного бульона. Вареные свежие и сушеные грибы шинкуют и кладут в кипящий бульон одновременно с другими продуктами и специями.

Солянку можно приготовить с солеными грибами на грибном бульоне. В этом случае половину нормы сушеных грибов заменяют 40–50 г соленых грибов, тщательно промытых и нашинкованных.

Грибы белые свежие 250 г, или шампиньоны свежие 300 г, или грибы белые сушеные 40 г, лук репчатый 4 головки, огурцы соленые 2 шт., каперсы 40 г, маслины 80 г, томат-пюре 4 ст. л., масло сливочное 40 г, грибной бульон 1⁷/₁₀ л, сметана 100 г.

СУПЫ МОЛОЧНЫЕ

Молочные супы готовят на цельном молоке или на молоке, разбавленном водой. Кроме того, можно использовать сгущенное (без сахара) или сухое молоко.

Молочные супы готовят с макаронными изделиями, крупами (рисовой, манной или перловой, пшеном и др.), овощами и картофелем.

Макаронные изделия и недробленные крупы предварительно проваривают в воде до полуготовности.

Молочные супы не подлежат длительному хранению, поэтому их нужно готовить непосредственно перед употреблением. При подаче суп заправляют сливочным маслом.

122. Суп молочный с макаронными изделиями. В кипящую смесь молока с водой закладывают предварительно сваренные до полуготовности макаронные изделия и варят до готовности. Перед окончанием варки в суп добавляют соль и сахар.

Молоко $1\frac{1}{2}$ л, вода $\frac{1}{2}$ л, макаронные изделия (лапша, макароны, вермишель и др.) 160 г, сахар 1 ст. л., масло сливочное 20 г.

123. Суп молочный с крупой. Подготовленную крупу (рисовую, гречневую, пшено) варят в подсоленной воде до полуготовности, воду сливают, добавляют горячее молоко, разведенное водой и варят суп в течение 15–20 мин.

Кукурузную и перловую крупы варят в воде до готовности (соотношение воды и крупы 6:1), воду сливают, добавляют молоко, разведенное водой, доводят до кипения.

При варке супа из манной или ячневой крупы ее предварительно просеивают, после чего всыпают тонкой струйкой в кипящую смесь молока и воды, непрерывно помешивая. Варят суп 15–20 мин.

Овсяные хлопья кладут в кипящее молоко, разбавленное водой, и варят, непрерывно помешивая, 25–30 мин. Соль и сахар добавляют в конце варки.

Молоко $1\frac{1}{2}$ л, вода $\frac{7}{10}$ л, крупа рисовая, или манная, или кукурузная $\frac{1}{2}$ стакана, или ячневая, гречневая, перловая, пшено $\frac{3}{4}$ стакана, или овсяные хлопья "Геркулес" $1\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 ст. л., масло сливочное 20 г.

124. Суп молочный с клецками. Готовые клецки заливают горячей смесью молока и воды, добавляют соль и сахар и доводят до кипения.

Молоко $1\frac{1}{2}$ л, вода 1 стакан, клецки готовые 500 г, сахар 1 ст. л., масло сливочное 20 г.

125. Суп молочный с овощами. Морковь и репу нарезают дольками или ломтиками и пассеруют с маслом. Картофель нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту мелкими шашками, цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, стручки фасоли разделяют на 2–3 части. Репу и некоторые сорта белокочанной капусты предварительно бланшируют для удаления горечи. Фасоль отваривают.

В кипящую воду кладут пассерованные корни и подготовленные овощи и варят при слабом кипении до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют фасоль, горошек, вливают горячее молоко и кладут соль.

Молоко 1 л, вода 2 стакана, капуста цветная или белокочанная 200 г, репа 1 шт., морковь 1 шт., горошек зеленый консервированный 5 ст. л., фасоль зеленая стручковая $\frac{1}{2}$ стакана, картофель, 3 шт., масло сливочное 20 г.

126. Суп молочный с кабачками. Нарезанный дольками картофель кладут в горячее молоко, разбавленное водой, и варят 10 мин, затем добавляют кабачки, нарезанные ломтиками, соль и варят при слабом кипении до готовности.

Молоко $1\frac{1}{2}$ л, вода 1 стакан, картофель 5 шт., кабачки 300 г, масло сливочное 20 г.

127. Суп молочный с тыквой. Подготовленную и нарезанную мелкими кубиками тыкву припускают с маслом. После этого сливают горячее молоко, разбавленное водой, и варят на слабом огне 10–20 мин. Затем засыпают манную крупу, кладут соль и сахар и варят до готовности.

К супу можно подать гренки, нарезанные кубиками или брусочками.

Молоко $1\frac{1}{2}$ л, вода 1 стакан, тыква 500 г, крупа манная 2 ст. л., сахар 1 ст. л., масло сливочное 20 г.

128. Суп молочный грибной. Подготовленные белые грибы нарезают соломкой и припускают с маслом. Лук мелко шинкуют и пассеруют. В кипящую воду добавляют соль, кладут нарезанный дольками картофель и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут пассерованный лук, припущенные грибы и вливают горячее молоко.

Молоко $\frac{4}{5}$ л, вода $\frac{4}{5}$ л, грибы белые свежие 200 г, лук 1 головка, картофель 1 шт., масло сливочное 40 г.

129. Суп молочный с ячневой крупой. Подготовленную крупу кладут в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности. Затем добавляют картофель, нарезанный мелкими кубиками, и варят до готовности. В конце варки добавляют горячее молоко и доводят до кипения.

Крупа ячневая 6 ст. л., картофель 6 шт., молоко $\frac{4}{5}$ л, вода $\frac{3}{5}$ л, масло сливочное 20 г.

130. Суп молочный с картофельными клецками. Часть очищенного сырого картофеля отваривают, вареный картофель подсушивают и протирают в горячем состоянии. Оставшийся сырой картофель натирают на терке, отжимают и соединяют с протертым, тщательно перемешивая. В полученную массу добавляют масло (10 г) и соль по вкусу.

Из полученной массы разделяют клецки в форме шариков по 8–10 г и погружают в кипящую подсоленную воду, предназначенную для супа. Варят клецки в течение 5–10 мин, затем добавляют горячее молоко, доводят до кипения и кладут соль.

Молоко $1\frac{1}{5}$ л, вода $\frac{2}{5}$ л, картофель для протирания 3 шт., картофель для отваривания 2 шт., масло сливочное 40 г.

131. Суп молочный с копченостями. Кореяку варят, нарезают кубиками и обжаривают вместе с шинкованным луком. Затем кладут в кипящую воду, добавляют нарезанные кубиками морковь и картофель, кла-

дут соль и доводят до готовности. В конце варки добавляют горячее молоко и доводят до кипения.

Молоко 1 л, вода $\frac{2}{5}$ л, корейка копченая без шкуры и костей 100 г, лук репчатый 2 головки, морковь 2 шт., картофель 6 шт.

132. Суп молочный по-могилевски. Картофельный крахмал разводят холодной водой и процеживают, добавляют сырые яйца и смесь хорошо взбивают. Из полученной массы, похожей по консистенции на густые сливки, выпекают блинчики толщиной 1–2 мм, охлаждают их и нарезают лапшой. В кипящее молоко кладут нарезанную лапшу, добавляют соль, сахар, доводят до кипения. Заправляют суп сливочным маслом.

Крахмал картофельный 2 стакана, яйца 2 шт., молоко $1\frac{1}{2}$ л, масло сливочное 40 г, маргарин для выпекания блинчиков 40 г, сахар 2 ст. л.

133. Суп молочный с тыквой и орехами. Сладкий миндаль очищают от кожицы, обжаривают в духовке, затем измельчают в ступке или пропускают через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи заливают горячим молоком, разведенным водой, и доводят до кипения. Тыкву, очищенную от кожицы и семян и нарезанную на тонкие ломтики, заливают подготовленной смесью молока с водой и варят при слабом кипении 10 мин. Добавляют вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправляют сливочным маслом и посыпают зеленью петрушки. Отдельно подают слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Миндальные орехи $\frac{1}{2}$ стакана, тыква 300 г, рис 2 ст. л., сахар по вкусу, сливочное масло 20 г, молоко $\frac{1}{2}$ л, вода $\frac{1}{2}$ л, зелень петрушки.

СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре готовят из овощей, круп, бобовых, из птицы, печени, грибов и других продуктов на костных бульонах, на отварах или бульонах, получаемых при варке продуктов, входящих в рецептуру, на молоке или смеси молока и воды.

Подготовленные овощи мелко нарезают и варят в небольшом количестве воды до готовности, затем протирают.

Крупы перебирают, тщательно промывают, всыпают в кипящую воду и варят до полной готовности при слабом кипении. Хорошо разваренную кашу протирают вместе со слизистым отваром.

Чтобы частицы протертых продуктов были равномерно распределены и не оседали на дно посуды, в суп-пюре (кроме супов из круп) добавляют белый соус из овощного отвара и муки, пассерованной с жиром или без него.

Для улучшения вкусовых качеств и повышения пищевой ценности супы-пюре заправляют сливочным маслом или сливками, молоком или яично-молочной смесью (льезоном).

При приготовлении супов из круп протертые овощи разводят подготовленным крупяным отваром, смесь доводят до кипения, добавляют горячее молоко или льезон, соль и сахар.

Заправленные супы-пюре не кипятят. При приготовлении супов-пюре можно часть овощей не протирать, а подать их в качестве гарнира.

К супам-пюре можно подавать различные гренки. Для приготовления гренек пшеничный хлеб нарезают до корок, нарезают кубиками (10×10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в духовке или нарезают тонкими ломтиками и обжаривают в масле.

Для гренек с сыром пшеничный хлеб нарезают до корок, нарезают тонкими ломтиками, укладывают на лист, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и запекают в духовке до образования румяной корочки.

Можно приготовить и острые гренки. Для этого хлеб нарезают ломтиками прямоугольной формы (4×6 см) толщиной 0,5 см и обжаривают на масле с обеих сторон. Тертый сыр смешивают с томатом-пастой, яичными желтками, маслом и молотым красным перцем. Полученной массой намазывают ломтики хлеба, укладывают их на лист и запекают в духовке.

134. Суп-пюре из картофеля и овощей. Подготовленный картофель нарезают и варят в бульоне или подсоленной воде до полуготовности. Затем добавляют нарезанные и пассерованные петрушку, морковь и лук репчатый и варят до готовности. Овощи и коренья протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном или отваром и доводят до кипения. Готовый суп заправляют льезоном или горячим молоком.

Картофель 7 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, мука пшеничная 3 ст. л., масло сливочное 40 г, молоко 1/2 стакана, яйцо 1 шт., бульон или вода 1/2 л.

135. Суп-пюре из картофеля. Подготовленный картофель отваривают в подсоленной воде и протирают вместе с отваром, добавляют белый соус и доводят до кипения.

Готовый суп заправляют сметаной. При подаче кладут масло и посыпают зеленью.

Картофель 8 шт., мука пшеничная 3 ст. л., масло сливочное 40 г, зелень укропа и петрушки по вкусу, сметана 4 ст. л., вода или овощной отвар 1/2 л.

136. Суп-пюре из моркови с рисом. Подготовленную и нарезанную морковь пассеруют, после чего заливают бульоном (0,5 л) добавляют промытый рис (1/3 стакана) и варят при слабом кипении 40–45 мин. Готовую массу протирают, полученное пюре разводят бульоном до конси-

стенции супа-пюре, добавляют соль, доводят до кипения и заправляют льезоном и маслом.

На гарнир отваривают рис в бульоне. При подаче в тарелку с супом кладут рис или отдельно подают гренки.

Морковь 8 шт., рис $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 40 г, молоко или сливки 1 стакан, яйцо 1 шт., бульон $1\frac{1}{2}$ л.

137. Суп-пюре из тыквы или кабачков и цветной капусты. Очищенную от кожуры и семян тыкву (или кабачки) нарезают на мелкие кусочки и припускают, цветную капусту отваривают в небольшом количестве воды. Готовые овощи протирают вместе с отваром, смешивают с белым соусом, добавляют соль и доводят до кипения. Готовый суп заправляют сметаной, кладут масло, посыпают зеленью. К супу можно подать гренки.

Тыква или кабачки 800 г, цветная капуста 400 г, мука пшеничная 4 ст. л., масло сливочное 40 г, сметана 6 ст. л., овощной отвар $1\frac{1}{2}$ л, зелень петрушки или укропа.

138. Суп-пюре из помидоров. Нарезанные кубиками морковь и сельдерей пассеруют на растительном масле, заливают кипятком, добавляют соль и варят до готовности. За 10–15 мин до окончания варки добавляют помидоры, нарезанные крупными кусочками. Готовые овощи протирают.

Муку пассеруют на растительном масле, разводят отваром, хорошо перемешивают и соединяют с протертыми овощами. Затем добавляют соль, сахар и варят еще 4–5 мин. Перед окончанием варки добавляют молоко и доводят до кипения.

К супу подают гренки.

Помидоры $1\frac{1}{2}$ кг, морковь 4 шт., сельдерей (корень) 1 шт., подсолнечное масло $\frac{3}{4}$ стакана, мука пшеничная 6 ст. л., сахар 2 чайн. л., молоко 2 стакана, вода $\frac{1}{2}$ л.

139. Суп-пюре из картофеля и помидоров. Подготовленный картофель и помидоры варят отдельно. Протирают через сито и смешивают. Разводят смесь отварами картофеля и помидоров, добавляют соль и варят еще несколько минут. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

Болгарский перец запекают, очищают от кожицы и нарезают соломкой. Перед подачей перец кладут в суп. К супу можно подать гренки.

Картофель 10 шт., помидоры 1 кг, яйцо (желток) 1 шт., сливочное масло 80 г, сладкий перец 3 шт., молоко 1 стакан, вода 1 л.

140. Суп-пюре из свежих огурцов. Огурцы нарезают кружочками, кладут часть сливочного масла и припускают в течение 10–15 мин. Готовые огурцы соединяют с белым соусом и варят 15–20 мин.

По окончании варки смесь протирают через сито, доводят до кипения, заправляют леззоном и сливочным маслом и размешивают до образования однородной массы.

Нарезанные кубиками огурцы, предназначенные для гарнира, припускают в бульоне.

При подаче в суп кладут припущенные огурцы. Отдельно подают гренки.

Огурцы свежие 7 шт., масло сливочное 60 г, мука 6 ст. л., молоко 2 стакана, яйцо (желток) 1 шт., бульон 1½ л, гренки.

141. Суп-пюре из гороха. Подготовленный горох варят, в конце варки солят. Готовый горох протирают. Муку пассеруют на подсолнечном масле, разводят отваром и соединяют с протертым горохом, хорошо перемешивают и варят 5–6 мин. В конце варки вливают горячее молоко и доводят до кипения.

При подаче в суп кладут мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Отдельно можно подать гренки.

Горох 2 стакана, мука пшеничная 6 ст. л., масло подсолнечное ½ стакана, молоко 2 стакана, зелень петрушки и укропа, вода 1½ л.

142. Суп-пюре из фасоли. Подготовленную фасоль отваривают. Нарезанные кубиками лук, корни сельдерея и петрушки, морковь варят до готовности и протирают. Муку просеивают, пассеруют с подсолнечным маслом, разводят отваром и соединяют с протертыми овощами, солят и проваривают 4–5 мин.

При подаче суп посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. К супу подают гренки.

Фасоль 3 стакана, лук 2 головки, сельдерей (корень) 1 шт., морковь 4 шт., петрушка (корень) 2 шт., мука пшеничная 6 ст. л., масло подсолнечное 4/5 стакана, зелень петрушки, вода 1½ л.

143. Суп-пюре из кукурузы. Нарезанный лук пассеруют. Зерна кукурузы, сельдерей, пассерованный лук заливают небольшим количеством кипящей подсоленной воды, закрывают посуду крышкой и припускают 30–40 мин. Готовые овощи протирают, отдельно готовят белый соус. Протертую кукурузу соединяют с белым соусом, разводят бульоном или отваром до необходимой, консистенции и доводят до кипения. Затем добавляют кипящее молоко и заправляют маслом.

К супу подают гренки или кукурузные хлопья.

Кукуруза (зерна молочной зрелости) 1 кг, лук 2 головки, сельдерей 1 шт., мука пшеничная 3 ст. л., масло сливочное 40 г, молоко 1 л, бульон 3 стакана, гренки или кукурузные хлопья.

144. Суп-пюре из свежих грибов. У подготовленных свежих грибов отделяют шляпки. Ножки грибов пропускают через мясорубку с частой решеткой, полученную массу припускают с маслом в течение 20–30

мин. Коренья пассеруют и припускают, затем протирают вместе с грибами, смешивают с белым соусом, солят, добавляют бульон и доводят до кипения. Суп заправляют льезоном.

Шляпки грибов нарезают тонкими ломтиками, припускают до готовности и кладут в суп при отпуске.

Морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 шт., шампиньоны (или грибы белые свежие) 300 г, мука пшеничная 6 ст. л., масло сливочное 40 г, молоко 1½ стакана, яйцо 1 шт., бульон или вода 1½ л.

145. Суп-пюре из крупы перловой с овощами. Перловую крупу варят до готовности 40–45 мин и протирают. Подготовленные морковь и картофель отваривают в небольшом количестве жидкости, протирают и соединяют с крупяным отваром, хорошо вымешивают, доводят до кипения, соединяют с льезоном. Добавляют соль и сахар. При подаче в суп кладут сливочное масло.

Крупа перловая ¾ стакана, сливочное масло 40 г, морковь 1 шт., картофель 2 шт., сахар 2 чайн. л., яйцо 1 шт., молоко 1½ стакана, вода 1½ л.

146. Суп-пюре из крупы рисовой с зеленым горошком. Рис отваривают до готовности и протирают. Зеленый горошек закладывают в кипящую воду, доводят до кипения, протирают и соединяют с протертым рисовым отваром. Затем хорошо вымешивают, снова доводят до кипения и соединяют с льезоном. Перед окончанием варки добавляют соль и сахар. При подаче в суп кладут сливочное масло.

Рис 1 стакан, горошек зеленый консервированный 1 стакан, сахар 2 чайн. л., яйца 3 шт., масло сливочное 40 г, молоко 1½ стакана, вода 1½ л.

147. Рисовый суп с кабачками протертый. Рис варят до готовности и протирают. Подготовленные кабачки припускают в небольшом количестве воды, протирают и соединяют с протертым рисовым отваром. Затем хорошо перемешивают, снова доводят до кипения, соединяют с льезоном и кладут соль и сахар. Суп отпускают со сливочным маслом.

Рис 1 стакан, кабачки 300 г, масло сливочное 40 г, молоко 2 стакана, яйцо 1 шт., вода 1½ л.

148. Суп-пюре из птицы. Птицу варят, мякоть отделяют от костей. Для гарнира филе птицы нарезают соломкой, заливают небольшим количеством бульона, кипятят. Остальную мякоть пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают. Суп готовят, как обычно. Готовый суп заправляют льезоном. При подаче в суп кладут филе птицы, нарезанное соломкой, отдельно подают гренки.

Курица, или индейка, или утка, или цыпленок (бройлер) 300 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, мука пшеничная 6 ст. л., масло сливочное 80 г, молоко 1½ стакана, яйцо 1 шт., вода 1½ л.

149. Суп-пюре из печени. Печень, нарезанную кусочками, слегка обжаривают вместе с морковью и луком, тушат до готовности в неболь-

шом количестве бульона, затем протирают, соединяют с белым соусом, солят, разводят бульоном или водой и проваривают. Готовый суп заправляют льезоном.

Печень говяжья, или свиная, или баранья, или куриная 200 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, мука пшеничная 6 ст. л., масло сливочное 80 г, молоко 1½ стакана, яйцо 1 шт., бульон или вода 1½ л.

150. Суп-пюре из рыбы. Филе судака, сома, карпа, морского окуня, трески, хека или ледяной рыбы припускают с маслом и сельдереем.

Готовую рыбу пропускают 2 раза через мясорубку с частой решеткой, добавляют рыбный бульон, размешивая до кашеобразной консистенции, протирают сквозь сито.

Рыбное пюре соединяют с белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, доводят до кипения, доливают оставшийся бульон и заправляют суп сливками и маслом.

Отдельно готовят кнели в форме раковых шеек. Подают суп с кнелями и гренками.

Филе рыбы 300 г, масло сливочное 80 г, мука 4 ст. л., молоко $\frac{4}{5}$ л, бульон $\frac{3}{5}$ л, сливки 1 стакан, сельдерей 1 шт. Для кнелей: филе рыбы 80 г, хлеб 25 г, молоко $\frac{1}{4}$ стакана, яйцо (белок) 1 шт.

151. Литовский картофельный суп-пюре. Подготовленный картофель и лук отваривают в мясном бульоне до готовности и протирают. Щавель и листья сельдерея нарезают и добавляют в бульон, смешанный с протертым картофелем. Кладут соль, перец и доводят до кипения. Сваренное вкрутую яйцо разделяют пополам, панируют в муке, яйцо и сухарях и обжаривают вместе с колбасой.

Суп отпускают с колбасой, половинкой яйца и сметаной.

Картофель 4 шт., лук репчатый 2 головки, щавель или шпинат 100 г, зелень сельдерея 50 г, колбаса 100 г, яйца 3 шт., мука 3 ст. л., панировочные сухари 1 ст. л., маргарин 20 г, сметана 4 ст. л., мясной или костный бульон 1½ л.

152. Суп-пюре из крапивы. Перебранную и промытую крапиву закладывают в подсоленный кипяток и варят до мягкости. Затем пропускают через мясорубку или протирают сквозь сито. Муку пассеруют со сливочным маслом и разводят отваром крапивы до консистенции сметаны. Затем смешивают с протертой крапивой и проваривают массу в течение 5–10 мин.

Перед подачей суп заправляют сливочным маслом. Отдельно можно подать гренки.

Крапива 500 г, мука пшеничная 8 ст. л., масло сливочное 120 г.

153. Суп-пюре из разных овощей с плавленым сыром. Подготовленные картофель, морковь и капусту свежую белокочанную отваривают до готовности, протирают и соединяют с белым соусом. Сыр плавленый с луком для супа растворяют в горячей воде,вливают в полученное по-

ре и, непрерывно помешивая, доводят до кипения. При подаче в суп кладут сливочное масло.

Картофель 2 шт., морковь 3 шт., капуста свежая белокочанная 200 г, мука пшеничная 3 ст. л., масло сливочное 40 г, сыр плавленый с луком 150 г, вода 1½ л.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Прозрачные супы состоят из бульонов, которые осветляют, и гарниров. Гарниры к прозрачным супам готовят отдельно.

Для осветления бульонов используют мясо, кости птицы и дичи, белок яйца, смесь моркови с яичными белками.

Для осветления бульона очищенную морковь натирают на терке и добавляют взбитые белки яйца, смесь тщательно перемешивают (на 1 л бульона морковь 1 шт., яйцо 1 шт.).

Для приготовления оттяжки из мяса его пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (¾ стакана на 100 г мяса), добавляют соль и настаивают на холоде 1–2 ч. Перед окончанием настаивания в смесь добавляют слегка взбитые яичные белки и перемешивают.

Для приготовления оттяжки из костей птицы кости измельчают, заливают водой (¾ стакана на 100 г костей), добавляют соль и выдерживают на холоде, затем добавляют слегка взбитый белок и перемешивают (на 1 л бульона 200 г костей).

Приготовленный бульон охлаждают до температуры 50–70°C, вводят подготовленную оттяжку, перемешивают и доводят бульон до кипения. После закипания с поверхности бульона снимают жир и пену и варят бульон при слабом кипении 30 мин. После окончания варки бульон настаивают в течение получаса, снимают с поверхности жир и процеживают.

При введении оттяжки бульон не только осветляется, но и обогащается растворимыми экстрактивными веществами.

В качестве гарниров к прозрачным супам подают различные овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, крупы, которые готовят отдельно. Кроме того, супы отпускают с гренками, пирожками, кулебяками и др. При подаче гарнир кладут в тарелку или чашку и наливают бульон. Пирожки, кулебяки, расстегаи, гренки подают на отдельной пирожковой тарелке.

154. Бульон прозрачный. Из костей готовят бульон. Готовый бульон охлаждают до 50–60°C, вводят в него мясную оттяжку, осторожно размешивают, добавляют подпеченные лук и корни и варят при слабом кипении до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. Бульон процеживают и доводят до кипения.

К бульону можно подать различные пирожки, гренки.

Кости пищевые говяжьи (кроме позвоночных) 800 г, говядина (котлетное мясо) для оттяжки 200 г, яйцо для оттяжки 1 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) или сельдерей (корень) 1 шт., лук репчатый 1 шт., вода 3 л.

155. Бульон из кур или индеек прозрачный. Варят бульон на слабом огне, удаляя пену и жир. За 40–60 мин до готовности в бульон добавляют подпеченные овощи. Бульон осветляют для чего вводят оттяжку из моркови и яиц, процеживают и доводят до кипения.

Бульон из кур или индеек отпускают с кусочком вареной курицы или индейки. Отдельно подают гренки.

Курица или индейка 400 г, яйца для оттяжки 2 шт., морковь 2 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 шт., вода 2½ л.

156. Бульон с савойской капустой. Бульон готовят, как описано в рецептурах выше. Коренья и лук нарезают дольками и слегка пассеруют. Капусту нарезают дольками вместе с кочерыжкой и закладывают в кипящий бульон, дают закипеть, кладут овощи и варят до готовности. За 5–10 мин до готовности добавляют, свежие помидоры, нарезанные дольками.

К супу подают гренки.

Капуста савойская 600 г, репа 2 шт., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, помидоры свежие 2 шт., масло сливочное 30 г, бульон мясной или куриный 1³/₅ л.

157. Рыбный бульон (уха) с фрикадельками. Рыбу-мелочь потрошат, удаляют жабры, заливают холодной водой, добавляют петрушку и лук и варят при слабом кипении от 1 ч до 1 ч 20 мин, снимая пену. Бульон процеживают и осветляют яичными белками. Для этого бульон охлаждают до температуры 50–60°C и вводят яичные белки, смешанные с холодным бульоном, добавляют соль, размешивают и варят при слабом кипении 20–30 мин. Бульон процеживают.

Фрикадельки припускают и кладут в бульон при подаче. К ухе можно подать отдельно расстегаи.

Рыба-мелочь (ерши, окуни) 700 г, или рыбные пищевые отходы 800 г, яйца для оттяжки 3 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, вода 2½ л, фрикадельки готовые 300 г.

158. Уха из стерляди, или налима, или судака, или клыкача. Варят бульон из рыбы-мелочи, как обычно. Порционные подготовленные куски стерляди, филе судака, клыкача, налима варят в небольшом количестве рыбного бульона, периодически снимая пену. Бульон, полученный при варке рыбы, добавляют в уху. Морковь, нашинкованную соломкой, пассеруют на сливочном масле и добавляют в готовую уху.

При подаче в бульон кладут рыбу. Лимон и мелко нарезанную зелень подают отдельно. Можно подать расстегаи.

Стерлядь или судак, налим или клыкач 400 г, масло сливочное 10 г, морковь 1 шт., лимон ¼ шт., петрушка (зелень), укроп, бульон рыбный 2 л.

159. Уха ростовская. Из рыбных костей варят бульон, как обычно. В кипящий бульон закладывают картофель и овощи, нарезанные дольками. За 10–15 мин до окончания варки кладут филе судака, затем помидоры, нарезанные дольками, и специи.

Перед подачей в уху кладут масло сливочное и посыпают зеленью.

Судак 400 г, кости рыбные 400 г, картофель 6 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 2 головки, помидоры свежие 5 шт., масло сливочное 40 г, петрушка (зелень), укроп, вода $2\frac{1}{5}$ л.

160. Уха рыбацкая. Из рыбы-мелочи варят бульон, как обычно. В кипящий бульон кладут картофель целыми клубнями, лук головками, петрушку, нарезанную тонкими кружочками, и варят. За 15 мин до готовности ухи кладут подготовленные порции рыбы.

Перед подачей в уху кладут сливочное масло и зелень.

Рыба-мелочь (ерши, окуни) 400 г, судак 300 г, налим 300 г, картофель 6 шт., лук репчатый 2 головки, петрушка (корень) 1 шт., масло сливочное 30 г, зелень петрушки и укропа, вода $2\frac{1}{2}$ л.

161. Уха океаническая. Подготовленные сардины и мойву (без голов) кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения. Добавляют нашинкованные ломтиками морковь и петрушку, репчатый лук, картофель, нарезанный дольками, соль и варят до готовности на слабом огне. За 10 мин до окончания варки кладут перец и лавровый лист.

Перед подачей уху посыпают мелко нарезанной зеленью.

Сардины и мойва мороженые 500 г, лук репчатый 1 головка, морковь 2 шт., картофель 2 шт., лавровый лист, петрушка (корень) 1 шт., соль, черный перец горошком, зелень, вода $2\frac{1}{2}$ л.

162. Уха из толстолобика. В кипящий рыбный бульон кладут нарезанный дольками картофель и варят его до полуготовности. Затем добавляют подготовленные тушки рыбы и продолжают варить при слабом кипении 10–15 мин. В конце варки вводят нарезанные кружками свежие помидоры, сельдерей, чабрец, соль и специи.

Рыба 700 г, картофель 6 шт., помидоры 5 шт., чабрец, сельдерей 2 шт., рыбный бульон $2\frac{1}{2}$ л, специи.

163. Бульон с разными омлетами. Готовят омлет 3–4 сортов: с морковью, горошком, томатами, натуральный в соответствующих пропорциях и нарезают кусками в форме кубиков, ромбов, квадратов и т. д.

Для приготовления омлета натурального сырые яйца взбивают, венчиком, постепенно вливая холодное молоко, и солят по вкусу.

Для омлета с морковью тонко нарезанную морковь припускают с маслом до готовности и протирают. Пюре соединяют со взбитыми яйцами, а затем с молоком, заправляют солью и сахаром по вкусу.

Для омлета с зеленым горошком зеленый горошек нагревают и протирают. Затем пюре соединяют с бульоном, заправляют по вкусу солью и сахаром, добавляют взбитые яйца.

Для омлета с томатом томат-пасту соединяют с бульоном, заправляют по вкусу солью и сахаром, смешивают со взбитыми яйцами.

Смесь разливают в формы, хорошо смазанные маслом. Жарят омлет на мармите при температуре 80–85°C, не допуская кипения воды, или в духовке. В порционных формочках омлет жарят 12–15 мин, в формах вместимостью 400–500 г – 30–35 мин. Готовый омлет охлаждают до 30°C и нарезают.

Отдельно отваривают нарезанный шпинат. При подаче в тарелку кладут омлет разных цветов, шпинат и наливают прозрачный бульон.

Бульон мясной или куриный 2 л, омлет 400 г, шпинат 300 г. Для омлета натурального: яйцо 1 шт., молоко $\frac{1}{4}$ стакана, масло сливочное 5 г; омлета с морковью – морковь 1 шт., молоко $\frac{1}{4}$ стакана, яйцо 1 шт., масло сливочное 5 г; омлета с зеленым горошком – зеленый горошек 2 ст. л., бульон прозрачный $\frac{1}{5}$ стакана, яйцо 1 шт., масло сливочное 5 г; омлета с томатом – томат-паста 2 ст. л., бульон $\frac{1}{5}$ стакана, яйцо 1 шт., масло сливочное 5 г.

164. Бульон с кнелями. Мясо курицы зачищают от сухожилий, пропускают дважды через мясорубку, протирают и добавляют яичный белок. Полученную массу охлаждают и хорошо взбивают до образования однородной пышной массы, добавляют в 5–6 приемов холодное молоко. Кнели разделяют с помощью двух ложек: в одну ложку набирают массу, а другой помогают ее выложить на смазанный маслом противень. Приготовленные, кнели заливают горячей водой и доводят до кипения. Сваренные кнели вынимают из воды и заливают небольшим количеством бульона.

При подаче в тарелку кладут прогретые кнели, наливают прозрачный бульон и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Мякоть курицы 300 г, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, яичные белки 1 шт., масло сливочное 10 г, бульон мясной или куриный $1\frac{1}{2}$ л, зелень петрушки.

165. Бульон с овощами в горшочке. В горшочек кладут сырого цыпленка, морковь, репу, нарезанные дольками, лук и савойскую капусту, предварительно бланшированную. Горшочек с овощами и цыпленком заливают прозрачным бульоном, добавляют растопленное сливочное масло, закрывают крышкой и ставят в духовку на 35–40 мин.

Цыпленок 300 г, морковь 2 шт., репа 2 шт., сельдерей 1 шт., лук 1 головка, савойская капуста 300 г, масло сливочное 20 г, бульон куриный $1\frac{1}{2}$ л.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Холодные супы готовят на хлебном квасе, овощных отварах, настоях из свеклы, щавеля, кефире. В эту группу супов входят окрошки, борщи холодные, свекольник, ботвинья, щи зеленые и др.

Картофель, овощи, корни и другие продукты для этих супов варят, нарезают мелкими кубиками или соломкой. Лук зеленый шинкуют. Для некоторых холодных супов часть лука растирают с небольшим количеством соли до появления сока. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Яйца отваривают вкрутую, белки мелко нарезают, желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью, сахаром и разводят квасом или квасом со свекольным отваром. Подготовленные продукты перемешивают.

Для приготовления хлебного кваса черный хлеб нарезают ломтиками и обжаривают до образования темно-коричневого цвета, затем заливают горячей кипяченой водой (80°C) и настаивают в течение 4 ч. Затем настой процеживают, добавляют сахар и дрожжи (предварительно разведенные) и ставят в теплое место на 8 ч. Готовый квас процеживают и ставят на холод. На 1 л кваса необходимо 40 г ржаного хлеба, 1 ст. л. сахара, 1,5 г дрожжей 6 стаканов воды.

Для окрошек, приготовляемых на кефире, используют только бутылочный кефир. Можно использовать также нежирные пастеризованные простоквашу и ацидофилин.

Свекольник готовят на свекольном настое, для чего подготовленную и нарезанную свеклу заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту и варят в течение 10–15 мин (на 1 свеклу 2 стакана воды), затем охлаждают, процеживают и хранят в холодном месте до использования.

Холодные супы подают при температуре не выше 14°C.

166. Окрошка мясная. Вареные мясные продукты, белки яиц нарезают мелкими кубиками, зеленый лук шинкуют и перетирают с солью. Огурцы и картофель нарезают кубиками. Горчицу растирают с солью и яичным желтком, размешивают в квасе. Продукты смешивают, заливают заправленным квасом и ставят в холодильник на 1–2 ч.

Перед подачей в окрошку кладут сметану и посыпают зеленью. В окрошку можно добавить картофель, уменьшая массу огурцов, а также использовать различный набор мясных продуктов. Если окрошка готовится на кефире, его следует смешать с кипяченой холодной водой.

Набор мясных продуктов 350 г, квас хлебный 1²/₅ л или кефир 7/10 л и вода кипяченая 7/10 л, лук зеленый, огурцы свежие 4 шт., сметана 1 ст. л., яйца 2 шт., сахар 1 ст. л., горчица 1 чайн. л.

167. Окрошка рыбная. Рыбу разделяют на филе, нарезают небольшими кусочками, припускают и охлаждают. Далее готовят окрошку, как обычно.

При подаче в окрошку кладут кусочки рыбы и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Окунь или треска, белуга, или осетр, или севрюга 200 г, квас хлебный $1\frac{2}{5}$ л, огурцы свежие 4 шт., сметана 1 ст. л., яйца 2 шт., сахар 1 ст. л., горчица 1 чайн. л., лук зеленый, зелень укропа, петрушка.

168. Окрошка овощная. Подготовленные овощи нарезают кубиками и кладут в заправленный квас. Окрошку можно приготовить с грибами, заменяя свежие огурцы солеными, грибами. Овощная окрошка может быть приготовлена на кефире.

Квас хлебный $1\frac{3}{10}$ л или кефир $\frac{7}{10}$ л и вода кипяченая $\frac{7}{10}$ л, картофель 2 шт., морковь 1 шт., лук зеленый 150 г, редис 4–5 шт., огурцы свежие 4 шт., сметана 2 ст. л., яйца 2 шт., сахар 1 ст. л., горчица 1 чайн. л.

169. Окрошка уральская. Приготавливают и подают окрошку, как обычно, только заменяя свежие огурцы отжатой и мелко нарубленной квашеной капустой.

Капуста квашеная 300 г, картофель 3 шт., остальные продукты, как для окрошки овощной (кроме свежих огурцов).

170. Борщ холодный. Свеклу и морковь нарезают соломкой. Морковь припускают до готовности. Свеклу припускают отдельно и для сохранения цвета добавляют уксус. Готовые овощи соединяют вместе, добавляют горячую воду, соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают.

Горячую воду можно заменить свекольным отваром. Огурцы нарезают соломкой, лук и зелень мелко шинкуют, яйца мелко рубят и соединяют с борщом. При подаче в борщ кладут сметану. Борщ можно подавать с отварным мясом или рыбой.

Свекла 4 шт., морковь 1 шт., огурцы свежие 2 шт., яйца 2 шт., сахар 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., вода $1\frac{3}{5}$ л, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, сметана 4 ст. л.

171. Свекольник холодный. Свеклу и морковь нарезают соломкой, припускают (свеклу припускают с уксусом). Молодую свеклу используют вместе с ботвой, для чего нарезанную ботву добавляют к свекле за 10–15 мин до готовности. Готовые овощи охлаждают в отваре. Остальные овощи и продукты подготавливают так же, как для окрошки овощной. Сметану, яйца, зеленый лук, сахар, соль соединяют и тщательно перемешивают, добавляют припущенные овощи вместе с отваром, огурцы и квас.

При подаче в свекольник кладут мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

Свекла 4 шт., морковь 1 шт., уксус 3%-ный 1 ст. л., квас хлебный $1\frac{1}{2}$ л, огурцы свежие 3 шт., яйца 2 шт., сахар 1 ст. л., зелень петрушки и укропа, лук зеленый, сметана 8 ст. л.

172. Свекольник холодный из сырой свеклы. Свеклу промывают, очищают, натирают на терке, заливают охлажденной кипяченой водой и

добавляют сахар, соль, уксус. Мелко нарезанные огурцы, зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо перемешивают, кладут в свекольный настой и ставят на холод на 40–50 мин.

При подаче в свекольник кладут сметану и зелень.

Свекла 4 шт., огурцы свежие 3 шт., уксус 3%-ный 1 ст. л., яйца 2 шт., сахар 1 ст. л., сметана 8 ст. л., вода 1½ л, соль, зелень укропа и петрушки, лук зеленый.

173. Щи зеленые с мясом и яйцом. Мясо отваривают, охлаждают, нарезают на кусочки. Щавель и шпинат припускают отдельно, протирают, смешивают, разводят горячей водой, добавляют соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают. Картофель отваривают, охлаждают и нарезают мелкими кубиками. Лук зеленый, огурцы, яйца нарезают так же, как для окрошки.

В охлажденный отвар щавеля и шпината кладут подготовленные продукты. При подаче щи заправляют сметаной и мелко нарезанной зеленью. Щи можно готовить без яиц или без мяса.

Говядина, свинина или телятина 300 г, щавель 300 г, шпинат 300 г, огурцы свежие 2 шт., яйца 2 шт., сахар 1 ст. л., вода 1½ л, сметана 8 ст. л., соль, зелень укропа и петрушки, лук зеленый.

174. Ботвинья. Рыбу разделяют на филе с кожей без костей нарезают порционными кусками, варят и охлаждают. Подготовленные шпинат и щавель отваривают и протирают. Полученное пюре из щавеля и шпината соединяют, кладут соль, сахар, лимонную цедру и разводят квасом. Затем добавляют нарезанные огурцы, хрен, натертый на терке, нашинкованный лук.

При подаче в суп кладут кусок рыбы, заливают заправленным квасом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Рыба (судак, треска, осетр, белуга) 300 г, квас хлебный 1½ л, шпинат 100 г, щавель 200 г, огурцы свежие 4 шт., салат 150 г, хрен (корень) 1 шт., сахар 1 ст. л., лимонная цедра, лук зеленый, укроп.

175. Холодник. Зрелые помидоры моют и протирают, добавляют мелко нарезанный репчатый лук и зеленый лук, укроп и заливают холодной кипяченой водой, солят и добавляют перец по вкусу.

Перед подачей в холодник кладут сметану. К холоднику подают картофель отварной.

Помидоры 1 кг, холодная кипяченая вода 1 л, сметана 400 г, лук зеленый, укроп, репчатый лук 2 головки, черный молотый перец.

176. Холодник по-белорусски. Подготовленные листья щавеля мелко нарезают, заливают кипящей водой и варят 5–7 мин, после чего отвар охлаждают. Мелко нарезанный зеленый лук растирают с солью до появления сока. Нарезанные огурцы, белок яйца, растертые зеленый лук и

желток яйца соединяют с охлажденным отваром щавеля. Затем кладут сметану, соль и сахар.

Перед подачей в суп кладут мелко нарезанную зелень.

Щавель 400 г, огурцы свежие 1 шт., яйца 2 шт., сметана 3 ст. л., сахар 1 чайн. л., укроп, зелень петрушки, лук зеленый.

177. Борщ литовский. Вареную свеклу, свежие огурцы нарезают тонкой соломкой, лук зеленый и зелень шинкуют.

Кефир разводят холодной кипяченой водой, размешивают, охлаждают и заливают им нарезанные овощи.

При подаче в борщ кладут половину вареного яйца, сметану и посыпают зеленью.

Свекла 3 шт., огурцы свежие 3 шт., картофель 2 шт., яйца 2 шт., кефир 1 л, сметана 4 ст. л., вода $\frac{1}{2}$ л, зелень укропа и петрушки, лук зеленый, соль.

178. Борщ летний холодный на квасе. Свеклу, морковь и картофель тщательно промывают водой, заворачивают клубни в фольгу и запекают их в жарочном шкафу до готовности. Затем клубни охлаждают и нарезают дольками.

Хлебный квас заправляют по вкусу солью, готовой горчицей и растертыми вареными желтками яиц.

Свежие огурцы промывают и нарезают тонкими кружочками. Зелень укропа и петрушки, вареные яичные белки мелко рубят. Все подготовленные продукты заливают квасом и дают постоять 5 мин. Затем посыпают нарезанной зеленью петрушки и укропа.

При отпуске в борщ кладут сметану. Подают борщ с кусочками пищевого льда.

Свекла 6 шт., морковь 3 шт., молодой картофель 8 шт., свежие огурцы 4 шт., горчица 2 ст. л., яйца 2 шт., сметана 4 ст. л., зелень петрушки и укропа, хлебный квас $\frac{3}{5}$ л.

СЛАДКИЕ СУПЫ

Сладкие супы готовят из свежих, сушеных или консервированных плодов и ягод. Их также можно готовить, используя фруктово-ягодные сиропы, пюре и экстракты, выпускаемые промышленностью.

Свежие и сушеные плоды и ягоды предварительно перебирают и тщательно моют. Ягоды используют в целом виде, плоды нарезают ломтиками или кубиками. Сухофрукты перед варкой замачивают в холодной воде в течение 1,5–2 ч, затем варят в этой же воде до готовности, добавляя сахар.

Свежие плоды и ягоды закладывают в кипящую воду, добавляют сахар и варят до готовности. В готовый суп добавляют крахмал, предва-

рительно разведенный охлажденным отваром (на 1 часть крахмала берут 4 части воды).

Для улучшения аромата и вкуса супа добавляют корицу, гвоздику или цедру цитрусовых плодов.

Сладкие супы подают с различными гарнирами: рисом, макаронными изделиями, клецками, хлопьями кукурузными или пшеничными, которые готовят отдельно.

К супам можно подавать сливки или сметану.

179. Суп из свежих плодов. Яблоки, груши очищают от кожицы и семенного гнезда, у слив вынимают косточки и нарезают мелкими ломтиками, у вишни вынимают косточки. Очистки плодов заливают водой, варят в течение 10–15 мин и настаивают. Затем отвар процеживают, добавляют воду, сахар, корицу, доводят до кипения и заливают нарезанные плоды. Варят 3–4 мин, после закипания вводят крахмал, разведенный отваром, и доводят до кипения.

При подаче в тарелку кладут вареный рис или макаронные изделия (лапша, вермишель и др.).

Яблоки 3 шт., груши 2 шт., сливы 10–12 шт. или вишня 700 г, крахмал картофельный 3 ст. л., сахар 1 стакан, корица, вода 1½ л, рис 4 ст. л., макаронные изделия 100 г.

180. Суп из цитрусовых. Апельсины или мандарины очищают от кожицы, нарезают кружочками. Цедру мелко нарезают, обдают кипятком, заливают горячей водой и доводят до кипения. Полученный отвар процеживают, добавляют сахар, кладут нарезанные плоды и варят 3–4 мин. Затем заваривают крахмалом, доводят до кипения и охлаждают.

При подаче в суп кладут ломтик апельсина или мандарина, сливки или сметану.

Суп можно отпустить с рисом или клецками.

Апельсины свежие 2 шт. или мандарины 4–5 шт., крахмал картофельный 3 ст. л., сахар 1 стакан, вода 1⁷/₁₀ л.

181. Суп из смеси сухофруктов. Подготовленные сушеные плоды и ягоды варят 15–20 мин, затем добавляют сахар и доводят до готовности. Затем заваривают крахмалом, доводят до кипения и охлаждают.

К супу можно подать рис или клецки.

Сухофрукты 300 г, сахар 1 стакан, крахмал картофельный 3 ст. л., вода 1³/₅ л.

182. Суп из ревеня, кураги и яблок. Ревень очищают от кожицы, курагу предварительно замачивают, яблоки очищают от кожицы и семенного гнезда. Подготовленные яблоки, курагу и ревень нарезают и отваривают в воде с добавлением сахара. Отвар процеживают. Часть плодов и ревеня протирают, заливают отваром, доводят до кипения, заваривают

крахмалом, добавляют оставшиеся нарезанные плоды и ремень и доводят до кипения. Суп можно подавать с кипячеными сливками.

Ревень овощной свежий 200 г, яблоки 2 шт., курага 100 г, сахар 1 стакан, крахмал картофельный 3 ст. л., вода $1\frac{3}{5}$ л.

183. Суп-пюре из плодов или ягод свежих. Яблоки очищают от кожицы и удаляют семенные гнезда. Ягоды и плоды перебирают, отделяют плодоножки и промывают. Часть ягод оставляют целыми, у косточковых вынимают косточки. Из черешни, клюквы, малины, вишни, земляники отжимают сок. Яблоки и труднопротираемые плоды предварительно припускают, затем протирают, оставшуюся мезгу заливают водой, варят и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, заваривают крахмалом, снова доводят до кипения, добавляют ягодный сок или пюре и охлаждают.

При подаче в суп кладут целые ягоды. Кроме того, суп можно отпустить с рисом, сметаной или сливками.

Малина, или земляника, или черника, или вишня, или черешня, или слива, или персики, или абрикосы, или яблоки 500 г или клюква 250 г, крахмал картофельный 3 ст. л., сахар 1 стакан, корица (для супа из яблок), вода $1\frac{3}{5}$ л.

184. Суп-пюре из сушеных плодов. Сушеные яблоки, курагу перебирают, тщательно промывают, заливают холодной водой и варят до готовности. Отвар процеживают, плоды протирают, добавляют сахар, корицу, разводят отваром и доводят до кипения. Затем суп заваривают крахмалом и доводят до кипения.

При подаче суп можно заправить сметаной или сливками.

Курага 250 г, яблоки 1 шт., сахар 1 стакан, крахмал картофельный 2 ст. л., корица, вода 2 л.

185. Клубничный суп со сливками. Свежие ягоды перебирают, промывают, отжимают сок и охлаждают его. Оставшуюся мезгу заливают кипятком и варят в течение 10–15 мин. Затем процеживают, добавляют сахар и доводят до кипения. Картофельный крахмал разводят небольшим количеством воды и вливают в кипящий отвар, хорошо размешивают, соединяют с соком и охлаждают.

Перед подачей в суп вливают охлажденные сливки. Отдельно на тарелке подают сухарики из бисквита.

Клубника 600 г, сахар $\frac{3}{4}$ стакана, крахмал картофельный 4 ст. л., сливки 20%-ные 1 стакан, вода $1\frac{1}{2}$ л.

186. Клюквенный суп с манными клецками. Клюкву перебирают, промывают теплой водой, разминают и отжимают. Полученный сок охлаждают. Мезгу, оставшуюся от клюквы, заливают кипятком и варят

10–15 мин. Затем дают настояться, процеживают, добавляют сахар, сок доводят до кипения и охлаждают.

На молоке варят вязкую манную кашу, добавляя сахар. Готовую кашу охлаждают до температуры 40–50°C и хорошо взбивают, затем выкладывают на блюдо, смоченное водой, слоем в 1 см, охлаждают и нарезают ромбиками.

При подаче в суп кладут клецки.

Клюква 300 г, сахар 1 стакан, манная крупа $\frac{3}{4}$ стакана, молока $\frac{1}{2}$ л, вода $1\frac{7}{10}$ л.

187. Суп-пюре из кураги с рисом. Курагу перебирают, промывают водой и варят. Затем протирают, добавляют сахар, разводят отваром и охлаждают.

При отпуске в суп кладут рис, сметану или сливки.

Курага 300 г, рис 3 ст. л., сахар 4 ст. л., вода $1\frac{2}{5}$ л, лимонная цедра, сметана 5 ст. л. или сливки $\frac{1}{2}$ стакана.

188. Суп из смородины с клецками. Смородину промывают, разминают и отжимают. Полученный сок охлаждают. Дальше суп готовят так же, как и суп клубничный со сливками.

При подаче в суп кладут клецки, сливки или сметану.

Смородина черная или красная 300 г, крахмал картофельный 2 ст. л., сахар $\frac{3}{4}$ стакана, сливки $\frac{1}{2}$ стакана или сметана 5 ст. л., вода $1\frac{1}{2}$ л, клецки 300 г.

189. Суп из шиповника с яблоками. Яблоки очищают от кожицы и семян, натирают на терке или мелко нарезают, засыпают сахаром и ставят на холод.

Плоды шиповника промывают, заливают кипящей водой и варят вместе с яблочными очистками 10–15 мин. Затем отвар настаивают в течение 5–6 ч и процеживают, добавляют лимонную кислоту и доводят до кипения. Крахмал разводят в небольшом количестве воды и вводят в кипящий отвар вместе с яблоками, смешанными с сахаром, и доводят до кипения.

Пшеничный хлеб зачищают от корок, нарезают мелкими кубиками и подсушивают.

При подаче в суп добавляют сливки. Отдельно подают сухарики.

Сушеные плоды шиповника 100 г, яблоки свежие 3 шт., сахар $\frac{3}{4}$ стакана, крахмал картофельный 1 ст. л., сливки $\frac{1}{2}$ стакана, вода $1\frac{1}{2}$ л, кислота лимонная, хлеб пшеничный 300 г.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ



Продукты растительного происхождения, как правило, богаты витаминами, углеводами, минеральными веществами, органическими кислотами, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Клетчатка и бактерицидные вещества (фитонциды) благоприятно влияют на процесс пищеварения.

Белки овощей в основном неполноценны, но сочетание овощей с мясом и рыбой повышает биологическую ценность приготавливаемых блюд.

Наибольшее распространение в традиционной кулинарии получили блюда из картофеля, капусты, моркови, свеклы, брюквы, кабачков, тыквы, баклажанов, помидоров, сладкого перца, сельдерея, лука, шпината и др.

Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от вида тепловой обработки различают отварные, припущенные, жареные, тушеные и запеченные овощные блюда.

Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу в кожице, ку-

курузу початками, не снимая листьев, стручки фасоли нарезанными, лопатки гороха целыми.

Вода должна покрывать овощи на 1–2 см, так как при варке в большом количестве воды происходят значительные потери растворимых питательных веществ.

Свеклу, морковь и зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшились вкусовые качества и не замедлился процесс варки.

Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости. Жидкость, оставшуюся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. Припускать овощи рекомендуется при закрытой крышке.

Перед тушением овощи нарезают соломкой, кубиками, дольками, затем обжаривают до полуготовности и припускают, после чего тушат в небольшом количестве бульона или соуса с различными добавками. Тушат овощи в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.

Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают на противнях или порционных сковородах в духовке при температуре 250–280°C. Запекание, как правило, продолжают до образования на поверхности продуктов поджаристой корочки.

Важную роль в питании наряду с овощами играют грибы. Особенно хороши для кулинарной обработки боровики, шампиньоны, подосиновики, лисички, рыжики, опенки и др. Широко использование грибов обусловлено их высокими вкусовыми качествами и питательностью. От 15 до 76% сухих веществ грибов составляют азотистые вещества, а из них около половины белки. Поэтому и называют грибы растительным мясом. Грибные отвары являются одним из сильнейших возбудителей деятельности пищеварительных желез.

В этом разделе все рецепты рассчитаны не на 4 порции, а на 1 кг основного продукта.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

В рационе питания картофель занимает второе место после хлеба (среди растительных продуктов). Клубни картофеля богаты крахмалом, содержат белки, сахара, минеральные вещества, витамины С и группы В.

Для приготовления блюд из картофеля лучше использовать столовые его сорта, имеющие тонкую и плотную кожуцу, не большое количество мелких глазков и хороший вкус.

Вначале картофель очищают от земли, моют и только после этого снимают кожуцу. Обработанный картофель промывают в холодной воде.

Очищенные клубни картофеля используют для тепловой обработки целыми или предварительно нарезанными. Нарезают картофель соломкой, брусочками, кружочками, ломтиками, дольками, бочонками, шариками, спиралями и стружкой.

Картофель – продукт универсальный. Его можно варить, жарить, запекать, тушить.

Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего ухудшается вкус блюда. Поэтому при варке такого картофеля воду сливают через 15 мин после закипания, кастрюлю с картофелем закрывают крышкой и доводят до готовности без воды – паром. Таким же способом варят картофель, обточенный бочоночками.

Жарят картофель сырым и вареным с небольшим количеством жира и во фритюре. Хорош картофель и в тушеном виде. Запекают картофель в основном при приготовлении запеканок, рулетов.

1. Картофель в молоке. Очищенный картофель нарезать крупными кубиками, залить горячей водой и проварить 10–12 мин, после чего воду слить, а картофель залить горячим молоком, посолить и варить в закрытой посуде.

При подаче заправить сливочным маслом и посыпать зеленью.

Картофель 1 кг, молоко 2 стакана, сливочное масло 60 г, зелень, соль.

2. Картофельное пюре. Очищенный картофель залить горячей водой, посолить и варить до готовности, затем воду слить и горячий вареный картофель тщательно протереть и развести горячим кипяченым молоком, выбивая, чтобы он был пышным.

При подаче картофельное пюре полить сливочным маслом.

Картофель 1 кг, молоко 2 стакана, сливочное масло 60 г, соль по вкусу.

3. Картофельное пюре со свиными шкварками. Сварить картофельное пюре. Шпик нарезать мелкими кубиками, пожарить на сковороде до получения шкварок коричневого цвета. За несколько минут до их готовности на сковороду положить мелко нарезанный лук и обжарить. В картофельное пюре положить шкварки с луком и размешать.

Блюдо подавать со свежими, солеными или маринованными овощами.

Картофель 1 кг, репчатый лук 1 головка, шпик 200 г, соль.

4. Картофельные котлеты. Из очищенного картофеля приготовить картофельное пюре.

В полученное пюре добавить сливочное масло, желтки и тщательно вымесить и разделать котлеты. Обвалять котлеты в муке или сухарях, а затем обжарить с обеих сторон на подсолнечном масле.

К котлетам можно подать грибной соус или полить маслом.

Картофель 1 кг, яйца 2 шт., мука или сухари $\frac{3}{4}$ стакана, сливочное масло 30 г, подсолнечное масло 4 ст. л., соль.

5. Зразы картофельные. В отваренный и протертый картофель добавить яйца и перемешать. Из приготовленной массы сформировать круглые лепешки, в которые завернуть фарш, запанировать в муке или сухарях и поджарить с обеих сторон. Для фарша нарезанный и пассерованный на масле лук смешать с рублеными вареными яйцами, зеленью, солью. При подаче на стол зразы полить маслом, соус подать отдельно в соуснике.

Картофель 1 кг, яйца 6 шт., сливочное масло 150 г, репчатый лук 1 головка, панировочные сухари 5–6 ст. л., соус грибной 300 г, зелень, соль по вкусу.

6. Молодой картофель, жаренный целиком. Молодой картофель очистить от кожицы, промыть и обсушить. На дно сковородки (толстостенной кастрюли) плотно сложить весь картофель (свободных мест желательно не оставлять), накрыть крышкой поставить на слабый огонь на 10 мин. Если картофель снизу зарумянился, аккуратно перевернуть его и накрыть опять крышкой до появления золотистой корочки. При подаче посыпать укропом.

Молодой мелкий картофель 1 кг, сливочное масло 150 г, укроп, петрушка, соль.

7. Оладьи картофельные. Очищенный картофель измельчить на терке, слегка отжать и соединить с мукой, затем добавить дрожжи, разведенные теплым молоком, и поставить для брожения на 1,5–2 ч.

Жарить оладьи на сильно разогретой сковороде. Подавать горячими со сметаной или разогретым маслом.

Картофель 1 кг, мука 300 г, дрожжи 40 г, молоко $\frac{1}{2}$ стакан, соль по вкусу.

8. Картофель, тушенный в сметане. Очищенный картофель нарезать кубиками, слегка обжарить в масле, залить сметаной, смешанной с поджаренной мукой и солью, закрыть плотно крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Картофель 1 кг, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, масло топленое 100 г, мука пшеничная 1 ст. л., соль, зелень.

9. Картофель, запеченный с молоком и сыром. В очищенный, нарезанный тонкими кружочками и отваренный до полуготовности картофель положить соль, перец и половину порции натертого сыра, перемешать, добавить яйцо. Вылить молоко и еще раз перемешать. Керамическую посуду натереть чесноком, смазать маслом, выложить в нее подготовленный картофель, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть сливочным маслом и поставить в хорошо нагретую духовку до тех пор, пока

картофель не станет мягким и сверху не образуется румяная корочка. При подаче на стол посыпать зеленью.

Картофель 1 кг, яйца 2 шт., молоко 4 стакана, натертый сыр 100 г, чеснок 2 дольки, сливочное масло 50 г, соль, перец.

10. Картофель, запеченный в фольге. Молодой картофель в кожуре, мяту, укроп и сливочное масло завернуть в алюминиевую фольгу таким образом, чтобы масло из свертков не вытекало. Положить свертки на решетку в предварительно хорошо нагретую (до 200°C) духовку на 30–35 мин.

Печенный в кожуре картофель подают горячим целыми клубнями.

Молодой картофель 1 кг, сливочное масло 100 г, укроп, мята, сметана, соль.

11. Картофельное пюре, запеченное в сливках. Очищенный и нарезанный на четвертинки картофель отварить до мягкости, Размять или взбить мешалкой, пока масса не станет пышной. Растопленное сливочное масло, горячее молоко, сыр, перец и соль вводить постепенно. Смешать взбитые сливки с яичными белками, залить картофель, все переложить в форму и поставить в духовку на 30 мин. Подавать к столу сразу же после тепловой обработки.

Картофель 1 кг, сливочное масло 4 ст. л., молоко 1 стакан, швейцарский сыр 100 г, взбитые сливки 1 стакан, взбитые яичные белки 4 шт., соль, перец.

12. Картофельная запеканка. В протертый горячий вареный картофель добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и хорошо взбить мешалкой. Переложить половину всей массы на сковороду, смазанную маслом, уложить на нее слой поджаренного лука и закрыть остальной частью массы, сверху смазать сметаной или сбрызнуть маслом. Запекать в горячей духовке 20–25 мин. К запеканке можно подать молочный, сметанный или грибной соус.

Картофель 1 кг, яйца 2 шт., репчатый лук 4 головки, молоко 1 стакан, жир 30 г, сметана 4 ст. л.

13. Картофель, фаршированный мясом. Картофель хорошо промыть, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности. Затем очистить, срезать боковину с одной стороны и вынуть ложкой сердцевину. Мясо пропустить через мясорубку вместе с вынутым картофелем, вбить в него яйцо, добавить мелко нарезанный укроп, соль и душистый перец, все это хорошо перемешать. Полученным фаршем начинить картофель и закрыть его боковинками. Картофель плотно уложить в подходящую посуду, добавить бульон или воду и тушить до готовности. Заправить томатом, луком и сметаной.

Картофель 1 кг, мясо 250–300 г, яйца 2 шт., томат-пюре 2 ст. л репчатый лук 2 головки, жир 50 г, сметана 4 ст. л., соль, зелен укропа, душистый перец.

14. Картофель, фаршированный сельдью. Картофель хорошо промыть, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности. Затем очистить, срезать боковину с одной стороны и вынуть ложкой сердцевину. Мякоть, вынутую из сердцевины, пропустить через мясорубку с очищенной сельдью, добавить мелко нарезанный лук, душистый перец, лавровый лист, сырое яйцо и сметану. Все это хорошо выбить. Полученным фаршем наполнить картофель, обжарить в масле, залить сметаной и запечь в духовке

Картофель 1 кг, сельдь 200 г, растительное масло 2 ст. л., репчатый лук 2 головки, яйцо 1 шт., сметана $\frac{1}{2}$ стакана, соль, специи по вкусу.

15. Картофель огратен. Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Ломтики картофеля поместить в глубокую сковороду, залить смесью из молока, тертого сыра, взбитых яиц, выровнять поверхность, посыпать черным перцем, положить сверху кусочки сливочного масла и посыпать тертым сыром. Поставить сковороду на огонь и довести до кипения. Затем, накрыв крышкой, поставить сковороду в духовку на 30 мин. Через 30 мин снять крышку и продолжать печь картофель еще 15 мин.

Картофель 1 кг, сливочное масло 60 г, молоко 2 стакана, сыр 200 г, яйца 2 шт., черный перец, соль.

16. Картофельные палочки. Горячий отварной картофель растереть, смешать с сырыми яйцами, крахмалом и частью мелко нарезанной зелени петрушки. Из подготовленной массы сформовать валики толщиной 1–1,5 см и длиной 12–15 см, уложить их на сковороду с разогретым жиром и обжарить до появления румяной корочки.

Картофель 1 кг, яйцо 1 шт., жир 3 ст. л., картофельный крахмал 2 ст. л., подсолнечное масло для поливки, соль, зелень петрушки.

17. Картофельные лепешки-тиганицы. Очистить и натереть на крупной терке картофель. Посолить и отжать. Перемешать с яйцами, мукой и солью. Из полученной массы сформовать и обжарить во фритюре 12 лепешек (набирать массу ложкой и опускать в кипящий жир, придавливая каждую лепешку выгнутой частью ложки; обжаривать до золотистого цвета). Посыпать лепешки измельченной и слегка поджаренной брынзой. Подавать горячими.

Лепешки можно намазать джемом, вареньем или повидлом и подать как сладкое блюдо.

Картофель 1 кг, яйца 2 шт., мука 2 ст. л., брынза, соль, жир для фритюра.

18. Картофель, запеченный в фольге с салом и чесноком. На фольгу положить ломтик сала, на сало хорошо промытый картофель в коже,

посыпать солью, мелко нарезанным чесноком, зеленью, покрыть еще одним ломтиком сала, завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Картофель 1 кг, шпик 300 г, чеснок 10 долек, соль, зелень.

19. Картофель "Бочонок", фаршированный зеленью и грибами. Подготовленный картофель обрезать по форме "бочонок", сделать внутри отверстие так, чтобы не повредить дно, и обжарить во фритюре до золотистого цвета. Для приготовления фарша отваренные мелко нарезанные грибы спассеровать с луком, залить сметанным соусом и несколько минут потушить. Картофель заполнить фаршем, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофель 1 кг, сушеные грибы 60 г, репчатый лук 2 головки, сыр 30 г, сливочное масло 1 ст. л., зелень, соль, жир для фритюра, сметанный соус ½ стакана.

20. Картофель-гриль с грибами. Сырой очищенный картофель тщательно промыть, сделать выемку, обсушить, положить в промасленную фольгу и обжарить в гриле до полу готовности. Нарезанные грибы и нашинкованный лук обжарить на шпике и этим фаршем заполнить картофель, после чего довести до готовности. При отпуске оформить или посыпать зеленью.

Картофель 1 кг, шпик 120 г, репчатый лук 4 головки, сушеные грибы 60 г, зелень, соль.

21. Колбаски картофельные. Все, кроме яиц, положить в кастрюлю, перемешать и прогреть 10 мин. Выпустить в кастрюлю 4 желтка, опять хорошо перемешать, добавить 4 взбитых белка и снова перемешать. Из полученной массы сформовать маленькие колбаски и, обмакивая их в сырую яичную смесь и в сухари, запечь в духовке на смазанном маслом противне.

Картофельное пюре 1 кг, сливочное масло 60 г, сметана 1 стакан, яйца 10 шт., сахар 4 чайн. л.

22. Картофель по-перуански. Сваренный в слегка подсоленной воде картофель очистить и нарезать кружочками. Выжать сок из апельсинов, добавить в него измельченную брынзу и красный сладкий молотый перец. Эту смесь поставить на огонь и довести до кипения, после чего добавить картофель и сливочное масло.

Подать блюдо с нарезанными кружочками крутыми яйцами, с маслинами, листьями зеленого салата.

Картофель 1 кг, спелые апельсины 3 шт., брынза 400 г, красный сладкий молотый перец 2 ст. л., сливочное масло 60 г, яйца 2 шт., маслины, зеленый салат.

23. Картофельная лепешка на сковороде. Сваренный картофель, очищенный, нарезанный соломкой, соединить с мукой, разведенной молоком. В глубокой сковороде спассеровать на масле репчатый лук до золотистого цвета. Сверху выложить подготовленный картофель, стараясь придать ему форму лепешки, и сбрызнуть маслом. Сковороду накрыть крышкой и жарить лепешку 20 мин с одной и с другой стороны.

Картофель 1 кг, мука 4 ст. л., молоко 6 ст. л., репчатый лук 2 головки, сливочное масло 4 ст. л., соль.

24. Кропканор. Нарезать кубиками шпик и ветчину. Обжарить их вместе с мелко нарезанным репчатым луком на смальце и охладить.

К картофельному пюре добавить муку и желток. Замесить тесто и сформовать из него колбаску, которую разделить на 15–16 частей, каждую часть сформовать в шарик. В каждом шарике большим пальцем сделать углубление. Это углубление заполнить подготовленной смесью из сала и ветчины.

Края углубления прижать так, чтобы тесто покрыло начинку. Подготовленные картофельные шарики сварить в подсоленной воде и подать горячими, полив разогретым маслом.

Картофель 1 кг, шпик 150 г, ветчина 150 г, репчатый лук 5–6 головок, смалец 1 ст. л., мука ½ ст. л., яичные желтки 2 шт.

25. Панированный картофель. Картофель сварить в подсоленной воде до полуготовности, очистить и нарезать ломтиками толщиной 1 см.

Мелко нарезать ветчину, соединить ее с мукой и молотыми сухарями. Отдельно взбить яйца. Ломтики картофеля обвалить в смеси из ветчины и сухарей, потом смочить во взбитом яйце, обвалить в муке и обжарить во фритюре.

Подавать с разными видами салата.

Картофель 1 кг, ветчина 100–120 г, мука 2–3 ст. л., молотые сухари ½ стакана, яйца 2 шт., соль, жир для фритюра.

26. Омлет с картофелем. Очищенный и нарезанный картофель положить в сильно разогретое растительное масло. Когда картофель подрумянится, прибавить нарезанный соломкой сладкий зеленый или красный перец.

После того, как перец и картофель поджарятся, залить их яйцами. Полученную смесь жарить, как омлет, с двух сторон.

На гарнир к омлету подать обжаренные ломтики помидоров и лука.

Картофель 1 кг, растительное масло 1 стакан, зеленый или красный перец 4 шт., яйца 8 шт., помидоры 4 шт., репчатый лук 4 головки, соль.

27. Картофель дутый. Картофель очистить, нарезать ломтиками и опустить в горячий фритюр. Рядом иметь кастрюльку с сильно нагрет-

тым фритюром. Когда картофель несколько секунд побудет в горячем фритюре, его немедленно дуршлагом переносят в сильно нагретый фритюр. Если картофель не сразу вздулся, то операцию повторяют.

Картофель 1 кг, жир для фритюра.

28. Картофельно-творожные биточки с изюмом. Картофель сварить в кожуре, очистить, протереть горячим через сито и охладить.

Творог, картофельную массу, сахар, муку, яйца, изюм хорошо размешать, добавить по вкусу корицу, мускатный орех и лимонную цедру. Сформовать овальные биточки и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Горячие биточки посыпать сахарной пудрой и подать с какао или яблочным повидлом.

Отварной картофель 1 кг, творог 700 г, яйца 3 шт., сахар 1 стакан, мука 2 стакана, изюм 1 стакан, мускатный орех, корица, тертая цедра лимона, сахарная пудра, соль по вкусу.

29. Картофельные клецки с маком. Теплое картофельное пюре растереть с мукой и сливочным маслом до загустения. Обмакивая в растопленный маргарин столовую ложку, сформовать ею клецки продолговатой формы. Обваливать их в смеси из мака, сахарной пудры и мелких кубиков шпика и обжарить в разогретом жире до золотистого цвета.

подавать в горячем виде.

Картофельное пюре 1 кг, сливочное масло 4 ст. л., мука 2 ст. л., мак 3 чайн. л., шпик, сахарная пудра, маргарин.

30. Картофельная плетенка. Муку просеять, картофель натереть на мелкой терке, дрожжи развести в теплом молоке и, смешав эти и остальные продукты, замесить тесто. Дать тесту подойти. Затем, раскатав его на три жгута одинаковой длины, сплести косичкой и уложить ее на смазанный жиром противень. Сверху косичку смазать разболтанным яйцом и, поместив в разогретую духовку, выпекать в течение часа.

Отварной картофель 1 кг, мука 3–4 стакана, маргарин 200 г, сахар 1 стакан, молоко 2 стакана, дрожжи 80 г, изюм 2 стакана, соль.

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

Капустные овощи богаты витаминами, содержат сахара, белки, минеральные вещества. Белокочанную, савойскую и краснокочанную капусту обрабатывают одинаково. У нее снимают загнившие и загрязненные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают.

Кочан разрезают на две или четыре части и вырезают кочерыжку. Если в капусте обнаружены улитки или гусеницы, то капусту кладут в

холодную подсоленную воду на 15–20 мин, при это гусеницы и улитки всплывают на поверхность, откуда их легко удалить.

Обработанную капусту нарезают соломкой, квадратиками, дольками, рубят.

У цветной капусты отрезают стебель на 1–1,5 см ниже начала разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие, удаляют зеленые листья. Загнившие или потемневшие места головки зачищают теркой или ножом и промывают.

Брюссельскую капусту срезают со стебля непосредственно перед использованием. Кочешки зачищают от испорченных листьев и промывают.

Капусту кольраби зачищают от кожицы и промывают.

Варят капусту на слабом огне 15–20 мин при открытой крышке, чтобы не изменился цвет. Кроме того, капусту припускают, тушат, запекают, жарят.

31. Шницель из капусты. Белокочанную капусту очистить, вырезать кочерыжку, отварить в подсоленной воде до готовности, разобрать на отдельные листья, толстые стебли слегка отбить тыжкой или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалить в муке, смочить в яйце, обвалить в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле. Отдельно подать сметану или сметанный соус.

Белокочанная капуста 1 кг, мука 1 ст. л., яйцо 1 шт., сухари 2 ст. л., сливочное масло 50 г.

32. Листья капусты под молочным соусом. Кочан капусты разобрать на отдельные листья и отварить в подсоленной воде. После этого каждый лист сложить в виде конверта. Листья капусты обжарить на масле, залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке (10–15 мин).

Белокочанная капуста 1 кг, натертый сыр 3 ст. л., сливочное масло 4 ст. л., молочный соус 1 стакан, соль.

33. Котлеты из капусты. Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не было комков, и продолжать тушить еще 5–10 мин. После этого в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымесить и охладить. Из приготовленной массы сформовать котлеты, смочить их в яичном белке, обвалить в сухарях и обжарить с обеих сторон. Котлеты подать к столу с молочным или сметанным соусом.

Белокочанная капуста 1 кг, манная крупа $\frac{2}{3}$ стакана, молоко 2 стакана, яйца 4 шт., сухари 1 стакан, сливочное масло 100 г, соль.

34. Цветная капуста в кляре. Капусту немного проварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и разделить на соцветия. Из молока, яиц, соли и муки приготовить тесто. Соцветия капусты обмакивать в тесто и сразу же жарить в хорошо разогретом масле.

Капуста 1 кг, растительное масло 200 г, молоко 1 стакан, яйца 4 шт., мука 1 стакан, соль.

35. Цветная капуста отварная с соусом. Капусту залить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить на 20–25 мин.

Для приготовления соуса муку обжарить на сливочном масле в соевнике до золотистого цвета. Добавить к муке горячий отвар, соль и перец по вкусу и прогревать на слабом огне, помешивая, 5–10 мин. Яичные желтки растереть и, непрерывно помешивая, тоненькой струйкой влить в них отвар с мукой. Смесь размешать, подогреть, не давая закипеть. Соус к отварной капусте подать в соуснике.

Капуста 1 кг, сливочное масло 150 г, мука 2 ст. л., капустный отвар 1 л, яичные желтки 4 шт., соль и перец.

36. Цветная капуста жареная с сухарями. Цветную капусту сварить, разобрать на небольшие соцветия и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол капусту обсыпать поджаренными в масле сухарями, перемешать путем встряхивания.

Капуста 1 кг, сливочное масло 150 г, молотые сухари $\frac{1}{2}$ стакана, соль.

37. Белокочанная капуста тушеная. Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить половину масла, стакан бульона (воды), накрыть крышкой и тушить 40 мин. Добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности. Затем положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.

Капуста 1 кг, репчатый лук 2 головки, томат-пюре 2 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., сливочное масло 50 г, бульон (мясной) 1 стакан, соль.

38. Капуста в сметане. Капусту нашинковать, положить на 10–15 мин в подсоленный кипяток, вынуть и охладить. Слегка обжарить на масле мелко нарубленный лук, смешать с капустой, залить бульоном или водой, добавить масло, посолить по вкусу и тушить до мягкости на слабом огне. Перед подачей на стол залить сметаной.

Белокочанная капуста 1 кг, репчатый лук 1 головка, сливочное масло 100 г, сметана 1 стакан, соль.

39. Капуста со сливками. Кочан капусты сварить почти до готовности в подсоленной воде, вынуть, откинуть на сито, разрезать на несколько частей. Положить в кастрюлю масло, соль, перец, ложку поджаренной

муки, влить сливки, размешать, положить капусту и доварить ее до готовности.

Белокочанная капуста 1 кг, сливочное масло 50 г, мука 1 ст. л., сливки 1 стакан, соль, перец.

40. Цветная капуста под молочным соусом. Очищенную цветную капусту отварить до готовности, затем выложить на сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку на 10–15 мин для запекания.

Капуста 1 кг, натертый сыр 3 ст. л., сливочное масло 2 ст. л., молочный соус 1 стакан.

41. Кольраби тушеная. Кольраби очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалить в муке и слегка обжарить в масле. Положить в кастрюлю, добавить немного перца, корицы, влить сметану, смешанную с томатом-пюре, и тушить под крышкой на слабом огне. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

Капуста кольраби 1 кг, сметана 2 стакана, томат-пюре 2 ст. л., сливочное масло 4 ст. л., корица, соль, перец, зелень петрушки или укропа.

42. Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью. Капусту очистить, промыть, разрезать на несколько частей, положить в кастрюлю и тушить, добавив воду и жир.

Когда капуста станет мягкой, соединить ее с отварной фасолью, поджаренной на масле мукой, томатом-пюре, сахаром и солью. Все хорошо перемешать и тушить еще 5–7 мин.

Капусту подают с отварной фасолью.

Капуста 1 кг, фасоль 1 стакан, мука $\frac{1}{2}$ ст. л., сливочное масло 60 г, томат-пюре 2 ст. л., сахар $\frac{1}{2}$ ст. л., соль, репчатый лук 2 головки.

43. Капуста по-моравски. Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить ложку уксуса, влить горячую воду и варить до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Откинуть на дуршлаг и переложить в миску. Добавить нарубленный лук, белое вино, сахар, перемешать, закрыть крышкой и поставить в теплое место. Шпик нарезать кубиками, поджарить до образования шкварок. Растопленным салом полить капусту перед подачей.

Белокочанная капуста 1 кг, репчатый лук 3 головки, шпик 150 г, тмин, уксус 3%-ный 2 ст. л., белое вино $\frac{1}{2}$ стакана, сахар, соль.

44. Капуста по-вендеенски. Капусту сварить в подсоленной воде и нарезать соломкой. Пропустить ее через мясорубку. Полученное пюре залить сильно разогретым сливочным маслом и уксусом. Пюре заправить солью и перцем.

Подавать как гарнир или как самостоятельное блюдо.

Белокочанная капуста 1 кг, сливочное масло 300 г, уксус 3%-й 2 ст. л., соль, черный молотый перец.

45. Капуста, тушенная с грибами. Квашеную капусту отжать и тушить в грибном отваре до полуготовности. Нарезанные соломкой отварные грибы и нашинкованный лук обжарить вместе с мукой. Затем заправить перцем, сметаной и соединить с капустой, все хорошо размешать и тушить до готовности.

Квашеная капуста 1 кг, репчатый лук 1 головка, сушеные грибы 40 г, мука 2 чайн. л., сметана $\frac{2}{3}$ стакана, перец молотый, соль.

46. Белокочанная капуста, запеченная с помидорами. Капусту нашинковать соломкой, посолить, перетереть руками и припустить с растительным маслом до мягкости, периодически помешивая и подливая горячую воду. Когда капуста размягчится, всыпать сладкий перец и перемешать.

Уложить половину всего количества припущенной капусты на противень, сверху на капусту положить кружочки, нарезанные из двух помидоров, посолить и закрыть слоем оставшейся капусты. На капусту положить оставшиеся кружки помидоров, сбрызнуть жиром и запечь в духовке.

Белокочанная капуста 1 кг, растительное масло $\frac{2}{3}$ стакана, сладкий молотый перец 2 чайн. л., помидоры 3 шт., жир 3 ст. л., соль.

47. Кольраби, запеченная в сметанном соусе. Кольраби нарезать дольками толщиной 1 см и варить до готовности в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг, обжарить на масле, уложить в сковороду, смазанную маслом, залить сметанным соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Кольраби 1 кг, сливочное масло 2 ст. л., молотые сухари 1 ст. л., сметанный соус 1 стакан, соль.

48. Пенник из капусты. Очищенную капусту нашинковать и положить в кастрюлю, залить молоком, припустить до готовности, охладить и пропустить через мясорубку.

В подготовленную капусту добавить сухари, растертые с сахаром желтки, разогретое сливочное масло, слегка поджаренный нарезанный лук, взбитые белки, соль, перец, все хорошо перемешать и уложить в смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Белокочанная капуста 1 кг, яйца 3 шт., сливочное масло 3 ст. л., сметана 4 ст. л., молотые сухари 1 стакан, молоко 1 стакан, репчатый лук 4 головки, сахар, соль, перец.

49. Пирог из капусты и моркови со свеклой. Свежую капусту и репчатый лук мелко нарубить. Свеклу и морковь натереть на мелкой терке. Овощи смешать, добавить томат, сливочное масло, сметану, яйца, соль, муку и тщательно перемешать. Тесто выложить на лист или сковороду, смазанные маслом, и запечь в духовке.

Белокочанная капуста 1 кг, морковь 6–7 шт., свекла 2–3 шт., томат-пюре 1 ст. л., сливочное масло 100 г, репчатый лук 2 головки, мука 1½ стакана, яйца 4 шт., сметана 2 ст. л., соль.

50. Пирог из цветной капусты. Очищенную цветную капусту нарезать на кусочки, припустить с частью молока, добавить вязкую манную кашу, сваренную из остального количества молока, перемешать, пропустить через мясорубку, заправить растертыми с сахаром желтками, солью и взбитыми белками.

Подготовленную массу выложить на смазанный маслом противень, разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подавая на стол, пирог разрезать на порции и полить Растопленным сливочным маслом.

Капуста 1 кг, манная крупа ½ стакана, яйца 2 шт., молоко ½ стакана, сахар, молотые сухари по 1 ст. л., сливочное масло 50 г, соль.

51. Зимняя каша. Квашеную капусту нашинковать соломкой и, часто помешивая, тушить до полного размягчения. В глубокой посуде пассеровать муку с растительным маслом. Пассеровку развести горячей водой и рассолом до густоты сметаны и проварить 5–6 мин. Затем добавить капусту и, резко уменьшив нагрев, продержать кашу на огне 5 мин.

Квашеная капуста 1 кг, мука 6 ст. л., растительное масло, капустный рассол по 1 стакану.

БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ, МОРКОВИ, БРЮКВЫ

Корнеплоды содержат сахара, витамины, минеральные, красящие и ароматические вещества. Перед тепловой обработкой свеклу, морковь, брюкву очищают от земли, моют, очищают кожицы и снова моют.

Морковь для различных блюд нарезают соломкой, брусочками, кубиками, дольками, кружочками, ломтиками, звездочками и др.

Свеклу и брюкву нарезают так же, как картофель.

Нужно помнить, что свеклу и морковь варят без соли, чтобы не ухудшились их вкусовые качества.

Обычно эти овощи тушат, запекают, фаршируют. Хорошими вкусовыми качествами отличается и приготовленное из них пюре.

52. Свекла, тушенная в сметане. Очищенную свеклу сварить и нарезать соломкой или кубиками. Обжаренный с мукой лук смешать со сме-

таной и свеклой и тушить в течение четверти часа. При подаче заправить маслом, посолить и посыпать зеленью.

Свекла 1 кг, репчатый лук 6 головок, сливочное масло 50 г, мука 2 ст. л., сметана 2 стакана, соль, зелень.

53. Пюре из свеклы со сметаной. Натертую на терке сырую свеклу уложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить, добавить уксус и тушить до готовности. За 10 мин до окончания тушения добавить сметану. В качестве гарнира подать жареный картофель.

Свекла 1 кг, сливочное масло 100 г, уксус 3%-ный 1 ст. л., сметана 2 стакана, соль.

54. Запеканка из свеклы и творога. Свеклу запечь, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Сварить густую манную кашу, смешать ее со свеклой и протертым творогом, добавить яйца, соль, сахар и хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму или широкую кастрюлю, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Свекла 1 кг, манная крупа $1\frac{1}{2}$ стакана, молоко 3 стакана, творог 500 г, яйца 8 шт., молотые сухари $\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло 50 г, соль, сахар.

55. Свекла, фаршированная рисом, яблоками и творогом. Свеклу, желательного одинакового размера, сварить, очистить от кожицы, вырезать сердцевину и наполнить ее начинкой из рисовой рассыпчатой каши, очищенных измельченных яблок, смешанных с сахаром, протертого творога, яиц и масла. Фаршированную свеклу уложить в смазанную маслом глубокую сковороду, смазать сверху сметаной и запечь в духовке.

Свекла 1 кг, рис $\frac{2}{3}$ стакана, яблоки 2 шт., творог 250 г, сахар 3 ст. л., яйца 2 шт., сливочное масло 50 г, сметана 1 стакан, соль.

56. Свекла, фаршированная мясом и рисом. У печеной свеклы, очищенной от кожицы, чайной ложкой удалить сердцевину. Подготовленную таким образом свеклу наполнить мясным фаршем с рисом, положить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке в течение 15–20 мин. Перед подачей на стол свеклу залить сметаной, снова поставить на несколько минут в духовку.

Свекла 1 кг, мясо 300 г, рис 5–6 ст. л., сливочное масло 50 г, сметана 1 стакан, соль.

57. Оладьи из свеклы и творога. Свеклу сварить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Добавить муку, хорошо протертый творог, молоко, соль, сахар, яйца, тщательно перемешать и жарить оладьи на хорошо разогретом масле. Оладьи подать на стол со сметаной.

Свекла 1 кг, творог 800 г, мука 1½ стакана, молоко 1½ стакана, сахар 1 ст. л., яйца 2 шт., сливочное масло 50 г, сметана 1½ стакана, соль.

58. Биточки из свеклы с сыром. Сваренную свеклу очистить, пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло, прогреть, всыпать подсушенную манную крупу, массу перемешать и охладить. Добавить протертый сыр, яйца, соль, хорошо перемешать. Из подготовленной массы сформовать биточки, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде с обеих сторон. На стол подать со сметаной или сметанным соусом.

Свекла 1 кг, манная крупа 1 ст. л., творог 300 г, яйца 2 шт., молотые сухари 4 ст. л., сливочное масло 80 г, сметана 1 стакан, соль.

59. Брюква, фаршированная грибами. Брюкву промыть, испечь в духовке, очистить от кожуры. В каждой брюкве сделать углубление так, чтобы толщина стенок была 1–1,5 см. Вынутую брюкву мелко нарубить. Грибы вымыть, измельчить и поджарить на масле с мелко нарезанным луком. Пожаренные грибы смешать с подготовленной мякотью, начинить этой массой брюкву, уложить в глубокую сковороду, облить маслом, закрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 30 мин. Затем облить брюкву сметаной и снова поставить в духовку на 10 мин.

Брюква 1 кг, свежие грибы 300 г, репчатый лук 2 головки, сливочное масло 2 ст. л., сметана 1 стакан, соль.

60. Брюква, запеченная с яйцами и тертым сыром. Очищенную от кожицы брюкву нарезать небольшими ломтиками или кубиками, припустить или поджарить на сливочном масле до готовности. Положить ломтики брюквы ровным слоем на противень, посолить. Сырые яйца смешать со сметаной и тертым сыром. Этой массой залить подготовленную брюкву и запечь в духовке. При подаче посыпать зеленью укропа.

Брюква 1 кг, сливочное масло 50 г, яйца 4 шт., молоко 1 стакан, тертый сыр 5–6 ст. л., зелень укропа, соль.

61. Брюква жареная. Очищенную от кожицы брюкву нарезать широкими ломтиками толщиной 10 мм. Перед жаркой посыпать солью, перцем и запанировать в муке. Обжарить на масле с обеих сторон, после чего довести до готовности в духовке. Подать со сметаной или сметанным соусом и измельченной зеленью петрушки или укропом.

Брюква 1 кг, мука 4 ст. л., растительное масло 4 ст. л., сметана 1½ стакана, соль, перец, зелень петрушки или укропа.

62. Морковь тушеная. Очищенную морковь нарезать, залить бульоном (водой), добавить соль, сахар и тушить под крышкой в течение 20–30 мин. За 5 мин до окончания тушения положить в морковь масло.

Готовую морковь переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, сверху уложить гренки, приготовленные из белого хлеба.

Таким же способом можно приготовить капусту кольраби, брюкву и репу, причем репу нужно предварительно ошпарить в кипятке, а воду слить.

Морковь 1 кг, сахар 1 чайн. л., сливочное масло 50 г, бульон $\frac{1}{2}$ стакана, соль.

63. Морковь, тушенная с рисом. Нарезанную морковь положить в кастрюлю, добавить промытый рис, масло, залить водой или молоком, добавить соль, сахар, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Морковь 1 кг, рис 2 ст. л., сливочное масло 80 г, соль, сахар.

64. Пюре из моркови. Очистить морковь, нарезать кружочками и сварить в подсоленной воде или в овощном отваре, добавив сахар. Горячую морковь протереть через сито. Спассеровать муку с маслом, развести молоком и одной частью отвара. Эту смесь смешать с протертой морковью, довести до кипения и снять с огня.

Морковь 1 кг, мука 1 ст. л., сливочное масло 80 г, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сахар, соль.

65. Морковь с фасолью. Копченое мясо сварить в 3 л воды. В оставшейся воде замочить на несколько часов белую фасоль, нарезанную кружочками морковь положить в кипящий мясной бульон, накрыть крышкой и тушить до готовности. Фасоль сварить в той же воде, где она была замочена, слегка посолив и добавив майоран. Мясо вынуть, мелко нарезать. Все компоненты соединить, влить разведенную холодной водой муку, перемешать и проварить в течение 10 мин.

Морковь 1 кг, белая фасоль 1 стакан, копченое мясо 300 г, мука 1 ст. л., вода 4 л, майоран 1 ст. л., соль.

66. Морковная запеканка. Морковь нарезать брусочками, лук кольцами и, смешав их, обжарить на масле. Затем, добавив немного воды, тушить овощи до готовности. В готовые овощи добавить нарезанную ветчину и залить все яично-молочной смесью с мускатным орехом и перцем. Сверху уложить нарезанный кольцами репчатый лук. Посуду с запеканкой поставить в разогретую духовку и запечь при температуре 220°C.

Когда запеканка будет готова, в луковые кольца положить зеленый горошек.

Морковь 1 кг, репчатый лук 4 головки, яйца 8 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, вареная ветчина 200 г, зеленый горошек 200 г, маргарин, мускатный орех, черный молотый перец, соль.

67. Пудинг из моркови с сухарями. Промытую морковь сварить до мягкости, очистить и протереть. В морковное пюре всыпать молотые сухари. Желтки, сахар и подогретое масло растереть и слегка взбить. В растертые желтки положить морковное пюре, нарезанные цукаты или изюм, добавить соль и взбитые белки, перемешать, осторожно выложить в смазанную маслом форму и запечь.

Морковь 1 кг, молотые сухари 1 стакан, яйца 8 шт., сахар 1 стакан, сливочное масло 100 г, цукаты или изюм 200 г.

68. Жареная морковь с яйцами. Сваренную в подсоленной воде морковь мелко нарубить и обжарить с маслом. Взбить яйца и смешать с жареной морковью. Посолить по вкусу и посыпать молотым черным перцем. Снова обжарить.

Морковь 1 кг, сливочное масло 100 г, яйца 6 шт., соль, перец.

69. Морковь жареная с томатным соусом. Морковь отварить и подсоленной воде. Нарезать по длине ломтиками толщиной 5 мм. Последовательно смочить их в яйцах, обвалять в сухарях, снова смочить в яйцах и обжарить. Яйца предварительно взбить и посолить. Из черствого хлеба приготовить гренки. На середину блюда поместить томатный соус, уложить вокруг жареную морковь и гренки.

Морковь 1 кг, яйца 4 шт., молотые сухари, черствый белый хлеб, томатный соус $\frac{2}{3}$ стакана, соль.

70. Котлеты морковные. Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить столовую ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне. Когда морковь будет готова, всыпать манную крупу и, помешивая, варить на слабом огне 8–10 мин. Затем морковь снять огня, охладить до 60–50°C, положить в нее яичные желтки, хорошо вымесить и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать к столу со сметанным или молочным соусом.

Морковь 1 кг, манная крупа $\frac{1}{2}$ стакана, масло 2–4 ст. л., молоко 2 стакана, яйца 6 шт., сухари $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 ст. л., соль.

71. Морковь фаршированная. Морковь очистить, слегка отварить в соленой воде, осторожно удалить ножом сердцевину и вместе с сырым мясом пропустить ее через мясорубку. В фарш добавить растопленное масло, соль, перец, лук, укроп, яйца, все хорошо перемешать и снова пропустить через мясорубку. Этим фаршем наполнить морковь. Фаршированную морковь нарезать кружочками, обмакнуть в яйце, обвалять в муке или в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон.

Крупная морковь 1 кг, мясо 350 г, репчатый лук 2 головки, сливочное масло 50 г, молотые сухари 2 ст. л., яйца 4 шт., соль, перец, зелень укропа.

БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ, ТЫКВЫ, БАКЛАЖАНОВ, ПОМИДОРОВ, СЛАДКОГО ПЕРЦА

Фруктовые овощи содержат сахара, каротин, немного белка, витамины С и группы В.

Кабачки для кулинарных целей лучше использовать недозрелые, так как мякоть у них нежная, вкусная, а семена нежесткие. Кабачки промывают, отрезают плодоножку, очищают кожицу и снова промывают. Крупные экземпляры разрезают на части и удаляют семена. Нарезают кружочками и ломтиками для жарки, кубиками – для приготовления рагу, стаканчиками – для фарширования.

Тыкву моют, отрезают плодоножку, разрезают на несколько частей, удаляют семена, очищают кожицу и промывают. Нарезают кубиками, ломтиками и режут дольками, используют для варки, тушения, жарки.

У баклажанов отрезают плодоножку, затем их промывают, Старые баклажаны ошпаривают кипятком, и очищают от кожицы. Нарезают кружочками и ломтиками.

Помидоры моют, затем у них удаляют место прикрепления плодоножки. Крепкие зрелые помидоры используются для фарширования и гарниров, перезрелые помидоры – для приготовления тушеных блюд и соусов. Нарезают помидоры кружочками для жарки, дольками – для гарниров.

Сладкий стручковый перец после промывания разрезают вдоль пополам, удаляют семена вместе с мякотью и снова промывают.

Нарезают перец соломкой и мелкими кубиками.

72. Кабачки жареные с грибами и помидорами. Очищенные кабачки нарезать кружочками толщиной 1–1,5 см, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на сливочном масле. Грибы промыть, опустить на 2–3 мин в кипяток, нарезать ломтиками, уложить в глубокую посуду, залить сметаной и тушить до готовности. Очищенные от кожицы помидоры разрезать на две части, посолить, поперчить и обжарить.

При подаче грибы уложить на кабачки, тушеные в сметане, наверх них положить жареные помидоры и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кабачки 1 кг, белые грибы 300 г, помидоры 4–6 шт., сливочное масло 100 г, сметана 4 ст. л., мука 4 ст. л., соль, перец, зелень.

73. Кабачки, жаренные в яйце. Молодые кабачки промыть, очистить от кожицы, смочить во взбитом яйце, запанировать в муке и обжарить

до появления румяной корочки. К кабачкам хорошо подать кислое молоко и мелко нарезанную зелень.

Кабачки 1 кг, сливочное масло 50 г, мука 4 ст. л., яйца 4 шт., соль.

74. Кабачки с чесноком. Кабачки промыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Уложить слоями попеременно с мелко нарубленной зеленью и чесноком, сверху посыпать чесноком, полить растительным маслом, уложить жареные помидоры и посыпать зеленью.

Кабачки 1 кг, мука 2 ст. л., растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, свежие помидоры 4 шт., чеснок 8 долек, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль.

75. Кабачки жареные с луком. Небольшие кабачки нарезать кружочками толщиной 1 см. Посолить, посыпать молотым перцем, обвалить в муке и зажарить с обеих сторон до готовности.

Лук нарезать полукольцами и пассеровать до золотистого цвета. Помидоры разрезать и обжарить. При подаче кабачки посыпать пассерованным луком, обложить вокруг обжаренными помидорами и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Кабачки 1 кг, мука 4 ст. л., репчатый лук 6 головок, подсолнечное масло $\frac{1}{2}$ стакана, помидоры 4 шт., зелень, соль и специи.

76. Кабачки жареные с мацони. Кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1–1,5 см и посолить.

Сложить их в один ряд на горячую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

При подаче на стол залить кабачки хорошо взбитым мацони и посыпать сахарной пудрой.

Кабачки 1 кг, сливочное масло 100 г, мацони (простокваша) 6 стаканов, сахарная пудра 2 ст. л., соль.

77. Оладьи из кабачков. Очищенные от кожицы кабачки нарезать кусочками, предварительно удалив сердцевину с семенами. Измельчить кабачки на мясорубке или натереть на мелкой терке, добавить муку, яйца, соль, хорошо перемешать. Если полученная масса окажется густой, развести ее молоком. Жарить оладьи из кабачков на хорошо разогретой сковороде. Подать горячими со сметаной, кефиром или ряженкой.

Кабачки 1 кг, мука 2 стакана, сливочное масло 100 г, яйца 4 шт., соль.

78. Котлеты из кабачков и картофеля. Очищенные кабачки измельчить на крупной терке и смешать с картофельным пюре, яйцами, мелко

нарезанной зеленью петрушки, добавить молотый черный перец, соль, муку.

Полученную котлетную массу тщательно вымесить, сформовать, запанировать в муке и в яйце, обжарить в сильно разогретом фритюре. Подавать горячими с салатом.

Кабачки 1 кг, картофель 5–6 шт., яйца 4 шт., мука $\frac{1}{2}$ стакана, зелень петрушки, черный перец, соль, жир для фритюра.

79. Котлеты из кабачков. Промытые и очищенные кабачки измельчить на крупной терке, посолить и выдержать 5–10 мин. Ввести яйца, муку, брынзу или творог, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Массу хорошо перемешать. Котлеты формировать ложкой и опускать в сильно разогретый фритюр. К котлетам подать кислое молоко, смешанное с растертым чесноком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кабачки 1 кг, яйца 2 шт., мука 3 ст. л., натертая брынза или творог 1 стакан, зелень петрушки, укропа, чеснок, соль.

80. Кабачки по-криворожски. Молодые кабачки нарезать соломкой, предварительно удалив кожуру и сердцевину с семенами, посолить, сбрызнуть уксусом и оставить на 10–15 мин, после чего слегка отжать и жарить вместе с пассерованными на подсолнечном масле мукой и луком до появления румяной корочки. При подаче полить сметаной.

Кабачки 1 кг, лук репчатый 4 головки, сметана $\frac{2}{3}$ стакана, подсолнечное масло 4 ст. л., мука 1 ст. л., соль, зелень петрушки и укропа.

81. Кабачки, варенные в молоке. Кабачки очистить, нарезать кубиками и отварить в слегка подсоленной воде. После того как кабачки сварятся, воду слить. Поджарить взбитые с мелко нарезанной зеленью укропа яйца, нарезать и выложить в кастрюлю поверх отваренных кабачков. Влить в кастрюлю молоко и варить при слабом кипении 5–6 мин.

Кабачки 1 кг, яйца 4 шт., жир 40 г, молоко 2 стакана, зелень укропа, соль, перец.

82. Кабачки с кислым молоком. Очищенные кабачки нарезать кружочками толщиной 1 см и варить до готовности в кипящей подсоленной воде с несколькими веточками укропа. Готовые кабачки разложить на тарелку и полить кислым молоком, взбитым с растертым чесноком.

Кабачки 1 кг, кислое молоко 2 стакана, чеснок 4–6 долек, сливочное масло 100 г, зелень укропа, петрушки, молотый красный перец, соль.

83. Кабачки с помидорами. Очищенные средней величины, кабачки нарезать кружочками и, обваляв в муке, поджарить. Помидоры нарезать кружочками и уложить, чередуя с кабачками и тонкими кусочками брынзы в толстостенную посуду, смазанную внутри жиром, посолить,

положить сверху несколько кусочков масла и поставить тушить в духовке.

Кабачки 1 кг, помидоры 5–6 шт., мука 2 ст. л., брынза 200 г, сливочное масло 100 г, соль.

84. Кабачки тушеные. Очищенные кабачки нарезать ломтиками толщиной 1–1,5 см и обжарить в масле с обеих сторон. Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета и потушить с очищенными от кожицы помидорами, затем смешать с кабачками, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, посолить. Посуду с овощами поместить в разогретую духовку и довести блюдо до готовности.

Кабачки 1 кг, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, репчатый лук 3 головки, помидоры 4 шт., соль, зелень петрушки.

85. Кабачки по-русски. Очищенные кабачки разрезать вдоль на две половины и удалить часть мякоти с семенами. Затем погрузить их на 10–15 мин в кипяток. Мякоть измельчить и смешать с мелко нарезанными грибами и зеленью петрушки. Мелко нарезанный лук пассеровать на масле, добавить измельченную мякоть кабачков, грибы и обжарить до полной готовности продуктов. Кабачки наполнить фаршем и уложить в кастрюлю с небольшим количеством бульона. Поставить кастрюлю на средний огонь и припускать кабачки до размягчения. За 5 мин до окончания припускания заправить кабачки сметаной.

Кабачки 1 кг, сливочное масло 100 г, свежие грибы 150 г, сметана 1 стакан, репчатый лук 2 головки, петрушка, черный молотый перец, соль.

86. Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью. Из очищенных от кожицы, разрезанных поперек на кружочки высотой 4–5 см кабачков вынуть ложкой часть мякоти вместе с семенами, кружочки отварить до полуготовности и наполнить фаршем. Для фарша мелко нашинкованную или натертую на крупной терке морковь припустить с маслом. Рис сварить до полуготовности и соединить с протертым творогом и припущенной морковью. Заправить сырыми яйцами и сахаром. Наполненные фаршем кабачки уложить на смазанный маслом противень или сковороду, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Таким же способом можно приготовить кабачки с другими видами фаршей.

Кабачки 1 кг, творог 400 г, морковь 6–8 шт., рис 1 стакан, яйца 3 шт., сливочное масло 100 г, молочный соус 2 стакана, тертый сыр 1 ст. л., соль.

87. Кабачки, запеченные с сыром. Очищенные и нарезанные кружочками кабачки отварить в подсоленной воде, прибавив веточку укропа. Затем откинуть кабачки на дуршлаг и после того, как вода стечет, уло-

жить половину их на смазанный маслом противень. Кабачки посыпать тертым сыром, уложить остальные кабачки и залить смесью молока и взбитых яиц, сверху положить кусочки сливочного масла. Запечь кабачки в духовке и подать с молочным соусом.

Кабачки 1 кг, сыр 150 г, молоко 1 стакан, яйца 2 шт., сливочное масло 50 г, зелень, соль.

88. Мусака из кабачков с брынзой. Очищенные кабачки нарезать продольными ломтиками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить.

Половину обжаренных кабачков уложить на смазанный маслом противень, сверху на кабачки выложить смесь из натертой брынзы, двух яиц и мелко нарезанной зелени петрушки. Сверху положить остальные кабачки и залить смесью из кислого молока и взбитых яиц, запечь в духовке до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кабачки 1 кг, брынза 200 г, яйца 4 шт., кислое молоко 1 стакан, зелень петрушки, соль.

89. Плакия из кабачков. Очищенные и нарезанные кружочками кабачки посолить. Половину всего количества кабачков уложить на смазанный жиром противень, мелко нарезанный лук, сладкий перец, чеснок, заправленные черным перцем, выложить тонким слоем на кабачки, сверху положить остальное количество кабачков и покрыть несколькими кружочками помидоров и несколькими ломтиками лимона. Залить растительным маслом и, добавив воду, запечь в духовке.

Отдельно взбить яйца с мукой, уксусом и небольшим количеством воды, залить испеченную плакию и снова поставить на несколько минут в духовку.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Кабачки 1 кг, репчатый лук 2–4 головки, болгарский перец 4 стручка, помидоры 4–6 шт., лимон $\frac{1}{2}$ шт., растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 2 шт., мука 2 ст. л., уксус 3%-ный 2 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль.

90. Тыква под молочным соусом. Ломтики нарезанной тыквы обжарить, уложить на сковороду, залить молочным соусом средней густоты, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Запеченные под молочным соусом овощи будут вкуснее, если их посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, и сбрызнуть маслом.

Тыква 1 кг, молоко 1 стакан, мука, сахар по 1 ст. л., сливочное масло 50 г, растительное масло 2 ст. л.

91. Тыква с брынзой. Тыкву разрезать на 4 части, удалить семена и сварить в подсоленной воде. После этого очистить кожуру и нарезать

тыкву ломтиками. На смазанный маслом противень выложить рядами ломтики тыквы, пересыпая их измельченной брынзой. Сверху уложить ряд красных помидоров, нарезанных кружочками. Полить растопленным сливочным маслом и запечь в разогретой духовке.

Тыква 1 кг, брынза 200 г, помидоры 4 шт., сливочное масло 50 г.

92. Тыквенная запеканка. Сливочное масло, сахар, щепотку соли и корицу растереть до появления пены, постепенно добавляя яйца, натертую на крупной терке тыкву, яблоки, размятый картофель, молотые сухари и соду. Массу хорошо перемешать и выложить в смазанную жиром огнеупорную форму и запечь в духовке.

Тыква 1 кг, сливочное масло 100 г, яйца 6 шт., сахар 1 стакан, яблоки 5 шт., отварной картофель 5 шт., молотые сухари 1 стакан, сода 1 чайн. л., корица, соль.

93. Тыква в сметанном соусе. Тыкву очистить от кожицы и семян. Мякоть нарезать кубиками, залить кипящей водой и все сварить до готовности. Рубленый укроп смешать со столовой ложкой уксуса, столовой ложкой воды и вскипятить. Сварить сметанный соус, добавить в него укроп с уксусом и слегка прокипятить. Соус приправить лимонным соком, залить им тыкву, поставить посуду на средний огонь и прогреть 3–5 мин.

Тыква 1 кг, укроп, сок ½ лимона, сметанный соус 2 стакана, соль.

94. Каша из тыквы с маслом. Очищенную тыкву нарезать кусочками, припустить до полуготовности, добавив немного воды, затем положить перебранное и промытое пшено, залить молоком, посолить и варить до полного разваривания пшена. Лишнюю воду выпарить. Готовую тыкву с пшеном протереть над кастрюлей через сито или дуршлаг, добавив сахар, соль. Перед подачей кашу разогреть и заправить сливочным маслом.

Тыква 1 кг, пшено 1 стакан, молоко 1½ стакана, сливочное масло 50 г, соль, сахар.

95. Тыква с овощами. В растопленном маргарине сильно обжарить нарезанный кубиками шпик. Добавить нарезанную кубиками тыкву, рубленый лук, толченый чеснок. Влить бульон, приправить уксусом и сахаром, накрыть крышкой и на среднем огне тушить до готовности. За 5 мин до окончания тушения посолить и поперчить.

Перед подачей тыкву перемешать с мелко нарубленным укропом и полить сметаной.

Тыква 1 кг, маргарин 25 г, шпик 100 г, репчатый лук 2 головки, чеснок 1 долька, мясной бульон ¾ стакана, уксус 3%-ный 2 ст. л., сметана 1 стакан, черный перец, укроп, сахар, соль.

96. Тыква тушеная с укропом. Нарезанную кусочками очищенную тыкву посолить и оставить на несколько минут. Половину сливочного масла смешать с мукой, постепенно при постоянном помешивании влить мясной отвар и варить смесь на слабом огне до получения однородной массы. В смесь погрузить кусочки тыквы и тушить их на слабом огне. За 5 мин до готовности добавить зелень укропа, сахар, уксус. Перед подачей залить тыкву сливками.

Тыква 1 кг, сливочное масло 50 г, мука 1 ст. л., уксус 3%-ный 1 ст. л., мясной отвар 2 стакана, сливки $\frac{1}{2}$ стакана, зелень укропа, сахар, соль.

97. Оладьи из тыквы и картофеля. Очищенную тыкву и сырой картофель натереть на терке, добавить желтки, соль, хорошо перемешать, добавить взбитые белки. Из приготовленной массы пожарить на хорошо разогретом масле оладьи. Подают оладьи со сметаной.

Тыква 500 г, картофель 500 г, мука 2 ст. л., яйца 2 шт., сметана $\frac{1}{2}$ стакана, соль.

98. Баклажаны соте. Очищенные от кожицы баклажаны нарезать кружочками и поджарить в смеси из сливочного и растительного масла. Нарезать дольками помидоры, обжарить их и смешать с мелко нарезанным сладким перцем. Перед подачей разложить на блюдо поджаренные баклажаны и на каждый из них положить немного нарезанных помидоров и измельченной петрушки.

Баклажаны 1 кг, сладкий перец 2 стручка, сливочное масло 50 г, растительное масло 3 ст. л., помидоры 2 шт., зелень петрушки, соль.

99. Баклажаны во фритюре. Баклажаны очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обсушить, запанировать в муке и обжарить во фритюре.

Баклажаны 1 кг, мука 4 ст. л., масло для фритюра, соль.

100. Баклажаны жареные с луком. Баклажаны обмыть, ошпарить кипятком, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалить с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле.

Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком. Сметану и томат-пюре смешать, прогреть на сковороде, где жарились баклажаны, и этим соусом залить овощи.

Баклажаны 1 кг, репчатый лук 4 головки, мука 4 ст. л., сметана 1 стакан, томат-пюре 2 ст. л., растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, соль.

101. Баклажаны с орехами. Крупные баклажаны очистить, нарезать кубиками и поджарить на растительном масле до появления румяной корочки. Мелко нарезанный репчатый лук спассеровать на маргарине.

Грецкие орехи обжарить, измельчить и смешать с баклажанами, луком и толченым чесноком.

Массу уложить в огнеупорную посуду и запечь в духовке.

Баклажаны 1 кг, растительное масло 4 ст. л., репчатый лук 5 головок, маргарин 2 ст. л., грецкие орехи (ядро) ½ стакана, чеснок 3–4 дольки, соль, специи.

102. Баклажаны в соусе со сливками. Очищенные баклажаны нарезать кубиками (1 см) и тушить в масле до готовности, затем посолить за 5 мин до готовности и залить белым мясным соусом со сливками.

Баклажаны 1 кг, сливочное масло 50 г, белый мясной соус ⅔ стакана, сливки ⅓ стакана.

103. Баклажаны, тушенные в сметане. Очищенные баклажаны нарезать, обвалять в муке и обжарить. После этого уложить в кастрюлю, залить сметаной и тушить до готовности. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

Баклажаны 1 кг, мука 4 ст. л., сметана 1 стакан, растительное масло 4 ст. л., зелень петрушки или укропа, соль.

104. Баклажаны духовые. Подготовленные баклажаны разрезать на части и трижды обдать кипятком. Нарезать кружочками лук и помидоры. В специальную глиняную посуду или на противень выложить слоями помидоры, лук и баклажаны, полить оливковым маслом и запечь в духовке.

Баклажаны 1 кг, репчатый лук 2 головки, помидоры 6 шт., оливковое масло 4 ст. л.

105. Баклажаны особые. Отобрать баклажаны одинаковой величины, срезать плодоножки и разрезать каждый баклажан вдоль на две части. Сложить баклажаны в кастрюлю, посолить и оставить до выделения сока. Когда сок начнет выделяться, баклажаны обсушить салфеткой и обжарить во фритюре. Дать стечь жиру, остудить и мелко изрубить. Черствый хлеб (только мякиш) сложить в кастрюлю, замочить в небольшом количестве молока и хорошо размять. К хлебу добавить соль, черный молотый перец, толченый чеснок и баклажаны. Все продукты перемешать, поставить на огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Снять с огня, смесь выложить в смазанную маслом сковороду, залить взбитыми белками и запечь в духовке.

Баклажаны 1 кг, черствый хлеб 150 г, молоко ⅓ стакана, яичные белки 2 шт., чеснок 3 дольки, соль, перец, масло для фритюра.

106. Фрикадельки из баклажанов и кабачков. Баклажаны очистить от кожицы и сварить, после чего откинуть баклажаны на дуршлаг, дать воде стечь и изрубить. Очистить от кожицы кабачки и также мелко из-

рубить. Соединить баклажаны и кабачки, добавить натертый лук, измельченную брынзу, муку, яйца, соль, перец. Смесь хорошо перемешать и массу разделить в виде шариков. Обвалять шарики в муке и обжарить во фритюре.

Баклажаны 500 г, кабачки 500 г, репчатый лук 2 головки, брынза (натертая) 1 стакан, мука 6 ст. л., яйца 4 шт., перец, соль, масло для фритюра.

107. Помидоры по-домашнему. Подготовленные помидоры разрезать поперек и ложкой удалить из них часть мякоти.

Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук, положить туда нарезанные дольками грибы, добавить мякоть помидоров, приправить солью, перцем. Смесь тушить на слабом огне до полной готовности грибов. За несколько минут до окончания тушения добавить растертый с солью чеснок.

Уложить помидоры на смазанный маслом противень, наполнять их приготовленной массой, посыпать толчеными сухарями, полить растительным маслом и запечь в духовке.

Помидоры 1 кг, репчатый лук 2 головки, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, чеснок 4 дольки, свежие грибы 300 г, молотые сухари 3 ст. л., соль.

108. Помидоры с рисом. У подготовленных помидоров срезать верхушку, чайной ложкой выбрать сердцевину. Рис отварить почти до готовности, добавить 6 ложек растительного масла, мякоть помидоров, посолить, посыпать перцем, хорошо перемешать.

Налить в сковороду растительное масло, уложить помидоры, наполнить их приготовленной массой, посыпать тертым голландским сыром. Сверху на каждый помидор положить по 1 чайн. л. мякоти помидоров, посолить и запечь в духовке до готовности.

Помидоры 1 кг, рис 1 неполный стакан, растительное масло 1 стакан, голландский сыр 200 г, чеснок 4 дольки, зелень петрушки или укропа, соль, перец.

109. Помидоры, фаршированные баклажанами. Мытые баклажаны обсушить салфеткой, смазать подсолнечным маслом и запечь в духовке. Готовые баклажаны натереть на терке.

Отобрать одинаковые помидоры, срезать верхушки и удалить сердцевину с семенами. В широкой кастрюле разогреть оливковое масло. Положить в него измельченный на терке лук, мякоть помидоров, толченый чеснок и измельченные баклажаны. Смесь посолить, заправить черным перцем и варить до загустения, после чего кастрюлю снять с огня, смесь охладить и добавить взбитые яйца. Подготовленные помидоры уложить на смазанный оливковым маслом противень, заполнить фаршем, обсыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть оливковым или подсолнечным маслом и запечь в духовке.

Помидоры 1 кг, баклажаны 300 г, репчатый лук 3 головки, яйца 4 шт., сыр 200 г, оливковое масло 4 ст. л., чеснок 2–3 дольки, соль, перец.

110. Помидоры-гриль с сыром. У промытых помидоров сверху сделать крестообразный надрез. В образовавшуюся прорезь положить сыр, щепотку красного перца, сбрызнуть растительным маслом, посолить, уложить на решетку, поставить в гриль и обжарить до плавления сыра.

Помидоры 1 кг, сыр 50 г, сливочное масло 30 г, соль, красный молотый перец.

111. Помидоры, фаршированные мясом и рисом. Отобрать плотные помидоры и срезать у них верхнюю часть. Чайной ложкой выбрать мякоть и семена, которые использовать для приготовления соуса. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, уложить в кастрюлю, залить томатным соусом, приготовленным из рекомендуемого набора сырья, и запечь в духовке при невысокой температуре.

Для фарша сваренный рассыпчатый рис соединить с мясным фаршем и пассерованным на сливочном масле луком, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень и хорошо перемешать. При необходимости добавить в фарш немного молока или воды.

Перед подачей на стол помидоры уложить на тарелку и заправить сметаной.

Помидоры 1 кг, мясо 300 г, вареный рис 1 неполный стакан, репчатый лук 3 головки, сливочное масло 50 г, соль, перец, томатный соус 1½ стакана.

112. Помидоры, фаршированные соусом, сыром, запеченные. Подготовить помидоры по [рецепту 111](#). Слегка спассеровать на сковороде муку с жиром, при постоянном помешивании влить постепенно молоко и прогреть до получения однородного соуса средней густоты. Добавить измельченную мякоть помидоров и черный перец. Смесь прогреть на слабом огне 8–10 мин. Сковороду снять с огня, обсыпать смесь тертым сыром, солью, зеленью петрушки, добавить взбитые желтки, все перемешать, в конце осторожно ввести взбитые в пену белки.

Наполнить подготовленные помидоры соусом, уложить на смазанный жиром противень, полить оставшимся соусом И запекать в духовке 20–25 мин.

Помидоры 1 кг, мука 4 ст. л., молоко ½ стакана, сыр 150 г, яйца 2 шт., жир 4 ст. л., зелень петрушки, соль, перец.

113. Помидоры, фаршированные грибами. Подготовить помидоры по [рецепту 111](#). Уложить подготовленные помидоры на смазанный растительным маслом и обсыпанный сухарями противень и посолить.

Обжарить лук с маслом. Добавить измельченную мякоть помидоров и тоже обжарить.

Отварить мелко нарезанные грибы в подсоленной воде, отжать и всыпать овощную смесь. Заправить солью и черным перцем. Наполнить подготовленные помидоры грибным фаршем, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

Помидоры 1 кг, репчатый лук 2 головки, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, грибы 300 г, перец, соль.

114. Помидоры, фаршированные брынзой. Подготовить помидоры по [рецепту 111](#). Слегка спассеровать муку с жиром. Пассеровку развести молоком и прогреть до загустения. Соус охладить, Добавить в него вареные (вкрутую) мелко нарубленные яйца, соль и зелень петрушки.

Наполнить каждый помидор до половины тертой брынзой, Полить растопленным маслом и дополнить соусом.

Наполненные фаршем помидоры запечь в духовке:

Помидоры 1 кг, мука 3 ст. л., жир 50 г, молоко 2 стакана, яйца 3 шт., тертая брынза, растопленное масло, соус.

115. Помидоры, фаршированные рисом. Подготовить помидоры по [рецепту 111](#). Обжарить на масле мелко нарезанный лук и измельченную на терке морковь. Всыпать стакан риса, посолить, перемешать и влить 1 стакан воды. Когда рис разбухнет, снять посуду с огня, всыпать мелко нарубленную зелень петрушки и черный перец. Фарш тщательно перемешать и наполнить им помидоры. Уложить их на смазанный жиром противень, добавить немного горячей воды и запечь в духовке до готовности.

За 5–7 мин до окончания запекания залить помидоры взбитой яично-молочной смесью.

Помидоры 1 кг, лук репчатый 2 головки, морковь 2 шт., рис 1 стакан, растительное масло 4 ст. л., яйца 2 шт., молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, вода $1\frac{1}{2}$ стакана, зелень петрушки, соль, перец.

116. Помидоры запеченные. Нарезать кружочками крупные помидоры, уложить на противень, обильно смазанный маслом, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Выпустить сверху яйца, стараясь не разорвать оболочку желтка. Вокруг каждого желтка насыпать измельченную брынзу. Полить растительным маслом и запечь в сильно разогретой духовке.

Перед подачей посыпать молотым черным перцем.

Помидоры 1 кг, растительное масло 6 ст. л., яйца 8 шт., зелень петрушки, брынза 100 г, перец, соль.

117. Помидоры с творогом запеченные. Очистить от кожицы помидоры, мелко нарезать и тушить до мягкости с маслом и солью.

Снять с огня и добавить молотые сухари, творог, мелко нарезанную зелень петрушки, перец. Перемешать и выложить на противень. Полить взбитыми яйцами с молоком и запечь в сильно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Подавать с салатом.

Помидоры 1 кг, растительное масло 4 ст. л., молотые сухари 1 стакан, творог 200 г, молоко 2 стакана, яйца 4 шт., зелень петрушки, перец, соль.

118. Помидоры с яйцами жареные. Крупные крепкие помидоры помыть, нарезать кружочками толщиной 1 см. Положить в сильно разогретый жир и обжарить. На каждый выпустить по 1 яйцу. Посолить и жарить до загустения белка.

При подаче посыпать перцем или мелко нарубленной зеленью петрушки, полить разогретым маслом.

Помидоры 1 кг, жир, яйца, перец, зелень петрушки, масло, соль.

119. Помидоры панированные. Помидоры нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить и посыпать молотым черным перцем. Обвалять в молотых сухарях и, обмокнув в яичную смесь, обжарить в сильно разогретом фритюре. Подавать с укропным соусом или кислым молоком.

Помидоры 1 кг, молотые сухари 1 стакан, яйца 3 шт., молотый черный перец, соль, жир для фритюра.

120. Помидоры жареные. Помидоры опустить в кипяток на 10–15 мин, после чего сразу же снять кожицу и разрезать их пополам. Срезанной стороной положить помидоры вверх слегка поджаренного на растительном масле нарезанного лука и жарить приблизительно 5 мин. Перед подачей посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и зеленью петрушки. Гренки или жареный картофель будут хорошим гарниром к этому блюду.

Помидоры 1 кг, лук репчатый 3 головки, растительное масло 6 ст. л., тертый сыр 6 ст. л., зелень петрушки, соль.

121. Перец, фаршированный рисом и грибами. Испечь перец, очистить от кожицы и семян. Поджарить лук с жиром. Добавить рис, измельченные помидоры, мелко нарубленные грибы. Обжарить овощную смесь, влить воду, посолить, поперчить и тушить при слабом огне до готовности. Наполнить подготовленные стручки перца фаршем, уложить их в широкую кастрюлю, добавить воду, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и довести до готовности на слабом огне.

Сладкий перец 1 кг, лук репчатый 2 головки, жир 120 г, рис 1 стакан, помидоры 3 шт., грибы 200 г, зелень петрушки, перец, соль.

122. Перец, фаршированный сборной начинкой. Очистить и нарезать мелкими кубиками лук, морковь, корень сельдерея, посолить и тушить с растительным маслом и таким же количеством воды. Довести до готовности, добавить мелко нарезанные картофель и помидоры. Разместить фарш, довести до кипения и снять с огня. Добавить брынзу, измельченный чеснок и зелень петрушки.

При необходимости фарш посолить. Наполнить им стручки, уложить фаршированный перец на противень, предварительно добавив в него воду и измельченные на терке помидоры.

Сбрызнуть перец растительным маслом и запечь в духовке. Готовый перец заправить яйцами, взбитыми со свежим или кислым молоком, и солью. Снова поставить в сильно нагретую духовку на 3–5 мин.

Перец 1 кг, репчатый лук 2 головки, морковь 2 шт., сельдерей корень 2 шт., растительное масло 4 ст. л., картофель 2 шт., помидоры 2 шт., тертая брынза 5 ст. л., чеснок 4 дольки, свежее или кислое молоко 1 стакан, соль, перец.

123. Перец, фаршированный мясом и рисом. У стручков перца удалить верхушки вместе с плодоножкой, семена. Стручки ошпарить крутым кипятком. Рис отварить в течение 20 мин в большом количестве воды и откинуть на сито. Соединить рис с мясным фаршем и пассерованным на сливочном масле репчатым луком, добавить соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки и хорошо перемешать. Наполнить этим фаршем стручки перца и плотно уложить их в кастрюлю, залить томатным соусом. Тушить на слабом огне около часа.

Перец 1 кг, мясо 500 г, рис $\frac{3}{4}$ стакана, лук репчатый 3 головки, сливочное масло 50 г, зелень, перец, соль.

124. Лечо с яйцами. Нарезанные лук, шпик и чеснок поджарить на растительном масле. Сверху положить нарезанный перец и тушить 10–12 мин. После этого добавить ломтики очищенных помидоров, соль, молотый красный перец и слегка прожарить на слабом огне. Смесь залить взбитыми яйцами, осторожно перемешать и прогреть до загустения.

При подаче готовое блюдо посыпается зеленью петрушки.

Перец 1 кг, помидоры 5 шт., растительное масло 4 ст. л., шпик 50 г, лук репчатый 3 головки, чеснок 4 дольки, красный молотый перец, яйца 4 шт., зелень петрушки, соль.

125. Гуляш из сладкого перца. Мелко нарезанный лук слегка поджарить на сливочном масле и добавить кусочки сладкого перца, посолить, посыпать красным перцем, залить мясным отваром и тушить 15 мин. После размягчения перец посыпать мукой, залить сливками, смешанными с томатом-пастой, и тушить до готовности. Перед подачей гуляш посыпать зеленью петрушки.

Перец 1 кг, сливочное масло 120 г, лук репчатый 3 головки, молотый красный перец, мука 1 ст. л., томат-паста 1 ст. л., сливки 1 стакан, зелень петрушки, мясной бульон 1 стакан.

126. Перец жареный с брынзой и яйцами. Испечь перец, очистить от кожицы, нарезать и поджарить на растительном масле. Залить смесью из яиц, измельченной брынзы и молотого красного перца. Все перемешать и довести на слабом огне до загустения.

Подавать горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Перец 1 кг, растительное масло 3 ст. л., яйца 4 шт., брынза 100 г, молотый красный перец, соль.

127. Перец жареный по-карловски. Испечь мясистые стручки перца, очистить их от кожицы, посолить, обвалить в муке и обжарить на масле. Уложить на большую сковороду или на небольшой противень и залить молоком. Слегка посолить и тушить на слабом огне 5–6 мин.

Перец 1 кг, молоко 1½ стакана, сливочное масло 100 г, мука 4 ст. л., соль.

128. Вегетарианский шницель из печеного перца. Испечь крупные стручки перца. Очистить их от кожицы и семян и посолить. Измельчить на терке брынзу и смешать с яйцом и зеленью петрушки. Наполнить фаршем стручки перца и слегка приплюснуть. Обвалить их в муке или молотых сухарях, смочить в яйце и обжарить на масле.

Перец 1 кг, брынза 300 г, яйца 2 шт., сливочное масло 100 г, мука 4 ст. л., зелень петрушки, соль.

БЛЮДА ИЗ ЛУКА, СЕЛЬДЕРЕЯ, ШПИНАТА, РЕВЕНЯ, ЩАВЕЛЯ И КРАПИВЫ

Лук ценят за содержание в нем сахара, эфирных масел, фитонцидов.

У репчатого лука отрезают нижнюю часть – донце и шейку, затем снимают едкие чешуйки и промывают в холодной воде.

Нарезают лук непосредственно перед тепловой обработкой, так как он быстро вянет и улетучиваются эфирные масла. Наиболее распространенными формами нарезки являются: кольца, полукольца (солонка), дольки, кубики мелкие (крошка).

У зеленого лука отрезают корешки, зачищают белую часть, Удаляют дефектные перья. Лук кладут в холодную воду, хорошо промывают и ополаскивают.

У лука-порея отрезают корешок, удаляют сухие, пожелтевшие листья, разрезают вдоль, чтобы смыть песок и землю, затем промывают.

Корни сельдерея обрабатывают так же, как и остальные корнеплоды, а зелень, как и лук.

Шпинат и щавель обрабатывают так же, как зеленый лук. При этом шпинат промывают непосредственно перед тепловой обработкой, так как влажный он быстро портится.

У черешков ревеня отрезают нижнюю часть, снимают кожицу и промывают.

Ревень нарезают поперек на кусочки и используют для приготовления разных блюд, а также для начинок.

Многими полезными свойствами обладает крапива. В пищу лучше всего использовать ее побеги. Крапиву перебирают, удаляют дефектные листики, промывают. Готовят из крапивы супы; салаты, пюре с различными наполнителями, запеканки, котлеты.

129. Лук-порей, запеченный с брынзой. Лук-порей отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Выложить половину всего количества лука-порея на смазанный маслом противень и посыпать тертой брынзой. Сверху положить остальной лук-порей.

Пассеровать муку на сливочном масле, пассеровку развести молоком, снять с огня и охладить. Добавить взбитые яйца, соль, и по желанию черный молотый перец. Вылить на противень с луком-пореем и запечь в сильно разогретой духовке.

Лук-порей 1 кг, яйца 6 шт., брынза 200 г, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, мука 6 ст. л., растительное масло 4 ст. л., сливочное масло 50 г, молотый перец, соль.

130. Зеленый лук с рисом. Очистить, промыть и нарезать зеленый лук. Обжарить его на растительном масле до мягкости, всыпать рис и также обжарить. В конце прибавить очищенные и мелко нарезанные помидоры и влить стакан горячей воды.

Посолить по вкусу, посыпать черным молотым перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и варить при слабом кипении до готовности риса. Затем выложить на небольшой противень и залить яйцами, взбитыми с молоком, и измельченной брынзой. Запечь в сильно разогретой духовке.

Зеленый лук 1 кг, растительное масло 1 стакан, рис 4 ст. л., помидоры 5–6 шт., яйца 6 шт., молоко 2 стакана, брынза 150 г, зелень петрушки, перец, соль.

131. Лук вареный. Небольшие головки лука очистить, промыть и отварить в овощном отваре или в подсоленной воде до готовности. Затем уложить на блюдо и посыпать измельченной брынзой, смешанной с мелко нарезанной зеленью петрушки, укропом, молотым красным перцем. Перед подачей полить горячим растопленным маслом.

Лук репчатый 1 кг, брынза 150 г, сливочное масло 100 г, зелень петрушки, перец, соль.

132. Каша из зеленого лука. Мелко нарезанный зеленый лук обжарить с мукой на растительном масле. Молоко и яйца взбить, добавить в смесь

рубленую зелень петрушки, соль и залить ею лук. Смесь перемешать и прогреть на слабом огне 3–5 мин до загустения.

Зеленый лук 1 кг, растительное масло 5–7 ст. л., яйца 4 шт., молоко 2 стакана, мука 2 ст. л., зелень петрушки, перец, соль.

133. Блинчики с луком-пореем. Взбить яйца, добавить молоко, соль и при постоянном помешивании понемногу всыпать муку до получения теста густоты сметаны. Обжарить до мягкости стебли мелко нарезанного лука-порея с маслом. Остудить и смешать с тестом. Испечь блинчики. Сложить каждый блинчик вдвое обильно посыпать тертым сыром.

Лук-порей 1 кг, яйца 4 шт., молоко 1 стакан, мука 4–6 ст. л., растительное масло 3 ст. л., сыр 150 г, соль.

134. Лук-порей панированный. Очистить лук-порей и нарезать брусочками длиной 6–7 см. Положить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до мягкости. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Слегка приплюснуть каждый брусочек ножом или ложкой, смочить в яйце, обвалить в молотых сухарях и снова смочить в яйце. Обжарить до золотистого цвета. Подавать с томатным соусом или соленьями.

Лук-порей 1 кг, яйца 4 шт., молотые сухари 1 стакан, мука, соль.

135. Блинчики из сельдерея с сыром. Очищенный сельдерей и сыр натереть на терке, посолить, перемешать с яйцами, мукой, панировочными сухарями и зеленью петрушки. Из приготовленной массы выпекать блинчики на смазанной подсолнечным маслом или жиром сковороде. При необходимости добавить в смесь воду.

Сельдерей (корень) 1 кг, твердый сыр 500 г, яйца 8 шт., панировочные сухари 1 стакан, мука 4 ст. л., зелень петрушки, подсолнечное масло, соль.

136. Сельдерей с рисом. Корень сельдерея очистить и нарезать кубиками. Обжарить до мягкости с жиром. Добавить рис и тоже обжарить. Заправить томатом-пюре, посолить, поперчить по вкусу, влить стакан горячей воды и варить на слабом огне до готовности. Подавать с тертым сыром.

Сельдерей (корень) 1 кг, жир 100 г, рис 1 стакан, томат-пюре 5 ст. л., соль, перец по вкусу, тертый сыр.

137. Панированный сельдерей с брынзой. Сельдерей нарезать ломтиками и сварить в подсоленной воде. Сыр нарезать тонкими ломтиками, немного меньшими, чем ломтики сельдерея. Между двумя ломтиками сельдерея положить ломтик сыра, смочить во взбитом яйце, обвалить в сухарях и обжарить с обеих сторон. На гарнир подать картофельное пюре, а также томатный соус в соуснике.

Сельдерей (корень) 1 кг, сыр "Гауда" 500 г, яйца 5 шт., панировочные сухари 1 стакан, соль.

138. Сельдерей жареный. Корни сельдерея отварить в подсоленной воде. Затем очистить их от кожуры и нарезать ломтиками толщиной 1 см. Сбрызнуть соком лимона и выдержать 5–10 мин. Обвалить в муке и обжарить до золотистого цвета. Подавать с салатом.

Сельдерей (корень) 1 кг, мука $\frac{1}{2}$ стакана, сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль.

139. Сельдерей, запеченный с сыром. Сельдерей нарезать кружочками и сварить в подсоленной воде, добавив немного уксуса. Вареный сельдерей уложить в огнеупорную форму, смазанную сливочным маслом. Предварительно каждый кружочек сельдерея посыпать солью и черным молотым перцем. Полить смесью растительного и сливочного масла и разведенной с водой томатом-пастой. Белки взбить и смешать с тертым сыром и зеленью петрушки. Полученную массу выложить поверх сельдерея. Сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. Подавать с картофелем и гречками.

Сельдерей (корень) 1 кг, уксус 3%-ный 1 ст. л., сливочное масло 75 г, томат-паста 3 ст. л., яичные белки 4 шт., сыр 100 г, растительное масло 4 ст. л., черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

140. Пюре из шпината с гречками. Перебранный шпинат отварить в подсоленной воде и мелко порубить ножом. Спассеровать на масле муку, развести молоком и соединить со шпинатом. Варить пюре при слабом кипении 8–10 мин. При подаче посыпать мелко рубленными яйцами, сваренными вкрутую. Вокруг уложить поджаренные гречки (по числу порций), а на каждый гренок поместить яичницу-глазунью (из расчета на одну порцию 1 яйцо).

Шпинат 1 кг, мука 2 ст. л., растительное масло 4 ст. л., яйца 8 шт., зелень петрушки, соль.

141. Шпинат, запеченный под молочным соусом. Мелко нарезанный промытый и перебранный шпинат смешать с рисом, мелко нарезанными петрушкой и зеленым луком, мятой, перцем и солью. Припустить в кастрюле с жиром, добавив $\frac{1}{2}$ стакана воды. Затем массу переложить на небольшой противень, залить молочным соусом и запечь в духовке.

Шпинат 1 кг, вареный рис $\frac{1}{2}$ стакана, зеленый лук 100 г, жир 50 г, мята, перец, соль, зелень петрушки.

142. Мусака из шпината с картофелем. В подсоленной воде отварить шпинат, отжать, мелко нарезать и смешать с брынзой и растительным маслом.

Отдельно сварить картофель, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Половину всего картофеля выложить на смазанный маслом проти-

вень и посолить. Сверху положить слой шпината, а затем оставшийся картофель, посолить.

Мусаку залить взбитыми с молоком яйцами и запечь в сильно нагретой духовке до образования румяной корочки.

Шпинат 1 кг, натертая брынза 1 стакан, растительное масло 6 ст. л., картофель 8 шт., молоко 1 стакан, яйца 6 шт., соль.

143. Шпинат, запеченный с яйцами. Мелко нарезанные шпинат и петрушку положить в кастрюлю и припустить с маслом, солью и перцем до выпаривания жидкости. Затем влить молоко и варить при кипении 5–6 мин. Сваренный шпинат положить на противень, смазанный маслом. Сверху выпустить яйца. Запеченный шпинат сбрызнуть маслом, разогретым с небольшим количеством молотого красного перца.

Шпинат 1 кг, растительное масло 4 ст. л., молоко 1 стакан, яйца 4 шт., молотый красный перец, соль, зелень петрушки.

144. Шпинатник. Замесить пресное тесто. Раскатать в лист по размерам немного больше противня, на котором будет запекаться блюдо. Противень смазать маслом и поместить на него лист теста. Шпинат перебрать, промыть, ошпарить кипятком, после чего откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нарубить. Подготовленный шпинат положить в кастрюлю с нагретым маслом. Добавить шпик, нарезанный кубиками, нашинкованный лук и припустить. Всыпать муку, перемешать, снять смесь с огня и охладить. Затем добавить взбитый желток, немного тертого мускатного ореха, соль, черный перец, сметану. Смесь тщательно перемешать и выложить на подготовленные листы теста. Края листа слегка вытянуть, положить на шпинат.

Подготовленный таким образом шпинатник поставить в умеренно горячую духовку на 40 мин для запекания.

Шпинат 1 кг, пресное тесто ([рецепт 38*](#)), растительное масло 1 ст. л., шпик 100 г, лук репчатый 2 головки, мука 1 ст. л., яичные желтки 2 шт., сметана ½ стакана, мускатный орех, соль, перец.

145. Суфле из шпината. Шпинат отварить в подсоленной воде, отжать и мелко нарубить. Приготовить мучную панировку, развести ее молоком и отваром шпината. Соус варить при слабом кипении 2–4 мин, затем снять с огня и заправить яичными желтками. Залить соусом шпинат, добавить взбитые белки, посолить и все осторожно перемешать. Массу выложить в смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями противень.

Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в сильно разогретой духовке.

Шпинат 1 кг, мука 4 ст. л., растительное масло 3 ст. л., молоко 1 стакан, отвар шпината 1 стакан, сыр 150 г, яйца 2 шт., соль.

146. Бабка из шпината. Шпинат положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и тушить до готовности. Затем протереть через сито, добавить размоченный в молоке и растертый с сырыми яичными желтками и сахаром пшеничный хлеб, соль, разогретое сливочное масло и все хорошо перемешать.

В подготовленную массу осторожно ввести взбитые яичные белки, смесь выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запечь в духовке в течение 1 ч. К бабке из шпината подать растопленное сливочное масло.

Шпинат 1 кг, пшеничный хлеб 500 г, молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, яйца 6 шт., сливочное масло 4 ст. л., сахар 1 ст. л., соль.

147. Котлеты из шпината с рисом. Шпинат посолить и тушить без добавления воды до мягкости, затем отжать и мелко изрубить. Сварить рис в подсоленной воде. Смешать со шпинатом и добавить тертую брынзу, яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, посолить, поперчить по вкусу. Массу хорошо перемешать и выдержать в течение 10–15 мин, затем сформовать из нее котлеты круглой или овальной формы, запанировать их в муке, смочить в яйце и обжарить в сильно разогретом фритюре. Подавать с кислым молоком и зеленью.

Шпинат 1 кг, рис $\frac{1}{2}$ стакана, брынза 100 г, яйца 2 шт., зелень петрушки, соль, перец.

148. Оладьи с ревенем. Приготовить тесто для оладий по [рецепту 124*](#). Ревень нарезать небольшими кусочками, пересыпать сахаром и дать настояться до выделения сока. Излишек сока слить, а черешки положить в тесто и аккуратно все перемешать. Жарить оладьи с двух сторон. Готовые оладьи полить сметаной или фруктовым соусом.

Ревень 1 кг, сахар 1 стакан. Для теста: мука 2 стакана, молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, яйца 4 шт., сахар 2 ст. л., дрожжи 25 г, соль.

149. Запеканка с ревенем. Подготовленный и нарезанный кусочками ревенень сварить в подсоленной воде до полуготовности.

Творог растереть с сахаром, добавить изюм, толченые орехи, яйца. Черствый белый хлеб нарезать ломтиками, смочить в молоке или свежих сливках и выложить ими дно сковороды, предварительно смазав ее сливочным маслом. Поверх хлеба уложить кусочки ревеня, затем творог и запечь в духовке.

Ревень 1 кг, творог 1 кг, сахар 2 стакана, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, орехи (ядро) 2 ст. л., яйца 4 шт., молоко 2 стакана, пшеничный хлеб.

150. Пудинг из салатного и кислого щавеля. Зелень петрушки, салатный и кислый щавель порубить, посолить и припустить на среднем огне в течение 6–7 мин. Затем откинуть на дуршлаг, отжать и мелко наре-

зять. Сварить рис с молоком, охладить и смешать с пюре из зелени, молотыми сухарями и яичными желтками.

Массу выложить в смазанную маслом, обсыпанную сухарями сковороду и запечь в духовке.

Кислый щавель и салатный щавель по 500 г, зелень петрушки 2 пучка, рис 1 стакан, молоко 4 стакана, яичные желтки 6 шт., молотые сухари 4 ст. л., соль.

151. Каша из салатного и кислого щавеля. Зелень петрушки, салатный и кислый щавель мелко нарезать, сложить в кастрюлю, добавить масло, кислое молоко, воду, яйца, муку. Массу размешать и варить, помешивая, на среднем огне.

Кислый и салатный щавель по 500 г, зелень петрушки 1 пучок, кислое молоко 1 стакан, вода 1 стакан, яйца 4 шт., мука 4 ст. л., сливочное масло 50 г, соль.

152. Щавель, тушенный с маслом и яйцами. Щавель отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. После того, как стечет вода, щавель слегка обжарить и измельчить. Нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на топленом масле. Добавить щавель, мелко нарезанную зелень кинзы, соль, масло, все хорошо перемешать и тушить до готовности. За несколько минут до окончания тушения массу залить яйцами.

Щавель 1 кг, топленое масло 150 г, лук репчатый 2 головки, кинза 1 пучок, яйца 6 шт., соль.

153. Крапива с орехами. Крапиву перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить горячую подсоленную воду и варить до мягкости. Вынуть из отвара. Отжать и растереть деревянной ложкой. Спассеровать на сковороде муку с растительным маслом и добавить молотый красный перец.

Положить крапиву в пассеровку, размешать и влить такое количество горячей воды, чтобы получилось не очень густое пюре. Растереть с солью чабрец, чеснок и добавить уксус. Заправить крапиву этой смесью и варить при слабом кипении 10 мин.

Готовую крапиву положить на блюдо и посыпать крупно толченными грецкими орехами. Сварить вкрутую яйца, разрезать каждое на 4 дольки, уложить по бордюру блюда с крапивой и слегка посыпать солью и молотым красным перцем.

Крапива 1 кг, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, вода $1\frac{1}{2}$ стакана, мука $\frac{1}{2}$ ст. л., чабрец 1 веточка, чеснок 1–2 головки, уксус 3%-ный 1 ст. л., яйца 5 шт., грецкие орехи (ядро) 4 ст. л., соль.

154. Пюре из крапивы с гренками. Крапиву припустить до мягкости, отжать и мелко нарубить. Спассеровать муку с растительным или сливочным маслом, добавить в нее крапиву и постепенно влить процежен-

ный отвар и молоко, чтобы получилось пюре средней густоты. Варить пюре при слабом кипении 10 мин.

Готовое пюре заправить двумя желтками, предварительно хорошо взбитыми с лимонным соком.

Выложить пюре на тарелки. Сверху положить яичницу-глазунью, посыпать черным молотым перцем. По бордюру тарелки положить поджаренные гренки, нарезанные ромбиками.

Крапива 1 кг, мука 4 ст. л., яйца 4–5 шт., растительное масло (или сливочное масло) 9–10 ст. л., желтки 4 шт., лимон 1, черный перец, гренки, соль.

155. Крапива запеченная. Крапиву припустить до мягкости, отжать и мелко нарубить. Натереть брынзу и хорошо смешать с крапивой. Залить смесь яйцами, взбитыми с молоком, посолить и перемешать. Массу выложить в противень, смазанный сливочным маслом. Сверху положить сливочное масло, нарезанное кусочками. Запечь в сильно разогретой духовке.

Крапива 3 кг, брынза 150 г, яйца 4 шт., мука 2 ст. л., молоко 2 стакана, сливочное масло 50 г, соль.

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Грибы содержат белки, жиры, сахара, минеральные вещества, витамины А, С, D, РР и группы В. Они богаты экстрактивными веществами, поэтому обладают хорошим вкусом и ароматом.

Съедобные грибы по строению бывают: губчатые – белые, подосиновики, маслята, подберезовики; пластинчатые – шампиньоны, сыроежки, лисички, опята; сумчатые – сморчки, строчки.

Для приготовления блюд используют свежие, соленые, сушеные и маринованные грибы.

Свежие грибы не подлежат хранению. Их очищают, промывают, сортируют и нарезают.

Белые грибы, подосиновики, подберезовики, лисички, сыроежки обрабатывают одинаково: очищают от листьев, хвоя и травинок, отрезают нижнюю часть ножки и поврежденные места, соскабливают загрязненную кожу и тщательно промывают 3–4 раза.

При обработке сыроежек со шляпки снимают кожу. Для этого их предварительно ошпаривают кипятком.

У маслят зачищают ножки и отрезают шляпки, вырезают испорченные и червивые места, со шляпки снимают слизистую кожу и промывают.

Белые грибы обдают кипятком два-три раза, остальные грибы отваривают 4–5 мин, чтобы они были мягкими и не крошились.

У шампиньонов при обработке удаляют пленку, закрывающую пластинки, зачищают корень, снимают кожу со шляпки и промывают в

воде с добавлением лимонной кислоты или уксуса. Это делают для того, чтобы грибы не потемнели.

Сморчки и строчки перебирают, отрезают корешки, кладут в холодную воду на 30–40 мин для того, чтобы отмокли песок и соринки, промывают несколько раз. Затем грибы варят 10–15 мин в большом количестве воды для разрушения и удаления ядовитого вещества – гельвеловой кислоты, которая переходит в отвар. После отваривания грибы промывают горячей водой, а отвар обязательно выливают.

При обработке свежих грибов необходимо внимательно сортировать их, так как некоторые ядовитые грибы имеют сходство со съедобными.

Лучшими сушеными грибами считаются белые. При варке они дают светлый, ароматный и вкусный отвар.

Сушеные грибы перебирают, промывают несколько раз, замачивают в холодной воде на 3–4 ч, затем воду сливают.

Маринованные грибы отделяют от маринада и промывают. Очень острые грибы иногда вымачивают.

156. Шампиньоны фаршированные. У молодых (средней величины) шампиньонов отрезать ножки, мелко порубить их, посолить, посыпать черным перцем и перемешать. Затем грибную массу соединить с мелко нарезанным и поджаренным на сливочном масле луком, добавить рубленое крутое яйцо, измельченную зелень петрушки и снова перемешать. Шляпки шампиньонов заполнить приготовленным фаршем, уложить на смазанный жиром противень, посыпать тертым голландским сыром, молотыми сухарями, положить на каждую шляпку по кусочку масла и запечь в духовке до готовности. Слегка подрумянившиеся шампиньоны выложить на блюдо и украсить зелеными веточками петрушки.

Шампиньоны 1 кг, репчатый лук 2 головки, яйцо 1 шт., сливочное масло 50 г, сыр 40 г, сухари молотые 2 ст. л., зелень петрушки, соль.

157. Рагу из белых грибов и овощей. Свежие грибы отварить, нарезать крупными кусочками (мелкие грибы не нарезать) и обжарить на растительном масле, затем залить горячим грибным отваром, посолить, добавить томат-пюре, черный перец горошком, лавровый лист и тушить 10 мин. Поджарить на масле нарезанный кружочками лук и нарезанные дольками коренья, репу и картофель. Поджаренную до золотистого цвета муку развести охлажденным грибным отваром и вместе с подготовленными овощами и картофелем добавить к грибам. Все хорошо перемешать и продолжать тушить на слабом огне до полной готовности продуктов. Под конец тушения добавить нарезанные дольками свежие помидоры и дать закипеть. Готовое рагу подавать в глубоком блюде, посыпав нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Грибы 500 г, картофель 5 шт., томат-пюре 2 ст. л., репчатый лук 2 головки, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., репа 1 шт., помидоры 2 шт., раститель-

ное масло 3 ст. л., мука ½ ст. л., зелень петрушки, укроп, соль, перец горошком, лавровый лист.

158. Грибная запеканка. Свежие грибы отварить и мелко порубить. К грибам добавить поджаренный на растительном масле мелко нарезанный лук, молотые сухари, влить растительное масло и немного грибного бульона, посолить, посыпать черным перцем и хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями форму, выровнять поверхность, закрыть крышкой и запечь в духовке.

Грибы 1 кг, репчатый лук 5 головок, растительное масло ½ стакана, молотые сухари 1 стакан, соль.

159. Пудинг из свежих боровиков. Нарезанный соломкой лук поджарить на сливочном масле, добавить нарезанные мелкими кубиками боровики, влить 4–5 столовых ложек горячей воды, посолить и тушить 20–25 мин. Растертые сырые яичные желтки соединить со сметаной, вылить в грибы и перемешать. Затем добавить взбитые и смешанные с молотыми сухарями яичные белки, соль, перец и осторожно перемешать. Подготовленную массу выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями форму для пудинга, выровнять поверхность, смазать сметаной и запечь в духовке. Подавать пудинг можно с салатом из сырых овощей.

Боровики 1 кг, репчатый лук 2–3 головки, сливочное масло 50 г, яйца 8 шт., молотые сухари 1 стакан, сметана 1 стакан, соль, перец.

160. Пудинг из соленых груздей. Соленые грузди мелко нарубить, соединить с подрумяненным на сливочном масле луком и жарить 15–20 мин. Два сырых яичных желтка растереть с маслом и перемешать с замоченным в молоке и пропущенным через мясорубку хлебом. Затем соединить остывшие грибы с яично-хлебной массой, оставшимися желтками, рубленой зеленью петрушки, солью, специями и все хорошо перемешать, понемногу добавляя взбитые яичные белки. Готовую массу выложить в сказанную жиром и посыпанную молотыми сухарями форму для пудинга, закрыть крышкой и запечь в духовке. Порционные куски полить растопленным маслом.

Грибы 1 кг, репчатый лук 2 головки, сливочное масло 50 г, яйца 8 шт., белый хлеб 300 г, молоко 2 стакана, молотые сухари 2 ст. л., соль, специи.

161. Боровики жареные. Нарезанные дольками свежие грибы посолить и посыпать черным перцем. Когда грибы дадут сок, обвалить их в муке и жарить на растительном масле до готовности. Перед подачей украсить зелеными веточками петрушки.

Грибы 1 кг, растительное масло 3 ст. л., мука 2 ст. л., зелень петрушки, соль.

162. Боровики жареные с луковой подливой. Нарезанные дольками грибы посолить, посыпать черным перцем и жарить на сильно разогретом растительном масле до готовности. Лук нашинковать, потушить на масле, добавить сметану, посолить и на слабом огне довести до кипения. Готовой подливой залить грибы и прогреть 3–5 мин. Перед подачей украсить зелеными веточками петрушки.

Грибы 1 кг, репчатый лук 2 головки, растительное масло 2 ст. л., сметана 2 стакана, черный молотый перец, соль.

163. Боровики в сметане. Свежие грибы нарезать ломтиками, посолить и жарить на сливочном масле до готовности. Перед окончанием жарки грибы посыпать пшеничной мукой, залить сметаной, добавить соль, перец и на слабом огне довести до кипения. Затем посыпать тертым волжским или латвийским сыром и запечь в духовке. Перед подачей посыпать измельченной зеленью укропа.

Грибы 1 кг, мука 1 ст. л., сливочное масло 2 ст. л., мука 2 ст. л. сметана 1½ стакана, сыр 50 г, зелень, соль.

164. Боровики, запеченные в сметане. Свежие крупные грибы нарезать дольками, мелкие оставить целыми, лук нарезать соломкой. Подготовленные продукты положить в сотейник, посолить, влить 2–3 столовые ложки воды и тушить до готовности. Затем грибы залить сметаной, посыпать тертым волжским или латвийским сыром, перемешанным с поджаренными на масле молотыми сухарями, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке (5–7 мин).

Грибы 1 кг, репчатый лук 2 головки, сливочное масло 50 г, сметана 1 стакан, сыр 60 г, молотые сухари 2 ст. л., соль.

165. Шампиньоны запеченные. Шляпки свежих крупных шампиньонов уложить на смазанный жиром противень пластинками кверху, посолить, положить на каждую по кусочку сливочного масла и запечь в умеренно горячей духовке.

Грибы 1 кг, сливочное масло 50 г, соль.

166. Рыжики панированные. Шляпки и ножки свежих рыжиков положить в небольшое количество кипящей воды. Как только вода снова закипит, грибы вынуть, обвалить в муке, перемешанной с солью, и вместе с мелко нарезанным луком жарить на сильно разогретом растительном масле 5–7 мин. Готовые рыжики посыпать черным перцем и нарезанной зеленью петрушки.

Грибы 1 кг, репчатый лук 4 головки, сливочное масло, мука по 2 ст. л., зелень петрушки, соль.

167. Рыжики выдержанные жареные. Шляпки и ножки свежих рыжиков посолить и выдержать под грузом 1–2 ч для того, чтобы удалить горьковатый привкус. Затем грибы посыпать черным перцем, обвалить в муке и вместе с мелко нарубленным луком жарить на сливочном масле до готовности. Готовые рыжики уложить на блюдо, полить маслом, на котором они жарились, и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Грибы 1 кг, сливочное масло 50 г, мука 2 ст. л., зелень петрушки, соль.

168. Рыжики жареные с луком и сметаной. Свежие рыжики обдать кипятком, нарезать крупными ломтиками, посолить и жарить на сливочном масле до готовности. Поджарить на масле мелко нарезанный лук, соединить его с рыжиками, заправить сметаной, добавить соль, довести до кипения и снять с огня. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью укропа.

Грибы 1 кг, репчатый лук 5–6 головок, сливочное масло 50 г, сметана 2 стакана, зелень укропа, соль.

169. Лисички жареные. Нарезанные свежие грибы отварить в подсоленной воде, воду слить, грибы посыпать черным перцем, обвалить в муке и жарить на растительном масле до готовности. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Грибы 1 кг, растительное масло 2 ст. л., мука 2 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль.

170. Грибы, жаренные на решетке. Подобрать грибы покрупнее. Отрезать шляпки, промыть и обсушить. Уложить грибы на решетку, посолить и жарить над раскаленными углями. Затем положить на тарелку, полить растопленным маслом и посыпать молотым черным перцем. По желанию сбрызнуть лимонным соком.

Грибы 1 кг, соль, перец, топленое масло 50 г.

171. Грибы жареные с луком. Очищенные грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и зажарить на масле, смешать с отдельно поджаренным луком. При подаче посыпать зеленью.

Грибы 1 кг, репчатый лук 2 головки, растительное масло 4 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль.

172. Грибы тушеные. Грибы очистить, промыть и отварить в подсоленной воде, переложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить мясной или грибной бульон, накрыть крышкой и тушить до готовности. При подаче на стол добавить рубленую зелень и размешать.

Грибы 1 кг, растительное масло 4 ст. л., зелень петрушки или укропа, соль, бульон $\frac{1}{2}$ стакана.

173. Рыжики тушеные. Рыжики тщательно промыть, откинуть на сито, обсушить. Очистить лук, нарезать кружочками и поджарить, положить рыжики и тушить все вместе до готовности. Когда грибы будут готовы и вода выпарится, прибавить соль и перец. Выложить и подать в салатнике сразу же после тепловой обработки.

Грибы 1 кг, репчатый лук 2 головки, жир 100 г, соль, перец.

174. Рыжики со сметаной. Рыжики тщательно промыть, дать стечь воде, положить на сковороду с растительным маслом и обжарить. Лук мелко нарезать, обжарить на масле, добавить грибы и сметану и тушить до готовности грибов. При подаче на стол посыпать перцем и укропом.

Грибы 1 кг, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, сметана 1 стакан, лук репчатый 2 головки, зелень укропа, соль, перец.

175. Грибы, запеченные с рисом. Отварить по отдельности мелко нарезанные грибы и рис. Выложить рис на обильно смазанный маслом противень, а сверху поместить грибы. Взбить яйца с молоком, добавить измельченную зелень петрушки и соль. Полить грибы приготовленной заправкой. Сбрызнуть маслом и запечь в средне нагретой духовке.

Грибы 1 кг, рис $1\frac{1}{2}$ стакана, яйца 6 шт., молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, зелень петрушки, соль.

176. Грибы, запеченные с яйцами. Грибы очистить, промыть, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Затем грибы зажарить с растительным маслом до готовности и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Выложить грибы на небольшой противень, смазанный маслом. Сделать ложкой 4 углубления и выпустить в них по одному яйцу. Посыпать солью, черным перцем и, сбрызнув жиром, запечь до готовности яиц.

Грибы 1 кг, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 4 шт., зелень петрушки, соль, перец.

177. Боровики тушеные. Свежие грибы нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюлю и посолить. К боровикам добавить нарезанный и поджаренный на растительном масле лук, 2–3 ст. л. воды и тушить до готовности грибов. За 5 мин до окончания тушения грибы заправить сметанным соусом ([рецепт 28*](#)). Перед подачей положить нарубленную зелень и перемешать.

Грибы 1 кг, репчатый лук 2 головки, растительное масло 4 ст. л, сметанный соус 2 стакана, зелень петрушки и укропа, соль.

178. Шампиньоны тушеные. Свежие грибы обдать кипятком, нарезать брусочками и положить в кастрюлю. Нарезанный полукольцами лук поджарить на сливочном масле, соединить с шампиньонами, добавить

несколько столовых ложек воды, посолить, посыпать черным перцем и тушить до готовности. Перед окончанием тушения шампиньоны заправить сметаной, размешанной с сырыми яичными желтками и мелко нарезанной зеленью укропа.

Грибы 1 кг, репчатый лук 2 головки, сливочное масло 1 ст. л., сметана 1 стакан, яичные желтки 2 шт., соль, перец.

179. Шампиньоны, тушеные со сливками. Свежие шампиньоны обдать кипятком, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, посолить и залить сливками. Тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей заправить сливочным маслом и лимонным соком.

Грибы 1 кг, сливки 1 стакан, сливочное масло 30 г, лимон 1 шт., соль.

180. Маслята тушеные. Свежие маслята нарезать кубиками, положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом, посолить и тушить на слабом огне до готовности, периодически доливая горячую воду. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Грибы 1 кг, растительное масло 2 ст. л., зелень петрушки, соль.

181. Лисички и сыроежки тушеные. Свежие грибы отварить в подсоленной воде и нарезать соломкой. В кастрюлю налить 2–3 столовые ложки мясного бульона или воды, положить грибы, сливочное масло, лавровый лист и тушить на слабом огне до готовности. Перед окончанием тушения добавить мелко нарезанную зелень.

Грибы 1 кг, сливочное масло 50 г, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, соль.

182. Лисички, тушеные с капустой. Свежие лисички мелко нарезать. Нарезанный и поджаренный на сливочном масле лук соединить с грибами, влить 4–5 столовых ложек воды и тушить 15–20 мин. Затем добавить порубленную свежую капусту, посолить и тушить до готовности.

Грибы 1 кг, белокочанная капуста 500 г, сливочное масло 50 г, репчатый лук 2 головки, соль.

183. Подберезовики и подосиновики, тушеные со сливками. Свежие грибы нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить кипячеными сливками, посолить, поставить на слабый огонь и довести до кипения. Затем положить связанный белой ниткой пучок зелени петрушки и укропа с вложенными внутрь корицей, гвоздикой, черным перцем горошком, лавровым листом и тушить в умеренно горячей духовке до готовности.

Грибы 1 кг, сливки 1 стакан, сливочное масло 30 г, зелень, специи, соль.

184. Опенки тушеные. Свежие опенки нарезать ломтиками, отварить, откинуть на дуршлаг и сложить в кастрюлю. К опенкам добавить нарезанный соломкой лук, часть сливочного масла, влить немного воды, посолить и тушить 25–30 мин. Затем опенки посыпать мукой, хорошо перемешать и довести до кипения. Снять с огня, положить оставшуюся часть масла, нарезанную зелень петрушки и укропа и снова перемешать.

Грибы 1 кг, репчатый лук 2 головки, сливочное масло 50 г, мука 2 ст. л., зелень петрушки, укропа, соль.

185. Грибы в панировке. Шляпки и ножки свежих боровиков отварить в небольшом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. Затем обмакнуть грибы во взбитые подсоленные яйца, обвалить в панировочных сухарях, снова обмакнуть в яйца и обжарить во фритюре.

Грибы 1 кг, яйца 2 шт., молотые сухари 4 ст. л., растительное масло для фритюра, соль.

186. Котлеты грибные. Свежие грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, слегка отжать и мелко порубить. Добавить к грибам сырые яйца, мелко нашинкованный лук, зелень петрушки, молотые сухари, черный молотый перец, соль и хорошо перемешать. Из подготовленной массы разделить котлеты, обвалить в молотых сухарях или муке и жарить 15–20 мин на сильно разогретом растительном масле.

Грибы 1 кг, репчатый лук 2 головки, яйца 4 шт., молотые сухари 4 ст. л., растительное масло 4 ст. л., перец, соль.

187. Грибы запеченные. Грибы нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле. Перед окончанием жарки в грибы добавить муку и перемешать, затем влить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь.

При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропа.

Грибы 1 кг, сыр 50 г, сливочное масло 50 г, сметана 1 стакан, мука 1 чайн. л., соль.

188. Грибной гуляш. Мелко нарезанный лук спассеровать на сале, добавить очищенные и обмытые грибы, нарезанный соломкой зеленый и красный сладкий перец и нарезанные дольками помидоры. Все продукты тушить до полной готовности, по возможности не подливая воду.

Грибы 1 кг, сладкий красный перец 2 стручка, помидоры 4 шт., зеленый сладкий перец 6 стручков, свиное сало 80 г, репчатый лук 4 головки, соль.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ



Рыба благодаря отличным вкусовым качествам и высокой пищевой ценности издавна занимает важное место в нашем питании. Ее мясо имеет нежную структуру и легко поддается различной кулинарной обработке. Это определяет огромное разнообразие рыбных блюд и широкое их использование не только в повседневном рационе, но также в диетическом и детском питании.

Блюда, приготовленные из рыбы, богаты белками, жирами, витаминами, различными экстрактивными веществами. При этом белки и жиры рыбы значительно легче усваиваются организмом человека, чем белки и жиры мяса.

Калорийность блюд из рыбы зависит от ее породы и способа тепловой обработки. Наименьшую калорийность имеют кулинарные изделия из тощей рыбы (треска, хек, судак и др.), наибольшую – из жирной (осетровые рыбы, сом, палтус). Отварные и припущенные изделия из рыбы менее калорийны, чем жареные. В среднем калорийность вторых блюд колеблется от 300 до 600 ккал.

Наряду с широко известными рыбами, такими, как сом, сазан, щука, карп, судак, на предприятия общественного питания все больше стали поступать морские и океанические рыбы. Мясо этих рыб обладает специфическим вкусом и ароматом и имеет высокую пищевую ценность,

которая определяется большим содержанием в нем белков и легкоусвояемого жира. В нем содержится также большое количество минеральных веществ и микроэлементов, особенно йода, фосфора, фтора, марганца, брома.

Ассортимент горячих блюд из рыбы чрезвычайно разнообразен по способу приготовления. Рыбу можно приготовить отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной.

Рыбу варят, припускают, тушат и жарят целыми приготовленными тушками, звеньями и порционными кусками. Запекают, как правило, порционные куски.

Для приготовления большинства вторых блюд рыбу используют с кожей, которая способствует сохранению формы порционных кусков.

В некоторых случаях при жарке рыбы в тесте, приготовлении диетических блюд рыбу разделяют на порционные куски без кожи.

Гарниры и соусы можно подать отдельно от основного продукта.

При этом следует помнить, что к рыбе с темным мясом, приготовленной в отварном и припущенном видах, лучше подавать красные соусы (томатный, томатный с овощами и т.п.).

К жирной рыбе целесообразно подавать острые соусы (соус рассол, майонез с корнишонами, соус "белое вино", соус хрен и др.).

В тех случаях, когда блюдо приготовлено из тощей рыбы, подавать к нему лучше такие калорийные соусы, как соус польский, сметанный и др.

Дополнительно ко всем рыбным блюдам можно подавать огурцы, помидоры свежие, соленые или маринованные, а также другие маринованные овощи, салат из свежей или квашеной капусты.

При отпуске рыбные блюда можно посыпать измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа.

БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ

Для варки пригодны все породы рыбы, однако такие рыбы, как сельдь, навага, сардинопс, ставрида, корюшка, в вареном виде менее вкусны, чем в жареном. Кроме того, следует учитывать, что мясо некоторых рыб, например палтуса, отличается очень нежной структурой, имеет мало соединительной ткани, поэтому при варке порционные куски такой рыбы теряют свою форму.

Блюда из отварной рыбы легко перевариваются и усваиваются.

Рыбу с костным скелетом варят целыми тушками или порционными кусками, осетровую рыбу – звеньями в виде крупных кусков (белуга) и порционных кусков.

Рыба получается вкуснее, если ее отваривают целиком или крупными кусками. Целыми тушками отваривают в основном не крупную рыбу

и ту, которую трудно разделявать в сыром виде. Крупные экземпляры рыб отваривают целиком только в случае приготовления из них банкетных блюд. Кроме того, некрупные экземпляры рыб можно нарезать на порционные куски, не пластуя, вместе с позвоночной костью – куски-кругляши.

Рыбу массой более 1,5 кг рекомендуется пластовать вдоль позвоночника, при этом на одной половине пласта остаются позвоночная и реберные кости, на другой – только реберные.

Осетра, севрюгу и белугу разделявают на звенья, при этом внимательно следят, чтобы были удалены места ранений и кровоподтеков, так как рыба с хрящевым скелетом более опасна в санитарном отношении, чем с костным скелетом. Звенья ошпаривают, после чего удаляют костные пластинки (жучки).

Порционные куски нарезают от целых или пластованных тушек, начиная с головы поперек позвоночника, держа нож под прямым углом.

В целом виде варят судака, лосося, баттерфиша, форель, кефаль, каспийскую мелкую щуку, нельму, стерлядь, пристипому, окуня морского мелкого, вомера, карася речного и озерного. Для варки подготовленные тушки рыбы перевязывают шпагатом, чтобы они не потеряли своей формы, и кладут на решетку рыбного котла брюшком вниз, звенья осетровых рыб – кожей вниз. Затем решетку с рыбой помещают в рыбный котел, заливают холодной водой (2 л на 1 кг рыбы), солят, добавляют лук, корни петрушки.

Нарезанную на порции рыбу укладывают в посуду (сотейник или глубокий противень) в один ряд кожей вверх, при этом у каждого куска в двух-трех местах надрезают кожу, чтобы в процессе варки куски рыбы сохранили свою форму, заливают горячей водой, кладут специи, овощи и солят. При варке порционных кусков рыбы осетровых пород овощи не добавляют.

После закипания жидкости нагрев уменьшают и доводят рыбу до готовности без кипения. Если рыбу варят при сильном кипении, мясо ее становится жестким, а бульон – мутным. Рыбный бульон используется для приготовления супов и соусов.

Учитывая, что некоторые виды океанических рыб (камбала, палтус, ставрида, вомер, скумбрия, сардинелла, сабля-рыба, каранкс) обладают специфическим вкусом или запахом, рекомендуется при их варке добавлять немного уксуса, укропа, сладкого стручкового перца, огуречного рассола или сухого белого вина либо варить их в пряном отваре. При варке форели и лососевых для сохранения их окраски в воду добавляют столовый уксус (2 чайные ложки на 1 л воды).

Продолжительность варки зависит от размера рыбы. Так, мелкая рыба варится 5–10 мин, средняя – 15–20, крупная – 30–40 мин.

Доведенная до готовности рыба должна быть мягкой консистенции, мякоть, расположенная у позвоночной кости, не должна иметь розовой окраски. Степень готовности рыбы определяют проколом ее поверхности иглой в наиболее толстой части.

Если игла легко входит в толщу мяса, а в месте прокола выделяется прозрачный сок, значит, рыба готова, если в месте прокола появляется мутный или слегка розоватый сок, рыбу следует доварить.

Отварная рыба хорошо сочетается со следующими гарнирами: картофель отварной, картофельное пюре, овощное рагу, соленые или маринованные огурцы, помидоры или огурцы свежие, а также капуста цветная, спаржа, горошек зеленый консервированный.

К отварной рыбе с костным скелетом лучше всего подходят соус польский, голландский, белый с каперсами, томатный, паровой, к осетровой рыбе – соус хрен.

При подаче отварную рыбу кладут кожей вверх, сбоку размещают гарнир, соус подают отдельно или поливают им рыбу.

Блюдо можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

1. Рыба (филе) отварная с соусом. Рыбу пластуют на филе с кожей и костями и нарезают порционными кусками, на поверхности кожи делают 2–3 надреза. Затем порционные куски укладывают в посуду в один ряд кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3–5 см выше поверхности рыбы, и добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, очищенные, промытые и нарезанные лук, петрушку (корень). Рыбу можно варить с добавлением моркови.

Варят рыбу в посуде, закрытой крышкой. Когда жидкость закипит, пену удаляют и отставляют посуду с рыбой на участок плиты с меньшим нагревом, продолжая варку без кипения при температуре 85–90°C в течение 5–7 мин, считая с момента закипания воды.

Хранят готовую рыбу в горячем бульоне не более 30–40 мин.

При отпуске рыбу гарнируют картофелем отварным, или картофельным пюре, или рагу овощным и поливают соусом томатным, или томатным с овощами, или сметанным, или польским ([рецепты 19*](#), [28*](#), [36*](#)).

Блюдо можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. К отварной рыбе можно подать соус хрен ([рецепт 49*](#)).

Судак (щука, карп, макрурус, треска) 500 г, лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) 1 шт., соль по вкусу, лавровый лист 2 шт., перец черный горошком 5 шт.

2. Окунь морской (зубатка, сом) отварной с соусом. Обработанную рыбу пластуют на филе с кожей и костями, на поверхности кусков делают надрезы. Варят рыбу в пряном отваре. Для этого в воду кладут

нарезанные овощи, соль, перец горошком и варят при слабом кипении в течение 5–10 мин, затем вливают процеженный огуречный рассол.

В отвар хорошо добавить сладкий стручковый перец: или укроп. Огуречный рассол можно заменить уксусом.

В полученный горячий отвар кладут подготовленные порционные куски рыбы и варят без кипения 12–15 мин.

Отпускают рыбу так же, как описано в [рецепте 1](#).

Окунь морской (зубатка пятнистая, сом) 500 , пряный отвар (на 1 л пряного отвара: морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, корень петрушки или сельдерея 1 шт., соль 1½ чайн. л., перец черный горошком 3 шт., лавровый лист 1 шт.), огуречный рассол 1½ стакана.

3. Рыба отварная с соусом (кусками-кругляшами). Рыбу обрабатывают и, не пластуя, нарезают на порционные куски-кругляши.

Лук, петрушку и морковь очищают, моют и нарезают кусками произвольной формы. Рыбу укладывают в сотейник, заливают горячей водой, кладут нарезанные морковь, лук, петрушку, добавляют специи и варят до готовности.

Камбалу варят в пряном отваре с добавлением огуречного рассола.

Отварную рыбу кладут на тарелку, на гарнир подают картофель отварной (целиком) или картофельное пюре. Рыбу при подаче поливают соусом томатным или томатным с овощами ([рецепт 19*](#)).

Ледяная рыба (камбала, зубан, путассу) 500 г, лук репчатый 1 головка, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лавровый лист 1 шт., перец черный горошком 3–4 шт., соль по вкусу.

4. Сиг амурский (хариус, пристипома, баттерфиш) отварной с соусом. Рыбу очищают, потрошат, у сига, хариуса удаляют жабры, у баттерфиша и пристипомы – головы.

Подготовленную тушку с головой или без головы заливают горячей водой, добавляют очищенные, промытые и нарезанные (морковь, петрушку – соломкой, лук – полукольцами) овощи, специи и варят на слабом огне примерно 10–15 мин.

При отпуске на тарелку кладут тушку отварной рыбы, а сбоку гарнир – картофель отварной или картофельное пюре, поливают рыбу соусом томатным или томатным с овощами ([рецепт 19*](#)),

Блюдо можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, а соус подать отдельно в соуснике.

Сиг амурский (хариус, пристипома, баттерфиш) 500 г, морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, лавровый лист 1 шт., перец черный горошком 5 шт., соль по вкусу.

5. Осетр или севрюга отварные с соусом белым и каперсами. Рыбу пластуют на звенья, ошпаривают, удаляют жучки, зачищают места ранений и крупные кровоподтеки. Звенья промывают, перевязывают в

нескольких местах шпагатом, кладут кожей вниз на решетку в рыбный котел, заливают холодной водой, накрывают крышкой и ставят варить. При варке добавляют очищенные, промытые и нарезанные морковь, репчатый лук и корень петрушки.

После закипания жидкости с ее поверхности удаляют пену и продолжают варку без кипения при температуре 85–90°С.

Готовую рыбу вынимают, удаляют хрящи, нарезают порционными кусками и подогревают в слегка подсоленном горячем бульоне.

Рыбу кладут кожей вниз, сбоку располагают картофель отварной, политый растопленным сливочным маслом. Рыбу поливают соусом белым с каперсами ([рецепт 15*](#)).

Осетр (севрюга) 500 г, морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) 1 шт., масло сливочное 1 ст. л., соль по вкусу.

6. Рыба отварная с соусом хрен. Рыбу подготавливают и варят так же, как описано в предыдущих рецептурах.

Картофель для гарнира подбирают одинаковой величины, моют, чистят, обтачивают в виде бочонков и отваривают.

Рыбу кладут на тарелку кожей вниз, рядом располагают гарнир и посыпают его мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа. Отдельно в соуснике подают соус хрен ([рецепт 49*](#)) с уксусом. Хорошо подать к блюду помидоры и огурцы.

Зубатка пятнистая (окунь морской, осетр) 500 г, лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) 1 шт., соус хрен 200 г, картофель 9 шт., зелень петрушки или укропа мелко нарезанная 3 чайн. л., соль по вкусу.

7. Стерлядь отварная в рассоле. Стерлядь очищают от жучков, затем разрезают брюшко, потрошат, вытягивают визигу, пластуют и нарезают кусками.

Соленые огурцы очищают от кожицы и нарезают ломтиками. Свежие белые грибы или шампиньоны очищают, тщательно промывают и также нарезают ломтиками.

Порционные куски заливают бульоном, приготовленным с головизной, добавляют процеженный огуречный рассол, подготовленные огурцы, грибы, нарезанные лук, петрушку, специи, закрывают посуду крышкой и варят до готовности. Затем бульон сливают, оставив небольшое количество его для приготовления соуса и подогрева порционных кусков рыбы.

Для приготовления соуса жир растапливают, кладут в него просеянную муку и пассеруют ее на слабом огне, не допуская изменения цвета. В спассерованную и слегка охлажденную муку вливают горячий процеженный бульон с рассолом, хорошо размешивают и варят в течение 5–10 мин, затем добавляют соль, сок лимона и заправляют маслом.

Отварные куски стерляди кладут на тарелку, сверху укладывают вареные хрящи, нарезанные ломтиками вареные грибы, соленые огурцы и поливают приготовленным соусом, сбоку располагают отварной картофель и посыпают его мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Стерлядь 500 г, лук репчатый 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., головизна 100 г, огурцы соленые 2 шт., грибы белые свежие 6 шт. или шампиньоны 9 шт., мука пшеничная ½ ст. л., маргарин или масло сливочное 1½ ст. л., лимон ½ шт., соль по вкусу.

8. Рыба соленая отварная. Соленую рыбу кладут в холодную воду на 30–50 мин, затем вынимают, удаляют чешую, внутренности, отрубают голову, плавники и промывают.

Соленую рыбу можно пластовать или нарезать порционными кусками-кругляшами.

Порционные куски рыбы заливают холодной водой из расчета 2 л на 1 кг рыбы и вымачивают. Температура воды должна быть не выше 12°C. Воду следует менять не меньше 2–3 раз, а для поддержания постоянной температуры используют пищевой лед, вымоченную соленую рыбу следует немедленно варить.

Варят соленую рыбу так же, как и свежую. Порционные куски рыбы заливают горячей водой, кладут подготовленные овощи, специи. Воду доводят до кипения, затем уменьшают нагрев и варят без кипения до готовности.

Кусок рыбы кладут на тарелку, поливают соусом томатным, или томатным с овощами, или сметанным ([рецепты 19*](#), [28*](#)), а сбоку располагают гарнир – картофель отварной, или картофельное пюре, или рагу овощное, или капусту тушеную.

Треска (окунь морской, горбуша) 500 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., лавровый лист 1 шт., перец черный горошком 3–4 шт., соль по вкусу.

9. Рыба отварная в пергаменте. Подготовленную рыбу нарезают на филе с кожей без костей, солят и ставят на холод на 1 ч, а затем слегка обсушивают.

Пергаментную бумагу нарезают квадратами и смазывают с одной стороны маслом сливочным. На середину бумаги укладывают порционные куски рыбы, сверху кладут нашинкованный лук репчатый и морковь, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и кусочек сливочного масла. Бумагу заворачивают конвертом и обвязывают.

В кипящую подсоленную воду кладут подготовленную рыбу, уменьшают нагрев и варят в течение 15–20 мин.

Готовую рыбу с овощами и зеленью выкладывают на тарелку и поливают растопленным сливочным маслом. Подают рыбу к столу с отварным картофелем.

Треска (окунь морской, путассу, сквама) 500 г, лук репчатый 1 головка, морковь 1 шт., зелень петрушки или укропа по вкусу, масло сливочное 2 ст. л., соль по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ РЫБЫ

Припускание является разновидностью варки и производится в небольшом количестве воды или бульона с добавлением ароматических овощей, белых свежих грибов, огуречного рассола и т.п.

Припускают рыбу целиком (с головой или без головы), звеньями или порционными кусками (кругляши, филе с кожей и костями, филе с кожей без костей, филе без кожи и костей).

Целиком припускают некрупные экземпляры рыб, а также рыбу, которая предназначена для банкетных блюд.

На порционные куски рыбу нарезают, начиная от хвостовой части филе или звена, при этом нож держат несколько наклонно, примерно под углом 30°.

Порционные куски целесообразно припускать с кожей.

Звенья осетровых рыб, предназначенные для припускания, предварительно ошпаривают и подготавливают так же, как для варки. Порционные куски осетровой рыбы, нарезанные с кожей без хрящей, а для некоторых блюд – и без кожи перед припусканием ошпаривают горячей водой для уменьшения выделения из них белков.

Стерлядь тщательно промывают и удаляют костные чешуйки (без предварительного ошпаривания).

Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд – кожей вниз, порционные куски рыб осетровых пород – наклонно один на другой, стерлядь в целом виде – спинкой вверх. Затем подливают бульон или воду (из расчета 0,3 л на 1 кг рыбы), солят, добавляют перец черный горошком, подготовленные белые коренья, лук и припускают на плите, закрыв посуду крышкой. Порционные куски, уложенные на противни, можно припускать в духовке.

В некоторых случаях для улучшения вкуса и аромата припущенной рыбы в бульон добавляют сухое белое вино, особенно для осетровых рыб, а также отвар от белых свежих грибов или шампиньонов. Рыбу океаническую и осетровую припускают также с добавлением огуречно-рассола.

Продолжительность припускания зависит от толщины порционных кусков и размера рыбы и колеблется: для порционных кусков – от 10 до 15 мин; для целых рыб и звеньев – от 25 до 45 мин.

Припущенную рыбу подают под различными соусами. Особенно хорошо она сочетается с соусами: сметанным, томатным, рассол, паровым ([рецепты 28*](#), [19*](#), [16*](#), [8*](#)).

На гарнир подают картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные. Дополнительно можно подавать огурцы и помидоры свежие или соленые.

Припущенную рыбу можно украсить кусочками лимона без кожицы, отварными свежими белыми грибами или шампиньонами и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

10. Рыба припущенная с соусом. Рыбу разделяют, пластуют на филе с кожей без костей и нарезают порционными кусками, затем кладут в посуду кожей вниз в один ряд, подливают горячую воду или бульон (на 1 кг рыбы 0,3 л жидкости), солят, добавляют нарезанные корни, лук репчатый, специи и припускают в посуде, плотно закрытой крышкой, при слабом кипении в течение 10–15 мин.

Бульон, полученный от припускания рыбы, используют для приготовления соуса.

Отпускают рыбу по одному куску на порцию, сбоку кладут гарнир – картофель отварной или картофельное пюре.

Рыбу поливают соусом томатным, или томатным с овощами, Или сметанным ([рецепты 19*](#), [30*](#)) так, чтобы он полностью покрыв ее поверхность. Изделие можно посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Судак (щука, окунь морской, карп, хек тихоокеанский) 500 г, лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 1 шт., лавровый лист 1 шт., перец черный 3–4 горошины, соль по вкусу, соус 300 г.

11. Ледяная рыба (камбала, сардинелла) припущенная. Обработанную рыбу, не пластуя, нарезают порционными кусками (кругляшами), укладывают их в посуду кожей вниз, заливают горячей водой, добавляют очищенные, вымытые и нарезанные петрушку и сельдерей, лук репчатый, затем специи, соль и припускают в посуде с закрытой крышкой.

Кусок рыбы укладывают на тарелку, сбоку располагают картофель отварной и поливают рыбу соусом томатным ([рецепт 19*](#)) или томатным с овощами. Блюдо можно посыпать зеленью.

Ледяная рыба (камбала дальневосточная, сардинелла) 500 г, лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 1 шт., лавровый лист 1 шт., соль и перец черный по вкусу, соус 300 г.

12. Рыба припущенная с паровым соусом. Грибы очищают, тщательно промывают и отваривают.

Рыбу разделяют, пластуют на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками, кладут в посуду в один ряд, заливают горячей водой или бульоном, солят, добавляют нарезанные репчатый лук, петрушку (корень), отвар от белых свежих грибов или шампиньонов, плотно закрывают крышкой и припускают на плите. Можно добавить белое сухое вино (2 чайные ложки на порцию).

Бульон, полученный от припускания рыбы, используют для приготовления соуса парового ([рецепт 8*](#)).

При отпуске на тарелку кладут кусок припущенной рыбы, сверху – нарезанные ломтиками отварные белые грибы или шампиньоны, кусочек очищенного лимона и поливают соусом паровым ([рецепт 8*](#)), рядом располагают гарнир – картофель отварной, или картофельное пюре, или овощи отварные.

Судак (щука, треска, окунь морской, макрурус, зубатка пятнистая) 500 г, белые свежие грибы 5–6 шт. или шампиньоны 7–8 шт., лимон ½ шт., лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) 1 шт., лавровый лист 1 шт., перец черный, соль по вкусу, соус 300 г.

13. Рыба припущенная с белым соусом. Порционные куски филе с кожей без костей припускают, как указано в предыдущей рецептуре. С пшеничного хлеба срезают корки и нарезают его ломтиками толщиной 1 см, следя за тем, чтобы форма гренков соответствовала форме порционного куска рыбы. Затем гренки поджаривают на сливочном масле в духовке.

При подаче на стол на каждый гренок кладут припущенный кусок рыбы, сверху укладывают нарезанные ломтиками вареные белые грибы или шампиньоны, поливают белым соусом ([рецепт 17*](#)) и украшают очищенным кусочком лимона, сбоку располагают отварной картофель. Блюдо можно посыпать зеленью петрушки или укропа.

Судак (каarp, лосось, треска) 500 г, белые грибы свежие 5–6 шт. или шампиньоны 7–8 шт., вино виноградное белое сухое 4 чайн. л., лимон ½ шт., специи по вкусу, хлеб пшеничный ¼ батона, масло сливочное 20 г, соус 300 г.

14. Щука (треска, горбуша, окунь морской, клякач, сквама) припущенная с соусом рассол. Филе с кожей без костей нарезают порционными кусками и припускают с добавлением процеженного огуречного рассола, репчатого лука, кореньев, лаврового листа и перца горошком. Шампиньоны или белые грибы очищают, промывают, отваривают и нарезают ломтиками. Бульон от припускания рыбы и отвар от грибов используют для приготовления соуса.

Соленые огурцы очищают от кожи, удаляют семена, нарезают и варят.

Оформление блюда: кусок припущенной рыбы кладут на тарелку, сверху помещают прогретые огурцы и грибы и поливают соусом рассол ([рецепт 16*](#)), украшают изделие зеленью, сбоку располагают картофель или овощи отварные.

Рыба 500 г, белые свежие грибы 5–6 шт. или шампиньоны 7–8 шт., огурцы соленые 2 шт., лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 1 шт., специи по вкусу, соус 300 г.

15. Рыбное филе припущенное с соусом. Филе, выпускаемое рыбной промышленностью, оттаивают, нарезают порционными кусками и припускают в небольшом количестве жидкости с добавлением очищенных и нарезанных репчатого лука, корня сельдерея или петрушки, а также специй. Припускают филе в посуде, закрытой крышкой, при слабом кипении в течение 10–15 мин.

Кусок припущенного филе кладут на тарелку, поливают соусом томатным, или томатным с овощами, или сметанным ([рецепт 19*](#), [28*](#)), сбоку укладывают гарнир – картофель отварной или картофельное пюре, или овощи отварные. Блюдо можно украсить веточками зелени петрушки.

Филе судака (щуки, окуня морского, хека, нототении) 500 г, лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 1 шт., лавровый лист 1 шт., перец черный, соль по вкусу, соус 300 г.

16. Рыба по-русски. Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками и припускают обычным способом.

Морковь, петрушку (корень) очищают, моют, нарезают мелкими брусочками и припускают раздельно.

Соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезают ломтиками и варят.

Грибы свежие белые или шампиньоны очищают, тщательно моют, отваривают и нарезают ломтиками.

Лук шинкуют полукольцами и ошпаривают, каперсы и оливки отделяют от рассола, у оливок, кроме того, удаляют косточки.

Готовят соус по-русски ([рецепт 20*](#)). Припущенные порционные куски рыбы поливают приготовленным соусом, сверху кладут кусочек очищенного лимона, посыпают зеленью, сбоку располагают отварной картофель.

Треска (щука, судак, минтай, хек тихоокеанский, зубатка пятнистая) 500 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., огурцы соленые 1 шт., грибы белые свежие 3–4 шт. или шампиньоны 5–6 шт., каперсы 1½ ст. л., оливки или маслины 50 г, лук репчатый 1 головка, лимон ½ шт., соль и специи по вкусу, соус 400 г.

17. Рыба по-матросски. Камбалу или мерланга обрабатывают и, не пластуя, нарезают порционными кусками-кругляшами, остальную рыбу разделяют на филе с кожей без костей и нарезают порционными кусками. Подготовленные куски рыбы припускают с добавлением репчатого лука, кореньев и специй в посуде с закрытой крышкой.

Лук очищают, моют и пассеруют, затем вливают красное сухое вино и тушат до готовности.

Грибы очищают, тщательно моют, отваривают и нарезают ломтиками.

В бульон, полученный после припускания рыбы, добавляют готовый томатный соус (без вина), доводят до кипения и процеживают, затем кладут пассерованный лук, нарезанные отварные грибы, оливки, предварительно удалив из них косточки, и кипятят.

Филе килек протирают, смешивают со сливочным маслом и заправляют полученной смесью соус.

Хлеб очищают от корок, нарезают в форме треугольников или ромбиков и поджаривают на сливочном масле в духовке до образования поджаристой корочки. Гренки можно приготовить из пресного слоеного теста.

Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как в ней полнее сохраняются питательные вещества.

При подаче на стол кусок припущенной рыбы поливают приготовленным соусом по-матросски, сверху кладут очищенный кусок лимона (можно без лимона), вокруг располагают гренки из пшеничного хлеба, а сбоку кладут гарнир – картофель отварной, или картофельное пюре, или фасоль отварную.

Камбала дальневосточная (мерланг, ледяная рыба, треска, окунь морской, хек тихоокеанский) 500 г, лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) ½ шт., белые грибы свежие 5–6 шт. или шампиньоны 7–8 шт., лук-саженец 2 шт., оливки 50 г, анчоусы (кильки пряного посола) 8–10 шт., вино виноградное красное сухое 4 чайн. л., соус томатный готовый 250 г, масло сливочное 50 г, специи по вкусу, хлеб пшеничный ½ шт., масло сливочное 35 г.

18. Рыба, припущенная в молоке. Лук репчатый очищают, моют, шинкуют и бланшируют.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками, кладут в посуду в один ряд, чередуя с нашинкованным и бланшированным репчатым луком, заливают горячим молоком, добавляют растительное масло, перец черный горошком и припускают в течение 20–25 мин, затем добавляют приготовленный молочный соус с луком ([рецепт 27*](#)) и доводят до кипения.

Готовую рыбу кладут на тарелку, поливают соусом молочным с луком, а сбоку располагают картофель отварной, или картофельное пюре, или фасоль отварную.

Сазан (судак, треска, окунь морской, зубатка пятнистая) 500 г, молоко 1 стакан, лук репчатый 2 головки, масло растительное 2 ст. л., соус 200 г.

19. Рыба припущенная с соусом сметанным или томатным. Звено рыбы промывают, перевязывают в нескольких местах, кладут кожей вниз в кастрюлю, заливают холодным бульоном или водой так, чтобы рыба была покрыта на ¼ объема, добавляют лук репчатый, коренья и, закрыв посуду крышкой, доводят до кипения, удаляя с поверхности пену. Затем нагрев несколько ослабляют и продолжают припускание при

слабом кипении при температуре 85–90°C до полной готовности рыбы. Бульон, полученный от припускания рыбы, используют для приготовления соуса.

От припущенного звена нарезают порционные куски рыбы и прогревают их в бульоне.

Порционные куски рыбы кладут на тарелку, поливают соусом сметанным или томатным ([рецепт 28*](#), [19*](#)), сбоку укладывают картофель отварной или картофельное пюре и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Осетр (севрюга, белуга) 500 г, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, соль и перец горошком черный по вкусу, соус 300 г, зелень петрушки или укропа по вкусу.

20. Осетр (севрюга, белуга) припущенный с соусом паровым. Подготовленные порционные куски рыбы укладывают в сотейник или на решетку рыбного котла в один ряд, заливают небольшим количеством бульона или воды, солят, добавляют сухое белое вино, свежие нарезанные ломтиками грибы или шампиньоны и доводят до кипения в посуде, закрытой крышкой. Затем нагрев уменьшают и продолжают припускание при слабом кипении в течение 15–20 мин.

Грибы можно отваривать отдельно, а полученный отвар использовать для припускания рыбы.

Бульон, полученный при припускании рыбы, используют для приготовления парового соуса ([рецепт 8*](#)).

На тарелку или блюдо укладывают порционный кусок рыбы, сверху кладут горячие нарезанные ломтиками рыбные хрящи, грибы, поливают паровым соусом, украшают кусочками очищенного лимона и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, сбоку размещают клубни отварного картофеля одинакового размера или обточенного в виде бочонков. Картофель можно подать отдельно.

Осетр (севрюга, белуга) 500 г, белые свежие грибы 6–7 шт. или шампиньоны 8–9 шт., вино белое виноградное сухое $\frac{1}{4}$ стакана, лимон $\frac{1}{2}$ шт., хрящи рыбные 60 г, соус 300 г, картофель 16 шт., зелень петрушки или укропа, специи по вкусу.

21. Стерлядь "кольцом" с соусом паровым. Для приготовления стерляди "кольцом" используют рыбу весом не более 300 г. Стерлядь подготавливают следующим образом: с боков и брюшной полости срезают жучки, затем удаляют внутренности, визигу, жабры и промывают рыбу холодной водой. Затем рыбу снаружи и изнутри натирают солью и перцем, прорезают мякоть у хвоста и вставляют в отверстие нос рыбы.

Грибы перебирают, очищают, тщательно промывают, отваривают и нарезают ломтиками. Грибы можно припускать вместе с рыбой.

Свернутую "кольцом" рыбу укладывают в сотейник спинкой вверх, заливают бульоном так, чтобы рыба была им покрыта наполовину, добавляют белое сухое вино, отвар от грибов, закрывают посуду крышкой и припускают в течение 7–10 мин при сильном нагреве, затем нагрев уменьшают и продолжают припускание до готовности рыбы.

Бульон, полученный при припускании стерляди, сливают, уваривают в 2–3 раза, добавляют готовый белый соус ([рецепт 15*](#)), соль, лимонный сок, кипятят, процеживают и заправляют при помешивании сливочным маслом.

При подаче у стерляди снимают спинные жучки и кладут рыбу на блюдо или баранчик, сверху помещают ломтики отварных грибов, поливают паровым соусом ([рецепт 8*](#)), украшают крабами, кусочками очищенного лимона и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Отдельно подают отварной картофель, украшенный веточками зелени. Соус можно подать отдельно в соуснике.

Стерлядь 1 шт., белые грибы свежие 6–7 шт. или шампиньоны 8–9 шт., вино виноградное сухое белое $\frac{1}{4}$ стакана, лимонный сок $\frac{1}{5}$ стакана, лимон $\frac{1}{2}$ шт., крабы 20 г, масло сливочное растопленное 1,5 ст. л., специи по вкусу, соус паровой 400 г, картофель 8 шт., зелень петрушки или укропа по вкусу.

22. Осетр, или севрюга, или белуга припущенные с соусом рассол.

Порционные куски рыбы (с кожей) укладывают в сотейник в один ряд, звенья – в кастрюлю кожей вниз, наливают бульон, огуречный рассол, специи и припускают в посуде с закрытой крышкой; порционные куски – в течение 10–15 мин, звенья – 30–40 мин.

Свежие белые грибы или шампиньоны очищают, тщательно промывают, отваривают и нарезают ломтиками. Отвар, полученный при варке грибов, используют для приготовления соуса рассол.

Соленые огурцы очищают от кожицы, семян, нарезают ломтиками и отваривают.

На бульоне, полученном при припускании рыбы, готовят соус рассол ([рецепт 16*](#)) и добавляют в него отвар от грибов, прокипяченное виноградное белое сухое вино, сок лимона или лимонную кислоту (из расчета 0,5 г на 1 л готового соуса).

На порционный кусок рыбы, уложенный на тарелку или блюдо, кладут горячие отварные ломтики белых грибов или шампиньоны, ломтики вареных соленых огурцов, вареные рыбные хрящи, поливают рыбу соусом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа либо украшают веточкой зелени.

Сбоку размещают клубни отварного картофеля одинакового размера или обточенного в виде бочонков.

Осетр (севрюга, белуга, стерлядь) 500 г, белые свежие грибы 6–7 шт. или шампиньоны 8–9 шт., огурцы соленные 2 шт., вино виноградное белое сухое ¼ стакана, хрящи рыбные 60 г, лимон ½ шт., соус 300 г, картофель 12 шт., зелень петрушки или укропа специи по вкусу.

23. Осетр, или севрюга, или белуга по-русски. Подготовленные порционные куски рыбы укладывают наклонно в один ряд в сотейник или невысокую кастрюлю, наливают бульон или воду, добавляют белое сухое вино, отвар от грибов, солят и припускают до готовности, закрыв посуду крышкой.

Морковь, петрушку (корень) очищают, нарезают мелкими брусочками и припускают. Грибы белые или шампиньоны очищают, тщательно моют, отваривают и нарезают ломтиками. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ломтиками и отваривают. Каперсы отжимают от рассола, у оливок удаляют косточки.

Подготовленные морковь, петрушку, грибы, огурцы, каперсы и оливки, нарезанные ломтиками, вареные рыбные хрящи заливают горячим томатным соусом ([рецепт 19*](#)) и прогревают.

Порционные куски рыбы укладывают на тарелку или блюдо, поливают приготовленным соусом по-русски ([рецепт 20*](#)), сверху кладут кусочек очищенного лимона, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, сбоку помещают отварной картофель.

Осетр (севрюга, белуга, стерлядь) 500 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) ½ шт., огурцы соленные 1 шт., грибы белые свежие 6–7 шт. или шампиньоны 8–9 шт., каперсы 1½ ст. л., оливки или маслины 50 г, хрящи рыбные 60 г, соус 300 г, картофель 8 шт., зелень петрушки или укропа, соль, перец черный горошком по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ РЫБЫ

Для тушения целесообразно использовать мелкую костистую рыбу, соленую, а также рыбу с сухим волокнистым мясом нейтрального вкуса, например треску, сайду, хека, налима морского, тунца, мерланга, щуку, сома, сазана, карася океанического, рыбную мелочь, а также рыбное филе, выпускаемое промышленностью.

Мелкую рыбу тушат целыми тушками с головой и без головы. Порционные куски нарезают из непластованной рыбы (кругляши) или из пластованной на звенья (филе с кожей и реберными костями, филе с кожей без костей).

Целесообразность пластования рыбы зависит от ее массы и строения тела.

Как правило, пластованию подвергают рыбу массой более 1 кг, при этом удаляют хребтовую кость, затрудняющую порционирование.

В некоторых случаях хребтовую кость оставляют, увеличивая массу порции готовой рыбы.

Соленую рыбу предварительно вымачивают в холодной воде, периодически меняя ее.

Подготовленную рыбу кладут в посуду (сотейник или кастрюлю) в два-три ряда, чередуя ее слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или соусом, растительным маслом, добавляют 3%-ный раствор уксуса, сахар, специи и тушат 40–50 мин, плотно прикрыв крышкой.

Продолжительность тушения рыбы может быть самая разная в зависимости от ее толщины, структуры ткани, способа предварительной обработки и многих других факторов. Мелкую костистую рыбу для размягчения костей тушат в течение 1 ч.

Тушеная рыба приобретает сладковатый привкус овощей, кореньев, томата и обогащается новыми вкусовыми и ароматическими веществами, что значительно улучшает ее вкусовые качества. В результате тушения рыба становится мягкой, сочной и ароматной.

Особенно целесообразно тушить соленую рыбу – ни один способ тепловой обработки не улучшает так ее вкуса, как тушение с овощами в присутствии органических кислот, сахара и специй.

К тушеной рыбе подают различные овощные гарниры – сложные и однородные: отварной картофель, рагу из овощей, картофельное пюре, зеленый салат, малосольные огурцы, картофельный салат, жареный картофель, отварную цветную капусту, винегрет, салат из свежих овощей; поливают рыбу соусом с овощами, в котором она тушилась.

24. Мелкая океаническая рыба, тушенная в томате с овощами. Целые тушки рыбы без головы укладывают в кастрюлю, сотейник или глубокий противень в два-три ряда, чередуя их слоями овощей. Чтобы рыба сохранила свою форму, первый ряд ее укладывают на слой овощей.

Рыбу с овощами заливают бульоном, растительным маслом, вводят слегка спассерованный томат-пюре, добавляют сахар, гвоздику, корицу, соль и тушат в течение 40–60 мин. До кипения рыбу доводят на поверхности плиты, затем сотейник с рыбой помещают в духовку, где рыба доводится до готовности без кипения.

Подают тушеную рыбу с отварным картофелем, рагу из овощей, картофельным пюре.

Рыбу поливают соусом, в котором она тушилась, и посыпают мелко нашинкованной зеленью.

При тушении рыбы можно добавить сметану, введя ее вместе с томатом.

Спинка минтая (карась океанический, баттерфиш, путассу) 500 г, морковь 2 шт., петрушка, сельдерей по вкусу, лук репчатый 1 головка, томат-пюре 3 ст. л., бульон 1 стакан, сахар 2 чайн. л., масло растительное ¼ стакана, гвоз-

дика и корица, соль по вкусу, лавровый лист 1 шт., перец черный горошком 2–3 горошины.

25. Рыба, тушенная в томате с овощами. Подготовленные тушки щуки, трески, макрели, карася предварительно обрабатывают 3%-ным уксусом, или лимонной кислотой, или соком лимона для удаления специфического запаха.

Тушки пластуют, нарезают порционными кусками с кожей без костей и укладывают в сотейник или глубокий противень на слой овощей, доведенных до полуготовности, затем чередуют слой рыбы со слоем овощей.

После закипания рыбы на поверхности плиты сотейник или глубокий противень переносят в духовку, где рыба доводится до полной готовности.

Оформление блюда такое же, как и в [рецепте 24](#).

Щука (треска, макрель, карась океанический крупный) 500 г, морковь 2 шт., петрушка, сельдерей по вкусу, лук репчатый 1 головка, томат-пюре 3 ст. л., масло растительное $\frac{1}{4}$ стакана, бульон 1 стакан, сахар 2 чайн. л., гвоздика и соль по вкусу.

26. Соленая рыба, тушенная в томате с овощами. Соленую рыбу вымачивают в холодной проточной или сменяемой воде и нарезают порционными кусками-кружляшками или на филе с кожей без костей.

Для улучшения вкусовых качеств соленой рыбы за 30 мин до окончания вымачивания ее помещают в смесь из молока и воды с соотношением 1:1.

В дальнейшем технология приготовления тушеной соленой рыбы такая же, как и свежемороженой. Продолжительность тушения 40–50 мин.

Треска соленая (судак соленый) 500 г, морковь 2 шт., зелень петрушки, зелень сельдерея по вкусу, лук репчатый 2 головки, томат-пюре 3 ст. л., бульон 1 стакан, сахар 2 чайн. л., масло растительное $\frac{1}{4}$ стакана, гвоздика, корица и соль по вкусу, лавровый лист 1 шт., перец черный горошком 2–3 шт., молоко 1 стакан, соус 400 г.

27. Рыба, тушенная с капустой. Подготовленную рыбу нарезают на филе без костей, солят, посыпают черным молотым перцем и панируют в муке, а затем обжаривают с обеих сторон. Грибы сушеные тщательно промывают и варят. Грибной бульон процеживают. Вареные грибы нарезают соломкой. Капусту шинкуют и заливают приготовленным грибным бульоном, добавляют подготовленные грибы и нарезанный репчатый лук.

Оставшуюся муку слегка подсушивают. Шпик нарезают мелкими кубиками и слегка обжаривают, затем добавляют томат-пюре, пассеруют 3–5 мин и смешивают с мукой.

У яблок удаляют сердцевину и мелко нарезают. В капусту кладут шпик с пассерованным томатом-пюре, яблоки, заправляют сахаром и посыпают солью. На подготовленную массу укладывают обжаренную рыбу, закрывают посуду крышкой и ставят на слабый огонь и тушат до готовности.

На гарнир подают отварной картофель.

Щука (налим, треска) 500 г, капуста белокочанная 400 г, грибы сушеные 20 г, лук репчатый 1 головка, жир свиной топленый 1 ст. л., шпик 25 г, яблоки 50 г, томат-пюре ½ ст. л., мука пшеничная 1 ст. л., сахар 2 чайн. л., соль и перец черный молотый по вкусу, бульон грибной ½ стакана, картофель 8 шт.

28. Мелкая океаническая рыба, тушенная в ароматизированном масле с рыбным фаршем. Обезглавленные тушки укладывают в приготовленное ароматизированное масло и тушат до готовности в духовке. Отпускают со свежееотваренным картофелем и холодным сливочным маслом.

Ароматизированное масло готовят следующим образом: масло растительное наливают в кастрюлю, разогревают до 100–110°C, вводят мелко нашинкованную зелень петрушки и укропа, затем добавляют смесь из свежей и соленой рыбной мелочи, все тщательно перемешивают и припускают в масле 10–15 мин, после чего добавляют перец горошком, лавровый лист, соль.

Для использования в качестве холодной закуски блюда охлаждают до комнатной температуры и ставят в холодильник.

Салака (сардинелла, мойва) 500 г, масло растительное ½ стакана, масло сливочное 20 г, зелень петрушки, зелень укропа по вкусу, рыбная смесь 100 г, чеснок 2–3 дольки (по вкусу), перец черный горошком 3–5 шт., лавровый лист 2 шт., соль по вкусу.

29. Океаническая рыба в ароматизированном масле. Рыбу без головы (тушки) нарезают порционными кусками-кругляшами, помещают в ароматизированное масло и доводят до готовности к духовке.

Технология приготовления ароматизированного масла такая же, как и в предыдущей рецептуре.

Блюдо отпускают в холодном и горячем виде.

В горячем виде рыбу поливают ароматизированным маслом, в котором она тушилась, а рядом укладывают отварной картофель или сложный овощной гарнир.

В холодном виде ее отпускают также с ароматизированным маслом.

Треска (хек серебристый, скумбрия дальневосточная, мерланг, путассу, терпуг) 500 г, масло растительное ¾ стакана, зелень петрушки и зелень укропа по вкусу, перец черный горошком 2 шт., лавровый лист 1 шт., чеснок 2–3 дольки (по вкусу), соль по вкусу.

30. Филе океанических рыб, тушенное в масле с зеленью и специями. Филе нарезают кусочками по 30–40 г, отпускают в подготовленное ароматизированное масло, добавляют перец горошком, лавровый лист и тушат до готовности в течение 25–30 мин. В готовое блюдо вводят растертый с солью чеснок.

Отпускают как второе блюдо и как холодную закуску.

В горячем виде рыбу подают вместе с маслом, в котором она тушилась, а сбоку или отдельно кладут отварной картофель с кусочками зеленого масла. В качестве холодной закуски рыбу подают с кружочками холодного картофеля.

Филе трески (сайды, налима морского, скумбрии океанической, ставриды океанической, макрели) 500 г, масло растительное $\frac{3}{4}$ стакана, зелень петрушки и зелень укропа по вкусу, перец горошком 2 шт., лавровый лист 2 шт., чеснок 2–3 дольки (по вкусу), соль по вкусу, масло зеленое 50 г.

31. Мелкая океаническая рыба, тушенная в томатном соусе. Рыбу без головы (тушки) укладывают рядами в сотейник и тушат в слегка пассерованном томате с добавлением бульона и специй. Перед окончанием тушения добавляют соус томатный ([рецепт 19*](#)), белое вино и продолжают тушение еще 10–15 мин.

На гарнир подают горячие отварные картофель или фасоль.

Сардинелла (баттерфиш, вомер, каранкс) 500 г, томат-пюре 1,5 ст. л., мука пшеничная 2 чайн. л., масло растительное $\frac{1}{4}$ стакана, белое вино $\frac{1}{5}$ стакана, соус 400 г, специи по вкусу.

32. Рыба, тушенная с грибами, с соусом паровым. Подготовленные порционные куски филе с кожей без костей кладут в сотейник, подливают бульон (на 1 кг рыбы 0,3 л бульона), солят, добавляют репчатый лук, петрушку, отвар от грибов и, плотно прикрыв крышкой, тушат до готовности. Отвар процеживают и используют для приготовления парового соуса.

При подаче на рыбу укладывают мелко нарезанные горячие грибы, поливают паровым соусом ([рецепт 8*](#)), украшают долькой лимона и посыпают зеленью, рядом помещают гарнир – отварной картофель, или картофельное пюре, или отварные овощи.

Налим морской (щука, треска, окунь морской, макрурус, горбуша, зубатка пятнистая) 500 г, грибы белые или шампиньоны вареные 100 г, лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) $\frac{1}{2}$ шт., лимон $\frac{1}{2}$ шт., перец горошком 3–4 шт., лавровый лист 1–2 шт., соль по вкусу, соус паровой 300 г.

33. Рыба, тушенная в огуречном рассоле. Порционные куски рыбного филе с кожей без костей укладывают в сотейник, добавляют процеженный огуречный рассол, репчатый лук, петрушку, лавровый лист, перец горошком, соль и припускают до готовности.

Грибы отваривают отдельно и нарезают мелкими ломтиками. Для приготовления соуса соленые огурцы очищают от кожицы и зерен, нарезают дольками и отваривают до готовности, затем соединяют с отваром от грибов и доводят до кипения.

На порционные куски рыбы кладут ломтики грибов, поливают соусом рассол, оформляют дольками лимона, рядом помещают или подают отдельно горячий отварной картофель, полив его растопленным сливочным маслом или нарезав сливочное масло мелкими кусочками.

Филе зубатки (хека, окуня морского, макрели, ставриды, скумбрии) 500 г, грибы свежие белые 5–6 шт. или шампиньоны 7–8 шт., огурцы соленые 2 шт., лимон ½ шт., лавровый лист 2 шт., перец горошком 3–5 шт., соль по вкусу, соус 400 г, картофель 12 шт., масло сливочное растопленное ½ ст. л.

34. Мелкая океаническая рыба, тушенная в сметане с кореньями.

Подготовленные тушки рыбы без голов солят, укладывают в сотейник в один ряд, добавляют репчатый лук, морковь, петрушку, специи, соль, заливают рыбным бульоном и тушат 10–15 мин, после чего вводят сметану и доводят до готовности при слабом нагреве, периодически встряхивая сотейник.

Рыбу подают с соусом, в котором она тушилась, с отварным картофелем, или картофельным пюре, или тушеным картофелем.

Окунь морской (карась океанический, баттерфиш) 500 г, сметана 3 ст. л., морковь 2 шт., петрушка 1 шт. (корень), лук репчатый 1 головка, мука пшеничная 1 ст. л., масло сливочное растопленное 1 ст. л., перец горошком 2–3 шт., лавровый лист 1 шт., соль по вкусу, соус сметанный с кореньями 400 г.

35. Рыбное филе, тушенное в сметане с кореньями.

Размороженное филе нарезают порционными кусками, укладывают в сотейник в один ряд на слой овощей (морковь, репчатый лук, петрушка), добавляют специи, рыбный бульон и тушат 10–15 мин, затем вводят сметану и доводят до готовности на слабом огне без кипения.

Подают это блюдо так же, как указано в [рецепте 34](#).

Филе морского окуня (сазана, щуки, хека, трески) 500 г, сметана 3 ст. л., морковь 2 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, масло сливочное растопленное 1 ст. л., перец горошком 2 шт., лавровый лист 1 шт., соль по вкусу, соус 400 г.

36. Рыба, тушенная с грибами и луком.

Подготовленные свежие шампиньоны нарезают ломтиками, лук шинкуют и вместе обжаривают.

Порционные куски филе с кожей без костей укладывают на слой лука и грибов, добавляют сухое виноградное вино, измельченную зелень петрушки и тушат в течение 20–30 мин. Перед окончанием тушения вводят белый рыбный соус ([рецепт 15*](#)).

Подают рыбу с соусом, в котором она тушилась, сбоку укладывают гарнир – отварной картофель или свежую зелень, в качестве дополнительного гарнира можно подать овощной винегрет и зеленый салат.

Хек серебристый (щука, окунь морской, горбуша, мерланг, макрель) 500 г, лук репчатый 2 головки, шампиньоны свежие 7–8 шт., масло сливочное растопленное 1 ст. л., белое сухое виноградное вино $\frac{1}{2}$ стакана, зелень петрушки по вкусу, лавровый лист 1 шт., перец молотый и соль по вкусу, белый соус с вином 400 г.

37. Рыба, тушенная с кореньями и специями. Порционные куски рыбного филе с кожей без костей солят, посыпают перцем и укладывают в смазанный маслом сотейник на слой нашинкованных кореньев, сверху также покрывают слоем кореньев и поливают растопленным маслом. Затем сотейник плотно закрывают крышкой, ставят на слабый огонь и доводят до готовности в течение 40–50 мин.

В тарелку кладут порционный кусок рыбы вместе с соусом и овощами, с которыми она тушилась, и посыпают зеленью петрушки; сбоку или отдельно располагают гарнир – отварной картофель или рагу из овощей.

Это блюдо можно готовить из рыбного филе, выпускаемого промышленностью, а также рыбных полуфабрикатов.

Рыбное филе 500 г, морковь 2 шт., петрушка (корень) 1 шт., лук репчатый 1 головка, масло сливочное растопленное 2 ст. л., лавровый лист 2 шт., соль и перец молотый по вкусу, соус с кореньями 400 г.

38. Рыба, тушенная с помидорами и грибами. Подготовленные порционные куски-кругляши солят, посыпают перцем и кладут в смазанный жиром сотейник на слой измельченного лука и зелени, затем добавляют ломтики свежих помидоров, мелко нарезанные шампиньоны, вливают рыбный бульон, вводят сметану и тушат до готовности в духовке, плотно закрыв крышкой.

В тарелку кладут порционный кусок рыбы, сверху на него помещают грибы, поливают соусом, в котором она тушилась, и посыпают зеленью; сбоку или отдельно подают гарнир – отварной картофель, салат из свежих или консервированных овощей.

Это блюдо можно готовить из рыбного филе, выпускаемого промышленностью.

Макрурус (сайда, ставрида океаническая, зубан, мерланг) 500 г, масло сливочное растопленное 1,5 ст. л., лук репчатый 1 головка, помидоры 2 шт., шампиньоны свежие 7–8 шт., зелень петрушки и зелень укропа по вкусу, сметана 3 ст. л., бульон рыбный $\frac{1}{4}$ стакана, соль и перец черный молотый по вкусу.

39. Рыба, тушенная с баклажанами и свежими помидорами. Подготовленную рыбу нарезают кусочками по 20–25 г, солят, посыпают пер-

цем, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на растительном масле. Свежие помидоры нарезают дольками и также обжаривают.

На дне смазанного маслом сотейника укладывают подготовленные баклажаны (нарезанные мелкими кубиками, без кожицы и семян), сверху кладут рыбу, помидоры, добавляют растительное масло, рыбный бульон и, закрыв сотейник крышкой, ставят его в духовку.

Подают рыбу вместе с тушеными овощами и соусом, посыпают зеленью. Отдельно подают гарнир – рассыпчатую рисовую кашу, отварной или тушеный картофель.

Хек серебристый (налим морской, мерланг, ледяная рыба, путассу, минтай) 500 г, мука пшеничная 1½ ст. л., баклажаны 250 г, помидоры 2 шт., масло растительное 2 ст. л., перец молотый и соль по вкусу, соус 400 г.

40. Рыба, тушенная со сладким перцем и луком. Мелкую рыбу используют целиком, крупную нарезают порционными кусками с кожей без костей. Подготовленную рыбу солят, посыпают перцем, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на растительном масле.

Подготовленные репчатый лук и сладкий перец шинкуют. Затем лук пассеруют на сковороде до светло-золотистого цвета добавляют к нему шинкованный перец и пассеруют еще 10 мин, после чего вводят очищенные от кожицы помидоры или томат-пюре. Пассерованные овощи укладывают в сотейник, помещают на них обжаренную рыбу, заправляют солью, сахаром, молотым перцем, вливают сваренный из пищевых отходов рыбный бульон (на ½ объема продуктов), добавляют растертый с солью чеснок и тушат при слабом нагреве в духовке в течение 30–40 мин.

При отпуске в тарелку кладут рыбу вместе с соусом и овощами, с которыми она тушилась, и посыпают мелко нашинкованной зеленью. На гарнир подают отварной картофель.

Скумбрия (минтай, баттерфиш, макрель) 500 г, лук репчатый 3 головки, перец стручковый сладкий 2 шт., помидоры свежие 2½ шт. или томат-пюре 3 ст. л., масло растительное ¼ стакана, чеснок 2–3 дольки, перец черный молотый и соль по вкусу, соус 400 г.

41. Рыба, тушенная с вином и яблоками. Мелкую рыбу используют целыми тушками, крупную нарезают порционными кусками-кругляшами.

Подготовленную рыбу солят и посыпают перцем.

Репчатый лук нарезают полукольцами, очищенные от кожицы и семян яблоки – ломтиками.

Дно сотейника смазывают маслом, помещают на него лук и яблоки, на них кладут рыбу, добавляют виноградное вино, 20–25 г воды и доводят на плите до кипения, затем сотейник помещают в духовку, где рыба тушится до готовности в течение 30–40 мин.

Полученный при тушении соус протирают через мелкое сито, добавляют кусочки сливочного масла, сметану и соль.

При отпуске на тарелку кладут порцию рыбы и поливают ее соусом, на гарнир подают овощное рагу или отварную цветную капусту.

Камбала (треска, сквама) 500 г, яблоки 2 шт., лук репчатый 2 головки, масло сливочное 50 г, белое сухое виноградное вино $\frac{3}{4}$ стакана, соль и специи по вкусу, соус 300 г, сметана 2 ст. л.

42. Рыба, тушенная с картофелем по-домашнему. Для приготовления этого блюда используют филе с кожей или без нее, получаемое при кулинарной разделке рыбы, а также филе, выпускаемое промышленностью. Готовят это блюдо в глубоких порционных сковородах или в горшочках.

Подготовленные овощи нарезают мелкими кубиками. Репчатый лук и сельдерей обжаривают, перекладывают в порционную сковороду или горшочек, добавляют картофель, морковь, соль, перец, молоко и тушат 15–20 мин, затем на овощи кладут кусочки филе массой по 20–25 г и тушат до готовности в духовке.

Подают в горшочках, посыпав мелко нашинкованной зеленью.

Горбуша (треска, окунь морской, сазан, ставрида океаническая, сквама, филе хека, палтуса) 500 г, лук репчатый 1 головка, сельдерей (корень) $\frac{1}{4}$ шт., картофель 6–7 шт., морковь $1\frac{1}{2}$ шт., молоко $\frac{1}{2}$ л, соль $\frac{1}{2}$ чайн. л., зелень петрушки или укропа по вкусу.

43. Рыбное жаркое. Порционные куски филе с кожей посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают основным способом до образования с обеих сторон румяной корочки.

Сырой картофель, нарезанный дольками, тушат в порционном горшочке в сметане с пассерованным луком. За 10 мин до готовности картофеля вводят растертый с солью чеснок, жареную рыбу, белые грибы, обжаренные на топленом масле, затем добавляют рыбный бульон, накрывают посуду крышкой и продолжают тушить до готовности, периодически встряхивая содержимое горшочков.

Подают блюдо, полив его растопленным сливочным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки. Горшочек ставят на закусочную тарелку с бумажной салфеткой.

Филе сазана (морского окуня, сайды, трески, сквамы, макрели) 500 г, картофель 6–7 шт., масло растительное 2 ст. л., мука пшеничная 1 ст. л., сметана 3–4 стакана, лук репчатый 1 головка, грибы свежие белые 7–8 шт. или шампиньоны 9–10 шт., чеснок 2–3 дольки (по вкусу), масло топленое $2\frac{1}{2}$ ст. л., соль и перец черный молотый, зелень петрушки мелко нарубленная по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ЖАРеноЙ РЫБЫ

Существует несколько приемов жарки рыбы: жарка на открытой поверхности в неглубокой посуде (на противнях, сковородах), жарка в духовке, жарка во фритюре, жарка на вертеле и на решетке.

Жарить практически можно все виды рыб, как пресноводные, так и океанические.

Мелкую рыбу жарят целыми тушками с головой или без головы, а крупную звеньями, не делая на коже надразов.

Для жарки используют также разделанную рыбу: целиком с головой и без головы, непластованную кусками; пластованную – звеньями или кусками. Последнюю в свою очередь разделяют на три вида филе: с кожей и реберными костями; с кожей без костей; без кожи и костей (чистая мякоть).

Подготовленную для жарки рыбу солят, посыпают молотым перцем и панируют.

Обычно для панирования рыбы используют пшеничную муку или молотые сухари, но вкусовые качества рыбы будут лучше, если для этой цели использовать панировочную смесь, состоящую из 60% пассерованной без жира муки высшего или 1-го сорта и 40% картофельных хлопьев (муки).

Запанированную рыбу жарят на хорошо разогретом противне или сковороде с жиром, нагретым до 150°C, такой способ жарки осуществляется с небольшим количеством жира (7–10% к массе полуфабриката).

Жарят рыбу на различных жирах. Так, если рыба подается как второе горячее блюдо, ее жарят на топленом сале или растительном масле; если как холодное – только на растительном масле.

Для жарки рыбы во фритюре используют жир, более стойкий к термическому разложению: кулинарный, гидрожир, жировые смеси из растительного масла и животного жира.

Рыбу жарят с обеих сторон до образования румяных поджаристых корочек, до готовности доводят в духовке, куда ее помещают на 7–10 мин.

Прожаренная рыба после жарки в духовке имеет на поверхности мелкие жировые бело-матовые пузырьки.

Рыба, жаренная основным способом, должна иметь золотистую или румяную корочку по всей поверхности. Целые тушки или порционные куски жареной рыбы должны хорошо сохранять свою форму. Жареная рыба должна иметь сочную, мягкую, достаточно рыхлую консистенцию.

Подают жареную рыбу с различными гарнирами: жареным или отварным картофелем, картофельным пюре, тушеной капустой, овощным рагу, зеленым горошком: в качестве дополнительного гарнира можно

подать огурцы, помидоры, салат из капусты, маринованной свеклы, фруктов, жареную зелень, винегрет, жареные кабачки или баклажаны.

При подаче рыбу поливают жиром и украшают веточками зелени петрушки или отдельно в соуснике подают соус майонез с корнишонами или сметаной, или рыбный томатный, или рыбный томатный с наполнителями.

Рыба, жаренная во фритюре (рыба "фри"). Жарка во фритюре – это жарка в большом количестве жира, нагретого до 180–190°С, при полном погружении в него продукта. Соотношение жира и обжариваемого продукта должно составлять не менее 4:1.

Для жарки рыбы во фритюре применяют различные жиры: масло растительное рафинированное (подсолнечное, хлопковое, соевое); смесь из 50% растительного рафинированного масла и 50% говяжьего топленого жира; смесь из 50% растительного рафинированного масла и 50% гидрожира.

Для приготовления рыбы "фри" в панировке лучше всего использовать судака, сома, окуня морского, навагу, корюшку, бычков, салаку, осетра, белугу, кильку, хамсу, тюльку, а также другие породы океанических рыб: макрель, минтая, скваму, клыкача, хека, баттерфиша, ледяную рыбу, путассу, сардинопса, сардинеллу, кефаль, бельдюгу, мерланга, налима морского, саблю-рыбу, треску, палтуса, умбрину.

Крупные экземпляры рыбы разделявают на филе без кожи и костей или с кожей без костей, мелкие жарят целиком, предварительно выпотрошив их и удалив жабры. Непосредственно перед жаркой рыбу дважды панируют: сначала в пшеничной просеянной муке, затем в яичном льезоне и в смеси белой панировки из белых молотых сухарей с пшеничной мукой в соотношении 1:1 или в панировочной смеси, затем в льезоне и вторично в панировочной смеси.

Жарят рыбу в течение 3–5 мин до образования румяной корочки на всей ее поверхности, затем вынимают сеткой или дуршлагом, дают жиру стечь и дожаривают в духовке в течение 5–7 мин.

Порционные куски или целые тушки готовой рыбы "фри" должны хорошо сохранять форму, иметь на всей поверхности равномерную румяную корочку золотистого или светло-коричневого цвета, очень мелкие жировые пузырьки, а на разломе – белое сочное нежное мясо, легко отделяющееся от костей.

На гарнир подают: картофель "фри", картофель жареный (из отварного), жареные кабачки, отварной картофель, а также фигурно обточенный, салат из свежих овощей, свежей или квашеной капусты, соленья, дополнительно подают свежие огурцы, помидоры, лук зеленый, дольки лимона. Гарнир посыпают измельченной свежей зеленью и украшают веточками петрушки "фри" или сельдерея, или кинзы, или укропа.

Рыба, жаренная в тесте (кляре). Для жарки используют чистое филе (без кожи и костей), нарезанное брусочками толщиной не более 1,5 см и длиной до 10 см, которое посыпают солью, перцем и ставят для маринования в холодное место на 15–20 мин. Маринад состоит из смеси мелко нарезанной зелени, растительного Масла, лимонного сока или лимонной кислоты.

Для приготовления теста (кляра) просеянную муку высшего сорта разводят теплым молоком (30–40°C), тщательно размешивают, добавляют растительное масло, желтки яиц, соль и оставляют на 15–20 мин для набухания клейковины. Перед жаркой в тесто постепенно вводят взбитые в пену белки и осторожно перемешивают массу. Готовое тесто по консистенции должно соответствовать тесту для оладий.

Маринованные брусочки рыбы вместе с зеленью накалывают на поварскую вилку или иглу, опускают в тесто, затем сразу же переносят в готовый фритюр (160–170°C). Вначале рыба опускается на дно посуды, затем по мере готовности поднимается на поверхность. После равномерного обжаривания со всех сторон рыбу вынимают шумовкой, дают жиру стечь и доводят до готовности на противне в духовке и сразу же подают к столу. Ее можно подавать горячей и в холодном виде.

При остывании рыбу, жаренную в тесте, снова можно подогреть, опустив на 2–3 мин в разогретый фритюр или поместив на противне в духовку на 5–7 мин.

На тарелку кладут бумажную салфетку, на которую "колодцем" или пирамидкой укладывают готовую рыбу. Изделие украшают зеленью петрушки "фри", на рыбу или рядом помещают дольку очищенного лимона; отдельно можно подать картофель "пай" — жаренную во фритюре соломку, соус томатный или майонез.

Рыба жареная грилье (на решетке). Для приготовления рыбы на решетке используют различные породы рыб. Если ее готовят из нежирной рыбы – судака, морского окуня, мероу, то предварительно смачивают растопленным сливочным маслом и панируют в белой хлебной крошке.

При использовании жирной рыбы – лосося, нельмы, муксуна, палтуса, омуля, тайменя, хариуса, сельди – порционные куски, нарезанные от филе с кожей и реберными костями или без них, посыпают солью, перцем и маринуют 10–15 мин в холодной смеси, состоящей из растительного масла, лимонного сока или столового уксуса и зелени петрушки.

Подготовленную рыбу укладывают на разогретую и смазанную шпиком металлическую решетку и жарят с обеих сторон.

Жаренная на решетке рыба имеет на поверхности темные отпечатки прутьев и приобретает характерные аромат и запах, свойственные изделиям, жареным над древесными углями. При разламывании мясо рыбы не должно иметь розоватого оттенка у костей.

Рыба, жаренная на вертеле. Для этого способа тепловой обработки используют осетра, севрюгу и белугу.

Из подготовленных звеньев рыбы нарезают порционные куски с кожей без костей и без кожи и костей (мякоть), солят, посыпают молотым перцем, нанизывают на шпажки и жарят в мангале или электрогриле, периодически смазывая жиром и поворачивая вертел. Перед жаркой на вертеле рыбу можно мариновать, перемешав ее с мелко нарезанным луком.

44. Рыба, жаренная основным способом. Подготовленную рыбу используют целиком или нарезают порционными кусками-кругляшами, посыпают солью, перцем, панируют, затем кладут на разогретый с жиром противень и обжаривают с обеих сторон до получения золотистой корочки; дальнейшую тепловую обработку ведут в духовке.

Рыбу поливают растопленным сливочным маслом, сверху кладут дольку лимона, а рядом располагают гарнир – картофель жареный, или капусту тушеную, или картофельное пюре, или кабачки, или баклажаны жареные.

Рыба 500 г, масло растительное 40 г, соль, специи по вкусу, масло сливочное 20 г, лимон ½ шт., гарнир 600 г.

45. Рыба жареная с лимонным соком и зеленью. Рыбу жарят основным способом целыми тушками или порционными кусками-кругляшами, филе – с кожей и костями, а также без костей. Сливочное масло растапливают, кладут в него мелко нарезанную зелень петрушки, прогревают без кипения в течение 5–6 мин, затем снимают с плиты, добавляют лимонный сок и перемешивают.

При подаче на подогретое блюдо кладут жареную рыбу, полив ее ароматизированным маслом, а рядом располагают жареный картофель, который посыпают свежей зеленью петрушки. Отдельно подают свежие или соленые овощи.

Сом (треска, хек тихоокеанский, окунь морской) 500 г, панировочная смесь 2 ст. л., масло растительное 2,5 ст. л., масло сливочное 2,5 ст. л., лимон ½ шт., соль, перец, зелень петрушки или укропа по вкусу, гарнир 600 г.

46. Осетровые рыбы, жаренные основным способом. От звена рыбы нарезают порционные куски без кожи и хрящей, ошпаривают, обмывают, обсушивают, посыпают солью, перцем, панируют в смеси и жарят основным способом.

При подаче на тарелку кладут порционный кусок рыбы, поливают его растопленным сливочным маслом, а рядом располагают гарнир – жареный картофель и дольку лимона.

Осетрина (севрюга, стерлядь, белуга) 500 г, панировочная смесь 2 ст. л., масло растительное 2 ст. л., соль ½ чайн. л., масло сливочное 1½ ст. л., лимон ½ шт., зелень петрушки или укропа, перец по вкусу.

47. Поджарка из осетровых рыб. Рыбу без кожи и хрящей нарезают ломтиками по 4–5 кусочков на порцию, ошпаривают, обсушивают полотенцем, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят с добавлением мелко нарезанного лука.

При подаче кусочки рыбы кладут на блюдо, а рядом располагают жареный картофель, который поливают топленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Осетрина (севрюга, белуга) 500 г, мука пшеничная 1 ст. л., соль $\frac{1}{2}$ чайн. л., лук репчатый 4 головки, масло топленное 4 ст. л., гарнир 600 г.

48. Натуральный рыбный шницель. Филе без кожи и костей слегка отбивают, посыпают солью, перцем, смачивают в яйце и панируют. Жарят основным способом с обеих сторон до образования румяной корочки.

На тарелку кладут шницель, поливают его растопленным сливочным маслом, сверху помещают дольку лимона, а рядом располагают жареный картофель или овощи, посыпанные мелко нарезанной зеленью.

Горбуша (клякч, мерланг, сквама, скумбрия дальневосточная, морской окунь, кабан-рыба, макрель) 500 г, яйцо 1 шт., панировочная смесь 4 ст. л., масло растительное $1\frac{1}{2}$ ст. л., масло сливочное 200 г, лимон $\frac{1}{3}$ шт., зелень петрушки или укропа или другая зелень по вкусу, гарнир 600 г.

49. Поджарка из рыбы. Филе с кожей без костей нарезают по 4–5 кусочков на порцию, посыпают перцем, солью, панируют в муке, слегка обжаривают в масле; добавляют измельченный лук и доводят до готовности в духовке. Поджарку можно готовить с томатом. Его добавляют сразу после обжаривания лука.

Подают поджарку с жареным или отварным картофелем, а также с картофельным пюре; в качестве дополнительного гарнира подают маринованные овощи, блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью.

Рыбное филе 500 г, мука пшеничная 1 ст. л., лук репчатый 4 головки, масло топленное 4 ст. л., зелень петрушки или укропа по вкусу, гарнир 600 г.

50. Рыба, жаренная по-ленинградски. Для приготовления этого блюда используют филе с кожей без костей, нарезанное порционными кусками поперек волокон, которые посыпают солью, перцем, панируют в смеси и жарят с обеих сторон.

Лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре. Подготовленный картофель нарезают кружочками и жарят основным способом.

На подогретое блюдо или порционную сковороду кладут кусок рыбы, вокруг располагают кружочки жареного картофеля и посыпают изделие жареным луком.

Рыбное филе 500 г, панировочная смесь 3 ст. л., масло растительное 4 ст. л., лук репчатый 6 головок, мука пшеничная или панировочная смесь 2 ст. л., гарнир 600 г.

51. Рыба жареная с молодым картофелем и сметаной. Мелкую рыбу используют целыми тушками, крупную нарезают кусками-кругляшами, панируют в смеси и жарят до готовности основным способом. При использовании рыб осетровых пород ее нарезают звеньями или кусками.

Молодой картофель очищают, тщательно промывают и отваривают в подсоленной воде до полуготовности, затем воду сливают, добавляют сметану, мелко нашинкованную зелень петрушки и укропа и доводят картофель до готовности.

На тарелку кладут жареную рыбу, вокруг располагают молодой картофель, поливают изделие соусом сметанным, в котором припускался картофель, и посыпают зеленью.

Это блюдо можно приготовить из филе промышленного производства.

Океаническая рыба 450–500 г, картофель молодой 600 г, сметана 4 ст. л., зелень петрушки, укропа по вкусу, масло топленое 2 ст. л., соль по ½ ст. л. для рыбы и картофеля, перец молотый для рыбы ½ чайн. л., панировочная смесь 2 ст. л.

52. Рыба жареная с помидорами. Для приготовления этого блюда используют порционные куски-кругляши, а также филе с кожей без костей или выпускаемое промышленностью филе с кожей или без кожи, нарезанное наискось кусками, которые солят, посыпают перцем, панируют и жарят основным способом.

Помидоры промывают и обжаривают на масле.

В тарелку кладут кусок жареной рыбы, посыпают мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропа, а сверху размещают помидоры.

Вокруг рыбы укладывают картофель, жаренный основным способом, или картофель "фри".

Сом (сквама, клыкач, сазан, зубатка пятнистая, зубан, макрель) 500 г, панировочная смесь 2 ст. л., масло топленое 4 ст. л., помидоры 7 шт., соль, перец молотый, зелень по вкусу.

53. Рыба жареная с тушеными баклажанами. Для приготовления этого блюда используют подготовленные целые мелкие тушки рыбы, порционные куски филе с кожей без костей, а также филе промышленного производства. Рыбу жарят основным способом до готовности. Подготовленные баклажаны нарезают мелкими кубиками и тушат в сметанном соусе ([рецепт 28*](#)).

На тарелку кладут жареную рыбу, посыпают мелко нарезанной зеленью, а рядом располагают гарнир – тушеные баклажаны. Изделие поливают сметанным соусом, в котором тушились баклажаны.

Треска (зубатка пестрая, карп, сом) 500 г, баклажаны 7 шт., масло топленое 2 ст. л., сметана 4 ст. л., специи по вкусу, гарнир 600 г.

54. Рыба жареная с лимоном. Для приготовления этого блюда используют рыбу любого способа кулинарной разделки, а также филе промышленного производства.

Подготовленную рыбу солят, сбрызгивают лимонным соком для удаления специфического запаха, панируют в смеси и жарят основным способом до готовности.

На тарелку кладут жареную рыбу, поливают маслом, сверху помещают дольку лимона, а рядом располагают жареный картофель, или жареные кабачки, или сложный овощной гарнир.

Треска (палтус чернокорый, сабля-рыба, хек тихоокеанский и др.) 500 г, панировочная смесь 2 ст. л., масло топленое 2 ст. л., соль, перец молотый по вкусу, лимон ½ шт., гарнир 600 г.

55. Рыба жареная с грибами. Для приготовления этого блюда используют филе с кожей без костей, а также филе, выпускаемое промышленностью. Рыбу режут порционными кусками, посыпают солью, перцем, панируют и жарят основным способом до готовности.

Подготовленные грибы, нарезанные тонкими ломтиками, обжаривают с топленным маслом в течение 8–10 мин, добавляют рыбный бульон, соль и продолжают тушение до готовности грибов.

На тарелку кладут жареную рыбу, сверху помещают грибы, а рядом с рыбой располагают жареный картофель или сложный овощной гарнир.

Сом (окунь морской, мерланг, треска, зубатка пестрая, макрурус) 450–500 г, белые вареные грибы или вареные шампиньоны 3 ст. л., масло топленое 3 ст. л., панировочная смесь 2 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу, гарнир 600 г.

56. Рыбная мелочь фаршированная жареная. Это блюдо готовят из неразделанной мелкой рыбы, у которой внутренности вынимают через отверстие в голове, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промывают, дают воде стечь и фаршируют смесью из мелко нарубленных лука и яиц, затем смачивают в сырых яйцах, санируют в смеси и жарят основным способом до образования с обеих сторон золотистой корочки, после чего добавляют сметану, доводят до кипения и посыпают измельченной зеленью.

Рыбу кладут на блюдо, поливают маслом, а на гарнир подают дареный или отварной картофель либо салат из свежих овощей.

Салака (навага, пикша, треска) 500 г, лук репчатый 2 головки, яйца 2 шт., панировочная смесь 3 ст. л., масло топленое 3 ст. л., сметана 4 ст. л., соль, зелень петрушки, укропа по вкусу, гарнир 600 г.

57. Рыба жареная со сметаной. Из подготовленной рыбы нарезают порционные куски-кругляши, смачивают в яичном лезоне и панируют в смеси. На разогретый противень с маслом или порционную сковороду укладывают рыбу и жарят до образования с обеих сторон хрустящей золотистой корочки, затем заливают сметаной и прогревают на слабом огне до закипания. После закипания рыбу прогревают не менее 5–6 мин.

Подают рыбу в порционной сковороде, посыпав зеленью. Отдельно подают зеленый или овощной салат либо малосольные огурцы.

Рыбу кладут на тарелку, поливают сметаной, в которой она тушилась, посыпают мелко нашинкованной зеленью, а рядом располагают овощной гарнир.

Карп (карась, окунь морской, сазан) 500 г, панировочная смесь 2 ст. л., сметана 2 ст. л., масло топленое 1/2 ст. л., соль, зелень петрушки, укропа по вкусу, гарнир 600 г.

58. Осетр, севрюга, белуга, жаренные "фри". Подготовленные куски рыбы без кожи и хрящей ошпаривают кипятком, промывают, обсушивают тканью, посыпают солью, перцем, панируют в смеси, смачивают в лезоне, вторично панируют в смеси или белой панировке и жарят во фритюре. После стекания жира рыбу помещают на 5–7 мин в духовку, где она доводится до готовности.

В подогретую тарелку кладут рыбу "фри", поливают ее маслом, сверху помещают дольку лимона, а рядом располагают жареный картофель. Изделие посыпают нашинкованной зеленью. Отдельно в соуснике подают соус – майонез или томатный ([рецепт 44*](#), [19*](#)). К рыбе можно подать сложный овощной гарнир.

Осетрина (белуга, севрюга) 400 г, яйцо 1 шт., панировочная смесь 5 ст. л., растительное масло 4 ст. л., соль, перец молотый по вкусу, соус 200 г, масло сливочное 2 ст. л., лимон 1/2 шт., зелень петрушки или укропа по вкусу, гарнир 600 г.

59. Рыба "фри" особенная. Посоленные кусочки сырого филе с кожей массой 10–12 г (квадратики) посыпают молотым красным перцем, затем жарят во фритюре и доводят до полной готовности в духовке. К рыбе отдельно подают чесночную приправу с лимонным соком и зеленью. Приправу готовят следующим образом: в мелко нарезанный укроп, петрушку, кинзу добавляют соль, молотый черный перец и все тщательно растирают, постепенно добавляя мелко нарезанный чеснок и лимонный сок, после чего также постепенно вводят растительное масло, массу перемешивают до однородной кашицы, отдельно на розетке можно подать дольку лимона.

Это блюдо можно подавать в холодном и горячем виде.

Рыбное филе 500 г, перец красный молотый $\frac{1}{4}$ чайн. л., соль $\frac{1}{2}$ чайн. л., масло растительное 4 ст. л., зелень в ассортименте 2 ст. л., чеснок 12 г, лимонный сок 3 ст. л., перец черный молотый $\frac{1}{6}$ чайн. л.

60. Мелкая рыба, жаренная "фри". Рыбу (кроме бычков) используют потрошеной с головой, без жабр. У бычков головы удаляют.

Подготовленную рыбу солят, посыпают перцем, дважды панируют в муке, яичном льезоне, затем в смеси и жарят во фритюре; до готовности рыбу доводят в духовке.

При подаче к столу рыбу "фри" укладывают на тарелку, поливают сливочным маслом, а рядом помещают гарнир – жареный картофель либо отдельно в соуснике подают соус томатный или майонез ([рецепты 19*](#), [44*](#)). Если к рыбе подают соус, то маслом ее не поливают.

Салака (терпуг, корюшка, бычки, минтай) 400 г, мука пшеничная 1 ст. л., яйцо 1 шт., панировочная смесь 4 ст. л., растительное масло 4 ст. л., гарнир 600 г, соус 300 г или масло сливочное растопленное 2 ст. л.

61. Килька, хамса, тюлька, жаренные "фри". Целые неразделанные тушки рыбы тщательно промывают, обсушивают, затем солят, панируют в смеси и жарят во фритюре.

Рыбу подают как в холодном, так и в горячем виде, украсив веточкой петрушки "фри".

При подаче в качестве горячего второго блюда мелкую рыбу укладывают на тарелку, а рядом располагают гарнир – жареный или отварной картофель. Отдельно в соуснике подают соус томатный или майонез ([рецепты 19*](#) и [44*](#)). Если рыбу подают без соуса, то ее поливают растопленным сливочным маслом и оформляют зеленью "фри".

Килька (хамса, тюлька) 500 г (или каждая в отдельности по 500 г), мука пшеничная или панировочная смесь 2 ст. л., масло растительное 3 ст. л., соль, зелень петрушки, укропа или их смесь по вкусу.

62. Рыба, жаренная "фри". Филе рыбы с кожей без костей или без кожи и костей нарезают в виде ромбов или прямоугольников, посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в яйце и еще раз панируют в панировочной смеси.

Жарят во фритюре, а затем доводят до готовности в духовке.

При подаче рыбу "фри" поливают сливочным маслом. Сверху кладут дольку лимона, а рядом располагают картофель жареный; изделие украшают зеленью "фри". Вместо масла сливочного отдельно в соуснике можно подать горячий томатный соус либо холодный майонез или майонез с корнишонами.

Рыбное филе 400 г, мука пшеничная 1 ст. л., яйцо $\frac{1}{2}$ шт., панировочная смесь 5 ст. л., растительное масло 4 ст. л., масло сливочное 2 ст. л., или соус 200 г, гарнир 600 г, зелень петрушки или укропа по вкусу, лимон $\frac{1}{2}$ шт.

63. Зразы донские "фри". Нарезают порционные куски без кожи и костей, отбивают до толщины 0,5 см и завертывают в них фарш, придавая изделиям форму цилиндриков. Для приготовления фарша берут слегка спассерованный лук, рубленые яйца, молотые сухари, зелень петрушки, перец, соль и все тщательно перемешивают.

Сформованные изделия панируют в двойной панировке: сначала в муке, в льезоне, затем в белой панировке, жарят во фритюре. Подают в тарелке по две штуки на порцию, а рядом помещают жареный картофель или сложный овощной гарнир; зразы поливают маслом.

Судак (сом) 500 г, лук репчатый 2 головки, сухари 1 чайн. л., маргарин 2 ст. л., яйца 2 шт., хлеб пшеничный 100 г, зелень петрушки по вкусу, мука пшеничная 1 ст. л., масло растительное 2 ст. л., гарнир 600 г, масло сливочное 1,5 ст. л.

64. Осетровая рыба, жаренная в тесте. Звенья осетровых рыб нарезают брусочками длиной 7–10 см и толщиной до 1,5 см, ошпаривают, а затем промывают для удаления свернувшегося белка. Подготовленную рыбу выдерживают в маринаде, состоящем из смеси растительного масла, лимонного сока или лимонной кислоты и мелко нарезанной зелени, в течение 20–30 мин.

Для приготовления теста просеянную муку разводят теплым молоком, добавляют часть растительного масла, соль. Перед жаркой в тесто вводят взбитые яичные белки и осторожно перемешивают его.

Кусочки рыбы при помощи поварской иглы или вилки опускают в тесто и жарят во фритюре. После чего доводят до готовности в духовке.

На тарелку с бумажной салфеткой укладывают горкой рыбу, жаренную в тесте, а сверху помещают дольки лимона. Рядом с рыбой располагают гарнир – картофель "фри". Изделие украшают зеленью, отдельно подают соус томатный или майонез ([рецепты 19*](#) и [44*](#)).

Блюдо можно подавать в холодном и горячем виде.

Осетрина (севрюга, белуга) 400 г, лимонная кислота несколько капель, масло растительное 1 ст. л., зелень петрушки по вкусу, мука пшеничная 4 ст. л., яйца 3 шт., гидрожир 4 ст. л., соус 200 г, гарнир 600 г.

65. Рыба, жаренная в тесте. Рыбное филе без кожи и костей нарезают брусочками длиной 7–10 см и толщиной не более 1,5 см и маринуют в течение 20–30 мин.

Технология приготовления и подача блюда те же, что и в рецептуре 64.

Это блюдо также можно подавать и как горячую, и как холодную закуску.

Судак (окунь морской, сом, рыба-капитан) 400 г, лимонная кислота несколько капель, зелень петрушки по вкусу, мука пшеничная 4 ст. л., яйца 2 шт., молоко $\frac{3}{4}$ стакана, масло растительное 4 ст. л., гарнир 200 г, соус 200 г.

66. Осетр (севрюга, белуга), жаренные на вертеле. Из звеньев осетровых рыб нарезают куски без кожи и хрящей по 3–4 на порцию, нанизывают на шпажки и жарят в мангале или электрогриле, периодически смазывая жиром.

Подают на овальном металлическом блюде. Отдельно на закусочной тарелке подают помидоры, лук репчатый маринованный, лук зеленый и дольки лимона. На гарнир можно подать картофель "фри". Отдельно в соуснике подают соус майонез ([рецепт 44*](#)). Если рыбу подают без соуса, то ее поливают сливочным маслом.

Осетрина (севрюга, белуга) 500 г, маргарин 1 ст. л., масло сливочное 2 ст. л., или соус ткемали, или майонез 200 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт., лук зеленый 3 ст. л.

67. Рыба, жаренная на решетке. Подготовленные порционные куски рыбы без кожи и костей обсушивают, посыпают солью, перцем, смачивают растопленным сливочным маслом, панируют в белых сухарях и жарят над раскаленными углями на решетке, смазанной шпиком.

При подаче поливают рыбу растопленным сливочным маслом, сверху на нее кладут дольку лимона, а рядом располагают гарнир – жареный картофель, посыпанный свежей мелко нарезанной зеленью.

Судак 500 г, масло сливочное 2 ст. л., сухари 4 ст. л., гарнир 600 г, соус 200 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт., зелень по вкусу, масло растительное 2 ст. л.

68. Мелкая рыба, жаренная на решетке. Подготовленные (очищенные, выпотрошенные, промытые) мелкие тушки рыбы после стекания воды и обсушивания помещают в маринад, состоящий из смеси масла растительного, лимонной кислоты или лимонного сока, соли, перца и мелко нарезанной зелени, и выдерживают в нем в течение 20–30 мин. Затем рыбу жарят над горящими углями на решетке, смазанной шпиком.

Мелкую рыбу можно готовить без маринования, смазав тушки перед тепловой обработкой растительным маслом. Мелкую рыбу укладывают на подогретую тарелку и поливают растопленным сливочным маслом. На гарнир подают отварной или жареный картофель, свежие овощи.

Мелкая рыба 500 г, масло растительное 2 ст. л., сливочное 100 г, соль $\frac{1}{2}$ чайн. л., лимонная кислота несколько капель, молотый перец, зелень петрушки по вкусу, гарнир 600 г.

БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ РЫБЫ

Запеченная рыба – традиционное русское блюдо, прославившее отечественную кухню. Запекали рыбу в русских печах, что придавало ей особый вкус.

Рыбу запекают сырой, припущенной или жареной с картофелем, рассыпчатой гречневой кашей, капустой или другими продуктами, а

также под соусами: белым (для сырой рыбы), паровым и молочным (для отварной и припущенной рыбы), сметанным, томатным и прочими производными красного соуса (для вареной рыбы).

Подготовленную рыбу помещают на смазанные жиром и политые соусом сковороды или противни, укладывают соответствующий гарнир, заливают все соусом, посыпают тертым сыром, сухарями, смешанными с жиром, и запекают в духовке при температуре 250–280°С до образования румяной корочки и достижения внутри изделия температуры не менее 80°С.

При подаче к столу рыбу поливают жиром и посыпают рубленой зеленью. На солянку, кроме того, кладут ломтики лимона, Маслины, фрукты и ягоды.

69. Рыба запеченная по-русски. Филе рыбы с кожей без костей нарезают порционными кусками, кладут на смазанную жиром и посыпанную сухарями порционную сковороду, посыпают солью, перцем, вокруг рыбы укладывают ломтики очищенного и сваренного до полуготовности картофеля, поливают жидким паровым соусом, посыпают тертым сыром, сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке при 250–280°С до образования румяной корочки.

Отпускают в той же порционной сковороде, полив растопленным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Судак (сом, щука, треска) 500 г, картофель 7 шт., соус 500 г, сыр тертый 2 ст. л., масло сливочное 3 ст. л., зелень петрушки, соль по вкусу, сухари 1 ст. л.

70. Рыба запеченная по-московски. Куски жареной рыбы с кожей без костей укладывают на овальные блюда с частью сметанного соуса. Сверху кладут жареный лук, грибы, дольки вареных яиц, а вокруг рыбы помещают ломтики жареного картофеля, затем изделие поливают оставшимся сметанным соусом, посыпают тертым сыром и сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

Блюдо поливают растопленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью. Отдельно на гарнир подают жареный картофель.

Сом (лосось, кета, судак) 450–500 г, мука пшеничная 1 ст. л., масло растительное 3 ст. л., грибы белые или шампиньоны отварные 3 ст. л., яйцо 1 шт., лук репчатый жареный 2 ст. л., гарнир 600 г, соус 400 г, сыр тертый 2 ст. л., масло сливочное 2 ст. л., зелень 1 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу, сухари 1 ст. л.

71. Рыба, запеченная с овощами. Филе рыбы без кожи и костей нарезают брусочками длиной 7–8 см, толщиной 1–1,5 см, солят и посыпают перцем.

Овощи и коренья нарезают тонкой соломкой. На дно смазанного жиром сотейника кладут овощи, томат-пюре, слегка пассеруют, затем ук-

ладывают на них рыбные брусочки, добавляют соль, бульон и ставят в духовку. За 5–10 мин до готовности кладут сливочное масло.

Подают рыбу вместе с овощами, с которыми она запекалась, отдельно подают гарнир – отварной картофель или рассыпчатую рисовую кашу.

Рыба 500 г, морковь 4 шт., петрушка (корень) 5 шт., лук репчатый 2 головки, масло топленое 4 ст. л., томат-пюре 4 ст. л., масло сливочное 2 ст. л., соль, перец черный молотый по вкусу, гарнир 600 г.

72. Рыба, запеченная с картофелем и яйцами. Филе рыбы с кожей без костей нарезают кусками, солят, посыпают перцем, панируют и жарят.

Отварной картофель нарезают ломтиками. На порционную сковороду укладывают жареную рыбу, на нее – слой подсолненного отварного картофеля и заливают смесью молока и слегка взбитых яиц. Запекают в духовке до образования румяной корочки. Подают в сковороде, полив растопленным маслом.

Рыба 500 г, картофель отварной 5 шт., мука пшеничная 1 ст. л., масло растительное 2 ст. л., яйца 3 шт., молоко 2 ст. л., масло сливочное 2 ст. л., молотый перец, соль.

73. Рыба, запеченная в сметанном соусе. Мелкую рыбу используют целыми тушками с головой, крупную нарезают кусками-кругляшами, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят с обеих сторон.

На смазанную жиром сковороду кладут обжаренную рыбу, сбоку располагают ломтики отварного картофеля, поливают сметанным соусом ([рецепт 28*](#)), посыпают тертым сыром и запекают в духовке.

К столу подают в сковороде, полив сливочным маслом.

Рыба 450–500 г, мука пшеничная 1 ст. л., масло растительное 3 ст. л., гарнир 400 г, соус сметанный 600 г, сыр тертый 2 ст. л., масло сливочное 2 ст. л., молотый перец, соль.

74. Рыба, запеченная в соусе по-русски. Рыбу нарезают кусками-кругляшами и обжаривают с обеих сторон. На сковороду наливают часть томатного соуса ([рецепт 20*](#)), укладывают обжаренную рыбу, на нее жареные грибы, вокруг располагают ломтики отварного картофеля, поливают оставшимся соусом, посыпают сыром и запекают в духовке.

При подаче поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью.

Рыба 500 г, мука пшеничная 1 ст. л., масло растительное 3 ст. л., гарнир 600 г, соус 400 г, сыр тертый 2 ст. л., масло сливочное 2 ст. л., грибы жареные 4 ст. л.

75. Океаническая рыба, запеченная в сметане. Мелкую рыбу используют целиком с головой, крупную нарезают кусками-кругляшами, солят, посыпают перцем, панируют и жарят основным особом.

На порционную сковороду выливают часть сметаны, помещают на нее мелко нарубленный лук и обжаренную рыбу, все это поливают оставшейся сметаной и запекают в духовке.

Подают в порционной сковороде, полив сливочным маслом.

Рыба океаническая 500 г, масло растительное 1 1/2 ст. л., лук репчатый 1/2 головки, сметана 2 стакана, соль, специи по вкусу, масло сливочное 2 ст. л.

76. Рыба, запеченная с помидорами. Мелкую рыбу используют целиком тушками, крупную нарезают кусками-кругляшами и обжаривают с обеих сторон. На порционную сковороду вливают часть томатного соуса с эстрагоном, кладут на него поджаренную с обеих сторон рыбу, сверху – жареные очищенные помидоры без семян, заливают все оставшимся соусом, посыпают сыром, сбрызгивают растительным маслом и запекают в духовке.

Подают на сковороде, полив маслом.

Сом (палтус, треска) 500 г, мука пшеничная 1 ст. л., масло растительное 3 ст. л., помидоры жареные 4–5 шт., соус 400 г, сыр тертый 2 ст. л., масло сливочное 2 ст. л., соль по вкусу.

77. Рыба, запеченная со сметаной и хреном. Подготовленную рыбу промывают, натирают изнутри и снаружи солью, смазывают частью сметаны, заправленной натертым хреном, солью и сахаром, и запекают в духовке.

При подаче к столу запеченную рыбу выкладывают на блюдо, поливают оставшейся сметаной с хреном и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подают отварной или жареный картофель.

Щука (каarp, сазан, треска) 500 г, масло топленое 3 ст. л., сметана 1 стакан, хрен тертый 3 ст. л., соль, сахар по вкусу.

78. Рыба, запеченная со сметаной и овощами. Порционные куски филе без костей слегка отбивают, солят, перчат, складывают пополам, обжаривают с обеих сторон вместе с луком, томатом или дольками свежих помидоров и заливают подсоленной сметаной, с которой смешана нарезанная ароматическая зелень, и доводят до готовности в духовке. Подают рыбу с соусом, в котором она тушилась.

Рыбное филе 500 г, сметана 2 стакана, лук репчатый 1 головка, жир 2 ст. л., томат-пюре 2 ст. л. или свежие помидоры 1 1/2 шт., зелень в ассортименте 1 ст. л., соль, специи.

79. Рыба, запеченная в раковине (кокиль из рыбы). Филе рыбы с кожей без костей или без кожи и костей нарезают брусочками и припускают.

Грибы отваривают и нарезают мелкими ломтиками. Раковину изнутри смазывают жиром, наливают в нее паровой соус ([рецепт 8*](#)), укладывают кусочки припущенной рыбы, а сверху помещают ломтики отвар-

ных грибов и кусочки крабов. Затем все заливают молочным соусом ([рецепт 26*](#)), посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке.

Подают блюдо в раковине, поставив ее на закусочную тарелку, покрытую бумажной салфеткой.

Судак (окунь морской, горбуша) 500 г, грибы белые или шампиньоны 4 ст. л., соус паровой 100 г, сыр тертый 2 ст. л., соус молочный 400 г, масло сливочное 2 ст. л., крабы 2 ст. л.

80. Рыбная солянка на сковороде. Филе рыбы без кожи и костей нарезают брусочками, укладывают в сотейник вместе с нарезанными солеными огурцами, пассерованным луком, солят, добавляют бульон, сливочное масло и припускают до готовности, затем кладут рыбные вареные мелко нарезанные хрящи, каперсы, томат-пюре и доводят все это до кипения.

На смазанную жиром порционную сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее – кусочки рыбы вместе с гарниром и соусом и сверху снова слой капусты. Поверхность сглаживают ножом, посыпают сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке 12–15 мин до образования румяной корочки.

При подаче блюдо украшают лимоном, маслинами, маринованными фруктами и зеленью.

Судак (треска, горбуша, сом) 450 г, огурцы соленые 2 шт., капуста тушеная 600 г, каперсы 3 ст. л., лук репчатый пассерованный 1 ст. л., томат-пюре 1 ст. л., рыбные хрящи 4 ст. л., масло сливочное 2 ст. л., сыр тертый 1 ст. л., маринованные фрукты 100 г, маслины 4 ст. л.

81. Рыбная солянка из осетровых рыб. От звеньев осетровых рыб нарезают брусочки с кожей без хрящей, ошпаривают их, а затем промывают для удаления сгустков белков. Это блюдо можно приготовить и с добавлением хрящей, которые необходимо мелко нарезать.

Технология приготовления и подача блюда те же, что и в [рецептуре 80](#).

Осетрина (севрюга, белуга, стерлядь) 500 г, капуста тушеная 600 г, огурцы соленые 2 шт., каперсы 3 ст. л., хрящи рыбные 4 ст. л., лук репчатый пассерованный 2 ст. л., томат-пюре 2 ст. л., сыр тертый 2 ст. л., масло сливочное 2 ст. л., фрукты маринованные 100 г, маслины 4 ст. л.

82. Рагу из океанических рыб. Рыбу нарезают порционными кусками-кружляшками, которые укладывают в сотейник, добавляют растопленное сливочное масло и ставят тушить.

Основной белый соус готовят из подсушенной муки, растертой со сливочным маслом и разбавленной горячим рыбным бульоном. Сырые желтки разводят молоком, заправляют солью, добавляют белое сухое

вино и вводят полученную смесь в соус. Затем рыбу заливают соусом, посыпают тертым сыром и запекают в духовке.

Океаническая рыба 500 г, масло сливочное 2 ст. л., мука пшеничная 1 ст. л., яичные желтки 5 ст. л., молоко 3 ст. л., вино белое сухое 3 ст. л., сыр тертый 2 ст. л.

83. Океаническая рыба, запеченная со сметаной и яйцами. Филе рыбы с кожей нарезают порционными кусками, панируют и жарят основным способом.

Жареную рыбу соединяют с пассерованным луком, заливают сметаной и прогревают до кипения.

Белки отделяют от желтков, взбивают и заливают ими рыбу, желтки выливают сверху.

Изделие посыпают солью, перцем и запекают в духовке.

Рыбное филе (хек, треска, сайда) 500 г, лук репчатый пассерованный 2 ст. л., сметана 2 ст. л., яйца 4 шт., соль, перец черный молотый по вкусу.

84. Запеканка из икры рыб океанических пород. Очищенный вареный картофель и промытую икру пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный лук, молоко, молотый перец, соль, тщательно перемешивают, укладывают на смазанный жиром противень, а затем запекают.

При подаче запеканку поливают томатным соусом, на гарнир подают отварной картофель.

Запеканку из икры можно подать как холодное блюдо, полив ее овощным маринадом.

Икра 400 г, лук репчатый 1 головка, молоко 4 ст. л., картофель вареный очищенный 600 г, масло растительное 1 ст. л., соус томатный 200 г, соль, специи.

БЛЮДА ИЗ РЫБНОЙ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Для приготовления котлетной массы используют филе рыбы с кожей без костей, филе без кожи и костей, а также филе промышленного производства. Для кнельной массы с рыбы удаляют кожу.

Котлетную рыбную массу можно приготовить из мякоти свежей или хорошо вымоченной соленой рыбы, а также из смеси свежей и соленой рыбы.

Полученные при разделке рыбы кости с оставшейся на них мякотью припускают и после остывания используют мякоть для приготовления котлетной массы.

Подготовленные куски рыбы вместе с замоченным пшеничным хлебом, жиром, припущенной рыбой, молоками свежей рыбы (не более 5–6% массы рыбы нетто) пропускают через мясорубку. В полученную массу кладут соль, молотый перец, яйца, тщательно перемешивают ее,

затем добавляют молоко, после чего снова перемешивают и хорошо выбивают.

Из готовой котлетной массы готовят котлеты, биточки, зразы, рулеты, шницели, тефтели, кнели, рыбные хлебцы и другие изделия.

Перед жаркой рубленые изделия панируют в панировочной смеси или белой панировке, тефтели – в муке. Рулеты, фрикадельки, кнели, рыбные хлебцы не панируют.

Кнельная масса – это разновидность котлетной массы. Для ее приготовления берут рыбу без кожи и костей, замоченный в молоке пшеничный хлеб без корок, перемешивают и 2–3 раза пропускают через мясорубку. Затем массу протирают через частое сито, вводят взбитые холодные яичные белки и выбивают, добавляя холодные сливки или молоко. Для определения готовности массы из нее формируют шарик и опускают его в холодную воду; шарик из хорошо взбитой массы держится на поверхности воды.

При прокаливании готовых изделий на поверхности должен появиться прозрачный сок, без посторонних запахов и привкуса. Котлеты должны иметь овальную, биточки – круглую форму, на всей поверхности ровную коричневую корочку, цвет фарша на разрезе или изломе светло-серый.

При подаче рубленые изделия кладут на тарелку, поливают сливочным маслом или другим жиром, а рядом располагают сложный или однородный гарнир: картофель жареный, картофель отварной, овощи, припущенные в масле; гарнир посыпают свежей зеленью. Отдельно подают соусы: томатный, сметанный или сметанный с луком ([рецепты 19*](#), [28*](#), [30*](#)).

Рыбные тефтели запекают под соусами: томатным, томатным с овощами или сметанным с томатом. Подают тефтели, посыпая свежей зеленью и поливая соусом, в котором они тушились.

На гарнир подают картофель отварной, картофельное пюре, Рагу из овощей, зеленый горошек в молочном соусе.

85. Котлеты, биточки, шницели из океанических рыб. Для приготовления этих изделий используют рыбу со значительным выходом мякоти или, что еще удобнее, рыбное филе, выпускаемое Промышленностью.

Для сохранения формы изделий котлетную массу лучше всего готовить из филе с кожей, так как она содержит клейдающие вещества. Исключение составляет бычок океанический, у которого кожу необходимо снимать, поскольку на ее поверхности много костных пластинок, не размягчающихся при тепловой обработке.

Рыбу соединяют с хлебом и пропускают через мясорубку. Полученную массу тщательно вымешивают, затем выбивают, добавляют молоко, соль, вновь вымешивают, формируют из нее изделия нужной формы и

панируют. Подготовленные изделия обжаривают на плите основным способом с обеих сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в духовке.

При подаче к столу изделия поливают жиром или соусом, а рядом располагают простой или сложный овощной гарнир (картофельное пюре, рагу из овощей и др.).

Треска (налим, окунь морской, зубатка пятнистая, хек) 300 г, хлеб пшеничный 100 г, молоко 4 ст. л., панировочная смесь 3 ст. л., масло растительное 2 ст. л., масло сливочное 2 ст. л. или соус красный (сметанный, томатный) 300 г, гарнир 600 г.

86. Тефтели рыбные. Для приготовления этого блюда лучше всего использовать рыбное филе, выпускаемое промышленностью, а также можно использовать филе без кожи и костей, полученное при кулинарной разделке рыб.

Из приготовленной котлетной массы ([рецепт 85](#)) формируют шарики по 3–5 шт. на порцию, панируют их в муке и обжаривают основным способом, затем заливают соусом томатным или сметанным с томатом ([рецепты 19*](#), [30*](#)) и тушат в течение 10–15 мин.

Подают тефтели с соусом, в котором они тушились, а рядом размещают гарнир овощной или крупяной.

Рыбное филе 300 г, хлеб пшеничный 40 г, молоко 4 ст. л., лук репчатый ½ шт., мука пшеничная 1 ст. л., масло растительное 2 ст. л., гарнир 600 г, соус 300 г.

87. Зразы рыбные рубленые с яйцом и луком (тельное). Из приготовленной котлетной массы формируют лепешки, на середину которых укладывают фарш, состоящий из обжаренных грибов с луком, вареных яиц, соли и перца. С помощью мокрой салфетки (или полотенца) лепешкам придают форму полумесяца. Сформованные изделия смачивают во взбитых яйцах, панируют в смеси и жарят во фритюре, затем вынимают, помещают на сухую сковороду или противень и доводят до готовности в духовке в течение 4–5 мин.

Подают тельное, полив маслом и загарнировав овощами. Отдельно подают соус томатный ([рецепт 19*](#)).

Рыбное филе 300 г, хлеб пшеничный 100 г, грибы белые вареные 2 ст. л., лук пассерованный 3 ст. л., яйцо 1 шт., сухари 1 ст. л., зелень 1 ст. л., жир 4 ст. л., соус томатный 300 г, гарнир 400 г.

88. Рыбный рулет. Готовят котлетную массу и параллельно фарш из свежих грибов, репчатого лука, вареных яиц, соли и перца.

Готовую котлетную массу раскладывают на мокрую салфетку слоем 1,5–2 см, помещают на нее фарш и с помощью салфетки соединяют края так, чтобы вокруг начинки получилась ровная оболочка из рыбного фарша. Затем рулет перекладывают на смазанный жиром противень швом вниз, смазывают яичным льезоном, посыпают сухарями, сбрызги-

вают растопленным жиром, прокалывают в нескольких местах вилкой и запекают в духовке до образования румяной корочки.

Подают на тарелке с крупяным или овощным гарниром, сбоку подливают соус томатный или сметанный с томатом и луком ([рецепт 19*](#) или [30*](#)).

Рыбное филе 300 г, молоко $\frac{3}{4}$ стакана, хлеб пшеничный 100 г, грибы жареные 40 г, яйца, сваренные вкрутую, $\frac{1}{2}$ шт., маргарин сливочный 30 г, сухари 1 ст. л., гарнир 600 г, соус 200 г.

89. Фрикадельки рыбные в томатном соусе или сметане. В готовую котлетную массу с луком добавляют яйца, воду и специи, затем разделяют ее на шарики массой не более 20 г и отваривают в рыбном бульоне в течение 15–20 мин. Подают фрикадельки с рыбными супами или в качестве самостоятельного блюда с томатным соусом ([рецепт 19*](#)).

Для второго самостоятельного блюда можно приготовить рыбные фрикадельки в сметане, для чего их следует запанировать, слегка обжарить, не отваривая в бульоне, в духовке, затем залить подсоленной сметаной, в которой растереть нарезанную зелень; до готовности блюдо доводится также в духовке. Его можно приготовить в порционной посуде и на противнях.

Рыбное филе 300 г, хлеб пшеничный 50 г, молоко 4 ст. л., яйцо 1 шт., лук репчатый $\frac{1}{2}$ головки, гарнир 600 г, соус 300 г.

90. Кнели рыбные. Филе рыбы без кожи и костей нарезают кусками. Черствый хлеб замачивают в молоке.

Подготовленные продукты соединяют и трижды пропускают через мясорубку.

Измельченную массу выбивают, периодически добавляя сливки и взбитые белки.

Из готовой кнельной массы формируют кнели в смазанный маслом соейник или на противень, заливают горячим бульоном и варят при слабом кипении, их можно варить на пару. Т

Подают кнели с картофельным пюре, отварным картофелем и овощным рагу, а также с маслом сливочным либо соусом молочным или белым ([рецепт 26*](#) или [15*](#)).

Рыбное филе 300 г, хлеб белый 50 г, молоко 4 ст. л., соль по вкусу, взбитые яичные белки 2 ст. л., сливки 4 ст. л., гарнир 600 г, масло сливочное 2 ст. л. или соус молочный или белый 200 г.

91. Рыбное суфле. Рыбное филе без кожи и костей варят и пропускают через мясорубку с частой решеткой. В полученную массу добавляют сливочное масло, яичные желтки, густой молочный соус и выбивают ее. Затем вводят, осторожно помешивая, взбитые в пену белки.

Суфле выкладывают в формы и варят на пару до готовности.

Подают суфле, полив сливочным растопленным маслом. На гарнир подают картофельное пюре, картофель отварной или картофель в молоке.

Рыбное филе 400 г, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, мука пшеничная $\frac{1}{2}$ ст. л., масло сливочное 1 ст. л., яйца 2 шт.; гарнир 600 г, масло сливочное 2 ст. л.

92. Рыбный пудинг. Половину рыбного филе без кожи и костей вместе с замоченным хлебом пропускают через мясорубку с крупной решеткой, вторую половину рыбы варят и охлаждают.

Подготовленную рыбу соединяют и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. В полученный фарш кладут яичные желтки, сливочное масло, соль, все тщательно перемешивают и осторожно вводят взбитые в пену белки. Затем массу быстро раскладывают в смазанные формы и варят на пару.

Подают рыбный пудинг, полив его растопленным маслом или соусом, на гарнир подают картофельное пюре, картофель в молоке, тушеный картофель.

Пудинг можно подать и с соусом – молочным, польским или голландским ([рецепты 25*](#), [36*](#), [32*](#)).

Рыбное филе 400 г, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 1 ст. л., хлеб пшеничный 60 г, яйцо 1 шт.

БЛЮДА ИЗ МЯСА



Мясо – один из древнейших продуктов питания человека. В нем содержится значительное количество полноценных белков, жиров, витаминов, экстрактивных и минеральных веществ. Благодаря этому блюда из мяса занимают важное место в рационе питания населения. Они хорошо сочетаются с гарнирами из овощей, круп, макаронных изделий.

Наиболее распространенные блюда готовят из говядины, телятины, баранины и свинины. Из птицы чаще всего используют кур, уток, гусей, индеек. Некоторые хозяйки редко используют субпродукты или вообще пренебрегают ими. И напрасно, ведь именно из языков, печени, почек, сердца, мозгов и других видов субпродуктов можно приготовить отменные по своим вкусовым и питательным свойствам блюда.

Практически к любому мясному блюду следует подавать зелень петрушки, укропа, кинзы и др. Это не только улучшает вкус мяса, делает его более привлекательным, но и повышает его биологическую ценность.

ОТВАРНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И КРОЛИКА

Для приготовления вторых отварных блюд используют говядину, баранину, свинину, телятину и различные субпродукты (языки, почки, мозги, вымя и др.).

Говядину, баранину, свинину и телятину разрезают на куски. У бараньей и телячьей грудинки с внутренней стороны посередине ребер надрезают пленку, чтобы легче удалить кости из вареной грудинки.

Подготовленные для варки куски мяса кладут в кипящую воду, доводят до кипения и варят до готовности при слабом кипении. Варить мясо для вторых блюд надо в небольшом количестве воды (на 1 кг мяса 1,2–1,5 л воды), но обязательно, чтобы она полностью покрывала продукт. Если же варить мясо в большом количестве воды, то увеличиваются потери экстрактивных и растворимых питательных веществ, что ухудшает вкус вареного мяса. За 25–30 мин до окончания варки в бульон кладут сырой репчатый лук, ароматические корни и специи.

При подаче отварные мясные блюда поливают соусом, бульоном или маслом.

На гарнир к отварным мясным блюдам подают отварной картофель, картофельное пюре, отварные или припущенные овощи, отварные макаронные изделия, рассыпчатые каши и рис.

1. Говядина отварная. Для приготовления этого блюда используют грудинку, покромку, лопатку, боковую и наружную части задней ноги. Подготовленные куски мяса уложить в посуду с небольшим количеством кипящей воды, довести до кипения, посолить и варить при слабом кипении до готовности. За 20–25 мин до окончания варки мяса в бульон положить ароматические корни, а затем и специи.

Готовое отварное мясо вынуть, нарезать поперек волокон по 1–2 куска на порцию, переложить в сотейник или на противень, залить бульоном и довести до кипения.

К вареному мясу можно приготовить следующие гарниры: картофель отварной, картофельное пюре, рассыпчатые каши, овощи в молочном соусе, жареные кабачки и т.д. При подаче мясо поливают сметанным соусом хрен, или соусом паровым, или соусом красным с вином, или соусом луковым, или соусом луковым с корнишонами, а также можно подать отдельно в соуснике холодный соус хрен с уксусом ([рецепт 49*](#)). Говядину можно подать и без соуса, полив ее растопленным сливочным маслом или бульоном.

Говядина 500 г, морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) 1 шт., соль; специи, пряная зелень.

2. Баранина отварная. Мякоть после удаления костей свернуть рулетом, перевязать шпагатом с тем, чтобы куски мяса в процессе варки со-

хранили форму. Для того чтобы реберные кости грудинки легче отделить от мяса после ее варки, с внутренней стороны вдоль реберных костей прорезают пленки, а от грудинки отделяют грудную кость.

Если для отваривания предназначается задняя нога (жиго) баранины, то надо из нее удалить все кости, а для того чтобы мясо проварилось равномерно, с внутренней стороны окорочка мякоть прорезают ножом до бедренной кости по всей ее длине.

Подготовленные куски мяса опускают в кипящий бульон или воду и варят при слабом кипении, периодически снимая появляющуюся на поверхности бульона пену. Для придания мясу аромата в середине варки положить в бульон морковь, лук репчатый, нарезанные дольками и связанные в пучок коренья или черешки петрушки и сельдерея. За 20 мин до окончания варки положить лавровый лист, перец горошком, бульон посолить. Готовность мяса определяют при помощи поварской иглы.

По окончании варки баранину вынуть из бульона; из грудинки, пока она еще не остыла, удалить реберные кости. Для того чтобы мясо сохранило сочность и не заветрилось, положить его в сотейник или кастрюлю, залить небольшим количеством бульона и закрыть посуду крышкой.

Баранину можно подать под луковым или томатным соусом, белым соусом с яйцом, или полить маслом или бульоном, или отдельно подать соус хрен ([рецепт 49*](#)). На гарнир к отварной баранине подают отварной картофель, картофельное пюре, овощной сложный гарнир, рассыпчатые каши.

Баранина 500 г, лук репчатый 1–2 головки, морковь 1 шт., петрушка или сельдерей (корень) 1–2 шт., соль, специи, пряная зелень.

3. Свинина отварная. Из свиной части туши отваривают грудинку, лопатку и окорока. Перед отвариванием с внутренней стороны грудинки вдоль ребер прорезать ножом пленки, а грудную кость срезать по хрящам. Если лопатка свинины крупная, то мякоть заплечной части отрезать целиком, а остальную часть лопатки освободить от кости, свернуть рулетом и перевязать шпагатом. Окорок освободить от тазовой и бедренной кости, мякоть разрезать на отдельные куски.

Подготовленные таким образом куски свинины закладывают в кипящий бульон или воду и варят при слабом кипении, периодически снимая появляющуюся на поверхности бульона пену. Во второй половине варки для придания мясу аромата в бульон положить репчатый лук, морковь, связанные в пучок коренья или черешки петрушки и сельдерея. За 20–25 мин до окончания варки положить лавровый лист, перец горошком и бульон посолить.

По окончании варки свинину вынуть из бульона. Из вареной грудинки, пока она еще не остыла, удалить реберные кости. Лопатку, сваренную в виде рулета, освободить от шпагата.

По вкусу отварная свинина хорошо сочетается со сметанным соусом хрен, соусом луковым с горчицей, соусом томатным с кореньями и луком, соусом томатным с луком и грибами, соусом белым с эстрагоном (см. "[Соусы](#)"). Из гарниров к свинине подают отварной картофель, отварные овощи, квашеную или маринованную капусту, маринованные или соленые огурцы и помидоры.

При подаче свинину полить одним из перечисленных выше горячих соусов или бульоном. Блюдо украсить зеленью.

Вместо горячего соуса к свинине можно подать в соуснике соус хрен с уксусом или соус винегрет.

Свинина 500 г, морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, петрушка или сельдерей (корень) 1 шт., соль, специи, пряная зелень.

4. Говядина отварная с овощами. Говядину зачистить от сухожилий и пленок, нарезать небольшими квадратными кусочками из расчета 3–4 кусочка на порцию, положить их в сотейник или в другую глубокую посуду, залить кипящим бульоном или крутым кипятком (масса жидкости не должна превышать массу мяса более чем в два раза), довести до кипения и посолить. Через 15–20 мин добавить морковь, петрушку, репчатый лук и продолжать варить при слабом кипении. Говядину до полной готовности доводить не следует. В конце варки мясо вынуть из бульона и разложить в порционную посуду. Бульон процедить и приготовить на нем белый соус.

К мясу в посуду положить мелкие клубни картофеля в форме бочончков, нарезанные мелкими дольками репу (брюкву), морковь, репчатый лук, а также капусту, нарезанную шашками, петрушку, перец и лавровый лист. Все это залить приготовленным соусом, довести до кипения, добавить мелко нарубленный чеснок и варить до полной готовности всех продуктов.

Подают говядину в той же посуде вместе с гарниром и соусом. При подаче блюдо посыпают зеленью.

Говядина 550–600 г, морковь 2–3 шт., лук репчатый 2–3 головки, картофель 4–5 шт., капуста белокочанная 300 г, репа или брюква 1 шт., мука пшеничная 1 чайн. л., чеснок, соль, специи.

5. Баранина отварная с овощами. Мякоть баранины нарезать на кусочки по 30–40 г, положить в кастрюлю, залить кипящим бульоном или крутым кипятком, довести до кипения, посолить и варить при слабом кипении, периодически снимая появляющуюся на поверхности бульона пену. В конце варки в бульон кладут морковь, петрушку, репчатый лук. Сварив баранину до полуготовности, переложить ее в порционную по-

суду, куда добавить некрупные клубни сырого картофеля, петрушку, репу, морковь и другие корни, а также лук, нарезанный дольками, нарезанную шашками капусту, перец и лавровый лист. Все это заливают белым соусом, приготовленным на бульоне, в котором варилась баранина, доводят до кипения, добавляют мелко нарубленный чеснок и варят до готовности.

При подаче блюдо посыпают рубленой зеленью.

Баранина (мякоть) 500 г, картофель 5–6 шт., капуста свежая 200–250 г, петрушка (корень) 2–3 шт., морковь 1–2 шт., мука пшеничная 2 чайн. л., чеснок 1–2 дольки, соль, специи, пряная зелень.

6. Свинина с овощами в горшочке. Для приготовления свинины в горшочке используют, как правило, свиную грудинку и мякоть плечевой части лопатки. Зачищенные крупные куски свинины нарезать по 2–3 куска на порцию, поместить их в сотейник с кипящим бульоном или кипятком, довести до кипения и варить 30–35 мин при слабом кипении, периодически снимая пену с бульона, до полуготовности. Затем бульон процедить, куски мяса разложить в порционные горшочки. Поверх мяса положить огурцы, нарезанные ломтиками и предварительно припущенные до полуготовности, нарезанные дольками морковь, петрушку или сельдерей, репчатый лук, репу, сырой картофель, разрезанный на две или четыре части. Все это залить процеженным бульоном, довести до кипения, посолить, положить лавровый лист, перец горошком и варить при слабом кипении до готовности всех продуктов.

Перед подачей горшочек поставить на закусочную или пирожковую тарелку и посыпать блюдо зеленью петрушки или укропа.

Свинина 600 г, картофель 4–5 шт., репа 2 шт., лук репчатый 1–2 головки, петрушка (корень) 2–3 шт., морковь 2–3 шт., огурцы соленые 1–2 шт., соль, специи, пряная зелень.

7. Язык отварной. Обработанные языки промыть в холодной воде, положить в глубокую посуду, залить горячей водой, довести до кипения и варить при слабом кипении. В процессе варки для придания языкам ароматичности в бульон положить нарезанные корни и репчатый лук. В зависимости от возраста животного и вида продолжительность варки языков различна: от 2 до 4 ч, поэтому соль, перец горошком, лавровый лист добавить не ранее чем за час до окончания варки языков.

Когда языки сварятся, опустить их на 6–8 мин в холодную воду, а затем, не дав им остыть, снять кожу.

Гарнир – картофельное пюре, отварной картофель, пюре из фасоли, отварные овощи, зеленый горошек, заправленный сливочным маслом.

На блюдо или тарелку положить язык и полить соусом сметанным с хреном, или соусом красным, или томатным.

Вместо горячего соуса к языку можно также подать в соуснике холодный соус хрен с уксусом ([рецепт 49*](#)). Блюдо украсить зеленью.

Язык говяжий, или свиной, или телячий 500 г, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1–2 шт., лук репчатый 1 головка, соль, специи, зелень.

8. Ветчина и корейка отварные. Сырокопченый окорок и корейку надо хорошо промыть и вымочить в холодной воде 7–9 ч. Для варки окорок поместить в марлевый мешок. Варят окорок при слабом кипении около 2 ч.

Затем окорок приподнимают с таким расчетом, чтобы он был погружен в воду только утолщенной частью, и продолжают варить до полной готовности при слабом кипении. Готовность окорока определяется путем прокалывания поварской иглой наиболее толстой его части. Если игла входит легко, с одинаковым усилием по всей толще куска и вытекающий сок на месте прокола бесцветный, то окорок сварился. Копченую грудинку для отваривания погружают в кипящую воду сразу полностью.

С окороком и корейкой хорошо сочетаются гарниры из гороха, фасоли, зеленого горошка, жареного или отварного картофеля и картофельное пюре, а из соусов – сметанный с хреном, красный, красный с вином, а также холодный соус хрен с уксусом ([см. "Соусы"](#)).

На блюдо или тарелку положить порцию разогретого окорока или корейки, полить соусом и украсить зеленью. Если блюдо подают с холодным соусом, то соус хрен с уксусом подать в соуснике отдельно. Можно подавать отдельно и горячие соусы.

Окорок сырокопченный, или лопатка, или корейка копченые 450–500 г, соус 1 стакан, пряная зелень.

9. Мозги отварные в соусе. Говяжьих или телячьих мозгов перед тепловой обработкой залить холодной водой. Через 1,5–2 ч, когда пленка набухнет, осторожно ее снять, не вынимая мозги из воды. Затем очищенные от пленок мозги переложить в один ряд в сотейник или другую глубокую посуду, залить холодной водой, посолить, положить петрушку, морковь, репчатый лук, нарезанные дольками, лавровый лист, перец горошком, добавить уксус и довести до кипения, не закрывая посуду крышкой.

После закипания уменьшить нагрев и варить еще 30 мин уже с закрытой крышкой в посуде, чтобы мозги приобрели аромат и приятный вкус.

Мозги после варки следует охладить вместе с бульоном, в котором они варились, и хранить до употребления.

Шампиньоны или белые грибы отварить, остудить и нашинковать ломтиками.

Перед подачей мозги разделить на порции, разрезая их вдоль. На гарнир можно подать отварной картофель или припущенные овощи, овощное пюре, жареные кабачки, тыкву, отварной или припущенный рис. Сверху на мозги положить ломтики шампиньонов или белых грибов и полить соусом или маслом. Мозги можно подавать под соусом паровым или белым с яйцом ([рецепты 8*](#) и [7*](#)) и посыпать зеленью.

Можно приготовить мозги и с другими соусами: соусом томатным с грибами и без грибов, томатным с луком и корнишонами, томатным с эстрагоном и др. ([см. "Соусы"](#)).

Мозги 500 г, петрушка 1–2 шт., морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, уксус 3%-ный 1 ст. л., шампиньоны или белые грибы 200 г, соус 2 стакана.

10. Вымя отварное с соусом. Подготовленное вымя разрезать на куски, уложить их в глубокую посуду, залить холодной водой и вымачивать в течение 4–5 ч. Затем вымя опустить в кипящий бульон или воду и варить при слабом кипении. За 25–30 мин до конца варки положить морковь, петрушку, лук репчатый, нарезанные дольками, лавровый лист, перец горошком, посолить и варить до готовности.

Сваренное вымя нарезать широкими и тонкими кусками по 1–2 на порцию, уложить в глубокую посуду, залить соусом и прокипятить 15–20 мин.

На гарнир подать отварной картофель, картофельное пюре, овощи отварные, овощное пюре, рассыпчатую рисовую или пшеничную кашу, из соусов – соус красный, красный с луком и огурцами, соус луковый, соус луковый с горчицей ([см. "Соусы"](#)).

На тарелку или блюдо положить кусочки вымени, гарнир, полить одним из перечисленных соусов. Блюдо посыпать рубленой зеленью.

Вымя 800–1000 г, петрушка (корень) 2–3 шт., лук репчатый 1–2 головки, морковь 1 шт., соус 2 стакана, соль, специи, пряная зелень.

11. Ножки отварные. Для приготовления этого блюда используют свиные или телячьи ножки. У подготовленных ножек делают надрез между копытцами, а также надрезают мякоть по всей длине ножек. Затем ножки на 10–15 мин опустить в холодную воду и тщательно промыть.

Промытые ножки положить в глубокую посуду, залить холодной водой так, чтобы она только их покрывала, довести до кипения и варить при слабом нагреве, периодически снимая образующуюся накипь и лишний жир. Время варки ножек различное – в среднем оно колеблется от 3 до 3,5 ч.

Репчатый лук, морковь, петрушку нарезать дольками и положить в бульон, где варятся ножки, за 25–35 мин до окончания варки, а немного позже добавить лавровый лист, перец горошком и соль. Для улучшения вкуса и ароматичности ножек в конце варки следует положить связан-

ные в пучок черешки петрушки и сельдерея и продолжать варку до тех пор, пока ножки не станут мягкими.

Готовые ножки вынуть из бульона, немного охладить, отделить крупные кости ступни (бабки), уложить в сотейник, залить белым соусом ([рецепт 7*](#)) и довести до кипения.

Ножки подают с картофельным пюре, картофелем отварным, овощами припущенными, рассыпчатым рисом (свинные ножки можно подать и с тушеной капустой), поливают их соусом белым с яйцом, соусом томатным или соусом белым с каперсами. Соус можно заменить сливочным маслом или подать в соуснике холодный соус винегрет. Блюдо посыпать зеленью петрушки или укропа.

Ножки свиные или телячьи 4 шт., петрушка (корень) 1–2 шт., лук репчатый 1 головка, соус 1 стакан, соль, специи.

12. Почки по-русски. Говяжьи почки обладают сильным специфическим запахом и привкусом, поэтому перед варкой их вымачивают в холодной воде. Для этого почки надрезают до половины с одной стороны и отделяют от них пленку вместе с салом. После этого почки кладут в глубокую посуду, заливают большим количеством холодной воды, ставят в холодное место и вымачивают в течение 3–3,5 ч, меняя два или три раза воду.

Вымоченные почки переложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и воду слить. Почки промыть, снова залить водой, довести до кипения и варить при слабом кипении до готовности, периодически снимая с поверхности бульона образующуюся накипь и жир. Сваренные говяжьи почки промыть в холодной воде, накрыть влажной тканью и хранить в холодном месте.

Свиные, телячьи и бараньи почки вымачивать не следует. Перед употреблением у них надо прорезать пленку и отделить ее от почек вместе с покрывающим их салом.

Сырые телячьи, свиные и бараньи почки и вареные говяжьи нарезать ломтиками и слегка обжарить. Отдельно обжарить нарезанные дольками картофель, репчатый лук, петрушку и морковь. Соленые огурцы очистить от кожи и семян и нарезать дольками. Если огурцы молодые, с тонкой кожицей, то их очищать не следует.

Затем обжаренные почки соединить с овощами, залить красным соусом и довести до кипения. Через некоторое время в почки добавить нашинкованные дольками и доведенные до полуготовности огурцы, посуду закрыть крышкой и тушить. За 20–25 мин до окончания тушения в почки положить лавровый лист, перец горошком, соль и мелко нарезанный чеснок.

Почки с соусом и овощами положить на блюдо, тарелку или баранчик и сверху посыпать зеленью укропа или петрушки.

Почки говяжьи (бараньи, телячьи, свиные) 750–800 г, картофель 5–6 шт., огурцы соленые 2 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 2 головки, морковь 2–3 шт., мука 1 ст. л., томат-паста 2 ст. л., чеснок 1–2 дольки, соль, специи.

13. Курица отварная под паровым соусом. Обработанную тушку перед варкой заправить "в кармашек". Для этого в разрезы кожи на брюшине вставить концы обрубленных ножек, а крылышки подвернуть за спину.

Подготовленную тушку положить в посуду с горячей водой с таким расчетом, чтобы вода ее только покрывала, довести до кипения и варить при слабом нагреве, периодически снимая с бульона образующуюся в процессе варки накипь.

Когда курица сварится до полуготовности, в бульон положить петрушку или сельдерей, репчатый лук, нарезанные дольками, соль. Посуду закрыть крышкой и продолжать варить при слабом кипении до готовности.

Сваренную курицу вынуть из бульона и, когда она остынет, разделить на порции. Для этого курицу разрезают вдоль на две части. Если курица крупная, то надо разрубать так, чтобы половина была без спинной кости, а от второй половины спинную кость отрубить. Затем каждую половину делят на филе и ножку и нарубают из них одинаковое количество кусочков с таким расчетом, чтобы на каждую порцию приходилось по кусочку филе и ножки.

Гарнир – рассыпчатый рис, картофельное пюре, картофель отварной, картофель с овощами в молочном соусе, зеленый горошек. На тарелку положить два кусочка курицы, полить соусом паровым ([рецепт 8*](#)) и украсить веточками зелени петрушки.

Паровой соус можно заменить бульоном, сливочным маслом или соусом белым с яйцом.

Таким же способом можно приготовить это блюдо из цыпленка и индейки.

Курица 800 г, петрушка (корень) 1–2 шт., лук репчатый 1 головка, соус 2 стакана, соль, пряная зелень.

14. Кролик отварной с соусом. Обработанную тушку кролика опустить в кипящий бульон или воду, довести до кипения и снять образовавшуюся накипь. Через 5–10 мин в бульон добавить морковь, петрушку или сельдерей, репчатый лук, нарезанные дольками, посолить и варить при слабом кипении до готовности.

Когда кролик сварится, вынуть его из бульона, разделить на порции, положить порционные куски в посуду, залить бульоном, в котором варился кролик, довести до кипения, посуду закрыть крышкой и поставить в горячую воду.

Оставшийся бульон процедить и на нем приготовить соус.

К кролику на гарнир можно подать рассыпчатые каши: рисовую, пшеничную, ячневую, отварные макаронные изделия, картофельное пюре или отварной картофель, из соусов – соус паровой, основной красный, томатный с луком, томатный с грибами, сметанный с луком, соус белый с яйцом ([см. "Соусы"](#)). Готовое блюдо посыпают зеленью.

Кролик 600–700 г, петрушка (корень) 1–2 шт., лук репчатый 1 головка, соус 1 стакан, соль, специи, пряная зелень.

15. Крылышки, шейки в белом соусе. Крылышки и шейки домашней птицы порубить кусочками, залить горячей водой и довести до кипения. Снять накипь и добавить петрушку, лук репчатый, морковь, нарезанные дольками, соль, посуду закрыть крышкой и довести до готовности.

Готовые крылышки и шейки переложить в другую посуду, залить частью бульона и поставить в горячую воду. На оставшемся бульоне приготовить соус ([рецепт 7*](#)).

Положить на блюдо или тарелку потроха, рассыпчатый рис и полить соусом.

Крылышки, шейки птицы 500–600 г, лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) 1 шт., морковь 1 шт., соус 2 стакана, соль, специи, пряная зелень.

МЯСО ТУШЕНОЕ

Мясо тушат крупными, порционными и мелкими кусками. Крупными кусками чаще всего тушат говядину и баранину. Из говядины для тушения главным образом используют боковую и наружную части задней ноги, плечевую и заплечную части лопаток, покромку. Из баранины, телятины, козлятины и свинины для тушения используются лопатка и грудинка.

Перед тушением крупные куски мяса обжаривают со всех сторон до образования поджаристой корочки. Затем мясо перекладывают в глубокую посуду, заливают его наполовину бульоном или водой, закрывают крышкой, доводят до кипения и тушат до готовности при слабом кипении. Для придания мясу лучшего вкуса и аромата во время тушения к мясу добавляют поджаренные корни, нарезанные дольками: морковь, петрушку, пастернак, сельдерей, репчатый лук, а также всевозможные пряности (перец горошком, лавровый лист, корицу, гвоздику, тмин). В некоторые блюда добавляют виноградное вино, квас, лимонную кислоту. Причем вино, пряности, зелень петрушки и сельдерея, связанную в пучок, добавляют не раньше чем за 15–20 мин до окончания тушения.

В некоторые блюда во время тушения добавляют томат.

Если тушат мелкие куски, то их укладывают в посуду в один ряд вместе с обжаренными овощами и заливают горячим бульоном или кипятком, чтобы они были полностью покрыты жидкостью.

При тушении нельзя допускать сильного кипения, так как при этом мясо получается менее сочным и ароматным.

Чтобы крупные куски мяса во время тушения доходили до готовности равномерно, их надо несколько раз переворачивать. Продолжительность тушения в среднем 2 ч и зависит от величины кусков, вида и сорта мяса.

После тушения мяса остается бульон, который следует процедить, снять жир и использовать для приготовления различных соусов.

Для некоторых блюд гарнир готовят вместе с мясом в процессе тушения. Это делает блюдо более сочным и вкусным.

16. Говядина, тушенная в кисло-сладком соусе. Мясо, нарезанное порционными кусками от верхней, боковой или внутренней части задней ноги или от заплечной части лопатки, слегка отбить кончиком ножа, перерезать сухожилия, посолить, поперчить и запанировать в пшеничной муке. Запанированные куски положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить с двух сторон до золотистого колера.

Затем обжаренные куски мяса уложить в один ряд в глубокую посуду, на мясо положить нарезанные дольками и спассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, спассерованный томат-пюре, посолить и все залить горячим бульоном или водой так, чтобы мясо было полностью покрыто жидкостью, посуду закрыть крышкой и тушить около 1 ч. Потом добавить лавровый лист, перец горошком, сахар, уксус, измельченные сухари ржаного хлеба, уменьшить нагрев и продолжать тушить при слабом кипении до полной готовности.

На гарнир к мясу можно подать отварные макароны, отварную фасоль, заправленную маслом, жареный или отварной картофель, пюре из картофеля, овощи, припущенные с маслом.

На блюдо или тарелку положить порцию мяса, гарнир и полить соусом, в котором тушилось мясо. Блюдо посыпать зеленью петрушки или укропа.

Говядина 500 г, жир 40–50 г, лук репчатый 1–2 головки, томат-паста 1 ст. л., сахар 1 ст. л., уксус 9%-ный 1 ст. л., сухари молотые заварного или бородинского хлеба 2 ст. л., мука пшеничная 2 ст. л., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., соль, специи, пряная зелень.

17. Говядина, шпигованная овощами. Подготовленные крупные куски мяса нашпиговать морковь и петрушкой, нарезанными брусочками, или шпиком и морковью. Шпигованное мясо уложить на разогретую с жиром сковороду или противень и обжарить со всех сторон до образования поджаристой корочки. Затем говядину переложить в гусятницу, залить бульоном или водой, чтобы мясо было наполовину покрыто жидкостью, довести до кипения и через 5–10 мин положить нарезанные дольками и спассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, томат-

пюре, а еще через несколько минут – перец горошком, лавровый лист, соль, посуду закрыть крышкой, довести до кипения и тушить при слабом нагреве до полной готовности всех продуктов, периодически переворачивая мясо.

Готовые куски мяса переложить из посуды на противень, добавить бульон и поставить на несколько минут в духовку для образования поджаристой корочки.

Затем мясо вынуть из духовки и нарезать поперек волокон на куски по 1–2 на порцию так, чтобы коренья были в каждом куске и не выпадали из него, положить в сотейник, добавить немного бульона и довести до кипения.

На гарнир к шпигованной говядине можно подать отварной картофель, отварные овощи, овощное и картофельное пюре, отварные макаронные изделия, рассыпчатые каши, бобовые, заправленные маслом, или припущенные овощи.

При подаче горячее мясо положить на блюдо или на тарелку, полить образовавшимся при варке соусом. Гарнир расположить букетом. Блюдо посыпать зеленью петрушки и укропа.

Это блюдо можно приготовить также из баранины, козлятины и свинины.

Говядина 700 г, лук репчатый 1 головка, петрушка (корень) 1–2 шт., морковь 1 шт., томат-паста 1 ст. л., мука пшеничная 1 ст. л., жир 40–50 г, соль, специи, пряная зелень.

18. Мясо тушеное по-домашнему. Подготовленное мясо нарезать поперек волокон по 1–2 куску на порцию, слегка отбить, кончиком ножа перерезать сухожилия и обжарить с двух сторон до образования поджаристой корочки. Затем обжаренное мясо разложить в порционные горшочки, добавить туда мелко нашинкованный, спассерованный лук, нарезанный крупными дольками картофель, мелко нарубленный чеснок, соль, перец горошком, лавровый лист и все это залить бульоном или водой, чтобы жидкость покрывала продукты полностью. Горшочки с продуктами поставить на огонь, довести до кипения, закрыть крышками и поместить в духовку для доведения мяса и картофеля до готовности.

При подаче горшочек поставить на мелкую тарелку, содержимое посыпать зеленью укропа и петрушки.

Говядина 500–600 г, лук репчатый 1–2 головки, картофель 7–10 шт., жир 40–50 г, чеснок 1–2 дольки, бульон или вода 4 стакана, соль, специи, пряная зелень.

19. Говядина, тушенная с грибами. От боковой и наружной части задней ноги или плечевой, запечной части лопатки нарезать поперек волокон куски по 1–2 на порцию и слегка отбить. Свиную копченую грудинку нарезать мелкими кубиками. Нарезанное мясо и грудинку положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить с добавлением в

конец жарки репчатого лука, нарезанного дольками. Обжаренное мясо и лук поместить в сотейник, добавить спассерованный томат, соль, залить коричневым бульоном, довести до кипения, закрыть посуду крышкой и тушить при слабом нагреве. За 20 мин до окончания тушения в мясо положить перец горошком и лавровый лист.

Когда мясо будет готово, бульон слить и приготовить на нем соус. Белые грибы или шампиньоны мелко нашинковать, обжарить на жире и положить в мясо. Затем мясо залить приготовленным соусом, перемешать и довести до кипения.

Готовое мясо можно подавать с жареным, отварным картофелем или картофельным пюре, рисовой рассыпчатой кашей, отварными макаронами.

При подаче полить соусом с грибами, в котором тушилось мясо. Блюдо посыпать зеленью.

Это блюдо можно приготовить и без грудинки.

Говядина 500–600 г, грудинка копченая 100 г, грибы белые или шампиньоны 250 г, лук репчатый 1–2 головки, жир 40–50 г томат-паста 1 ст. л., мука 1 ст. л., соль, специи, пряная зелень.

20. Зразы отбивные. Куски мяса зачистить от сухожилий и пленок, нарезать из них тонкие широкие куски из расчета 2 шт. на порцию и слегка отбить.

Репчатый лук мелко нашинковать, спассеровать до золотистого колера, соединить с вареными рублеными яйцами или поджаренными белыми грибами, молотыми пшеничными сухарями, рубленой зеленью петрушки или укропа, добавить молотый перец, соль и все хорошо перемешать. На отбитые куски мяса положить необходимое количество фарша, свернуть их в виде прямоугольника, перевязать белыми нитками и обжарить на жире до образования коричневой корочки.

Обжаренные куски переложить в сотейник, залить бульоном, посолить, довести до кипения, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом кипении 45–50 мин. Затем зразы вынуть, немного остудить и удалить нитки, а бульон процедить и на нем приготовить красный соус с томатом и пряными овощами ([рецепт 1*](#)).

Уложенные в сотейник зразы вновь залить приготовленным соусом, положить перец горошком, лавровый лист, посуду закрыть крышкой и тушить до готовности при слабом нагреве.

В качестве гарнира к зразам можно приготовить гречневую кашу или картофельное пюре, отварные и припущенные овощи, жареный или отварной картофель, рассыпчатый рис.

На блюдо или тарелку положить зразы и полить соусом, в котором они тушились. Блюдо посыпать рубленой зеленью.

Говядина 650–700 г, жир 50 г, красный соус 1 стакан, соль, перец. Для фарша: лук 1–2 головки, масло сливочное 20 г, яйцо 1 шт., грибы свежие 100 г или сушеные 50 г, сухари 2 ст. л., корень петрушки, укроп.

21. Поджарка говяжья. Говядину (толстый, тонкий край, верхняя и внутренняя части задней ноги) нарезать тонкими широкими кусками и слегка отбить их, затем куски нарезать на полосы, а полосы – на продолговатые кусочки. Нарезанные кусочки положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить до образования поджаристой корочки. Обжаренные кусочки переложить в сотейник или другую глубокую посуду, добавить туда соль, лавровый лист, красный соус ([рецепт 2*](#)), посуду закрыть крышкой и тушить 20 мин при слабом кипении до готовности мяса.

Поджарку положить горкой на тарелку или блюдо вместе с соусом и луком, на гарнир подать жареный или отварной картофель, отварные макароны, рассыпчатые каши, фасоль, заправленную соусом. Блюдо посыпать рубленой зеленью.

Говядина 700 г, жир 50 г, лук репчатый 1–2 головки, соус красный $\frac{1}{2}$ стакана, соль, специи, пряная зелень.

22. Азу. Азу готовят из мяса (боковая и наружная части задней ноги, плечевая и заплечная части лопатки). Мясо для азу нарезать в виде брусочков массой 12–14 г и длиной не более 35 мм. Нарезанное мясо положить на разогретую с жиром сковороду или противень и быстро обжарить до образования коричневой корочки. Затем обжаренное мясо переложить в глубокую посуду, залить горячим бульоном или водой так, чтобы мясо было полностью покрыто жидкостью, добавить пассерованные томат и лук, а также свежие нарезанные дольками помидоры, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом кипении до готовности мяса.

Потом бульон слить и приготовить на нем соус. В соус добавляют огурцы, очищенные от кожицы, нарезанные и предварительно припущенные, рубленый или растертый чеснок, соль, перец горошком, лавровый лист. Приготовленным соусом залить мясо, положить туда жареный, нарезанный брусочками картофель, осторожно все перемешать, посуду закрыть крышкой и тушить еще 25 мин. Картофель в азу можно не класть, а подать на гарнир отдельно.

На блюдо или тарелку положить горкой азу вместе с картофелем и соусом и посыпать зеленью.

Говядина (мякоть) или азу (полуфабрикат) 700 г, жир 50–60 г, томат-паста или кетчуп $\frac{1}{2}$ ст. л., лук репчатый 1–2 головки, огурцы соленые 1–2 шт., мука пшеничная 1 ст. л., помидоры 1–2 шт., картофель 8–10 шт., чеснок 1–2 дольки, соль, специи, пряная зелень.

23. Гуляш говяжий. Зачищенные от сухожилий куски мяса нарезать небольшими кубиками массой по 25–35 г из расчета 4–5 кусочков на порцию. Нарезанные кусочки положить на сковороду или противень с разогретым жиром и обжарить до образования поджаристой корочки. Затем обжаренные куски мяса переложить в кастрюлю, добавить пассерованный томат, залить бульоном или водой, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом нагреве.

Потом бульон слить, ввести в него разведенную охлажденными бульоном мучную пассеровку, положить перец горошком лавровый лист, соль, мелко нашинкованный пассерованный лук посуду закрыть крышкой и продолжить тушение до мягкости мяса. Гуляш можно готовить и со сметаной.

Подают гуляш с жареным или отварным картофелем, картофельным пюре, рассыпчатой гречневой кашей, отварными макаронами и макаронными изделиями, отварными овощами и т.д.

На тарелку или блюдо положить горкой гуляш вместе с соусом и луком, один из перечисленных выше гарниров и посыпать блюдо зеленью петрушки или укропа.

Гуляш можно приготовить также и из свинины.

Говядина (мякоть) или гуляш (полуфабрикат) 700 г, жир 50 г, лук репчатый 1–2 головки, мука пшеничная 1 ст. л., томат-паста или кетчуп 1½ ст. л., соль, специи, пряная зелень.

24. Бефстроганов. Для приготовления бефстроганова используют вырезку, толстый и тонкий края и внутреннюю часть задней ноги. Мясо нарезать широкими, тонкими кусками и слегка отбить, затем куски нарезать на полосы шириной до 40 мм, а полосы – на брусочки.

Нарезанное мясо положить на разогретую с жиром сковороду или противень и обжарить до появления поджаристой корочки. Поджаренное мясо переложить в кастрюлю, залить сметанным соусом, добавить соус "Южный", пассерованный лук, соль, черный молотый перец и, помешивая веселкой, довести до кипения. Подают бефстроганов в порционной сковороде. Гарнир – жареный картофель в порционной сковороде. Бефстроганов и картофель посыпать зеленью петрушки или укропа.

Дополнительно к бефстроганову можно подать крутоны из белого хлеба или слоеного теста, гренки, бефстроганов можно приготовить без томата и без соуса "Южный", в этом случае надо соответственно увеличить закладку сметаны.

Говядина или бефстроганов (полуфабрикат) 700 г, жир 50–60 г, мука пшеничная 1 ст. л., соус кетчуп или "Южный" 1½ ст. л., сметана 4–5 ст. л., лук репчатый 1–2 головки, соль, специи, пряная зелень.

25. Телятина духовая с овощным гарниром. Мякоть, зачищенную от сухожилий, нарезать по 2 куска на порцию, слегка их отбить, запанировать в муке, положить на сковороду с разогретым жиром и обжарить с двух сторон до образования поджаристой корочки.

Обжаренные куски переложить в гусятницу в один или два ряда, ставя их на ребро под углом 45°, и залить горячим бульоном или водой. Когда жидкость закипит, добавить спассерованный томат, соль, посуду закрыть крышкой и тушить 30–40 мин.

Морковь, репу, репчатый лук, петрушку и картофель нарезать дольками и обжарить на жире раздельно. Затем обжаренные овощи и картофель положить в мясо, добавить перец горошком, лавровый лист и продолжать тушение до полной готовности мяса и овощей.

На тарелку или блюдо положить телятину вместе с гарниром и соусом, в котором она тушилась, и посыпать зеленью. При тушении телятины жареный картофель можно подавать отдельно.

Телятина (мякоть) 500 г, жир 50–60 г, мука пшеничная 1 ст. л., лук репчатый 1–2 головки, томат-паста или соус кетчуп 1½ ст.л., картофель 6–8 шт., морковь 1 шт., репа 1 шт., петрушка (корень) 1 шт., соль, специи.

26. Свинина, тушенная с капустой. Мякоть нежирной свинины нарезать мелкими кусочками и обжарить на жире до образования поджаристой корочки.

Свежую белокочанную капусту нашинковать соломкой, а квашеную капусту перебрать и слегка отжать; если капуста очень кислая, то промыть ее в воде и отжать. Капусту сложить в глубокую посуду, залить небольшим количеством бульона, добавить спассерованный томат, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом нагреве.

Морковь, петрушку, лук репчатый нашинковать соломкой и слегка спассеровать. Затем обжаренную кусочками свинину и спассерованные овощи соединить с капустой, добавить перец горошком, лавровый лист, все хорошо перемешать и продолжать тушение, периодически помешивая капусту веселкой, с тем чтобы она не подгорела.

В конце тушения в капусту положить сахар, соль, уксус и заправить соусом. Хорошо перемешать, довести до кипения и тушить еще 10–15 мин. Если при приготовлении блюда употребляется капуста квашеная, то уксус из рецептуры следует исключить и увеличить закладку сахара.

На блюдо или тарелку положить свинину с гарниром и соусом, в котором она тушилась, и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Свинина (мякоть) 600–700 г, лук репчатый 1–2 головки, капуста свежая 800–1000 г или квашеная 700–800 г, томат-паста 1½ ст. л., морковь 1 шт., петрушка (корень) 1–2 шт., жир 50–60 г, уксус 3%-ный 1 ст. л., сахар 1 ст. л., мука пшеничная 1 ст. л., соль, специи, пряная зелень.

27. Рагу из баранины. Рагу готовят из грудинки, лопатки и шеи. Грудинку баранины нарубить на кусочки с костью массой 25–35 г, мякоть разрезать. Из лопатки удалить все кости, хрящи разрубить, а мякоть разрезать. Шею разрубить вдоль на две части, а затем еще на мелкие куски с таким расчетом, чтобы кусочки содержали часть позвоночной кости и часть мякоти.

Нарубленные и нарезанные куски мяса положить на разогретый с жиром противень или сковороду и обжарить до образования коричневой корочки сначала на плите, а потом в духовке.

Обжаренное мясо переложить в глубокую посуду, залить горячим бульоном или водой так, чтобы оно было покрыто полностью, положить спассерованный томат, посуду накрыть крышкой и тушить при слабом нагреве.

Через 35–45 мин бульон с мяса слить и приготовить на нем соус. Для этого пшеничную муку поджарить до коричневого цвета, развести ее бульоном, выбить венчиком, чтобы не было комков, и проварить 10–15 мин.

Картофель обжарить, а репчатый лук, петрушку, брюкву, репу нарезать дольками, спассеровать на жире по отдельности.

Мясо залить процеженным соусом, положить туда картофель и овощи, перец горошком, лавровый лист, соль, осторожно перемешать, посуду закрыть крышкой и продолжить тушение до готовности мяса и овощей еще 25–30 мин.

В рагу при тушении, кроме перечисленных овощей, можно положить стручки сладкого болгарского перца, свежие помидоры, баклажаны, нарезанные дольками.

На тарелку или блюдо положить баранину вместе с гарниром и соусом.

Блюдо посыпать зеленью петрушки или укропа.

Баранина 500 г, картофель 5–6 шт., жир 50–60 г, морковь 2–3 шт., репа 1 шт., брюква 1 шт., петрушка (корень) 1–2 шт., лук репчатый 1–2 головки, мука пшеничная 1 ст. л., томат-паста 1 ст. л., соль, специи, пряная зелень.

28. Плов из баранины, телятины. Мякоть баранины или телятины нарезать на небольшие кусочки массой 15–20 г и обжарить на разогретой с жиром сковороде до образования поджаристой корочки. Затем переложить в глубокую посуду, залить бульоном или горячей водой, чтобы жидкость покрыла полностью мясо, добавить спассерованные морковь, лук, томат, соль, перец горошком и довести до кипения.

Рис перебрать, промыть, соединить его с мясом, положить лавровый лист, все перемешать и варить при слабом нагреве до загустения, периодически помешивая веселкой, чтобы не подгорело. Когда рисом будет поглощена вся жидкость, посуду с пловом закрыть плотно крышкой

и поставить примерно на час в духовку. Плов можно готовить и без томата.

Готовый плов перед подачей аккуратно перемешать для равномерного распределения мяса в рисе.

Баранина или телятина 500 г, томат-паста или соус кетчуп 1½ ст. л., морковь 1–2 шт., лук репчатый 1 головка, рис 1½ стакана, бульон или вода 3 стакана, жир 60 г, соль, специи, пряная зелень.

29. Печенка тушеная. Зачищенную от пленок печенку нарезать по 1–2 куска на порцию. Нарезанные куски посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить на разогретой с жиром сковороде или противне с двух сторон до образования поджаристой корочки. Обжаренную печенку сложить в глубокую посуду, залить соусом, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом кипении 15–20 мин.

При подаче печенку поливают соусом сметанным или соусом сметанным с луком ([рецепт 28*](#), [30*](#)). Гарнир – жареный или отварной картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши, отварные макаронные изделия. Блюдо посыпать зеленью петрушки или укропа.

Печенка говяжья или телячья, свиная, баранья 500 г, мука пшеничная 1 ст. л., жир 50 г, соус 2 стакана, соль, специи, пряная зелень.

30. Печенка по-строгановски. Печенку зачистить от пленок и нарезать брусочками, посолить, посыпать перцем, положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить. Затем печенку переложить в глубокую посуду, залить сметанным соусом с луком, добавить соус "Южный", довести до кипения. В печенку можно добавить спассерованный томат.

На гарнир к этому блюду можно подать жареный, отварной картофель или картофельное пюре, отварные макаронные изделия. Блюдо посыпать зеленью петрушки или укропом.

Печенка говяжья, баранья, свиная, телячья 500–600 г, жир 50 г, соус сметанный с луком 2 стакана, соус "Южный" или кетчуп 1 ст. л., соль, специи, пряная зелень.

31. Кролик, тушенный в молоке. Обработанную тушку кролика рубить на куски, куски положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить до образования поджаристой корочки.

Шпик нарезать тонкими ломтиками и уложить ими дно сотейника или другой глубокой посуды. Репчатый лук мелко шинковать и засыпать им шпик, а на них уложить куски обжаренного кролика, все это залить горячим кипяченым молоком, посолить, положить перец горошком, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом кипении до полной готовности.

При подаче кролика положить на тарелку или блюдо, сверху на мясо положить горкой лук вместе со шпиком, сбоку гарнир – жареный кар-

тофель или вареную фасоль и полить кролика соусом, в котором он тушился. Блюдо посыпать зеленью петрушки или укропом.

Кролик 550–600 г, шпик 50 г, лук репчатый 2–3 головки, жир 50 г, молоко 2 стакана, соль, специи, пряная зелень.

32. Рагу из кролика. Тушку кролика разрубить на крупные одинаковые куски массой 45–65 г. Нарубленные куски положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить до образования коричневой корочки.

Картофель нарезать кубиками, а морковь, репу, петрушку и репчатый лук – небольшими дольками. Все это обжарить на жире по отдельности.

Обжаренные куски кролика положить в сотейник или другую глубокую посуду, залить горячим бульоном или водой, добавить спассерованный томат, посуду закрыть крышкой и тушить 35–45 мин. Затем бульон слить и приготовить на нем красный соус ([рецепт 2*](#)).

В посуду с кроликом положить обжаренные картофель и овощи, залить приготовленным соусом, добавить перец горошком, соль, лавровый лист, посуду закрыть крышкой и продолжать тушить еще 20–25 мин до полной готовности мяса и овощей. Картофель в рагу при тушении можно не добавлять, а подать на гарнир отдельно.

На тарелку или блюдо положить куски кролика, сбоку положить гарнир, с которым тушилось мясо кролика, и блюдо посыпать зеленью петрушки или укропом.

Кролик 500–600 г, морковь 1–2 шт., лук репчатый 2 головки, картофель 6–8 шт., репа 1 шт., петрушка (корень) 1–2 шт., жир 50–60 г, томат-паста или соус кетчуп 1½ ст. л., мука 1 ст. л., соль, специи, пряная зелень.

33. Курица, индейка, утка и гусь, тушенные в соусе. Птицу заправить "в кармашек", посолить и положить на разогретую с жиром сковороду или противень спинкой вниз и обжарить со всех сторон до образования коричневой корочки. Индеек, гусей и уток поливают растопленным жиром и обжаривают до образования поджаристой корочки в духовке. Жирных гусей и уток жиром не поливают, а сбрызгивают бульоном или водой.

Жареную птицу разрубить на куски из расчета по 2 куска на порцию (кусочек ножки и кусочек филе), уложить в глубокую посуду, добавить соль, залить горячим томатным соусом, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом кипении 25–30 мин.

К тушеной домашней птице на гарнир подают жареный картофель или отварные картофель и овощи, отварной или припущенный рис. Птицу поливают соусом, в котором она тушилась.

Курица (индейка, утка, гусь) 500–600 г, соус томатный 1 стакан, пряная зелень.

34. Плов из курицы или цыпленка. Обработанные тушки кур или цыплят разрубить на куски, обжарить на разогретой с жиром сковороде до образования поджаристой корочки. Обжаренные куски сложить в сотейник или гусятницу, залить горячим бульоном или водой так, чтобы куски были полностью покрыты жидкостью, посолить, поперчить, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом кипении 25–35 мин в зависимости от возраста и вида птицы.

Репчатый лук мелко нашинковать и спассеровать с томатом. Сырую морковь нарезать мелкими кубиками. Рис перебрать и хорошо промыть.

В кипящий бульон с птицей добавить нарезанную жареную морковь, спассерованные томат и лук, довести до кипения, посолить по вкусу, засыпать промытый рис, осторожно все перемешать, накрыть посуду крышкой и варить при слабом нагреве, пока рис полностью не впитает жидкость. Затем посуду поставить примерно на час в духовку или на слабый огонь.

На тарелку положить порцию птицы вместе с рисом.

Так же можно приготовить плов из гуся, утки, индейки, фазана и куропатки. Плов можно готовить без томата.

Курица или цыпленок 600 г, томат-паста или соус кетчуп 1 ст. л., рис 1½ стакана, жир 50 г, лук репчатый 1 головка, бульон или вода 3 стакана, морковь 1 шт., соль, специи.

35. Чахохбили из кур. Подготовленную курицу нарубить на кусочки массой по 25–30 г из расчета 5–6 кусочков на порцию, положить их на разогретую с жиром сковороду и обжарить до образования поджаристой корочки. Потом в обжаренные кусочки положить спассерованный репчатый лук, залить томатным соусом, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом нагреве 15–20 мин, а через несколько минут положить нарезанные дольками, очищенные от кожицы свежие помидоры, винный уксус или лимонный сок, мелко нарубленный или толченый чеснок, перец горошком, соль, рубленую зелень кинзы, мяты, укропа. Посуду снова закрыть крышкой и тушить еще 8–10 мин.

При подаче на блюдо положить горкой чахохбили и посыпать зеленью петрушки или укропом.

Курица или цыпленок 600 г, мука пшеничная 1 чайн. л., лук репчатый 2–3 головки, жир 60 г, томат-паста 1 ст. л., помидоры 1–2 шт., уксус винный 1 чайн. л., чеснок 1–2 дольки, соль, специи, пряная зелень.

36. Заяц, тушеный в сметане. Обработанную тушку зайца залить маринадом и поставить в холодное место на 15–20 ч. Перед маринованием от зайца отделить задние ножки, спинку и вымочить их в холодной воде в течение 2–4 ч. Замаринованные куски зайца протереть тканью, нашпиговать свиным салом, смазать сметаной, уложить на противень с разогретым жиром и обжарить в духовке, периодически поворачивая куски

и поливая их выделившимся соком и жиром, до образования поджаристой коричневой корочки, но не до полной готовности.

Потом крупные куски мяса разрубить на мелкие куски, положить их в сотейник или другую глубокую посуду, залить горячим бульоном, добавить сметану, перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу, довести до кипения, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом кипении 20–25 мин. Затем бульон слить и приготовить на нем соус ([рецепт 29*](#)). Процеженным соусом залить мясо, прокипятить 5–10 мин, посуду закрыть крышкой и поставить в горячую воду.

Тушеного зайца можно подавать с жареным картофелем, клецками из манной крупы, отварной фасолью или тушеной свеклой.

При подаче зайца полить соусом, в котором он тушился. Блюдо посыпать зеленью петрушки или укропом.

Заяц 500 г, жир 50 г, мука 2 чайн. л., сметана 4 ст. л., маринад 1½ стакана (для маринада: на 1 л воды 1 стакан 6%-ного уксуса), шпик 100 г, бульон 100 г, соль, специи, пряная зелень.

МЯСО, ПТИЦА, ДИЧЬ ЖАРЕННЫЕ

Жарка – один из самых распространенных способов тепловой обработки мясных продуктов.

Для быстрого образования корочки и лучшего прожаривания мяса его нужно класть на сильно разогретую с жиром сковороду или противень. Жарят мясо при интенсивном нагреве на сковородах или противнях (крупные, мелкие куски, рубленые мясные изделия) с последующей дожаркой в духовке или жарят непосредственно в духовке (поросенка, гуся, утку, индейку, свинину, телятину, баранину – крупным куском).

Мясные изделия можно также жарить на вертеле (шпажках) или на рошпаре (металлической решетке) над раскаленными древесными углями (шашлыки, люля-кебаб, куски мяса, дичь).

Некоторые мясные изделия жарят, полностью погружая их в жир, масса которого в 4–5 раз и более превышает массу изделий. Жир нагревают до 170–190°C.

37. Говядина (телятина, свинина, баранина), жаренная крупным куском. Зачищенные от сухожилий и пленки куски мяса посолить, посыпать перцем, положить на противень или сковороду с разогретым жиром и обжарить мясо со всех сторон до образования светлорыжевато-коричневой корочки. После этого мясо поставить в духовку и при температуре 170–180°C довести до готовности, периодически поливая его выделившимся соком и жиром.

Готовое мясо нарезать поперек волокон по 1–2 куску на порцию.

Говядина (телятина, свинина, баранина) 600 г, жир 50–60 г, специи, соль, пряная зелень.

38. Окорок, жаренный с помидорами. Вареный окорок нарезать на куски толщиной не более 4 мм, намазать горчицей и поджарить с обеих сторон на свином жире или топленом масле (еще лучше поджарить на оливковом масле).

Помидоры нарезать кружками, посыпать солью и перцем и поджарить на сливочном или подсолнечном масле.

На блюдо или тарелку положить поджаренные куски окорока, на них – жареные помидоры, сбоку гарнир – жареный или отварной картофель или сложный овощной гарнир, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа. Жареный окорок можно подать и с картофельным пюре.

Вареный окорок 500 г, помидоры 3–4 шт., сливочное масло или топленое масло 50 г, горчица (готовая) 1 ст. л., жир 50 г, специи, соль, пряная зелень.

39. Кролик жареный (целиком). Подготовленную тушку кролика (задние ножки, почечную и лопаточную части) нашпиговать свиным салом, по желанию можно нашпиговать еще и кусочками моркови и чеснока. Нашпигованного кролика положить на противень, смазанный жиром, кролика посолить и смазать сметаной, поставить в духовку с температурой 200–225°C и жарить до готовности, периодически поливая выделившимся соком и жиром. Когда образуется золотистая корочка, добавить нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук.

Готового кролика разрубить на куски и сложить их в глубокий соевый котелок. В оставшиеся после жарки сок и жир влить немного бульона, прокипятить, процедить, снять жир, а соком залить на $\frac{1}{3}$ нарубленные куски жареного кролика, накрыть крышкой и хранить в горячем виде.

Таким же способом можно приготовить нешпигованного кролика.

На гарнир к кролику можно подать жареный картофель, или сложный овощной гарнир, или рассыпчатую кашу.

Дополнительно можно подать огурцы или помидоры, зеленый салат.

При подаче кролика полить мясным соком и посыпать рубленой зеленью.

Кролик (целиком), жир 100 г, сметана 2 ст. л., шпик 100 г, масло сливочное 50 г, соль, специи, пряная зелень, морковь 1–2 шт., петрушка (корень) 2 шт., лук репчатый 1 головка.

40. Куры, утки, индейки, гуси жареные. Подготовленную тушку домашней птицы, заправленную "в кармашек" или прошитую нитками, посолить внутри и снаружи, смазать жиром и уложить на противень спиной вниз. Жирных гусей и уток вместо жира поливают горячей водой и жарят в духовке, периодически поливая их выделившимся соком и жиром.

Гусей и уток можно перед жаркой начинить яблоками или черносливом, что придает мясу птицы своеобразный приятный вкус. Промытые яблоки разрезают на четыре части, удаляют сердцевину и в сыром виде

закладывают внутрь гуся или утки. Чернослив нужно предварительно намочить и удалить косточку (с черносливом в основном жарят утку).

Готовность мяса птицы определяется путем прокола поварской иглой наиболее толстых частей. Если выделившийся сок не имеет сукровицы, птица готова.

Готовую тушку птицы разрубить на куски. При подаче куски птицы полить соком. На гарнир можно приготовить жареный картофель или сложный гарнир из овощей, тушеную капусту, рассыпчатую кашу. К жареному гусю или утке, которые были начинены яблоками, подать печеные яблоки.

Курица (гусь, утка, индейка) (целиком), жир 100 г, сметана 2 ст. л., масло сливочное 50 г, соль, специи, пряная зелень.

41. Дичь жареная. Дичь, как правило, заправляют (прошивают) ниткой. Для придания дичи сочности ее можно нашпиговать свиным салом (сырец) или обернуть тонким, слегка отбитым пластом шпика. Мелкую дичь – куропаток, дупелей, вальдшнепов, бекасов, рябчиков и др. – обертывают шпиком, а у крупной дичи – глухаря, тетерева, фазана и др. – шпиком покрывают филейную часть и перевязывают ниткой. Подготовленную таким образом мелкую дичь солят, укладывают в глубокий разогретый с жиром сотейник, обжаривают со всех сторон до образования корочки, накрывают крышкой и на слабом огне доводят до готовности. Крупную дичь жарят так же, как и домашнюю птицу.

Готовую дичь освобождают от ниток, рубят на крупные части. Мелкую дичь, как правило, подают или целиком тушками или полутушками. Вокруг укладывают гарнир: маринованные фрукты или печеные яблоки. Можно также отдельно подать салат, варенье.

42. Поросенок жареный. У обработанного поросенка разрезать грудинку, надрубить тазовую кость и межлопаточную часть позвоночника с внутренней стороны, для того чтобы равномерно прожарилась тушка.

Тушку поросенка развернуть, сделать с внутренней стороны распорки, посолить внутри, а кожу натереть солью, смазать сметаной и полить жиром. Подготовленного поросенка положить на смазанную жиром сковороду или противень кожей вверх, поставить в духовку и жарить при температуре 200–250°C, периодически поливая жиром. Когда верхняя часть (кожа) хорошо зарумянится, температуру снизить до 170–180°C и жарить до готовности. Готовность определяется так же, как и при жарке крупных кусков мяса.

Готового поросенка разрубить на порционные куски. Для этого у поросенка отрубить сначала голову, потом разделить его на две половины по позвоночнику, каждую половину тушки разрубить вдоль ребер на порционные куски, положить их на овальное блюдо и придать поросен-

ку первоначальный вид, к составленной из кусков тушке приставить голову.

Для сохранения формы тушки поросенка можно использовать рассыпчатую гречневую кашу, насыпанную горкой вдоль блюда, которая подается и в качестве гарнира. Кашу предварительно заправить сливочным маслом. Мясной сок в этом случае следует подать отдельно.

Готовое блюдо оформить зеленью.

Поросенок (тушка) молочный, сметана 2 ст. л., жир 100 г, соль, специи, пряная зелень.

43. Заяц жареный. Снять с зайца шкурку, удалить внутренности и хорошо промыть. Отделить голову, задние ножки и спинку, положить в холодную воду, влить немного уксуса и вымачивать в течение 5–6 ч. Затем воду слить и залить мясо холодным маринадом. Маринование продолжается 15–20 ч в холодном месте.

Для маринада: овощи – морковь, корень петрушки или сельдерея, репчатый лук – нашинковать, положить в кастрюлю, влить 3%-ный уксус, добавить специи (перец горошком, лавровый лист), соль, сахар и варить при слабом кипении 15–20 мин. Готовый маринад остудить.

Маринованные куски мяса обсушить льняным полотенцем, нашинковать свиным салом, нарезанным на брусочки, кусочками моркови, посолить, посыпать слегка перцем, положить на смазанный жиром противень, смазать куски мяса сметаной, поставить в духовку и жарить при температуре 180–200°C до готовности, периодически поливая мясо образовавшимся соком и жиром.

Готового зайца разрубить на порционные куски. При подаче зайца полить мясным соком. На гарнир подать жареный картофель или сложный гарнир из овощей.

Таким же способом можно приготовить зайца, тушенного в сметане. Зайца обжарить до полуготовности, разрубить на куски, залить сметанным соусом, накрыть крышкой и тушить до готовности при слабом кипении. Подать зайца под сметанным соусом с гарниром.

Заяц (целиком), маринад 3–3½ л, шпик (сырец) 350–400 г, сметана ½ стакана, соль, специи, пряная зелень. Для маринада: уксус 3%-ный 3 стакана, лук репчатый 2 головки, морковь 1 шт., петрушка (корень) 1 шт.

44. Лангет с жареными помидорами. Помидоры нарезать кружочками толщиной 4–5 мм, посолить, посыпать перцем и обжарить со сливочным маслом на сковороде. Когда помидоры поджарятся, сверху на них положить два кусочка жареного натурального лангета, полить мясным соком, сливочным маслом, посыпать зеленью и положить кругом жаренный ломтиками картофель.

К этому лангету можно дополнительно подать белые грибы или жареные шампиньоны, которые следует положить на лангет и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Говядина (мякоть) 500–600 г, жир 50 г, масло сливочное 50 г, помидоры свежие 500 г, соль, специи, пряная зелень.

45. Эскалоп натуральный. Из почечной части нарезать по одному куску на порцию, слегка отбить, ножом обровнять края, перерубить сухожилия, посыпать солью и перцем и жарить на сковороде или в сотейнике до готовности.

На тарелку положить вырезанный из пшеничного хлеба и поджаренный на сливочном масле с двух сторон крутой, на него – жареное мясо, полить его мясным соком, полученным после жарки, и сливочным маслом. К эскалопу подать жареный картофель или сложный овощной гарнир. Это блюдо можно также подать с жареными помидорами и жареными грибами.

Свинина или телятина 500–600 г, жир 50 г, масло сливочное 50 г, хлеб пшеничный 200 г, специи, соль, пряная зелень.

46. Эскалоп с томатным соусом и чесноком. В баранчик положить поджаренный на сливочном масле крутон, на него – жареный натуральный эскалоп, полить его томатным соусом, сверху уложить жареные ломтиками помидоры и грибы и посыпать рубленой зеленью.

Гарнир – жареный картофель или сложный овощной – подать отдельно.

Для приготовления соуса в посуду, где жарился эскалоп, влить немного костного бульона, прокипятить, процедить и соединить с томатным соусом, добавить туда толченый чеснок и снова прокипятить.

Свинина или телятина 500–600 г, жир 50 г, масло сливочное 50 г, хлеб пшеничный 200 г, соус 2 стакана, грибы белые или шампиньоны 200 г, помидоры свежие 300 г, соль, специи, пряная зелень.

47. Шашлык по-кавказски. Мякоть барашка зачистить от пленок и сухожилий, нарезать на небольшие куски по 35–40 г, сбрызнуть вином, посыпать солью, перцем, мелко рубленным репчатым луком и все хорошо перемешать. Мясо взрослого барана более жесткое, для того чтобы оно стало мягче и приобрело более приятный запах, его следует замариновать. Для этого нарезанные куски мяса сбрызнуть винным уксусом, посыпать солью, перцем, смешать с мелко нарубленным репчатым луком, добавить небольшое количество подсолнечного масла и дать постоять 5–6 ч в холодном месте.

Подготовленное таким образом мясо надеть на шпажку. Можно после каждого куска мяса надевать кольца репчатого лука. Шашлык жарят

над раскаленными древесными углями до готовности, поворачивая шпажку.

Готовый шашлык аккуратно снять со шпажки и уложить на тарелку так, чтобы куски мяса не разъединить (как на шпажке). На гарнир подать репчатый лук кольцами, нарезанный длиной 5–6 см зеленый лук, помидоры, огурцы, лимон. Отдельно подать в соуснике соус ткемали или другой острый соус.

Этот же шашлык можно подать с отварным рассыпчатым рисом, который положить вдоль тарелки, а сверху на нее уложить шашлык, по краям положить помидоры или зеленый лук.

Баранина (мякоть) или шашлык (полуфабрикат) 1000 г, лук репчатый 2–3 головки, соус кетчуп или ткемали 200 г, соль, специи.

48. Шашлык из свинины или говядины. С мякоти задней ноги, лопатки, корейки снять лишний жир, зачистить от сухожилий и пленок и нарезать на куски по 30–40 г. Для того чтобы куски были одинаковые, сначала крупные части мяса нарезать на полоски толщиной 15–20 мм и шириной до 30 мм, а потом полоски разрезать на куски длиной 4–5 см. Подготовленные куски мяса сложить в посуду из нержавеющей стали или керамическую и добавить туда уксус, мелко нарубленный репчатый лук, масло растительное, перец, соль, можно также положить пряную рубленую зелень. Все перемешать и оставить на 3–4 ч в холодном месте для маринования.

Куски мяса надеть на шпажку. Можно кусочки мяса переложить репчатым луком, нарезанным кольцами. Жарят шашлык над раскаленными древесными углями до полной готовности, периодически поворачивая шпажку.

На гарнир к шашлыку подать репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или свежие или консервированные помидоры, ломтики лимона, зеленый лук, нарезанный длиной 5–6 см. При подаче блюдо украсить листиками зелени. Шашлык можно также подать с отварным рассыпчатым рисом или репчатым или зеленым луком.

Отдельно к шашлыку подать соус "Южный", или ткемали, или кетчуп.

Свинина или говядина 500–600 г, лук репчатый 2 головки, уксус 3%-ный 2 ст. л., жир 50 г, специи, соль, соус кетчуп.

49. Шашлык из баранины с косточкой. Баранью грудинку, корейку, часть жито и лопатки нарубить кусками по 45–50 г вместе с косточкой, масса которой должна быть не более 20 г. Куски мяса посыпать солью, перцем, сбрызнуть вином, добавить нарезанный репчатый лук и все перемешать. Затем подготовленные куски надеть на шпажку и жарить над раскаленными древесными углями.

При подаче на один конец блюда положить тонко нарезанный кольцами репчатый лук, на середину – снятый со шпажки шашлык, а на другой конец – помидоры и дольки лимона, украсить блюдо листиками зелени.

Отдельно в соуснике подать соус ткемали или кетчуп.

Баранина 800 г, лук репчатый 1–2 головки, винный уксус $\frac{1}{4}$ стакана, помидоры 3–4 шт., лимон $\frac{1}{2}$ шт., соус ткемали или кетчуп неполный стакан, масло подсолнечное 2 ст. л., соль, специи, зелень.

50. Отбивные свиные котлеты панированные. Свиную корейку зачистить от пленки и сухожилий, нарезать котлеты с реберной костью, масса которой должна быть не более 20 г. Один кусок от корейки отрезается с реберной костью, а другой без кости, который используется для приготовления шницеля.

Косточку у котлеты зачистить и лишнюю часть отрубить наискосок. После зачистки котлету слегка отбить, перерезать концом ножа сухожилия. Затем посыпать ее солью, перцем, смочить в яичном льезоне, запанировать в сухарях и обровнять ножом, слегка прижимая панировку. Жарить котлету на разогретой с жиром сковородке до образования светло-коричневой корочки с той и другой стороны, а затем поставить на 5–8 мин в духовку для доведения до готовности.

Готовую свиную котлету положить на блюдо или тарелку (косточкой вовнутрь блюда) и со стороны косточки уложить букетом гарнир: жареный картофель, зеленый горошек, разогретый и заправленный сливочным маслом, отварную цветную капусту, морковь, нарезанную брусочками или кубиками и припущенную в молоке, и т.д. Свиную отбивную можно подать и с одной тушеной капустой. При подаче блюдо украсить веточками зелени петрушки или сельдерея. Котлету полить растопленным сливочным маслом. Таким же способом можно приготовить отбивные из баранины или телятины.

Свинина (мякоть) 600 г, яйцо 1 шт., сухари молотые $\frac{1}{2}$ стакана, жир 50 г, соль, специи, зелень.

51. Ромштекс. Тонкий или толстый край, верхнюю или внутреннюю часть задней ноги зачистить от пленок и сухожилий, нарезать поперек волокон по одному куску на порцию, отбить до толщины 0,5–0,6 см и надрезать кончиком ножа сухожилия. Затем посыпать солью и перцем, смочить в яичном льезоне, запанировать в сухарях и обжарить на разогретом (до 150–160°C) жире до образования светло-коричневой корочки. После этого ромштекс поставить на 5–8 мин в духовку. Ромштекс подать со сложным овощным гарниром или жареным картофелем. Блюдо украсить веточками зелени. Дополнительно к ромштексу можно подать также дольку огурца или помидора.

Говядина 500–550 г, яйцо 1 шт., сухари молотые ½ стакана, жир 50 г, соль, специи, пряная зелень.

52. Грудинка баранья или телячья "фри". Обработанную сырую баранью или телячью грудинку положить в овальную глубокую посуду, добавить нарезанные корни (моркови, петрушки, сельдерея), репчатый лук, перец горошком, лавровый лист, залить все это горячим бульоном, сваренным из телячьих или бараньих костей, накрыть плотно крышкой, довести до кипения и варить при слабом нагреве до готовности, но не переваривать. У вареной грудинки (в горячем виде) вынуть реберные кости, поместить ее под пресс (положить на нее разделочную доску и прижать грузом). В таком виде дать грудинке остыть. Бульон, в котором варилась грудинка, использовать для приготовления красного соуса с луком и маринованными огурцами или соуса томатного с грибами ([рецепты 3*](#) и [4*](#)).

Остывшую грудинку нарезать наискось по одному куску на порцию. Посыпать куски солью и перцем, запанировать в муке, смочить в яичном льезоне и запанировать вторично в сухарях. Грудинку "фри" жарить за 8–10 мин перед подачей. Жарить следует в большом количестве разогретого жира. Хорошо зарумяненные куски грудинки вынуть из жира шумовкой и положить в неглубокую посуду в один ряд. Для придания мягкости куски грудинки следует поставить на 2–3 мин в духовку.

Готовую грудинку полить сливочным маслом и подать с жареным картофелем, или сложным овощным гарниром, или гречневой рассыпчатой кашей. Отдельно можно подать соус.

Баранина или телятина (грудинка) 500–600 г, мука пшеничная 1 ст. л., яйца 2 шт., сухари молотые 1 стакан, жир для фритюра, специи, пряная зелень.

53. Мозги "фри". Вывоченные в холодной воде мозги очистить от пленки и сварить с добавлением нарезанных корней, репчатого лука, перца горошком, лаврового листа и уксуса. Сваренные мозги охладить вместе с отваром. Если мозги не используются сразу после охлаждения, то их хранят в холодильнике, не вынимая из отвара.

Охлажденные мозги обсушить, посыпать солью, перцем и запанировать в муке. Затем смочить в яичном льезоне, запанировать в белой панировке и обжарить во фритюре до образования ровной по всей поверхности золотистой корочки. После этого мозги вынуть из фритюра, сложить на противень и поставить на 3–5 мин в духовку.

Мозги подают на блюде с жареным картофелем или сложным овощным гарниром и кусочками зеленого масла. К этому блюду можно подать отдельно соус (50 г) томатный с грибами.

Мозги 500 г, лук репчатый 1 головка, морковь 1 шт., петрушка или сельдерей (корень) 1 шт., уксус 3%-ный 1 ст. л., мука пшеничная 1 ст. л., яйцо 1 шт., хлеб пшеничный 200 г, жир для фритюра, соль, специи, пряная зелень.

54. Почки по-русски (2-й вариант). Обработанные говяжьи почки отварить, остудить, нарезать ломтиками (бараньи, телячьи и свиные почки не отвариваются, а режутся сырыми). Нашинковать репчатый лук, слегка спассеровать, положить туда нарезанные почки и продолжить жарить 5–7 мин. Корень нарезать ломтиками, как и почки, и спассеровать. Сырой крупный картофель нарезать дольками, а если он мелкий, то оставить целиком и обжарить. Огурцы очистить от семян и кожи, нарезать ломтиками и припустить с малым количеством воды.

Подготовленные продукты положить в глубокий сотейник, залить соусом, добавить лавровый лист, перец горошком, накрыть крышкой и тушить при слабом кипении 15–20 мин.

Почки по-русски подать вместе с овощами в соусе. Сверху посыпать рубленой зеленью и положить дольку лимона. На гарнир можно подать отдельно картофель.

Почки 500 г, жир 50 г, лук репчатый 1–2 головки, морковь 1–2 шт., петрушка или сельдерей (корень) 1–2 шт., огурцы соленые 2–3 шт., картофель 6–8 шт., соус томатный со сметаной 1½ стакана, соль, специи, зелень.

55. Почки в сметане. Говяжьи почки предварительно отварить, нарезать ломтиками (телячьи, бараньи и свиные не отвариваются, а режутся сырыми), обжарить, добавить пассерованный репчатый лук, специи, залить сметаной, накрыть крышкой и тушить при слабом кипении 15–20 мин.

Почки в сметане подают на порционной сковородке, посыпают рубленой зеленью, а гарнир – жареный картофель или сложный овощной – подают отдельно.

Почки 500 г, жир 50 г, сметана 1½ стакана, лук репчатый 1 головка, соль, специи, пряная зелень.

56. Печенка жареная в сметане. С промытой печенки снять пленку, зачистить от кровеносных сосудов, нарезать по 1–2 куса на порцию (говяжью печенку можно слегка отбить), посыпать солью, перцем, запанировать в муке и жарить на разогретой с жиром сковороде или противне до готовности. Печенку нельзя: пережаривать, так как она при этом теряет свою сочность и становится жесткой. Жареную печенку сложить в глубокий сотейник или в другую посуду, залить сметаной и довести до кипения. Предварительно можно добавить жареный репчатый лук, нарезанный соломкой.

Чтобы сохранить у замороженной печенки экстрактивные вещества, не следует ее размораживать. Кусок печенки слегка отбить плоской стороной ножа, снять пленку. Нарезать на куски, запанировать в подсоленной муке и жарить на сильно разогретой с жиром сковороде.

Печенку положить на блюдо, полить сметаной, посыпать рубленой зеленью и подать с жареным или отварным картофелем, картофельным пюре, гречневой рассыпчатой кашей.

Печенка 500 г, мука пшеничная 1 ст. л., жир 50 г, сметана 2 стакана, специи, соль, пряная зелень.

57. Бифштекс рубленый. Мясо, зачищенное от сухожилий и нарезанное на куски, пропустить через мясорубку. Шпик нарезать на мелкие кубики и соединить с мясным фаршем, добавить специи, соль, воду или молоко и все хорошо перемешать. Можно фарш приготовить и другим способом: мясо, нарезанное на куски, соединить с нарезанным салом, посолить, поперчить и пропустить через мясорубку.

Приготовленный тем или другим способом фарш хорошо выбить и разделить на порции, придавая им круглую приплюснутую форму. Жарить бифштекс непосредственно перед подачей.

Жареный бифштекс полить мясным соком и подать с жареным картофелем или сложным овощным гарниром. Блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа. Этот бифштекс можно подать с луком "фри" или с яйцом.

Говядина (мякоть) 500 г, шпик 50 г, жир 50 г, соль, специи, пряная зелень. Для бифштекса с луком "фри": репчатый лук 5–6 головок (нарезается кольцами); для бифштекса с яйцом: 1 яйцо на порцию (жарится глазунья).

58. Котлеты рубленые из говядины, телятины, свинины. Мясо, зачищенное от грубых сухожилий, нарезать произвольно небольшими кусками и измельчить в мясорубке. Можно при измельчении добавить сырой или пассерованный репчатый лук.

С пшеничного белого хлеба (хлеб должен быть черствым) срезать ножом корку, нарезать на небольшие ломтики и замочить в молоке или воде, взятыми по норме. Когда хлеб хорошо набухнет, его соединить с измельченным мясом, положить соль, перец, все хорошо перемешать и пропустить через мясорубку. Полученный фарш необходимо хорошо выбить. При выбивании мясной фарш насыщается кислородом, вследствие этого изделия получаются более пышными и сочными.

Хорошо выбитую массу разделить шариками по 2 шт. на порцию, запанировать их в сухарях и придать им ножом форму котлет. Котлеты положить на предварительно разогретую с жиром сковороду или противень и жарить до образования поджаристой корочки с той и другой стороны. После этого котлеты поставить в духовку и довести до готовности. Если сок вытекает при нажиме без сукровицы, светло-серый, то котлеты готовы.

Для того чтобы котлеты были сочными и имели приятный вкус, жарить их следует непосредственно перед подачей.

На блюдо или тарелку положить гарнир – жареный или отварной картофель, картофельное пюре, или припущенные овощи, или гарнир из макаронных изделий и круп, сбоку положить жареные котлеты, полить соусом или маслом.

Говядина (телятина, свинина, баранина) или мясной фарш 300 г, хлеб пшеничный (без корки) 100 г, молоко или вода $\frac{1}{2}$ стакана, сухари молотые $1\frac{1}{2}$ ст. л., жир 50 г, соль, специи, зелень.

59. Зразы мясные рубленые. Лук репчатый нашинковать и пассеровать, яйца, сваренные вкрутую, изрубить и соединить с пассерованным луком, добавить немного молотых сухарей, перца, рубленой зелени, соли и все перемешать.

Котлетную массу, приготовленную так же, как и для котлет рубленых, разделить в виде коротких колбасок по одной штуке на порцию. Затем взять колбаску в левую руку, сделать вдоль углубление, положить туда фарш, приготовленный из пассерованного лука и рубленых яиц, соединить края мясного фарша, запанировать в сухарях и придать форму кирпичика с прижатыми во внутрь углами.

Зразы жарить так же, как и котлеты. На гарнир можно подать рассыпчатую гречневую кашу, или жареный картофель, или сложный овощной гарнир. Зразы при подаче полить красным соусом ([рецепт 1*](#)) или сливочным маслом.

Зразы также можно приготовить с таким же набором продуктов из телятины, свинины, из мяса оленя, лося, медвежатины.

Говядина (мякоть) или мясной фарш 300 г, хлеб пшеничный (без корки) 100 г, молоко или вода $\frac{1}{2}$ стакана, сухари молотые $1\frac{1}{2}$ ст. л., лук репчатый 3–4 головки, яйца 2 шт., жир 50 г, соус 1 стакан, соль, специи, пряная зелень.

60. Цыпленок жареный (табака). У тушки обработанного цыпленка разрезать грудку, цыпленка развернуть, при этом сделать насечку по позвоночнику с внутренней стороны, слегка отбить в местах суставов, натереть чесноком, посыпать солью и перцем. Перед жаркой внутреннюю часть смазать сметаной и положить на разогретую с жиром чугунную сковороду спинкой вверх, сверху положить крышку-пресс. Когда внутренняя часть цыпленка хорошо зарумянится, смазать спинку сметаной, перевернуть ее вниз, положить пресс и жарить до готовности.

Готового цыпленка положить на блюдо и украсить зеленью. Отдельно подать соленья и соус ткемали или толченый и слегка разведенный слабым раствором уксуса чеснок.

Небольших цыплят массой до 400–450 г подают целиком, а более крупных до или после жарки делят на две половины.

Цыпленок 1 шт., сметана 1 чайн. л., жир 20 г, чеснок 1–2 дольки, соус кетчуп или ткемали 50 г, соль, пряная зелень.

61. Котлеты по-киевски. Подготовленное филе курицы отбить так, чтобы толщина филе по всей поверхности была ровной, без разрывов.

Кусочек сливочного масла (30 г) соединить с мелко рубленной зеленью и придать ему форму колбаски, затем поставить в холодное место и хорошо остудить. На середину филе положить подготовленное масло, накрыть его маленьким, предварительно отбитым филе, концы большого филе завернуть, придав котлете вытянутую грушевидную форму. Котлету посолить, посыпать перцем, смочить в яичном льезоне, запанировать в белой панировке или сухарях. Затем еще раз смочить в льезоне и второй раз запанировать в сухарях, для того чтобы при жарке не вытекло на поверхность масло и котлета не разорвалась.

Жарить котлету во фритюре непосредственно перед подачей. После обжаривания котлету на 2–3 мин поставить в духовку.

Котлету положить на поджаренный крутон, полить сливочным маслом, загарнировать жаренным соломкой картофелем или сложным овощным гарниром. Гарнир можно положить в корзиночки или тарталетки.

Блюдо украсить веточками зелени.

Курица (филе) 300–350 г, масло сливочное 150 г, яйцо 1 шт., хлеб пшеничный 100 г, жир 50 г, сухари молотые 1½ ст. л., соль, специи, пряная зелень.

62. Котлеты рубленые из кур (пожарские). Мякоть курицы пропустить через мясорубку, соединить с предварительно замоченным в молоке белым хлебом и еще раз пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Затем в фарш добавить соль, перец, все хорошо перемешать и выбить.

Полученный фарш разделить на одинаковые по массе шарики из расчета 3 шт. на порцию, запанировать их в хлебе, нарезанном тонкой лапшой, и придать им форму котлет. Котлеты жарить на сковороде с разогретым сливочным маслом непосредственно перед подачей. Когда котлеты зарумянятся, поставить их на 10–15 мин в духовку.

Готовые котлеты положить на блюдо или тарелку острыми концами друг к другу и полить сливочным маслом. На гарнир подать жаренный ломтиками вареный картофель, или картофельное пюре, или сложный овощной гарнир. Блюдо при отпуске украсить зеленью.

Отдельно можно подать свежие или соленые помидоры или огурцы.

Курица (филе) 350 г, хлеб пшеничный 100 г, молоко ½ стакана, масло сливочное 100 г, специи, соль, пряная зелень.

МЯСО, ПТИЦА, ДИЧЬ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Для запекания используют отварное, жареное, припущенное, тушеное или сырое мясо крупного и мелкого рогатого скота, домашней пти-

цы и дичи, а также картофель, всевозможные овощи, макаронные изделия и крупы.

При изготовлении запеченных блюд отварное или сырое мясо предварительно пропускают через мясорубку или обжаривают на плите до образования коричневой корочки с луком и ароматическими кореньями.

Запекают изделия на противнях или сковородах в духовке при температуре 220–300°C, пока на поверхности продукта не появится корочка нужного колера.

63. Говядина, запеченная в луковом соусе. Вареную или тушеную (кусками) говядину нарезать по 2 куса на порцию. Сковороду или блюдо смазать жиром, налить 30–35 г лукового соуса, положить куски говядины, а вокруг мяса уложить вареный картофель, нарезанный кружочками.

Затем мясо и картофель залить оставшимся луковым соусом, посыпать тертым сыром, смешанным с мелкими, просеянными пшеничными сухарями, сбрызнуть растопленным маргарином или сливочным маслом и поставить в духовку для запекания.

Когда на поверхности блюда появится поджаристая коричневая корочка, изделие вынуть, посыпать зеленью петрушки или укропом и подать в той же посуде.

Говядину также можно запекать под грибным соусом.

Говядина (мякоть) 500 г, картофель 6–8 шт., соус луковый 2 стакана, жир 50 г, сухари молотые пшеничные 1 чайн. л., сыр 25–30 г, специи, соль, пряная зелень.

64. Солянка сборная на сковороде. Мясо и мясопродукты нарезать небольшими ломтиками и слегка обжарить. Огурцы очистить от кожицы, семян и нарезать на дольки. Репчатый лук мелко нашинковать и пассеровать на жире до золотистого колера.

Обжаренное мясо и мясопродукты соединить в одной посуде с нарезанными огурцами, с пассерованным луком, залить красным соусом, все перемешать и 2–3 мин кипятить.

Сковороду смазать жиром, положить ровным слоем на дно часть горчей тушеной капусты, а на капусту положить горкой мясные продукты с овощами и соусом, которые накрыть слоем оставшейся капусты. Поверхность капусты разровнять, сверху посыпать сыром с сухарями, сбрызнуть растопленным маргарином и поставить в духовку для запекания.

Как только на поверхности солянки появится поджаристая корочка, запекание прекратить. При подаче на солянку положить тонкий ломтик лимона, который посыпать зеленью петрушки или укропом, по бокам – маринованные плоды и ягоды.

Если при приготовлении в наборе мясных продуктов отсутствуют языки или почки, то их можно заменить другими мясными продуктами в соответствующих количествах. Солянку можно также приготовить без лимона.

Мясо вареное 150 г, сосиски или сардельки 100 г, окорок 50–60 г, вареный язык или почки 100 г, огурцы соленые 2–3 шт., соус красный 1 стакан, сыр 30 г, сухари молотые 1 чайн. л., жир 50 г, капуста тушеная 800 г, лимон $\frac{1}{5}$ шт., плоды или ягоды маринованные 10–15 шт., лук репчатый 1–2 головки, соль, специи, зелень.

65. Запеканка картофельная с мясным фаршем. Мясо нарезать мелкими кусочками, положить на разогретую с жиром сковороду или противень и обжарить до образования румяной корочки. Потом переложить в глубокую посуду, залить бульоном или водой так, чтобы жидкость только покрывала мясо, довести до кипения, посуду закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовое мясо пропустить через мясорубку с добавлением соли, пассерованного лука, черного молотого перца и небольшого количества бульона, в котором оно тушилось. Субпродукты: сердце, печенку и легкое отварить и также пропустить через мясорубку с добавлением соли, черного молотого перца и пассерованного лука.

Картофель сварить, слить воду, обсушить и протереть. Причем протирать картофель нужно только горячим, в противном случае картофель будет клейкий, тягучий. Протертое, заправленное жиром и солью пюре разделить примерно на две части. Одну часть положить на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень или сковороду, разровнять и на него положить подготовленный фарш из говядины или субпродуктов, фарш накрыть второй частью пюре, хорошо разровнять, сделать при помощи столовой ложки или вилки рисунок, посыпать молотыми просеянными пшеничными сухарями, сбрызнуть растопленным жиром и поставить в духовку.

Когда на поверхности запеканки образуется румяная поджаристая корочка, изделие вынуть и разрезать на куски.

Для улучшения вкуса запеканки в картофельное пюре можно добавить яйца из расчета $\frac{1}{4}$ яйца на порцию.

Порцию запеканки положить на тарелку или блюдо и полить соусом красным или растопленным сливочным маргарином. Блюдо посыпать зеленью петрушки или укропом.

Говядина (сердце, легкое, печенка) 300–350 г, лук репчатый 1–2 головки, картофель 8–10 шт., жир 60 г, сухари молотые 1 чайн. л., соль, специи, соус 1 стакан, зелень петрушки.

66. Рулет картофельный с мясным фаршем. Картофель сварить, слить воду, обсушить, протереть с добавлением маргарина, соли, сырых яиц и все хорошо перемешать и выбить.

Говядину нарезать небольшими кусками, положить их на разогретую сковороду или противень и обжарить до образования поджаристой корочки. После этого обжаренное мясо переложить в сотейник или кастрюлю, залить небольшим количеством бульона или воды так, чтобы жидкость только покрывала мясо, добавить соль и черный молотый перец, довести до кипения, посуду закрыть крышкой и тушить до готовности. Затем мясо пропустить через мясорубку с добавлением небольшого количества бульона, в котором оно тушилось, и пассерованного репчатого лука.

Приготовленную картофельную массу выложить на чистое, смоченное водой полотенце, массу разровнять до одинаковой толщины, одновременно придав ей форму вытянутого прямоугольника. На середину этой массы положить мясной фарш, соединить с помощью полотенца края картофельной массы и придать ей форму рулета. Приготовленный рулет прямо с полотенца переложить на смазанный жиром противень, сверху рулет смазать яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром и поставить в духовку для запекания. Для лучшего колера и вкуса рулет перед запеканием можно смазать сметаной, смешанной с яйцом.

Как только рулет равномерно зарумянится, вынуть его из духовки и нарезать на порции по 1–2 куса.

Горячий рулет положить на тарелку или блюдо и полить красным соусом или растопленным сливочным маслом. Блюдо посыпать зеленью.

Рулет можно приготовить с печенкой, сердцем или другими субпродуктами.

Картофель 7–10 шт., говядина 300 г, яйца 2 шт., жир 50 г, сухари молотые 1 чайн. л., соус 1 стакан, репчатый лук 1 головка, пряная зелень, соль, специи.

67. Макаронник с мясным фаршем. Мясной фарш для макаронника готовится так же, как в [рецептуре 65](#). Макароны перебрать, засыпать в подсоленную кипящую воду (воды берут в 5–6 раз больше массы макарон) и варить при слабом кипении до готовности. Затем макароны охладить и заправить сырыми яйцами и жиром. Половину заправленных макарон положить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, на макароны положить приготовленный фарш и накрыть остальной частью макарон. Макароны разровнять, посыпать пшеничными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

При подаче макаронник нарезают на порции и поливают сливочным маслом.

Мясо (сердце, печенка, легкое) 300 г, лук репчатый 1 головка, макароны 700 г, яйца 2 шт., жир 50 г, сухари молотые 2 чайн. л., соль, специи.

68. Кабачки, фаршированные мясом. Промытые, одинаковые по размеру кабачки очистить от кожицы и нарезать по 2–3 кружка на порцию. При помощи столовой ложки удалить из них часть мякоти с семенами, положить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности.

Мясо, сырое или вареное, нарезать кусками, пропустить через мясорубку, соединить его с вареным рассыпчатым рисом, нашинкованной зеленью, мелко нарезанным, пассерованным репчатым луком, добавить немного соуса, заправить солью, черным молотым перцем, жирами и все хорошо перемешать.

Подготовленные кружки кабачков положить в один ряд на противень или в мелкий сотейник, заполнить подготовленным фаршем, посыпать тертым сыром, сбрызнуть жиром и поставить для запекания на 5–10 мин в духовку, а затем залить соусом и довести до готовности.

Фаршированные кабачки можно подать под сметанным соусом, или сметанным с томатом, или томатным соусом. На блюдо положить 2–3 шт. горячих кабачков и полить соусом, в котором они тушились.

С этим фаршем можно приготовить баклажаны, перец и помидоры. Для этого баклажаны разрезают на две части вдоль, вынимают часть мякоти с семенами, натирают половинки солью, а через 25–35 мин их промывают в воде; у стручков перца срезают плодоножку, удаляют семенное гнездо и опускают на несколько минут в кипяток; у промытых помидоров срезают часть мякоти у плодоножки и вынимают семенное гнездо, в остальном процесс приготовления тот же, что и для кабачков.

Кабачок 1 шт. (600–700 г), говядина 300 г, рис 1 стакан, лук репчатый одна головка, жир 50 г, сыр 25–30 г, соус 2 стакана, специи, соль, пряная зелень.

69. Голубцы с мясом. Кочан капусты (с вырезанной кочерыжкой) отварить до полуготовности, немного остудить, разобрать на отдельные листья и отбить утолщения черешков.

Для фарша мясо нарезать кусками, пропустить через мясорубку, соединить с пассерованным луком, отварным рассыпчатым рисом, заправить солью и черным молотым перцем. Для фарша можно использовать и сырой рис, но тогда время тушения увеличится примерно до 60–70 мин.

На подготовленные листья капусты положить фарш, завернуть этот фарш в листья, придавая изделиям прямоугольную форму. Затем голубцы положить в смазанный жиром сотейник или на противень, поставить в духовку и обжарить. Когда на голубцах появится поджаристая корочка, залить их сметанным соусом с томатом и тушить до готовности.

На тарелку положить голубцы, полить соусом, в котором они тушились, и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Говядина 500 г, капуста белокочанная 700–800 г, лук репчатый 1–2 головки, рис $\frac{3}{4}$ стакана, жир 50–60 г, соус 2 стакана, соль, специи, пряная зелень.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Горячие закуски – это разновидность вторых блюд; подаются они, как правило, без гарнира. Горячие закуски имеют более острый вкус и красивое оформление. Грибы, помидоры, огурцы, репчатый лук и другие продукты являются составной частью этих закусок или соуса для заправки.

Продукты для горячих закусок нарезают мелкими кубиками, тонкой короткой соломкой или тонкими ломтиками небольшими порциями.

Приготавливают горячие закуски различными способами тепловой обработки (жареными, тушеными, запеченными). Горячие закуски подают в кокотницах, пашотницах, баранчиках или волованах, корзиночках и т.д.

70. Ветчина или окорок в кокотнице. Лук репчатый мелко нарубить и слегка спассеровать, добавить нарезанные ломтиками грибы, посолить, посыпать перцем и жарить до готовности.

Ветчину или вареный окорок (без жира) нарезать тонкой короткой соломкой, соединить с грибами и луком и слегка обжарить. Заправить соусом, положить в кокотницу и запечь, в духовке.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью. Для придания более острого вкуса можно при изготовлении закуски добавить мелко нарубленных каперсов.

Ветчина или окорок (вареный) 160–200 г, свежие грибы белые или шампиньоны 100 г, лук репчатый 1 головка, жир 50 г, соус ½ стакана, соль, специи, пряная зелень.

71. Окорок с жареными помидорами. Вареный окорок нарезать ломтиками, смазать горчицей и обжарить с двух сторон. Помидоры нарезать кружками, положить на разогретую с жиром сковороду, посыпать солью и перцем и поджарить.

На сковороду положить жареные помидоры, на них – ломтики окорока, полить маслом и посыпать рубленой зеленью.

Окорок (вареный) 150 г, помидоры свежие 1–2 шт., жир 50 г, горчица (столовая) 1 чайн. л., соль, специи, пряная зелень.

72. Колбаса вареная с грибами и луком. Вареную колбасу нарезать кружками, намазать горчицей и обжарить с обеих сторон. Нашинковать тонко репчатый лук, слегка спассеровать, добавить нарезанные соломкой грибы и жарить до готовности.

Из хлеба вырезать крутон, обжарить на сливочном масле, положить на сковороду, на крутон положить жареную колбасу, а сверху – жареные грибы с луком. Посыпать рубленой зеленью.

При жарке грибов можно добавить немного острого соуса "Южный" или томатного.

Колбаса вареная 150 г, грибы белые, подосиновики или шампиньоны 150 г, лук репчатый 1 головка, жир 50 г, хлеб пшеничный 1 городская булка, соль, специи, пряная зелень.

73. Колбаса под майонезом. Нарезанную колбасу обжарить с двух сторон на сковороде, затем залить майонезом, смешанным с нарубленной зеленью, и прокипятить. Подать на этой же сковороде.

Колбаса вареная 150 г, жир 30 г, майонез 1½ ст. л., пряная зелень, специи.

74. Почки "жюльен". Почки (говяжьи – вареные, телячьи и бараньи – сырые) нарезать соломкой, сырые жарить до готовности, а говяжьи слегка обжарить.

Репчатый лук тонко нашинковать, слегка спассеровать, добавить нарезанные соломкой грибы и продолжать жарить до готовности. Ветчину или вареный окорок, вареный язык, жареную телятину нарезать короткой соломкой, соединить с жареными почками и грибами с луком, заправить соусом, посолить по вкусу, положить молотый перец и перемешать. Приготовленными почками наполнить кокотницу, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Почки 150 г, лук репчатый 1 головка, шампиньоны 100 г, ветчина или окорок (вареный) 50 г, свинина или телятина (жареная) 50–60 г, язык (вареный) 50 г, томатный соус или кетчуп ½ стакана, жир 30–40 г, соль, специи, пряная зелень.

75. Поджарка из свинины на сковороде. Мякоть свинины нарезать брусочками, положить на разогретую с жиром сковороду, посыпать солью и перцем и жарить до готовности при непрерывном помешивании. Затем добавить спассерованный репчатый лук, томат или соус острый, влить бульон и прокипятить 5–7 мин. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Свинина (нежирная, мякоть) 200 г, лук репчатый 1 головка, жир 50 г, томат-паста или томатный соус 1 ст. л., бульон мясной ½ стакана, соль, специи, пряная зелень.

76. Форшмак из дичи. Мякоть жареной дичи, филе сельди и репчатый лук смешать и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Затем массу протереть через сито или еще раз пропустить через мясорубку, положить специи, соль, добавить яичные сырые желтки и хорошо выбить. Отдельно взбить яичные белки сливки, соединить их с массой, слегка помешивая веселкой. Полученный фарш выложить в гофрированную, смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, сбрызнуть сверху сливочным маслом и поставить в духовку для запекания.

Готовый форшмак остудить и разделить на порции. Порцию форшмака положить на закусочную тарелку и посыпать рубленой зеленью. Соус подать отдельно.

Таким же способом можно приготовить форшмак из телятины, птицы, печени и кролика.

Дичь (мякоть) 1 шт., филе сельди (средней величины) 1 шт., лук репчатый 1–2 шт., яйца 1–2 шт., сливки $\frac{1}{4}$ стакана, сухари молотые 1 чайн. л., жир 50 г, соус красный $\frac{1}{2}$ стакана, пряная зелень.

77. Кнели из кур. Мясо курицы пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2–3 раза, добавить размягченное сливочное масло и все хорошо взбить, постепенно добавляя яичные белки. Полученную массу протереть через сито, добавить сливки, соль, специи и выбить до пышной однородной массы.

Кнельную массу разделить при помощи столовой и чайной ложек в виде раковых шеек и сразу опустить их в горячий бульон или воду. Кнели также можно выпустить из кондитерского мешка на смазанный маслом противень или сотейник, залить горячим бульоном или водой и варить до готовности при слабом кипении. При подаче кнели посыпать рубленой зеленью.

Курица (мякоть) 300 г, яичный белок 1 шт., масло сливочное 30–40 г, сливки или молоко $\frac{1}{4}$ стакана, соль, специи, пряная зелень.

78. Мозги с грибами. Мелко нарубленный репчатый лук слегка спассеровать, добавить нарубленные грибы и жарить до готовности. Мозги нарезать кубиками, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить. Затем мозги соединить с жареными грибами и луком, залить соусом и прокипятить.

Подать на порционной сковороде, посыпать рубленой зеленью.

Мозги 200 г, лук репчатый 1 головка, грибы свежие (белые, или подосиновики, или шампиньоны) 150 г, жир 50 г, соус кетчуп или томатный $\frac{1}{2}$ стакана, соль, специи, пряная зелень.

79. Суфле из кур. Мясо курицы пропустить 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, затем фарш протереть через сито, добавить вино, размягченное сливочное масло, молоко и хорошо взбить. Причем перед взбиванием массу нужно охладить.

Охлажденные белки взбить в густую пену и соединить с фаршем, осторожно перемешивая, одновременно с белками в фарш ввести специи, соль.

Порционные формочки смазать сливочным маслом и обсыпать молотыми сухарями, чтобы готовое суфле легко вынималось из формочки. Подготовленные формочки на $\frac{1}{3}$ заполнить приготовленным фаршем, поставить в паровой котел на решетку, накрыть крышкой и на пару довести до готовности.

Готовое суфле выложить на пирожковую тарелку и украсить веточками зелени. Суфле обложить кнелями, приготовленными из куриного фарша.

Курица (мякоть) 300 г, яичный белок 1 шт., масло сливочное 30–40 г, сухари молотые, молоко $\frac{1}{4}$ стакана, пряная зелень.

80. Яичница с помидорами. Помидоры нарезать по одному кружку на порцию, посолить, посыпать перцем, обжарить на сковородке сначала одну сторону, перевернуть и на обжаренную сторону помидора выпустить яйцо так, чтобы сохранился желток, посолить и продолжать жарить еще 2–3 мин. Затем поставить в духовку и довести до готовности.

Яйца 4 шт., помидоры 1 шт., масло сливочное 30 г, соль, перец молотый, укроп.

81. Яйцо с грибами. Яйцо сварить вкрутую. Грибы нарезать ломтиками и жарить вместе с нашинкованным репчатым луком. Вареное яйцо разрезать вдоль на две части, вынуть из той и другой половины желток, изрубить его и смешать с жареными грибами, посолить и посыпать перцем. Приготовленную массу положить в две половинки яйца, смазать сметаной и слегка запечь в духовке. При подаче яйцо с грибами посыпать зеленью.

Таким же способом готовят яйцо с куриной или телячьей печенкой, с дичью и языком. Вместо сметаны можно использовать молочный соус средней густоты. Перед запеканием яйцо с грибами можно посыпать тертым сыром и сбрызнуть сливочным маслом.

Яйца 2 шт., грибы свежие белые, или подосиновики, или шампиньоны 100 г, лук репчатый $\frac{1}{2}$ головки, масло сливочное 30 г, соль, перец, пряная зелень.

82. Жареный хлеб с ветчиной. Из батона белого хлеба нарезают полоски толщиной 1–2 см и шириной 4–5 см. Полоски разрезать в виде ромба по 2–3 шт. на порцию. Каждый кусочек хлеба намазать с обеих сторон горчицей и поджарить на сливочном масле.

Ветчину или вареный окорок нарезать по размеру крутонов и поджарить. Жареную ветчину положить на кусочки жареного хлеба, сверху положить маслину без косточки и подать на пирожковой тарелке.

Хлеб пшеничный 200 г, ветчина или окорок вареный 120 г, горчица готовая $\frac{1}{2}$ чайн. л., масло сливочное 30 г.

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА



Творог является одним из наиболее ценных молочных продуктов. Для его приготовления используют цельное пастеризованное молоко жирностью 20 и 9 %, а также обезжиренное. Творог представляет собой своеобразный концентрат белка и кальция, которые содержатся в молоке, благодаря чему он обладает исключительно высокой биологической ценностью. Содержание молочного жира, белка и других веществ в твороге колеблется и зависит от используемого для его приготовления молока.

Благодаря большому количеству жира и белка жирный творог обладает высокой калорийностью (в 100 г творога 226 ккал). Такое же количество говядины I категории имеет калорийность 187 ккал, а телятины – 90 ккал. Калорийность творога полужирного – 156 ккал, нежирного – 86, мягкого диетического – 170 ккал.

В твороге удачно сочетаются полноценные белки, легкоусвояемые жиры, минеральные вещества и витамины. Творог способствует усвоению других пищевых продуктов, употребляемых в сочетании с ним. Все это делает творог незаменимым продуктом в питании человека.

Особенно полезен творог детям и людям пожилого возраста. Обезжиренный творог рекомендуется людям, страдающим ожирением, подагрой, болезнями почек, т.е. в тех случаях, когда необходимо заменить

в питании белки мяса и рыбы. Кроме того, творог весьма подходящая пища при проведении "разгрузочных" дней с целью улучшения обмена веществ. В определенный день недели принимают 500–600 г обезжиренного и несоленого творога с добавлением 150 г меда или сахара, разделив его предварительно на 5 равных порций.

Творог употребляют не только в натуральном виде. Из него готовят разнообразные блюда и кулинарные изделия. Широко используют творог для приготовления различных мучных блюд. Хорошо сочетаются с творогом блюда из круп и овощей.

Горячие блюда из творога готовят отварными (вареники ленивые, пудинг, варенный на пару), жареными (сырники, творожные батончики) и запеченными (пудинги, запеканки).

Творог является благоприятной средой для жизнедеятельности различных микроорганизмов, поэтому он плохо сохраняется и использовать его надо сразу же после покупки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТВОРОГА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Творог можно приготовить самим в домашних условиях. С этой целью молоко кипятят, снимают с плиты и быстро охлаждают до температуры 35–40°C. В охлажденное молоко вводят при помешивании закваску, содержащую молочно-кислые бактерии.

Закваской могут служить кефир, простокваша или сметана. Заквашенное молоко перемешивают, закрывают крышкой и ставят в теплое место. Для ускорения процесса заквашивания молоко можно подогреть.

Готовый творог имеет плотную консистенцию, на разломе ровные края, а отделяющаяся сыворотка – прозрачная, зеленоватого цвета. Молоко нельзя перебивать, так как творог будет кислым.

Готовый творог отделяют от сыворотки, выкладывая его на сито или дуршлаг, обработанные кипятком и покрытые марлей, охлаждают, слегка отпрессовывают.

Для приготовления творога на 1 л молока берут 50–75 г закваски.

Пресный домашний творог готовят из обезжиренного молока, можно использовать и обычное молоко. Вместо закваски в этом случае применяют молочно-кислый кальций². Молоко кипятят, охлаждают до 30°C, добавляют разведенный молоком молочно-кислый кальций (на 1 л молока 5 г кальция) и нагревают до появления хлопьев. Затем творог откидывают и отжимают от лишней влаги.

В Киргизии готовят *сухой творог (курут)*. Для этого цельное молоко кипятят, охлаждают до температуры 25–30°C, заквашивают кислым молоком и ставят в теплое место.

² Молочно-кислый кальций можно приобрести в аптеке.

Полученный плотный сгусток переносят на марлю, сложенную в несколько слоев, заворачивают и кладут под пресс на 5–6 ч. Творог высушивают при температуре 35–40°C. Курут при комнатной температуре может храниться длительное время (более одного месяца).

Для приготовления в домашних условиях *обезжиренного творога* кипятят молоко, дают ему отстояться, затем снимают верхний наиболее жирный слой. Кефирные грибки промывают, укладывают в посуду и заливают снятым молоком комнатной температуры. Посуду закрывают и оставляют при температуре 20°C на сутки. Полученный кефир процеживают, медленно нагревают до 70–75°C (при этом происходит полное створоживание молочного белка) и откидывают на дуршлаг, покрытый марлей.

Оставшиеся при процеживании кефирные грибки промывают и используют вновь.

В домашних условиях можно приготовить и сырковую (творожную) массу. Для этого творог протирают через сито или пропускают через мясорубку, добавляют в него сахар, размягченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Для приготовления 1 кг творожной массы необходимо взять 700 г протертого жирного творога, 170 г сахара, 120 г сливочного масла.

Аромат и специфический вкус творожной массе можно придать, добавив в нее ванилин, изюм, какао-порошок и т.п.

Несколько сложнее приготовить в домашних условиях так называемый *зерненный творог (домашний сыр)*. По внешнему виду и вкусу он схож с нежирным творогом, имеет зернистую структуру и достаточно плотную консистенцию. Зерненный творог может быть обычный (нежирный) и сливочный.

Для приготовления зерненого творога необходимы свежее молоко, кефир или смесь молока и кефира, сливки жирностью до 20% (для сливочного зерненого творога).

Молоко нагревают в эмалированной посуде до 63–65°C и выдерживают в течение 20 мин, затем охлаждают до 30–32°C. В молоко вносят закваску, состоящую из чистых культур молочно-кислых бактерий, молочно-кислой палочки и сливочного стрептококка (в соотношении 2:1:2). Затем в молоко при тщательном перемешивании добавляют сычужный фермент (1,5%-ный раствор). Сквашивание считается законченным, когда сгусток будет в меру плотным (через 6–10 ч).

В посуду со сгустком, разрезанным на кубики (1–1,5 см), добавляют теплую воду (40°C) с таким расчетом, чтобы уровень содержимого повысился на 3–4 см. Первоначально массу подогревают осторожно до температуры 40°C, затем до 60°C при перемешивании в течение 10–15 мин. Отваривание заканчивают, если при легком сжатии в горсти охлажденное зерно сохраняет форму.

Сыворотку процеживают через чистую марлю, сложенную в 2–3 слоя. Зерно охлаждают до температуры ниже 10°C. Охлаждение проводят в три приема водой, температура которой составляет соответственно 26–28, 15–18 и 2–4°C. Охлажденное творожное зерно обсушивают около часа.

В обычный домашний сыр соль добавляют из расчета не более 1% массы сыра.

При приготовлении сливочного сыра сливки вводят в зерна творога в таком количестве, чтобы жира было не менее 4% массы готового продукта. Сливки предварительно солят, пастеризуют при 63–65°C и охлаждают до 2–5°C.

После перемешивания зерен со сливками их переносят в стеклянную (керамическую) посуду и хранят при температуре до 8°C.

По вкусу сливочный сыр не уступает высокожирным белковым продуктам.

Домашний сыр можно готовить с различными добавками: соками, эссенциями, фруктами, зеленью, свежими или сухими овощами и т.д.

В домашних условиях из творога можно приготовить высокоценные сыры, такие, как домашний плавленый сыр, клинковый сыр, вареный сыр и др.

При приготовлении *домашнего плавленого сыра* творог дважды пропускают вместе с солью (1% массы творога) через мясорубку и оставляют на 5 суток в сухом помещении. Пожелтевший творог укладывают в смазанную маслом посуду, ставят ее на слабый огонь и расплавляют, перемешивая, до образования жидкой однородной массы.

Готовую массу разливают в более мелкую посуду. После остывания и затвердения сыр готов к употреблению.

Клинковый сыр готовят следующим образом: кислое цельное молоко оставляют при комнатной температуре на 12–14 ч для образования плотного сгустка, который нарезают на несколько кусков. Посуду со сгустком помещают в теплую воду (50–55°C) или в теплую, но не горячую духовку и выдерживают до тех пор, пока сгусток не уплотнится.

Полученный таким образом сгусток помещают в клинообразный плотняный мешок и подвешивают для стекания сыворотки. Когда сыворотка стечет, мешок плотно завязывают и помещают между двумя досками. На верхнюю доску ставят груз массой 5–7 кг, через 2 ч его увеличивают до 15 кг. Прессование продолжают 6–8 ч.

Спрессованный сыр вынимают из мешков, трижды натирают солью через 12–14 ч. При этом сыр становится более плотным. Для того чтобы оплавить поверхность сыра, его опускают на 2–3 с в кипящую воду.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

1. Вареники с творогом. Муку просеивают. Творог пропускают через мясорубку.

В муку добавляют подогретое молоко (125 г) или воду, яйца, соль, сахар и замешивают крутое тесто.

В творог вводят сахар, желток, растопленное масло, соль и все хорошо перемешивают.

Тесто раскатывают тонким слоем, вырезают кружки металлической выемкой или стаканом, смазывают их взбитым белком, кладут на каждый кружок творожный фарш, края соединяют и защипывают.

Вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят, пока они не всплывут. Готовые вареники выкладывают на блюдо, поливают растопленным маслом и подают со сметаной или фруктовым сиропом.

Творог 500 г, сметана 1 стакан, яйца 2 шт., мука пшеничная 2 стакана, сахар 2 ст. л., масло сливочное 40 г, соль по вкусу.

2. Вареники ленивые. Творог протирают, вводят муку, яйца, сахар, соль и перемешивают до получения однородной массы. Массу раскатывают пластом толщиной 10–12 мм и разрезают на полоски шириной 25 мм, которые затем нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Вареники отваривают в подсоленной воде, пока они не всплывут. Подают с маслом, сметаной или сахаром.

Творог 500 г, мука пшеничная $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., сахар 2 ст. л., соль по вкусу.

3. Галушки из творога. Творог протирают, добавляют яйца, сахар, часть растопленного сливочного масла, соль и все хорошо перемешивают. В полученную массу всыпают просеянную муку и замешивают тесто. Тесто выкладывают на посыпанный мукой стол, разрезают на четыре равные части, раскатывают каждую часть в виде колбасок и нарезают на небольшие кусочки (галушки).

Галушки опускают в подсоленную кипящую воду и варят, пока они не всплывут. Выкладывают на блюдо, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают толчеными сухарями, поджаренными до золотистого цвета. На стол их подают со сметаной.

Сваренные галушки можно запечь в духовке, для чего их кладут на сковороду, поливают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают до образования золотистой корочки.

Творог 500 г, сметана $\frac{3}{4}$ стакана, яйца 2 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, мука пшеничная 1 стакан, сухари 1 ст. л., масло сливочное 50 г, соль по вкусу.

4. Колцунашь с творогом. Тесто готовят, как для лапши домашней, но более жидкой консистенции, раскатывают тонким слоем и нарезают на квадраты со стороной 5–6 см. Творог протирают, смешивают с яйцами, сахаром, мукой и солью.

На квадраты из теста кладут творожный фарш, края загибают в виде треугольника и защипывают. Отваривают изделия в подсоленной кипящей воде. При подаче к столу поливают растопленным маслом. Можно подать со сметаной.

Мука 5 стаканов, яйца 5 шт., вода $\frac{3}{4}$ стакана, соль по вкусу. Начинка: творог 500 г, яйца 2½ шт., мука пшеничная 1½ ст. л., масло сливочное 125 г, сахар, соль по вкусу.

5. Папанашь отварные. Творог протирают, добавляют яйца, крупу, соль и замешивают до состояния густой пасты. С помощью муки формируют небольшие круглые галушки, слегка их сплющивают и вдавливают посредине небольшое углубление.

Подготовленные галушки опускают в кипящую подсоленную воду и, когда они всплывут, варят при слабом кипении в течение 10 мин. Подают в горячем виде, полив кипящим маслом и посыпав сухарями.

Творог 500 г, яйца 4 шт., крупа манная $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 100 г, мука пшеничная на обсыпку $\frac{1}{2}$ стакана, сухари пшеничные молотые 2 ст. л., соль по вкусу.

6. Творожные шарики (отварные). Творог размешивают с яйцами, сметаной, пшеничной и картофельной мукой. Из полученной массы формируют круглые шарики, закладывают их в кипящую подсоленную воду и отваривают до тех пор, пока шарики не всплывут.

Готовые изделия откидывают на сито, укладывают на блюдо и поливают растопленным сливочным маслом. Подают со сметаной.

Творог 200 г, яйцо 1 шт., мука пшеничная 1 ст. л., мука картофельная 2 чайн. л., сметана 1 ст. л., соль, сахар по вкусу.

7. Фрикадельки с творогом. В кипящее молоко добавляют соль и осторожно заваривают крахмал (не доводя до кипения). Из горячей массы делают шарики и начиняют их творожным фаршем.

Для фарша творог протирают, солят, вводят яйца и тщательно перемешивают. Фрикадельки варят в подсоленной воде. Подают к столу со сметаной или с маслом растопленным и сметаной.

Крахмал картофельный 4 стакана, молоко 3 стакана, сметана 1½ стакана, соль по вкусу.

Начинка: творог 500 г, яйца 1 шт., соль по вкусу.

8. Клецки творожные со сметаной. Творог протирают, муку просеивают, яйца взбивают. Из протертого творога, части муки и яиц замешивают

вают тесто, затем его хорошо вымешивают, постепенно добавляя оставшиеся часть муки и яйца, раскатывают жгутом и нарезают.

Клецки опускают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. Отварные клецки откидывают, обдают кипятком, укладывают в посуду с растопленным сливочным маслом. При подаче поливают сметаной.

Творог 500 г, мука пшеничная $1\frac{1}{2}$ стакана, яйца 6 шт., масло сливочное 40 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

9. Клецки в горшочке. Замешивают крутое тесто. В воду кладут маргарин, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое прогревают в течение 5–10 мин при постоянном помешивании. После этого массу охлаждают до 60–70°C, добавляют в несколько приемов сырые яйца и перемешивают.

Приготовленное тесто раскатывают жгутом и нарезают наискосок на квадратики. Клецки опускают в кипящую воду и варят при слабом кипении до тех пор, пока они не всплывут. Клецки откидывают на дуршлаг, дают воде стечь и укладывают горячими в горшочек. Заправляют жареным шпиком, протертым творогом и поливают сметаной.

Творог 500 г, сметана $2\frac{2}{3}$ стакана, мука пшеничная 7 стаканов, яйца 4 шт., шпик 250 г, маргарин 100 г, соль по вкусу.

10. Вареники с творогом и свежей капустой. Капусту очищают от наружных листьев, вырезают кочерыжку, нарезают на части, погружают на 20–30 мин в холодную воду, после чего промывают. Затем варят в подсоленной воде при слабом кипении в кастрюле с закрытой крышкой до готовности. Отвар сливают, капусту отжимают и пропускают вместе с творогом через мясорубку.

Лук репчатый очищают, моют, шинкуют и пассеруют. К полученной массе добавляют пассерованный лук, соль и все перемешивают.

Тесто для вареников приготавливают, как описано в [рецепте 1](#). Готовое тесто раскатывают в пласт и вырезают из него кружочки диаметром не более 5 см. В центр каждого кружочка укладывают подготовленный фарш, складывают пополам и защипывают края. Вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят при закрытой крышке до готовности, затем откидывают на дуршлаг. Готовые вареники укладывают на тарелку и поливают растопленным сливочным маслом.

Творог 250 г, капуста 800 г, лук репчатый 1 головка (крупная), мука пшеничная $1\frac{1}{4}$ стакана, яйца $2\frac{1}{2}$ шт., вода $5\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 65 г, соль по вкусу.

11. Вареники с творогом и картофелем. Очищенный и промытый картофель варят, слегка охлаждают и пропускают через мясорубку вместе с творогом. Лук репчатый очищают, моют, шинкуют и пассеруют. Подго-

товленную массу смешивают с пассерованным луком, добавляют соль и перец и все тщательно перемешивают.

Тесто готовят, как описано в [рецепте 1](#). Готовое тесто раскатывают тонким слоем, вырезают кружочки, на середину которых укладывают подготовленный фарш, складывают пополам и защипывают края. Можно вареники формировать, как пельмени, с помощью специального приспособления.

Варят вареники в кипящей подсоленной воде до готовности. При подаче на стол вареники поливают растопленным сливочным маслом. Можно подать сметану (100 г).

Творог 250 г, картофель 6–7 шт., лук репчатый 1 головка (средняя), мука пшеничная 1/4 стакана, вода 5/2 стакана, яйца 2 1/2 шт., масло сливочное 65 г, соль, перец по вкусу.

12. Вареники картофельные с творогом. Творог протирают, картофель очищают, варят, слегка охлаждают и протирают, добавляют просеянную муку, взбитое яйцо, соль и все тщательно перемешивают.

Приготовленную картофельную массу выкладывают на стол, посыпанный мукой, и раскатывают пласт толщиной не более 5 мм. Из пласта вырезают кружки, на середину кладут творог, складывают и защипывают края.

Вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят до тех пор, пока они не всплывут. Готовые вареники выкладывают на тарелку, поливают сливочным маслом или сметаной и подают на стол.

Картофель 6–7 шт. средней величины, яйцо 1 шт., мука пшеничная 2 ст. л., творог 100 г, масло сливочное 10 г или сметана 2 ст. л., соль по вкусу.

13. Пудинг с творогом. Творог протирают, добавляют сливочное масло, манную крупу, взбитые белки, соль и воду или сироп и все хорошо вымешивают. Подготовленную смесь выкладывают на смазанную маслом и посыпанную сухарями салфетку, которую сворачивают в виде батона и связывают по краям. Массу опускают в кипящую подсоленную воду и варят в течение 30 минут.

Готовый пудинг выкладывают на тарелку и поливают маслом, спасерованным с пшеничными сухарями.

Творог 500 г, масло сливочное 60 г, крупа манная 1 1/2 стакана, яйца (белки) 4 шт., соль по вкусу, розовая вода или разведенный фруктовый сироп 50 г.

14. Пудинг из творога (варенный на пару). Творог протирают, изюм перебирают, промывают, обсушивают, ванилин растворяют в горячей воде. Яичные желтки растирают с сахаром. Белки взбивают.

В протертый творог вводят яично-сахарную смесь, ванилин, изюм и все перемешивают. Затем вводят взбитые яичные белки. Массу выкла-

дывают в формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями, и варят на водяной бане 20–30 мин.

Подают пудинг со сметаной, вареньем или сладкими соусами.

Творог 500 г, крупа манная $2\frac{1}{2}$ ст. л., сахар 3 ст. л., яйца $1\frac{1}{2}$ шт., виноград сушеный (изюм) 3 ст. л., масло сливочное 15 г, ванилин, сухари для обсыпки форм.

15. Пудинг с курагой и морковью. Морковь очищают, варят, охлаждают. Творог и вареную морковь протирают или пропускают через мясорубку. Курагу моют, мелко нарезают, соединяют с творожно-морковной массой, добавляют манную крупу, желтки яиц, сахар и перемешивают, затем осторожно вводят взбитые яичные белки. Полученную массу выкладывают в форму, смазанную маслом, и варят на пару (на водяной бане).

Подают на стол со сметаной, поверхность пудинга можно украсить дольками кураги.

Пудинг можно запечь в духовке ([см. рецепт 72](#)).

Творог нежирный 500 г, морковь 2–3 шт., курага 100 г, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, яйца $2\frac{1}{2}$ шт., сметана $\frac{2}{3}$ стакана, крупа манная $2\frac{1}{2}$ ст. л., масло сливочное 25 г.

16. Пудинг творожно-яблочный. Творог протирают, яблоки очищают и протирают. Протертые творог и яблоки соединяют, добавляют молотые просеянные сухари (150 г), желтки яиц, сахар и перемешивают. Затем осторожно вводят взбитые белки яиц.

Форму смазывают маслом и посыпают молотыми сухарями (35 г). В подготовленную форму выкладывают творожную массу, закрывают кружочком промасленной бумаги и варят на пару до готовности. Готовый пудинг выкладывают на блюдо, поливают сиропом или сверху кладут клубничное варенье.

Творог 500 г, сухари молотые 1 стакан, яйца $6\frac{1}{2}$ шт., сахар $1\frac{1}{2}$ стакана, яблоки 6–7 шт. (крупные), масло сливочное 65 г, сироп малиновый или клубничный $1\frac{1}{2}$ стакана или варенье клубничное $\frac{2}{3}$ стакана.

17. Пудинг с изюмом и яблоками. Творог пропускают через мясорубку или протирают. Яблоки очищают и мелко нарезают, изюм тщательно промывают и обсушивают. Протертый творог соединяют с нарезанными яблоками, молоком, сахаром, изюмом, ванилином, желтками яиц, манной крупой и хорошо перемешивают. Затем в полученную массу вводят взбитые белки.

Подготовленную массу выкладывают в форму, предварительно смазанную сливочным маслом, и варят на водяной бане. Готовый пудинг поливают сметаной и подают к столу. Пудинг можно запечь в духовке ([см. рецепт 72](#)).

Творог нежирный 500 г, крупа манная 2 ст. л., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сахар $2\frac{1}{2}$ ст. л., яйца 2 шт., яблоки 1–2 шт., изюм 2 ст. л., сметана $\frac{2}{3}$ стакана, масло сливочное 20 г, ванилин по вкусу.

18. Пудинг из творога с орехами (варенный на пару). Творог протирают. Яичные желтки растирают с сахаром и предварительно размягченным сливочным маслом, затем смешивают с протертым творогом. В полученную массу добавляют при помешивании просеянную пшеничную муку или толченые сухари, ванилин, соль, очищенный и промытый в теплой воде изюм и мелко нарубленные орехи, а затем взбитые в густую пену яичные белки.

Форму смазывают нерастопленным сливочным маслом и посыпают сахарным песком, заполняют на $\frac{3}{4}$ высоты творожной массой, закрывают крышкой и варят на водяной бане до готовности. Пудинг готов, когда масса поднялась, стала упругой и немного отстала от краев. Горячий пудинг подают к столу со сладким соусом, сметаной или вареньем.

Творог 500 г, сухари пшеничные $\frac{1}{2}$ стакана или мука пшеничная $\frac{1}{2}$ стакана, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 4 шт., изюм $\frac{2}{3}$ стакана, орехи (ядро) 5 ст. л., масло сливочное 50 г, сметана или варенье ягодное $\frac{1}{4}$ стакана, ванилин по вкусу.

19. Пудинг с миндалем. Творог протирают, добавляют сахар (100 г), растопленное сливочное масло, желтки яиц, лимонную цедру, соль и все тщательно перемешивают. Ядро миндаля очищают от кожуры, мелко рубят и поджаривают до светло-коричневого цвета, затем растирают с оставшейся частью сахара.

Подготовленную творожную массу соединяют с молотыми сухарями, толчеными орехами, изюмом и осторожно вводят взбитые белки яиц. Форму смачивают сладкой водой и заполняют массой, варят на пару. Признаки готовности массы – равномерное поднятие и отставание от краев формы.

Готовый пудинг выкладывают из формы и подают на стол со сметаной, с фруктовым сиропом или соусом.

Творог 500 г, масло сливочное 40 г, яйца 5 шт., цедра лимона 1 ст. л., сухари молотые 2 ст. л., миндаль (ядро) 5 ст. л., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, изюм 1 стакан, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

20. Пудинг из творога и моркови. Творог протирают. Морковь очищают, моют, нарезают и варят, затем протирают. Протертую морковь соединяют с творогом, добавляют сахар, соль, желтки яиц и перемешивают. Затем осторожно вводят взбитые в пену яичные белки.

Подготовленную массу выкладывают в смазанную маслом форму, разравнивают, накрывают крышкой, помещают в кастрюлю с небольшим количеством горячей воды и варят на пару до готовности.

Готовый пудинг слегка охлаждают и перекладывают на тарелку. Перед подачей поливают сметаной, предварительно взбитой с сахаром.

Творог 500 г, морковь 10 шт., яйца 1½ шт., сметана 3 ст. л., сахар 2 ст. л., соль по вкусу.

21. Пудинг картофельный с творогом. Картофель очищают, варят, слегка охлаждают и протирают, добавляют творог, взбитые яйца, солят и все хорошо перемешивают.

Подготовленную массу перекладывают в форму, смазанную маслом, поверхность выравнивают, форму накрывают крышкой и варят пудинг на пару до готовности.

Готовый пудинг слегка охлаждают, вынимают из формы. При подаче поливают растопленным маслом или сметаной.

Творог 500 г, картофель 15 шт., яйца 2½ шт., масло сливочное 75 г или сметана ¼ стакана, соль по вкусу.

22. Суфле творожное (паровое). Морковь очищают и варят на пару. Вареную морковь протирают вместе с творогом, добавляют желтки яиц, сахарную пудру, манную крупу, массу тщательно вымешивают, затем добавляют взбитые белки. Подготовленную массу выкладывают в форму, смазанную сливочным маслом. Форму помещают на водяную баню с горячей водой, закрывают крышкой и варят на пару до готовности.

Готовое суфле слегка охлаждают и выкладывают на тарелку, затем разрезают на куски. Перед подачей на стол поливают сметаной или сладким фруктовым соусом.

Творог 500 г, морковь 4–5 шт., яйца 5 шт., масло сливочное 30 г, крупа манная ½ стакана, сметана 1½ стакана, сахарная пудра 1 стакан, соль по вкусу.

23. Суфле творожное с печеньем паровое. Творог протирают, печенье толкут, смешивают с сахаром, заливают молоком и выстаивают 5–10 мин.

Протертый творог соединяют с печеньем, желтками и растопленным сливочным маслом, массу хорошо вымешивают и соединяют со взбитыми яичными белками. Выкладывают в форму, смазанную маслом, разравнивают поверхность и доводят до готовности на пару. Подают к столу со сметаной.

Творог 500 г, печенье 80 г, сахар ¼ стакана, яйца 2 шт., молоко ½ стакана, масло сливочное 40 г, сметана ⅔ стакана.

24. Суфле творожное с вишневой подливкой паровое. Манную крупу засыпают в кипящую воду, варят кашу и охлаждают. Творог протирают, соединяют с кашей, желтками яиц, сахаром и растопленным маслом, все хорошо перемешивают, вводят взбитые яичные белки. Массу выкладывают в формочки, смазанные маслом, и варят на пару до готовности.

Из вишни, воды, сахара и картофельной муки варят кисель. При подаче на стол суфле поливают горячим киселем.

Творог 500 г, крупа манная 2 ст. л., масло сливочное 40 г, сахар 3 ст. л., яйца 2 шт., вишня сухая 5 ст. л., мука картофельная 1 ст. л.

25. Сырники вареные. Творог отжимают и протирают, добавляют сметану, яйца, размягченное сливочное масло, муку, соль и все перемешивают, затем вторично протирают.

Массе придают форму рулета, нарезают наискось кусочками. Полученные сырники опускают в кипящую воду и варят 5–10 мин. Готовые сырники вынимают, дают стечь воде, кладут на тарелку и поливают растопленным сливочным маслом (100 г). Сметану (300 г) подают к сырникам отдельно.

Творог 500 г, сметана 2 ст. л., яйца 2½ шт., масло сливочное 15 г, мука пшеничная 1 стакан, соль по вкусу.

26. Омлет белковый с творогом. У яиц отделяют белки от желтков. Белки взбивают с молоком и солью, выливают в сковороду, смазанную маслом, и варят на пару. Творог протирают.

Готовый омлет перекладывают на тарелку, на поверхность омлета кладут протертый творог, смешанный с желтками, омлет складывают пополам и поливают растопленным маслом.

Творог 200 г, яйца 8 шт., молоко ½ стакана, масло сливочное 60 г, соль по вкусу.

27. Картофель, фаршированный творогом. Творог, яйца, пшеничную муку, соль и натертую брынзу тщательно смешивают. Картофель очищают, разрезают пополам, удаляют середину и часть клубня, чтобы его можно было ставить. Половинки картофеля фаршируют творожным фаршем.

В кастрюле растапливают сливочное масло, кладут половинки картофеля и нагревают, чтобы картофель подрумянился. Затем постепенно вливают воду (около 200 г), накрывают крышкой и тушат, картофель до тех пор, пока он не станет мягким. Перед подачей на стол картофель поливают сметаной.

Картофель 6 шт., творог 200 г, яйца 2 шт., мука пшеничная 1 ст. л., брынза 50 г, масло сливочное 25 г, сметана 3 ст. л., соль по вкусу-

28. Цепелинай из сырого картофеля с творогом. Очищенный сырой картофель натирают и отжимают сок. Творог (½ массы получившегося картофеля) протирают, смешивают с отжатым картофелем, солят и перемешивают. Из приготовленной массы формируют продолговатые цепелинай, начинают их фаршем мясным или оставшимся творогом, смешанным с сахаром и солью (по вкусу).

Подготовленные цепелинай обжаривают с двух сторон, заливают растопленным шпиком, поджаренным с луком, добавляют сметану и

тушат в жарочном шкафу в закрытой посуде до готовности. Подают с соусом, в котором они тушились.

Творог 500 г, картофель 10 шт., фарш мясной 500 г, жир 70 г, шпик 70 г, лук репчатый 1–2 головки, сметана 3 ст. л., соль по вкусу.

29. Сырники из творога. Творог протирают, добавляют муку, оставляя часть на подпыл, яйца, сахар, соль и хорошо перемешивают. Массу скатывают в форме батона диаметром 5–6 см, нарезают поперек на равные кусочки, которые панируют в муке и придают им форму биточков.

Сырники кладут на сковороду, смазанную растопленным жиром, и обжаривают с обеих сторон. Подают сырники со сметаной, вареньем или соусом.

Творог 500 г, мука пшеничная $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахар 2 ст. л., маргарин или масло сливочное 20 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, или соус $1\frac{1}{2}$ стакана, или варенье 3 ст. л., соль по вкусу.

30. Сырники из творога с тмином. Творог протирают. Тмин перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют на 1–1,5 ч для набухания. В творог добавляют набухший тмин, яйца, соль, муку, все тщательно перемешивают.

Формуют сырники так же, как и сырники из творога.

Творог 500 г, мука пшеничная 4 ст. л., яйцо $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное или маргарин 25 г, сметана $\frac{1}{3}$ стакана или соус сметанный $1\frac{1}{2}$ стакана, тмин, соль по вкусу.

31. Сырники из творога и картофеля. Творог протирают, картофель моют, очищают и отваривают. Вареный картофель протирают, добавляют протертый творог, яйца, муку ($\frac{2}{3}$ всего количества), соль и все тщательно перемешивают.

Полученную массу формуют в виде биточков, панируют в оставшейся муке, кладут на сковороду, смазанную растопленным маслом, и жарят до готовности. Подают сырники со сметаной или сметанным соусом.

Творог 500 г, картофель 3–4 шт., мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана, яйцо 1 шт., масло сливочное 35 г, соль по вкусу.

32. Сырники с морковью. Творог протирают. Морковь очищают, измельчают и припускают с жиром (10 г) в небольшом количестве воды, затем всыпают манную крупу и нагревают смесь при помешивании до набухания крупы. После охлаждения массу смешивают с творогом, яйцами, сахаром и частью муки ($\frac{2}{3}$ всего количества).

Из подготовленной массы формуют сырники, панируют их в оставшейся муке и жарят. Подают горячие сырники со сметаной, с молочным или сметанным соусом.

Творог 500 г, морковь 3 шт., маргарин или масло сливочное 35 г, крупа манная 1 ст. л., яйцо 1 шт., сахар 2 ст. л., мука пшеничная $\frac{3}{4}$ стакана.

33. Сырники из творога с картофелем и изюмом. Изюм перебирают, очищают от веточек, промывают и обсушивают. Картофель очищают от кожуры и варят в подсоленной воде. Сваренный картофель протирают или разминают, перемешивают с творогом, добавляют яйцо, муку (100 г), сахар, соль, изюм и хорошо перемешивают.

Из картофельно-творожной массы формируют лепешки, обваливают их в оставшейся муке и обжаривают в масле до образования румяной корочки. На стол сырники подают со сметаной.

Творог 500 г, картофель 8–9 шт., яйцо 1 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, сметана $\frac{3}{4}$ стакана, мука пшеничная 1 стакан, масло сливочное 60 г, изюм (без косточек) 2 ст. л., соль по вкусу.

34. Сырники по-киевски. Творог протирают, добавляют в него сахар, яйца, соль, муку, растворенный в воде ванилин, перемешивают. Перебранный, промытый и обсушенный изюм уваривают с вареньем до загустения и охлаждают.

Из творожной массы формируют кружки толщиной 5–7 мм, на них кладут фарш из варенья с изюмом, защипывают края и формируют полуфабрикат овальной формы. Сырники смачивают в яйце и панируют в белой панировке, приготовленной из пшеничного хлеба.

Обжаривают в большом количестве жира 2–3 мин и доводят сырники до готовности в духовке. Подают сырники обсыпанными сахарной пудрой, отдельно подают сметану.

Творог 500 г, мука пшеничная $\frac{3}{4}$ стакана, яйца 3 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, варенье $\frac{1}{2}$ стакана, виноград сушеный (изюм) 3 ст. л., хлеб пшеничный для панировки 4 ст. л., масло сливочное 80 г, сахарная пудра $1\frac{1}{2}$ ст. л., сметана $\frac{1}{2}$ стакана, ванилин, соль по вкусу.

35. Сырники дрожжевые. Творог протирают, растирают с сахаром, добавляют растворенные в молоке дрожжи, яйца, соль, лимонную цедру, муку и замешивают тесто. Ставят тесто в теплое место на 2–3 ч.

Когда тесто подойдет, из него вырезают ложкой сырники и обжаривают их на смазанной маслом сковороде до образования румяной корочки. Подают с компотом, фруктовым соком или ванильным кремом.

Творог 500 г, сахар 2 ст. л., молоко $1\frac{1}{4}$ стакана, дрожжи 25 г, яйца 4 шт., мука пшеничная $2\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 100 г, соль, цедра лимона по вкусу.

36. Творожники с морковью. Творог протирают. Морковь промывают, очищают, нарезают тонкими ломтиками и тушат в кастрюле с закрытой крышкой, добавив туда сливочного масла (15 г) и воды (125 г). Готовую морковь протирают, смешивают с протертым творогом, добавляют муку, яйца, сахар, соль и все хорошо перемешивают.

Массу выкладывают на посыпанный мукой стол, скатывают в форме колбаски, разрезают ее поперек на равные по величине лепешки (10–15 шт.), каждую лепешку обваливают в муке.

Творожники выкладывают на разогретую с маслом сковороду и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые творожники укладывают на блюдо и подают со сметаной или фруктовым сиропом. Можно посыпать сахарной пудрой.

Творог 500 г, морковь 8–9 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, мука $\frac{3}{4}$ стакана, яйца 2 шт., масло сливочное 70 г, соль по вкусу.

37. Творожные батончики. Творог протирают, добавляют муку, яйца, сахар, сметану, соду, соль и все тщательно перемешивают. Массу раскатывают на пласт толщиной 1 см и нарезают полосками шириной 2 см и длиной 10 см. Полоски обваливают в муке и формируют в виде батончиков.

Жарят батончики в большом количестве жира. При подаче на стол посыпают сахарной пудрой.

Творог 500 г, мука пшеничная 2 стакана, яйца 2 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сода пищевая $\frac{1}{2}$ ст. л., мука пшеничная для разделки $1\frac{1}{4}$ стакана, маргарин 150 г, рафинадная пудра 2 ст. л., соль по вкусу.

38. Колбаски из творога. Творог соединяют с овсяной мукой, добавляют яйца, мед и хорошо перемешивают.

Массу раскатывают на столе в виде колбаски, нарезают на 10 лепешек, панируют их в муке и обжаривают в большом количестве жира до золотистого цвета.

При отпуске поливают сметаной или подают с топленым молоком.

Творог 500 г, мука овсяная $\frac{3}{4}$ стакана, мед 5 ст. л., яйцо 1 шт., мука пшеничная 3 ст. л., кулинарный жир 50 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана или молоко 1 стакан.

39. Котлеты из творога. Картофель очищают, варят, вареный картофель пропускают через мясорубку вместе с творогом, смесь хорошо взбивают, добавляют яйца, муку и все тщательно перемешивают.

Из полученной массы формируют котлеты, панируют их в муке и поджаривают на масле. При подаче на стол поливают сметаной (25 г на порцию).

Творог соленый 500 г, картофель 5 шт., мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана, яйца $2\frac{1}{2}$ шт., масло растительное 40 г.

40. Котлеты из творога (2-й вариант). Творог протирают, добавляют манную крупу, взбитые яйца, соду, соль и перец. Смесь тщательно перемешивают и формируют в виде небольших полукруглых котлет. Котлеты обваливают в сухарях или муке, укладывают на сковороду с предварительно разогретым жиром и обжаривают с обеих сторон.

Подают к столу с кислым молоком или салатом. Можно подать котлеты в горячем виде, посыпав их сахарной пудрой.

Творог 500 г, крупа манная 4 ст. л., яйца 4 шт., мука пшеничная $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 45 г, сода $\frac{1}{2}$ чайн. л., перец, соль по вкусу.

41. Котлеты из кабачков и творога. Кабачки очищают, измельчают, солят и выдерживают 5–10 мин. Затем отжимают, добавляют яйца, муку, протертый творог, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа и все тщательно перемешивают.

Массу набирают в столовую ложку и опускают в разогретый фритюр, жарят до появления с обеих сторон румяной корочки.

Подают к столу с кислым молоком, смешанным с растертым чесноком, мелко нарезанной зеленью петрушки и солью.

Кабачки 1 кг, творог 200 г, яйца 2 шт., мука пшеничная 3 ст. л., зелень петрушки и укропа 30 г, соль по вкусу.

42. Котлеты или биточки из творога и рыбы. Готовят пресный творог, как указано на [с. 263](#). Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают на куски. Лук репчатый шинкуют и пассеруют на растительном масле. Творог, куски рыбы, пассерованный лук пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым хлебом, солят, перчат, тщательно перемешивают и выбивают котлетную массу.

Из творожно-рыбной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на плите и доводят до готовности в духовке. Подают к столу с овощным гарниром и поливают маслом или маргарином (5 г на порцию).

Творог 500 г, треска или ледяная рыба 500 г, хлеб пшеничный 100 г, молоко или вода $\frac{3}{4}$ стакана, лук репчатый 1–2 головки, масло растительное $\frac{2}{3}$ стакана, соль, перец по вкусу.

43. Котлеты картофельные с творогом. Творог протирают. Картофель очищают, варят, слегка охлаждают и протирают. Протертый творог и картофель соединяют, добавляют муку, соль и хорошо перемешивают. В подготовленную массу вводят взбитые яйца и тщательно вымешивают.

Из полученной массы формируют котлеты и жарят на сливочном масле. Готовые котлеты укладывают на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают мелко нарубленной зеленью укропа.

Творог 500 г, картофель 10 шт., яйца 2½ шт., мука пшеничная 1 стакан, масло сливочное или маргарин 45 г, зелень укропа, соль по вкусу.

44. Зразы творожные с повидлом. Творожную массу готовят так же, как и для сырников ([рецепт 29](#)). Массу разделяют на лепешки

толщиной 1,5–2 см, фаршируют повидлом, края защипывают и придают изделиям форму зраз.

Жарят зразы на сливочном масле до готовности, подают со сметаной или соусом.

Творог 500 г, мука пшеничная 3 ст. л., яйцо 1 шт., сахар 2 ст. л., повидло $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 45 г, сметана $\frac{2}{3}$ стакана или соус молочный или сметанный 1 стакан.

45. Зразы из творога с изюмом. Творог протирают, добавляют часть муки, сахар, яйца и хорошо перемешивают. Изюм перебирают, моют и отваривают.

Творожную массу разделяют на лепешки, на середину которых кладут изюм, края лепешек защипывают, изделия панируют в муке или сухарях и обжаривают на сковороде с растопленным сливочным маслом до готовности. Подают зразы со сметаной.

Творог 500 г, мука пшеничная 3 ст. л., яйца 1 шт., сахар $2\frac{1}{2}$ ст. л., изюм 1 стакан, мука или сухари для панирования 1 ст. л., масло сливочное 35 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

46. Оладьи из творога с вареньем или молоком. Творог протирают, добавляют молоко, муку, сахар, яйца, соду и хорошо перемешивают.

Выпекают оладьи на чугунной сковороде с растопленным сливочным маслом. Подают на стол с вареньем или молоком.

Творог 500 г, мука пшеничная 1 стакан, молоко 1 стакан, сахар $1\frac{1}{2}$ ст. л., яйца 2 шт., масло сливочное 35 г, варенье 1 стакан или молоко $3\frac{1}{2}$ стакана.

47. Оладьи из творога с луком. Творог протирают или пропускают через мясорубку, растирают с сахаром, яичными желтками. Лук слегка пассеруют. В подготовленную массу добавляют часть сметаны, пассерованный лук, муку, взбитые белки, соль и все тщательно перемешивают до получения однородной массы.

Массу выкладывают ложкой на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и жарят. В случае приставания оладий к сковороде их следует перед жаркой присыпать мукой. Подают оладьи на стол со сметаной и сахаром.

Творог 500 г, яйца (желтки) 2 шт., яйца (белки) 1 шт., лук репчатый 1 головка, сахар 1 ст. л., мука пшеничная $\frac{1}{2}$ стакана, сметана $4\frac{2}{3}$ стакана, масло сливочное 125 г, мука пшеничная на подпыл $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

48. Оладьи из вермишели с творогом. Творог протирают. Вермишель отваривают, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде и охлаждают. Вареную вермишель смешивают с творогом, сахаром, солью и желтками яиц. Белки яиц взбивают и, помешивая, осторожно вводят в массу.

Сливочное масло хорошо разогревают на сковороде. В кипящее масло столовой ложкой кладут полученную массу и жарят оладьи. Подают горячими с растопленным сливочным маслом.

Творог 500 г, вермишель 100 г, сахар 2 ст. л., яйца 4 шт., масло сливочное 75 г, соль по вкусу.

49. Налистники с творогом. Творог протирают, соединяют с яичными белками (5 шт.), взбитыми с сахаром. Масло сливочное растопленное соединяют со взбитыми с молоком оставшимися яйцами, добавляют соль, муку и все хорошо взбивают до однородной консистенции.

На маленьких сковородах пекут очень тонкие блинчики. Затем творожный фарш заворачивают в блинчики, придав им форму сарделек. Смачивают блинчики в сыром яйце (1 шт.), обваливают в сухарях и обжаривают в масле. Подают на стол со сметаной. Можно подать с вареньем.

Творог 500 г, мука пшеничная 8 стаканов, молоко 2 л, масло сливочное 450 г, яйца 10 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, сметана 500 г.

50. Палянички из творога. Творог протирают. Желтки яиц, часть сливочного масла и сахар растирают добела и соединяют с творогом, добавляют соль, ванилин и растирают в течение 10 мин. Растертую массу смешивают с мукой и взбитыми яичными белками.

Подготовленную массу выкладывают на стол, посыпанный мукой, и разделяют на плоские лепешки, потом разрезают их на кусочки, панируют в муке, кладут на противень с растопленным сливочным маслом и жарят в духовке. Подают палянички со сметаной.

Творог 500 г, мука пшеничная $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 2 $\frac{1}{2}$ шт., сахар 3 чайн. л., масло сливочное 35 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, ванилин, соль по вкусу.

51. Творожники со сметаной (папаниши). Творог протирают с маслом, смешивают со взбитыми яйцами, просеянной мукой, мелко рубленной цедрой лимона и сахаром.

Из приготовленной массы формируют лепешки и жарят их на сковороде с разогретым маргарином. Перед подачей творожники поливают сметаной.

Творог 500 г, масло сливочное 35 г, яйца 5 шт., мука пшеничная 2 стакана, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, цедра $\frac{1}{2}$ лимона, маргарин 15 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

52. Оладьи из творога. Творог протирают. Часть сливочного масла (40 г) растирают с желтками яиц до получения однородной массы и смешивают с творогом. Белки яиц взбивают в густую пышную пену и осторожно вводят в подготовленную массу вместе с картофельным крахмалом, перемешивают.

Из полученной массы формируют котлетки, панируют их в муке и жарят на сливочном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Подают на стол горячими со сметаной.

Творог жирный 500 г, масло сливочное 100 г, яйца 5 шт., крахмал картофельный 2 ст. л., сметана 2 стакана, мука пшеничная 4 ст. л., соль по вкусу.

53. Оладьи из творога и свеклы. Творог протирают. Яблоки моют, очищают и нарезают тонкими ломтиками. Свеклу варят, очищают и протирают, добавляют муку, нарезанные яблоки, творог, молоко, яйца, сахар, соль и все хорошо перемешивают. Жарят оладьи на хорошо разогретой сковороде. Готовые оладьи поливают растопленным сливочным маслом, отдельно подают сметану.

Творог 500 г, свекла 1–2 шт., яблоки 1–2 шт. средней величины, мука пшеничная 1 стакан, молоко 1 стакан, яйца 1½ шт., сахар 1 ст. л., масло сливочное 40 г, сметана 1 стакан, соль по вкусу.

54. Соленки с творогом. Творог отжимают, добавляют размягченное сливочное масло, муку и замешивают тесто. Тесто оставляют в холодном месте на 2–3 ч, затем раскатывают его в толстый пласт, нарезают на четырехгранные палочки длиной 10 см и жарят на топленом масле.

Готовые палочки посыпают сахарной пудрой, смешанной с корицей, и подают к столу.

Творог 500 г, масло сливочное 500 г, мука пшеничная 3½ стакана, сахарная пудра 4 ст. л., масло топленое 160 г, корица по вкусу.

55. Творожники с сыром и сметаной. Творог протирают, сыр натирают на терке. Подготовленные творог и сыр соединяют, добавляют желтки яиц, половину предусмотренной рецептурой муки, сахар, соль и все тщательно перемешивают.

Полученную массу разделяют на творожники, панируют в оставшейся муке и жарят с обеих сторон на сливочном масле. Подают творожники со сметаной.

Творог 500 г, сыр 120 г, яйца 4 шт., мука пшеничная ½ стакана, сахар 1 ст. л., масло сливочное 60 г, сметана ½ стакана, соль по вкусу.

56. Творожники с инжиром и орехами. Творог протирают, муку просеивают, инжир замачивают и мелко нарезают. Ядра орехов поджаривают и мелко рубят. Протертый творог соединяют с половиной муки, желтками яиц, подготовленными инжиром и орехами, солят и все тщательно перемешивают.

Подготовленную массу делят на равные части, придают им округлую форму и обваливают в муке. Жарят с обеих сторон на сливочном масле до золотистого цвета и доводят до готовности в духовке 5–7 мин. На стол творожники подают в горячем виде со сметаной.

Творог 500 г, мука пшеничная $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 4 шт., сахар 3 ст. л., инжир 120 г, орехи грецкие (ядро) $\frac{2}{3}$ стакана, масло сливочное 60 г, сметана $\frac{2}{3}$ стакана, соль по вкусу.

57. Зразы картофельные с творогом. Картофель очищают, варят в подсоленной воде. Горячий картофель соединяют с частью муки (1 стакан), частью масла (50 г), пропускают через мясорубку, добавляют половину яиц и массу тщательно вымешивают.

Творог протирают, смешивают с оставшейся частью яиц. Из картофеля формуют лепешки, на них кладут подготовленную творожную массу, соединяют края, придавая зразам овальную форму, затем их панируют в оставшейся муке и жарят до готовности. Готовые зразы поливают сметаной и подают на стол.

Картофель 1,5 кг, творог 500 г, мука пшеничная $1\frac{1}{2}$ стакана, яйца 5 шт., масло сливочное 150 г, сметана $1\frac{1}{2}$ стакана.

58. Биточки из творога и картофеля с сыром. Картофель очищают, варят, слегка охлаждают. Творог и подготовленный картофель пропускают через мясорубку, добавляют половину нормы муки, взбитые яйца, натертый на терке сыр и все тщательно перемешивают.

Полученную массу разделяют на биточки, панируют в муке и жарят с обеих сторон на масле до появления румяной корочки, затем доводят до готовности в духовке 5–7 мин. Подают на стол в горячем виде со сметаной.

Творог 500 г, картофель 2–3 шт., мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана, яйца $2\frac{1}{2}$ шт., сыр 150 г, масло сливочное 100 г, сметана $\frac{1}{4}$ стакана.

59. Омлет с творогом. Творог протирают, смешивают с яйцами до однородной массы, солят. Подготовленную массу выкладывают на горячую сковороду, смазанную сливочным маслом, и жарят до готовности.

Готовый омлет укладывают на тарелку и подают на стол.

Творог 500 г, яйца 6 шт., масло сливочное 25 г, соль по вкусу.

60. Омлет творожный с изюмом. Яйца взбивают, добавляют муку, молоко (350 г), соль и все тщательно перемешивают. Из подготовленной массы жарят на сливочном масле тонкие омлеты.

Творог протирают, смешивают с оставшейся частью молока, сахарным песком, подготовленным изюмом. На готовый омлет укладывают творожный фарш, формуют омлет в виде трубочек и подают на стол.

Творог 500 г, яйца 5 шт., молоко $2\frac{1}{4}$ стакана, мука пшеничная $1\frac{1}{3}$ стакана, масло сливочное 35 г, сахар $\frac{1}{3}$ стакана, изюм 3 стакана, соль по вкусу.

61. Омлет творожный. Половину предусмотренных рецептурой яиц смешивают со сливками (500 г), сахаром (65 г), просеянной мукой, со-

лят и тщательно перемешивают. Из подготовленной массы жарят на сливочном масле тонкие омлеты.

Творог протирают, смешивают с размягченным сливочным маслом, оставшейся частью сахара, добавляют желтки оставшихся яиц, сливки, натертую лимонную цедру, промытый и обсушенный изюм, все тщательно перемешивают и осторожно вводят взбитые белки яиц. На готовый омлет кладут творожный фарш закатывают в виде трубочек, посыпают сахаром и корицей и подают на стол.

Творог жирный 500 г, яйца 10 шт., сливки $4\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 стакан, мука пшеничная $2\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 125 г, изюм 1 стакан, цедра 1 лимона, корица, соль по вкусу.

62. Запеканка из творога. Творог протирают, смешивают с мукой, яйцом, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают на смазанный маргарином и посыпанный сухарями противень (или в форму) слоем 3–4 см, выравнивают поверхность, смазывают ее сметаной и запекают в духовке 20–30 мин до образования на поверхности румяной корочки. Подают на стол политой сметаной или сладким соусом.

Творог 500 г, мука пшеничная 3 ст. л., сахар $1\frac{1}{2}$ ст. л., яйцо 1 шт., маргарин 20 г, сухари 1 ст. л., сметана для смазки 1 ст. л., сметана $\frac{1}{2}$ стакана или соус сладкий $1\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

63. Творожная запеканка с изюмом. Творог протирают, добавляют растопленное сливочное масло (50 г), взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, соль, ванилин и все тщательно перемешивают, добавив очищенный и промытый изюм.

Массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или в неглубокую кастрюлю, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают в духовке в течение 25–30 мин. На стол запеканку подают горячей с сиропом или сметаной.

Творог 500 г, яйцо 1 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, сметана 4 ст. л., крупа манная $\frac{1}{4}$ стакана, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 60 г, сироп фруктовый $1\frac{1}{4}$ стакана, ванилин, соль по вкусу.

64. Запеканка из творога с тыквой. Из крупы манной варят вязкую кашу. Тыкву очищают, нарезают кусочками и жарят на сливочном масле до готовности. Творог протирают. Манную кашу соединяют с жареной тыквой, протертым творогом, добавляют яйца (3 шт.), сахар, соль, тмин и все тщательно перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом противень (сковороду), поверхность выравнивают и смазывают яйцом. Запекают в духовке. Готовую запеканку подают на стол со сметаной.

Творог 500 г, тыква 1 кг, крупа манная $\frac{3}{4}$ стакана, вода 2 стакана, яйца 4 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 50 г, сметана $1\frac{1}{2}$ стакана, тмин, соль по вкусу.

65. Запеканка из творога и моркови. Творог протирают, морковь очищают, варят (можно использовать сырую морковь) и натирают на терке. Протертые творог и морковь соединяют, добавляют манную крупу, предварительно замоченную в молоке, желтки яиц (2 шт.), растертые с сахаром, соль и все тщательно перемешивают. В массу осторожно вводят взбитые белки.

Подготовленную массу выкладывают на противень или сковороду, смазанную маслом и посыпанные молотыми сухарями, поверхность выравнивают, смазывают смесью яйца и сметаны (25 г), сбрызгивают маслом и запекают в духовке. Готовую запеканку нарезают и подают на стол со сметаной.

Творог 500 г, морковь 8 шт., крупа манная $\frac{1}{2}$ стакана, молоко $\frac{2}{3}$ стакана, яйца 5 шт., сахар 2 ст. л., сухари пшеничные молотые 1 ст. л., сметана 1 стакан, масло сливочное 40 г, соль по вкусу.

66. Запеканка из творога, овощей и фруктов. Морковь шинкуют мелкой соломкой и тушат со сливочным маслом и небольшим количеством воды до готовности, добавляют нашинкованный шпинат и тушат еще 5 мин. Яблоки и инжир шинкуют, соединяют с овощами и половиной нормы яиц и все хорошо вымешивают. Творог протирают, смешивают с крупой, сахаром, яйцами и изюмом.

На форму, смазанную маслом, выкладывают слой творога, затем слой фруктово-овощной смеси, снова слой творога и слой смеси (всего 4 слоя), верх выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают. Готовую запеканку подают со сметаной.

Творог 500 г, яблоки 7–8 шт., изюм 1 стакан, инжир 200 г, яйца 10 шт., масло сливочное 150 г, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, крупа манная $2\frac{1}{2}$ ст. л., морковь 3–4 шт., шпинат 250 г, сметана $1\frac{1}{2}$ стакана.

67. Запеканка из творога и хлеба. Творог протирают, смешивают со взбитыми яичными белками, сахаром и манной крупой, добавляют изюм и нарезанные кубиками яблоки, все хорошо вымешивают. Хлеб нарезают на 2 ломтика и замачивают в молоке с сахаром (20 г).

В смазанную маслом форму кладут ломтик хлеба, на него творожную массу, сверху – второй ломтик, сбрызгивают маслом и запекают. Подают к столу со сметаной.

Творог 500 г, крупа манная 2 ст. л., яйца (белки) 4 шт., сахар $2\frac{1}{2}$ ст. л., молоко $\frac{4}{5}$ стакана, хлеб белый 160 г, яблоки 1 шт., изюм $\frac{1}{2}$ стакана, сметана $\frac{2}{3}$ стакана, масло сливочное 40 г.

68. Запеканка из картофеля с творогом. Творог протирают, добавляют яйцо, молоко, соль и все тщательно перемешивают. Картофель очищают, варят, нарезают кусочками и смешивают с приготовленной творожной массой.

Противень смазывают маслом, выкладывают на него подготовленную массу, выравнивают поверхность, сбрызгивают маслом и запекают в духовке до образования золотистой корочки. Готовую запеканку поливают растопленным сливочным маслом и подают на стол.

Творог 500 г, картофель 4 шт., яйцо 1 шт., молоко 1 стакан, масло сливочное 30 г, соль по вкусу.

69. Лепешка из творога с рисом. Рис отваривают, смешивают с творогом, измельченными орехами, молотыми сухарями, сливками. Из лимона выжимают сок, добавляют в творожную массу вместе с яйцами, солью и красным перцем, перемешивают.

Полученную массу выкладывают на смазанную маслом сковороду, выравнивают в виде лепешки и выпекают в духовке. Готовую лепешку подают на стол. Отдельно к ней подают соус томатный.

Творог 500 г, крупа рисовая $\frac{3}{4}$ стакана, орехи (ядро) $\frac{1}{2}$ стакана, сухари пшеничные молотые 5 ст. л., сливки $\frac{2}{3}$ стакана, лимон $\frac{1}{2}$ шт., яйца 3 шт., соус томатный $\frac{2}{3}$ стакана, перец красный, соль по вкусу.

70. Галушки, запеченные с творогом. На воде замешивают крутое пресное тесто, смешивая муку, яйца (4 шт.). Тесто раскатывают и нарезают на небольшие квадратики. Галушки варят в кипящей подсоленной воде. Затем воду сливают, к галушкам добавляют предварительно протертый творог, яйца, растопленное, сливочное масло (30 г), сахар, сметану и все перемешивают.

В форму, смазанную маслом, выкладывают подготовленную массу и запекают в духовке в течение часа. Готовые галушки нарезают на порции, поливают растопленным сливочным маслом и подают на стол.

Творог 500 г, мука пшеничная 9 стаканов, масло сливочное 250 г, сахар 5 ст. л., яйца 10 шт., сметана 1 стакан, соль по вкусу.

71. Аливанка. Творог протирают, добавляют яйца, кукурузную и пшеничную муку, сметану, масло сливочное, соль и все перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают на противень, смазанный маслом, и запекают в духовке. Подают в горячем виде.

Творог 500 г, яйца 5 шт., мука кукурузная 1 стакан, мука пшеничная $\frac{1}{2}$ стакана, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 65 г, соль по вкусу.

72. Пудинг из творога запеченный. Творог протирают. Из манной крупы варят кашу на воде, в которой предварительно растворяют ванилин. В протертый творог добавляют желток яйца, растертый с сахаром,

манную кашу, размягченное сливочное масло (маргарин), соль, подготовленный и обсушенный изюм, рубленые орехи. Массу тщательно перемешивают. Взбитый яичный белок вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или в форму, смазывают сметаной и запекают в духовке в течение 25–35 мин. Подают готовый пудинг горячим со сметаной. Можно подать со сладкими соусами или с молочным соусом.

Творог 500 г, крупа манная 2½ ст. л., сахар 2 ст. л., яйцо 1 шт., изюм ½ стакана, орехи (ядро) 3 ст. л., масло сливочное 20 г, сухари 1 ст. л., сметана ½ стакана, ванилин, соль по вкусу.

73. Пудинг из творога со шпинатом. Желтки яиц растирают с сахаром, вводят их в протертый творог, добавляют манную крупу, часть растопленного сливочного масла, соль и все тщательно перемешивают. Листья шпината очищают от стебельков, промывают и мелко рубят. Затем их соединяют с творожной массой, осторожно вводят взбитые яичные белки и хорошо вымешивают.

Массу выкладывают на смазанную маслом сковороду, поверхность выравнивают, смазывают сметаной (30 г), посыпают молотыми сухарями и запекают пудинг в духовке в течение получаса. Готовый пудинг выкладывают на блюдо и подают на стол горячим. Отдельно подают сметану.

Творог 500 г, сахар 2½ ст. л., яйца 3 шт., крупа манная 3 ст. л., масло сливочное 75 г, шпинат (листья) 200 г, сухари пшеничные молотые 2 ст. л., сметана 1 стакан, соль по вкусу.

74. Пудинг из урюка, брюквы и творога. Творог протирают. Брюкву шинкуют „лапшой“, тушат с маслом (50 г) и молоком до готовности. Затем кладут манную крупу, сахар, размоченный и мелко нарезанный урюк и всю массу хорошо вымешивают. В охлажденную массу добавляют протертый творог и взбитые яичные белки, перемешивают, выкладывают в смазанную маслом форму или на противень, поливают растопленным сливочным маслом и запекают. Подают к столу со сметаной.

Творог 500 г, брюква 750 г, урюк 500 г, яйца (белки) 10 шт., молоко 1½ стакана, масло сливочное 100 г, сахар ½ стакана, крупа манная ½ стакана, сметана 1¾ стакана.

75. Творожный пудинг с цукатами. Творог протирают, добавляют яичные желтки, сахар, соль, цедру апельсина, манную крупу, растопленное сливочное масло и массу взбивают.

В творожную массу вводят промытый изюм, нарезанные мелкими кубиками цукаты и взбитые яичные белки, выкладывают смесь в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, запекают в духовке (пу-

динг можно варить и на пару, для этого форму посыпают сахаром). На стол пудинг подают горячим с фруктовым сиропом или вареньем.

Творог 500 г, яйца 4 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, крупа манная $2\frac{1}{2}$ ст. л., цукаты 100 г, изюм $\frac{1}{3}$ стакана, цебра 1 апельсина, масло сливочное 60 г, соль по вкусу.

76. Творожный пудинг с рисом. Творог протирают, смешивают с рисом, сваренным до полуготовности, взбитыми яйцами, сахаром и все хорошо вымешивают.

Массу выкладывают в смазанный маслом противень, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовке. Подают пудинг горячим со сметаной.

Творог 500 г, крупа рисовая $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 2 ст. л., яйцо 1 шт., сметана $2\frac{1}{2}$ ст. л., масло сливочное 15 г, соль по вкусу.

77. Драчена творожная. Творог протирают, соединяют с желтками яиц (3 шт.), растертыми с сахаром, мукой, размягченным сливочным маслом, осторожно вводят взбитые в густую пену яичные белки (3 шт.) и все тщательно перемешивают.

Массу выкладывают на смазанную маслом и посыпанную мукой сковороду, поверхность выравнивают, смазывают яйцом, посыпают сахаром и запекают в духовке в течение 20 мин. Готовую драчену выкладывают на тарелку, отдельно подают сметану.

Творог 500 г, яйца 4 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, мука пшеничная 4 ст. л., масло сливочное 65 г, сметана $\frac{2}{3}$ стакана.

78. Рулет творожный с яйцом. Творог протирают, смешивают с сахаром, перебранным, промытым и высушенным изюмом. Муку, молоко, желтки яиц, соль перемешивают до однородной массы, соединяют со взбитыми белками. Массу выливают на смазанную маслом порционную сковороду и запекают в духовке.

На готовый омлет выкладывают творожный фарш, сворачивают омлет в виде рулета и прогревают в духовке. Подают на стол с вареньем. Можно рулет посыпать сахарной пудрой.

Творог 500 г, яйца 7 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана, сахар $2\frac{1}{2}$ ст. л., масло сливочное 35 г, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, варенье по вкусу.

79. Омлет с творогом и вареньем. Творог протирают, соединяют со взбитыми с сахаром яйцами и просеянной мукой, все хорошо перемешивают, добавляя постепенно молоко.

Подготовленную массу выливают на сковороду с разогретым маслом и запекают в духовке. Омлет слегка охлаждают, края загибают с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. Подают омлет на тарелке, политый вареньем.

Творог 500 г, яйца 10 шт., мука пшеничная 1 стакан, молоко $2\frac{1}{3}$ стакана, масло сливочное 75 г, сахар 2 ст. л., варенье 500 г, соль по вкусу.

80. Голубцы с творогом. Творог протирают и смешивают с мелко нарубленными вареными яйцами. Капусту очищают, удаляют кочерыжку и варят до полуготовности в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин. Затем ее вынимают из воды, дают воде стечь и разбирают на листья, слегка срезая черешки до толщины листа.

На капустный лист кладут подготовленный творожный фарш, заворачивают и обжаривают на сковороде с маслом, затем перекалывают на противень, заливают сметаной и запекают. При подаче на стол голубцы поливают сливочным маслом.

Творог 500 г, капуста белокочанная 900 г, яйца 6 шт., жир 5 ст. л., сметана 1 стакан, масло сливочное 30 г, соль по вкусу.

81. Помидоры с творогом запеченные. Помидоры очищают от кожицы, мелко нарезают и тушат с маслом и солью. Добавляют молотые сухари, творог, мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец, перемешивают и выкладывают на противень. Массу поливают яйцами, взбитыми с молоком, и пекут в сильно разогретой духовке до образования румяной корочки. Подают с салатом.

Помидоры $1\frac{1}{2}$ кг, творог 500 г, масло сливочное 110 г, сухари молотые $1\frac{1}{2}$ стакана, петрушка (зелень) 50 г, яйца 6 шт., молоко 3 стакана, салат (зелень) для украшения, перец черный, соль по вкусу.

82. Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью. Кабачки зачищают от кожицы, разрезают поперек, вынимая часть мякоти с семенами и отваривают до полуготовности в подсоленной воде. Морковь очищают, мелко шинкуют и припускают. Творог протирают, соединяют с отварным рисом, морковью, заправляют сырым яйцом, сахаром и маслом.

Кабачки заполняют творожным фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, заливают молочным соусом, посылают тертым сыром и запекают в духовке. Подают в соусе, в котором кабачки запекались.

Кабачки 1 кг, творог 250 г, крупа рисовая $\frac{1}{2}$ стакана, морковь 3 шт., яйцо 1 шт., сахар 2 ст. л., масло сливочное 130 г, сыр 45 г, соус молочный 3 стакана.

83. Яблоки, фаршированные творогом. Творог протирают и заправляют яйцами и сахаром. Из яблок удаляют сердцевину. Отверстие заполняют творожным фаршем.

Приготовленные яблоки укладывают на противень, подливают немного воды и запекают в духовке 15–20 мин (в зависимости от сорта яблок). Подают яблоки горячими или холодными с сахарной пудрой.

Яблоки 1,5 кг, творог 500 г, яйца 2½ шт., сахар 1 стакан, сахарная пудра 3½ ст. л.

84. Яблоки, фаршированные творогом и изюмом. Творог протирают, смешивают с манной крупой, изюмом, сахаром (80 г), желтками, растопленным маслом. Из яблок удаляют сердцевину, заполняют яблоки фаршем и запекают в духовке. Подают со сметаной и сахаром.

Яблоки 1,6 кг, творог 500 г, изюм 1½ стакана, масло сливочное 90 г, яйца (желтки) 8 шт., крупа манная 2 ст. л., сметана 1½ стакана, сахар ½ стакана.

85. Чернослив, фаршированный творогом. Творог протирают с сахаром. Чернослив отваривают, удаляют косточки и заполняют творожным фаршем. Выкладывают горкой на небольшую сковороду и запекают. Готовый чернослив поливают ликером, посыпают орехами и подают в горячем виде.

Чернослив 1,3 кг, творог 500 г, сахар 1½ стакана, орехи (ядро) 1½ стакана, ликер ½ стакана.

86. Чернослив, фаршированный творогом и орехами. Творог протирают, смешивают с манной крупой, желтками, сахаром и мелко рубленными поджаренными орехами. Чернослив замачивают в холодной воде и удаляют косточки.

Подготовленный чернослив фаршируют творожной массой, укладывают на сковороду, подливают немного воды и запекают в духовке. Сметану взбивают и укладывают на чернослив при подаче на стол.

Творог 500 г, чернослив 500 г, яйца (желтки) 8 шт., крупа манная 2 ст. л., сахар 3 ст. л., орехи грецкие (ядро) 1½ стакана, сметана 2¼ стакана, масло сливочное 25 г.

87. Картофель, фаршированный творогом и укропом. Картофель (средней массой клубня 100 г) моют, отваривают до полуготовности, очищают от кожуры, разрезают пополам и вынимают середину. Творог протирают, смешивают с замоченным в молоке белым хлебом, яйцами, рубленым укропом, солью и перцем. Половинки картофеля наполняют фаршем, посыпают сверху тертым сыром, укладывают на противень, смазанный маслом, и запекают в духовке до готовности. При подаче к столу поливают сметаной (30 г на порцию).

Творог 500 г, картофель 2 кг, хлеб белый 100 г, яйца 7 шт., масло сливочное 80 г, укроп (зелень) 30 г, сыр тертый 4 ст. л., соль, перец по вкусу.

88. Свекла, фаршированная творогом и изюмом. Творог протирают или пропускают через мясорубку. Изюм перебирают, моют и обсушивают. Протертый творог соединяют с подготовленным изюмом, яйцами, сахаром и манной крупой, все тщательно перемешивают. Свеклу моют и отваривают (можно запечь) до готовности. Затем охлаждают, очища-

ют от кожуры и вырезают в середине отверстие, которое заполняют приготовленной творожной массой.

Фаршированную свеклу укладывают на сковороду, предварительно смазанную маслом, и запекают в духовке. Готовую фаршированную свеклу перед подачей на стол поливают сметаной.

Творог 500 г, свекла 1,2 кг, яйца 3½ шт., сахар 2 ст. л., изюм 4 ст. л., крупа манная ½ стакана, масло сливочное 40 г, соль по вкусу.

89. Кабачки, фаршированные творогом. Творог протирают, затем растирают с яйцом и сливочным маслом, соединяют с тертым сыром и все хорошо перемешивают; Кабачки моют, очищают, обрезают с обеих сторон и осторожно вынимают семена, затем вновь промывают кипящей водой. Подготовленные кабачки наполняют творожной массой и обжаривают на масле в духовке до образования румяной корочки.

Готовые кабачки поливают сметаной, посыпают зеленью укропа и подают на стол.

Творог 500 г, кабачки 1,6 кг, яйца 6 шт., масло сливочное 140 г, сыр 80 г, сметана ¼ стакана, вода 7 стаканов, укроп (зелень) соль по вкусу.

90. Зеленый перец, фаршированный творогом и брынзой. У перца удаляют семена. Творог протирают, перемешивают с брынзой, манной крупой и сметаной, затем добавляют белый соус, взбитые яйца, соль и все перемешивают.

Начинают перец фаршем, укладывают в кастрюлю с растительным маслом и водой, немного тушат и запекают в духовке. Фарш можно готовить без соуса. В этом случае перец подают со сметаной.

Перец 500 г, творог 500 г, брынза 100 г, крупа манная 1 ст. л., масло растительное 20 г, сметана ¼ стакана, яйца 2 шт., соль по вкусу.

Соус белый: масло сливочное 20 г, мука пшеничная 1 ст. л., молоко ¼ стакана.

91. Грибы, фаршированные творогом. Грибы очищают и тщательно моют, отделяют шляпки от ножек. Ножки мелко рубят и тушат в сливочном масле. Творог протирают, смешивают с тушеными ножками грибов, зеленью укропа, яйцами и солят.

Шляпки грибов складывают в один ряд в кастрюлю и тушат до размягчения, затем кладут на них творожный фарш, сверху укладывают по кусочку сливочного масла и запекают в духовке до образования румяной корочки.

Грибы 1 кг, творог 500 г, масло сливочное 150 г, укроп (зелень) 50 г, яйца 3 шт., соль по вкусу.

92. Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом. Крупные баклажаны разрезают вдоль на половинки, не очищая от кожицы, солят и ставят, под гнет, чтобы вытек горький сок. Затем их запекают в духовке

до полуготовности и вынимают середину. Творог протирают, смешивают с брынзой и заполняют фаршем половинки баклажанов.

Подготовленные баклажаны укладывают в смазанную маслом посуду (лучше толстостенную) и запекают в духовке. Подают вместе с сердцевиной, порубленной и приправленной солью и маслом.

Баклажаны 700 г, творог 500 г, брынза 500 г, масло сливочное 150 г, соль по вкусу.

93. Голубцы из виноградных листьев с творогом и брынзой. Виноградные листья обдают кипятком, срезают черешки, крупные листья разрезают пополам. Творог протирают, смешивают с брынзой, яйцом, мелко нарубленной зеленью и жареным луком.

На каждый лист укладывают горкой творожный фарш, листы заворачивают и тушат с небольшим количеством воды, сливочным или растительным маслом и сахаром. Затем голубцы запекают в духовке до образования румяной корочки. Подают со сметаной.

Виноградные листья 300 г, творог 500 г, брынза 100 г, зелень петрушки и укропа 50 г, яйцо 1 шт., масло сливочное или растительное 40 г, сахар 1 чайн. л., лимон ½ шт., лук репчатый 1 головка, сметана 1½ стакана.

94. Помидоры, фаршированные творогом (запеченные). Творог протирают, соединяют со сливками, яйцом, солью, тмином, перцем и все тщательно перемешивают. Помидоры моют, из середины удаляют мякоть, образовавшееся отверстие наполняют творожным фаршем.

Подготовленные помидоры укладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовке в течение 15 мин.

Творог 500 г, сливки 1½ стакана, яйца 2 шт., помидоры 1,2 кг (12 шт.), масло сливочное 40 г, тмин, соль, перец по вкусу.

95. Голубцы с гречневой кашей и творогом. Творог протирают. Из гречневой крупы варят рассыпчатую кашу (на 1 кг крупы 1,5 л воды) и слегка охлаждают. Капусту очищают, кочаны кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыгу, варят, периодически снимая с кочанов верхние сварившиеся листья. Листья разравнивают, отбивая утолщенные части.

Подготовленную кашу смешивают с сырыми яйцами, сахаром, протертым творогом и все тщательно перемешивают. На лист капусты укладывают фарш и заворачивают, придавая изделию цилиндрическую форму.

Голубцы кладут на смазанный маслом противень и обжаривают в духовке, заливают сметанным соусом и запекают. Подают с соусом, посыпав рубленной зеленью укропа.

Творог 500 г, капуста белокочанная 1,2 кг, крупа гречневая 2 стакана, масло топленое 100 г, яйца 6 шт., укроп (зелень) 40 г, соус сметанный 3 стакана, соль по вкусу.

96. Бабка с творогом. Творог протирают, добавляют сахар, яйцо и изюм. Из молока, яйца и сахара готовят смесь, в которой смачивают одну сторону ломтиков хлеба без корок.

Хлеб укладывают смоченной стороной на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, на него кладут творожный фарш и сверху снова ломтики хлеба смоченной стороной вверх. Запекают в духовке до готовности. Подают к чаю, кофе или киселю.

Творог 500 г, черствый пшеничный хлеб 300 г, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, молоко $\frac{1}{2}$ л, сухари 2 ст. л., сахар 3 ст. л., яйца 2 шт., сливочное масло или маргарин 40 г.

97. Бабка творожная (запеченная). Творог протирают, соединяют с растертыми с сахаром и ванилином желтками яиц, подготовленным изюмом, солью и все тщательно перемешивают. Белки взбивают и осторожно вводят в творожную массу.

Подготовленную творожную массу выкладывают в форму; смазанную маслом и посыпанную сухарями, поверхность выравнивают, посыпают сухарями и выпекают в духовке.

Творог 500 г, яйца $3\frac{1}{2}$ шт., сахар 2 ст. л., изюм $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 25 г, сухари пшеничные молотые 1 ст. л., ванилин, соль по вкусу.

98. Бабка из творога с миндалем. Творог протирают, миндаль очищают и мелко рубят. Протертый творог соединяют с рублеными орехами, растопленным сливочным маслом, ванилином, солью и растертыми с сахаром яичными желтками. Затем все тщательно перемешивают и вводят взбитые белки яиц.

Форму смазывают маслом, выкладывают подготовленную массу и запекают бабку в духовке.

Творог 500 г, масло сливочное 60 г, сахар $\frac{3}{4}$ стакана, миндаль (ядро) $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 4 шт., ванилин, соль по вкусу.

99. Бабка из творога с картофелем. Творог протирают. Картофель очищают, моют, натирают на терке и слегка отжимают сок. Протертый творог соединяют с картофелем, солью и все тщательно перемешивают.

Противень смазывают маслом, выкладывают на него подготовленную массу, поверхность выравнивают и запекают бабку в духовке. Подают со сметаной.

Творог 250 г, картофель 9 шт., масло сливочное 80 г, сметана $\frac{3}{4}$ стакана, соль по вкусу.

100. Бабка из творога с рисом. Творог протирают, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, размягченное сливочное масло (30 г), под-

готовленный изюм, соль и все тщательно перемешивают. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят (на 1 кг крупы 2 л воды), слегка охлаждают и смешивают с творожной массой. Белки яиц хорошо взбивают и осторожно вводят в творожную массу.

Массу выкладывают в форму, предварительно смазанную маслом, и запекают. Готовую бабку нарезают на порции и подают со сметаной.

Творог 500 г, крупа рисовая $\frac{2}{3}$ стакана, масло сливочное 50 г, яйца 5 шт., изюм $\frac{1}{3}$ стакана, сахар 2 ст. л., сметана $\frac{1}{4}$ стакана, соль по вкусу.

101. Бабка из творога и сметаны. Творог протирают или пропускают через мясорубку. Хлеб очищают от корок и натирают. Протертый творог соединяют со сметаной, яичными желтками, растертыми с сахаром, и натертым хлебом. Белки яиц взбивают отдельно и осторожно перемешивают с подготовленной массой.

Форму смазывают маслом, выкладывают в нее приготовленную массу и запекают в духовке.

Творог 500 г, сметана 500 г, яйца 3 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, хлеб ржаной 150 г, соль по вкусу.

102. Бабка творожная с яйцами. Творог протирают или пропускают через мясорубку, смешивают с желтками яиц, растертыми с сахаром, подготовленным изюмом, корицей, солью и все тщательно перемешивают. Массу соединяют со взбитыми яичными белками.

Форму смазывают маслом, посыпают молотыми сухарями, выкладывают на нее подготовленную массу, поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и выпекают бабку в духовке.

Творог 500 г, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, изюм 2 ст. л., корица 1 чайн. л., яйца 4 шт., масло сливочное 30 г, сухари пшеничные молотые $\frac{1}{2}$ ст. л., соль по вкусу.

103. Пудинг из овсяной крупы с творогом и изюмом. Творог протирают. Молоко кипятят и, осторожно помешивая, всыпают овсяную крупу. Варят кашу при слабом нагреве, охлаждают, смешивают с протертым творогом, желтками яиц, подготовленным изюмом, сахаром и все перемешивают. В массу можно добавить ванилин. Белки яиц взбивают в густую пену и осторожно вводят в приготовленную массу.

Сковороду или противень смазывают маслом, выкладывают полученную массу и запекают в духовке. Готовый пудинг подают с кусочком сливочного масла или поливают сметаной.

Творог 500 г, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, крупа овсяная $2\frac{1}{3}$ стакана, молоко 5 стаканов, яйца 5 шт., сахар $\frac{2}{3}$ стакана, масло сливочное 100 г, сметана $\frac{1}{4}$ стакана, соль по вкусу.

104. Пудинг морковный с творогом и крупой рисовой. Творог протирают. Морковь очищают, моют, мелко нарезают, кладут в кастрюлю с

молоком, добавляют масло (25 г) и тушат до готовности. Рисовую крупу отваривают. Подготовленную морковь соединяют с отварным рисом, протертым творогом, добавляют яичные желтки, масло (25 г), сахар, соль и все тщательно перемешивают. Белки яиц взбивают в густую пену и осторожно вводят в приготовленную массу.

Сковороду или противень смазывают маслом, посыпают сухарями, выкладывают подготовленную массу, поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в духовке. Готовый пудинг подают со сметаной.

Творог 500 г, морковь 1,6 кг, молоко 3 стакана, крупа рисовая 1 стакан, яйца 5 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 140 г, сухари пшеничные молотые 3 ст. л., сметана $\frac{1}{4}$ стакана, соль по вкусу.

105. Пудинг из шпината с творогом. Творог протирают. Шпинат перебирают, моют, мелко нарезают, кладут в сотейник, наливают молоко и тушат при закрытой крышке 10–15 мин. Готовый шпинат охлаждают, добавляют протертый творог, манную крупу, сливочное масло (25 г), желтки яиц, сахар, соль и все тщательно перемешивают. Затем осторожно вводят взбитые в густую пену яичные белки.

Полученную массу выкладывают на смазанную маслом сковороду или в форму, поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в духовке. Подают пудинг со сметаной или сметанным соусом.

Творог 500 г, шпинат 750 г, молоко $\frac{3}{4}$ стакана, крупа манная $\frac{2}{3}$ стакана, сахар 3 ст. л., яйца 4 шт., масло сливочное 80 г, сметана или сметанный соус $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

106. Пудинг из фасоли с творогом и изюмом. Творог хорошо протирают. Фасоль варят, пропускают через мясорубку, соединяют с протертым творогом, сахаром, желтками яиц, подготовленным изюмом, молоком. Добавляют растопленное сливочное масло (50 г), осторожно вводят взбитые белки яиц и перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают на смазанную маслом сковороду или форму, поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в духовке. Готовый пудинг поливают сметаной и подают на стол. Можно подать отдельно кисель.

Творог 500 г, фасоль 500 г, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 10 шт., масло сливочное 120 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сахар $\frac{2}{3}$ стакана, молоко $\frac{1}{4}$ стакана, соль по вкусу.

107. Суфле творожное с урюком и орехами. Творог протирают, соединяют с манной кашей, добавляют желтки, сахар, сливочное масло, хорошо растирают и вводят взбитые яичные белки. Орехи тщательно толкут, урюк перебирают, моют и мелко рубят.

Творожную массу соединяют с толчеными орехами и мелко нарубленным урюком, все тщательно вымешивают, выкладывают в форму, смазанную маслом, и запекают. Подают к столу со сметаной.

Творог 500 г, крупа манная 2 ст. л., яйца 2½ шт., сахар 3 ст. л., молоко ½ стакана, урюк 1 стакан, орехи грецкие (ядро) 1 стакан, масло сливочное 50 г, сметана ⅓ стакана.

108. Суфле морковное с творогом. Творог протирают, соединяют с протертой вареной морковью, сахаром, взбитыми яйцами (2 шт.), солью и все тщательно перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают в форму, смазанную маслом, разравнивают поверхность, смазывают яйцом и запекают в духовке. Готовое суфле выкладывают на тарелку и поливают сметаной, взбитой с сахарной пудрой.

Творог 500 г, морковь 750 г, яйца 2½ шт., сметана 4 ст. л., сахарная пудра 1 ст. л., масло сливочное или маргарин 15 г, соль по вкусу.

109. Суфле из мяса с творогом. Мясо отваривают и охлаждают. Хлеб замачивают в молоке. Творог, отварное мясо, замоченный хлеб пропускают 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, затем добавляют масло (35 г), желтки яиц и все тщательно перемешивают. Белки яиц взбивают в густую пену и осторожно вводят в полученную массу.

Подготовленную творожно-мясную массу выкладывают на смазанную маслом сковороду или в форму, посыпают сыром и запекают в духовке. Готовое суфле поливают растопленным маслом и подают к столу.

Творог 250 г, говядина 750 г, яйца 2½ шт., масло сливочное 75 г, сыр 25 г, хлеб пшеничный 50 г, молоко ¾ стакана, соль по вкусу.

110. Суфле из гречневой крупы и творога. Творог протирают. Гречневую крупу растирают, просеивают через сито, закладывают в кипящее молоко с маслом (50 г) и при непрерывном помешивании варят на слабом огне. Готовую кашу охлаждают, соединяют с протертым творогом, желтками яиц, сахаром, солью и все тщательно перемешивают. Затем осторожно вводят взбитые яичные белки.

Полученную массу выкладывают на смазанную маслом сковороду или в форму, поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в духовке. Готовое суфле поливают растопленным маслом и подают на стол.

Творог 500 г, крупа гречневая 1 стакан, молоко 4 стакана, масло сливочное 200 г, яйца 3 шт., сахар ½ стакана, соль по вкусу.

111. Суфле из творога. Творог протирают, соединяют с частью, сметаны (½ стакана), половиной предусмотренных по норме желтков, сли-

вочным маслом, добавляют муку, сахар, ванилин, соль и все тщательно перемешивают. Белки взбивают в пышную массу и осторожно вводят в подготовленный творог.

Сковороду смазывают маслом, посыпают сухарями, выкладывают массу, поверхность выравнивают и смазывают смесью из сметаны и оставшейся части желтков. Запекают в духовке 15–20 мин. Молоко или сливки подают отдельно.

Творог 500 г, сметана $\frac{2}{3}$ стакана, яйца $6\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное 40 г, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, мука пшеничная $\frac{1}{2}$ стакана, сухари пшеничные молотые 1 ст. л., молоко или сливки $1\frac{1}{4}$ стакана, ванилин, соль по вкусу.

112. Суфле из белого хлеба с брынзой и творогом. Ломтики хлеба замачивают в подслащенном молоке и отжимают. Творог растирают с брынзой. Масло сливочное растирают с желтками, взбивают, добавляют отжатый хлеб, смесь творога и брынзы, лимонную цедру и взбитые белки. Все тщательно перемешивают.

Массу выкладывают в смазанную сливочным маслом посуду (толстостенную) и запекают в духовке до образования румяной корочки.

Хлеб белый черствый 800 г, творог 250 г, брынза 250 г, молоко 1 л, яйца 4 шт., масло сливочное 100 г, сахар $\frac{1}{4}$ стакана, лимонная цедра 1 ст. л.

113. Суфле яблочное с творогом. Яблоки нарезают кусочками и сбрызгивают лимонным соком. Творог протирают, добавляют желтки, сахар, лимонную цедру, толченые грецкие орехи, манную крупу. Белки взбивают. Все тщательно перемешивают.

Смесь выкладывают в предварительно смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму и запекают в духовке при 180–200°C. Подают к столу с фруктовым сиропом.

Яблоки 1 кг, творог 500 г, яйца (желтки) 3 шт., лимон 1 шт., сахар 1 стакан, орехи грецкие (ядро) $1\frac{1}{2}$ стакана, крупа манная 2 ст. л., масло сливочное 50 г, фруктовый сироп $\frac{1}{2}$ стакана (на 1 чел.), сухари пшеничные молотые 2 ст. л.

114. Хлебцы с творогом и рыбой. Рыбу разделяют на филе без кожи и костей. Лук репчатый и морковь очищают, шинкуют и пассеруют. Подготовленную рыбу пропускают через мясорубку с домашним прессным творогом и пассерованными овощами. В массу вводят взбитые яйца, соль и все тщательно перемешивают.

Готовую массу выкладывают на противень или в форму, смазанные маслом, поверхность выравнивают и смазывают яйцом. Выпекают в духовке при температуре 180–200°C.

При подаче хлебцы режут на куски, поливают растопленным маслом, можно подать соус сметанный или сметанный с томатом.

Творог 200 г, треска или ледяная рыба 250 г, яйца $1\frac{1}{2}$ шт., лук репчатый 1 головка, морковь 1–2 шт., масло растительное 50 г, соль по вкусу.

115. Гренки с творогом. Творог протирают, добавляют яйца, соль, тмин, сметану и перемешивают. Хлеб нарезают на 5 ломтиков, смазывают с обеих сторон маргарином, укладывают на противень, сверху кладут творожную массу и запекают в духовке или в тостере.

Подают к столу как горячую закуску или в качестве гарнира к прозрачным бульонам.

Творог 200 г, яйцо 1 шт., сметана $\frac{1}{5}$ стакана, хлеб 250 г, маргарин 20 г, тмин, соль по вкусу.

МУЧНЫЕ БЛЮДА И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ



Кондитерские изделия из теста довольно популярны среди населения, так как они вкусны и питательны. Ни один праздничный стол не обойдется без пирога или торта. Красивые и аппетитные кондитерские изделия создают хорошее настроение и у гостей, и у хозяйки.

Внешний вид и форма пирогов, печенья и тортов во многом зависят от фантазии изготовителя. Добавление различных ароматических веществ меняет вкус изделий. К ароматическим веществам относятся ванилин, корица, тмин, кардамон, имбирь, мята, гвоздика, мускатный орех, шафран, вино и др. Некоторые из них одновременно окрашивают изделия (шафран). Для подкраски кремов и теста используют какао, кофе, соки фруктов и овощей. Все эти вещества добавляют в кондитерские изделия в очень малых дозах по вкусу.

Необходимо помнить, что в рецептурах указана приблизительная масса продуктов в объемах, мерах и граммах. Выход готовых изделий может колебаться в зависимости от качества и влажности продуктов и потерь в процессе приготовления.

Для отделки изделий и для формирования жидких видов теста необходимо иметь кондитерский мешок с набором трубочек или шприц конди-

терский. Можно самим приготовить из пергаментной бумаги корнетик, предварительно склеив его белком от яйца. Снизу у корнетика ножницами делают срезы, соответствующие желаемому рисунку. Также понадобится набор металлических выемок для печенья, формы для выпечки тортов, корзиночек и тарталеток, различный инвентарь (деревянная веселка, тесторезка, взбивалка и др.) и посуда. Необходимо помнить, что в алюминиевой посуде нельзя взбивать белок, так как он приобретает серый цвет.

Многие виды изделий разрыхляют пищевой двууглекислой содой, выделяющей во время выпечки углекислый газ, который разрыхляет тесто. Однако сода разлагается в тесте не полностью, оставляя в изделии специфический привкус. Чтобы избежать привкуса соды, можно добавлять в тесто небольшое количество лимонной кислоты или сока лимона. Этого делать не следует, если тесто замешивается на сметане или простокваше, уже содержащих кислоты. При замесе теста необходимо соду перемешивать с мукой, а кислоту добавлять в жидкость или сдобу. Замес производить непосредственно перед выпечкой и в прохладном помещении. На 1 кг муки берут $\frac{1}{2}$ чайн. л. соды и $\frac{1}{4}$ чайн. л. лимонной кислоты. Многие ошибочно считают, что соду нужно "гасить" кислотой заранее. От этого она теряет разрыхляющее свойство.

Большинство рецептов, приведенных в книге, рассчитано на легкое и быстрое приготовление кондитерских изделий в домашних условиях. Однако в книге приведены и более сложные рецепты, которые, впрочем, также не требуют от хозяйки специальной подготовки.

В данной главе в рецептах, как правило, указан выход изделий. Это в значительной степени упрощает пересчет массы ингредиентов при увеличении или уменьшении количества порций.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФАРШЕЙ И ОТДЕЛОЧНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Фарши

1. Фарш из риса с яйцом. Рисовую крупу перебирают, засыпают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг 8–10 л воды) и варят при слабом кипении 20–25 мин, следя за тем, чтобы рис не переварился. Вареный рис откидывают на сито, обсушивают и перемешивают с маргарином или маслом, солью и рублеными яйцами. Если рис варят в меньшем количестве воды (5–7 л на 1 кг), то после откидывают его на сито и промывают горячей водой.

Иногда рис варят припущенным. Для этого в воду, кипящую в кастрюле с толстым дном (чтобы рис не пригорел), кладут рис и варят, помешивая, приблизительно 5 мин. Затем добавляют масло, соль, ставят кастрюлю с рисом на водяную баню в духовку на 40 мин и доводят до готовности. Охлажденный рис перемешивают с рублеными яйцами.

Рисовая крупа 1½ стакана, яйца 3 шт., маргарин столовый или масло сливочное 150 г, соль 2 чайн. л., вода 3 л. Выход 1000 г.

2. Фарш из квашеной капусты. Квашеную капусту отжимают, если она кислая, промывают несколько раз в холодной воде, рубят и тушат до готовности. Затем соединяют с пассерованным луком и сахаром.

Для пассерования лука на сковороде или в сотейнике с толстым дном нагревают масло или маргарин до 110–120°C, добавляют мелко рубленный лук и, непрерывно помешивая, доводят его до готовности (без изменения цвета).

Капуста квашеная 1200 г, лук репчатый 2 головки, сахар 1 ст. л., масло сливочное или маргарин 80 г, соль 2 чайн. л. Выход 1000 г.

3. Фарш из зеленого лука с яйцом. Зеленый лук мелко шинкуют, перемешивают с мелко рубленными крутыми яйцами, солью и растопленным маргарином или маслом. Одно яйцо можно добавить в фарш сырым во взбитом состоянии для связи фарша.

Лук зеленый 750 г, маргарин 60 г, яйца 7 шт., соль 2 чайн. л. Выход 1000 г.

4. Фарш из моркови. Морковь очищают, тщательно промывают, нарезают крупными кубиками и тушат в небольшом количестве воды до размягчения (20–30 мин). Затем ее мелко рубят или пропускают через мясорубку и перемешивают с сахаром, солью, маслом и мелко рубленными крутыми яйцами.

Морковь можно сварить на пару.

Морковь 1300 г, яйца 4 шт., сахар 4 чайн. л., масло 4 ст. л., соль. Выход 1000 г.

5. Фарш из свежей капусты. Кочан разрезают вдоль на четыре равные части, срезают остатки кочерыжки, не очень мелко рубят. Раннюю капусту, имеющую горький привкус, ошпаривают кипятком, выдерживают в течение 1–2 мин и откидывают на дуршлаг для стекания воды. Подготовленную капусту кладут на противень, смазанный жиром, слоем 5–7 см, помешивая, припускают в духовке при температуре 180–200°C, но не до полного размягчения. Припускают капусту без соли, иначе из нее выделяется много сока. Готовую капусту смешивают с рубленными яйцами, растопленным маслом и солью.

Капуста свежая 1200 г, яйца 3 шт., масло сливочное или маргарин 100 г, соль 2 чайн. л. Выход 1000 г.

6. Фарш рыбный с рисом. Рыбное филе нарезают на куски по 40–50 г, обжаривают или припускают в течение 15–20 мин при слабом кипении (на 1 кг филе 0,3 л воды). Готовую рыбу охлаждают. Для приготовления пирожков и расстегаев рыбу пропускают через мясорубку, а для пирогов и кулебяк ее нарезают на мелкие кубики. К рыбе добавляют припу-

щенный рис, пассерованный лук, зелень, соль, перец и тщательно перемешивают.

Рыба 800 г, крупа рисовая 2 ст. л., лук репчатый 2 головки, масло сливочное или маргарин 80 г, зелень петрушки, перец и соль по вкусу. Выход 1000 г.

7. Фарш из мяса с луком. Мякоть пропускают через мясорубку или нарезают на куски массой 40–50 г, кладут на хорошо нагретую сковороду и обжаривают на сильном огне, добавляют воду или бульон, закрывают крышкой и тушат на слабом огне до размягчения. Готовое мясо охлаждают, пропускают через мясорубку, добавляют зелень, пассерованный лук, соус, приготовленный на оставшемся бульоне, перец, соль и все перемешивают.

Можно приготовить фарш из вареного мяса. Для этого мясо кладут в кипящую воду (соотношение воды и мяса 1,5:1), доводят до кипения, после чего нагрев уменьшают и продолжают варку без кипения (при 85–90°C). Готовность мяса определяют проколом поварской иглой: в хорошо сваренное мясо игла входит без усилий.

Вареное мясо отделяют от костей и вместе с пассерованным луком пропускают через мясорубку, добавляют молотый перец, зелень, соус, соль и все перемешивают.

Говядина (мякоть) 1200 г, лук репчатый 2 головки, мука 4 чайн. л., масло сливочное или маргарин 80 г, зелень петрушки, перец и соль по вкусу. Выход 1000 г.

8. Фарш из творога. Творог пропускают через мясорубку или протирают через сито, добавляют яйца, просеянную муку, сахар, растворенный ванилин и соль. Иногда в фарш добавляют изюм, цукаты или орехи, лимонную или апельсиновую цедру. Если ватрушки готовят для подачи к супу, то изюм и ванилин не добавляют.

Творог 850 г, яйца 3 шт., сахар 3 ст. л., мука 3 чайн. л., ванилин на кончике ножа. Выход 1000 г.

9. Фарш из яблок. Свежие яблоки промывают, очищают от кожицы, нарезают на 4 части, удаляют семенное гнездо. Каждую часть нарезают на ломтики, кладут в посуду, добавляют сахар, воду и, помешивая, нагревают до тех пор, пока яблоки размякнутся и загустеют. Можно приготовить фарш из неочищенных яблок. Для улучшения вкуса добавляют молотую корицу (2 г) или сок лимона и цедру.

Очищенные свежие яблоки 1200 г, сахар 1½ стакана, вода 1 ст. л. Выход 1000 г.

10. Фарш из сушеных фруктов. Сушеные фрукты перебирают, промывают 3–4 раза в теплой воде, замачивают в холодной воде в течение 1–2 ч и варят до размягчения в небольшом количестве воды. После охлаждения удаляют косточки и протирают либо пропускают через мясоруб-

ку. К фруктовому пюре добавляют сахар и, если необходимо, уваривают.

Урюк 250 г, чернослив 250 г, сабза 150 г, сахар 4 ст. л., вода 3 стакана. Выход 1000 г.

11. Фруктовая начинка. В повидло добавляют сахар, ставят на плиту и, помешивая лопаточкой, доводят до кипения.

Повидло 1 кг, сахар 1½ стакана. Выход 1000 г.

Полуфабрикаты на сахарной основе

12. Сироп для пропитывания изделий. При изготовлении сиропа сахар растворяют в воде и доводят до кипения. Кипятят 1–2 мин, снимая пену, после чего охлаждают до 40–50°C и перемешивают с ароматическими веществами. В сироп, предназначенный для пропитывания некоторых изделий из бисквитного и дрожжевого теста, добавляют ваниль, коньяк или белое десертное вино, кофе.

Для бисквитных изделий с фруктовыми начинками используют сахарный сироп с фруктовыми ароматическими веществами, иногда его немного подкисляют пищевыми кислотами-

Сахар 2½ стакана, эссенция ромовая несколько капель, коньяк или вино 2 ст. л., вода 2 стакана. Выход 1000 г.

13. Сироп для глазирования. Сахар с водой нагревают до кипения и постепенно выпаривают, снимая пену, до концентрации сахара в растворе 70–80%. Практически определить содержание сахара в растворе можно следующим образом: каплю охлажденного раствора сжимают между пальцами. При последующем их разъединении сироп растягивается, образуя нить.

Сироп охлаждают до 80°C и добавляют ароматизирующие и красящие вещества. Используют сироп для глазирования дрожжевых изделий.

Сахар 4 стакана, вода 1½ стакана. Выход 1000 г.

14. Глазурь. Сахарную пудру взбивают с белками до получения густой пышной массы, ее можно подкрасить в нужный цвет и ароматизировать эссенцией.

Глазурь можно приготовить также, уварив сахар (1 стакан) с соком двух апельсинов до образования густого сиропа.

Сахарная глазурь будет на кондитерских изделиях блестящей длительное время, если изделия, смазанные глазурью, поставить на 5–6 мин в нежаркую духовку.

Сахарная пудра 1 стакан, яичный белок 2 шт.

15. Жженка. Жженка – это пережженный сахар. Применяется для окрашивания поверхности и мякиша изделий в темно-коричневый цвет.

На сковороду кладут сахар, добавляют немного воды и нагревают смесь, помешивая веселкой, до тех пор, пока она не приобретет темно-коричневый цвет. Чтобы избежать сильного вспенивания сиропа, можно добавить 1% жира к массе сахара. В подготовленный жженный сахар понемногу добавляют горячую воду до его растворения и процеживают через сложенную в 2–3 раза марлю или частое сито.

Сахар 4 ст. л., вода 1 ст. л.

16. Помада. Сахар заливают кипящей водой, размешивают и нагревают на сильном огне. При закипании сахарного раствора на поверхности его образуется пена, которую необходимо снимать в течение всей варки, иначе при остывании вокруг нее начнет кристаллизоваться сахар и помада получится грубой. По этой же причине необходимо снимать кристаллы, образующиеся на стенках кастрюли, мокрой кисточкой или марлей.

Варят помаду при сильном нагреве, чтобы она не темнела. Можно варить сироп при закрытой крышке, так как конденсат воды смывает со стенок кристаллы образовавшегося сахара.

Перед концом варки добавляют в сироп раствор лимонной кислоты (5 капель на каждые 100 г сахара) или $\frac{1}{2}$ чайн. л. 3%-ного уксуса. При длительной варке сахарного сиропа в нем образуется инвертный сахар и без добавления кислот (происходит частичный распад сахара на глюкозу и фруктозу).

Практически окончание варки помады определяется пробой на слабый шарик. Небольшое количество помады быстро охлаждают в холодной воде, и если удастся из нее скатать шарик, то варку заканчивают – помада готова. Чтобы поверхность сиропа не закристаллизовалась, сироп сбрызгивают водой или кладут на поверхность кусочки пищевого льда.

Помадный сироп, охлажденный до 30–40°C, взбивают. Чем ниже температура сиропа, тем труднее взбивать помаду, так как в густом сиропе замедляется кристаллизация сахара, однако помада получается высокого качества – нежная, тягучая.

При более высокой температуре сироп взбивается быстрее, так как вязкость его меньше, и качество помады ухудшается.

Взбивают помаду во взбивальной машине. В процессе взбивания сироп сначала делается мутным, но по мере насыщения его воздухом и кристаллизации сахара он приобретает белый цвет. Консистенция его из жидкой становится густой, сахар кристаллизуется и образует твердый комок помады. Чем энергичнее взбивание, тем мельче получают кристаллы помады, тем она нежнее.

После взбивания комки помады разминают, массу плотно укладывают в посуду и оставляют для созревания на 12–24 ч. Чтобы не образовалось корочки, помаду сбрызгивают водой и накрывают влажной салфеткой. После созревания помада получается более пластичной.

Перед глазированием изделий помаду разогревают до консистенции сметаны, помешивая, на огне или на водяной бане при температуре 50°C. Ароматизируют помаду фруктовыми соками, эссенциями или вином, а также подкисляют кислотами; окрашивают помаду в различные цвета.

Помада молочная варится так же, только не на воде, а на молоке, в шоколадную помаду добавляют какао-порошок.

Сахар 3 стакана, вода $2\frac{1}{5}$ стакана. Выход 1000 г.

17. Желе из желатина. Промытый желатин замачивают в холодной кипяченой воде в течение 1–2 ч, лишнюю воду сливают. Сахарный сироп кипятят и охлаждают до 60°C. Затем в него кладут размоченный желатин и помешивают до тех пор, пока он не растворится, после чего вливают фруктовый сок, вино и лимонную кислоту. Когда желе остынет и сделается слегка тягучим, им глазируют изделия.

Сахар 2 стакана, желатин 2 ст. л., кислота лимонная несколько кристаллов, вино или фруктовый сок 3 ст. л., вода 2 стакана. Выход 1000 г.

Кремы

18. Крем белковый. Охлажденные яичные белки взбивают 7–10 мин. Взбитые белки смешивают с ванильной и сахарной пудрой (15% нормы), всыпая ее постепенно. Остальную пудру вводят в конце взбивания (за 3–5 мин) и перемешивают до получения однородной массы. Для улучшения вкуса и придания крему устойчивости структуры в массу добавляют 4 г раствора лимонной кислоты и взбивают еще 5 мин.

Этот крем можно ароматизировать и подкрасить. Крем нужно немедленно использовать, так как в нем быстро образуются крупные поры и он оседает.

Изделия, отделанные этим кремом, помещают в духовку на 1–3 мин при температуре 220–240°C.

Сахарная пудра 5 стаканов, яичные белки 15 шт., ванильная пудра 1 пакет. Выход 1000 г.

19. Крем сливочный. Сливочное масло нарезают на куски и размешивают до пластичной консистенции (можно на взбивальной машине), добавляют просеянную сахарную и ванильную пудру, ароматизаторы, сгущенное молоко и продолжают взбивание 10–15 мин.

Если жидкость отсекается от масла, крем немного подогревают и повторно взбивают венчиком. Если это не помогает, Добавляют размятое

масло либо охлаждают крем, перемешивают его и откидывают на частое сито для стекания лишней жидкости. Этот крем содержит мало влаги, поэтому из всех видов кремов он самый устойчивый к закисанию.

Для получения сливочно-шоколадного или орехового крема в него соответственно добавляют какао-порошок или жареные орехи, растертые с сахаром. В кофейный крем за 5–7 мин до конца взбивания постепенно добавляют кофейный сироп.

Сахарная пудра 2 стакана, молоко сгущенное с сахаром 200 г, масло сливочное 500 г, ванильная пудра ½ чайн. л. Выход 1000 г.

20. Крем сливочный "Шарлотт". В отличие от сливочного крема в размягченное масло вместо сгущенного молока добавляют молочно-яичный лезон (сироп "Шарлотте"). Его можно приготовить, доведя до кипения смесь сахарного песка, яиц и молока. Затем сироп процеживают и охлаждают до 20°C.

Второй способ приготовления сиропа сложнее, но крем приобретает лучшие вкусовые качества. Сахар (50% от нормы) и молоко, помешивая, нагревают до кипения. Оставшийся сахар и яйца растирают венчиком в течение 1 мин. В эту смесь постепенно вливают тонкой струей подготовленное молоко. Лезон выдерживают при температуре 95°C на водяной бане, пока он слегка загустеет, т.е. 4–5 мин, а затем процеживают через сито. После этого лезон охлаждают до 20–22°C и, взбивая, постепенно добавляют в размягченное сливочное масло. В конце взбивания добавляют ванильную пудру и вино. Масло с лезоном взбивают 20–30 мин.

Сливочно-кофейный крем "Шарлотт" можно приготовить, добавив в сливочный крем растворимый кофе или кофейный настой. Готовят его так: молотый кофе (100 г) всыпают в кипяток (300 г) и тщательно перемешивают. Через 5 мин настой процеживают. К оставшейся гуще добавляют воду (300 г) и доводят до кипения. Через 5–6 мин настой сливают, а к гуще вновь добавляют воду (300 г), кипятят 5–8 мин и процеживают. Полученные таким образом настои соединяют и по истечении 15 мин осторожно сливают верхний прозрачный слой. Его используют для ароматизации изделий, имеющих светлую окраску, а мутный настой – для ароматизации более темных изделий.

Сахар 1½ стакана, яйца 2 шт., молоко 1 стакан, масло сливочное 400 г, ванильная пудра ½ чайн. л., ароматизаторы. Выход 1000 г.

21. Крем сливочный для булочек. Из сахара с водой варят сироп, готовность которого определяют пробой "на нитку", т.е. охлажденную каплю сиропа растягивают между пальцами, и она должна вытянуться в нить. Подготовленное масло взбивают и постепенно смешивают с сахарным сиропом.

Сахар 2½ стакана, масло сливочное 450 г, вода 1 стакан. Выход 1000 г.

22. Крем заварной. Муку просеивают и, периодически помешивая, прогревают на сковороде при температуре 100°C. Затем просеивают еще раз и смешивают с яйцами в течение 20–30 с.

Свежее молоко кипятят, добавляют сахар, опять доводят до кипения и тонкой струей вливают в яично-мучную массу, быстро перемешивая венчиком, чтобы не образовались комки. Полученный крем ставят на плиту и нагревают до загустения (лучше на водяной бане). К сваренному крему добавляют масло, ванильный сахар, немедленно охлаждают его ниже 10°C в холодильнике, вылив крем на стерильный противень слоем 5 см. Чтобы крем не покрылся пленкой, его помешивают или посыпают поверхность сахарным песком или пудрой.

Мука 3 ст. л., сахар 2 стакана, яйца 4 шт., молоко 3½ стакана, масло сливочное 25 г, ванильный сахар на кончике ножа. Выход 1000 г.

Полуфабрикаты из фруктов и орехов

23. Повидло. Фрукты с мягкой мякотью после мытья и переборки протирают с помощью миксера или через сито, а фрукты с жесткой мякотью предварительно варят на пару либо запекают и также протирают. Массу варят без сахара, затем добавляют сахар и уваривают ее до пробы "на нитку". Хранить повидло надо в сухом прохладном помещении. Можно расфасовать повидло в стеклянные банки.

Фрукты 1 кг, сахар 4 стакана. Выход 1500 г.

24. Джем. Джем хорошего качества получается при варке из фруктов, богатых желирующими веществами (яблок, айвы, сливы, алычи, крыжовника, клюквы, красной и черной смородины). При варке джема из фруктов, содержащих мало желирующих веществ, необходимо добавлять сок или фрукты, богатые желирующими веществами.

Перед варкой ягоды перебирают и промывают, крупные очищают, удаляют несъедобные части, затем шинкуют. Варят джем с сахаром, помешивая, в течение 15–20 мин. Иногда в Джеме оставляют некоторые плоды или ягоды в целом виде.

Фрукты 1 кг, сахар 5–7 стаканов. Выход 1700 г.

25. Мармелад для глазирования. Варят мармелад из плодов, содержащих много желирующих веществ. Плоды протирают через сито и полученное пюре уваривают с сахаром до пробы "на нитку", непрерывно помешивая деревянной лопаткой, или до тех пор, пока на лопатке не останется слой мармелада толщиной около 2 мм. В мармелад иногда добавляют пищевые кислоты, ароматизируют его и подкрашивают в любой цвет.

Глазируют изделия горячим мармеладом, так как при 60–70°C он застывает.

Фруктовое пюре 1 кг, сахар 7 стаканов. Выход 1700 г.

26. Варенье. Фрукты перед варкой требуют различной обработки в зависимости от того, как они поглощают сахар. Их или накалывают, или очищают кожицу, иногда бланшируют, чтобы кожица треснула, иногда фрукты нагревают в горячей воде (70–90°C), чтобы размягчилась структура плодов.

Варка варенья состоит из двух стадий – варки сиропа и варки ягод или фруктов в подготовленном сиропе. Варка ягод может быть однократной или многократной. Многократная варка применяется в том случае, когда требуется получить варенье с прозрачным сиропом и целыми неразваренными ягодами или фруктами. Если же варенье готовят для использования в кондитерских изделиях, можно ограничиться однократной варкой.

Сироп для варенья варят из сахара с водой в определенной пропорции до полного растворения сахара. Сняв с огня сироп, в него погружают фрукты или ягоды, вновь ставят на огонь, дают закипеть и встряхивают, чтобы ягоды или фрукты погрузились в сироп. Варенье считается готовым, если фрукты стекловидные, не всплывают на поверхность, а равномерно распределяются по сиропу. Капля сиропа, сжатая между пальцами, вытягивается в тонкую нитку, на тарелке не расплывается.

Фрукты 1 кг, сахар 5–7 стаканов, вода 2 стакана. Выход 1700 г.

27. Цукаты. Цукаты – это засахаренные фрукты, их широко используют для украшения кондитерских изделий.

Цукаты варят, как варенье, но вынимают из сиропа. Часто используют цукаты из корок citrusовых плодов – апельсинов, мандаринов и лимонов. Корки кипятят в воде, затем вымачивают (в воде) в холодном помещении 3–4 дня, периодически меняя воду. Вымоченные корки заливают сиропом и варят, как описано выше.

Можно готовить цукаты из арбузных корок, очищенных от верхней кожицы. В этом случае их кипятят в воде до размягчения, заливают сиропом и варят, как варенье.

28. Цедра. Citrusовые плоды имеют оболочку с приятным ароматом (цедру). С апельсина или лимона цедру снимают специальным приспособлением или теркой, не захватывая при этом белую горькую корочку. Цедру сохраняют в сиропе или в смеси с сахарным песком или пудрой, смесь должна иметь густоту пасты. При использовании ее растворяют в теплой воде.

Для ароматизации желе, кремов, сиропов из цедры выжимают через марлю сок. Выжимками ароматизируют тесто и фруктовые начинки.

29. Пралине. Миндаль или другие орехи после очистки обжаривают при температуре 130–135°C до золотистого цвета, высыпают в кастрюлю, добавляют сахарный песок и, не снимая с огня, интенсивно помешивают веселкой до тех пор, пока сахар не растворится. Массу выливают на смазанный маслом противень и после охлаждения и затвердения растирают в ступке.

Пралине готовят также из других маслосодержащих ядер: абрикосовой косточки, семян подсолнечника, кунжута. Иногда в пралине добавляют какао-порошок, масло какао и ванилин.

Орехи 500 г, сахар 3 стакана. Выход 1000 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЕЗДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА И ИЗДЕЛИЙ ИЗ НЕГО

30. Тесто для листовых вафель. Тесто замешивают, соединяя воду, соль, соду, яичные желтки и муку (50% нормы). Через 10–12 мин добавляют оставшуюся муку и взбивают тесто еще 6–8 мин. Перед выпечкой тесто периодически взбивают венчиком, чтобы не образовалось осадка.

Мука 8 стаканов, яичные желтки 6 шт., соль, сода по ½ чайн. л., вода 7 стаканов. Выход 1000 г.

31. Тесто для листовых сахарных вафель. В емкость взбивальной машины кладут сахар, яичные желтки, соду, вливают воду (50% нормы), всыпают муку (50% нормы). Взбивают 10–12 мин, после чего добавляют остальную воду и муку, а также ванильную пудру и сливочное масло, нагретое до 36–37°C, причем масло вливают тонкой струей так, чтобы оно распределилось по всей поверхности теста. Затем тесто взбивают еще 8–10 мин.

Выпекают вафельные листы при температуре 150–170°C в электровафельницах. На нижнюю плиту наливают тесто разливательной ложкой и закрывают верхней плитой. При сжатии плит тесто расплывается по всей поверхности. Время выпечки теста 1–3 мин. Перед открыванием вафельницы ее края очищают ножом от "отеков". Готовый вафельный лист сушат в течение 6–12 ч при температуре 40–50°C. "Отеки" теста после зачистки от горелых и загрязненных мест замачивают и снова используют при замесе теста.

Вафельные листы применяют при изготовлении пирожных, тортов, а также сладких блюд (с мороженым).

При изготовлении штучных изделий из вафельных листов, приготовленных без сахара, их склеивают по нескольку штук, прослаивая пралине, фруктово-ягодными и другими начинками. Можно использовать одновременно несколько видов начинок. После прослаивания начинкой вафельные листы кладут под пресс на 2–6 ч, после чего разре-

зают на штучные изделия. Иногда вафельный лист глазируют шоколадом перед его нарезкой или после нарезки.

Выпеченные листы, приготовленные из теста с сахаром, можно в горячем виде свернуть в трубочки при помощи палочки (при температуре 35–75°C вафельные листы пластичны). Заполняют трубочки кремом, вареньем или пралине.

Мука 5 стаканов, сахарная пудра 2 стакана, ванильная пудра на кончике ножа, вода 2½ стакана, яичные желтки 4 шт., сода ¼ чайн. л., масло сливочное 90 г. Выход 1000 г.

Изделия из песочного теста

32. Тесто песочное. Масло растирают до пластичного состояния, затем добавляют остальные продукты (по норме), кроме муки, и взбивают массу в течение 12–25 мин. Затем добавляют муку и замешивают тесто 1–2 мин.

Если при замешивании теста температура его не превышает 20°C, то из него можно сразу формовать изделия. В противном случае для облегчения разделки тесто охлаждают до 15–18°C. При этом следует избегать переохлаждения теста и образования твердых комков, плохо поддающихся разделке.

Мука 3½ стакана, сахар 1 стакан, масло или маргарин 300 г, яйца 2 шт., сода ¼ чайн. л., соль по вкусу. Выход 1000 г.

33. Печенье сдобное. Песочное тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм, смазывают яйцом, подкрашенным жженкой. На поверхности проводят гребешком волнистые линии. После высыхания фигурными выемками вырезают печенье. Выпекают на сухих листах. При изготовлении печенья иногда сахар заменяют сахарной пудрой или медом. Отделяют изделия орехами, помадой или вареньем.

34. Пирожное песочное, глазированное помадой, с кремом. Выпеченный, слегка остывший пласт песочного теста равномерно покрывают при помощи ножа повидлом и осторожно накрывают другим пластом. Надвинутый верхний пласт слегка прижимают к нижнему, после чего наносят ножом тонкий слой повидла, чтобы после глазирования помада не сделалась матовой. Пласт глазируют помадой, разрезают на пирожные и украшают кремом, используя различные орнаменты.

Песочное тесто 250 г, помада ([рецепт 16](#)) 100 г, фруктовая начинка ([рецепт 11](#)) 40 г, крем сливочный ([рецепт 19](#)) 60 г. Выход: 10 шт. по 45 г.

35. Пирожное песочное со сливочным кремом. Готовое песочное тесто, раскатанное в пласт, выпекают при 250°C, не снимая нижний пласт с листа, после охлаждения его покрывают кремом и осторожно надвигают на него верхний пласт, после слегка приминают (неровности очищают

ножом, а крошки сметают), покрывают кремом при помощи длинного ножа и наносят волнистые линии кондитерским гребешком или вилкой. Пласты охлаждают, чтобы крем застыл, и разрезают острым тонким узким ножом, смачивая его в горячей воде, на пирожные размером 3×7 см. Для уменьшения количества крошек пласт нужно нарезать (подпиливать) ножом очень осторожно.

Количество крема для одного пирожного распределяется так: 50% на склеивание пластов, 25% на смазывание верхнего пласта и 25% на украшение. Украшают пирожное кремом, фруктами или цукатами.

Песочное тесто 300 г, крем сливочный ([рецепт 19](#)) 150 г, фрукты для отделки 10–20 г. Выход: 10 шт. по 45 г.

36. Пирожное песочное желейное. Выпекают песочные пласты и склеивают их фруктовой начинкой. После этого на поверхность полуфабриката наносят тонкий слой (1–2 мм) фруктовой начинки или повидла и намечают ножом контуры пирожных размером 3×7 см, на которые укладывают цукаты, свежие или консервированные фрукты. Все это заливают желе и, когда оно застынет, разрезают пласт по намеченным контурам на пирожные. При нарезке нож периодически вытирают влажной салфеткой.

При соответствующей нарезке песочных пластов их можно превратить в торты.

Песочное тесто 250 г, фруктовая начинка ([рецепт 11](#)) 70 г, желе ([рецепт 17](#)) 60 г, фрукты или цукаты 60 г. Выход: 10 шт. по 45 г.

37. Пирожное "Корзиночка любительская". Корзиночки из песочного теста приготавливают в жестяных гофрированных формочках следующим образом: раскатывают тесто толщиной 7–8 мм и вырезают кружки круглой выемкой. Каждый кружок кладут в металлическую формочку и большим пальцем вдавливают тесто так, чтобы оно плотно прилегало ко дну и стенкам.

Выпекают корзиночки на листах при 240–260°C в течение 10–13 мин. После выпечки и охлаждения их вынимают из формочек и наполняют начинкой. Для начинки крем (10% оставляют для украшения) смешивают с коньяком, ромовой эссенцией и с бисквитными крошками (10% крошек оставляют для отделки). Крем с крошками нельзя перемешивать долго, иначе начинка приобретает тестообразную консистенцию. Каждую корзиночку наполняют начинкой и обсыпают жареной бисквитной крошкой, после чего посередине делают небольшое углубление. Украшают корзиночки кремом и свежими или консервированными фруктами. При наличии бисквитных обрезков их используют для приготовления бисквитной крошки.

Для получения бисквитной крошки можно использовать печенье.

Песочное тесто 160 г, крошка бисквитная ([рецепт 46](#)) 160 г, крем сливочный ([рецепт 19](#)) 100 г, фрукты 20 г. Выход: 10 шт. по 45 г.

Изделия из сдобного пресного теста

38. Тесто пресное сдобное. Для ватрушек и сладких пирогов готовят сладкое тесто, а для кулебяк, пирогов – несладкое сдобное тесто. Замешивают тесто в следующем порядке: сначала размягчают маргарин или сливочное масло до пластичного состояния в течение 5–8 мин, отдельно в воде растворяют сахар, добавляют яйца и все перемешивают. Эту смесь соединяют небольшими порциями с маслом, в последнюю очередь добавляют муку, предварительно смешанную с содой. Тесто с мукой следует замешивать очень быстро (в течение 20–30 с), так как сода образует углекислый газ, который при длительном перемешивании улетучивается, и объем изделий при выпечке не увеличится.

Сладкое тесто: мука 4 стакана, сахар 1 стакан, масло или маргарин 100–200 г, яйца 1–2 шт., вода или сметана 8 ст. л., сода $\frac{1}{4}$ чайн. л., соль $\frac{1}{2}$ чайн. л.

Несладкое тесто: мука 4 стакана, сахар 4 чайн. л., масло или маргарин 100–200 г, яйцо 1 шт., вода или сметана 12 ст. л., сода $\frac{1}{4}$ чайн. л., соль $\frac{1}{2}$ чайн. л.
Выход 1000 г.

39. Ватрушки. Сдобное пресное тесто раскатывают толщиной 5 мм и вырезают из него круглой выемкой диаметром 8–10 см лепешки, края которых загибают вверх, после чего зашиповывают. На смазанный маслом лист укладывают ватрушки, края их смазывают яйцом, затем при помощи кондитерского мешка на середину ватрушки выпускают фарш (из творога, повидла или джема). Выпекают изделия при 230–240°C.

Тесто пресное сдобное 630 г, фарш ([рецепт 8](#), или [23](#), или [24](#)) 200 г. Выход 10 шт. по 80–90 г.

Изделия из воздушного теста

40. Тесто воздушное. Яичные белки и посуду перед взбиванием охлаждают примерно до 2°C, так как неохлажденные белки плохо взбиваются и изделия получаются плотными. Посуда для взбивания и венчик не должны иметь следов жира, поэтому их промывают в горячей воде, а затем охлаждают. Взбивают белки до тех пор, пока их объем не увеличится примерно в 6–7 раз. Во время взбивания постепенно добавляют сахар (15% нормы). Оставшийся сахар засыпают перед окончанием взбивания и размешивают массу до однородной консистенции. Тесто разноеобразят, добавляя к массе $\frac{1}{2}$ стакана жареных рубленых орехов либо перемешивая его с 1 ст. л. какао-порошка.

Изделия из этого теста выпекают так: готовое тесто помещают в корнетик или в кондитерский мешок с гладкой трубочкой или формируют изделия чайной ложкой. На противень, застланный оберточной бумагой,

отсаживают круглые или овальные лепешки для пирожных, шляпки и ножки для декоративных грибов и т.д.

Во время выпечки изделия сильно увеличиваются в объеме, так как пузырьки воздуха, находящиеся в тесте, расширяются. Изделия выпекают в течение 30–40 мин при температуре 110–130°C. Выпеченные изделия после полного их остывания снимают с бумаги ножом с гибким лезвием.

Перед выпечкой можно посыпать изделия сахарной пудрой, от этого они приобретают красивую блестящую поверхность.

Сахар 1 стакан, яичные белки 4 шт., ванильная пудра на кончике ножа. Выход 200 г.

41. Пирожное воздушное с кремом (двойное). Остывшие лепешки склеивают попарно масляным кремом так, чтобы более светлые и ровные лепешки были наверху. До склеивания нижнюю лепешку немного подрезают. Готовые пирожные укладывают в бумажные гофрированные капсулы.

Воздушные пирожные можно приготавливать со взбитыми сливками. Сразу после выпечки на нижней стороне лепешки делают углубление, чтобы сливки лучше держались.

Тесто воздушное 130 г, крем ([рецепт 19](#)) 200 г. Выход: 10 шт. по 33 г.

42. Торт белковый с вареньем. Воздушное тесто из корнетика или ложкой отсаживают на бумагу в форме двух круглых лепешек толщиной 10 мм и выпекают их при температуре 110–120°C в течение 30–40 мин. После выпечки бумагу удаляют, а лепешку прослаивают вареньем (можно кремом). Иногда верх торта вместо лепешки украшают круглыми или овальными лепешками (грибками) небольшого размера, цукатами и орехами.

Яичные белки 4 шт., сахар 1 стакан, ванильный сахар на кончике ножа, варенье 1 стакан. Выход 500 г.

Изделия из миндального теста

43. Тесто миндальное. Миндаль перебирают и тщательно удаляют остатки скорлупы. Затем его пропускают один раз через мясорубку или растирают в мелкую крупку. Измельченный миндаль перемешивают с сахаром и яичным белком (5 шт.), пропускают еще раз через мясорубку с частой решеткой и добавляют остальные белки, нагревают массу до 35–40°C, чтобы сахар растворился, и снова охлаждают до 20°C, а затем перемешивают с мукой. При замесе муки с теплой массой тесто затягивается, и изделия трудно формируются.

Миндаль 1 стакан, сахар 2 стакана, яичные белки 7 шт., мука 1 ст. л. Выход 600 г.

44. Пирожное миндальное. Миндальное тесто кладут в кондитерский мешок с гладкой трубочкой (диаметр отверстия 15 мм). На противень, смазанный маслом и посыпанный мукой или покрытый оберточной бумагой, отсаживают круглые лепешки так, чтобы расстояние между ними было не менее 60–70 мм, так как при выпечке изделия расплываются. Выпекают пирожные в течение 20–30 мин при 160–180°C. В горячей духовке с сухим воздухом на поверхности лепешек образуется плотная блестящая корочка, которая при увеличении объема изделий разрывается, образуя крупные трещины. Готовое пирожное при надавливании пальцем должно пружинить. Испеченные пирожные снимают с противней ножом с гибким, лезвием. Если изделия выпекались на противне, покрытом бумагой, их переворачивают, смачивают бумагу водой, а через 5–7 мин ее легко снимают.

45. Печенье миндальное. Миндальное тесто кладут в кондитерский мешок с гладкой трубочкой (диаметром 8–10 мм). На противень, покрытый бумагой, отсаживают лепешки по 5 г. Выпекают печенье при 180–190°C в течение 10–15 мин. Снимают его с противня так же, как миндальное пирожное.

Изделия из бисквитного теста .

46. Приготовление бисквитного теста холодным способом. Для бисквитного теста, приготовляемого холодным способом, белки и желтки взбивают отдельно. Желтки соединяют с сахаром и взбивают до увеличения первоначального объема примерно вдвое.

Отдельно взбивают предварительно охлажденные белки сначала медленно, а затем быстро до увеличения объема в 4–5 раз. Взбитую массу из желтков и сахара быстро перемешивают с мукой и, продолжая интенсивно мешать, добавляют взбитые белки.

Мука 2½ стакана, сахар 1½ стакана, яйца 14 шт. Выход 1000 г.

47. Приготовление бисквитного теста с подогревом. Часть муки (до 25%) можно заменить картофельным крахмалом. Крахмал в тесте лучше связывает влагу из яиц, чем мука, поэтому при выпечке влага меньше улетучивается и изделия получаются с ровными порами и при резке не так сильно крошатся. Подогрев ускоряет процесс приготовления теста. Яйца с сахаром подогревают на водяной бане до 40–42°C, энергично перемешивая смесь венчиком. После подогрева массу охлаждают до 20°C, непрерывно взбивая ее в течение 25–30 мин. Пышную массу перемешивают с мукой и крахмалом 15–20 с. Возможен двукратный нагрев смеси с промежуточным охлаждением.

Формы и противни для выпечки бисквита выстилают бумагой, которую после выпечки удаляют, или смазывают слегка растопленным маслом и посыпают мукой.

Тесто наливают в форму для торта или противень на $\frac{3}{4}$ их высоты (3 см), так как при выпечке тесто увеличивается в объеме. Поверхность теста выравнивают ножом. Бисквит тотчас же выпекают. Температура выпечки 190–220°C; в течение 10–15 мин его нельзя трогать, так как от малейшего сотрясения бисквит делается плотным и плохо пропекается. Продолжительность выпечки 40–65 мин. Готовность бисквита определяется по цвету корочки и упругости. Свежий бисквит при нарезке крошится, поэтому его выдерживают после выпечки не менее 8 ч.

Мука 2 стакана, крахмал картофельный $\frac{1}{2}$ стакана, сахар $1\frac{3}{4}$ стакана, яйца 15 шт. Выход 1000 г.

48. Печенье "Ленинградское". В кондитерский мешок с гладкой трубочкой (диаметр отверстия 1 см) наливают бисквитное тесто и отсаживают круглые лепешки на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Посыпают лепешки сахаром так, чтобы вся поверхность их была покрыта и, перевернув противень вверх дном, ссыпают излишний сахар. При переворачивании противня лепешки не падают, так как они прочно приклеены к противню. Противень с печеньем ставят в сухое теплое место на 1–2 ч. После образования тонкой хрупкой корочки его выпекают при 180–200°C.

49. Рулет фруктовый. Бисквитное тесто приготавливают холодным способом без добавления крахмала.

На лист оберточной бумаги, нарезанной по размеру кондитерского листа, наносят слой теста толщиной 2–3 см, а затем, взяв бумагу с тестом, укладывают на кондитерский лист. Выпекают пласт в течение 10–15 мин при 240–250°C. После выдержки не менее 8 ч пласт кладут на стол припекшейся бумагой вверх, которую снимают руками. На бисквит наносят слой повидла и при помощи бумаги, подложенной под пласт, свертывают рулет и посыпают его сахарной пудрой.

Бисквитное тесто 700 г, фруктовая начинка ([рецепт 11](#)) 300 г, сахарная пудра для посыпки 30 г. Выход 1000 г.

50. Пирожное бисквитное со сливочным кремом. Бисквитный полуфабрикат, выдержав после выпечки не менее 8 ч, снимают с противня. Для этого проводят ножом по стенкам и, перевернув противень вверх дном, выкладывают бисквит на стол. Зачистив подгоревшие места ножом или теркой, сметают мягкой щеточкой крошки, выравнивают края и пластуют тонким длинным ножом на 2 или 3 слоя толщиной 1–2 см.

Нижний пласт бисквита равномерно пропитывают небольшим количеством ароматизированного охлажденного сиропа при помощи кисточки и наносят слой хорошо взбитого крема толщиной 2–3 мм. Затем бисквит покрывают вторым пластом, который обильно смачивают сиропом и покрывают кремом.

Крем при нанесении его на бисквит не должен смешиваться с крошками и портить внешний вид изделия. Поэтому сначала наносят на поверхность тонкий слой крема и приглаживают его (грунтуют) так, чтобы крошки пристали к бисквиту, затем наносят слой крема, более густой, и вилкой проводят волнистые или прямые линии. Перед нарезкой пирожных бисквит охлаждают, чтобы он не мялся и крем немного затвердел.

Острый нож опускают в горячую воду, обтирают салфеткой и разрезают им бисквит на пирожные прямоугольной формы. Отделяют пирожные кремом и фруктовой начинкой.

Бисквит ([рецепт 47](#)) 200 г, сироп для пропитывания ([рецепт 12](#)) 80 г, крем ([рецепт 19](#) или [20](#)) 200 г, цукаты 10 г. Выход: 10 шт. по 45 г.

51. Пирожное бисквитное со сливочно-шоколадным кремом. Пирожное готовят так же, как описано выше. Бисквит выпекают с добавлением какао-порошка. Отделяют пирожные сливочно-шоколадным кремом и измельченными орехами.

Бисквит ([рецепт 47](#)) 200 г, сироп для пропитывания ([рецепт 12](#)) 80 г, орехи 100 г, крем шоколадный ([рецепт 19](#) или [20](#)) 200 г. Выход: 10 шт. по 45 г.

52. Пирожное бисквитное, глазированное помадой, со сливочным кремом. Бисквитный полуфабрикат разрезают и смачивают сиропом таким же способом, как описано в рецепте 50, но вместо крема прослаивают фруктовой начинкой. Поверхность бисквитной лепешки тоже смачивают и покрывают тонким слоем фруктовой начинки, которая сглаживает поверхность и в дальнейшем при хранении пирожных сохраняет продолжительное время блеск помады. Помаду нагревают до 40°C и глазируют, как описано выше. После глазирования бисквит выдерживают 20–30 мин для затвердения помады, украшают кремом и разрезают ножом так же, как пирожные с кремом.

Бисквит ([рецепт 47](#)) 200 г., сироп для пропитывания ([рецепт 12](#)) 60 г, помада ([рецепт 16](#)) 80 г, фруктовая начинка ([рецепт 11](#)) 100 г, крем ([рецепт 19](#)) 50 г. Выход: 10 шт. по 50 г.

53. Пирожное бисквитное фруктово-желейное. Бисквитный пласт нарезают, пропитывают сиропом и смазывают фруктовой начинкой, как описано выше. Поверхность его также покрывают тонким слоем фруктовой начинки. Тупой стороной ножа намечают на бисквитном пласте контуры пирожных, на каждое из них рисунком укладывают свежие и консервированные фрукты, а затем заливают желе. Желе охлаждают, чтобы оно загустело, но не застыло, и заливают бисквитный пласт с фруктами так, чтобы фрукты не сдвинулись с мест.

Когда желе застынет, бисквитный пласт разрезают на пирожные, как описано выше.

Бисквит ([рецепт 47](#)) 170 г, сироп для пропитывания ([рецепт 12](#)) 40 г, желе ([рецепт 17](#)) 50 г, фруктовая начинка ([рецепт 11](#)) 160 г, фрукты 60 г. Выход: 10 шт. по 50 г.

54. Пирожное "Картошка" обсыпное. Пирожное готовят из бисквитной крошки, которую можно получить, протирая сквозь частое сито бисквит или оставшиеся при изготовлении тортов и пирожных обрезки, которые предварительно слегка подсушивают, или из печенья. В крошку добавляют крем, ромовую эссенцию и перемешивают до образования однородной массы, после чего формируют овальные пирожные. Каждое пирожное обваливают в посыпке, приготовленной из смеси какао-порошка и сахарной пудры. На поверхность пирожного отсаживают из кондитерского мешка крем белого цвета в виде картофельных ростков. Укладывают пирожные в бумажные капсулы.

Бисквитная крошка 220 г, крем сливочный "Шарлотт" ([рецепт 20](#)) . 200 г, какао-порошок 10 г, сахарная пудра 20 г, ромовая эссенция 1 капля или вино 1 чайн. л. Выход: 10 шт. по 45 г.

55. Торт "Трюфель". Бисквитный пласт разрезают, обе части промачивают сиропом и прослаивают сливочно-шоколадным кремом. Верх и бока торта также смазывают этим же кремом и обсыпают шоколадной крупкой. Торт украшают шоколадными конфетами или фигурками из шоколада.

Для приготовления шоколадной крупки все компоненты перемешивают, охлаждают и протирают через сито.

Бисквит ([рецепт 47](#)) 300 г, крем сливочно-шоколадный "Шарлотт" ([рецепт 20](#)) 400 г, сироп для пропитывания ([рецепт 12](#)) 200 г, крупка шоколадная 100 г, шоколад 40 г. Выход 1000 г. Для шоколадной крупки: помада ([рецепт 16](#)) 80 г, какао-порошок 20 г, масло сливочное 4 г, ванильная пудра 1 г. Выход 100 г.

56. Торт бисквитный с кремом. Торты могут иметь круглую, овальную или квадратную форму. Размер форм для квадратных тортов массой 500 г – 140×140 мм, массой 1000 г – 185×185 мм, массой 1200 г – 200×200 мм; диаметр пластов для круглых тортов массой 500 г – 160 мм.

Бисквитную лепешку (полуфабрикат) для мелких тортов разрезают по горизонтали на два, а для крупных – на три пласта. Нижний пласт бисквита пропитывают небольшим количеством сиропа (20%), затем наносят слой крема, на который укладывают пласт бисквита, смачивают его сиропом (40%), опять наносят слой крема и укладывают пласт бисквита, после чего смачивают его сиропом (40%).

Если бисквит имеет два слоя, то промочку распределяют следующим образом: 40% на нижний слой и 60% – на верхний. Крем при изготовлении торта распределяют по 25% на прослойку, обмазку и отделку.

Верхний пласт и боковые стороны торта покрывают кремом, затем кондитерским гребешком наносят волнистые и прямые линии. Боковые стороны торта посыпают бисквитной крошкой или мелко рубленными орехами. Торт украшают кремом, фруктами и цукатами. Если для украшения требуется шоколадный крем, то в сливочный крем добавляют какао-порошок.

Бисквит ([рецепт 46](#)) 430 г, сироп для пропитывания ([рецепт 12](#)) 180 г, крем "Шарлотт" ([рецепт 20](#)) 360 г, крем шоколадный ([рецепт 19](#)) 40 г, фрукты для отделки 20 г, вино 20 г. Выход 1000 г.

57. Торт "Подарочный". Выпеченный и выдержанный бисквит разрезают на два слоя и промазывают кремом. Тем же кремом смазывают верх и края, а затем посыпают жареными орехами. Сверху торт покрывают сахарной пудрой.

Бисквит ([рецепт 46](#)) 350 г, крем ([рецепт 19](#)) 370 г, сироп для пропитывания ([рецепт 12](#)) 212 г, орехи жареные 100 г, сахарная пудра 20 г. Выход 1000 г.

58. Торт кофейный с орехами. Бисквит выпекают и прослаивают, как описано выше, но пропитывают кофейной пропиткой, которую готовят из кофейного настоя. Приготовление кофейного настоя описано в [рецептуре 20](#). Кофейный настой перемешивают с сиропом для пропитывания в соотношении 1:2, добавляют воды и немного уваривают. Прослаивают торт кофейным кремом. Поверхность украшают кофейным и шоколадным кремом, орехами. Иногда делают кремом надпись "Кофе".

Бисквит ([рецепт 47](#)) 450 г, крем сливочно-кофейный "Шарлотт" ([рецепт 20](#)) 600 г, крем сливочно-шоколадный ([рецепт 19](#)) 80 г, кофейная пропитка 300 г, бисквитная крошка 10 г, орехи жареные 40 г. Выход 1500 г.

59. Торт фруктовый. Торт приготавливают и пропитывают сиропом так же, как описано в предыдущих рецептурах. Смазывают пласти и боковые стороны фруктовой начинкой. Бока обсыпают бисквитной крошкой или орехами. На поверхность укладывают консервированные фрукты в виде орнамента и заливают желе.

Бисквит ([рецепт 47](#)) 400 г, начинка фруктовая ([рецепт 23](#)) 250 г, сироп для пропитывания ([рецепт 12](#)) 120 г, желе ([рецепт 17](#)) 70 г, бисквитная крошка 10 г, фрукты 120 г. Выход 1000 г.

Изделия из масляного бисквита

60. Тесто для масляного бисквита. Приготавливают бисквит следующим образом: яйца разделяют и белки взбивают до устойчивой пены. Масло размягчают до пластичного состояния, добавляют сахар и взбивают 5–10 мин. Затем постепенно добавляют желтки и половину взбитых белков. Взбивание продолжают до исчезновения кристаллов сахара,

затем перемешивают с просеянной мукой и оставшимися взбитыми белками.

Выпекают масляный бисквит в формах разной величины или на противнях, которые предварительно смазывают маслом и посыпают мукой, сухарями или растертыми орехами. Иногда выпекают круглые тонкие лепешки, из которых формируют торты, либо из кондитерского мешка отсаживают мелкое печенье.

Яйца 12 шт., мука 8 ст. л., сахар 12 ст. л., масло сливочное 140 г, крахмал 4 чайн. л. Выход 1000 г.

61. Пирог ванильный. Отделяют белки от желтков. Подогретое до консистенции густой сметаны масло, крахмал, муку и ванильный сахар перемешивают лопаточкой, затем, взбивая тесто, постепенно добавляют яичные желтки.

В другую емкость наливают охлажденные белки и венчиком взбивают их в стойкую пену. В конце взбивания постепенно добавляют сахарный песок. Обе массы перемешивают и полученное тесто выкладывают на противень или в форму, предварительно густо смазанные маслом. Выпекают пирог 25–35 мин при температуре 180–200°C.

Мука 1 стакан, сахар $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 150 г, крахмал картофельный 1 ст. л., яйца 5 шт., ванильный сахарна кончике ножа. Выход 700 г.

62. Кекс "Столичный". Размягченное до консистенции сметаны масло растирают с сахаром, затем, взбивая массу деревянной лопаточкой, постепенно добавляют яйца, соль и коньяк и 15–20 мин взбивают. Когда образуется равномерная пышная масса, добавляют изюм и муку, перемешанную с содой, и быстро замешивают тесто.

Готовое тесто кладут в смазанные маслом и посыпанные мукой формы, выравнивают поверхность теста и ставят формы на противень, оставляя между ними промежутки. Выпекают кексы массой по 60–100 г в течение 25–35 мин, а массой 500–600 г в течение часа при температуре 190–200°C. После охлаждения кексы вынимают из форм, зачищают ножом или теркой подгоревшие места и обсыпают сахарной пудрой. Поверхность готовых кексов имеет продольные трещины.

Мука 1 стакан, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, изюм $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 130 г, яйца 3 шт., соль $\frac{1}{8}$ чайн. л., сода $\frac{1}{8}$ чайн. л., коньяк 1 ст. л., сахарная пудра 1 ст. л. Выход 600 г.

63. Торт "Птичье молоко". Масло с сахаром взбивают до однородной массы, добавляют яйца, в которых растворяют ванильный сахар. Взбивают массу до пышности, затем засыпают муку и замешивают тесто. Выкладывают его на смазанный жиром противень в форме двух равных пластов. Выпекают при температуре 220°C 5–8 мин.

Для приготовления крема желатин замачивают в воде на 2–3 ч. К набухшему желатину добавляют сахар и нагревают на слабом огне до полного растворения сахара и желатина. В это же время взбивают яичные белки до устойчивой пены, в конце взбивания добавляют лимонную кислоту. Не прекращая взбивания, тонкой струей вливают горячий сироп и продолжают взбивать еще 10–15 мин.

Одновременно взбивают масло со сгущенным молоком и ванилином до пышности. Все это соединяют с белковой массой и взбивают на тихом ходу миксера еще 5 мин.

Выпеченный полуфабрикат укладывают в прямоугольную форму без дна (можно склеить из плотной бумаги), покрывают слоем крема, а затем кладут второй полуфабрикат и сверху опять наносят слой крема, заполняя форму до краев.

Если не отделять торт шоколадом, то на его поверхность наносят волнообразный рисунок ложкой или корнетиком, наполненным тем же кремом. Торт ставят в холодильник до полного застывания крема. После застывания крема тонким ножом торт вырезают из формы.

При желании поверхность и боковые стенки торта можно отделать шоколадом, приготовленным по [рецепту 105](#).

Для теста: яичные желтки 4 шт., сахар $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 100 г, сода $\frac{1}{4}$ чайн. л., мука $\frac{3}{4}$ стакана, ванильный сахар на кончике ножа.

Для крема: сахар $\frac{1}{4}$ стакана, желатин $\frac{1}{2}$ ст. л., вода $\frac{1}{2}$ стакана, яичные белки 4 шт., кислота лимонная $\frac{1}{4}$ чайн. л., масло сливочное 200 г, сгущенное молоко 200 г. Для отделки шоколад 200 г. Выход 1300 г.

Изделия из заварного теста

64. Тесто заварное. Воду, масло и соль, перемешивая, нагревают до кипения, всыпают муку и все тщательно вымешивают в течение 5–10 мин, следя при этом, чтобы не образовалось комков. Заваренную массу охлаждают до 80°C и в течение 15–20 мин, помешивая веселкой, постепенно в несколько приемов добавляют яйца.

Подготовленное заварное тесто кладут в кондитерский мешок и отсаживают из него изделия разнообразной формы. При выпекании изделий противень слегка смазывают жиром, излишний жир способствует образованию трещин на нижней корке.

Мука $2\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 200 г, яйца 15 шт., соль $\frac{3}{4}$ чайн. л., вода или молоко $1\frac{1}{2}$ стакана. Выход 1000 г.

65. Профитроли. Профитроли изготавливаются из заварного теста путем отсаживания мелких шариков из кондитерского мешка с гладкой трубочкой с диаметром отверстия 8–10 мм или чайной ложкой. Профитроли отсаживают на лист, слегка смазанный маслом, на расстоянии 2–2,5 см один от другого и выпекают при температуре 180–200°C. Ис-

пользуют их как гарнир к бульону или наполняют кремом и глазируют шоколадом или помадой.

66. Пирожное трубочка со сливочно-шоколадным кремом. Приготовленное заварное тесто отсаживают на противень в виде длинных палочек и выпекают. Отделяют выпеченные заготовки разными способами.

Первый способ. Прокалывают заостренной палочкой в одном или двух местах боковую поверхность выпеченной заготовки, из корнетика наполняют внутреннюю полость сливочным или заварным кремом и глазируют поверхность пирожного подогретой помадой.

Второй способ. Наполненные трубочки смазывают сверху кремом и обсыпают крошкой, приготовленной из измельченных сломанных или неудачных палочек, с добавлением какао. Сверху пирожные посыпают сахарной пудрой.

Третий способ. Верхнюю часть выпеченной заготовки глазируют подогретой помадой. После охлаждения помады разрезают заготовку вдоль и откладывают верхнюю глазированную часть. Нижнюю часть заполняют кремом и накрывают сверху заглазированной половинкой.

Пирожные можно изготовить круглой формы или в виде кольца, ими также отделяют торты.

Тесто заварное 100 г, крем шоколадный ([рецепт 19](#), или [18](#), или [22](#)) 200 г, помада ([рецепт 16](#)) 100 г. Выход: 10 шт. по 40 г.

Изделия из слоеного пресного теста

67. Тесто слоеное. Соль и кислоту растворяют в воде (берут $\frac{3}{4}$ общего количества воды, полагающейся по норме), добавляют яйца, затем муку и замешивают тесто на столе вручную, постепенно вливая оставшуюся воду, в течение 20 мин. Тесто должно быть упругим и однородным по консистенции. Замешанное тесто оставляют на 30 мин для набухания клейковины. За это время делают обминку теста через 10 мин.

Масло перед закаткой в тесто размягчают до исчезновения комков, а затем перемешивают с мукой в соотношении 10:1, при этом мука поглощает часть влаги, что предотвращает слипание слоев теста при раскатке. Масло, смешанное с мукой, формуют в прямоугольные пласти и охлаждают до 12–14°C.

На выстоявшемся тесте делают ножом крестообразный надрез и раскатывают его на подпыленном мукой столе в виде небольшого прямоугольника так, чтобы края выступали, когда на него положат масло. Масло завертывают в тесто, следя за тем, чтобы тесто и масло были одинаковой консистенции. Раскатывают подготовленный кусок теста с маслом на столе, посыпанном мукой, кондитерской скалкой во все стороны, медленно, плавно до толщины 1 см, причем края его должны

быть тоньше, чем середина. С пласта сметают муку и складывают его четверо так, чтобы противоположные края сходились не посередине пласта, а немного отступив в одну сторону. Раскатанное тесто охлаждают в течение 20 мин, чтобы обеспечить сохранность прослоек масла и теста.

Тесто накрывают мокрой салфеткой, чтобы оно во время выстойки не покрылось корочкой, которая сохраняется в готовой продукции и придает ей жесткость. Охлажденное тесто вновь раскатывают, складывают четверо и опять охлаждают не менее 30 мин, затем снова раскатывают и складывают вдвое или четверо.

При разделке слоеного теста ножи и выемка должны быть острыми, так как тупой инвентарь мнет края теста, а это препятствует его подъему. Нельзя также мять края подготовленных изделий.

Поверхность слойки смазывают желтками или яйцом с небольшим количеством воды. Выпекают слойку при температуре 210–230°C в течение 25–30 мин. Во время выпечки масло между слоями теста расплавляется, влага из теста испаряется в пространство между слоями, объем изделия увеличивается в 2–3 раза, изделия приобретают пышность и слоистость. Перед выпечкой некоторые изделия в нескольких местах прокалывают, иначе они сильно деформируются.

Мука 2 стакана, вода 1 стакан, яйца 2 шт., соль $\frac{1}{2}$ чайн. л., лимонная кислота на кончике ножа, масло сливочное или маргарин для прослойки 300–400 г, мука для масла 4–5 чайн. л. Выход 1000 г.

68. Волованы. Волованы выпекают в виде тарталеток или лепешек. Для приготовления волованов в виде тарталеток тесто раскатывают слоем толщиной 0,5 см и гофрированной или гладкой выемкой овальной формы вырезают по две лепешки на каждый волован: одну укладывают на лист, смоченный водой, и смазывают яйцом, из второй лепешки выемкой меньшего размера вырезают середину. Полученное кольцо укладывают на первую лепешку и прижимают выемкой, затем смазывают яйцом и выпекают.

Для волованов в форме лепешек (крутонов) из раскатанного теста вырезают гофрированной выемкой кусочки овальной формы, которые укладывают на лист, смазывают яйцом и выпекают при температуре 250–260°C.

После охлаждения волованы наполняют начинкой (рыбой, икрой, курицей, грибами, фасолью с грибами и др.).

Тесто слоеное 600 г, яйцо (для смазки) 1 шт. Выход: 20 шт. по 30 г.

69. Языки или рожки слоеные. Слоеное тесто раскатывают слоем толщиной 5–6 мм, сметают муку и гофрированной овальной выемкой вырезают лепешки. Стол посыпают сахарным песком и раскатывают на

нем в длину лепешку. После этого изделия укладывают на лист, смоченный водой, стороной, покрытой сахаром, кверху. Посередине вдоль языка проводят полоску зубчатым резакром или делают проколы вилкой, чтобы при выпечке не было вздутий. Выпекают языки при 220–250°С до тех пор, пока сахар на поверхности не начнет слегка плавиться, что придает изделиям блеск.

Рожки слоеные готовят из того же теста: вырезав лепешки, кондитерским мешком отсаживают полоску повидла (20 г) и, смазав один край лепешки яйцом, прижимают к нему второй. При укладке на лист их слегка закругляют. После выпечки и остывания рожки посыпают сахарной пудрой.

Слоеное тесто 600 г, сахар (для разделки языков) 1 стакан, джем (для рожков) 1 стакан. Выход: 10 шт. по 50 г.

70. Пирожное слойка с кремом. Слоеное тесто раскатывают пластинами толщиной 4–6 мм, укладывают на противень, смоченный по краям водой, прокалывают в нескольких местах и выдерживают до выпекания 10–15 мин. Выпекают пласты при 210–230°С. Готовность пласта определяется поднятием одного из его углов: если пласт не сгибается, значит, он испечен. После охлаждения на пласт наносят сливочный крем, накрывают другим пластом и прижимают по всей поверхности.

Поверхность пласта покрывают тонким слоем крема и посыпают слоеными крошками, приготовленными из обрезков слоеных пирожных и протертыми через редкий грохот, и снова прижимают, чтобы выровнять поверхность. Пласт разрезают на пирожные (3×7 см) и посыпают сахарной пудрой. Торт слоеный с кремом (массой 500 и 1000 г) готовится и отделяется так же.

Тесто слоеное 300 г, крем ([рецепт 19](#)) 150 г. Выход: 10 шт. по 45 г.

71. Пирожки с различными фаршами. Из слоеного теста раскатывают на столе, подпыленном мукой, пласт толщиной 5–6 мм. Круглой или овальной выемкой вырезают лепешки, на середину их кладут начинку. При приготовлении овальных пирожков одним краем лепешки, смазанным яйцом, закрывают начинку, слегка прижимая поверхность пирожка. Для круглых пирожков фарш накрывают вторым кругом и прижимают тесто вокруг фарша выемкой, предварительно смазав край яйцом.

На лист, смоченный водой, кладут пирожки, смазывают их яичной смесью и немедленно выпекают при 240–250°С.

Тесто слоеное 600 г, фарш ([рецепты 1, 6, 7](#)) 300 г, яйцо (для смазки) 1 шт. Выход: 12–15 шт. по 60–70 г.

72. Кулебяка. Слоеное тесто раскатывают пластом толщиной до 0,5 см и вырезают из него полосу шириной 13–15 см и длиной по размеру листа. Полосу теста помещают на смоченный водой лист, а на середину во

всю длину кладут фарш. Его накрывают другой полосой теста, которая должна быть несколько шире первой, чтобы, не растягивая теста, ею можно было покрыть начинку и края нижнего слоя, предварительно смазанного яйцом. Верхний слой теста плотно прижимают к фаршу и краям нижнего слоя, придавая кулебяке ровную по всей длине форму, после чего срезают с краев лишнее тесто.

Кулебяку смазывают яйцом и украшают тонкими полосками или различными фигурами (полумесяцы, звездочки, ветки и др.), вырезанными из того же теста. После этого ее снова смазывают яйцом, поверхность прокалывают в нескольких местах (для выхода пара) и выпекают при температуре 220–230°C.

Кулебяку можно приготовить с двумя или тремя видами фарша, располагая их слоями один над другим. Например, в верхние и нижние слои кладут отварной рис, смешанный с визигой или яйцами, а в середину между ними – жареную рыбу, нарезанную тонкими ломтиками; или на отварной рассыпчатый рис укладывают слои крутых яиц, нарезанных кружочками, а сверху – мясной фарш.

Если кулебяку готовят с сочным фаршем, нижний слой теста выпекают почти до готовности, а затем, чтобы нижняя часть кулебяки не подгорела, уменьшают нагрев снизу.

Тесто слоеное ([рецепт 67](#)) 600 г, яйцо (для смазки) 1 шт., фарш 500 г. Выход 1000 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА И ИЗДЕЛИЙ ИЗ НЕГО

Тесто дрожжевое

73. Безопарный способ приготовления теста. Перед замесом любого вида теста подготавливают сырье. Молоко или воду подогревают до 30–40°C, учитывая, что при соединении с мукой и другими продуктами температура теста будет в пределах 26–32°C. Если мука имеет более низкую температуру, то молоко или воду нагревают выше 40°C. Дрожжи разводят в отдельной посуде в небольшом количестве воды, чтобы они не погибли от высокой температуры, и добавляют в кастрюлю, когда мука будет частично перемешана с водой.

Соль и сахар растворяют в небольшом количестве воды или молока, предназначенном для замеса, и, процедив через сито, смешивают с остальными продуктами. Яйца также выливают в посуду для замеса. Муку просеивают через сито для удаления посторонних предметов и насыщения ее кислородом воздуха.

Дрожжи можно для большей активизации за полчаса до замеса теста растворить в небольшом количестве теплой воды (30°C) с добавлением 1 чайн. л. сахара.

Замешивают тесто в течение 5–7 мин. За 2–3 мин до конца замеса добавляют в тесто растопленный жир. Замес продолжается до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать.

После окончания замеса посуду закрывают крышкой, чтобы тесто не заветривалось, и ставят в теплое место (35–40°C) для брожения, которое длится 2,5–3,5 ч. Через 1,5–2 ч, когда объем теста увеличится в 1,5–2 раза, тесто обминают в течение 1–2 мин. Обминка необходима для того, чтобы тесто освободилось частично от углекислого газа, дрожжи и молочно-кислые бактерии равномернее распределялись в толще теста и переместились бы на более питательные участки и чтобы набухшие сгустки клейковины растянулись и образовали мелкоячеистую сетку. После обминки возрастает скорость брожения, и тесто вновь быстро увеличивается в объеме. Обычно делают от одной до трех обминок.

По внешним признакам конец брожения определяется следующим образом: выбродившее тесто увеличивается в объеме в 2,5 раза; при надавливании на тесто пальцем оно медленно выравнивается; поверхность теста выпуклая, тесто приобретает приятный спиртовой запах; выпеченные изделия из выбродившего теста имеют пышную структуру, красивый вид и приятный вкус.

Мука 4 стакана, сахарный песок 2 ст. л., маргарин или растительное масло 4 ст. л., яйцо 1 шт., дрожжи 20 г, соль ½ чайн. л., вода или молоко 1 стакан. Выход 1000 г.

74. Опарный способ приготовления теста. Для создания дрожжам нормальных условий для брожения тесто вначале замешивают жидким и в состав его вводят воду, муку, дрожжи и немного сахара. Эта часть теста называется опарой, а способ приготовления теста – опарным. После того как опара хорошо выбродит, в нее добавляют сдобу и остальную муку.

Воду подогревают до 32–34°C, разводят в ней дрожжи и добавляют муку в соотношении 1:1. Опара должна иметь консистенцию густой сметаны и температуру 27–29°C. Поверхность опары посыпают тонким слоем муки, посуду покрывают полотном и оставляют на 1 ч при температуре 30°C.

Интенсивный процесс брожения начинается через 30 мин, когда на поверхности опары появятся равномерные трещинки, поверхность теста станет выпуклой и оно начинает отходить от стенок посуды. Опара увеличивается в объеме в 2–2,5 раза и на всей поверхности появляются лопающиеся пузырьки. Готовность опары определяют по внешним признакам: брожение начинает стихать, пузырьки на поверхности уменьшаются, и опара немного опадает.

К выбродившей опаре добавляют оставшуюся воду с растворенными в ней солью и сахаром, яйца, жир и ароматические вещества. Все хоро-

шо перемешивают и добавляют оставшуюся муку, предварительно просеяв ее. Продолжительность перемешивания с мукой 10–15 мин, температура замешенного теста Должна быть 29–32°C.

При нормальном брожении тесто поднимается равномерно, без разрывов, в течение 1,5–2 ч. Оно эластично, не прилипает к рукам. За это время производят одну-две обминки.

Тесто с "отсдобкой" готовят в том случае, когда в состав его входит много жира и сахара, угнетающе действующих на развитие дрожжей, или когда из одного основного теста нужно приготовить тесто с разным количеством сдобы. Способ этот заключается в том, что сдоба вводится в тесто, приготовленное опарным способом, не сразу, а в два приема. Вторая порция сдобы называется "отсдобкой", и к ней добавляется еще немного муки.

Тесто с замедленным процессом брожения приготавливают на опаре, замешенной на воде или молоке температурой 10–15°C. Замешенную вечером опару ставят в помещение, температура которого 18–20°C, а оставшуюся муку – в теплое место. Утром сахар и масло нагревают до 40–60°C и перемешивают с опарой, а затем с мукой. В конце замеса теста добавляют согретые жиры. Через час такое тесто готово к разделке.

Тесто с ускоренным процессом брожения приготавливают с повышенным количеством дрожжей (в 2–3 раза больше нормы) или поставив тесто на воде с температурой 35°C и сделав его более жидкой консистенции, чем обычно.

Разделяют тесто на столе с деревянной столешницей. Готовое тесто после обминки выкладывают на стол, посыпанный мукой, отрезают ножом или скребком длинный и ровный по толщине кусок, который закатывают в длинный жгут ("фитиль"). Толщина жгута зависит от величины готового изделия: чем крупнее изделие, тем толще надо делать жгут. Жгут берут в левую руку, правой рукой отрывают или отрезают ножом куски теста, слегка посыпая мукой и кладут на стол. Затем берут по два кусочка теста и ладонями подкатывают их на столе кругообразными движениями. Подкатанные шарики укладывают на стол, подпыленный мукой, и после 5–6-минутной промежуточной расстойки из них формируют разные изделия, укладывают швом вниз на противень, смазанный жиром, по диагонали.

В процессе разделки из теста частично выделяется углекислый газ, и объем его уменьшается. Для того чтобы объем сформованных изделий вновь увеличился, их помещают для расстойки во влажное место с температурой 35–40°C на 30–60 мин. При недостаточной расстойке изделия получаются мелкими, плохо пропекаются, корочка имеет надрывы. Если изделия слишком долго расстаивались, то они получаются плоскими, расплывчатыми, без глянца и рисунка.

Для придания выпеченным изделиям красивого внешнего вида их смазывают при помощи мягкой волосяной кисточки яйцом или яичным желтком. Наиболее красивый глянец получается при смазывании изделий яичным желтком. Яйца перед использованием слегка разбивают кисточкой или венчиком (но не сбивают в пену); смазку лучше всего процедить через сито. Иногда яйца смешивают с небольшим количеством воды, но в этом случае глянец на изделиях получается менее красивым. Смазывают изделия за 5–10 мин до посадки в печь, осторожно, чтобы не помять расстоявшиеся изделия.

Непосредственно после смазывания изделий яйцом их посыпают рубленым очищенным или неочищенным миндалем, орехами, сахаром, сухарными или хлебными крошками или смесью этих продуктов.

Выпекают изделия из дрожжевого теста в духовке. Время выпечки зависит от размера изделий. Температура в духовке при выпечке крупных изделий должна быть ниже, чем при выпечке мелких, так как это позволяет постепенно пропекать изделия и избежать закала.

Некоторые изделия после выпечки посыпают сахарной пудрой или смесью сахарной и ванильной пудры, пользуясь при этом ситом или марлей. Иногда их смазывают подогретой помадой. Для получения хорошего глянца помаду наносят, когда изделия еще не совсем остыли. Сверху их посыпают жареными рублеными орехами.

Мука $3\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 4–8 ст. л., масло сливочное или маргарин 4–8 ст. л., яйца 1–5 шт., дрожжи 15 г, соль $\frac{1}{2}$ чайн. л., вода или молоко $\frac{1}{2}$ стакана. Выход 1000 г.

75. Булочка круглая. Из теста, приготовленного безопасным способом, формуют шарики, которым дают расстойку 5–8 мин, и раскатывают в лепешки. На середину лепешки кладут фарш из повидла и закатывают в виде шарика. Сформованные булочки укладывают швом вниз на смазанный жиром противень и дают расстойку. За 10 мин до выпечки булочки смазывают яйцом и посыпают крошкой, которую приготавливают путем перемешивания и растирания муки, сахара и масла. После выпечки и остывания булочки посыпают сахарной пудрой

Тесто дрожжевое безопасное 500 г, повидло 100 г, яйцо для смазки 1 шт., крошка для отделки (мука 2 чайн. л., масло сливочное 10 г, сахар 1 чайн. л.), пудра (для посыпки) 1 чайн. л. Выход: 10 шт. по 70 г.

76. Пирожки жареные. Тесто приготавливают безопасным способом слабой консистенции. Подготовленные продукты замешивают до однородной консистенции и ставят в теплое место для брожения на 1,5–2 ч, в течение которых делают одну обминку. Разделяют пирожки на смазанном маслом столе. Готовое тесто охлаждают до 10°C, чтобы оно не перекисло во время разделки.

Охлажденное тесто закатывают в жгут толщиной 3–4 см, отрывают или отрезают на смазанном столе для 3–5-минутной расстойки и, перевернув швом вверх, раскатывают маленькой скалкой лепешки толщиной 4–5 мм. На середину лепешки кладут фарш, затем лепешку перегибают и соединяют ее края вместе, придавая пирожку форму полумесяца. Готовые пирожки укладывают на смазанный маслом противень. После 20–30-минутной расстойки каждый пирожок немного растягивают в длину, опускают в подогретый жир верхней стороной вниз и жарят.

Перед жаркой пирожков жир нагревают до тех пор, пока из него не прекратят выделяться пузырьки пара и над поверхностью не появится небольшой "синий" дым, указывающий на начавшееся разложение примесей жира. Этот процесс называется прокаливанием. При прокаливании жира из него испаряется влага; белки, которые иногда входят в состав жира, свертываются и осаждаются на дно посуды. Непрокаленный жир сильно пенится; меньше пены образуется, когда жир нагревается постепенно.

Обжаривают пирожки в очень горячем (160–170°C) жире. При погружении изделий температура жира понижается, поэтому его необходимо все время подогревать. Количество жира должно быть в 4 раза больше, чем масса загружаемой одновременно партии пирожков.

Нельзя перегревать жир, так как при жарке изделия быстро колеруются, но внутри могут оказаться сырыми. Если от перегрева жир воспламенится, необходимо прекратить нагрев и закрыть его крышкой или противнем (нельзя гасить жир водой или солью).

При низкой температуре жира испарение влаги из продукта происходит медленно, время жарки удлиняется, расход жира на единицу готового изделия увеличивается, изделия насыщаются жиром, приобретая его вкус, и качество их ухудшается.

Практически определить температуру жира можно, капнув в него 3–4 капли воды. Если жир недостаточно нагрет, то капли проникнут под слой жира и будут издавать треск. У хорошо нагретых жиров брызги воды на поверхности жиров испаряются с шипением.

Готовность пирожков определяют по цвету корочки или на излом. Готовые изделия вынимают шумовкой или при помощи металлической сетки, вместе с которой пирожки погружали в жир.

Тесто дрожжевое безопарное 500 г, фарш (любой) 250 г или повидло 200 г, жир для жарки 500 г. Выход: 10 шт. по 70–80 г.

77. Хворост. Для лучшего растворения и брожения яйца и сахар, помешивая, нагревают на водяной бане до 35–40°C, добавляют растворенные в яйце дрожжи и муку (1/2 нормы), перемешивают до образования жидкого теста. Через час добавляют остальную муку и замешивают крутое тесто. Его закатывают в шар и накрывают салфеткой. После 30-

минутной выдержки из теста раскатывают тонкие лепешки и придают им различную форму ножом или выемками.

Жарят хворост в жире так же, как пирожки. Вынутый из жира хворост кладут на сито и после остывания посыпают изделия сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Мука 2½ стакана, сахар 1 ст. л., яйца 3 шт., дрожжи 7 г, жир (для жарки) 150 г; сахарная пудра (для посыпки) 1 ст. л., ванильный сахар 3 г. Выход 500 г.

78. Булочка ванильная. Из теста, приготовленного опарным способом, формируют шарики массой 60 г. При укладывании на противень расстояние между шариками теста должно быть 8–10 см. После этого противень ставят в теплое влажное место для расстойки.

Перед выпечкой за 5–10 мин булочки равномерно смазывают при помощи кисточки яйцом и выпекают при 270°C в течение 8–10 мин.

Мука 2½ стакана, масло сливочное 60 г, сахар 2 ст. л., соль ¼ чайн. л., вода ½ стакана, яйцо 1 шт., дрожжи 7 г, сахар ванильный на кончике ножа. Выход: 10 шт. по 50 г.

79. Крендель сдобный "Юбилейный". Тесто готовят опарным способом или с "отсдобкой". Опару ставят на молоке, подогретом до 30°C, на 15–20 мин, затем кладут остальные продукты. Консистенция теста должна быть более густой, чем для булочек, чтобы при выпечке форма кренделя сохранилась. Во время брожения делают две обминки. При разделке тесто закатывают в жгут с утолщенной серединой, а затем, уложив на листы, формируют из них крендель.

После расстойки крендель дважды смазывают яйцом и выпекают. Поверхность выпеченного кренделя посыпают сахарной пудрой.

Мука 3 стакана, сахар 3 ст. л., масло сливочное 100 г, яйца 3 шт., дрожжи 15 г, молоко ¼ стакана; сахарная пудра (для отделки) 1 чайн. л. Выход 650 г.

80. Ватрушка с творогом или повидлом. Тесто приготавливают опарным способом на молоке с двумя обминками. Бродит оно 3,5–4 ч при температуре 35–37°C. Из готового теста формируют круглые булочки и укладывают их на смазанные жиром листы на расстоянии 7–8 см друг от друга. После расстойки через 30 мин деревянным пестиком делают на булочках углубления и заполняют их творожной массой или повидлом. Изделия оставляют для непродолжительной расстойки, смазывают яйцом и выпекают при 220–230°C.

Мука 1½ стакана, молоко ½ стакана, масло сливочное 10 г, сахар 1 чайн. л., яйцо 1 шт., дрожжи 5 г. Фарш ([рецепт 8](#)) 150 г. Выход: 10 шт. по 30–40 г.

81. Булочка с чесноком. Тесто разрезают, формируют из него 10 шариков и укладывают на смазанный растительным маслом противень. После

расстойки выпекают 15–20 мин при температуре 220°С. После охлаждения булочки прокалывают вилкой сверху и пропитывают.

Для пропитывания булочек чеснок растирают с солью и растительным маслом и разводят водой.

Тесто дрожжевое опарное 600 г. Для пропитки изделий: чеснок ½ головки, масло растительное 2 ст. л., соль ¼ чайн. л., вода ½ стакана. Выход: 10 булочек по 45 г.

82. Булочка с кремом. Тесто приготавливают опарным способом, раскатывают в жгут диаметром 3–4 см, разрезают его на кусочки и подкатывают. Шарик теста укладывают швом вниз на смазанный маслом противень на расстоянии 5–6 см друг от друга и ставят в теплое место для расстойки. Через 15–20 мин булочки ладонью слегка прижимают к листу, а за 10–15 мин до выпечки смазывают яйцом.

Изделия выпекают в течение 10–12 мин при 230–250°С. Верхнюю часть остывших булочек надрезают по горизонтали на ¾ и ножом слегка отворачивают надрез. В образовавшееся отверстие выпускают из кондитерского мешка крем и посыпают сахарной пудрой.

Тесто дрожжевое ([рецепт 74](#)) 600 г, крем ([рецепт 21](#)) 120 г, сахарная пудра (для обсыпки) 10 г, яйцо (для смазки) 1 шт. Выход: 10 шт. по 60 г.

83. Сдоба обыкновенная. Тесто готовят опарным способом ([рецепт 74](#)) и разделяют в виде плюшек. Для этого тесто выкладывают на подпыленный мукой стол и подкатывают в равные по толщине жгуты, которые разрезают на куски. Раскатав кусок скалкой, его смазывают маслом и заворачивают в рулет. Сложив рулет вдвое, делают ножом один или два надреза. Если концы не скреплены, получается плюшка круглой формы. При скрепленных концах получается одинарная и двойная плюшки.

Изделия укладывают на смазанные жиром листы, дают расстойку в течение 30 мин, за 10 мин до выпечки смазывают яйцом и перед выпечкой посыпают сахарной пудрой. Выпекают при 220–230°С.

Сдоба может иметь форму "устрицы", батончика и булочек.

84. Булочка лимонная. Готовят опарное тесто. Для приготовления опары берут полагающуюся по норме воду, дрожжи, половину нормы молока и муки. Через 30 мин добавляют оставшиеся продукты и ставят дежу в теплое место. Готовое тесто разделяют на булочки круглой формы и укладывают на смазанные жиром листы. После расстойки поверхность булочек надрезают ножницами крест-накрест, смазывают яйцом, посыпают дроблеными орехами и выпекают при 220°С. После выпечки булочки смазывают ароматизированным сиропом.

Для теста: мука 2 стакана, масло сливочное 100 г, сахар 2 ст. л., яйцо 1 шт., дрожжи 13 г, молоко ½ стакана, вода 1 ст. л., сок лимонный несколько капель.

Выход теста 600 г. Для смазывания изделий: сироп, ароматизированный соком лимона ([рецепт 13](#)) 1 ст. л. Для посыпки: орехи 15 г. Выход: 10 шт. по 50–60 г.

85. Пирожки печеные с различными фаршами. Пирожки изготавливают из дрожжевого опарного теста. Формуют изделия на подпыленном мукой столе. Готовое тесто нарезают на жгуты, из которых формуют шарики массой 65 г. Через 5 мин шарики раскатывают в виде лепешек, на середину которых кладут 25 г фарша, края плотно соединяют и придают изделию форму лодочки. Укладывают пирожки швом вниз на смазанный жиром лист и ставят в теплое место для расстойки на 20–30 мин. За 5–8 мин до выпечки их смазывают яйцами и выпекают.

Интересный пирог, состоящий из отдельных пирожков с различными фаршами, можно испечь в форме (печке "Чудо"). Для этого формуют пирожки с 3–4 различными фаршами (мясным, рисовым, капустным, с зеленым луком и др.), обмакивают их в растительное масло, чтобы они впоследствии не склеились, и укладывают в беспорядке в форму. После расстойки и выпечки пирог подают к столу, он легко разбирается на отдельные пирожки.

Для опары: мука $\frac{1}{2}$ стакана, дрожжи 10 г, вода $\frac{1}{2}$ стакана. Для теста: мука 2 стакана, сахар 1 ст. л., маргарин 10 г, вода 4 ст. л., соль. Фарш (любой) 250 г. Выход: 10 шт. по 75 г. Для смазки: яйца 2 шт.

86. Расстегаи. Тесто для расстегаев готовят опарным способом, более густой консистенции, чем для печеных пирожков. Готовое тесто раскатывают жгутом и нарезают на 10 кусков. Из каждого куска формуют шарики и через 5 мин раскатывают в лепешку. На середину кладут мясной или рыбный фарш и защипывают края лепешки с двух сторон так, чтобы посередине продолговатого пирожка остался просвет, через который видна начинка. Чтобы при выпечке лепешка не разворачивалась, по обоим концам просвета закручивают края. После 30 мин расстойки изделия смазывают яйцом и выпекают в течение 10–15 мин при температуре 280–290°C. В горячем виде смазывают сливочным маслом.

При подаче на стол в каждый расстегай с мясным фаршем кладут кружочек яйца (или мелко нарубленное); с рыбным фаршем – полосочку лососины или семги; с грибным – шляпки маринованных грибов.

Тесто дрожжевое 1200 г, фарш ([рецепт 1](#), [6](#), [7](#)) 400 г, яйцо (для смазки) 1 шт. Выход: 10 шт. по 150 г. Закусочные расстегаи готовят массой по 50 г.

87. Беляши. Дрожжевое тесто замешивают безопасным способом и разделяют на лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут фарш и защипывают края теста, как для расстегаев, но придают изделиям более плоскую форму.

Для фарша пропускают через мясорубку мясо, добавляют мелко рубленный лук, соль, перец, воду и все тщательно перемешивают.

Жарят беляши в большом количестве жира на сковороде с двух сторон до готовности, причем первоначально укладывают их на сковороду фаршем вниз.

Мука 5 стаканов, вода $1\frac{1}{4}$ стакана, дрожжи 20 г, сахар 1 ст. л. Для фарша: фарш говяжий или свиной 1000 г, вода $\frac{1}{4}$ стакана, лук 250 г. Для жарки: жир топленый 150 г. Выход 30 шт. по 80 г.

88. Кулебяка. Тесто готовят опарным способом (для более сдобных кулебяк готовят тесто с "отсдобкой"). Готовое тесто раскатывают в виде небольшого жгута и через 8–10 мин формуют из него пласт толщиной около 1 см, шириной 18–20 см и длиной по размеру листа. Посередине полосы теста равномерно распределяют фарш и зачищают края. Кулебяку перекалывают на смазанный жиром лист и выравнивают. Укладывают кулебяки на расстоянии 8–10 см друг от друга.

Сформованные кулебяки украшают вырезанными кусочками из того же теста, приклеивая яйцом. Украшения лучше делать из более крутого теста.

Расстаивается кулебяка в течение 20–30 мин при температуре 28–32°C, затем ее прокалывают в 5–6 местах поварской иглой или деревянной хорошо зачищенной палочкой. В этом случае пар свободно выходит, изделия не деформируются. Выпекают кулебяку при 200–230°C до готовности. Поверхность выпеченной кулебяки смазывают сливочным маслом.

Мука 3 стакана, сахар 1 ст. л., маргарин 20 г, яйцо 1 шт., дрожжи 12 г, вода $\frac{1}{4}$ стакана, соль. Фарш (любой) 500 г. Выход 1000 г.

89. Кекс "Весенний" с орехами и цукатами. Кекс приготавливают из опарного теста. Опару замешивают и выдерживают для брожения 3 ч.

Масло растирают с сахаром и постепенно добавляют яйца. В полученную пышную массу вводят муку, соль, цукаты, изюм и готовую опару. Тесту дают подойти в течение 1 ч. Готовое тесто, сформованное в виде шара, укладывают в круглую форму, смазанную маслом, и расстаивают при температуре 35–40°C. Когда объем теста увеличится вдвое, поверхность смазывают яйцом и посыпают рублеными орехами. Формы устанавливают на лист или противень на расстоянии друг от друга, чтобы при выпечке они равномерно прогревались. Выпекают кекс при температуре 190–200°C в течение 1 ч.

Охлажденные изделия посыпают сахарной пудрой. Можно приготавливать кексы массой по 100 г; выпекают их в течение 20 мин.

Для опары: мука 1 стакан, дрожжи 10 г, вода $\frac{1}{2}$ стакана. Для теста: мука 1 стакан, сахар 3 ст. л., масло сливочное 50 г, яйцо 1 шт., изюм 2 ст. л., цукаты 25 г, ванильная пудра, соль. Для смазки: масло сливочное 15 г, яйцо 1 шт. Для посыпки: орехи (ядро) 1 ст. л., сахарная пудра. Выход 500 г.

90. Кекс кондитерский. Тесто подготавливают опарным способом с "отсдобкой". При первой обминке добавляют масло, растопленное до густоты сметаны. Кекс выпекают в металлической форме в виде цилиндра, смазанной маслом и посыпанной мукой. Поверхность кекса накалывают в нескольких местах шпилькой на глубину 2–3 см для предупреждения образования под коркой пустоты. Выпекают кексы при температуре 190–200°C, массой по 100 г – в течение 18–20 мин, по 500 г – 50 мин, по 1000 г – 60–65 мин. Готовность кекса определяют прокалыванием деревянной шпилькой.

Испеченный кекс легким встряхиванием вынимают из формы и ставят для охлаждения и созревания верхней коркой вниз на срок не менее 8 ч. За это время структура мякиша окрепнет и при промачивании не будет разваливаться.

Перед промачиванием нижнюю корку кекса прокалывают в нескольких местах тонкой шпилькой. Сироп для пропитывания, имеющий температуру 25°C, наносят кисточкой на проколотую верхнюю поверхность кекса. Затем эту поверхность смазывают повидлом, закрывая все проколы, и глазируют разогретой до 35–40°C помадой.

Иногда вместо повидла берутся цукаты, фрукты, желе и ими украшают кекс. Вместо помады можно использовать крем белковый.

Мука 3 стакана, сахар 4 ст. л., масло сливочное 160 г, яйца 4 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, дрожжи 20 г, ванилин, соль, вода 1 ст. л., сироп для пропитывания изделий ([рецепт 12](#)) 100 г, помада ([рецепт 16](#)) 100 г, повидло 20 г. Выход 1000 г.

91. Ромовая баба. Дрожжевое тесто приготавливают опарным способом. Формы для ромовых баб используют конусообразные, они могут быть гладкими или гофрированными. Крупные формы имеют посередине трубку, благодаря которой изделие лучше пропекается, быстро охлаждается и его удобнее промачивать. Формы смазывают растопленным до густоты сметаны маслом, особенно тщательно промазывают гофрированные формы. Готовое тесто укладывают в формы не более чем на $\frac{1}{3}$ высоты, после расстойки оно занимает $\frac{3}{4}$ объема формы.

В мелкие формы укладывают подкатанные шарики теста швом вверх. При выпекании изделий в крупных формах с трубками у подкатанного шарика посередине пальцами делают отверстие и, надевая шарик на трубочку, укладывают в форму.

Ромовые бабы выпекают в зависимости от размера в течение 45–60 мин при температуре 210–220°C. После выпечки готовый полуфабрикат выстаивают 2–4 ч, затем форму слегка встряхивают, вынимают из нее изделие и ставят его широкой стороной вниз. Изделия небольших размеров созревают в течение 4–8 ч, крупные – 12–24 ч. Это время необхо-

димо для того, чтобы структура мякиша окрепла и не разваливалась после промачивания сиропом.

Промачивают изделия со стороны узкой части, предварительно проколов ее в нескольких местах деревянной шпилькой до середины, путем погружения в сироп на 10–12 с и слегка прижимая ее в сиропе. Температура сиропа должна быть не выше 45–50°C. После промачивания ровные бабы ставят узкой частью вверх на противень, чтобы сироп медленно проникал во все поры изделия.

Глазируют изделия путем опускания узкой части в подогретую до 45–50°C помаду. Помада должна лежать тонким слоем без трещин.

Мука 2½ стакана, сахар 4 ст. л., масло сливочное 100 г, яйца 2 шт., дрожжи 20 г, изюм ½ стакана, ванильная пудра, соль, вода ½ стакана, сироп для пропитывания ([рецепт 12](#)), ароматизированный ромовой эссенцией, 100 г, помада ([рецепт 16](#)) 200 г. Выход 1000 г.

Изделия из дрожжевого слоеного теста

92. Тесто слоеное дрожжевое. Процесс изготовления теста состоит из следующих операций: приготовление дрожжевого теста опарным или безопарным способом, слоение теста, формование изделий, расстойка. Расстойка в данном случае необходима, так как в процессе приготовления слоеного теста большая часть углекислого газа улетучивается и требуется время, чтобы он вновь накопился.

Тесто готовят средней густоты опарным или безопарным способом. После брожения тесто, имеющее температуру 30°C, охлаждают до 20–22°C. Масло сливочное или маргарин должны иметь ту же температуру. В охлажденном тесте масло не растапливается и не проникает в слои теста, а образует пластичные слои между ними, что обеспечивает хорошее разрыхление и облегчает формование изделий.

Если по рецептуре в изделие входит большое количество сахара, то часть его кладут при замесе теста, а часть соединяют с маслом. Подготовленное масло для слоения должно быть однородным, пластичным, без комков.

Охлажденное тесто раскатывают в пласт толщиной 1–2 см, часть пласта (⅔) покрывают размятым маслом или маргарином. Пласт складывают втрое так, чтобы получилось два слоя масла и три слоя теста. Повертывают пласт теста на 180°, посыпают мукой и снова раскатывают до толщины 1 см, затем сметают муку и складывают пласт вчетверо. Таким образом, в тесте будет восемь слоев масла. При изготовлении теста с большим количеством масла его еще раз раскатывают и складывают пласт вдвое, втрое или вчетверо, отчего образуется 16, 24 или 32 слоя. При дальнейшей раскатке тонкие слои теста могут разорваться и слоистость теста ухудшится. Кроме того, слои масла станут настолько тонкими, что после выпечки не будет заметна слоистость теста.

Слоение и разделку теста производят при 20–22°C. Если температура на кухне более высокая, тесто периодически охлаждают, при этом следят, чтобы масло не затвердело.

После разделки изделия расстилают 10–12 мин при температуре не выше 35°C. Выпекают изделия при температуре 210–220°C.

Мука 3 стакана, сахар 6 чайн. л., яйца 2–3 шт., дрожжи 20 г, вода или молоко $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное или маргарин для прослойки 60–300 г, ванильный сахар, соль. Выход 1000 г.

93. Булочка с повидлом. Булочку приготавливают из безопарного теста. В воде температурой 33°C растворяют соль, сахар, туда же кладут муку, яйца, растворенные и процеженные дрожжи и замешивают тесто до однородной консистенции. Тесто подходит в течение 3 ч, за это время производят две обминки (первую через 1,5 ч). После второй обминки тесто раскатывают полосками толщиной 0,7–1 см. Масло сливочное, размятое до однородной консистенции, равномерно наносят на $\frac{2}{3}$ поверхности, заворачивают кусок теста без масла наверх, на него накладывают второй конец, смазанный маслом, и раскатывают сначала вдоль, затем поперек, периодически посыпая мукой.

После второй раскатки тесто охлаждают 10–15 мин, раскатывают третий раз до толщины 0,6–0,7 см и нарезают на полосы шириной 10 см. На половину полосы равномерно наносят повидло, закрывают второй половиной и разрезают в виде веера. Полученный полуфабрикат нарезают на булочки массой 80 г, укладывают на смазанные маслом листы, оставляют на 20–30 мин для расстойки, смазывают яйцом, посыпают крошкой и выпекают. Готовые охлажденные булочки сверху посыпают сахарной пудрой.

Мука 3 стакана, сахар 4 ст. л., дрожжи 16 г, соль $\frac{1}{2}$ чайн. л., яйца 3 шт., ванильная пудра, вода $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное (для прослойки) 100 г, повидло 120 г, яйцо (для смазки) 1 шт., сахарная пудра (для посыпки). Выход: 10 шт. по 75 г.

94. Булочка творожная. Булочка выпекается из дрожжевого слоеного теста, приготовленного безопарным способом на смеси молока с водой. После замеса теста его обминают в процессе брожения два раза. После второй обминки тесто выкладывают на стол и прослаивают с маслом, как описано при приготовлении булочки с повидлом. После прослаивания и охлаждения в течение 20–30 мин тесто раскатывают в длинную полосу и нарезают квадратами размером 10 см, массой 75 г.

Творожный фарш отсаживают из кондитерского мешка на каждую заготовку по 15 г, складывают в виде треугольника, укладывают на листы, оставляют для расстойки, смазывают яйцом и выпекают.

Для теста: мука 4 стакана, маргарин 10 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., дрожжи 10 г, соль $\frac{1}{2}$ чайн. л., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, вода 1 стакан, маргарин (для

прослойки) 100 г. Для фарша: творог 200 г, яйцо 1 шт., сахар 1 ст. л. Выход: 10 шт. по 75 г.

95. Слойка с марципаном. Дрожжевое слоеное тесто раскатывают пластом толщиной 0,8–1 см, разрезают на куски клинообразной формы массой по 100 г, на которые кладут начинку, после чего их свертывают рулетом и загибают, придав вид подковы. Готовые изделия укладывают на противень, смазанный маслом, помещают в теплое место, оставляют для полной расстойки и выпекают при 250–260°C. Остывшие изделия смазывают подогретой до 40°C помадой и посыпают жареным измельченным миндалем или орехами.

Начинку приготавливают так: миндаль или орехи измельчают на размолочной машине, соединяют с яйцами и сахаром и хорошо перемешивают.

Для теста: мука 4 стакана, маргарин (для прослойки) 150 г, сахар 3 ст. л., дрожжи 16 г, яйца 2 шт., соль ½ чайн. л., вода ¼ стакана. Для помады: сахар ½ стакана, вода 1 ст. л. Для начинки: орехи (ядро) 100 г, сахар 2 чайн. л., яйцо 1 шт. Выход: 10 шт. по 100 г.

96. Кулебяка слоеная с различными фаршами. Из дрожжевого слоеного теста раскатывают пласт толщиной 5–8 мм и нарезают полосками шириной 7–8 см. Полоски укладывают на противень, смазанный маслом, и вдоль каждой в середину укладывают фарш. Края полоски смазывают яйцом, прокалывают в нескольких местах и выпекают при 200–220°C. После выпечки разрезают кулебяку на порции. Полоску теста, готовую к выпечке, перед расстойкой можно нарезать на пирожки.

Тесто слоеное 600 г, фарш (любой) 500 г, яйца (для смазки) 2 шт. Выход 1000 г.

97. Плетенка слоеная. Готовят дрожжевое слоеное тесто на цельном молоке, ароматизируя его кардамоном. Во время второй раскатки в него вводят промытый и просушенный изюм. Готовое тесто нарезают на куски массой 67–68 г, раскатывают их в виде прямоугольников, делают по два разреза и сплетают в виде косы. Изделия, уложенные на листы, после раскатки смазывают яйцом и выпекают. Остывшие изделия покрывают помадой.

Для теста: мука 2½ стакана, сахар 2 ст. л., масло сливочное 60 г, яйцо 1 шт., молоко ½ стакана, дрожжи 12 г, ванильный сахар, соль, кардамон, масло (для прослойки) 100 г, изюм 2 ст. л. Для помады: сахар 2 ст. л., вода 1 ст. л., яйцо (для смазки) 1 шт. Выход: 10 шт. по 60 г.

ОФОРМЛЕНИЕ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ

Внешний вид кондитерских изделий является их своеобразной визитной карточкой. Красиво оформленные торты, пирожные и т.п. привлекают внимание и вызывают аппетит. Однако следует помнить, что

оформление изделий не должно быть очень трудоемким и излишне сложным.

Изделия, которые должны разрезаться на части (торты), следует украшать так, чтобы рисунок при разрезании был сохранен. Для этой цели можно разграничить поверхность изделия на секторы, составить из повторяющихся элементов. Необходимо помнить, что в основе всех украшений лежат простота, изящество и умеренное использование пищевых красителей.

Оформляют изделия в виде орнаментов и рисунков. Орнаменты могут быть геометрическими, растительными и т.д. Геометрический орнамент состоит из различных геометрических фигур и др. Растительный орнамент – это декоративные изображения цветов, листьев, веток.

Для оформления кондитерских изделий могут применяться различные посыпки: цветное желе, крем, фрукты, помада, шоколад, карамель, мучная, фруктовая или белковая рисовальные массы, сахарная или желатиновая масса, грильяж и марципаны.

98. Украшения из посыпки. Посыпки приготавливают из орехов, сахара, а также обрезков и лома бисквита, песочного, слоеного, воздушного и миндального теста.

Измельченные продукты просеивают через сито. На пирожные и торты посыпку наносят бумажным корнетиком. Можно наложить на изделия сетку или шаблон и равномерно просеивать посыпку из сита или марли, а затем осторожно снять эти приспособления. Иногда посыпками отделяют края торта.

Миндальная и ореховая посыпки готовятся измельчением орехов на терке или ножом и просеиванием на ситах с ячейками разного диаметра. Сырыми орехами посыпают изделия до выпечки, жареными – после выпечки и глазирования.

Миндаль можно предварительно очистить от оболочек, затем измельчить, просеять, обжарить или подкрасить в разные цвета. Иногда посыпку приготавливают из миндаля, нарезанного в длину тонкими ломтиками или разрезанного пополам; такой миндаль жарят или окрашивают.

Сахарная посыпка представляет собой сахарную пудру или песок. Красивую посыпку приготавливают из сахарного песка с крупными кристаллами. Часть сахара окрашивают в желтый цвет, часть – в красный, зеленый, оранжевый, дают сахару подсохнуть и перемешивают. При отсутствии сахара с крупными кристаллами можно раздробить кусковой сахар и отсеять кусочки одинаковой толщины. Такую же посыпку можно приготовить из цветной ароматизированной помады, которую необходимо для этого уварить до более густой консистенции и после охлаждения протереть сквозь сито с ячейками 2–3 мм.

Мучная посыпка готовится следующим образом. Пшеничную муку (300 г), сахар (200 г), сливочное масло (100 г) и яйцо (1 шт.) соединяют, разминают и протирают через грохот. Если продукты теплые и посыпка получается липкой, ее охлаждают или добавляют немного муки.

Бисквитная посыпка готовится из бисквитного полуфабриката. Протертый через сито бисквит кладут на противень и слегка обжаривают.

99. Украшения из желе. Для украшения мучных кондитерских изделий используется желе как одного цвета, так и нескольких цветов. Одноцветное желе готовят обычным способом. Охлажденное до 45–50°C желе наливают слоем 1 см в плоскую емкость. После застывания вырезают выемкой фигурки различной формы либо нарезают на ромбики, кубики.

Разноцветное желе готовят незадолго до его использования, так как через 10–12 ч краски тускнеют. Вначале готовят желе нескольких цветов. В емкость наливают слоем 2 мм желе одного цвета, дают ему застыть, после чего наливают такой же слой желе другого цвета. Таких слоев может быть три – четыре. И остальным поступают, как описано выше.

Желе различных цветов можно получить из молока (белое), воды "гархун" (зеленое), смородины (красное), апельсина или лимона (желтое) и др.

Мозаичное желе готовят из желе трех – четырех цветов и после застывания наливают бесцветное охлажденное желе слоем 0,5 см и всыпают в него разноцветные кубики из желе. После застывания его нарезают.

Мраморное желе готовят из желе двух – трех цветов, дают слегка остыть, затем смешивают. Когда оно почти застынет, на поверхности проводят деревянной палочкой зигзагообразные линии и окончательно охлаждают. Желе нарезают на фигуры различной формы.

100. Украшения из фруктовой рисовальной массы. Повидло, варенье, джем или желе протирают через сито с мелкими ячеечками и окрашивают в любой цвет. Фруктовую массу не следует долго перемешивать, иначе в ней образуются пузырьки воздуха и внешний вид ее ухудшается. Подготовленную массу кладут в корнетики и отсаживают на изделия в виде орнамента и точек.

101. Украшения из фруктов и ягод. Пирожные и торты украшают свежими фруктами, а также фруктами из компота и вареная. Свежие фрукты для украшения используют одинаковой величины без малейших признаков порчи. Перед использованием их промывают и кладут в сито для стекания воды, а затем укладывают на изделие в виде рисунка.

Для сохранения первоначального вида фрукты заливают желе или горячим абрикосовым пюре, иногда отдельные ягоды опускают в карамель.

Фрукты из компота после откидывания на сито укладывают на изделия и обязательно заливают желе. Прозрачный сок от компота используют для приготовления желе, если сок мутный, его употребляют как промочку для бисквита.

Фрукты из варенья откидывают на сито для стекания сиропа и укладывают на изделия, предварительно смазанные тонким слоем повидла (1–2 мм), которое препятствует проникновению в изделия цветного фруктового сока и желе. Уложенные на изделия фрукты заливают цветным желе в тот момент, когда желе слегка застынет. После этого края торта обсыпают крошкой; пирожные нарезают из пласта только после полного застывания желе.

102. Украшения из крема. Разнообразные украшения делают из свежесбитого сливочного крема, который можно подкрашивать в любой цвет. Если же крем хранили хотя бы непродолжительное время, перед использованием его необходимо подогреть и взбить до пышности. Подогревают крем на слабом огне, интенсивно перемешивая и следя за тем, чтобы масло не растопилось.

Для украшения изделия кремом используют кондитерские гребешки, корнетики или кондитерские мешки с различными трубочками. При украшении изделий кондитерскими гребешками на торты и пирожные наносят прямые или волнистые линии.

Корнетики делают из пергаментной или другой бумаги, не впитывающей жиров. Край свернутого корнетика склеивают яичным белком. Конец корнетика срезают поперек, вкось, придают ему клинообразную форму или вырезают зубчики.

Кондитерские мешки изготавливают из плотной ткани; в узкий конец мешка вставляется металлическая или пластмассовая трубочка. Для меньшего просачивания крема кондитерский мешок перед использованием замачивают 5–10 мин в теплой кипяченой воде, а затем охлаждают. В этом случае ткань становится плотнее. После работы мешки промывают в теплой воде с пищевой содой, а затем кипятят 3–5 мин, просушивают и хранят в чистом месте.

Набор из 10–12 трубочек с различной формой срезов позволяет выполнять разнообразные украшения при отделке кондитерских изделий.

Пирожные и торты украшают следующим образом. Поверхность пласта равномерно намазывают кремом, выравнивают его ножом и наносят кондитерским гребешком прямые или волнистые линии. После разрезания пласта на пирожные каждое из них украшают сначала разноцветным кремом, а затем цветной фруктовой рисовальной массой, желе или посыпкой.

Торты украшают так же, как пирожные, но делают более крупный рисунок. После того как на поверхность торта будет равномерно нанесен крем, края изделия обсыпают крошкой. Иногда торты украшают бордюром из крема или фруктов. Для нанесения на торт ровного рисунка из крема на поверхности торта делают оттиск проволочным трафаретом, а затем по оттиску наносят рисунок.

103. Украшения из помады. Готовую помаду нагревают до 35–40°C, разводят водой или сиропом до консистенции сметаны средней густоты и добавляют ароматические вещества. На бисквитный или песочный пласт наносят подготовленную помаду и длинным ножом быстро разравнивают ее по всей поверхности. Эту операцию лучше делать при температуре пласта 25–30°C.

При более низкой температуре помада быстро затвердевает и ее нельзя равномерно нанести на поверхность; при более высокой температуре пласта помада плавится, стекает в углубления, и на поверхности образуются просветы. Если помада перегрета, то глазурь быстро засыхает, делается матовой, покрывается трещинами и изделия теряют привлекательный вид. При глазировании холодной помадой она долго не высыхает и при нарезке пласта на пирожные прилипает к ножу и портит вид пирожного или стекает по краям изделия.

Как только нанесенная на пласт помада подсохнет и покроется тонкой корочкой, края пласта зачищают от неровностей острым ножом. Затем пласт разрезают на пирожные. Нож с узким лезвием предварительно смачивают в горячей воде и встряхивают, чтобы он не был излишне влажным. Тонкий слой повидла или заварного крема, нанесенный на изделия, способствует более длительному сохранению блеска на помаде.

Примером тематического рисунка из помады может служить новогодний торт круглой формы, оформленный в виде циферблата часов. Левая половина торта покрыта белой помадой, правая – шоколадом или шоколадной помадой. На белой помаде уложены римские цифры из шоколада VII, VIII, IX, X, XI. За Цифрой XI – две шоколадные стрелки.

104. Украшения из белковой рисовальной массы. Белковую рисовальную массу используют для украшения тортов. Эта масса по сравнению с кремом при засыхании на изделиях не изменяет формы и не так быстро портится.

Для приготовления холодной белковой рисовальной массы яичный белок взбивают с сахарной пудрой тонкого помола, просеянной через сито с очень мелкими ячейками. Смесь взбивают до тех пор, пока масса не сделается пышной и не будет расплываться. В конце взбивания добавляют немного пищевой кислоты и соответствующие красители. Посуду с готовой рисовальной массой накрывают смоченной в воде салфеткой, чтобы при хранении не образовалась корочка.

Перед использованием массу снова немного взбивают. Узоры из белковой рисовальной массы наносят при помощи корнетика или кондитерского мешка.

105. Украшения из шоколада. Торты и пирожные оформляют шоколадными конфетами и фигурками промышленного производства. Можно самим приготовить украшения из шоколадного блока. Для этого его нарезают на мелкие куски и медленно нагревают на мармите до 40–45°C. При этом в шоколад не должна попасть вода или водяные пары, от которых он делается вязким. К согретому шоколаду добавляют 5–10% масла и, чтобы оно лучше соединилось с шоколадом, массу, помешивая, охлаждают почти до затвердения (25°C) и, снова помешивая, медленно нагревают до 30–31°C. Этот процесс называют темперированием шоколада. Если шоколад плохо темперирован, то жиры скапливаются на поверхности изделия и на шоколаде появляется "седой" налет. Кроме того, изделия мало застывают, прилипают к формам или к бумаге и делаются матовыми.

Для приготовления небольших украшений лучше использовать 100-граммовые плитки без начинки и содержащие мало сахара, как, например, шоколад "Стандарт", "Люкс", "Красный Октябрь", "Золотой ярлык" и др. Эти плитки после медленного нагрева до 30°C можно не темперировать.

Шоколадную посыпку делают из темперированного шоколада, почти затвердевшего, путем протирания через сито. Можно к темперированному шоколаду добавить несколько капель воды, затем, помешивая, охладить его и протереть через сито.

Шоколадную стружку готовят из шоколадных блоков или плиток шоколада, постепенно нагретых до 25–30°C, срезая с них ножом тонкие пластинки, которые свертываются в трубочки.

Плоские шоколадные фигуры готовят из темперированного шоколада, постепенно согревая его до расплавления. Расплавленную массу кладут в корнетик и отсаживают на бумагу фигурки и буквы. Каждая из них должна иметь длинную ножку для крепления на поверхности торта. Плоские фигурки можно вырубать металлической выемкой из темперированного полузатвердевшего шоколада, разлитого тонким слоем 2–3 мм на пергаменте.

Более сложный узор предварительно рисуют на бумаге, кладут на него пергамент и по рисунку делают украшение. После затвердения шоколад осторожно освобождают от бумаги.

Для получения шоколадной рисовальной массы к темперированному шоколаду добавляют несколько капель сахарного сиропа или воды и взбивают эту массу деревянной лопаточкой. Добавляют сироп или воду постепенно, каплями, отчего шоколад густеет и делается пластичным.

На пергаментную бумагу или непосредственно на изделие при помощи кондитерского мешка или корнетика наносят рисунок.

106. Украшения из глазури. Для глазирования и оформления кондитерских изделий можно вместо помады использовать глазурь.

Глазурь шоколадная. Ее готовят из шоколада с добавлением к нему 10% какао-масла или топленого масла. Шоколад подогревают на водяной бане до 45–50°C и при помешивании добавляют подогретое топленое масло. Смесь охлаждают до твердого состояния и вновь подогревают до 30°C, т.е. темперруют для получения лучшего глянца.

Глазурь сырцовая. В кастрюлю вливают воду температурой 35–40°C, добавляют белки по норме, ½ сахарной пудры и взбивают при медленном вращении взбивателя. Через 5 мин, продолжая взбивать, добавляют еще ½ нормы сахарной пудры и подогревают смесь до 45–50°C. Затем, продолжая взбивание, всыпают остаток сахарной пудры и вымешивают глазурь до получения консистенции густой сметаны. Глазурь можно окрашивать в различные цвета.

Глазуруют изделия на металлической решетке, установленной над лотком. Изделия обливают глазурью или опускают в нее. Излишек глазури стекает в лоток. Изделия получаются гладкие и блестящие.

Сахарная пудра 1 стакан, яичные белки ½ шт., вода 1 ст. л.

Глазуровальная масса из глазури. Яичные белки взбивают, постепенно добавляя сахарную пудру, до получения однородной пластичной массы. В конце взбивания вводят лимонную кислоту в разведенном состоянии и, если нужно, пищевые красители. Украшения из глазури отсаживают непосредственно на изделия или на кондитерские листы, смазанные жиром, и выдерживают в течение 12 ч для просушки.

Сахарная пудра 1 стакан, яичные белки 2 шт., лимонная кислота на кончике ножа.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

107. Печенье "Пипаркукас". Сахар и воду кипятят с добавлением жженки и положенными по рецептуре специями. Смесь охлаждают до температуры 30–40°C, добавляют маргарин, муку и соду. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 0,2 см и при помощи разных выемок формируют печенье любых размеров.

Мука пшеничная 5 стаканов, сахарная пудра 1½ стакана, жженка ([рецепт 15](#)) 70 г, кориандр 10 г, орех мускатный (ядро), гвоздика, перец черный, перец душистый по вкусу, сода ½ чайн. л. Выход: 50 шт. по 20 г.

108. Печенье из овсяных хлопьев. В посуду кладут овсяные хлопья, сливочное масло, заливают горячий сахарный сироп и все хорошо перемешивают. После охлаждения смеси до 45°C добавляют яйца, ванилин,

соду, перемешивают, добавляют муку, замешивают тесто и выкладывают на подпыленный мукой стол. После охлаждения тесто раскатывают в пласт толщиной 0,5–0,7 см, нарезают печенье квадратной формы и выпекают на смазанных жиром листах при температуре 230–250°C.

Мука 1½ стакана, овсяные хлопья 400 г, сахар 2 стакана, масло сливочное 120 г, яйца 6 шт., ванилин на кончике ножа, сода ¼ чайн. л., вода ¾ стакана. Выход: 50 шт. по 20 г.

109. Струдель с яблоками. Струдель готовят из пресного теста. Желтки, сахарный песок и растительное масло (½ нормы) замешивают с мукой на воде и оставляют для набухания на 30–40 мин, плотно накрыв салфеткой, чтобы тесто не заветрилось.

Готовое тесто раскатывают до толщины 1–1,5 см, смазывают растительным маслом, перекалывают на посыпанное мукой полотенце и растягивают руками во все стороны до толщины 1 мм, после чего сбрызгивают растительным маслом.

На половину подготовленного пласта теста укладывают слой нарезанных ломтиками яблок, посыпают сахаром, сухарями, корицей и с помощью полотенца свертывают в виде рулета, начиная со стороны, покрытой фаршем. Подготовленное изделие намазывают яйцом, прокалывают в нескольких местах и выпекают. Готовый струдель посыпают сахарной пудрой.

Для теста: мука 3 стакана, вода ¾ стакана, соль ½ чайн. л., яичные желтки 2 шт., сахар ½ чайн. л., масло растительное 1 ст. л., яйцо (для смазки) 1 шт., сахарная пудра (для посыпки) 1 чайн. л., Для фарша: яблоки очищенные 600 г, сахар 2 ст. л., сухари 70 г, корица по вкусу. Выход 1000 г.

110. Хачапури. Изделия готовят из дрожжевого опарного теста. Для замешивания опары берут муку (40% нормы), воду (60% нормы) температурой 30°C и дрожжи. Все перемешивают до однородной консистенции и, накрыв салфеткой, ставят в теплое место на 2–3 ч. В готовую опару добавляют оставшиеся по рецептуре продукты, вымешивают и оставляют для брожения на 1–2 ч. В процессе брожения тесто обминают. Для фарша сыр пропускают через мясорубку и смешивают с яйцом.

Готовое тесто раскатывают на подпыленном мукой столе кружочками толщиной 7–8 мм, на середину кладут фарш. Тесто защипывают с четырех сторон таким образом, чтобы получилась форма квадрата, а в середине был виден сыр. Подготовленные изделия укладывают на смазанный жиром лист, оставляют на 10 мин для расстойки, смазывают яйцом и выпекают при 260–280°C в течение 8–10 мин.

Для теста: мука 5 стаканов, дрожжи 30 г, масло сливочное 50 г, сахар 1 ст. л., соль ½ чайн. л., вода 1 стакан, яйца (для смазки) 3 шт. Для фарша: сыр 500 г (Имеретинский), яйца 2 шт. Выход: 10 шт. по 150 г.

111. Баурсак. Из муки, воды, дрожжей, сахара, соли приготавливают дрожжевое тесто жидкой консистенции и оставляют его для расстойки на 20–30 мин. После этого, добавляя муку, замешивают более крутое тесто, тут же раскатывают его в виде колбасок, нарезают их на кусочки массой 15 г, закатывают в шарики и жарят в жире.

Мука 5 стаканов, дрожжи 10 г, соль 10 г, сахар 2 ст. л., сало топленое (для жарки) 150 г. Выход: 90 шт. по 10–15 г.

112. Шакер-чурек. Масло топленое температурой 4–5°C растирают в течение 15–20 мин, пока оно не приобретет пластичность. В растертое масло постепенно добавляют яйца, ванильную эссенцию, сахарную пудру, муку и замешивают тесто до однородной консистенции. Готовое тесто делят на кусочки по 75 г и формируют в шарики.

Выпекают сформованные изделия на кондитерских листах, выстланных бумагой, при температуре 180–200°C в течение 25–30 мин. Остывшие изделия посыпают сахарной пудрой.

Мука 4 стакана, масло топленое 250 г, сахарная пудра 2 стакана, яйцо 1 шт., ванильная эссенция 2 капли, сахарная пудра (на обсыпку) 1 ст. л. Выход: 15 шт. по 75–80 г.

113. Курабье "Бакинское". Сахарный песок растирают с маслом до получения массы белого цвета и исчезновения кристаллов сахара. В смесь, продолжая растирание, постепенно добавляют яичные белки и муку. Температура замешенного теста не должна превышать 20°C, иначе тесто получится затяжным.

Готовое тесто укладывают в кондитерский мешок с зубчатой выемкой и отсаживают печенье на сухой кондитерский лист в виде ракушек или ромашек. В печенье в виде ромашек после выпечки отсаживают фруктовое пюре, сваренное с сахаром. Выпекают изделия при 240–250°C в течение 9–11 мин.

Для теста: мука 4 стакана, сахар 6 ст. л., масло сливочное 350 г, яичные белки 2 шт. Для отделки: абрикосовое или яблочное пюре 1 ст. л., сахар 1 ст. л. Выход: 1000 г, 40–45 шт.

114. Трубочки с миндальной начинкой. Сливочное масло, слегка подогрев, взбивают до пышного состояния, затем постепенно вливают сметану, предварительно охладив ее, и всыпают муку. Температура замешенного теста должна быть 13–15°C. Начинка готовится следующим образом: миндаль подсушивают и измельчают на размолочной машине, соединяют с сахаром, кардамоном и вином до получения однородной массы.

Готовое тесто разрезают на куски массой 40 г и раскатывают лепешки таким образом, чтобы одна часть была шире другой. На широкую часть кладут начинку и заворачивают изделие в виде трубочки. Выпе-

кают изделия на смазанных маслом листах при температуре 160–170°C в течение 25 мин.

Для теста: мука 3 стакана, сметана 1 стакан, масло сливочное 100 г. Для начинки: миндаль очищенный 180 г, сахар 1 стакан, вино 2 ст. л., кардамон по вкусу. Для обсыпки: сахарная пудра 1 ст. л. Выход: 1000 г, 20–25 шт. по 50 г.

115. Кята "Карабахская". Кяту готовят из дрожжевого теста, которое готовят опарным способом. Опару замешивают на воде, используя часть муки и дрожжей, дают ей выстояться в течение 1–1,5 ч, а затем замешивают сдобное тесто.

Готовое тесто делят на 4 части, закатывают в виде шара и оставляют для расстойки на 5 мин. Затем тесто раскатывают в виде лепешки толщиной 5–6 мм, кладут 200 г начинки и защипывают края снова в виде шара. После этого тесто еще раз раскатывают до толщины 1,5–2 см, полученную лепешку укладывают швом вниз на противень, смазанный маслом, дают полную расстойку, смазывают яйцом, наносят вилкой рисунок, прокалывают в нескольких местах и выпекают при 210°C в течение 30 мин.

Начинку готовят следующим образом: охлажденное топленое масло растирают до однородной консистенции, кладут ванилин, сахарную пудру, после 15-минутного перемешивания добавляют муку и снова перемешивают 8–10 мин. Готовая начинка должна быть однородной, рассыпчатой (температура 12–14°C).

Для теста: мука 3 стакана, сахар 3 ст. л., масло топленое 70 г, дрожжи 10 г, ванилин и соль по вкусу. Для начинки: мука 2 стакана, сахарная пудра $\frac{3}{4}$ стакана, масло топленое 120 г, ванилин по вкусу. Выход 4 шт. по 250 г.

116. Пахлава сдобная. Тесто готовят безопасным способом. Подающиеся по рецептуре ингредиенты замешивают и ставят для брожения в теплое место. После часового брожения тесто обминают и раскатывают в пласт толщиной 1–1,5 см. Противень смазывают маслом, переносят на него при помощи скалки раскатанное тесто и укладывают таким образом, чтобы края теста лежали на краях противня. На тесто накладывают начинку слоем 3 см и закрывают вторым пластом теста. Края обоих пластов теста защипывают и дают тесту расстояться в течение 15 мин.

Пахлаву смазывают яичным желтком, разрезают (не до конца) на ромбы и выпекают 10–11 мин при 180–200°C. Затем по линиям разреза заливают растопленным маслом и продолжают выпекать еще 30 мин до приобретения коричневого цвета. Выпеченное изделие заливают по линиям разреза медом.

Начинку готовят, измельчая орехи и перемешивая их с сахаром и кардамоном.

Для теста: мука 3 стакана, масло топленое 80 г, яйцо 1 шт., дрожжи 20 г, вода $\frac{1}{2}$ стакана; для заливки: мед 80 г, масло топленое 50 г; для начинки: орехи лесные

220 г, сахар $1\frac{1}{2}$ стакана, кардамон по вкусу; для смазки: яичные желтки 2 шт.
Выход 1000 г.

117. Пряник леках. Для приготовления геста варят сироп, в который кладут мед, сахар и жженку. Охладив сироп до 55°C , добавляют яйца, подсолнечное масло, гвоздику и замешивают тесто с мукой (половина нормы). В оставшуюся муку вводят соду, перемешивают ее с тестом.

Хорошо вымешанное тесто выдерживают 10 ч, формируют к виде круга или квадрата. Противень смазывают маслом, укладывают изделия, кисточкой смазывают поверхность яичными желтками, украшают миндалем и выпекают при температуре $180\text{--}190^{\circ}\text{C}$ в течение 45–50 мин.

Для теста: мука $3\frac{1}{2}$ стакана, мед 300 г, сахар $1\frac{1}{2}$ стакана, масло растительное 1 ст. л., яйца 2 шт., гвоздика молотая по вкусу, сода $\frac{1}{4}$ чайн. л.; для жженки (рецепт 15): сахар 1 ст. л.; для смазки: яйцо 1 шт.; миндаль для отделки. Выход: 2 шт. по 500 г.

118. Мутаки шемахинские. Замешивают дрожжевое безопарное тесто на подогретом до $30\text{--}35^{\circ}\text{C}$ молоке, куда кладут все продукты, полагающиеся по рецептуре, и вымешивают тесто в течение 15 мин.

Через 1,5 ч тесто обминают и разделяют на два куска. Кусок теста раскатывают толщиной 5 мм, смазывают растопленным сливочным маслом и разрезают на полоски шириной 120 мм. Полоски нарезают на треугольники, как для слойки с марципаном, массой по 30 г, на каждый из них ближе к основанию кладут по 5 г начинки и завертывают.

Свернутые трубочки слегка растягивают за оба конца, укладывают на листы, смазывают сливочным маслом и выпекают в течение 10–15 мин при 200°C . Остывшие изделия посыпают сахарной пудрой.

Для начинки абрикосовое пюре размешивают с сахарным песком и, периодически помешивая, уваривают до 35%-ной влажности. Готовую начинку перед использованием охлаждают до 30°C .

Для теста: мука 4 стакана, яйца 3 шт., масло сливочное 100 г, молоко цельное $\frac{3}{4}$ стакана, сахарная пудра 1 стакан, дрожжи 15 г, ванилин на кончике ножа, соль $\frac{1}{2}$ чайн. л. Для начинки: абрикосовое пюре 160 г, сахар $\frac{3}{4}$ стакана. Выход 1000 г, 25–30 шт. по 40 г.

119. Рулет с корицей. Дрожжевое тесто готовят опарным способом с двумя обминками. Готовое тесто разделяют на подпыленном мукой столе в пласт толщиной 5 мм, посыпают сахаром, изюмом, молотой корицей и закатывают в рулет диаметром 6 см. На противень, смазанный маслом, рулет укладывают швом вниз и после расстойки выпекают при $180\text{--}200^{\circ}\text{C}$.

Для теста: мука 3 стакана, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, масло или маргарин сливочный 70 г, яйца 2 шт., изюм 2 стакана, дрожжи 20 г, вода $\frac{1}{2}$ стакана. Для начинки: сахар 1 стакан, корица молотая 20 г. Выход 1000 г.

120. Шакер-пури. Масло растирают с сахарной пудрой до пышной консистенции, постепенно вливают яйца, молоко и всыпают небольшими порциями муку, перемешанную с содой. Температура теста не должна превышать 20°C.

Тесто раскатывают на столе и круглой выемкой вырубают печенье в виде полумесяца. Выпекают изделия на кондитерских листах, смазанных маслом, в течение 10–15 мин при 180–200°C. Готовые изделия посыпают сахарной пудрой.

Мука 4 стакана, масло сливочное 200 г, сахарная пудра 1½ стакана, молоко цельное ¾ стакана, яйцо 1 шт., сода ¼ чайн. л., ванилин на кончике ножа, сахарная пудра (для посыпки) 1 ст. л. Выход 1000 г, 30–40 шт. по 25 г.

121. Блины. Блины готовят из дрожжевого теста. Для приготовления теста в теплом молоке, подогретом до 35–40°C (¾ общего количества), растворяют дрожжи, сахар и добавляют муку и яйца. Тесто перемешивают до однородной массы, вводят растопленный жир и снова перемешивают. Тесто оставляют в теплом месте на 3–4 ч и, когда оно поднимется, солят и вливают оставшееся горячее молоко. Хорошо перемешивают и дают тесту вновь подняться.

При замесе в тесто можно добавить пюре из репы, моркови, яблок, вишен и др.

Блины выпекают на хорошо нагретых сковородах, смазанных жиром. Поджарив одну сторону блина, его переворачивают. Подают блины, положив стопкой на сковороду, с различными продуктами (топлым маслом, сметаной, икрой, сельдью и др.).

Мука пшеничная 1 стакан, мука гречневая 1 стакан, яйцо 1 шт., молоко 2 стакана, сахар 1 ст. л., масло или маргарин 20 г, соль ½ чайн. л., дрожжи 20 г. Выход: 10–12 шт. по 50 г.

122. Блины украинские. Пшено перебирают, промывают и варят вязкую кашу. Затем ее охлаждают и протирают сквозь сито.

В кастрюле кипятят ½ стакана молока, добавляют столовую ложку масла, 1 стакан гречневой муки и все хорошо размешивают, чтобы не было комков. Затем тесто охлаждают (до 30°C), вливают в него разведенные в молоке дрожжи, перемешивают и оставляют в теплом месте на 1–2 ч. Когда тесто подойдет, добавляют протертую кашу, остаток гречневой муки, сырые желтки, растертые с сахаром, соль, перемешивают и, продолжая мешать, вливают подогретое до 50°C молоко. Тесто снова ставят в теплое место на 1,5–2 ч. После того как оно вновь подойдет, добавляют взбитые в пену белки, осторожно перемешивают и выпекают блины. Перед подачей блины поливают маслом, сметану подают отдельно.

Пшено 1½ стакана, мука гречневая 2 стакана, масло 3–4 ст. л., яйца 2 шт., сахар 2 ст. л., молоко 2 стакана, дрожжи 15 г; для подачи: сметана 1 стакан. Выход: 20 шт. по 50–75 г.

123. Блины скороспелые. Яйца, соль, сахар перемешивают с кефиром (кислым молоком), затем всыпают муку с содой и снова хорошо перемешивают, чтобы не образовывалось комков. Из приготовленного теста выпекают блины.

Мука 3½ стакана, кефир или кислое молоко 3 стакана, яйца 2–3 шт., сахар 1 ст. л., соль ½ чайн. л., сода ½ чайн. л. Выход: 20 шт. по 50–75 г.

124. Оладьи. Тесто готовят дрожжевое, более густой консистенции, чем для блинов, поэтому при выпечке оно не растекается по всей сковороде и образует более толстый слой, чем у блинов. Технология приготовления и выпечки оладьев та же, что и блинов.

Можно приготовить оладьи с изюмом. Для этого изюм тщательно очищают, промывают и добавляют в тесто перед выпечкой изделий (из расчета 100 г изюма на 2 стакана муки).

Подают оладьи с топленым маслом, медом, вареньем, сметаной.

Мука 2 стакана, яйцо 1 шт., молоко 1½ стакана, сахар 1 ст. л., соль ½ чайн. л., дрожжи 15 г. Выход: 12 шт. по 50 г.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТВОРОГОМ

125. Плэчинта с творогом. Муку просеивают, добавляют растительное масло, соль и, непрерывно помешивая, вливают теплую воду. Замешивают мягкое тесто и дают постоять в теплом месте 10 мин.

Творог протирают, смешивают с яйцом, лимонной цедрой или ванилином и солят.

Тесто раскатывают и растягивают до толщины папиросной бумаги, затем нарезают на слои размером с противень. На смазанный сливочным маслом противень укладывают 6–7 слоев, смазывая каждый слой растопленным сливочным маслом, сверху кладут подготовленную творожную начинку. Прикрывают еще 6–7 слоями теста, смазанными маслом, и запекают в духовке до появления румяной корочки на поверхности плэчинты. При подаче на стол плэчинту посыпают сахарной пудрой.

Для теста: мука 2½ стакана, масло растительное 1 ст. л., вода ¾ стакана, масло сливочное 50 г, сахарная пудра 1 ст. л., соль по вкусу. Для начинки: творог 500 г, яйца 1½ шт., лимонная цедра или ванилин 2 ст. л., соль по вкусу.

126. Пирог с малиной и творогом. Творог протирают вместе с 4 желтками сваренных вкрутую яиц, добавляют сырые желтки, соль, сахар и все тщательно перемешивают. Затем вводят взбитые белки.

Подготовленную массу выкладывают ровным слоем на смазанный маслом противень, сверху укладывают малину и запекают в духовке при 220–230°C.

Творог 500 г, яйца 10 шт., масло сливочное 100 г, малина 1 кг, сахар, соль по вкусу.

127. Пирог песочный с творогом и рисом. Творог протирают. Из рисовой крупы варят рассыпчатую кашу (на 1 кг крупы 2 л воды). Творог соединяют с готовой кашей, яйцами (2 шт.), сахаром (100 г), подготовленным изюмом, ванилином и все хорошо вымешивают.

Размягченное масло растирают с сахаром и яйцами, добавляют сметану и соединяют с мукой и содой, замешивают тесто и ставят его на 15–20 мин в холодное место.

Готовое тесто раскатывают слоем 1 см, разрезают на прямоугольные пласты. На противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, укладывают пласт теста, на середину пласта кладут подготовленную творожную массу, разравнивают, смазывают края яйцом или водой и накрывают другим пластом теста, края прижимают и обрезают. Смазывают поверхность яйцом, делают несколько поперечных надрезов и выпекают. Поверхность пирога можно украсить перед выпеканием кусочками теста.

Мука пшеничная 2½ стакана, творог 500 г, сметана 1 стакан, масло сливочное 60 г, яйца 3½ шт., сахар ¾ стакана, крупа рисовая ½ стакана, изюм 2 ст. л., ванилин, соль по вкусу.

128. Баница с творогом. Муку просеивают, добавляют яйцо, растопленное сливочное масло, соль, уксус, воду и замешивают крутое тесто. Тесту дают расстояться и разделяют его на 9 равных частей, которые раскатывают на тонкие листы.

Для начинки: творог протирают, смешивают со взбитыми яйцами, добавляют предварительно растопленное масло, подогретый мед, сахар, цедру лимона, соль и тщательно вымешивают. Тонкие листы теста, смазанные жиром, с уложенным на них творожным фаршем кладут друг на друга. Закладывают баницу в форму, смазанную жиром, и выпекают в духовке.

Готовую баницу сбрызгивают водой, накрывают салфеткой, слегка охлаждают и подают к столу.

Для теста: мука пшеничная 1½ стакана, яйцо 1 шт., масло сливочное 20 г, уксус 1 чайн. л., вода ½ стакана, маргарин 100 г, соль по вкусу. Для начинки: творог 500 г, яйца 2 шт., мед 1 ст. л., сахар ½ стакана, масло сливочное 50 г, цедра 1 лимона, соль по вкусу.

129. Пирог творожный воздушный сладкий. Творог протирают. Молоко кипятят и добавляют ванилин. Муку для молочного соуса слегка

поджаривают и растирают с маргарином или сливочным маслом, добавляют горячее молоко с ванилином и дают прокипеть 2–3 мин. Желтки яиц растирают с сахаром, соединяют с протертым творогом, натертой лимонной цедрой, промытым и обсушенным изюмом, солят и тщательно перемешивают.

Полученную массу соединяют с приготовленным молочным соусом, вводят взбитые яичные белки и осторожно перемешивают. В форму или глубокую сковороду, смазанную маргарином, выкладывают тесто и выпекают в духовке.

Творог 500 г, мука пшеничная $1\frac{1}{2}$ стакана, молоко 2 стакана, маргарин или масло сливочное 50 г, яйца 2 шт., сахар 1 стакан, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, цедра 1 лимона, ванилин, соль по вкусу.

130. Пирог творожный воздушный с фруктами. Творог протирают, яйца разделяют на белки и желтки. Желтки взбивают с сахаром и смешивают с протертым творогом. Фрукты моют, нарезают небольшими дольками. Натертую на терке цедру смешивают с манной крупой и молотыми сухарями, соединяют с творожной массой и добавляют подготовленные фрукты. Осторожно вводят взбитые белки яиц и все перемешивают.

Форму или глубокую сковороду смазывают маслом или маргарином, выкладывают массу и запекают в духовке.

Творог 500 г, яйца $3\frac{1}{2}$ шт., сахар $\frac{3}{4}$ стакана, крупа манная $\frac{1}{2}$ стакана, сухари молотые 1 чайн. л., фрукты (груши, абрикосы) 500 г, маргарин или масло сливочное 10 г, цедра 1 лимона.

131. Струдель с творогом. Замешивают пресное тесто (готовое тесто должно отставать от доски и рук) и оставляют на расстойку в течение 15 мин. Раскатывают тонкую лепешку, обрезая края. Лепешку хорошо сбрызгивают растопленным сливочным маслом. Творог протирают, смешивают с сахаром, растертым с яйцами, добавляют перебранный и промытый изюм, ванилин, размягченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

На поверхность лепешки укладывают фарш, разравнивают и скатывают в трубку. Трубку разрезают поперек на кусочки длиной 10–15 см. Кусочки укладывают на смазанный маслом противень, смазывают яйцом и выпекают в духовке в течение 15–20 мин. Готовые струдели посыпают сахарной пудрой и вновь ставят в духовку на 1–2 мин.

Для теста: мука пшеничная $1\frac{1}{2}$ стакана, вода $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 30 г, сахар $1\frac{1}{2}$ ст. л., соль по вкусу. Для начинки: творог 500 г, яйца 5 шт., сахар $\frac{3}{4}$ стакана, изюм $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 100 г, сахарная пудра 1 ст. л., ванилин по вкусу.

132. Булочки творожные. Творог протирают, соединяют с предварительно просеянной мукой, растопленным сливочным маслом, сахаром,

яйцами и замешивают тесто, затем тесту дают расстояться. Тесто раскатывают в виде цилиндра, нарезают на кружки и формируют из них булочки.

На противень, смазанный маслом, укладывают булочки, смазывают поверхность яичным желтком и выпекают в духовке.

Творог 500 г, мука пшеничная $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 40 г, сахар $\frac{1}{4}$ стакана, яйца 2 шт., яйца (желтки) 2 шт.

133. Творожные палатшинкен. Муку просеивают, смешивают со взбитыми яйцами, сахаром, смесью молока и воды, солью и замешивают тесто. Готовое тесто оставляют на полчаса для расстойки. Из теста формируют полоски (палатшинкен) и выпекают их на противне, предварительно смазанном жиром.

Творог протирают, смешивают с желтками, сахаром, мелко нарезанной цедрой лимона, перемешивают и солят. Затем добавляют молоко или сливки, взбитые в густую пену белки яиц и все тщательно перемешивают.

На выпеченные палатшинкен укладывают подготовленную творожную массу, накрывают другими палатшинкен, посыпают сахарной пудрой и подают на стол.

Для теста: мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана, яйца 4 шт., сахар 1 ст. л., молоко 3 стакана, вода $\frac{1}{4}$ стакана, сахарная пудра $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу. Для начинки: творог 500 г, яйца 4 шт., сахар 1 стакан, цедра 1 лимона, молоко или сливки 3 ст. л.

134. Торт из творога по-украински. Масло сливочное растирают, добавляют сметану, желтки яиц и снова протирают. Затем постепенно всыпают муку и замешивают тесто. Готовое тесто раскатывают тонким пластом.

Творог протирают, смешивают со взбитыми яичными желтками, натертой цедрой лимона, сахарным песком и тщательно вымешивают.

Тесто выкладывают в смазанную форму, покрывая им дно и бока. Из пшеничного хлеба натирают крошки и посыпают ими тесто, затем подготовленный фарш выкладывают, выравнивают поверхность, смазывают взбитым яйцом и выпекают в духовке 30–40 мин.

Для теста: мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 50 г, яйца 2 шт. Для начинки: творог 500 г, яйца 2 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, цедра 1 лимона. Для смазки: яйцо $\frac{1}{2}$ шт., хлеб пшеничный 30 г.

135. Творожный торт. Бисквитное тесто готовят холодным способом: желтки отделяют от белков, добавляют ванилин, сахар (60 г) и взбивают до полного растворения сахара. Затем взбивают белки, постепенно добавляя оставшийся сахар. Смешивают взбитые белки и желтки и, осто-

рожно перемешивая, всыпают муку. Бисквит выпекают в духовке в круглой форме.

Творог протирают. Масло смешивают с сахарной пудрой. Желатин замачивают в молоке и растворяют, подогревая на водяной бане. Сливки взбивают. В творог вводят желатин, измельченную и отваренную в сахарном сиропе апельсиновую цедру, натертую лимонную цедру и сироп, в котором варилась апельсиновая цедра. Затем все тщательно перемешивают.

Желатин для желе замачивают в воде и вводят в подогретый подслащенный сок.

Яблоки очищают от кожицы, нарезают на дольки и отваривают в подслащенном вине. Апельсины очищают от корки и нарезают кружочками, землянику разделяют на половинки.

Испеченный и остывший бисквит обмазывают творожной массой, делают рифленый рисунок и охлаждают до затвердения массы, затем кладут фрукты и ягоды и заливают их начинающим застывать желе.

Для бисквита: яйца (желтки) 4 шт., яйца (белки) 6 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, мука пшеничная $\frac{1}{2}$ стакана, ванилин по вкусу. Для начинки: творог домашний сухой 350 г, масло сливочное 200 г, сахарная пудра $\frac{3}{4}$ стакана, яйца (желтки) 2 шт., сливки (35%-ной жирности) $1\frac{1}{4}$ стакана, цедра 1 апельсина, цедра $\frac{1}{2}$ лимона, молоко $\frac{3}{4}$ стакана, желатин 1 ст. л. Для желе: фруктовый сок 1 стакан, вода 4 ст. л., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, желатин 1 ст. л. Для украшения: яблоки, апельсины или земляника 300 г, сухое вино $1\frac{1}{4}$ стакана, сахар 1 ст. л.

136. Творожный кекс. Творог пропускают через мясорубку, масло взбивают с сахаром, добавляют 1 яйцо, натертую лимонную цедру, сок лимона, творог, перебранный и промытый изюм, соль и просеянную муку с содой. Затем все тщательно перемешивают.

Тесто выкладывают в смазанную жиром форму с пустой серединой и выпекают в духовке при температуре 180–200°C около 50 мин. Кексу дают остыть, вынимают из формы и покрывают глазурью (сахарной пудрой, растертой с клюквенным соком). Глазурь подсушивают и украшают кекс взбитым белком.

Для теста: творог 200 г, масло сливочное 180 г, сахар $\frac{3}{4}$ стакана, мука пшеничная $2\frac{1}{2}$ стакана, яйца 3 шт., изюм $\frac{1}{2}$ стакана, лимон 60 г, сода $\frac{1}{4}$ чайн. л., соль по вкусу. Для глазури: пудра сахарная 1 стакан, сок клюквенный 2 ст. л.

137. Соленое творожное печенье. Творог протирают, смешивают с просеянной мукой и солят. Охлажденное в холодильнике масло рубят вместе с творогом и мукой, замешивают однородное тесто и охлаждают его в течение 30 мин. Затем тесто раскатывают в пласт толщиной 3 мм и фигурной выемкой вырезают различные заготовки для печенья. Заготовки укладывают на смазанный жиром лист, обмазывают их взбитым яйцом и выпекают при температуре 200–220°C в течение 25–30 мин.

Творог сухой 200 г, масло сливочное 200 г, мука пшеничная 1½ стакана, яйцо 1 шт., соль по вкусу.

138. Творожное печенье с начинкой. Муку просеивают, добавляют сахар, творог, маргарин или масло и рубят смесь ножом. В рубленную смесь вводят тертую лимонную цедру, соду и взбитое яйцо. Затем все тщательно замешивают в однородное тесто, которое помещают в холодильник на 10 мин.

Тесто раскатывают в пласт толщиной 3 мм, разрезают на полоски шириной 5–6 см, а их в свою очередь на треугольники. На широкую сторону треугольника кладут кусочки мармелада и скатывают треугольник валиком так, чтобы узкая сторона оказалась сверху. Печенье укладывают на противень, обмазывают взбитым белком, в каждый валик втыкают изюминку или орех и выпекают в духовке при температуре 200–220°C в течение 25–30 мин.

Творог сухой 200 г, мука пшеничная 1½ стакана, маргарин или масло сливочное 200 г, сахар ½ стакана, яйца 2 шт., лимон ½ шт., сода ¼ чайн. л. Для начинки: яблочный мармелад, изюм или орехи 150 г.

139. Печенье из творога. Творог протирают, муку просеивают и смешивают с содой. Размягченное сливочное масло растирают с сахарным песком, добавляют взбитое яйцо и, продолжая месить, соединяют с протертым творогом, мукой и содой.

Готовое тесто раскатывают и нарезают из него печенье различной формы, укладывают его на противень, смазанный маслом, и выпекают в духовке.

Творог 250 г, мука пшеничная 1½ стакана, масло сливочное 125 г, сахар 1¼ стакана, яйцо 1 шт., сода ¼ чайн. л.

140. Печенье из творожного теста. Масло сливочное растирают с сахаром, лимонной цедрой, желтками яиц, добавляют ванилин, протертый творог, просеянную муку и тщательно вымешивают тесто средней густоты.

Подготовленное тесто расстаивают 5–10 мин, затем раскатывают в пласт толщиной 3 мм и нарезают квадратами. На каждый квадрат кладут по вишне или кусочку мармелада, укладывают на противни и выпекают в духовке при температуре 220–230°C. Горячее печенье посыпают сахарной пудрой с ванилином.

Мука пшеничная 3½ стакана, творог 500 г, масло сливочное 500 г, сахарная пудра ½ стакана, яйца (желтки) 6 шт., цедра 1 лимона, вишня или мармелад для украшения, ванилин, соль по вкусу.

141. Печенье из овсяных хлопьев "Геркулес" и творога. Творог протирают. Овсяные хлопья измельчают, соединяют с творогом, размяг-

ченным сливочным маслом, яйцами, сахаром и все тщательно перемешивают, добавляя ванилин.

Готовое тесто формируют в виде круглых лепешек и укладывают на смазанную маслом сковороду. Лепешки смазывают сметаной, посыпают сахаром и выпекают в духовке.

Творог 250 г, овсяные хлопья "Геркулес" 2 стакана, яйца 1½ шт., сахар ½ стакана, масло сливочное 50 г, сметана 1 ст. л., ванилин по вкусу.

142. Рогалики с творогом. Готовое песочное тесто ([рецепт 32](#)) раскатывают в пласт толщиной 0,5 см и нарезают его на треугольники с тупым углом. Творог смешивают с сахаром, ванилином, сырыми яйцами и протирают. Добавляют перебранный и промытый изюм, хорошо перемешивают. Треугольники смазывают фаршем, сворачивают рулетиками так, чтобы тупой угол оказался сверху, укладывают на смазанный жиром противень, загибают концы, придавая рулетам форму рогалика. Рогалики выпекают в духовке в течение 30–40 мин.

Для глазури в белок добавляют сахарную пудру, растирают деревянной ложкой до тех пор, пока глазурь не станет густой и не будет хорошо держаться на ложке. Затем добавляют лимонный сок, ванилин и хорошо вымешивают. Готовые рогалики охлаждают, покрывают глазурью.

Тесто песочное 1 кг. Для фарша: творог 250 г, яйца 2 шт., сахар ½ стакана, изюм ½ стакана. Для глазури: яйцо (белок) 1 шт., сахарная пудра (или сахар) ½ стакана, лимонная кислота или ванилин по вкусу.

143. Рулет с творогом. Муку и манную крупу просеивают, добавляют соль, яичный желток, растопленное масло (50 г), сметану, теплую воду и замешивают тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Подготовленное тесто поливают растопленным маслом, закрывают и выдерживают в теплом месте 30 мин. Затем раскатывают тонким слоем, смазывают маслом и посыпают сухарями.

Творог протирают, вводят сахар, масло, взбитое яйцо, крахмал, натертую цедру, подготовленный изюм и тщательно вымешивают массу. На подготовленное тесто раскладывают ровным слоем творожную массу, скатывают тесто рулетом и выкладывают на противень. Поверхность смазывают маслом и выпекают рулет в духовке при температуре 230–250°C около 25 мин. Подают пирог с соком или посыпают сахарной пудрой.

Для теста: мука пшеничная 1½ стакана, крупа манная 2 ст. л., масло сливочное или маргарин 125 г, яйцо (желток) 1 шт., сметана ¾ стакана, вода 4 ст. л., сухари пшеничные молотые 3 ст. л., соль по вкусу. Для начинки: творог 500 г, масло сливочное 40 г, сахар ½ стакана, яйцо 1 шт., цедра лимонная 2 ст. л., изюм 2 ст. л., крахмал 1 ст. л.

144. Пирог с творогом по-немецки. Муку просеивают, добавляют разведенные в холодном молоке дрожжи, маргарин, сахар, соль и пряности

(ваниль, тертую лимонную цедру или тертый горький миндаль) и замешивают тесто. Придают тесту форму шара, посыпают мукой и оставляют на 8–10 ч в прохладном месте.

Яйца взбивают с сахаром и маргарином, добавляют протертый творог, тертую лимонную цедру, крахмал, молоко и вымешивают до образования кремовой массы. В конце добавляют изюм. Тесто раскатывают, подравнивают края, творожную массу равномерно раскладывают на тесте, поверхность разравнивают и выпекают пирог в духовке при температуре 220–230°C около 40 мин. Теплый пирог посыпают сахарной пудрой.

Для теста: мука пшеничная 1½ стакана, дрожжи 1 ст. л., молоко 3 ст. л., маргарин сливочный 50 г, сахар 2 ст. л., соль и пряности по вкусу. Для начинки: творог 500 г, яйца 2 шт., сахар ½ стакана, маргарин 45 г, крахмал 1 ст. л., молоко ¼ стакана, изюм ½ стакана, цедра лимона 1 ст. л.

145. Пирог "Пегая лошадь". Тесто и творожную массу готовят, как описано в [рецепте 144](#). Яичные белки взбивают с сахарной пудрой, добавляют яичные желтки, взбитые сливки и натертый горький миндаль. Тесто раскатывают на противне, выкладывают на него приготовленную творожную массу, сверху покрывают яичной массой и выпекают при температуре 220–230°C около 40 мин.

Тесто дрожжевое 400 г, творожная масса 800 г, яйца 4 шт., сахарная пудра ½ стакана, сливки ⅔ стакана, горький миндаль (плоды) 2 шт.

146. Печенье творожное. Творог протирают, муку просеивают. Из муки, творога, маргарина и соли замешивают тесто и оставляют на 30 мин в прохладном месте. На посыпанном мукой столе раскатывают тесто, складывают его в три слоя и снова раскатывают. Процесс повторяют еще раз. Оставляют тесто в прохладном месте на несколько часов, затем раскатывают и вырезают фигурной выемкой различные фигурки (кружочки, уголки, звездочки и т.п.). Смазывают заготовки яичным белком. Их можно посыпать тмином, маком или крупной солью. Выпекают при температуре 220–230°C около 25 мин.

Для приготовления сладкого печенья сверху на еще теплые изделия кладут абрикосовое повидло и посыпают сахарной пудрой.

Творог 500 г, мука пшеничная 3½ стакана, масло сливочное или маргарин 500 г, яйца (желтки) 2 шт., соль по вкусу.

СЛАДКИЕ БЛЮДА



Даже самый вкусный обед с тщательно продуманным меню будет неполным без сладкого. Сладким обычно завершается прием пищи.

Самыми распространенными из многообразия существующих сладких блюд являются компоты, кисели, пудинги, желе.

Для приготовления многих сладких блюд используются свежие фрукты и ягоды, богатые витаминами. Чтобы в процессе тепловой обработки сохранилось возможно большее количество витаминов, подготовленные фрукты и ягоды надо быстро использовать; нельзя также допускать излишнего разваривания фруктов.

КОМПОТЫ

Компоты готовят из свежих, сушеных, консервированных или быстрозамороженных плодов и ягод в различных комбинациях.

При обработке яблок, груш, айвы удаляют сердцевину с семенами, фрукты нарезают дольками или кубиками. У абрикосов, персиков и слив удаляют косточки. Мандарины очищают от кожицы и разделяют на дольки, а очищенные апельсины нарезают кружочками или ломтиками, ягоды тщательно перебирают и моют в холодной воде.

Подготовленные фрукты и ягоды варят в заранее приготовленном сахарном сиропе. Это позволяет лучше сохранить аромат и свойственный плодам приятный вкус.

Нежные сорта яблок и груш быстро развариваются, поэтому их опускают в кипящий сироп и тотчас же прекращают нагревание, после чего дают компоту настояться в посуде, закрытой крышкой.

Дыни, арбузы, ананасы, мандарины, апельсины, виноград, клубнику, малину, землянику (после подготовки) кладут в охлажденный сироп сырыми или заливают охлажденным сиропом непосредственно в крем-манках.

1. Компот из свежих яблок или груш. Яблоки или груши перебрать, промыть (плоды с грубой кожицей очистить), нарезать дольками, удалить сердцевину с семенами и положить плоды в воду, добавив немного лимонной кислоты. Кожицу и сердцевину варить в отдельной посуде в течение 10–12 мин, после чего отвар процедить, добавив в него сахар. В полученный сироп положить подготовленные дольки яблок или груш и варить при слабом кипении 6–8 мин. Для ароматизации в компот можно положить цедру лимона, апельсина или корицу, а для улучшения вкуса после охлаждения влить немного виноградного вина.

Компот из сильно разваривающихся сортов яблок (Апорт, Антоновка) и груш (Дюшес и др.) следует готовить несколько иначе. Подготовленные яблоки или груши этих сортов положить в неокисляющуюся посуду, залить кипящим сиропом и охладить, после чего аккуратно вынуть шумовкой, разложить в порционную посуду и залить сиропом.

Яблоки или груши 4 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, вино виноградное 2 ст. л., лимонная кислота и молотая корица на кончике ножа, вода 3 стакана.

2. Компот из персиков. Персики погрузить на 1–2 мин в кипящую соду, после чего очистить от кожицы, разрезать пополам и удалить косточки. Последние залить водой и, добавив сахар, варить в течение 15–20 мин. Затем сироп процедить, погрузить в него разрезанные на дольки персики, добавить лимонную кислоту и довести до кипения.

Персики 4 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, лимонная кислота на кончике ножа, вода 3 стакана.

3. Компот из слив. Очень спелые сливы промыть, разрезать пополам и вынуть из них косточки. Затем плоды опустить в кипящий сахарный сироп и варить 1–2 мин, добавив лимонную кислоту.

Сливы 10–15 шт., сахарный песок $\frac{2}{3}$ стакана, лимонная кислота на кончике ножа, вода 3 стакана.

4. Компот из черешни или вишни. В кипящий сахарный сироп, сваренный на воде с добавлением лимонной кислоты, погрузить перебранные и промытые ягоды, после чего нагревание прекратить и дать компо-

ту настояться до полного остывания. В охлажденный компот можно добавить немного виноградного вина.

Черешня или вишня 300 г, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, лимонная кислота на кончике ножа, вода 3 стакана, вино виноградное 2 ст. л.

5. Компот из апельсинов или мандаринов. С промытых апельсинов или мандаринов снять сначала цедру, а затем альbedo (белую мякоть). Фрукты нарезать тонкими кружочками или ломтиками (мандарины можно разделить на дольки) разложить в порционную посуду и залить охлажденным сахарным сиропом. Перед охлаждением в сироп добавить цедру, которую предварительно следует нарезать соломкой и ошпарить кипятком для удаления горечи.

Апельсины 2 шт. или мандарины 4 шт., сахарный песок $\frac{2}{3}$ стакана, вода $2\frac{1}{2}$ стакана, цедра апельсина или лимона по вкусу.

6. Компот из свежих ягод (малины, земляники, клубники, морозики и т.д.). Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде, после чего разложить в порционную посуду, залить теплым сахарным сиропом и дать настояться. В сироп можно добавить немного лимонной кислоты.

При массовом изготовлении компота из свежих ягод подготовленные ягоды опустить в теплый сахарный сироп. Компоту дать настояться в течение 1–2 ч и равномерно разлить в порционную посуду.

По 1 стакану ягод, сахарного песка, воды.

7. Компот из дыни и слив. Сливы разрезать пополам и удалить из них косточки. Если косточки плохо отделяются, то сливы варят целиком. Подготовленные сливы опустить в сироп, довести его до кипения, охладить, добавить вино, кусочки дыни и разлить в порционную посуду. Кусочки дыни можно класть непосредственно в креманки.

Дыня 250 г, сливы 6–10 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, лимонная кислота на кончике ножа, вода 3 стакана, вино виноградное 2 ст. л.

8. Компот из крыжовника. Подготовленные ягоды ([рецепт 6](#)) ошпарить крутым кипятком, после чего остудить, опустить в кипящий сахарный сироп и кипятить 2–3 мин. Компот охладить и разлить в порционную посуду, равномерно распределяя ягоды.

Крыжовник $1\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, вода $3\frac{1}{2}$ стакана.

9. Компот из винограда. Ягоды винограда уложить в порционную посуду и залить охлажденным гвоздичным или в случае отсутствия гвоздики чистым сахарным сиропом.

Для приготовления гвоздичного сиропа гвоздику залить горячей водой, довести до кипения, настоять в течение 15–20 мин и процедить че-

рез частое сито. Настой гвоздики соединить с готовым сахарным сиропом, довести до кипения и варить 5 мин.

Виноград без веточек 1 стакан, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, вода 3 стакана, гвоздика 4–5 бутонов.

10. Компот из ревеня. В кипящий сахарный сироп добавить тонко нашинкованную лимонную цедру и очищенный от грубых волокон ремень, нарезанный кусочками длиной 2–3 см. Компот варить на слабом огне 3–5 мин.

Ревень 300 г, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, вода 3 стакана.

11. Компот из брусники с яблоками. Яблоки зимних сортов промыть, очистить, удалить из них сердцевину, нарезать дольками. Затем погрузить плоды в сахарный сироп, приготовленный на отваре яблочной кожуры и сердцевины. Сироп довести до кипения и положить в него моченую бруснику.

Брусника $\frac{3}{4}$ стакана, яблоки 2 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, вода 3 стакана.

12. Компот из красной смородины с яблоками. В кипящий сахарный сироп положить очищенные нарезанные дольками яблоки и варить в течение 5–8 мин, после чего в готовый компот положить перебранную, промытую смородину и охладить.

Смородина красная 1 стакан, яблоки 2 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, вода 3 стакана.

13. Компот из кураги, чернослива и изюма. Чернослив тщательно промыть, залить водой и дать настояться в течение 2–2,5 ч, после чего положить промытую курагу, добавить сахар и варить до готовности в течение 15–20 мин. За 5 мин до окончания варки в компот положить тщательно промытый изюм, после чего компот охладить.

Чернослив, сахарный песок, курага по $\frac{1}{2}$ стакана, изюм $\frac{1}{4}$ стакана, вода 4 стакана.

14 Компот из свежих быстрозамороженных персиков и вишен. Оттаявшие персики нарезать дольками, вишни оставить целыми. Персики погрузить в горячий сироп, довести до кипения, добавить лимонную кислоту, вино и охладить.

Перед подачей персики и вишни разложить в креманки и залить охлажденным сиропом.

Персики 250 г, вишня 100 г, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, лимонная кислота на кончике ножа, вода 3 стакана, виноградное вино 2 ст. л.

15. Компот из черной смородины. Молодые листья черной смородины промыть, мелко нарезать и залить крутым кипятком так, чтобы он по-

крывал только листья, после чего настаивать 2–3 ч. В промытую смородину добавить воду, сахар, довести до кипения и проварить еще 5–7 мин. Затем соединить с настоем и охладить.

Смородина 1 стакан, настой на листьях $\frac{1}{4}$ стакана, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, вода $3\frac{1}{2}$ стакана.

16. Компот из китайек с шиповником. Свежий шиповник и лимонную цедру измельчить, залить крутым кипятком ($\frac{1}{4}$ нормы) и дать настояться в плотно закрытой посуде 3–4 ч. Яблочки китайки, не удаляя плодоножек, промыть, наколоть в двух-трех местах и опустить в кипящий сахарный сироп. Варить на слабом огне 15–20 мин, после чего охладить и соединить с процеженным настоем шиповника.

Китайки 300 г, шиповник $\frac{1}{3}$ стакана, цедра $\frac{1}{2}$ лимона, сахарный песок $\frac{2}{3}$ стакана, вода $3\frac{1}{2}$ стакана.

КИСЕЛИ

Для приготовления киселей используют свежие и сушеные плоды и ягоды, фруктово-ягодные пюре, соки, сиропы, экстракты, молоко и другие продукты.

Одним из основных компонентов при приготовлении киселей является крахмал. Расход крахмала зависит от густоты приготавливаемого киселя. Для приготовления 1 кг густого киселя требуется 70 г крахмала, киселя средней густоты – 40, жидкого – 30 г. Крахмал перед завариванием следует развести холодной кипяченой водой, отваром или соком из расчета одна часть крахмала на четыре части жидкости.

Жидкие кисели, а также кисели средней густоты после соединения с крахмалом не кипятят, а лишь доводят до кипения, так как продолжительное нагревание разрушает клейстер, он теряет характерную для него консистенцию и становится жидким.

Кисель, приготовленный на маисовом крахмале, после закипания следует проварить 5–7 мин.

Приготовленный кисель разливают в порционную посуду.

17. Кисель из свежих ягод (клюквы, брусники, черники, черной и красной смородины). Ягоды перебрать и хорошо промыть, затем отжать сок, слить его в неокисляющуюся посуду и, накрыв крышкой, поставить на холод. Оставшуюся мезгу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить в течение 4–6 мин, после чего процедить через частое сито. В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, вновь нагреть до кипения и удалить с поверхности пену.

Крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной водой и процедить. Затем влить его в горячий ягодный сироп, непрерывно размешивая, после чего кисель довести до кипения и добавить отжатый и охлажденный сок.

Если кисель готовится из не вполне зрелых ягод, то для сохранения окраски киселя в ягодный сок после первого процеживания можно ввести лимонную кислоту.

Ягоды $1\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, крахмал картофельный $1\frac{1}{2}$ ст. л. (без верха), вода $4\frac{1}{2}$ стакана.

18. Кисель из свежих яблок. Нарезанные дольками яблоки залить горячей водой и варить в течение 15–25 мин (в зависимости от сорта яблок). Когда яблоки разварятся, процедить отвар через сито с мелкими ячейками. Разваренные яблоки протереть, соединить с отваром, добавить лимонную кислоту, всыпать сахар, размешать и нагреть до кипения. В полученный горячий сироп влить разведенный питьевой водой крахмал, быстро размешать, довести до кипения, разлить в порционную посуду и охладить.

Яблоки 3 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, крахмал 3 чайн. л., лимонная кислота на кончике ножа, вода 4 стакана.

19. Кисель из айвы. Нарезанную дольками айву залить горячей водой и варить в течение 20–25 мин. Когда айва разварится, протереть ее вместе с отваром. В отвар всыпать сахар, добавить лимонную кислоту, размешать и довести до кипения. Затем ввести крахмал, разведенный холодной водой, и снова довести до кипения.

Айва 2 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, лимонная кислота на кончике ножа, крахмал $1\frac{1}{2}$ ст. л., вода 4 стакана.

20. Кисель из ревеня. Стебли ревеня промыть, очистить от волокон, нарезать кусочками и опустить в горячий сахарный сироп. Добавить лимонную цедру и варить в течение 10–12 мин.

Готовый ремень вместе с отваром протереть через сито, довести до кипения и ввести крахмал.

Ревень 300 г, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, крахмал $1\frac{1}{2}$ ст. л., цедра $\frac{1}{4}$ лимона, вода $3\frac{1}{2}$ стакана.

21. Кисель из черноплодной рябины. Подготовленные ягоды протереть, сок слить в посуду и охладить. Оставшуюся мякоть залить горячей водой, добавить сахар, лимонную кислоту, тщательно размешать, нагреть до кипения и процедить.

В готовый сироп влить разведенный картофельный крахмал и довести до кипения. После заваривания крахмала в кисель сразу же влить охлажденный ягодный сок и хорошо размешать.

Черноплодная рябина 1 стакан, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, крахмал $1\frac{1}{2}$ ст. л., лимонная кислота на кончике ножа, вода 4 стакана.

22. Кисель из плодов шиповника. Плоды шиповника перебрать, промыть, залить кипящей водой и дать настояться 2–2,5 ч. Затем настой вместе с ягодами тщательно протереть, процедить часть настоя оставить для разведения крахмала, а оставшуюся часть нагреть до кипения, добавить сахар, лимонную кислоту, ввести разведенный картофельный крахмал. После чего кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Шиповник сушеный $\frac{1}{4}$ стакана, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, крахмал $1\frac{1}{2}$ ст. л., лимонная кислота на кончике ножа, вода 4 стакана.

23. Кисель из тыквы и яблок. Яблоки нарезать дольками, а мякоть тыквы произвольно. Положить все это в кипящую воду, сварить до мягкости, протереть вместе с отваром. Затем всыпать сахар, довести до кипения и ввести предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал и снова довести до кипения.

Тыква 200 г, яблоки 2 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, крахмал 4 чайн. л., лимонная кислота на кончике ножа, вода 4 стакана.

24. Кисель из клюквы с молоком или сливками. Густой клюквенный кисель приготовить так же, как и кисель из свежих ягод, увеличив норму крахмала и время варки (на 3–4 мин).

Кисель разлить в формочки, посыпать сахарной пудрой и охладить. К густому яблочному киселю подать отдельно молоко или сливки. Взбитые сливки можно положить на кисель горкой.

Клюква и сахарный песок по $\frac{2}{3}$ стакана, крахмал 2 ст. л., вода 4 стакана, молоко 3 стакана или сливки 2 стакана, сахарная пудра 1 ст. л.

25. Кисель из свежей черники. Ягоды черники перебрать, промыть в холодной воде, тщательно размять, залить горячей водой и кипятить в течение 8–10 мин.

Отвар процедить, всыпать сахар, добавить лимонную кислоту, вторично вскипятить, влить разведенный холодной питьевой водой крахмал, быстро размешать и довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Черника свежая 1 стакан, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, крахмал 4 чайн. л., лимонная кислота на кончике ножа, вода $3\frac{1}{2}$ стакана.

26. Кисель из сушеной черники. Чернику перебрать, промыть в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения (примерно 20 мин). Готовый отвар процедить.

Оставшиеся разваренные ягоды хорошо размять, вторично залить горячим отваром, вскипятить и процедить. В приготовленный отвар всыпать сахар, добавить лимонную кислоту, после чего смесь довести до кипения. В кипящий отвар ввести разведенный холодной пищевой

водой крахмал, быстро размешать и вторично довести до кипения. Готовый кисель горячим разлить в порционную посуду и охладить.

Черника сушеная 5 ст. л., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, крахмал 3 чайн. л., сок $\frac{1}{4}$ лимона, вода 3 стакана.

27. Кисель из варенья (клюквенного, брусничного, из черной смородины и т.д.). Варенье развести горячей водой и нагреть до кипения, затем процедить через сито, одновременно протирая ягоды, добавляя сахар и лимонную кислоту. Во вновь доведенный до кипения отвар тонкой струей влить разведенный холодной водой картофельный крахмал.

Готовый кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Варенье $\frac{2}{3}$ стакана, сахарный песок 1 ст. л., крахмал 4 чайн. л., вода 4 стакана.

28. Кисель молочный. Молоко нагреть до кипения и всыпать сахар, после того, как молоко закипит, нагревание прекратить и влить предварительно разведенный холодным молоком крахмал. Смесь, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении в течение 3–4 мин.

В готовый кисель по желанию можно положить ванильный сахар. Кисель горячим разлить в порционную посуду и охладить. При отпуске молочный кисель можно полить сиропом.

Молоко $4\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 3 ст. л., сироп фруктово-ягодный 2 ст. л., крахмал кукурузный 2 ст. л., ванильный сахар на кончике ножа.

29. Кисель шоколадный. Шоколад натереть на крупной терке, залить горячим молоком, добавить сахар и довести смесь до кипения, после чего ввести разведенный в холодном кипяченом молоке крахмал и снова довести до кипения. По желанию можно добавить ванильный сахар. Снять с огня, разлить в стаканы и охладить.

Молоко 4 стакана, шоколад 50 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, крахмал $1\frac{1}{2}$ ст. л., ванильный сахар на кончике ножа.

30. Кисель молочный "Шарлотт". Яичные желтки растереть с сахаром. Постепенно, помешивая, развести теплым молоком. Часть смеси охладить, развести в ней картофельный крахмал, соединить с остальной массой, добавить ванильный сахар, поставить на плиту и, непрерывно помешивая, медленно довести смесь до кипения, после чего быстро охладить.

Молоко $4\frac{1}{2}$ стакана, яичные желтки 4 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, крахмал 1 ст. л., ванильный сахар на кончике ножа.

31. Кисель слоеный. В форму, смоченную водой и посыпанную сахаром, налить слой молочного киселя ([рецепт 28](#)) и хорошо охладить. На застывший слой молочного киселя налить остывший, но еще не полностью загустевший клюквенный кисель ([рецепт 17](#)) и вновь охладить.

Количество слоев киселя при желании может быть увеличено. Слоеный кисель можно приготовить непосредственно в порционной посуде.

Для молочного киселя: молоко 2 стакана, крахмал кукурузный $1\frac{1}{2}$ ст. л., сахар $\frac{1}{4}$ стакана. Для клюквенного киселя: клюква $\frac{1}{2}$ стакана, крахмал картофельный 1 ст. л., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, вода $2\frac{1}{4}$ стакана.

32. Кисель белорусский. Овсяную муку или размолотые хлопья “Геркулес” развести холодной водой, дать хорошо набухнуть, после чего протереть через сито, поставить на плиту и, непрерывно помешивая, заварить густой кисель.

Готовый кисель разлить в формочки и охладить.

Белорусский кисель можно подать с холодным кипяченым молоком или со взбитыми сливками.

Мука овсяная или хлопья “Геркулес” 3 стакана, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, вода 3 стакана. Для сиропа, клюква, черника, земляника или другие ягоды $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок $\frac{1}{4}$ стакана, вода $\frac{1}{2}$ стакана.

33. Кисель из крыжовника. Крупный спелый крыжовник очистить от ножек и соцветий, залить водой так, чтобы вода лишь покрывала ягоды, добавить сахар, ванилин и варить, помешивая, довольно долго, пока ягоды не разварятся. Картофельную муку развести в $\frac{1}{3}$ стакана холодной воды и ввести в массу из крыжовника в конце варки, прокипятить, разлить в формочки, остудить и посыпать сахарной пудрой.

Подается кисель с холодными сливками.

Крыжовник 4 стакана, сахарный песок $2\frac{1}{2}$ стакана, мука картофельная 1 ст. л., ванилин на кончике ножа.

ЖЕЛЕ

Для приготовления желе используют свежие плоды и ягоды, плодово-ягодные соки и пюре, экстракты, вина, молоко.

При изготовлении желе прежде всего соединяют сироп с желатином и плодовым соком. Желатин кладут в горячий сахарный сироп. Перед введением в сироп его на 30–40 мин замачивают в холодной кипяченой воде (1 часть желатина на 10 частей воды), после набухания желатин нагревают, не допуская кипения, до полного растворения; следует иметь в виду, что при набухании масса желатина увеличивается в 6–8 раз.

После введения желатина сироп настаивают в течение 20–30 мин в закрытой посуде, потом процеживают и соединяют с плодовым соком.

Желе можно охлаждать в формочках (в этом случае перед подачей формочки на несколько секунд погружают в горячую воду и желе выкладывают в креманки или на десертные тарелки) или непосредственно в порционной посуде.

При подаче желе можно полить фруктово-ягодным сиропом.

34. Желе из клюквы, черноплодной рябины или смородины. Ягоды перебрать, промыть и отжать из них сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и варить в течение 8–10 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар, вновь нагреть до кипения, удалить с поверхности сиропа пену, ввести в него подготовленный желатин, довести смесь до кипения, затем соединить с ягодным соком, разлить в формы и охладить.

Клюква, черноплодная рябина или смородина (красная или черная) 1 стакан, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, желатин 2 ст. л., лимонная кислота на кончике ножа, вода 4 стакана.

35. Желе из малины или садовой земляники. Малину или садовую землянику перебрать и промыть. Приготовить сахарный сироп на воде, ввести в него набухший желатин и погрузить подготовленные ягоды. Сироп довести до кипения, снять с плиты, а затем настоять в течение 12–15 мин и добавить лимонную кислоту, после чего разлить в порционные формочки и 1–2 ч выдержать в холодильнике.

Малина или земляника 1 стакан, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, желатин 2 ст. л., лимонная кислота на кончике ножа, вода $\frac{3}{2}$ стакана.

36. Желе из вишни. Вишни перебрать, промыть и отжать из них сок. Оставшуюся массу засыпать сахаром, залить горячей водой и довести до кипения. Готовый сироп процедить, ввести в него набухший желатин и, непрерывно помешивая, вновь довести до кипения, после чего нагревание прекратить. Сироп соединить с вишневым соком, разлить в порционную посуду и охладить.

Вишня 1 стакан, сахарный песок $\frac{2}{3}$ стакана, желатин 2 ст. л., вода $\frac{3}{4}$ стакана.

37. Желе из дыни. Спелую дыню очистить от кожи и зерен и отжать из нее сок. Сварить на воде сахарный сироп, ввести в него набухший желатин и довести смесь до кипения, после чего смешать сироп с отжатым из дыни соком и соком лимона и снова довести смесь до кипения, разлить в порционную посуду. Желе вынести для окончательного застывания в холодное место.

Дыня 500 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, сок лимона 1 ст. л., желатин 2 ст. л., вода $\frac{2}{2}$ стакана.

38. Желе цитрусовое. Сварить на воде сахарный сироп, положить в него цедру, снятую с лимона (апельсинов, мандаринов), и ввести предварительно замоченный в холодной воде желатин. После того как желатин растворится, влить отжатый сок из лимонов (апельсинов, мандаринов). Для желе из апельсинов в горячий сироп добавить лимонную кислоту. Полученную массу процедить, разлить в порционную посуду и охладить.

Лимоны 1 шт., или апельсины 2 шт., или мандарины 4 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана (для желе из апельсинов и мандаринов) или 1 стакан (для желе из лимонов), желатин 2 ст. л., вода 3 стакана.

39. Желе из свежих яблок и черноплодной рябины. Из яблок и рябины отжать сок и охладить его. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения и проварить в течение 10 мин. Затем отвар процедить, добавить сахар, вновь довести до кипения, ввести набухший желатин, снять с огня, влить охлажденный сок, хорошо размешать, разлить в порционную посуду и охладить до образования желеобразной массы.

Яблоки 3 шт., черноплодная рябина $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, желатин 2 ст. л., вода $3\frac{1}{2}$ стакана.

40. Желе "Янтарь". Очищенную и промытую морковь нарезать и измельчить с помощью миксера. Массу залить водой и варить 15–20 мин, затем процедить, добавить сахар и довести до кипения, после чего ввести предварительно замоченный желатин, смесь размешать, вновь довести до кипения, влить сок лимона, разлить в формочки, охладить.

Морковь 4 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, желатин 2 ст. л., сок лимона 1 ст. л., вода 3 стакана.

41. Желе из яблок и чернослива. Чернослив тщательно промыть и залить для набухания небольшим количеством воды. Через 1–1,5 ч осторожно вынуть из чернослива косточки. Яблоки промыть, очистить, разрезать на 4–8 частей, удалить сердцевину.

На отваре из яблочных сердцевин, кожицы и косточек чернослива сварить сахарный сироп. Сироп процедить и в нем же сварить яблоки и чернослив до готовности, после чего фрукты осторожно вынуть шумовкой. В сироп добавить лимонную кислоту и ввести предварительно замоченный набухший желатин. После растворения желатина сироп разлить в порционную посуду слоем 1–1,5 см. Когда сироп застынет, на нижнем слое желе разложить дольки яблок и чернослив и залить оставшимся сиропом. Желе для окончательного застывания вынести на холод на 1–2 ч.

Яблоки 2–3 шт., чернослив $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, желатин 2 ст. л., сок лимона 1 чайн. л., вода 3 стакана.

42. Желе из натурального виноградного сока. Сок нагреть до кипения, растворить в нем сахар, добавить лимонную кислоту или лимонный сок и ввести предварительно замоченный набухший желатин, вновь довести до кипения. Готовое, немного остывшее желе разлить в порционную посуду для застывания.

Можно также приготовить двухслойное желе, используя два вида сока.

Виноградный сок 4 стакана, сахарный песок 1 стакан, желатин 2 ст. л.

43. Желе медовое. Мед развести водой, дать смеси закипеть, снять с плиты, ввести желатин и довести до кипения, затем добавить лимонную кислоту или лимонный сок, немного охладить, разлить в порционную посуду и поставить на холод для полного застывания.

Мед $\frac{1}{2}$ стакана, желатин 2 ст. л., сок лимона 1 ст. л., вода 4 стакана.

44. Желе шоколадное. Шоколад натереть на крупной терке и растворить вместе с сахаром в горячем молоке, добавить ванильный сахар, ввести растворенный желатин, довести до кипения, размять в порционную посуду и охладить.

Молоко 4 стакана, шоколад 150 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, желатин 2 ст. л., ванильный сахар на кончике ножа.

45. Желе молочное со свежими ягодами (малиной, вишней, садовой земляникой и др.). Перебранные, промытые ягоды с удаленными косточками (вишня, черешня) засыпать сахаром и оставить в холодном месте на 1–2 ч. В горячем кипяченом молоке растворить сахар, ввести набухший желатин и довести до кипения. Смесь охладить до комнатной температуры.

Образовавшийся от ягод сок слить, а сами ягоды разложить в порционную посуду, залить их молочным желе и быстро охладить. При подаче полить желе соком от ягод или подать его отдельно.

Ягоды $\frac{1}{2}$ стакана, молоко 3 стакана, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, желатин 2 ст. л.

46. Желе яично-молочное. Растертые с сахаром желтки постепенно развести теплым кипяченым молоком, затем на водяной бане, непрерывно помешивая, довести до слабого загустения, после чего нагревание прекратить, ввести растворенный в молоке желатин, ванильный сахар, смесь тщательно размешать, разлить в порционную посуду и охладить до полного застывания.

Молоко 4 стакана, яичные желтки 5 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, ванильный сахар на кончике ножа, желатин 2 ст. л.

47. Желе сливочное с клубничным вареньем. Варенье смешать с холодными пастеризованными сливками. В смесь ввести растворенный в горячем молоке желатин и нагреть ее до 60–70°C. Вновь тщательно размешать, разлить в порционную посуду и охладить.

Сливочное желе можно подать к праздничному столу, для этого горячее желе надо залить в фигурные формочки, после застывания формочки на несколько секунд опустить в горячую воду и выложить желе на большое плоское блюдо, украсив при помощи кондитерского мешка взбитыми сливками.

В качестве гарнира к сливочному желе можно использовать ягоды клубники.

Сливки 3 стакана, варенье $\frac{2}{3}$ стакана, желатин 2 ст. л., молоко 1 стакан.

48. Желе из облепихи. Свежую облепиху протереть через сито, мезгу вместе с косточками залить водой, добавить сахар и проварить 5–7 мин, после чего процедить, в отвар ввести набухший желатин, довести отвар до кипения, соединить с мякотью облепихи, размешать, разлить в формочки и охладить.

Облепиха 1 стакан, сахарный песок $\frac{2}{3}$ стакана, желатин 2 ст. л., вода 4 стакана.

МУССЫ

Мусс в основном готовится из тех же продуктов, что и желе (фруктово-ягодные соки, отвары, сиропы, концентраты, пюре). Желатин для мусса подготавливается точно так же, как и для желе.

Основное различие между желе и муссом заключается в том, что желе прозрачно, имеет сравнительно плотную консистенцию и, кроме того, не взбивается. Мусс же должен быть легким и пышным, что достигается его взбиванием. Перед взбиванием мусс следует охладить до 30–35°C. Небольшое количество мусса можно взбивать вручную кондитерским венчиком, но гораздо удобнее пользоваться для этой цели миксером.

При взбивании объем смеси должен увеличиться в 2–3 раза. Хорошо взбитый мусс имеет густую пенообразную консистенцию и держится на венчике "шапкой".

Если мусс подается к праздничному столу, его следует разливать в формочки, а после застывания, погрузив формочки на несколько секунд в горячую воду, осторожно вытряхнуть содержимое в креманку или на десертную тарелку.

49. Мусс из свежих ягод клюквы, красной смородины, черники. Ягоды перебрать, промыть, отжать сок, а мезгу отварить. Готовый отвар процедить, всыпать в него сахар, довести до кипения и ввести предварительно замоченный и разбухший желатин, вновь довести до кипения. Сняв отвар с огня, влить в него охлажденный ягодный сок, хорошо размешать, охладить до 30–35°C и взбить. Взбитый мусс разлить в порционную посуду и охладить. Перед подачей мусс можно полить клюквенным или другим фруктово-ягодным сиропом.

Клюква, красная смородина или черника 1 стакан, сахарный песок 1 стакан, желатин 2 ст. л., вода $3\frac{1}{2}$ стакана.

50. Мусс земляничный, клубничный или малиновый. Подготовленные ягоды измельчить миксером или вручную до образования пенообразной массы.

В воде растворить сахар, ввести предварительно замоченной набухший желатин и, непрерывно помешивая, довести смесь до кипения. Готовый сироп соединить с охлажденной ягодной массой и добавить лимонную кислоту. Смесь охладить до 30–35°C и взбить до образования пышной однородной массы.

Готовый мусс быстро разлить в порционную посуду и поставить в холодное место для застывания. При подаче мусс можно полить сиропом.

Земляника, клубника или малина 1 стакан, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, желатин 2 ст. л., вода $3\frac{1}{2}$ стакана.

51. Мусс лимонный. Срезать с лимонов цедру и отжать сок. Цедру залить горячей водой и варить 5–6 мин, после чего процедить. В отвар добавить сахар, нагреть смесь до кипения и ввести предварительно замоченный и набухший желатин, вновь довести до кипения, после чего влить лимонный сок. Массу охладить до 35–40°C и взбить до образования пышной пены. Готовый мусс разлить в порционную посуду и оставить в холодное место для застывания.

Лимон 1 шт., сахарный песок $1\frac{1}{4}$ стакана, желатин 2 ст. л., вода $3\frac{3}{4}$ стакана.

52. Мусс из ревеня. Стебли ревеня промыть в теплой воде, очистить от кожицы и нарезать кусочками 5–7 см. Обработанные стебли залить холодной водой и варить до готовности, после чего ревеня вместе с отваром протереть через сито. В полученную массу положить сахар и, доведя смесь до кипения, ввести предварительно замоченный и набухший желатин, вновь довести до кипения, охладить до 40–45°C, взбить до получения пышной пенистой массы, разложить в порционную посуду и охладить.

Ревень 250 г, сахарный песок 1 стакан, желатин 2 ст. л., $\frac{1}{4}$ лимона, вода $3\frac{1}{4}$ стакана.

53. Мусс яблочный. Нарезанные дольками яблоки залить холодной водой и варить до готовности. Затем отвар процедить, яблоки протереть, пюреобразную массу соединить с отваром, всыпать сахарный песок, ввести замоченный желатин, довести до кипения и добавить лимонную кислоту.

Смесь охладить до 30–35°C и взбить до образования густой однородной пенообразной консистенции. Готовый мусс быстро разлить в порционную посуду и поставить в холодное место для застывания.

Яблоки 5 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, желатин 2 ст. л., вода 3 стакана.

54. Мусс белковый с вишнями. Спелую вишню без косточек соединить с яичными белками и сахаром, затем взбить до образования устойчивой пены. В конце взбивания ввести ванильный сахар. Готовый мусс разлить в формочки и перед подачей на стол охладить.

Вишня без косточек 2 стакана, белки яичные 5 шт., сахарный песок 2 стакана, ванильный сахар на кончике ножа.

55. Мусс из фруктово-ягодных сиропов. Сироп развести кипяченой водой, добавить предварительно замоченный и набухший желатин, лимонную кислоту, довести смесь до кипения, охладить до 30–35°C, взбить до получения пышной пенистой массы, разлить в порционную посуду и охладить.

В муссы из клюквенного, вишневого, смородинового сиропов лимонную кислоту вводить не следует.

Сироп (клубничный, апельсиновый, виноградный, клюквенный, вишневый и др.) 2 стакана, желатин 2 ст. л., вода 2½ стакана.

56. Мусс сливочный с плодово-ягодным сиропом. Пастеризованные сливки соединить с растворенным в воде желатином и плодово-ягодным сиропом. Смесь взбить до получения пышной пенистой массы, после чего разложить в порционную посуду и охладить.

Сливки пастеризованные 3 стакана, плодово-ягодный сироп (клубничный, апельсиновый, вишневый и др.) 2 стакана, желатин 2 ст. л.

57. Мусс яблочный без желатина. Нарезанные дольками антоновские яблоки положить в мелкую кастрюлю, залить до половины водой и нагревать на медленном огне, помешивая, до тех пор, пока они не станут мягкими, после чего яблоки в горячем виде протереть, добавить сахар, взбить до получения пышной белой массы, разложить в порционную посуду и охладить.

Яблоки 6–8 шт., сахарный песок ⅓ стакана, вода 1 стакан.

58. Мусс медовый. Яичные желтки растереть до получения однородной массы, постепенно добавляя мед, после чего смесь поставить на слабый огонь и, непрерывно помешивая, довести до загустения, снять с плиты и охладить. Сливки, заранее охлажденные, взбить до образования пышной пены и соединить с остывшей желтково-медовой массой. Смесь разложить в порционную посуду и охладить.

Мед 1 стакан, яичные желтки 8 шт., сливки 2 стакана.

САМБУКИ

Для приготовления самбука используются различные фруктово-ягодные пюре с добавлением сахара. Обязательным компонентом сам-

бука являются сырые яичные белки, их вводят в фруктово-ягодное пюре перед взбиванием.

Желатин для самбука подготавливается так же, как для желе и мусса, но вводится он не перед взбиванием, как в муссе, а после него.

Все сказанное о взбивании мусса полностью относится и к самбуку; с той лишь разницей, что консистенция у самбука получается более плотной, чем у мусса.

Подают самбук так же, как мусс.

Если самбук приготавливался в формах, то после охлаждения его выкладывают в порционные креманки или вазочки.

39. Самбук яблочный. Промытые, с удаленной сердцевинной яблоки испечь, добавив немного воды, после чего яблоки тщательно протереть. Сердцевину и оставшуюся после протирания мезгу залить водой, довести до кипения, варить 10–12 мин и процедить, после чего в отвар ввести набухший желатин. В яблочное пюре добавить сахар и сырые яичные белки. Затем смесь поставить на лед или в холодную воду и взбить до образования пышной массы и, продолжая взбивать, тонкой струей влить яблочный отвар с растворенным в нем желатином. Полученную массу разлить в порционную посуду и охладить.

Яблоки 6 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, яичные белки 4 шт., желатин 2 ст. л., вода $\frac{3}{4}$ стакана.

60. Самбук из айвы. Айву промыть, нарезать на 2–4 части, уложить на сковороду или противень, подлить немного воды и испечь, после чего протереть. Оставшуюся мезгу залить водой и варить 8–10 мин, затем процедить. В отваре растворить набухший желатин. В айвовое пюре добавить сахар и сырые яичные белки, после чего пюре взбить до образования пенообразной консистенции. В конце взбивания постепенно влить айвовый отвар с растворенным в нем желатином. Полученную массу разлить в порционную посуду и охладить.

Айва 5 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, яичные белки 4 шт., желатин 2 ст. л., вода 1 стакан.

61. Самбук сливовый. Сливу перебрать, промыть, удалить косточки, залить водой и варить в течение 10–12 мин, после чего протереть и соединить с сахаром и сырым яичным белком. Оставшуюся мезгу залить отваром от слив, проварить 5–7 мин, процедить и растворить в отваре набухший желатин. Сливовое пюре взбить до образования пюреобразной массы и тонкой струей влить в него отвар с растворенным желатином. Массу разложить в порционную посуду и охладить.

Сливы 650 г, желатин 1 ст. л., сахарный песок 1 стакан, яичные белки 3 шт., вода $\frac{3}{4}$ стакана, лимонный сок 1 ст. л.

62. Самбук из свежих абрикосов. Абрикосы промыть, освободить от косточек, сварить в небольшом количестве воды и протереть. В абрикосовое пюре положить сахар и ввести сырые яичные белки, массу взбить. В абрикосовом отваре растворить набухший желатин и лимонную кислоту, после чего отвар тонкой струей влить в абрикосовое пюре, непрерывно помешивая. Смесь разлить в порционную посуду и охладить.

Абрикосы 700 г, сахарный песок 1 стакан, яичные белки 4-5 шт., желатин 1 ст. л., лимонная кислота на кончике ножа, вода $\frac{3}{4}$ стакана.

63. Самбук из консервированных яблок, протертых с сахаром. В яблочное пюре ввести сырой яичный белок, сахар. Смесь поставить в холодную воду или на лед и взбить до образования густой пенной консистенции, не прекращая взбивания, влить тонкой струей растворенный в воде желатин. Полученную смесь разлить в порционную посуду и охладить.

Яблоки консервированные 800 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, яичные белки 4 шт., желатин 1 ст. л.

64. Самбук-крем. Самбук-крем можно готовить как из свежего, так и из консервированного плодово-ягодного сока, сиропа, консервированного нектара и других подобных продуктов. Основой самбука-крема является предварительно размоченная в кислой среде манная крупа. Крупу следует залить холодной водой, добавить лимонную кислоту, тщательно размешать и оставить для набухания на 5–6 ч при комнатной температуре. Набухшую крупу ввести в горячую воду, довести до кипения и варить при непрерывном помешивании 15–20 мин, после чего охладить до 40–45°C и влить в смесь плодово-ягодный сок или сироп. Массу, добавив сахар, взбить, как мусс, до образования пышной пенообразной консистенции, ввести в нее растворенный в воде желатин и вновь взбить, после чего разложить в порционную посуду и охладить.

Крупа манная 2 ст. л., сок плодово-ягодный (яблочный, манго, вишневый и др.) 1 стакан или сироп (клубничный, малиновый, вишневый и др.) $\frac{3}{4}$ стакана, сахарный песок для самбука с соком $\frac{3}{4}$ стакана, для самбука с сиропом 2 ст. л., желатин 1 ст. л., вода 3 стакана.

СУФЛЕ

Для приготовления суфле (воздушных пирогов) используются молоко, фруктово-ягодное пюре, ароматические вещества. Необходимым компонентом любого суфле являются хорошо взбитые яичные белки. Перед взбиванием их необходимо охладить. Начинать взбивать нужно медленно, постепенно увеличивая скорость. Первоначальный объем белков в результате взбивания должен увеличиться в 4–6 раз. Взбитые белки использовать сразу же, не допуская их оседания.

Взбитые белки завариваются горячим пюре. При заваривании массу нужно все время взбивать, чтобы пюре лучше и равномернее смешалось с белками. Заваренную массу выкладывают в смазанные маслом формы. Поверхность можно украсить узорами из оставшейся массы, которую кладут в кондитерский мешок или кулек (корнетик), сделанный из плотной белой бумаги.

Суфле выпекается в духовке при температуре 180–200°C в ; течение 10–15 мин. Объем суфле при выпекании увеличивается в 2–2,5 раза, это следует учитывать, укладывая суфле в форму. При подаче суфле посыпают сахарной пудрой.

65. Суфле из свежих ягод. Ягоды перебрать, промыть и протереть. Добавив в пюре сахар, варить до загустения, после чего, не охлаждая, соединить со взбитыми белками. Порционную сковороду или форму смазать сливочным маслом, приготовленную массу уложить горкой и запечь в духовке. При подаче суфле посыпать сахарной пудрой.

Яичные белки 15 шт., сахарный песок 2 стакана, земляника или малина 2 стакана, масло сливочное 1 ст. л., сахарная пудра 1 ст. л.

66. Суфле из яблок. Промытые яблоки разрезать, удалить сердцевину с семенами и измельчить при помощи миксера. В полученное пюре добавить сахар и, помешивая, варить до загустения. Приготовленную массу в горячем виде соединить со взбитыми белками и запечь в духовке. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Яблоки 4 шт., яичные белки 15 шт., сахарный песок 2 стакана, масло сливочное 1 ст. л., сахарная пудра 1 ст. л.

67. Суфле из чернослива. Тщательно промытый чернослив сварить в небольшом количестве воды до готовности, после чего удалить из него косточки и затем протереть его через сито (без отвара). В дальнейшем готовить так, как описано в [рецепте 66](#).

Чернослив 3 стакана, сахарный песок 1½ стакана, яичные белки 15 шт., масло сливочное 1 ст. л., сахарная пудра 1 ст. л.

68. Суфле миндальное. Желтки растереть с сахаром, добавить муку, поджаренный с сахаром и измельченный миндаль, смесь развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, проварить до загустения, затем соединить со взбитыми белками. Приготовленную массу выложить на порционную сковороду, смазанную маслом, и выпечь в духовке. Сверху посыпать сахарной пудрой.

Миндаль 1 неполный стакан, яйца 10 шт., сахарный песок 1 стакан, молоко 1 стакан, мука пшеничная 2 ст. л., масло сливочное 2 чайн. л., сахарная пудра 1 ст. л.

69. Суфле шоколадное. Шоколад натереть на крупной терке, соединить с растертыми с сахаром желтками и мукой, после чего развести горячим молоком и проварить до загустения. Полученную массу смешать со взбитыми белками, уложить в смазанную маслом форму и запечь. При подаче суфле посыпать сахарной пудрой.

Яйца 12 шт., сахарный песок 1 стакан, шоколад 120 г, молоко $1\frac{1}{4}$ стакана, мука 2 ст. л., масло сливочное 2 чайн. л., сахарная пудра 1 ст. л.

70. Фруктовое суфле "Аида". Абрикосы и персики промыть, удалить косточки, протереть. Апельсины очистить и тоже протереть. Затем смешать с абрикосовым и персиковым пюре и сахаром. Полученную смесь поставить на огонь и варить до загустения, соединить с ликером. Затем ввести ее во взбитые белки. Выпекать суфле, выложив в смазанную маслом форму. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Яичные белки 15 шт., персики 2–3 шт., абрикосы 5–7 шт., апельсин 1 шт., сахарный песок $1\frac{1}{4}$ стакана, масло сливочное 1 чайн. л., сахарная пудра 1 ст. л., ликер $\frac{1}{4}$ стакана.

71. Суфле из сметаны. Яичные желтки растереть с сахаром, добавить муку, сметану и, помешивая, варить 5–7 мин, после чего ввести ошпаренную лимонную цедру, все перемешать и соединить со взбитыми белками. Суфле выпекать в смазанной маслом форме. Готовое суфле посыпать сахарной пудрой.

Суфле из сметаны можно приготовить и другим способом. Муку смешать со сметаной, вскипятить и при помощи миксера взбить до получения однородной массы, затем смесь остудить, ввести в нее желток, сахар, нашинкованную и ошпаренную лимонную или апельсиновую цедру и взбитые белки. Все тщательно вымешать, уложить в глубокую смазанную маслом форму и запечь.

Отдельно к суфле из сметаны можно подать свежую хорошо взбитую с сахарной пудрой сметану или сливки.

Сметана 1 стакан, мука 2 ст. л., яйца 12 шт., сахарный песок 1 стакан, сахарная пудра 1 ст. л., масло сливочное 2 чайн. л.

КРЕМЫ

Для приготовления крема используются густые (35%-ной жирности) сливки, молоко, яйца, сметана, сахар, желатин, плодово-ягодное пюре, ароматические вещества и другие продукты.

Основой большинства кремов являются сливки.

Сливки для крема перед взбиванием следует охладить, взбивать их тоже надо на холоде, т.е. поставив емкость со сливками и холодную воду или на лед. Хорошо взбитые сливки должны иметь пышную пенообразную консистенцию и держаться на венчике „шапкой“. Взбивать

сливки следует непосредственно перед приготовлением крема, так как иначе они теряют пышность и отсекаются. Одновременно приготавливают яично-молочную смесь, в которую вводят вкусовые и ароматические вещества. Для яично-молочной смеси яйца растирают с сахаром и, непрерывно помешивая, нагревают смесь до 70–80°C. В подготовленную смесь вводят предварительно замоченный желатин, дают ему раствориться, после чего смесь процеживают и охлаждают до 25–30°C.

72. Крем сливочный. Яйца растереть с сахаром до получения однородной массы и, помешивая, влить тонкой струей горячее молоко. Смесь, непрерывно помешивая, довести на водяной бане до загустения, после чего ввести набухший желатин, добавить ванильный сахар и все хорошо размешать. Смесь охладить до 30–35°C.

Предварительно охлажденные сливки взбить до образования густой пены, затем, помешивая, ввести в них яично-молочную смесь.

Готовый крем разлить в креманки и охладить. Сливочный крем можно подавать с вареньем.

Сливки 2½ стакана, сахарный песок 1 стакан, молоко 1 стакан, яйца 3 шт., желатин 1 ст. л., ванильный сахар на кончике ножа.

73. Крем из сметаны. Охлажденную сметану взбить до образования густой пышной массы и при непрерывном помешивании ввести в нее яично-молочную смесь с желатином. Крем быстро разлить в порционную посуду и охладить. Сметанный крем можно подать с ягодным сиропом.

Сметана 1 стакан, молоко 2½ стакана, сахарный песок ¾ стакана, яйца 3 шт., желатин 5 чайн. л., ванилин на кончике ножа.

74. Крем кофейный. Предварительно охлажденные сливки взбить до образования густой пышной пены и соединить с яично-молочной смесью. Для приготовления яично-молочной смеси яичные желтки тщательно растереть с сахаром. В горячем молоке развести растворимый кофе, соединить с растертым сахаром и яичным желтком и проварить. В готовую смесь ввести подготовленный желатин ([рецепт 72](#)) и взбитые сливки.

Крем разлить в порционную посуду и охладить.

Сливки 2½ стакана, сахарный песок ¾ стакана, молоко 1 стакан, яйца 2 шт., желатин 4 чайн. л., растворимый кофе 2 ст. л.

75. Крем сливочный с изюмом. Изюм перебрать, тщательно промыть теплой водой, положить в посуду, залить горячей водой и кипятить в течение 3–4 мин, а затем откинуть на сито и дать воде стечь. Готовый бисквит нарезать мелкими кубиками.

Подготовленные продукты, изюм и бисквит соединить со сливочным кремом ([рецепт 72](#)), добавить ванилин и размешать. Крем быстро разлить в формочки и поставить в холодное место.

Такой крем можно приготовить и другим способом: нарезать бисквит тонкими ломтиками, уложить их на дно формочки и залить кремом, смешанным с изюмом.

Перед подачей формочки на несколько секунд погрузить в горячую воду, слегка встряхнуть и осторожно выложить крем в вазочки. Полить сиропом с виноградным вином.

Сливки $2\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 1 стакан, молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, яйца 2 шт., желатин 4 чайн. л., ванильный сахар на кончике ножа, бисквит готовый 100 г, изюм $\frac{3}{4}$ стакана. Для сиропа: вино виноградное $\frac{1}{4}$ стакана, сахарный песок, вода по $\frac{1}{2}$ стакана.

76. Крем сливочный с рисом. Рис перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду, сварить до готовности, откинуть и протереть в горячем виде, после чего соединить с яично-молочной смесью. Для приготовления смеси яйца растереть с сахаром до получения однородной массы и, помешивая, влить в эту смесь тонкой струей горячее молоко. Кастрюлю со смесью поставить в водяную баню и, помешивая содержимое, нагревать до тех пор пока оно не приобретет консистенцию густых сливок. В смесь добавить растворенный желатин и ванильный сахар, размешать, охладить, соединить со взбитыми сливками, разлить в порционную посуду и охладить.

Сливки $2\frac{1}{2}$ стакана, рис $\frac{1}{2}$ стакана, молоко 1 стакан, яйца 2 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, желатин 3 чайн. л., ванильный сахар на кончике ножа.

77. Крем шоколадный заварной. Просеянную пшеничную муку тщательно развести небольшим количеством холодного молока, после чего процедить.

Яичные желтки смешать с сахаром и порошком какао, растереть до образования однородной массы, затем постепенно размести горячим кипяченым молоком, добавить ванильный сахар и разведенную молоком муку. Полученную смесь, непрерывно помешивая, довести до кипения, после чего проварить на медленном огне 3–5 мин, охладить до 30–35°C и соединить со взбитыми яичными белками.

Крем разложить в порционную посуду и охладить.

Молоко 3 стакана, мука пшеничная 2 ст. л., яйца 4 шт., сахарный песок 1 стакан, порошок какао 2 ст. л., ванильный сахар на кончике ножа.

78. Крем „Карамель“. Яйца растереть с сахаром ($\frac{2}{3}$ нормы) и ванильным сахаром и развести охлажденным кипяченым молоком. Из оставшегося сахара приготовить карамель, для этого оставшийся сахар насыпать на сковороду, добавить небольшое количество воды (так, чтобы

лишь слегка смочить сахар) и прогреть, непрерывно помешивая, до образования массы красно-коричневого цвета. Половину готовой карамели соединить с яично-молочной смесью, а остальную равномерно разлить в порционные формочки, смазанные маслом, затем формочки заполнить яично-молочной смесью, поставить на противень с водой и запечь в духовке (уровень воды не должен превышать половины высоты формочки). Надо следить за тем, чтобы вода в противне не кипела.

Готовый крем выложить из формочек в порционные вазочки и подать горячим или охлажденным.

Сахарный песок $1\frac{1}{4}$ стакана, молоко $2\frac{1}{2}$ стакана, яйца 7 шт., масло сливочное 100 г, ванильный сахар на кончике ножа.

79. Крем из вишневого сиропа. Сироп смешать с растворенным процеженным желатином. Взбить охлажденные сливки и, осторожно помешивая сверху вниз, влить в них сироп с растворенным желатином. Смесью разлить в порционную посуду и охладить.

Сливки $2\frac{3}{4}$ стакана, вишневый сироп $1\frac{3}{4}$ стакана, желатин 4 чайн. л.

80. Крем лимонный со сливками. Яичные желтки растереть с сахаром, добавить лимонный сок и хорошо размешать. Отдельно взбить белки и охлажденные сливки. Во взбитые сливки влить растертые яичные желтки с лимонным соком, растворенный процеженный желатин, ввести взбитые яичные белки, осторожно перемешать, разлить в порционную посуду и охладить.

Сливки $2\frac{1}{2}$ стакана, яйца 5 шт., сахарный песок 1 стакан, лимонный сок $\frac{1}{2}$ стакана, желатин 4 чайн. л.

СЛАДКИЕ БЛЮДА ИЗ КРУП. ПУДИНГИ

Основными компонентами сладких блюд, включенных в этот раздел, являются такие крупы, как манная, рис, саго.

Пожалуй, самыми распространенными сладкими блюдами, приготавливаемыми из круп, являются пудинги. Правда, некоторые из пудингов, описанных ниже, не являются крупяными и включены в данный раздел условно.

Выпекание пудинга следует начинать в слабо разогретой духовке, постепенно увеличивая температуру до $200\text{--}250^\circ\text{C}$.

Яичные белки для пудинга следует взбивать так же, как для суфле, и вводить в подготовленную массу в два приема, осторожно помешивая сверху вниз.

Чтобы пудинг был легким и пористым, воду для водяной бани следует нагревать постепенно и, доведя ее до кипения, под живить в этом состоянии. В противном случае пудинг осядет и при вторичном закипа-

нии воды уже не сможет подняться и останется невыпеченным и клеклым.

81. Запеканка рисовая с вареньем. Рис промыть, сварить в воде до полуготовности, откинуть на сито и доварить в молоке до готовности. В вареный рис положить сахар, сливочное масло, ванилин, яичные желтки, соль. Смесь перемешать, ввести взбитые белки и вновь осторожно перемешать. Полученную массу, выложив в смазанную маслом форму, запечь в духовке. При подаче полить разогретым вареньем.

Рис 1 стакан, молоко 2 стакана, яйца 2 шт., сахарный песок 2 ст. л., масло сливочное 20 г, варенье $\frac{2}{3}$ стакана, соль по вкусу, ванильный сахар на кончике ножа.

82. Запеканка из творога с медом. В молоке растворить соль, сахар, ванилин, сварить манную кашу и слегка остудить. В кашу ввести яйца, лимонную цедру, творог. Массу хорошо перемешать и положить на смазанную маслом порционную сковороду. Запечь в духовке. При подаче полить разогретым медом.

Творог 500 г, крупа манная 2 ст. л., молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 3 ст. л., мед $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 2 шт., масло сливочное 25 г, цедра $\frac{1}{4}$ лимона, ванилин на кончике ножа.

83. Запеканка из манной крупы с яблоками. Сварить густую данную кашу на молоке, в котором предварительно растворить соль. Помытые яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Яичные желтки растереть с сахаром и размягченным маслом, соединить с кашей и ввести в смесь взбитые яичные белки.

Форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, заполнить половиной нормы манной каши, сверху положить яблоки, а затем еще слой каши.

Сверху запеканку посыпать сахаром и запечь в духовке.

Молоко $2\frac{1}{2}$ стакана, крупа манная $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок $\frac{2}{3}$ стакана, яблоки 3 шт., яйца 3 шт., масло сливочное 60 г, сухари молотые 2 ст. л., соль по вкусу.

84. Гурьевская каша. Из манной крупы сварить вязкую кашу на молоке с небольшим количеством сахара и соли (сахар – 50 г, соль – 5 г). В горячую кашу при непрерывном помешивании добавить сливочное масло, яичные белки, взбитые с сахаром, растертый желток, нарубленный миндаль. Все это перемешать и разложить на порционные сковороды (лучше чугунные), смазанные маслом. Поверхность каши выровнять, посыпать сахарным песком и немедленно прижечь раскаленным докрасна железным прутом так, чтобы сахар закарамелизовался до золотистого цвета, и поставить кашу в духовку на 5–7 мин. Карамелизацию сахара можно производить и при помощи специального приспособления (электрогриля). При этом можно наносить рисунок разной формы.

Гурьевскую кашу можно приготовить с молочными пенками. Для этого цельное молоко надо налить в неглубокую посуду (сотейник, кастрюлю) и поставить в горячую духовку. Как только на молоке образуется румяная пенка, тотчас же снять ее, затем дать снова образоваться пенке и снова снять. Так следует поступать до тех пор, пока не получится нужное количество пенок.

Каша переслаивается пенками в два-три слоя, кроме верхнего. Сверху каша посыпается сахаром и карамелизируется, как описано выше.

Перед подачей на горячую кашу уложить предварительно ошпаренные, а затем прогретые в густом сахарном сиропе дольки яблок, груш, персиков, ягоды и другие фрукты. При этом рисунок, сделанный на поверхности каши, должен остаться не закрытым фруктами.

Горячий абрикосовый соус подать отдельно. Кашу посыпать рублеными поджаренными орехами, миндалем.

Вместо свежих фруктов можно использовать также консервированные.

Крупа манная 1 стакан, молоко 3 стакана, сахарный песок 1 стакан, масло сливочное 30 г, яйцо 1 шт., ванильный сахар на конце ножа, миндаль очищенный $\frac{1}{2}$ стакана, фрукты свежие 200 г или консервированные 140 г, соус абрикосовый $\frac{3}{4}$ стакана ([Рецепт 54*](#)).

85. Пудинг из ржаных сухарей с медом и орехами. Растертые с сахаром желтки смешать с размягченным сливочным маслом, молотыми ржаными сухарями, мукой, измельченными орехами. Все хорошо размешать и ввести взбитые до пенистой консистенции белки. Массу выложить в смазанную маслом форму и запечь. При подаче пудинг полить разогретым медом и посыпать сахарной пудрой.

Мука пшеничная 2 ст. л., сухари ржаные $3\frac{1}{2}$ стакана, яйца 5 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 50 г, орехи $\frac{1}{2}$ стакана, мед $\frac{1}{2}$ стакана, сахарная пудра 1 ст. л.

86. Пудинг из манной крупы с черносливом. Сварить густую манную кашу на молоке. Чернослив тщательно промыть, сварить в подкисленной воде до полуготовности и, удалив косточки, мелко нарезать. Чернослив и яичные желтки положить в кашу. В полученную массу ввести взбитые белки, вторично ее перемешать, разложить в смазанные маслом формы и запечь в духовке. При подаче пудинг полить абрикосовым соусом.

Крупа манная $\frac{3}{4}$ стакана, чернослив 1 стакан, сахарный песок 3 ст. л., яйца 3 шт., молоко $1\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное 30 г., соус абрикосовый 1 стакан ([рецепт 54*](#)), лимонный сок 1 ст. л.

87. Пудинг шоколадный. Шоколад натереть на крупной терке, развести теплыми сливками и соединить с желтками, растертыми с сахаром. Муку смешать с размягченным маслом, соединить с желтково-

шоколадной массой и, непрерывно помешивая, нагреть на плите, не допуская кипения, после чего процедить, остудить, соединить со взбитыми белками и запечь в духовке.

Шоколад 150 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, сливки $1\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 100 г, мука 4 ст. л., яйца 6 шт.

88. Пудинг из творога с изюмом и корицей. Сварить жидкую манную кашу на молоке и положить в нее масло, протертый творог, желтки, сахар, перебранный и промытый изюм, корицу. Массу хорошо размешать, соединить со взбитыми белками и вновь осторожно размешать. Форму смазать маслом и заполнить подготовленной массой. Пудинг довести до готовности на водяной бане. Готовый пудинг при подаче можно полить фруктовым соусом.

Творог 400 г, яйца 5 шт., крупа манная 1 ст. л., молоко 1 стакан, сахарный песок 3 ст. л., масло сливочное 25 г, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, корица $\frac{1}{2}$ чайн. л., соус фруктовый $\frac{1}{2}$ стакана ([рецепт с. 413](#)).

89. Пудинг яблочный с орехами. Орехи очистить, поджарить, измельчить и варить несколько минут в молоке. Затем, непрерывно помешивая, всыпать в молоко манную крупу, смесь довести до кипения. Яичные желтки растереть с сахаром. Яблоки промыть, нарезать дольками, удалив сердцевину, и, добавив соль, все хорошо перемешать с приготовленной ранее смесью. Затем ввести взбитые белки и вторично осторожно перемешать.

Яблочный пудинг довести до готовности на водяной бане. Для этого смазанную маслом форму с пудингом погрузить в кипящую воду на 20–30 мин.

К пудингу можно подать сладкий соус ([рецепт 57](#)).

Яблоки 3–4 шт., молоко $2\frac{1}{2}$ стакана, яйца 3 шт., сахарный песок 3 ст. л., орехи грецкие (ядро) $\frac{1}{2}$ стакана, крупа манная 2 ст. л., масло сливочное 25 г.

90. Пудинг из моркови, чернослива, яблок с сухарями. Яблоки промыть, очистить, мелко нарезать и припустить. Помытую, очищенную морковь нарезать мелкой соломкой и тоже припустить. Чернослив тщательно промыть, замочить на 1–1,5 ч, сварить, удалить косточки и нарезать мелкими кусочками. Подготовленные, продукты смешать с растертыми с сахаром желтками, молотыми ванильными сухарями и корицей. Все хорошо размешать, ввести в смесь взбитые белки. Массу уложить в форму, смазанную маслом, и запечь.

Яблоки 2 шт., морковь 2 шт., чернослив 8–10 шт., сухари ванильные 200 г, яйца 5 шт., молоко $1\frac{1}{4}$ стакана, масло сливочное 50 г, корица на кончике ножа.

91. Пудинг лимонный. Яичные желтки растереть с сахаром, белки взбить до пенистой консистенции. Размягченное сливочное масло, мо-

лотые сухари, предварительно поджаренную муку и соль смешать с желтками. Добавить лимонный сок и измельченную цедру. В смесь ввести белки. Все тщательно перемешать, уложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане.

Мука пшеничная 1 неполный стакан, масло сливочное 150 г, сухари 2 стакана, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, лимонный сок 2 ст. л., цедра $\frac{1}{5}$ лимона, яйца 6 шт., соль по вкусу.

92. Рис с медом и сливками. Перебранный, промытый рис сварить в слегка подсоленной воде, откинуть на сито и охладить. В рис положить тщательно промытый изюм, измельченные и обжаренные орехи и мед. Все тщательно размешать. Массу положить в порционную посуду, украсив взбитыми сливками и посыпав орехами.

Рис 1 стакан, изюм $\frac{1}{3}$ стакана, орехи $\frac{1}{2}$ стакана, мед $\frac{1}{2}$ стакана, сливки $\frac{3}{4}$ стакана.

93. Рис с земляничным пюре. Перебранный, промытый рис сварить в воде до полуготовности, затем доварить в молоке, добавить масло. Садовую землянику перебрать, промыть и, добавив сахар, растереть до пюреобразной массы. Рис уложить в фигурные порционные формы, смазанные маслом, проварить на водяной бане 3–4 мин и выложить на порционные тарелки. Сверху красиво уложить земляничное пюре. Блюдо подавать горячим.

Рис 1 стакан, молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 50 г, земляника садовая 2 стакана, сахарный песок 1 стакан.

94. Пудинг „Венский“. Сливочное масло, сахар ($\frac{2}{3}$ нормы), муку и крахмал хорошо размешать, постепенно вводя холодное молоко, затем нагреть до кипения и кипятить 10–15 мин, после чего снять с огня, немного охладить и постепенно, по одному, ввести яичные желтки. Отдельно взбить до пенистой консистенции белки и смешать их с массой.

Форму для пудинга смазать сливочным маслом и выложить тонкими ломтиками бисквитного рулета. Массу осторожно вылить в подготовленную форму и варить на водяной бане до готовности. При подаче пудинг осторожно вытряхнуть из формы на блюдо, загарнировать половинками персиков, сваренных с сахаром.

Пудинг подается горячим. Отдельно к нему следует подать абрикосовый соус ([рецепт 54*](#)).

Молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок $1\frac{1}{4}$ стакана, мука 2 ст. л., крахмал $1\frac{1}{2}$ ст. л., масло сливочное 300 г, яйца 5 шт., персики 3–4 шт., бисквитный рулет 200 г, соус абрикосовый 1 стакан.

95. Пудинг с хлебной крошкой. Масло смешать с сахаром и взбить венчиком до образования густой белой пенистой массы, постепенно,

непрерывно помешивая, ввести в нее один за другим желтки, а затем два целых яйца. Полученную смесь размешать с хлебной крошкой, шоколадом, натертым на крупной терке, мелко нашинкованной лимонной цедрой, миндалем. Хорошо взбить оставшиеся белки и, размешивая, постепенно добавить в смесь. Приготовленную таким образом массу вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Варить на водяной бане до готовности.

Перед подачей пудинг вынуть из формы и полить ванильным соусом ([рецепт 57*](#)).

Пудинг подается горячим.

Масло сливочное 370 г, сахарная пудра 1½ стакана, хлебная крошка (ржаного хлеба) 2½ стакана, шоколад 25 г, молотый миндаль 1 ст. л., яйца 5 шт., цедра 1/5 лимона, соус ванильный 1 стакан.

96. Пудинг „Кабинет“. В форму для пудинга, смазанную маслом и посыпанную мукой, положить нарезанный кусочками бисквит, насыпать вымытый, проваренный и обсушенный изюм. В подготовленную форму налить молоко, вскипяченное с сахаром, охлажденное и размешанное со взбитыми яйцами и ванилином. Варить на водяной бане примерно 1 ч, пока яично-молочная масса не загустеет. Перед подачей вынуть из формы и полить ванильным соусом ([рецепт 57*](#)).

Пудинг подается горячим.

Молоко 1½ стакана, бисквит 200 г, яйца 6 шт., сахар 1 стакан, мука 1 ст. л., изюм ½ стакана, ванилин на кончике ножа, соус ванильный 1 стакан.

97. Пудинг по-крестьянски. Яйца смешать с ванильным сахаром и растереть, ввести теплое молоко. Нарезать мелкими кусочками черствую сдобную булку, изюм промыть, сварить, хорошо обсушить и смешать с кусочками булки. Кусочки булки вместе с изюмом положить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, залить молочно-яичной смесью, поставить на водную баню и варить примерно 1 ч, пока масса не загустеет. Сваренный пудинг выложить на блюдо.

Яблоки промыть, разрезать на дольки, удалить сердцевину и, добавив сахар, припустить в небольшом количестве воды, не допуская сильного разваривания. Часть яблок протереть вместе с отваром, а часть вынуть шумовкой, дать стечь сиропу и загарнировать ими готовый пудинг, полив его приготовленным из яблок и сиропа соусом.

Пудинг подать на стол горячим. Можно подавать и холодным, но в этом случае его не следует вынимать из формы до полного остывания.

Молоко 1½ стакана, яйца 5 шт., сахарный песок 1 стакан, яблоки 4–5 шт., мука 1 ст. л., мякоть сдобной булки 150 г, изюм ⅔ стакана, ванильный сахар на кончике ножа.

98. Пудинг из риса с абрикосами. Приготовить пудинг, как описано в [рецептуре 93](#). Перед подачей пудинг загарнировать сваренными с сахаром и сбрызнутыми наливкой из черешен половинками абрикосов. Полить соусом из абрикосов ([рецепт 54*](#)) и подать на стол горячим, по желанию можно подавать и холодным (охладив его, не вынимая из формы).

Молоко $2\frac{2}{3}$ стакана, рис $\frac{2}{3}$ стакана, сахарный песок $\frac{2}{3}$ стакана, наливка или настойка из черешни или вишни $\frac{1}{2}$ стакана, соус абрикосовый $\frac{1}{3}$ стакана, абрикосы 5–6 шт., яйца 3 шт.

МУЧНЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

Прежде чем приступить к изготовлению мучного блюда, муку – основной компонент любого мучного сладкого блюда – следует обязательно просеять через сито, чтобы очистить от посторонних примесей, случайных предметов и слежавшихся мучных комочков. При просеивании мука разрыхляется и насыщается кислородом, что способствует лучшему подъему теста.

Для мучных сладких блюд используют в основном следующие виды теста: кислое (дрожжевое), сдобное, слоеное, песочное, тесто кляр.

Кислое (дрожжевое) тесто подвергается брожению. При брожении теста выделяется углекислота, которая улучшает качество клейковины и делает ее более эластичной и, кроме того, поднимает тесто и разрыхляет его.

Дрожжи следует растворять в воде или молоке, подогретых до 35–40°C, так как дрожжевые грибы в жидкости, имеющей более низкую температуру, теряют свою активность, а при более высокой температуре погибают.

При изготовлении мучных сладких блюд следует с особой тщательностью придерживаться указанных в рецептуре норм.

99. Блинчики лимонные с финиками. Пшеничную муку, яйца, сахар, соль и половину нормы воды размешать вручную или миксером до образования однородной массы, добавить остальное количество воды, лимонный сок, вновь хорошо размешать, процедить, ввести натертую на мелкой терке цедру лимона и дать постоять 20 мин.

Разогреть сковороду, смазанную жиром, и, наливая тесто тонким слоем, выпечь блинчики, обжаривая их с одной стороны; На обжаренную сторону блинчиков положить начинку из фиников, завернуть блинчики конвертом и обжарить с обеих сторон.

Для приготовления начинки из тщательно промытых фиников удалить косточки, мякоть вместе с натертой лимонной цедрой провернуть через мясорубку, добавить лимонный сок и размешать. При подаче полить растопленным сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой.

Мука 1 стакан, яйца 2 шт., вода $1\frac{3}{4}$ стакана, цедра $\frac{1}{5}$ лимона, сахарный песок 3 ст. л., соль по вкусу, лимонный сок 3 ст. л., масло сливочное 70 г, сахарная пудра 2 ст. л. Для начинки: финики 350 г, лимонный сок 1 ст. л., цедра $\frac{1}{5}$ лимона.

100. Вареники с вишней или черешней. Вишню или черешню очистить от косточек, пересыпать сахаром и оставить на 1–1,5 ч для выделения сока. Замесить тесто из муки, воды, яиц, масла и соли. Дать тесту расстояться 10–15 мин и раскатать на столе слоем 2–3 мм. С вишни (черешни) слить сок. Отступив от края теста 2–3 см, разложить вишню (черешню) в ряд по 3–4 ягоды на расстоянии 2–3 см друг от друга. Край теста завернуть и нарезать вареники специальной выемкой, края защипить. Вареники варить в подсоленном кипятке; готовые вареники (т.е. которые всплыли на поверхность воды) осторожно вынуть шумовкой, выложить в порционную посуду и полить вишневым соком (соком черешни), в соке предварительно растворить сахар, которым вишня была засыпана.

Вареники можно подавать со сметаной.

Мука 3 стакана, яйца 2 шт., молоко $\frac{3}{4}$ стакана, соль $\frac{1}{2}$ чайн. л., масло сливочное 20 г, вишня или черешня 500 г, сахарный песок 4 ст. л., сметана 1 стакан.

101. Яблоки в слойке. Тесто для слойки приготовить следующим образом: в воде растворить соль и лимонную кислоту, добавить яйца, $\frac{9}{10}$ нормы муки и, замесив тесто, поставить его на 30 мин в холодное место. Масло размять и перемешать с оставшейся мукой, следя за тем, чтобы не образовалось комков. Смешанное с мукой масло сформовать в прямоугольный пласт.

Тесто раскатать на столе в виде прямоугольника, на его середину положить пласт масла и завернуть конвертом, после чего тесто снова раскатать. Когда пласт теста достигнет толщины 1 см, его следует свернуть вчетверо, вновь раскатать до той же толщины и вновь свернуть. Эту операцию проделать 4–6 раз. Перед каждым раскатыванием тесто следует выдержать на холоде 15–20 мин.

В связи с тем что приготовление слоеного теста достаточно трудоемко и требует определенного навыка, для яблок в слойке можно использовать и слоеное тесто – полуфабрикат.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, разрезать на квадраты такого размера, чтобы в них можно было завернуть целое яблоко. Яблоко, очищенное от кожи и сердцевины, положить на квадратик теста, в отверстие яблока насыпать сахар, края теста защипить над яблоком так, чтобы яблоко получилось в „узелке“ из теста. Яблоки в тесте смазать яйцом, положить на некотором расстоянии друг от друга на противень, смазанный растительным маслом, выпекать при температуре 220–250°C. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Мука 2 стакана, масло сливочное 180 г, соль по вкусу, лимонный сок 1 ст. л., яблоки 6–7 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., сахарная пудра 2 ст. л.

102. Левашники. В холодной воде развести сахар, соль, водку, яичный белок, все хорошо размешать. В пшеничной муке сделать воронку и осторожно вылить в нее смесь. Замесить очень крутое тесто, раскатать его как можно тоньше и нарезать квадратиками. На угол квадратика положить варенье, свернуть по диагонали, края левашника зашпиить и смазать желтком. Изделия проколоть вилкой и жарить во фритюре.

Подавать левашники горячими.

Мука 3 стакана, яйца 3 шт., вода $\frac{3}{4}$ стакана, водка 1 ст. л., сахарный песок 2 ст. л., варенье 300 г, фритюр 200 г (жир).

103. Профитроли со сливками. Налить в кастрюлю воду, положить сливочное масло, соль и довести до кипения. Постепенно ввести просеянную пшеничную муку, хорошо размешать и проварить в течение 2–3 мин, непрерывно помешивая.

Заварное тесто охладить до 60–70°C и, помешивая, постепенно ввести в него яйца, после чего тесто хорошо выбить так, чтобы оно отставало от веселки.

Готовое заварное тесто через кондитерскую трубочку с отверстием диаметром 10 мм выпустить на слегка смазанный жиром противень в виде маленьких булочек-шариков, выпекать при температуре 130–140°C.

Сливки взбить, смешать с сахарной пудрой ($\frac{3}{4}$ нормы) и ванильным сахаром. При подаче порционную посуду наполнить сливками, а на них положить профитроли и посыпать сахарной пудрой.

Мука 1 стакан, масло сливочное 60 г, яйца 5 шт., вода $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 1 чайн. л., соль по вкусу, сливки 600 г, сахарная пудра $\frac{3}{4}$ стакана, ванильный сахар на кончике ножа.

104. Макаaronная запеканка с яблоками. Помытые, очищенные яблоки с удаленной сердцевинкой мелко нарезать. Макароны отварить, откинуть на дуршлаг и положить в кастрюлю с растопленным маслом, туда же положить сахар, яблоки и все аккуратно перемешать. Макароны соединить с яично-молочной смесью и поставить запекать в духовку при температуре 180–200°C. Готовую запеканку выложить из формы, разрезать на порции. Отдельно подать сметану или горячее молоко.

Макароны 350 г, яйца 3 шт., яблоки 3–4 шт., молоко 1 стакан, сахарный песок 1 стакан, масло сливочное 30 г, сметана $\frac{3}{4}$ стакана, соль по вкусу.

РАЗНООБРАЗНЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

В этом разделе собраны рецепты сладких блюд, которые по составу входящих в них компонентов и способу приготовления нельзя отнести к какому-либо определенному виду сладких блюд.

Компонентами большинства блюд, описанных в этом разделе, являются фрукты и ягоды. Очень важно, подвергая их тепловой или другой кулинарной обработке, тщательно соблюдать технологию приготовления блюда, чтобы в процессе приготовления сохранить в сырье возможно большее количество витаминов.

При приготовлении этих блюд целесообразно пользоваться указаниями и советами, приведенными в других разделах данной книги.

105. Апельсины или мандарины с сахарным сиропом. Апельсины или мандарины очистить от кожи и волокон, нарезать кружочками и удалить зерна. Мандарины можно разделить на дольки. Нарезанную соломкой цедру ошпарить. Приготовить сахарный сироп на воде, положить в него натертую цедру. Апельсины или мандарины разложить в порционную посуду и залить горячим сиропом, дать постоять 2–3 ч. Подавать в холодном виде.

Апельсины 4–5 шт., мандарины 10–12 шт., сахарный песок $1\frac{1}{4}$ стакана, цедра $\frac{1}{2}$ апельсина, вода 1 стакан.

106. Яблоки в сметане с корицей. Вымыть яблоки, удалить сердцевину, нарезать кружочками, уложить в сотейник, залить водой, добавить сахар, лимонную кислоту и припустить до готовности. Сметану взбить с сахарной пудрой и корицей и при подаче полить ею разложенные в порционную посуду охлажденные яблоки.

Яблоки 6–7 шт., сметана $1\frac{1}{2}$ стакана, лимонная кислота 0,4 г, сахарная пудра $\frac{2}{3}$ стакана, корица $\frac{1}{2}$ чайн. л., сахарный песок 1 чайн. л.

107. Груши в сиропе. Сварить на воде сахарный сироп. Груши вымыть и, не удаляя сердцевины, сварить в этом сиропе до готовности. Готовые груши осторожно вынуть из сиропа и охладить. В сироп влить вино и уварить. Груши подавать в порционной посуде, залив готовым охлажденным сиропом.

Груши 3–4 шт., сахарный песок 3 ст. л., вино виноградное $1\frac{1}{2}$ стакана, вода 2 стакана.

108. Яблоки с рябиной. Яблоки зимних сортов (Анис, Титовка, Грушовка) промыть, выемкой вынуть сердцевину. Рябину перебрать, промыть, смешать с сахарным песком и начинить ею яблоки, после чего яблоки уложить на листы, смазанные растительным маслом, и запечь в духовке.

При подаче яблоки полить сахарным сиропом, сваренным на отваре из яблочных сердцевин и толченой рябины.

Яблоки 4–5 шт., рябина 1 стакан, сахарный песок $1\frac{1}{2}$ стакана. Для сиропа: сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, рябина $\frac{1}{3}$ стакана, вода $\frac{3}{4}$ стакана.

109. Яблоки печеные. Из промытых яблок (желательно зимних сортов) колончатой выемкой удалить сердцевину. Яблоки уложить на противень или в сотейник, отверстия наполнить сахаром, на дно сотейника налить немного воды. Запекать в духовке 15–20 мин. Готовые яблоки разложить в порционную посуду, полить сиропом и посыпать сахарной пудрой. Сахарный сироп приготовить на отваре клюквы.

Яблоки 7–8 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, сахарная пудра 1 ст. л. Для сиропа: сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, клюква 30 г, вода $\frac{1}{2}$ стакана.

110. Яблоки печеные с медом и орехами. Яблоки испечь, пользуясь [рецептурой 109](#). Жареные измельченные орехи смешать с разогретым медом. Печеные яблоки разложить в вазочки или креманки и залить медом с орехами.

Яблоки 7–8 шт., мед $\frac{2}{3}$ стакана, орехи (ядро) $\frac{1}{2}$ стакана.

111. Яблоки, фаршированные рисом и изюмом. У промытых яблок сердцевину удалить специальной выемкой, яблоки наполнить фаршем и испечь в духовке.

Фарш приготовить следующим образом: промытый рис отварить, изюм тщательно промыть, припустить и соединить с рисом, добавить сырые яйца, сахар, сливочное масло и все хорошо перемешать.

При подаче яблоки посыпать сахарной пудрой.

Яблоки 7–8 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, рис 2 ст. л., изюм $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., масло сливочное 50 г, сахарная пудра 2 ст. л.

112. Яблоки, жаренные в тесте. Промытые яблоки без сердцевины и кожицы нарезать кружочками толщиной 0,5 см и посыпать сахаром. Желтки, сахар, соль, сметану, муку тщательно перемешать и развести молоком. Белки взбить и осторожно ввести в тесто. Кружочки яблок при помощи поварской иглы погружать в тесто, а затем быстро класть на сковороду с разогретым жиром. Обжаривать до образования золотистой корочки. При подаче яблоки посыпать сахарной пудрой.

Яблоки 5–6 шт., сахарный песок 1 ст. л., мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана, яйца 5 шт., сахарная пудра 2–3 ст. л., молоко $\frac{2}{3}$ стакана, сметана 3 ст. л., масло сливочное 60 г, соль по вкусу.

113. Шарлотка яблочная. Молоко, яйца и сахар тщательно смешать. Пшеничный черствый батон без корки нарезать кубиками и погрузить в яично-молочную смесь на 20–25 мин. Промытые очищенные яблоки без

сердцевины нарезать кубиками, смешать с яично-молочной смесью и хлебом, добавить корицу. Смесью вылить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и разровнять. Запечь в духовке. Готовую шарлотку нарезать на порции и посыпать сахарной пудрой.

Хлеб пшеничный 300 г, яблоки 3–4 шт., яйца 2 шт., молоко 1 стакан, сахарный песок 3 ст. л., масло сливочное 40 г, корица молотая на кончике ножа, сухари молотые 2 ст. л., сахарная пудра 2 чайн. л.

114. Чернослив в сметане или сливках с орехами. Тщательно промытый чернослив залить водой, нагреть до кипения, а затем дать набухнуть в течение 1–1,5 ч, после чего вынуть косточки; чернослив разложить в порционную посуду и залить сметаной или сливками, растертыми с сахарной пудрой и половиной нормы измельченных орехов. Сверху посыпать оставшимися орехами.

Чернослив 2 стакана, сметана 1 стакан или сливки 1½ стакана, сахарная пудра 1½ стакана, орехи (ядро) ½ стакана.

115. Чернослив, фаршированный творогом. Чернослив тщательно промыть, залить небольшим количеством воды и дать набухнуть в течение 2–3 ч. Творог растереть с яйцом и сахаром. Из чернослива вынуть косточки и начинить его творожной массой, после чего выложить на сковороду, залить сметаной и запечь.

При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Чернослив 3 стакана, творог 160 г, яйца 2 шт., сахарный песок 3 ст. л., масло сливочное 40 г, сметана ¾ стакана.

116. Чернослив в молоке. Промытый чернослив залить кипящим молоком и оставить на 1 ч. Затем добавить сахарный песок и поставить в нежаркую духовку. В духовке молоко держать до тех пор, пока чернослив не станет мягким, а на молоке появится румяная пенка. Чернослив в молоке по желанию можно подавать как горячим, так и холодным.

Молоко 1 л, чернослив 1 стакан, сахар ¾ стакана.

117. Пюре из чернослива со взбитыми сливками. Перебранный, тщательно промытый чернослив залить небольшим количеством воды и припустить до готовности, после чего удалить косточки, протереть, добавить сахар, проварить пюре на слабом огне 5 мин, ввести ванилин. Пюре охладить, разложить в порционную посуду. Сверху положить взбитые сливки, смешанные с сахарной пудрой.

Чернослив 500 г, сахарный песок 250 г, сливки 1 стакан, сахар пудра 2 ст. л., ванилин на кончике ножа.

118. Черника с медом и орехами. Перебранную, промытую чернику разложить в порционную посуду и залить медом, смешанным с измельченными орехами.

Черника 3 стакана, мед $\frac{2}{3}$ стакана, орехи (ядро) $\frac{1}{2}$ стакана.

119. Гоголь-моголь. Яичные желтки растереть с сахаром и лимонной цедрой, натертой на терке. В смесь влить вино; массу взбить до консистенции густой сметаны и разложить в порционные креманки или вазочки.

Яичные желтки 10 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, цебра $\frac{1}{5}$ лимона, вино виноградное $\frac{1}{2}$ стакана.

120. „Снежки“ в ванильном соусе. Яичные белки охладить, взбить, добавить песок, лимонную кислоту и хорошо размешать. Подготовленную белковую массу сформовать в виде шариков с помощью ложки и опустить в кипящую воду. „Снежки“ варить 5 мин. Готовые "Снежки" разложить в порционную посуду и залить ванильным соусом.

Для соуса яичные желтки растереть с сахаром и соединить с молоком. Слегка поджаренную пшеничную муку развести небольшим количеством молока так, чтобы не было комков, и ввести в яично-молочную смесь, которую затем, непрерывно помешивая, нагреть до 80°C. В соус добавить ванильный сахар.

Яичные белки 7 шт., сахарный песок 4 ст. л., ванильный сахар на кончике ножа, лимонный сок 1 ст. л. Для соуса: молоко $\frac{1}{2}$ л, яичные желтки 7 шт., сахарный песок 4 ст. л., мука 1 чайн. л.

121. Омлет с вареньем. Яйца, молоко, соль, сахар и натертую лимонную цедру взбить (желательно с помощью миксера). Массу вылить на разогретую с маслом сковороду. Когда яично-молочная смесь загустеет, на середину омлета выложить густое варенье, конфитюр или джем. Края омлета завернуть с двух сторон. С помощью ножа омлет швом вниз выложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой. Омлет готовится порционно.

Яйца 7 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 1 чайн. л., варенье, джем или конфитюр 3 ст. л., цебра $\frac{1}{5}$ лимона, сахарная пудра 1 ст. л., соль по вкусу.

122. Яйца по-королевски. Желтки взбить при помощи миксера, влить в небольшую смазанную маслом форму и запечь в духовке. Из сахара, воды и корицы сварить густой сироп. С помощью чайной ложки сформовать из запеченной яичной массы шарики и положить их в горячий сироп. Когда сироп остынет, добавить коньяк. Готовому блюду дать настояться в течение 2 ч.

Яичные желтки 7 шт., сахарный песок $1\frac{1}{4}$ стакана, коньяк 1 ст. л., вода $1\frac{1}{4}$ стакана, корица молотая на кончике ножа.

123. Сливки с кукурузными хлопьями и вареньем. Сливки, добавив сахар, взбить до образования пышной массы, затем, чередуя с хлопьями и вареньем, слоями уложить в порционную посуду. Сверху – слой кукурузных хлопьев. Перед подачей на стол выдержать в течение часа в холодном месте.

Сливки 3 стакана, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, кукурузные хлопья 3 стакана, брусничное варенье 3 ст. л.

124. Творожная масса медовая. Яичные желтки растереть с сахаром и медом, добавить масло, сливки или сметану. Растереть творог и соединить его с яично-медовой массой, все хорошо перемешать. Подавать в порционной посуде.

Творог 500 г, сахарный песок 1 ст. л., мед 3 ст. л., яичные желтки 4 шт., масло сливочное 100 г, сметана или сливки $\frac{3}{4}$ стакана.

125. Зефир яблочный. Промытые яблоки испечь целиком или разрезав на части и протереть. Яблочное пюре, добавив сахар, варить до загустения, непрерывно помешивая. Белки охладить, взбить и соединить с яблочным пюре. В смесь ввести растворенный желатин, добавить лимонный сок, все тщательно перемешать, разложить в порционную посуду и охладить.

Яблоки 6–7 шт., сахарный песок $1\frac{1}{2}$ стакана, яичные белки 7 шт., лимонный сок 2 чайн. л., желатин 1 ст. л.

126. Зефир земляничный со сливками. Перебранную, промытую землянику протереть, соединить с сахаром и, непрерывно помешивая, проварить до загустения. Сливки и белки, охладив, по отдельности взбить, после чего все соединить, ввести растворенный в воде желатин, массу размешать, разложить в креманки или вазочки и охладить.

Земляника садовая 450 г, сливки 1 стакан, сахарный песок 1 стакан, яичные белки 7 шт., желатин 2 чайн. л.

127. Пломбир с вареными грушами. Промытые, очищенные груши с удаленной сердцевинкой разрезать вдоль пополам и варить в сахарном сиропе до тех пор, пока плоды не станут прозрачными. Взбить сливки. Пломбир размять в эластичную массу, выложить им стенки и дно формы слоем 2–3 см. На пломбир положить груши, посыпать их измельченным жареным миндалем, сверху положить взбитые сливки, затем опять груши, орехи, сливки и так укладывать почти доверху, не заполнив форму до краев на 2 см. Сверху уложить пломбир, после чего форму поставить в морозильное отделение холодильника на 10–12 ч.

Перед подачей на несколько секунд опустить форму в горячую воду, выложить пломбир на тарелку, посыпав сверху орехами.

Пломбир 400 г, груши 2 шт., сливки 1 стакан, миндаль ½ стакана. Для сиропа: сахарный песок 2 ст. л., вода 1 стакан.

128. Желе „Осеннее“. Спелый арбуз средней величины тщательно вымыть, разрезать пополам (поперек) и, стараясь не повредить, вынуть мякоть. Половинки арбуза вырезать зубчиками. Сварить сахарный сироп на воде, используя ½ нормы сахара. Промытые яблоки и груши очистить, удалить сердцевину и нарезать дольками. Абрикосы промыть, разрезать пополам и удалить косточки. Яблоки, груши и абрикосы сварить в сахарном сиропе, не допуская разваривания, после чего шумовкой осторожно вынуть из сиропа. Ягоды винограда (без косточек) снять с кисти и промыть. Мякоть дыни нарезать кубиками.

Третью часть мякоти арбуза нарезать кубиками, а оставшуюся мякоть, измельчив, вместе с образовавшимся арбузным соком положить в отвар из-под фруктов, добавить оставшийся сахар, яблочные и грушевые очистки, корицу, вино, довести до кипения и варить 3–4 мин, после чего процедить и ввести набухший, предварительно замоченный в небольшом количестве воды желатин.

Получившимся сиропом, остудив его до 30–40 °С, заполнить половинки арбуза (на ¼ их объема), поставить на холод и, когда желе застынет, красиво уложить на поверхности дольки яблок, груш, абрикосов, кубики арбуза, дыни и виноград. Фрукты вновь залить тонким слоем сиропа, дать застыть. Чередовать фрукты и желе до тех пор, пока половинки арбуза не будут заполнены. Сверху залить слоем сиропа.

Подавать на стол желе „Осеннее“ следует, поставив половинки арбуза на круглые блюда. Желе вместе с арбузной коркой режется на порционные куски прямо на праздничном столе.

Арбуз 2–3 кг, груши 4–5 шт., яблоки 4–5 шт., дыня 400 г, абрикосы 350 г, вино виноградное 1 стакан, виноград 250 г, сахарный песок 2 стакана, вода ½ л, корица на кончике ножа, желатин 5 ст. л.

129. Новогодний омлет. Яичные желтки смешать с сахарной пудрой и растереть до образования однородной белой массы. Охлажденные белки взбить до образования густой пены, постепенно добавляя сахар. Смешать желтки с белками, прибавить муку, все слегка размешать.

Разогреть на сковороде сливочное масло и вылить полученную яичную массу. Сковороду поставить в средненагретую духовку и запекать в течение 10–15 мин, пока омлет не поднимется и не подрумянится.

На середину готового омлета положить земляничный джем или пюре из консервированной земляники и при помощи лопатки сложить омлет пополам так, чтобы джем оказался внутри, а омлет получил форму полумесяца. Готовый омлет положить на блюдо, посыпать сахаром, который затем прижечь раскаленным железным прутом. Полоски карамели-

зованного сахара должны образовать квадраты или по желанию другие фигуры.

Вокруг омлета, уложенного на металлическое блюдо, разложить кусочки сахара, пропитанные теплым ромом, перед самой подачей на стол сахар поджечь.

Яйца 9 шт., сахарная пудра $\frac{3}{4}$ стакана, консервированная земляника или земляничный джем 200 г, масло сливочное 50 г, мука 1 ст. л., сахарный песок 3 ст. л., сахар колотый 1–2 куска.

СИРОПЫ

Сиропы являются важной составной частью многих сладких блюд. Их используют к пудингам, сладким кашам, фруктам, Мороженому и другим блюдам.

В основном сиропы готовят из свежих плодов, ягод и овощей. Об этом говорят и названия сиропов – земляничный, вишневый, ананасовый, свекольный и пр. Важным компонентом любого сиропа является сахар.

130. Сироп сахарный. Сахарный песок растворить в горячей воде и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 5–10 мин. По мере образования пены осторожно снимать ее шумовкой.

Сахарный песок 3 стакана, вода 2 стакана.

131. Сироп земляничный. Садовую землянику перебрать, промыть и отжать из нее сок. Оставшуюся мезгу залить водой и варить 8–10 мин, после чего процедить через частое сито, растворить в полученном отваре сахар и вновь варить при слабом кипении 10–12 мин. Перед окончанием варки в сироп влить земляничный сок, довести смесь до кипения и нагревание прекратить.

Земляника садовая 700 г, сахарный песок $1\frac{3}{4}$ стакана, вода 1 стакан.

132. Сироп вишневый с мякотью. Вишни промыть, удалить из них косточки, пересыпать сахаром ($\frac{2}{3}$ нормы) и дать постоять 2–2,5 ч. Когда вишни дадут сок, его необходимо слить, а ягоды залить водой, всыпать оставшийся сахар и варить 5–7 мин с момента закипания, после чего вишню с отваром протереть через редкое сито.

Полученное вишневое пюре смешать с соком и довести до кипения. Готовый сироп охладить.

Вишня 800 г, сахарный песок 2 стакана, вода 1 стакан.

133. Сироп малиновый. Малину тщательно перебрать, при необходимости промыть и отжать из нее сок. Оставшуюся мезгу залить водой и варить 5–7 мин с момента закипания, после чего отвар процедить, растворить в нем сахар и смесь проварить при слабом кипении 10–12 мин.

В сироп ввести малиновый сок, смесь вновь довести до кипения и охладить.

Малина 700 г, сахарный песок $1\frac{3}{4}$ стакана, вода $\frac{1}{2}$ стакана.

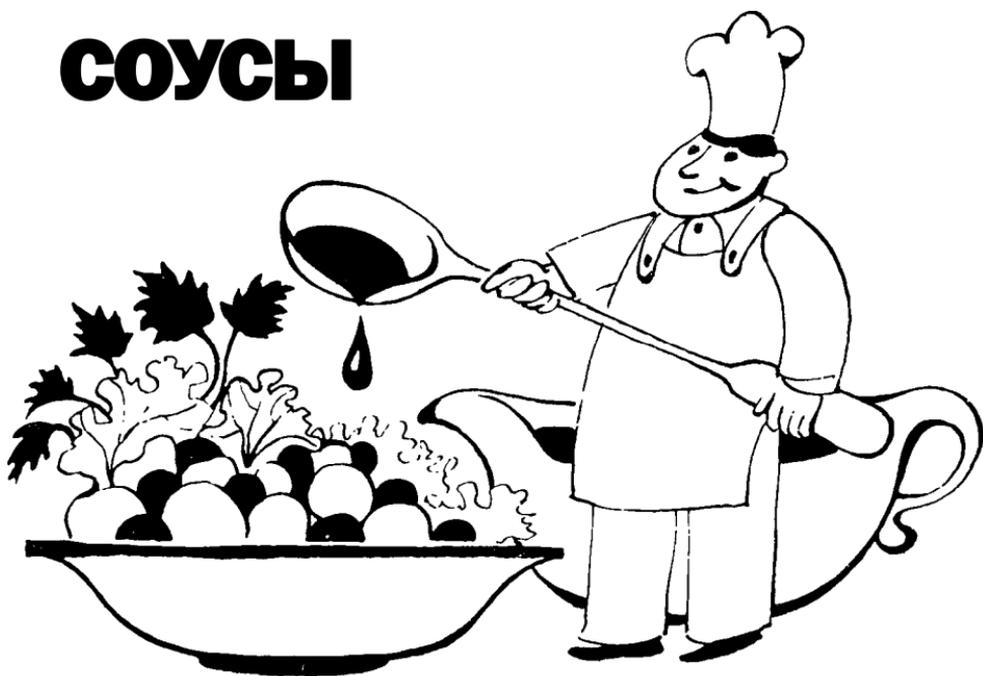
134. Сироп апельсиновый. Тщательно промытые апельсины разрезать пополам и отжать из них сок, после чего апельсины вместе с кожицей мелко нарезать, залить горячей водой, отварить при слабом кипении 5–10 мин и после настаивания в течение 30–40 мин процедить.

Слитую жидкость соединить с сахаром и варить при слабом кипении 15–20 мин, затем в сироп добавить отжатый из апельсинов сок и довести до кипения.

Таким же способом можно приготовить сироп из лимонов.

Апельсины 3–4 шт., сахарный песок 3 стакана, вода $2\frac{1}{2}$ стакана.

СОУСЫ



Соусы дают возможность приготовить из одного и того же продукта разные по вкусу и аромату блюда, способствуя тем самым необходимому разнообразию питания.

Большинство мясных, рыбных, овощных и крупяных блюд подаются с каким-либо соусом, а в некоторых блюдах соусы являются непременным компонентом (азу, бефстроганов, гуляш, продукты, запеченные под соусом, и др.).

Применяя различные соусы, можно усилить или ослабить природный вкус и аромат основного продукта. Например, слабый аромат отварного куриного мяса проявляется гораздо сильнее при добавлении парового или белого соуса, а свойственный треске специфический резкий запах значительно уменьшается при подаче ее с соусом рассол. Правильный подбор соусов с учетом особенностей используемых продуктов позволяет повысить качество и питательность блюд. При выборе соусов следует помнить, что к пресным блюдам подают острые соусы – красные, томатные, соус хрен и др., а к блюдам, в которых основной продукт имеет свои специфические вкусовые свойства, – белый сметанный или молочный соус. Эти соусы смягчают вкус блюд, ослабляют резкий, свойственный данному продукту запах. Жидкая консистенция

большинства соусов делает блюда более сочными, вследствие чего они легче усваиваются организмом.

Кроме того, соусы, обладающие яркой окраской, позволяют лучше оформить блюдо. Красный маринад, например, красиво оттеняет белый цвет рыбы.

В зависимости от исходной основы для приготовления соусов различают следующие группы: соусы на бульонах (мясном, рыбном, грибном); соусы на молоке и сметане (молочные соусы, сметанные соусы); яично-масляные соусы; масляные смеси; в отдельную группу выделяют фруктово-ягодные (сладкие) соусы. Кроме того, соусы подразделяются на основные и производные (основной красный мясной, основной белый мясной, основной рыбный, грибной, сметанный и др.). Производные соусы получают из основных путем добавления различных наполнителей – приправ и пряностей.

По способу приготовления и подаче соусы подразделяются на горячие и холодные. К горячим соусам относятся соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах, молочные, сметанные и яично-масляные соусы, а к холодным – соус майонез, овощные маринады, заправки для салатов и сельди, фруктово-ягодные соусы.

В состав большинства горячих соусов входят жидкая основа, пассерованная мука, заправка, пряности и приправы. В качестве основы для соусов используют обыкновенные или концентрированные бульоны (фюме), овощные отвары, молоко, сметану, масло сливочное или растительное.

В рецептурах на соусы нормы специй и приправ не указаны. При их использовании следует придерживаться следующих норм на 1 кг готового соуса: соли – 10 г, перца – 0,5 г, лаврового листа – 0,2 г; на 1 кг молочного и яичного соусов – по 8 г соли. Уксус для соусов лучше использовать винный или фруктовый.

Чтобы на поверхности не образовывалась пленка, по всей поверхности соуса раскладывают кусочки сливочного масла. Если пленка уже появилась, ее надо снять или процедить соус.

Соусы лучше всего сохраняются в охлажденном виде при температуре не выше 8–10°C и не теряют своего вкуса в течение 2 дней. Быстро охлажденный, а затем разогретый соус имеет лучший вкус, чем соус, сохраняемый в горячем виде.

Холодные соусы, поскольку они являются хорошей питательной средой для развития микроорганизмов, необходимо хранить в холодильнике в закрытой фарфоровой, керамической посуде или в кастрюле из нержавеющей стали.

Соусные блюда (бефстроганов, гуляш, азу, голубцы и др.) заранее заправляют соусами. Ко многим другим блюдам соусы подают отдельно

в соусниках (шашлыку, цыплятам табака и др.) или поливают ими основной продукт блюда. Не следует соусом поливать гарнир.

Бульоны для соусов. Бульоны служат основой для приготовления мясных соусов. Для соусов варят мясной бульон (белый и коричневый), рыбный и грибной. Соусы, приготовленные на этих бульонах, должны иметь хорошо выраженный вкус мяса, рыбы или грибов и аромат пассерованных овощей и приправ.

Коричневый мясной бульон. Сырые телячьи, бараньи, свиные и говяжьи кости, а также кости домашней птицы и дичи (без позвоночника) промыть, мелко нарубить (у трубчатых костей нужно отпилить головки и разрубить их), положить на противень и обжарить вместе с нарезанными кореньями и луком до появления коричневого цвета. Обжарку костей производят в духовке при температуре 160–170°C в течение 1–1,5 ч при периодическом помешивании, не допуская подгорания костей, что впоследствии может отрицательно повлиять на качество приготовляемого бульона.

Обжаренные кости вместе с кореньями положить в кастрюлю и залить холодной водой (2,5–3 л на 1 кг костей) и быстро довести до кипения. При этом шумовкой удалить образовавшуюся пену. Бульон варят 6–7 ч в открытой посуде. В течение варки бульона периодически удаляют жир и пену. В начале варки бульон можно немного посолить, что будет способствовать лучшему растворению экстрактивных веществ, содержащихся в продуктах. За 40–50 мин до окончания варки в бульон добавить пассерованные коренья и пучок зелени петрушки или сельдерея. В коричневый бульон можно добавить мясной сок. По окончании варки бульон процеживают. Готовый бульон должен быть коричневого цвета с красноватым оттенком.

Кости 500 г, морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, петрушка или сельдерей (корень) 1 шт., пряная зелень, специи, соль, вода 1,5 л.

Белый мясной бульон. Кости говяжьи, телячьи, домашней птицы и дичи промывают, рубят, закладывают в кастрюлю и заливают холодной водой (1,5–2 л на 1 кг костей). Когда бульон закипит, ослабить нагревание и удалить образовавшуюся пену и жир. Варить при слабом кипении, периодически снимая пену. Продолжительность варки зависит от вида костей: бульон из говяжьих костей варится 5–6 ч, из телячьих, свиных и костей птицы – 1,5–3 ч. За 40–50 мин до окончания варки бульон посолить и положить в него нарезанные коренья и сырой лук. Можно для усиления аромата добавить связанный пучок зелени (петрушки, сельдерея, кинзы и др.).

По окончании варки с бульона полностью снимают жир, дают отстояться и осторожно, не перемешивая, процеживают его через частое сито.

Кости 500 г, морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, петрушку или сельдерей (корень и зелень) 1 шт., лавровый лист, перец горошком, соль, вода 1 л.

Концентрированный бульон (фюме). Свежеприготовленный коричневый или белый бульон процедить через частое сито и уварить при слабом кипении в открытой широкой посуде до $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{10}$ первоначального объема.

Из 1 л бульона должно получиться 100–120 г сильно концентрированного бульона (фюме). При охлаждении фюме хорошо застывает, превращаясь в плотный студень. Его хранят в холодильниках при температуре не выше 5–6 и не ниже 0°C. Фюме добавляется в соусы для улучшения их вкуса. Для получения обычного коричневого или белого бульона нужно развести одну часть фюме девятью частями горячей кипяченой воды.

Концентрированный белый бульон можно получить при варке и припускании говядины, телятины, свинины, птицы и других мясных продуктов, предназначенных для вторых блюд.

Рыбный бульон. Для приготовления рыбного бульона используют пищевые рыбные отходы – хвостовые, боковые и верхние плавники, кости, головы (без жабер). Подготовленные головы и кости крупных рыб рубают на части, а мелкую рыбу – плотву, окуней и др. – потрошат, удаляют жабры и промывают. Затем закладывают в кастрюлю, заливают холодной водой (2–2,5 л воды на 1 кг продукта) и быстро доводят до кипения. В момент закипания нужно шумовкой очистить бульон от образовавшейся пены. После полного удаления пены положить нарезанные морковь, репчатый лук, корень петрушки или сельдерея. Продолжительность варки 1–1,5 ч, головы осетровых рыб варят 2–2,5 ч. Готовому бульону дают отстояться 10–15 мин, после чего осторожно процеживают.

Грибной бульон. Сушеные грибы хорошо промыть в теплой воде, залить их холодной водой и дать постоять 40–50 мин, после чего грибы переложить в кастрюлю и снова залить холодной водой (2 л на 40 г сушеных грибов). Через 1,5–2 ч набухшие грибы варить в этой воде до готовности.

Готовые грибы вынуть из бульона, промыть их в холодной воде, мелко нашинковать или пропустить через мясорубку и использовать для приготовления соусов. Грибной бульон должен отстояться, после чего его следует процедить.

Грибной бульон можно приготовить и из свежих грибов. Свежие грибы очищают, промывают в подсоленной холодной воде. Промытые грибы заливают холодной водой, солят и варят до готовности. Вареные грибы промывают холодной водой и используют для приготовления соусов.

Пассерование муки и овощей. Важной составной частью большинства соусов (соусы на бульонах, соусы на молоке и сметане) является мука. Без муки готовятся только соусы, основой для приготовления которых является сливочное или растительное масло и яичные желтки. Мука не только придает соусам соответствующую консистенцию, но и ощутимо влияет на их качество. Муку можно обжарить так, чтобы первоначальный цвет ее не изменился или, наоборот, придать ей окраску от светло-кремовой до коричневой.

Пассерование муки в основном производят на жирах (80 г жира на 100 г муки). Для этой цели лучше всего использовать топленое или сливочное масло, маргарин. При приготовлении молочных соусов пассерование муки производят только на сливочном масле, так как другие жиры в этих соусах дают неприятный вкус. Реже применяется сухая пассеровка, т.е. муку поджаривают без жира.

По интенсивности окраски поджаренной муки различают два вида пассеровки – красную и белую. При красной пассеровке муку обжаривают в нелуженой посуде до появления коричневого оттенка и запаха жареных орехов. Обжаривают муку с жиром или без него. Красная пассеровка применяется для приготовления красных мясных и грибных соусов.

Для белой пассеровки муку обжаривают так, чтобы она заметно изменила окраску и приобрела нерезко выраженный запах подсолнечного масла. В этом случае муку пассеруют почти всегда с жиром, так как без жира мука подгорает и сохранить ее первоначальный цвет бывает почти невозможно. Белая пассеровка применяется для приготовления белых мясных и рыбных, а также молочных и сметанных соусов.

Консистенция соуса должна быть однородная, эластичная, без комков заварившейся муки и сгустков поверхностной пленки. Вкус соуса должен соответствовать основе, на которой он готовится, с ароматом наполнителей, приправ и специй.

Для приготовления соусов широко применяется морковь, корень петрушки, сельдерея, репчатый лук, лук-порей, грибы, томат-пюре, уксус, каперсы, виноградные вина и другие продукты. Коренья могут использоваться в жареном или сыром виде. Добавленные к основному соусу пассерованные коренья, лук и другие наполнители должны быть равномерно распределены в соусе. Не допускается запах сырой муки и подгоревшего соуса.

Из ароматических веществ в соусы добавляют черный и душистый перец, лавровый лист, чеснок и т.п. В качестве приправ могут быть использованы лимон, лимонная кислота, рассол соленых огурцов, помидоров, моченых яблок, шавель, кислица, ревень, барбарис и др. Путем

добавления их в соусы достигается разнообразный вкус соусов, который зависит в основном не от количества введенных в них специй и приправ, а от умелого их подбора и сочетания.

Для пассерования морковь, пастернак, петрушку, сельдерей, репчатый лук нарезают кубиками (5–6 мм), соломкой, ломтиками толщиной 1–2 мм. В случае если форма нарезанных кусочков не имеет большого значения, т.е. когда овощи вместе с соусом в дальнейшем требуется протереть через сито, их лучше нарезать тонкими ломтиками или соломкой.

После подготовки овощей к пассерованию в сотейнике с толстым дном разогревают жир. В жире пассеруют сначала лук в течение 3–4 мин, когда он слегка обжарится, добавляют морковь, которую пассеруют в течение 5–6 мин, затем добавляют петрушку или сельдерей и пассеруют все вместе еще 5–6 мин, периодически помешивая. В результате пассерования овощи не должны сильно подрумяниваться. Корень петрушки (сельдерея) для приготовления соусов можно не пассеровать.

Для пассерования овощей используют различные животные и растительные жиры. При приготовлении молочного и сметанного соусов пассеровать лук и коренья рекомендуется на сливочном или топленом масле; для красных мясных соусов – на сливочном маргарине, а для соусов к рыбным блюдам – на растительном масле.

Коренья можно заранее спассеровать и пользоваться ими по мере надобности, сохраняя их в холодильнике.

Томат-пюре, предназначенное для приготовления соусов, пассеруют отдельно в течение 30–50 мин. Во время пассерования массу помешивают веселкой, не давая ей подгорать. В процессе пассерования жир приобретает темно-бордовую окраску. Спассерованное томат-пюре можно также хранить на холоде для дальнейшего использования. Томат-пюре и томат-пасту иногда пассеруют вместе с предварительно обжаренным луком.

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ

Горячие соусы приготавливаются на мясном, рыбном и грибном бульонах, на молоке, сметане и яично-масляной смеси. Эти соусы подаются к горячим мясным, рыбным, овощным, крупяным блюдам, а также служат непосредственным компонентом некоторых блюд и закусок. Горячие соусы подают к блюдам в горячем виде отдельно или подают ими основной продукт.

Соусы на мясном бульоне

Соусы на мясном бульоне можно разделить на две группы: красные соусы, которые готовят на коричневом бульоне, и белые соусы –

на белом мясном бульоне. Красные соусы острее и обладают более выраженным вкусом, чем белые.

1. Соус красный (основной). Мелко нашинкованный лук и коренья пассеровать до светло-золотистого цвета, добавить томат-пасту и жарить еще 3–5 мин. Отдельно с жиром пассеруют муку до светло-коричневого цвета. Готовую и охлажденную пассерованную муку развести до густоты сметаны, постепенно вливая коричневый горячий бульон, после чего добавить остальной бульон и хорошо размешать. Положить пассерованные коренья, сахар, специи и варить массу при слабом кипении в течение 40–50 мин, периодически помешивая. Готовый соус процедить через частое сито и протереть овощи. После чего соус вновь довести до кипения. В готовый соус кладут сливочное масло и перемешивают.

Коричневый бульон $4\frac{1}{2}$ стакана, жир 40 г, мука пшеничная 2 ст. л., томат-паста 2 ст. л., лук репчатый 1 головка, морковь 1 шт., петрушка или сельдерей (корень) $\frac{1}{2}$ шт., сахарный песок 1 ст. л., лавровый лист 2–3 шт., перец горошком 5–6 шт.

2. Соус красный. В основной красный соус добавить готовый острый соус "Южный" или кетчуп, специи и кипятить 5–7 мин, после чего соус процедить через частое сито и снова довести до кипения. В готовый соус положить кусочки сливочного масла и перемешать. Перед отпуском в этот соус можно добавлять растертый чеснок (2–3 г).

Красный соус подается к жареному мясу, рубленым мясным изделиям (котлетам, биточкам, шницелю), к горячей ветчине, Жареной колбасе, к горячим сосискам и сарделькам и используется для запекания мясных продуктов.

Соус красный (основной) 2 стакана, соус "Южный" или кетчуп $\frac{1}{2}$ ст. л., масло сливочное 20 г.

3. Соус с луком и корнишонами ("Пикантный"). Мелко нарубленный репчатый лук пассеровать до светло-золотистого колера, добавить уксус, положить специи и кипятить 12–15 мин. В готовый лук влить красный основной соус и варить 10–12 мин на слабом огне. Заправить соусом "Южный", положить мелко нарубленные корнишоны и кусочки сливочного масла и перемешать. Если для соуса "Пикантный" используют соленые огурцы, то их необходимо очистить от кожицы и семян, мелко изрубить и прокипятить в воде, воду слить, а готовые огурцы соединить с уксусом.

"Пикантный" соус подается к лангетам, натуральному жареному мясу, рубленым мясным котлетам и биточкам.

Соус красный (основной) 2 стакана, лук репчатый 2–3 головки, маринованные огурцы (корнишоны) 2 шт., уксус 9%-ный 2 ст. л., жир 20 г, соус "Южный" или кетчуп $\frac{1}{2}$ ст. л., масло сливочное 20 г.

4. Соус луковый. Тонко нашинкованный репчатый лук спассеровать, влить уксус, положить перец горошком, лавровый лист и прокипятить. Соединить с красным основным соусом, добавить специи и варить при слабом кипении 10 мин, непрерывно помешивая.

В готовый соус положить кусочки сливочного масла и перемешать.

Луковый соус подается к тушеному мясу, мясным биточкам и котлетам. Кроме того, его используют для приготовления тефтелей и запекания мясных блюд.

Соус красный (основной) 2 стакана, лук репчатый 3 головки, соус "Южный" 1½ ст. л., жир 20 г, уксус 9%-ный 2 ст. л., масло сливочное 20 г, перец горошком 5–6 шт., лавровый лист 2 шт.

5. Соус с грибами и сливками. Мелко нарубленный репчатый лук спассеровать на сливочном масле до появления светло-золотистого колера, добавить мелко нарубленные вареные грибы и жарить еще 5 мин, после чего соединить с красным соусом, ввести специи и варить 10 мин при слабом кипении. Перед окончанием варки влить сухое вино. Готовый соус заправить сливками и сливочным маслом.

Соус с грибами и сливками используется для запекания дичи, подается к тушеным блюдам из утки, гуся, баранины, а также к биточкам и котлетам из дичи.

Соус красный (основной) 2 стакана, сливки ⅔ стакана, грибы белые сушеные 1½ стакана или свежие 2–3 шт., лук репчатый 2 головки, вино сухое 3 ст. л., масло сливочное 20 г, лавровый лист 2–3 шт., перец горошком 5–6 шт.

6. Соус ореховый (сациви). Мелко нашинкованный репчатый лук спассеровать с маслом или жиром, снятым с бульона, в котором варилась курица, добавить муку и продолжать пассеровать в течение нескольких минут, непрерывно помешивая. В эту массу постепенно влить горячий процеженный бульон и варить 10–15 мин.

Растолочь или пропустить через мясорубку ядро грецкого ореха, добавить толченый чеснок, пряности, рубленую зелень кинзы, соль, яичные желтки, уксус. Растереть массу, добавляя подготовленную смесь. Все это нагреть, не доводя до кипения. Готовый соус охладить.

Под соусом с орехами (сациви) подают отварную или жареную курицу.

Бульон куриный 2 стакана, масло топленое или куриный жир 70 г, орехи грецкие толченые 1¼ стакана, лук репчатый 4 головки, мука 1½ ст. л., яичный желток 5 шт., чеснок 5–7 долек, уксус винный ⅓ стакана, гвоздика 5–6 бутонов, корица на кончике ножа, перец красный молотый на кончике ножа, кинза (зелень) 1 пучок, хмели-сунели 1/5 чайн. л.

7. Соус белый (основной). Муку пассеруют на жирах до появления светло-кремовой окраски и постепенно разводят белым процеженным бульоном. Горячий бульон вливают в мучную пассеровку малыми доза-

ми, непрерывно помешивая веселкой в одну сторону (этим способом добиваются эластичности соуса), и доводят массу до консистенции густой сметаны. Затем вливают остальной бульон и хорошо размешивают до образования однородной массы. Кладут мелко нарезанные пассерованные коренья и лук, специи и варят 30–40 мин. При кипении соуса удаляют образовавшуюся пену. Готовый соус процеживают, овощи протирают через сито, добавляют лимонную кислоту и соус доводят до кипения. Петрушку или сельдерей можно варить в соусе непассерованными. Чтобы не образовалась на поверхности соуса пленка, нужно в соус положить кусочки сливочного масла.

Бульон говяжий 4 стакана, мука 3 ст. л., масло сливочное 40 г, лук репчатый 1 головка, петрушка или сельдерей (корень) ½ шт., лимонная кислота на кончике ножа, лавровый лист 2–3 шт., перец горошком 5–6 шт.

8. Соус паровой. В основной белый соус вливают лимонный сок, кладут специи, нашинкованные вареные шампиньоны, соус доводят до кипения и добавляют вино. Готовый соус заправляют сливочным маслом.

Соус паровой подают к отварным и припущенным мясным блюдам, цыплятам, курам, телятине, котлетам из птицы, дичи и телятины.

Соус белый (основной), приготовленный на курином бульоне 2 стакана, белое сухое виноградное вино 2 ст. л., лимонный сок 1 ст. л., масло сливочное 20 г, шампиньоны 50 г, лавровый лист 2 шт., перец горошком 4–5 шт.

9. Соус с хреном и яблоками. Хрен и очищенные яблоки натереть на терке, соединить с белым основным соусом и варить при слабом кипении 15–20 мин, после чего соус протереть через сито и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом.

Соус с хреном и яблоками подают к отварному мясу.

Соус белый (основной) 2 стакана, хрен (корень) 60 г, яблоки (кислые) ½ шт., масло сливочное 20 г.

10. Соус яично-масляный (супрем). Сырые яичные желтки соединяют со сливочным маслом и сливками и при непрерывном помешивании проваривают на слабом огне. Когда смесь нагреется до температуры 60–70°C, посуду снимают с плиты, не переставая помешивать веселкой, вливают белый горячий соус. Добавляют лимонный сок, специи, соль, слегка размешивают и процеживают.

Соус яично-масляный подают к отварной телятине, кролику курам, цыплятам, паровым мясным котлетам и отварной дичи.

Соус белый (основной) 2 стакана, яичные желтки 2 шт., лимонный сок 1 ст. л., сливки ¼ стакана, масло сливочное 50 г, лавровый лист 2–3 шт., перец горошком 4–5 шт.

11. Соус со сливками (шофруа). В белый основной горячий соус, приготовленный на курином бульоне, влить лимонный сок, посолить. Ввести предварительно прогретые со сливками яичные желтки и добавить разведенный в бульоне желатин. Соус нагреть до 75–80°C, после чего процедить и охладить при непрерывном помешивании.

Соус используется для приготовления заливных блюд из птицы, дичи, телятины, говядины, кролика, зайца.

Соус белый (основной) 2 стакана, сливки $\frac{1}{2}$ стакана, яичный желток 1 шт., лимонный сок 1 ст. л., желатин $1\frac{1}{2}$ ст. л.

12. Соус с кореньями и желтками. Коренья и лук режут мелкими кубиками и пассеруют, после чего кладут в белый соус, добавляют перец и варят соус при слабом кипении 15–20 мин. Яичные сырые желтки соединяют со сливочным маслом, добавляют лимонный сок и прогревают на слабом огне, затем полученную смесь вводят при помешивании в соус.

Соус подают к отварной телятине, курам, цыплятам, говядине, баранине, а также к мясным паровым блюдам.

Соус белый (основной) 2 стакана, петрушка или сельдерей (корень) $\frac{1}{2}$ шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., лук репчатый $\frac{1}{2}$ головки, яичные желтки 2 шт., масло сливочное 40 г, лимонный сок 1 ст. л., перец черный молотый на кончике ножа.

13. Соус томатный (основной). Горячую мучную пассеровку при непрерывном помешивании постепенно разводят небольшими порциями горячего бульона до консистенции густой сметаны, потом доливают остальной бульон.

Нашинкованные коренья и лук слегка спассеровать, положить в них томат-пасту и жарить еще 3–5 мин. Готовые коренья и томат соединить с разведенной мучной пассеровкой, добавить специи, лимонный сок, соль и варить при слабом кипении 25–30 мин. Соус процедить, коренья протереть через сито, после этого соус снова довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом.

Соус томатный основной является самостоятельным соусом для жареных блюд из свинины, рубленых мясных блюд, филе и др.

Мясной бульон 2 стакана, мука пшеничная 1 ст. л., лук репчатый $\frac{1}{2}$ головки, петрушка или сельдерей (корень) $\frac{1}{2}$ шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное 20 г, томат-паста 2 ст. л., лимонный сок 1 ст. л., сахарный песок $\frac{1}{2}$ чайн. л., перец молотый на кончике ножа.

14. Соус томатный с грибами и яичными желтками. Мелко нарезанный лук слегка спассеровать, положить вареные нашинкованные грибы и жарить 3–5 мин. После этого влить томатный соус и варить при слабом кипении 15–20 мин. В конце варки соуса добавить вино. Желтки,

сваренные вкрутую, изрубить и со сливочным маслом ввести в готовый соус.

Соус томатный с грибами и яичными желтками подают к блюдам из телятины, кролика, птицы, лангетам, мясному филе, антрекоту, вареному мясу и рубленым мясным блюдам.

Соус томатный (основной) 2 стакана, грибы белые или шампиньоны 100 г, яичные желтки 3 шт., лук репчатый 1½ головки, масло сливочное 20 г, вино белое сухое 2–3 ст. л.

Соусы на рыбном бульоне

Основой для приготовления этих соусов является белый рыбный соус, который состоит из двух основных частей: рыбного бульона и белой пассеровки.

Крепкий рыбный бульон получают от рыбных пищевых отходов (костей, голов, плавников, кожи), а также от припускания и варки рыбы в целом виде или порционными кусками.

Не рекомендуется использовать для варки рыбных бульонов; головы карпа, леща, сазана и воблы, так как они придают бульону горький вкус.

15. Основной белый рыбный соус. Приготовленную горячую белую мучную пассеровку развести рыбным горячим бульоном. Нашинкованные репчатый лук и коренья спассеровать, соединить с разведенной мучной пассеровкой, положить специи и варить 45–50 мин, после этого соус посолить. Готовый соус процедить, а овощи протереть через сито, затем довести соус до кипения. Чтобы не образовалась пленка, на поверхность соуса положить кусочки масла.

Соус белый основной используется для приготовления большинства белых рыбных соусов.

Рыбный бульон 2 стакана, мука пшеничная 1½ ст. л., масло сливочное 20 г, лук репчатый ½ головки, петрушка или сельдерей (корень) ½ шт., лавровый лист 2–3 шт., перец горошком 4–5 шт.

16. Соус рассол. В основной белый рыбный соус в конце его варки влить прокипяченный огуречный рассол, положить специи и продолжать варить еще 7–8 мин. В конце варки влить вино. Готовый соус заправить сливочным маслом и гарниром. Для приготовления гарнира очищенные от кожицы и семян соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками и отварить. Затем откинуть на дуршлаг и соединить с вареными хрящами и грибами, также нарезанными ломтиками.

Основной белый рыбный соус 2 стакана, огуречный рассол ¼ стакана, вино белое сухое ¼ стакана, масло сливочное 25 г. Для гарнира: грибы белые или шампиньоны 150 г, хрящи осетровые 150 г, огурцы соленые 2 шт.

17. Соус белый с шампиньонами и с зеленью петрушки. В соус белый основной, приготовленный на крепком рыбном бульоне с добавле-

нием отвара шампиньонов, положить мелко нарубленный и спассерованный с отварными шампиньонами репчатый лук и специи. Все это варить при слабом кипении 25–30 мин. Затем соус протереть через сито, влить вино и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом и зеленью петрушки.

Соус белый с шампиньонами и зеленью петрушки подают к горячим рыбным блюдам, отварным креветкам.

Основной белый рыбный соус 2 стакана, шампиньоны 100 г, лук репчатый 1 головка, вино белое сухое 2 ст. л., масло сливочное 20 г, зелень петрушки, лавровый лист 2 шт., перец горошком 4–5 шт.

18. Соус для запекания рыбных блюд. Основной белый соус соединить с мелко нарезанным пассерованным луком, специями и варить 35–40 мин, доводя до консистенции густой сметаны. По окончании варки ввести сливки, положить рубленые сваренные вкрутую яйца и заправить маслом.

Основной белый рыбный соус, приготовленный из разных частей концентрированного рыбного и грибного бульонов, 2 стакана, репчатый лук ½ головки, сливки ½ стакана, яйца 2 шт., масло сливочное 20 г, перец черный молотый на кончике ножа.

19. Соус томатный (рыбный основной). Мелко нарезанный лук и коренья слегка спассеровать, добавить томат-пасту и продолжать жарить еще 5–7 мин. Затем влить в пассерованные коренья белый основной рыбный соус и варить 25–30 мин. В конце варки положить специи, сахар, соль, лимонный сок. После этого соус процедить, а коренья протереть.

Из основного томатного соуса приготавливают томатные рыбные соусы с грибами, овощами, вином, яичными желтками, со сливками и др.

Основной белый соус 2 стакана, томат-паста 1 ст. л., лук репчатый ½ головки, петрушка или сельдерей (корень) ¼ шт., морковь ½ шт., лимонный сок 1 ст. л., сахар ½ чайн. л., перец молотый на кончике ножа.

20. Соус по-русски. Коренья режут брусочками и припускают с небольшим количеством воды (морковь и петрушку отдельно), соленые огурцы очищают от кожицы и семян, режут ромбиками и отваривают. Вареные хрящи осетровых рыб и вареные грибы режут ломтиками. Мякоть оливок освобождают от косточек. Каперсы перебирают и удаляют плодоножку. Затем все это соединяют вместе.

При отпуске гарнир соединяют с томатным соусом и доводят до кипения, но не кипятят. Готовый соус заправляют сливочным маслом.

Соус по-русски подают к припущенной и отварной рыбе.

Соус томатный (рыбный основной) 2 стакана, грибы белые свежие или шампиньоны 100 г, морковь ½ шт., петрушка (корень) ¼ шт., соленые огурцы 1 шт., каперсы 1 ст. л., осетровые хрящи вареные 50 г, масло сливочное 20 г, оливки 8 шт.

21. Соус провансаль. Мелко нарубленный лук спассеровать на мстительном масле, добавить нарубленные вареные грибы и жарить еще 3–5 мин, потом соединить с томатным соусом и варить 12–15 мин. Положить истолченный чеснок и заправить сливочным маслом.

Соус провансаль подают к горячим рыбным блюдам.

Соус томатный (рыбный основной) 2 стакана, лук репчатый 1 головка, грибы свежие 100 г, масло прованское или подсолнечное 1 ст. л., чеснок 1–2 дольки, масло сливочное 20 г.

Соусы на грибном бульоне

22. Грибной соус. Спассерованную муку постепенно развести горячим грибным бульоном и варить 5–7 мин. После этого соус процедить. Мелко нашинкованный лук спассеровать, добавить нарубленные вареные грибы и жарить еще 3–5 мин. Затем влить грибной соус, положить сметану и варить при слабом кипении в течение 12–15 мин. Готовый соус заправить сливочным маслом и сметаной.

Грибной соус подают к картофельным блюдам – котлетам, рулетам, запеканкам.

Грибы сушеные 4–5 шт., мука пшеничная 2 ст. л., вода 2½ стакана, масло сливочное 20 г, лук репчатый 1–2 головки, сметана, 3 ст. л.

23. Соус грибной со свежими помидорами. Нарезанные помидоры залить куриным бульоном, положить перец, лавровый лист, мелко нарезанный лук, корень петрушки и варить 40–50 мин. Соединить с грибным соусом и варить еще 15–20 мин. После этого протереть через сито, влить вино и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом.

Грибной соус со свежими помидорами можно подавать к блюдам из птицы, тушеному мясу, к картофельным крокетам и тушеным овощам.

Грибной соус 2 стакана, помидоры 2 шт., куриный бульон ½ стакана, лук репчатый ½ головки, петрушка (корень) ¼ шт., вино белое сухое 2 ст. л., масло сливочное 20 г, перец черный горошком 2–3 шт., лавровый лист 2 шт.

Молочные соусы

Молочные соусы готовят на молоке и белой мучной пассеровке. Они применяются для мясных, рыбных, овощных блюд и блюд из птицы и дичи. В зависимости от применения молочный соус приготавливают различной консистенции: густой, который употребляется для фарширова-

ния, средней густоты – для запекания блюд; жидкий – как обычный молочный соус.

24. Соус молочный густой. Белую горячую пассеровку постепенно разводят горячим молоком, непрерывно помешивая веселкой. Затем кладут соль и проваривают 5–7 мин.

Этот соус используют для фарширования котлет из филе кур или дичи, крокетов. Для фарширования ряда кулинарных изделий из свинины, телятины добавляют в этот соус вареные рубленые грибы, пассерованный лук и специи.

Молоко 2 стакана, пшеничная мука 3 ст. л., масло сливочное 40 г.

25. Соус молочный (для запекания овощей, мяса и рыбы). Соус молочный для запекания приготавливается таким же способом, как и соус молочный густой. После варки соус остудить до 70–80°C, ввести проваренные со сливочным маслом желтки. Приготавливают непосредственно перед использованием.

Молоко 2½ стакана, мука пшеничная 2 ст. л., масло сливочное 20 г, сахар ½ чайн. л., яичные желтки 2 шт.

26. Соус молочный (обычный). Приготавливают его так же, как и густой молочный соус, с добавлением сахара. Молочный соус используют для приготовления блюд из фруктов, круп и макаронных изделий.

Молоко 2½ стакана, мука пшеничная 1 ст. л., масло сливочное 20 г, сахар ½ чайн. л.

27. Соус молочный с луком. Лук репчатый мелко рубят и пассеруют на сливочном масле до бледно-розового цвета. Соус молочный разводят мясным бульоном, кладут пассерованный лук, специи, соль и варят при слабом кипении 6–7 мин. После этого соус протирают через сито и вливают горячее молоко, хорошо размешивают и доводят его до кипения. Готовый соус заправляют сливочным маслом.

Молочный соус с луком подают к натуральным жареным блюдам из баранины, телятины и к мясным рубленым изделиям.

Соус молочный густой 2 стакана, бульон мясной ½ стакана, лук репчатый 2 головки, масло сливочное 20 г, молоко ¼ стакана, лавровый лист 2 шт., перец горошком 4–5 шт.

Сметанные соусы

Соус сметанный можно приготовить или из одной сметаны и белой мучной пассеровки, или из сметаны с белым соусом.

28. Соус сметанный (натуральный). Сметану доводят до кипения. Затем в приготовленную на сливочном масле белую пассеровку постепенно вливают разогретую сметану, непрерывно помешивая веселкой. По-

сле этого добавляют специи (соль, перец), процеживают и доводят до кипения.

Сметанный соус подают к мясным, рыбным, овощным блюдам, отварной птице и горячим закускам. Этот соус используют также при изготовлении сметанных соусов с разными наполнителями.

Сметана 2 стакана, мука пшеничная 1 ст. л., масло сливочное 20 г., перец черный молотый на кончике ножа.

29. Белый соус со сметаной. В белый соус кладут сметану, добавляют соль и перец и хорошо размешивают. Затем процеживают, доводят до кипения. Готовый соус можно заправить сливочным маслом (30 г).

Белый соус со сметаной можно приготовить на мясном или рыбном бульоне, овощном отваре. Этот соус используется для приготовления сметанных соусов с наполнителями. В зависимости от бульона, на котором приготовлен соус, он подается к рыбным, мясным, овощным и крупяным блюдам.

Белый соус 2 стакана, сметана $\frac{2}{3}$ стакана, перец черный молотый на кончике ножа, соль по вкусу.

30. Соус сметанный с томатом и луком. Лук репчатый мелко нашинкованный слегка спассеровать, добавить томат-пасту и жарить еще 3–5 мин. Затем соединить со сметанным соусом (горячим), протереть через сито, довести до кипения и добавить специи.

Соус сметанный с томатом и луком используется для тушения голубцов и фаршированных овощей (перца, помидоров, картофеля, кабачков).

Сметанный соус (натуральный) 2 стакана, томат-паста 1 чайн. л., репчатый лук 1 головка, масло сливочное 20 г, перец черный молотый на кончике ножа.

31. Соус сметанный с хреном. Натертый хрен слегка проварить в масле для удаления горечи, добавить уксус, специи и варить 3–5 мин. Соединить смесь со сметанным соусом и довести до кипения. Соус сметанный с хреном подают к отварной говядине, телятине, языку, поросенку и к отварной солонине.

Сметанный соус (натуральный) 2 стакана, хрен (корень) 70 г, винный или виноградный уксус 3%-ный $\frac{1}{4}$ стакана, масло сливочное 20 г, перец черный молотый на кончике ножа.

Яично-масляные соусы

Яично-масляные соусы готовят из сырых яичных желтков с добавлением сливочного масла, лимонного сока или лимонной кислоты и специй.

При изготовлении яично-масляного соуса может произойти свертывание смеси, т.е. отделение (крупкой) масла, от желтков, вследствие

чего резко ухудшаются его вид, вкус, и соус становится непригодным к употреблению. Чтобы этого не произошло, необходимо строго соблюдать технологию приготовления этого соуса. Кроме того, яйца должны быть свежими и тщательно отделены желтки от белков.

Для приготовления яично-масляного соуса используется посуда с толстым дном. При нагреве температура желтковой смеси не должна превышать 70–75°C. Добавление в желтковую смесь холодной воды также предупреждает свертывание желтков. Во время прогревания желтковой смеси и варки соуса необходимо непрерывно помешивать их веселкой или венчиком.

Яично-масляные соусы можно готовить с добавлением белого основного соуса, который придает яичному соусу более приятный вкус и цвет.

32. Соус голландский (основной). В кастрюлю с толстым дном вливают желтки, добавляют нарезанное на кусочки сливочное масло (можно добавить воды) и, непрерывно помешивая, проваривают при небольшом нагреве до консистенции жидкого крема. После этого соус заправляют лимонным соком и солью.

Голландский соус подают к отварным рыбным блюдам, к цветной капусте, артишокам, спарже и другим овощным блюдам.

Яичные желтки 6 шт., масло сливочное 300 г, вода ¼ стакана, лимонный сок 4 ст. л.

33. Соус голландский с горчицей. В готовый голландский соус добавить горчицу и хорошо размешать. Соус голландский с горчицей подают к жареной рыбе в основном осетровых пород. Этот соус также можно подавать к блюдам из продуктов моря.

Голландский соус (основной) 2½ стакана, готовая столовая горчица 2 чайн. л.

34. Соус голландский с томатом. Нашинкованный лук слегка пассеровать, добавить томат-пасту и жарить еще 3–5 мин. Затем влить уксус и кипятить 10–15 мин, периодически помешивая. В конце варки положить специи. Готовую смесь соединить с голландским соусом, протереть через сито и прогреть до 65–70°C. Влить лимонный сок и размешать. При подаче положить рубленую зелень петрушки.

Голландский соус с томатом подают к жареным, отварным припущенным мясным или рыбным блюдам.

Соус голландский (основной) 2 стакана, томат-паста 2 чайн. л., лук репчатый ½ головки, уксус 3%-ный 1/5 стакана, лимонный сок 2 ст. л., зелень петрушки, перец черный молотый на кончике ножа.

35. Соус голландский с фруктовым соком. В готовый голландский соус влить мандариновый или апельсиновый сок, добавить мелко натер-

тую цедру, несколько капель свекольного отвара (для цвета) и осторожно перемешать.

Соус голландский с фруктовым соком подают к горячим отварным овощам или к овощам с фруктами.

Соус голландский (основной) 2 стакана, сок мандариновый или апельсиновый ¼ стакана.

36. Соус польский. Масло сливочное растопить, дать отстояться, затем осторожно процедить, положить мелко нарубленные вареные яйца и посолить. В готовую смесь добавить мелко нарубленную зелень петрушки или укропа, лимонный сок или лимонную кислоту и осторожно перемешать.

Этот соус можно приготовить с добавлением основного белого соуса (400 г), приготовленного на рыбном бульоне, и соответственно с уменьшенным количеством сливочного масла (150 г).

Соус польский подают к блюдам из отварной или припущенной рыбы.

Масло сливочное 300 г, яйца 3 шт., лимонный сок 5 ст. л., зелень петрушки.

37. Соус сухарный. Растопленное сливочное масло отделить от отстоя, немного прогреть, чтобы удалить излишнюю влагу, и процедить. Молодые сухари поджарить до светло-золотистого колера. Затем соединить их с растопленным и процеженным сливочным маслом, добавить лимонный сок или лимонную кислоту, соль по вкусу и осторожно размешать.

Соус сухарный подают к отварной капусте (цветной, белокочанной, брюссельской), артишокам, спарже, к припущенной смеси овощей.

Масло сливочное 400 г, сухари из пшеничного хлеба 1 стакан, сок 1 лимона.

Масляные смеси

38. Масло килечное. В размягченное масло положить протертую через сито килечную массу, добавить лимонный сок, хорошо размешать и сформовать в виде колбасок. Для застывания положить их в холодную воду, а затем завернуть в пергаментную бумагу и хранить в холодильнике.

Килечное масло подают к селедке с отварным горячим картофелем и используют для приготовления бутербродов с рыбой.

Сливочное масло 400 г, кильки 100 г, лимонный сок 1 ст. л.

39. Масло зеленое. Листья петрушки или шпината хорошо промыть, обсушить и растереть в ступке, добавить туда лимонный сок, соль и размешать. Из полученной массы выжать сок и влить его в размягчен-

ное масло. Затем хорошо размешать до образования однородной массы, придать форму брусочков и охладить.

Зеленое масло (нарезанное на порционные кусочки) кладут на антрекот, бифштекс, лангет, жаренную в сухарях рыбу и другие блюда.

Масло сливочное 400 г, лимонный сок 2–3 ст. л., зелень петрушки или шпината 100 г.

40. Масло с сельдью. Филе сельди, вымоченное в молоке или холодном крепком чае, изрубить и соединить с мелко нарубленным пассерованным луком, потом протереть через сито. После этого туда добавить натертое на мелкой терке очищенное яблоко. Полученную массу соединить с размягченным сливочным маслом, придать форму брусочка и охладить.

Масло с сельдью используется для приготовления бутербродов, закусок и холодных блюд.

Масло сливочное 400 г, сельдь 250 г, лук репчатый 1 головка, кислые яблоки ½ шт.

41. Масло горчичное. Размягченное сливочное масло хорошо размешать с горчицей, душистым перцем и солью. Придать форму брусочков и охладить.

Масло горчичное используется для приготовления бутербродов канапе и для заправки некоторых соусов.

Масло сливочное 400 г, готовая горчица 1 ст. л., перец душистый молотый на кончике ножа.

42. Масло сырное. Сыр натереть на мелкой терке и хорошо смешать с размягченным сливочным маслом. Придать форму колосок или брусочков и охладить.

Масло сырное используется для приготовления закусок, бутербродов и для заправки отварных макарон.

Масло сливочное 400 г, сыр 120 г.

43. Масло луковое. Мелко нашинкованный лук спассеровать, влить белое вино и уварить в закрытой посуде, затем добавить туда мелко нарубленную зелень петрушки, лимонный сок, соль. Смесь размешать и протереть через сито, влить сливки и соединить с размягченным сливочным маслом.

Масло луковое используется для приготовления бутерброда (с кильками, селедкой, анчоусами) и холодных блюд и закусок.

Масло сливочное 400 г, лук репчатый ½ головки, сливки 1/5 стакана, вино белое ¼ стакана, лимонный сок 2 ст. л., зелень петрушки

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

Холодные соусы в основном приготавливают на растительном масле с добавлением соуса "Южный", горчицы и других компонентов. К этим соусам относятся соус майонез, заправки и овощные маринады. Они в основном (майонез, заправки и др.) являются приправой для мясных, рыбных и овощных салатов и винегретов. Кроме того, холодными соусами и овощным маринадом заправляют мясные, рыбные, яичные и овощные холодные блюда и закуски.

44. Соус майонез (основной). В сырые яичные желтки добавляют горчицу, соль, сахар, растирают веселкой и охлаждают до 12–15°C. Затем тонкой струей вливают охлажденное до 12–15°C растительное масло и непрерывно помешивают веселкой в одну и ту же сторону до тех пор, пока не получится эластичная густая масса, которая хорошо отстает от стенок посуды. После введения в нее уксуса или лимонного сока цвет массы станет значительно светлее, а консистенция слабее.

Если произойдет отмасливание соуса, то его можно исправить. Для этого необходимо влить желток в отдельную посуду, растереть и постепенно добавить в него отмасленный соус, все время размешивая так же, как и при первоначальном приготовлении.

Хранят соус майонез в керамической, фарфоровой или эмалированной посуде в холодильнике.

Соус майонез может служить для приготовления производных соусов, различных холодных блюд и закусок.

Яичные желтки 3 шт., масло растительное 2 стакана, горчица готовая 1 чайн. л., сахарный песок 1 чайн. л., уксус 3%-ный $\frac{1}{4}$ стакана.

45. Соус майонез с горчицей. Основной белый соус с добавлением горчицы соединить с соусом майонез. Промытую зелень петрушки мелко изрубить и истолочь в ступе, выжать из нее сок и смешать с лимонным соком, а потом заправить им соус майонез с горчицей. Соус майонез с горчицей подают к рыбе или жареному мясу.

Соус майонез 2 стакана, готовая горчица 2 чайн. л., белый основной соус (на рыбном бульоне) $\frac{1}{5}$ стакана, лимонный сок 2 ст. л., пучок зелени петрушки.

46. Заправка горчичная для сельди. Горчицу растереть с сахаром, добавить перец и, непрерывно помешивая, тонкой струей вливать растительное масло. Полученную однородную массу развести уксусом. Приготовить горчичную заправку можно и в бутылке, для этого в чистую бутылку (лучше брать бутылку из цветного стекла) влить уксус, предварительно соединенный с горчицей, сахаром и перцем, потом влить растительное масло, закрыть бутылку пробкой и взбалтывать до образования однородной массы.

Масло растительное $\frac{1}{4}$ стакана, готовая горчица 3 чайн. л., уксус 3%-ный $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 2 чайн. л., перец черный молотый на кончике ножа.

47. Заправка для салатов. Заправку для салатов приготавливают из смеси уксуса и растительного масла с добавлением сахара, перца и соли. Эту заправку можно хранить в бутылке и перед каждым употреблением хорошо взбалтывать.

Такой заправкой в основном поливают салаты из свежих помидоров или огурцов, зеленый салат с яйцом и др.

Масло растительное 1 стакан, уксус 3%-ный 1 стакан, сахарный песок $\frac{1}{2}$ ст. л., перец черный молотый на кончике ножа, соль.

48. Заправка горчичная для салатов. Сырые желтки положить в кастрюлю, добавить в них горчицу, сахар, перец, соль и хорошо растереть все это до образования однородной массы. Затем струей влить растительное охлажденное масло, непрерывно помешивая веселкой в одну сторону до образования эластичной массы. Полученную массу развести уксусом и процедить.

Масло растительное $\frac{2}{3}$ стакана, яичные желтки 2 шт., готовая горчица 2 чайн. л., уксус 3%-ный 1 стакан, сахарный песок $\frac{1}{2}$ ст. л., соль, перец черный молотый на кончике ножа.

49. Соус хрен. Очищенный и хорошо промытый в холодной воде корень хрена натереть на терке и положить в керамическую посуду. Затем влить туда воды, уксус, добавить соль, сахар и размешать. Готовый соус хранить в закрытой посуде.

Соус хрен подают к отварному мясу, рыбе, к студням, ветчине, к заливным блюдам.

Хрен (корень) 250 г, уксус 3%-ный $\frac{1}{2}$ стакана, соль, сахарный песок 1 чайн. л., вода 1 стакан.

50. Соус хрен со сметаной и майонезом. В соус хрен, приготовленный холодным способом, добавить сметану, майонез и размешать до получения однородной массы.

Соус хрен со сметаной и майонезом подают к мясному студню, к отварному холодному мясу.

Хрен (корень) 200 г, уксус 3%-ный $\frac{1}{2}$ стакана, вода (кипяток) 1 стакан, майонез $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 неполная чайн. л., соль

Маринады

Овощной маринад готовят из корнеплодов, моркови, петрушки, сельдерея с добавлением большого количества репчатого лука. Маринад в основном готовят на рыбном бульоне с томатом и без томата. Коренья для маринада режут соломкой, кружочками и фигурные. Такая разнообразная нарезка кореньев придает маринаду привлекательный вид.

Маринадом заливают жареную или отварную рыбу. Иногда рыбу под маринадом припускают, чтобы она могла лучше пропитаться маринадным соком. Горячим маринадом рекомендуется заливать рыбу с резким запахом. В этом случае маринад смягчает вкус рыбы, ослабляет ее резкий запах и передает ему аромат пассерованных корней.

51. Маринад из овощей с томатом. Одну часть моркови нарезать звездочками, а другую и белые корни нарезать соломкой, репчатый лук нарезать кольцами и полукольцами и все это спассеровать на растительном масле, затем добавить томат-пасту и жарить еще 3–5 мин. Влить в пассерованные корни рыбный бульон, уксус, положить специи, сахар и тушить в закрытой посуде 15–20 мин, пока корни не станут мягкими. В конце варки положить по вкусу соль.

Маринад из овощей с томатом используют для приготовления рыбы под маринадом.

Морковь 3 шт., лук репчатый 2 головки, петрушка или сельдерей (корень) 1 шт., томат-паста 1 ст. л., масло растительное $\frac{1}{4}$ стакана, рыбный бульон 2 стакана, уксус 3%-ный $\frac{1}{4}$ стакана, сахар 1 чайн. л., соль по вкусу, перец черный молотый на кончике ножа, лавровый лист 5–6 шт.

52. Маринад луковый. Нашинкованный лук спассеровать на растительном масле, добавить томат-пасту и жарить еще 3–5 мин. В пассерованный лук добавить рыбный бульон, специи и прокипятить, затем влить соус "Южный" и посолить по вкусу.

Под луковым маринадом подают рыбу отварную и жареную как в холодном, так и в горячем виде.

Лук репчатый 6–7 головок, масло растительное $\frac{1}{2}$ стакана, томат-паста 2 ст. л., рыбный бульон $1\frac{1}{2}$ стакана, соус "Южный" 2 чайн. л., соль по вкусу, перец горошком 6–8 шт., лавровый лист 2–3 шт.

Фруктово-ягодные соусы (сладкие)

Фруктово-ягодные соусы готовят из яблок (Антоновские), груш, айвы, персиков, слив, абрикосов, кураги, ананасов, апельсинов, мандаринов и других фруктов и ягод (смородины, клюквы, брусники, малины, клубники, земляники, вишни и т.д.). Для приготовления фруктово-ягодных соусов используются такие продукты, как ванилин или ванильный сахар, шоколад, сахар, мед, картофельный крахмал, корица, гвоздика, мускатный орех, апельсиновая, лимонная, мандариновая цедра, различные фруктовые и ягодные соки промышленного производства, виноградные вина – мадера, мускатное, сухое белое и красное, коньяк и некоторые ликеры. Фруктово-ягодные соусы используются как подлива к различным пудингам, запеканкам, крупяным котлетам и биточкам, к мучным кулинарным изделиям – оладьям, блинам, блинчикам, крупеникам, кашам, желе, муссам, кремам, свежим ягодам, запеченным

фруктам. Некоторые фруктово-ягодные соусы подают к дичи, домашней птице и другим блюдам.

СОУСЫ К СЛАДКИМ БЛЮДАМ

Сладкие соусы подаются к пудингам, манникам, кашам. Одно и то же блюдо, подаваемое с различными соусами, позволяет разнообразить меню.

Для приготовления соусов к сладким блюдам используются свежие, сушеные, быстрозамороженные фрукты и ягоды, сиропы, плодово-ягодные соки, молоко, сметана, яйца.

Соусы подразделяются на горячие и холодные. Горячие соусы (яичный, абрикосовый и др.) готовят в основном для различных шарлоток. Кроме того, с горячим соусом подается гурьевская Каша.

Пудинги, запеканки, манники поливаются соусом при подаче на стол или же соус подается к блюду отдельно в соуснике.

53. Соус из свежих ягод (малины, садовой земляники и др.). Перебренные, промытые ягоды с помощью миксера измельчить до образования однородной пореобразной массы. Сварить густой сахарный сироп, соединить с ягодным пюре и охладить.

Соус подается к пудингам, запеканкам, блинчикам, кремам.

Ягоды 2 стакана, сахар $1\frac{1}{2}$ стакана, вода $\frac{3}{4}$ стакана.

54. Соус абрикосовый. Из спелых промытых абрикосов удалить косточки, абрикосы протереть через частое сито, смешать с сахаром, влить воду, после чего, помешивая, довести смесь до кипения и охладить.

Абрикосы 500 г, сахар $1\frac{1}{4}$ стакана, вода $\frac{1}{2}$ стакана.

55. Соус из слив. Промытые сливы с удаленными косточками, добавив сахар, припустить до готовности, после чего протереть вместе с отваром через частое сито, влить виноградное вино, ввести предварительно разведенный в небольшом количестве отвара крахмал, довести до кипения и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне 2–4 мин.

Охлажденный соус подается к пудингам.

Сливы 500 г или сливовое варенье 4 ст. л., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, вино виноградное $\frac{1}{2}$ стакана, крахмал 1 чайн. л., корица на кончике ножа, гвоздика 5–6 шт., вода $1\frac{1}{4}$ стакана.

56. Соус лимонный. Сварить сахарный сироп на воде, используя $\frac{1}{2}$ нормы сахара, добавить лимонную цедру, процедить, ввести лимонный сок и немного остудить. Оставшийся сахар растереть с желтками, соединить с сахарным сиропом и проварить не допуская кипения, 3–5 мин.

Лимонный соус подается в охлажденном виде к пудингам и запеканкам.

Лимонный сок 2 ст. л., цедра $\frac{1}{5}$ лимона, сахар 2 стакана, яичные желтки 7 шт., вода 2 стакана.

57. Соус ванильный. Желтки растереть с сахаром, добавить пшеничную муку. Смесь постепенно развести горячим кипяченым молоком и проварить, не допуская кипения, до загустения. Соус процедить, добавить ванильный сахар и перемешать.

Соус подается к пудингам, запеканкам и кремам.

Молоко 3 стакана, яичные желтки 4 шт., сахар 1 стакан, мука пшеничная 1 чайн. л., ванильный сахар на кончике ножа.

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ



С древнейших времен люди научились готовить разнообразные утоляющие жажду, освежающие, бодрящие напитки.

Еще 8000 лет назад египтяне умели готовить напиток типа кваса, о чем свидетельствуют дошедшие до нас описания способов его приготовления.

В Китае около 3000 лет назад охлаждали фруктовые соки для утоления жажды. У китайцев это вкусное "средство от жары" вероятно переняли арабы, индийцы и персы.

На протяжении многих веков разные народы создавали всевозможные напитки в зависимости от местного пищевого сырья, природных условий страны. Шербеты – на Среднем Востоке, айраны – в степных и горных районах Азии, чал – в пустынях, кумыс, мацун, буза, узвар... всех не перечислить.

Исконно русскими напитками являются рассолы (огуречный, капустный), морсы, квасы, брусничная и вишневая вода, меду.

Все эти напитки не похожи друг на друга – и по вкусу, и по сырью. Основу одних составляют хлеб и мука, других – ягодные и плодовые соки, третьих – мед и молоко.

Однако все они, как правило, питательны. В них входят и натуральные соки, и молоко, и другие продукты, включающие необходимые для человека вещества.

Предпочтение следует отдать напиткам натуральным – квасу, sherbetам и особенно молочно-кислым напиткам, так как многие искусственные напитки не содержат важные для организма белки, биологически активные и другие вещества.

На основе натуральных соков и пряностей созданы русские водицы, морсы, сбитни, западноевропейские лимонады, оршады, оранжады, крушоны и др.

Довольно популярными в последние десятилетия в нашей стране стали смешанные напитки на основе различных соков, молочных продуктов, сиропов, яиц и пр. Готовят их различными способами. Но, как правило, все они просты и доступны каждому.

Нормы расхода продуктов, приведенные в этой главе, указаны в граммах; воды, молока, соков, сиропов и других жидких компонентов – в миллилитрах. Выход напитков приводится в миллилитрах, за исключением выхода, указанного дробью: в числителе объем напитка в миллилитрах, в знаменателе масса дополнительного компонента в граммах.

Для приготовления прохладительных напитков дома необходимо иметь соответствующий инвентарь. Это шейкер для взбивания напитков, соломка полиэтиленовая, ложечки для перемешивания компонентов напитков, ситечки, термос или специальный контейнер для хранения льда, щипцы для его раскладки, иголки для консервированных ягод, пробко- и консервовскрыватели, сифон для газированной воды, доски для нарезки лимонов, столовые лимоновжималки, стеклянная посуда для подачи прохладительных напитков, мензурки.

Шейкеры предназначены для смешивания таких напитков, состав которых входят яйцо, яичный желток, мед, соки с мякотью, сиропы, сливки, и одновременно для охлаждения их. Они представляют собой различного вида стаканы с плотно закрывающейся крышкой. В верхней части стакана имеется съемное ситечко.

Для предварительного охлаждения в шейкер кладут 2–3 кубика пищевого льда. Образовавшуюся воду сливают и кладут в стакан компоненты напитка, предусмотренные рецептурой, затем шейкер плотно закрывают крышкой, обертывают салфеткой и энергично встряхивают в течение 25–60 с.

Для приготовления напитков, в состав которых входит фруктовая, минеральная или газированная вода, обычно используют предварительно охлажденные фужеры или высокие стаканы. Компоненты напитков быстро перемешивают ложкой с длинной ручкой.

Для подачи используют стеклянную посуду, стаканы для коктейлей конические вместимостью 250–320 см³, стаканы для кваса, газированной и минеральной воды цилиндрической или конической формы вместимостью 250–300 см³, стаканы мерные по 150–200 см³. Десертные коктейли и прохладительные напитки с фруктами подают также в ша-

рообразных бокалах вместимостью 200 см³ и креманках. Крюшоны, морсы, витаминные и освежающие напитки могут быть поданы в крушонных чашках, квасы и соки – в кувшинах.

Напитки со взбитыми сливками, ягодами или фруктами подают с ложечкой, коктейли можно подавать со специальными коктейльными ложечками с длинными тонкими ручками.

МОРСЫ

Морсы готовят из плодово-ягодных сиропов, соков из свежих ягод и плодов или промышленного производства. Предварительно из плодов и ягод отжимают сок, который затем соединяют с отваром, полученным после варки мезги. Отпускают морсы охлажденными. Можно подавать их с пищевым льдом, который кладут в напиток или подают отдельно.

1. Морс из сиропа. В сироп промышленного производства вливают небольшое количество теплой кипяченой воды (40°C), перемешивают, добавляют остальную кипяченую воду и охлаждают.

Если морс получился сладким, то добавляют лимонную кислоту.

На 1 л напитка: плодовой или ягодный сироп 175, вода 835.

2. Морс из сока. Сок промышленного производства смешивают с холодной кипяченой водой.

На 1 л напитка: плодовой или ягодный сок 600, вода 420.

3. Морс клюквенный, брусничный, черносмородиновый или малиновый. Перебранные и промытые ягоды протирают и отжимают сок. Для лучшего отделения сока из черной смородины к измельченной массе добавляют холодную кипяченую воду. Сок до использования хранят в холодильнике. Мезгу заливают горячей водой, варят при слабом кипении 5–8 мин. После настаивания в течение 25–30 мин отвар процеживают, мезгу отжимают. В отвар добавляют сахар, размешивают до полного растворения, вливают отжатый сок и охлаждают.

На 1 л напитка: клюква 125, или брусника 150, или черная смородина 150, или малина 170, сахар 120, вода 1015.

4. Морс яблочный. Плоды промывают, удаляют семенное гнездо, протирают и отжимают сок. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой, варят 10–15 мин, настаивают около 30 мин и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают.

На 1 л напитка: яблоки 125, сахар 120, вода 1040.

5. Морс апельсиновый или лимонный. Цедру, снятую с лимона или апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 мин, а затем оставляют на 3–4 ч для настаивания. В отвар после про-

цеживания добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый лимонный или апельсиновый сок и охлаждают.

На 1 л напитка: апельсины 110 (масса брутто), сахар 120, вода 1050, лимоны 80 (масса брутто), сахар 120, вода 1070.

ВИТАМИННЫЕ И ОСВЕЖАЮЩИЕ НАПИТКИ

6. Напиток из плодов шиповника. Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком и варят в закрытой кастрюле при слабом кипении 5–10 мин, затем оставляют для настаивания на 23–24 ч. После этого отвар процеживают и всыпают в него сахар.

На 1 л напитка: сушеный шиповник 100, сахар-песок 100, вода 1100.

7. Напиток медово-шиповниковый. В готовый напиток из плодов шиповника ([рецепт 6](#)) добавляют мед и перемешивают.

На 1 л напитка: сушеный шиповник 100, сахар 50, вода 1100, мед 100.

8. Напиток из плодов шиповника и яблок. Яблоки, у которых удалена сердцевина, нарезают, ломтиками, добавляют $\frac{1}{2}$ нормы указанной в рецептуре воды и сахара, а также отвар из сердцевины яблок (приготовление [см. Морс яблочный](#)), все это варят при слабом кипении 6–8 мин и охлаждают.

Затем добавляют охлажденный напиток из плодов шиповника (для приготовления его используют остальные продукты) и размешивают.

На 1 л напитка: сушеный шиповник 100, сахар-песок 120, яблоки 300, вода 1100.

9. Напиток из хвои. Зеленые свежие иглы хвои промывают холодной водой. Хвою небольшими порциями кладут в кипящую воду с таким расчетом, чтобы кипение не прекращалось, и варят в посуде с закрытой крышкой 30–40 мин, после чего отвар быстро процеживают. В отвар всыпают сахар, вводят ароматическую эссенцию и лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), и охлаждают. Напиток можно хранить в холодильнике не более 10 ч.

На 1 л напитка: хвоя сосны 200, сахар 40, вода 1100, кислота лимонная 2, ароматическая эссенция 7.

10. Напиток черносмородиновый. Свежие листья черной смородины перебирают, промывают, кладут в посуду, заливают кипятком и настаивают в закрытой посуде в течение 1–2 ч. Полученный настой процеживают, добавляют черносмородиновое варенье и размешивают.

На 1 л напитка: листья черной смородины 200, черносмородиновое варенье 150, вода 1100.

11. Напиток из ревеня. Промытый ревень без грубых наружных волокон мелко нарезают, варят в закрытой посуде 15–20 мин, настаивают и процеживают. Затем добавляют сахар, лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), и охлаждают.

На 1 л напитка: ревень 300, сахар 120, вода 1100, кислота лимонная 1.

12. Напиток свекольный. Вариант 1. Хорошо промытую, очищенную, нашинкованную сырую свеклу заливают охлажденной кипяченой водой и оставляют в закрытой посуде на 10–12 ч. Затем процеживают, добавляют сахар, лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), и размешивают.

Вариант 2. К нашинкованной сырой свекле добавляют воду, лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), доводят до кипения и настаивают 30–40 мин.

Настой свеклы процеживают, добавляют сахарный сироп и размешивают.

На 1 л напитка: свекла 500, сахар 100 или сахарный сироп 160, вода 1000, кислота лимонная 1.

13. Напиток из дыни. В горячей кипяченой воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), доводят до кипения и охлаждают. Затем кладут нарезанную небольшими кубиками или ломтиками мякоть дыни, после чего напиток настаивается 30–40 мин.

На 1 л напитка: дыня (мякоть) 300, сахар 150, кислота лимонная 2, вода 650.

14. Напиток из арбуза. Технология приготовления напитка из арбуза такая же, как и напитка из дыни.

На 1 л напитка: арбуз (мякоть) 350, сахар-песок 150, кислота лимонная 2, вода 600.

15. Напиток Утро. В морковный сок добавляют сахар, который размешивают до растворения, затем наливают яблочный сок.

При приготовлении морковного сока на соковыжималке выход сока из 1 кг очищенной измельченной моркови составляет 650 г.

На 1 л напитка: сок морковный 600, сок яблочный 400, сахар 100.

16. Напиток морковно-рябиновый. Морковный сок соединяют с рябиновым сиропом и размешивают.

На 1 л напитка: сок морковный 850, сироп рябиновый 150.

17. Напиток морковно-абрикосовый. Морковный сок соединяют с абрикосовым сиропом и размешивают.

На 1 л напитка: сок морковный 900, сироп абрикосовый 100.

18. Напиток из яблочного сока. В охлажденной кипяченой воде растворяют сахар, наливают раствор в яблочный сок; добавляют лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), и размешивают.

На 1 л напитка: сок яблочный 625, сахар 40, вода 400, кислота лимонная 1.

19. Напиток из вишневого сиропа. Вишневый сироп смешивают с кипяченой охлажденной водой, добавляют лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), и размешивают.

Подобный напиток можно приготовить и с другими плодовыми и ягодными сиропами.

На 1 л напитка: сироп вишневый 250, кислота лимонная 1, вода 750.

20. Напиток изюмный. Промытый изюм заливают горячей водой, Варят при слабом кипении 10–15 мин и настаивают в течение 30–40 мин. Затем отвар процеживают, изюм отжимают. В отвар добавляют лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), и размешивают.

На 1 л напитка: изюм 500, кислота лимонная 1,5, вода 850.

21. Напиток ягодный. В охлажденный изюмный напиток добавляют вишневый сироп и размешивают.

На 1 л напитка: сироп вишневый 100, изюмный напиток 920.

22. Напиток лимонный. Из промытых лимонов отжимают сок. Цедру и мякоть мелко нарезают и заливают кипяченым горячим молоком, настаивают, процеживают и охлаждают. Желтки растирают с сахаром, добавляют лимонный, сок, охлажденный настой и взбивают.

На 1 л напитка: лимон 125, молоко 900, яйца (желтки) 50, сахар 75.

23. Напиток Медок. Мед разводят кипяченой горячей водой, добавляют лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), и охлаждают. При отпуске кладут пищевой лед.

На 1 л напитка: мед 150, кислота лимонная 1, вода 870.

24. Напиток из сушеных яблок. Сушеные яблоки хорошо промывают, заливают кипятком, после чего они настаиваются в закрытой крышкой посуде в течение 3–4 ч. Затем процеживают, всыпают сахар, размешивают и охлаждают.

В напиток можно добавить лимонную кислоту (1–2 г).

На 1 л напитка: яблоки сушеные 150, сахар 100, вода 1100.

25. Напиток из барбариса. Барбарис заливают горячей водой, варят, пока ягоды не станут мягкими, и процеживают. В отвар всыпают сахар, добавляют разведенный в кипяченой воде ванильный порошок, размешивают и охлаждают.

На 1 л напитка: барбарис сушеный 200, сахар 100, ванильный порошок 1, вода 1100.

26. Напиток Освежающий. Сахар растворяют в кипяченой воде, смешивают с соком и охлаждают.

На 1 л напитка: сок яблочный или виноградный 400, сахар 400, вода 600.

27. Напиток Айран. Простоквашу разводят холодной кипяченой водой и тщательно перемешивают. Разливают в стаканы или пиалы, в которые кладут кусочек пищевого льда.

На 1 л напитка: простокваша 500, пищевой лед 50, вода 500.

28. Напиток кисло-молочный с медом. В простоквашу вливают растворенный в кипяченой холодной воде мед, тщательно размешивают и охлаждают.

На 1 л напитка: простокваша, кефир или ряженка 600, мед 100, вода 300.

29. Напиток кисло-молочно-овощной. Смешивают охлажденные простоквашу, квас и сок.

Подобный напиток можно приготовить с квасом золотистым (из моркови).

На 1 л напитка: простокваша 500, квас свекольный 250, сок томатный 300.

30. Напиток шипучий с простоквашей. Охлажденную простоквашу взбивают венчиком, наливают в стакан, куда добавляют охлажденную газированную воду, и сразу же подают.

На 200 мл напитка: простокваша 100, вода минеральная Содовая или газированная 100.

31. Напиток сливочный с апельсиновым соком. Яичные желтки растирают с сахаром, добавляют апельсиновый сок промышленного производства, размешивают, разливают в бокалы и вливают холодные пастеризованные сливки.

На 1 л напитка: сливки 500, яйца (желтки) 100, сахар 125, сок апельсиновый 300.

32. Напиток лимонно-содовый. Из лимонов отжимают сок и растворяют в нем сахар-песок. При отпуске напитка в охлажденную воду Содовую добавляют лимонный сок с сахаром и кладут пищевой лед.

На 1 л напитка: лимон 100, сахар 100, вода Содовая 950.

33. Оранжад. Газированную воду смешивают с апельсиновым сиропом и льдом, подают напиток с кружочком апельсина.

По аналогичной рецептуре можно приготовить и другие, плодовые напитки.

На 1 л напитка: сироп апельсиновый 150, вода газированная или вода Содовая 800, пищевой лед 50, апельсины 50.

34. Напиток плодовой (ягодный) с медом. В кипящей воде (50 мл) растворяют мед, смешивают с морсом и охлаждают.

На 1 л напитка: морс из плодов или ягод 950, мед 50.

35. Напиток Нектар. Мед растворяют в небольшом количестве сока, затем добавляют остальную сок, размешивают и охлаждают напиток.

На 1 л напитка: сок виноградный 950, мед 50.

36. Напиток молочно-плодовый. В яблочное пюре медленно вливают охлажденное молоко, размешивая венчиком во избежание свертывания молока.

Напиток можно приготовить и с другими плодово-ягодными пюре или протертыми плодами либо ягодами с сахаром.

На 1 л напитка: молоко 770, пюре яблочное или яблоки, протертые с сахаром, 150.

37. Напиток Полет. Ядра грецких орехов мелко измельчают (лучше истолочь). В молоке растворяют сахар, соединяют с ореховой массой, варят 10–15 мин при слабом кипении и охлаждают.

На 1 л напитка: грецкие орехи 250, молоко 850, сахар 120.

38. Напиток из сладкого миндаля. Миндаль обдают кипятком, очищают, мелко измельчают и заливают, горячей кипяченой водой (половиной нормы, предусмотренной рецептурой), настаивают 25–30 мин, процеживают, миндаль отжимают.

В полученный раствор всыпают сахар, вливают кипяченую охлажденную воду (оставшуюся часть), размешивают до полного растворения сахара и охлаждают напиток.

На 1 л напитка: миндаль 200, сахар 100, вода 1100.

39. Напиток из кориандра. Кориандр заливают кипящей водой, и в закрытой посуде при слабом кипении варят 20–30 мин, настаивают 10–15 мин и процеживают. Затем добавляют сахар и варят 2–3 мин. После охлаждения вливают охлажденный виноградный сок.

На 1 л напитка: кориандр 20, вода 800, сахар 120, сок виноградный (или сок других ягод) 200.

40. Напиток из мяты. Мятю заливают водой и варят в закрытой посуде при слабом кипении 3–5 мин. Процеживают, добавляют сахар, варят 2–3 мин, затем охлаждают.

На 1 л напитка: мята сушеная 10, вода 1000, сахар 120.

41. Напиток Ягодный букет. Варенье разводят кипяченой охлажденной водой, добавляют компот и размешивают.

На 1 л напитка: варенье черноплодной рябины, черной смородины и другое 200, компот из вишни, мирабели, клубники и других ягод 200, вода 620.

42. Напиток Бодрость. Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают, заливают горячей водой, доводят до кипения, настаивают 3–4 ч. После процеживания в отвар добавляют сахар, отжатый лимонный сок и охлаждают. В охлажденный отвар добавляют сок яблочный.

На 1 л напитка: лимоны 50, сахар 50, вода 800, сок яблочный 25.

43. Напиток Янтарь. Приготавливают сначала настой с цедрой, а затем отвар из нее ([см. рецепт 42](#)). В охлажденный отвар добавляют компот.

На 1 л напитка: лимоны 50, сахар 50, вода 800, компот из мирабели, абрикосов или мандаринов 250.

44. Напиток плодовой. Компот разводят охлажденной водой, добавляют сок и размешивают.

На 1 л напитка: компот консервированный плодовой 500, вода 350, сок яблочный, грушевый, сливовый или персиковый 170.

45. Напиток Оксамит. Варенье разводят кипяченой охлажденной водой, добавляют сок и размешивают.

На 1 л напитка: варенье черноплодной рябины, кизила и другое 200, вода 640, сок гранатовый или вишневый 200.

46. Напиток Павлинка. Пюре или соус промышленного производства разводят кипяченой охлажденной водой, добавляют сок и размешивают.

На 1 л напитка: пюре или соус яблочный 200, сок виноградный 300, вода 530.

ДЖУЛЕПЫ

Джулепы – это прохладительные напитки, обязательной составной частью которых является мята. Компоненты, входящие в напиток, соединяют, не размешивая их. Джулепы подают с кусочком льда, оформляют плодами или ягодами.

47. Джулеп Летний

На 200 мл напитка: сок черносмородиновый. 100, морс черносмородиновый или малиновый 80, сироп мятный 20; пищевой лед 20, консервированная или замороженная черная смородина или клубника 20.

48. Джулеп Плодовая смесь

На 200 мл напитка: сок абрикосовый или персиковый 100, морс яблочный 80, сироп мятный 20; пищевой лед 20, консервированные персики или яблоки 30.

49. Джулеп яблочно-томатный

На 200 мл напитка: сок яблочный 120, сок томатный 60, сироп мятный 20; пищевой лед 10, консервированные яблоки 30.

50. Джулеп Лимончик

На 200 мл напитка: сок лимонный 180, сироп лимонный 10, сироп мятный 10; пищевой лед 10, кружок очищенного лимона 10.

51. Джулеп Олимпийский

На 200 мл напитка: сок виноградный 100, сок вишневый или малиновый 20, сироп мятный 20; пищевой лед 10, вишня или черешня консервированная или замороженная 10.

52. Джулеп Арктика

На 200 мл напитка: напиток из мяты 100, напиток безалкогольный промышленного производства Тархун 100, пищевой лед 10.

53. Джулеп Сюрприз

На 200 мл напитка: напиток из мяты с соком 100, напиток безалкогольный промышленного производства Тоник 100; пищевой лед 10.

54. Джулеп Помидор

На 200 мл напитка: напиток из мяты 100; сок томатный 100; пищевой лед 10.

55. Джулеп Южный

На 200 мл напитка: напиток из мяты 100; сок гранатовый 100; пищевой лед 10.

56. Джулеп Адонис

На 150 мл напитка: напиток из мяты 120, соус-сироп ягодный 30; пищевой лед 10.

57. Джулеп Луч

На 200 мл напитка: сок ананасовый 80, сок вишневый 100, сироп мятный 20; пищевой лед 10, вишня или черешня консервированная или замороженная 10.

58. Джулеп Вечер

На 200 мл напитка: сок черносмородиновый 100, сок сливовый 80, сироп мятный 20; пищевой лед 10, плоды или ягоды консервированные или замороженные-10.

59. Джулеп десертный

На 200 мл напитка: сок папайи 100, сок клубничный или абрикосовый 80, сироп мятный 20; пищевой лед 10, любые консервированные или замороженные плоды или ягоды 10.

60. Джулеп Малинка

На 200 мл напитка: сок малиновый 180, сироп мятный 20; пищевой лед 10, малина консервированная или замороженная 20.

61. Джулеп Слива

На 200 мл напитка: сок сливовый 180, сироп мятный 20; пищевой лед 10, слива (без косточки) консервированная или замороженная 20.

62. Джулеп чайно-яблочный

На 200 мл напитка: сироп чайный 10, сок яблочный 170, сироп мятный 20; пищевой лед 10, яблоки консервированные 20.

63. Джулеп Нефертити

На 200 мл напитка: сок гранатовый 120, сок виноградный 60, сироп мятный 20; пищевой лед 10, кружок очищенного лимона 1.

64. Джулеп Финифть

На 200 мл напитка: сок вишневый 120, сок березовый 60, сироп мятный 20; пищевой лед 10, плоды (слива и др.) консервированные или замороженные 20.

65. Джулеп Венера

На 200 мл напитка: сок виноградный 100, сок яблочный 70, сироп вишневый 10, сироп мятный 20; пищевой лед 10, ягоды консервированные или замороженные 10.

66. Джулеп Мистраль

На 200 мл напитка: сок томатный 100, сок березовый 80, сироп мятный 20; пищевой лед 10, кружок очищенного лимона 10.

67. Джулеп Лири

На 200 мл напитка: сок абрикосовый или персиковый 100, напиток ягодный 80, сироп мятный 20; пищевой лед 10, плоды или ягоды консервированные или замороженные 20.

ФИЗЫ

Физ означает "шипучий", "игристый". Физ сильно пенится, так как в него доливают газированную воду. Предварительно охлажденные компоненты напитка вместе со льдом смешивают в шейкере в течение 2 мин, выливают смесь в высокий бокал и доливают газированной водой. Для приготовления газированной воды может быть использован сифон. Подают этот напиток сильно охлажденным.

68. Физ Южный

На 220 мл напитка: сок лимонный 50, сок ананасовый 60, сироп ванильный 10, белок яйца 20, пищевой лед 20, вода газированная 60.

69. Физ Черные глаза

На 220 мл напитка: сок гранатовый или черносмородиновый 80, сироп чайный или сироп сливовый 20, белок яйца 20, пищевой лед 20, вода газированная 60, консервированные вишни или сливы некрупные 20 (кладут в бокал).

70. Физ персиковый

На 220 мл напитка: сок лимонный 40, сок персиковый 50, сироп ванильный 10, белок яйца 20, пищевой лед 20, вода газированная 80.

71. Физ томатный

На 220 мл напитка: сок лимонный 30, сок томатный 80, белок яйца 20, пищевой лед 20, вода газированная 70.

72. Физ Алые паруса

На 220 мл напитка: соус-сироп ягодный 30, сок плодовой или ягодный 80, белок яйца 20, пищевой лед 20, вода газированная 70.

73. Физ Солнечный

На 220 мл напитка: напиток Нектар 80, сироп чайный 20, белок яйца 20, пищевой лед 20, вода газированная 80.

74. Физ шоколадный

На 220 мл напитка: сок лимонный 60, сироп шоколадный 40, белок яйца 20, пищевой лед 20, вода газированная 80.

75. Физ Загадка

На 220 мл напитка: русский напиток 60, сироп пряный 10, сок черносмородиновый 50, пищевой лед 20, вода газированная 80.

76. Физ Освежающий

На 220 мл напитка: напиток Утро 100, пищевой лед 20, вода газированная 100.

77. Физ Лада

На 220 мл напитка: напиток Медок 80, сироп гвоздичный 10, сок черносмородиновый, вишневый или малиновый 40, пищевой лед 20, вода газированная 70.

78. Физ Легенда

На 220 мл напитка: напиток ягодный 80, сироп рябиновый 10, сок клубничный, малиновый или апельсиновый 40, пищевой лед 20, вода газированная 70.

79. Физ Астра

На 200 мл напитка: сироп сахарный 10, пюре вишневое, джем или пищевой лед 20, вода газированная 70.

80. Физ Заря

На 200 мл напитка: напиток Оксамит 80, сироп кофейный 10, пищевой лед 20, вода газированная 90.

81. Физ Восточный

На 220 мл напитка: сок апельсиновый, ананасовый или мандариновый 50, сироп пряный 10, морс черносмородиновый, малиновый или клюквенный 70, пищевой лед 20, вода газированная 70.

82. Физ Русский лес

На 220 мл напитка: напиток из хвои 70, сок малиновый 59, мятный 10, пищевой лед 20, вода газированная 70.

83. Физ Игривый

На 220 мл напитка: сок персиковый 70, сироп ванильный 10, сок черноплодной рябины 50, пищевой лед 20, вода газированная 70.

84. Физ Мечта

На 200 мл напитка: сок малиновый 80, сироп пряный 10, пищевой лед 20, вода газированная 90.

КВАСЫ, НАПИТКИ БРОЖЕНИЯ

Квас – замечательный русский национальный напиток, который наши предки знали задолго до образования Киевской Руси.

Для приготовления квасов используют ржаной хлеб (сухари), свежие и сушеные плоды, ягоды, плодовые соки и сиропы, ревень, мед и молоко; в качестве добавок – дрожжи, сахар, изюм, лимонную кислоту и другие продукты: Технологический процесс изготовления квасов состоит из приготовления суслу и его брожения.

Квасное сусло – водный раствор экстрактивных веществ хлебного, плодового, ягодного и другого сырья, предназначенного для сбраживания. Для забраживания суслу используют хлебопекарные дрожжи. Посуду с суслom закрывают крышкой и ставят в теплое место для поддержания необходимой для брожения температуры (20–25°C). Сбраживание продолжается 6–10 ч. Выбродивший квас процеживают, охлаждают, разливают в бутылки и хранят охлаждаемых помещениях.

Квас можно использовать в течение 2–3 суток. Более длительное хранение не рекомендуется, так как напиток теряет вкус, делается кислым.

85. Русский квас. Черствый хлеб нарезают ломтиками и подсушивают в духовке до темно-коричневого цвета. Затем их заливают горячей кипяченой водой (5 л), закрывают посуду крышкой и настаивают 6–8 ч. После этого раствор процеживают, вводят разведенные в теплой кипяченой воде дрожжи и сахар, добавляют изюм и ставят для брожения.

На 5 л напитка: хлеб ржаной 1000, сахар 200, дрожжи прессованные 50, изюм 50, вода 6000.

86. Квас из кваса сухого хлебного. Экстракт хлебного кваса заливают горячей кипяченой водой (5 л), закрывают посуду крышкой и настаивают 2–3 ч. Затем процеживают, вводят разведенные теплой кипяченой водой дрожжи и сахар, добавляют изюм и ставят для брожения.

На 5 л напитка: квас сухой хлебный 500, сахар 200, дрожжи прессованные 50, изюм 50, вода 6000.

87. Квас хлебный из концентрата. Концентрат квасного сула разводят кипяченой теплой водой. Дрожжи также разводят теплой кипяченой водой и оставляют на 20–30 мин, соединяют с разведенным концентратом, добавляют сахар и оставляют на 5–6 ч для брожения при температуре 20°C, после чего процеживают.

На 5 л напитка: концентрат квасного сула или концентрат кваса 450, дрожжи прессованные 15, сахар 55, вода 4550.

88. Квас плодово-ягодный. В воду кладут песок и доводят до кипения, вливают сок. Охлаждают до комнатной температуры, затем вводят разведенные в теплой кипяченой воде дрожжи и ставят для брожения.

На 5 л напитка: плодовый или ягодный сок 2000, сахар 300, дрожжи прессованные 50, вода 3000.

89. Квас медовый. Мед заливают кипятком и размешивают. В остывшую до комнатной, температуры жидкость вводят дрожжи, разведенные теплой кипяченой водой, добавляют мелко нарезанные лимоны и ставят для брожения.

На 5 л напитка: мед 800, дрожжи прессованные 25, лимон 200, вода 5000.

90. Квас яблочный. Яблоки после отделения семенного гнезда нарезают, заливают водой и доводят до кипения. После настаивания (2–3 ч) процеживают. В настой добавляют разведенные в теплой кипяченой воде дрожжи, сахар, лимонную кислоту, разведенную в теплой воде (1:20), и ставят для брожения.

На 5 л напитка: яблоки 1000, сахар 500, дрожжи прессованные 5, кислота лимонная 3, вода 5000.

91. Квас лимонный. Промытые, нарезанные вместе с цедрой ломтики лимона заливают водой, доводят до кипения и охлаждают до 25–30°C. Добавляют дрожжи, разведенные теплой кипяченой водой, сахар, изюм и ставят для брожения.

Квас подкрашивают жженкой. Для приготовления ее на чугунную сковороду кладут сахарный песок, добавляют небольшое количество воды (2% количества взятого сахара) и нагревают до тех пор, пока он не приобретет темно-коричневую окраску. Затем вливают воду (соотноше-

ние ее и карамелизованного сахара 1:1) и доводят до кипения, когда сахар растворится, жженку процеживают.

На 5 л напитка: лимоны 650 (масса брутто), вода 5000, сахар 6, дрожжи прессованные 25, изюм 150.

92. Квас из ревеня. Промытый ревень мелко нарезают, заливают водой и доводят до кипения. После настаивания (2–3 ч) процеживают. В настой добавляют разведенные теплой водой дрожжи и сахар и ставят для брожения.

На 5 л напитка: ревень 800, вода 5000, сахар 500, дрожжи прессованные 25.

93. Квас молочный. В молоко кладут сахарный песок, размешивают и доводят до кипения. После охлаждения раствора до комнатной температуры вводят разведенные в теплом молоке дрожжи и, накрыв посуду крышкой, ставят для брожения.

На 5 л напитка: молоко 5000, сахар 200, дрожжи прессованные 50.

94. Квас Петровский. В небольшое количество кваса добавляют мед, размешивают до полного растворения, соединяют с оставшимся квасом, кладут нарезанный тонкими ломтиками хрен, плотно закрывают и оставляют на 2–4 ч в охлаждаемом помещении, после чего процеживают. Подают с кусочками пищевого льда.

На 5 л напитка: русский квас, квас из экстракта хлебного кваса или квас хлебный из концентрата 4925, мед 125, хрен (корень) 125.

95. Квас свекольный. Очищенную нашинкованную свеклу заливают кипяченой теплой водой, добавляют подсушенные в духовке ломтики хлеба, настаивают 6–8 ч в посуде, закрытой крышкой. После настаивания процеживают, вводят разведенные в теплой кипяченой воде дрожжи, сахар и лимонную кислоту, разведенную в теплой воде (1:20), и ставят для брожения.

На 5 л напитка: свекла 2500, сахар-песок 250, дрожжи прессованные 50, хлеб ржаной 200, кислота лимонная 5, вода 5300.

96. Квас золотистый (из моркови). Технология приготовления кваса такая же, как и кваса свекольного. В квас при настаивании можно положить гвоздику и корицу (по 0,5 г).

На 5 л напитка: морковь 3000, сахар-песок 200, дрожжи прессованные 50, хлеб ржаной 300, кислота лимонная 5, вода 5300.

97. Литовский имбирный квас. Хлеб сушеный или ржаные сухари заливают кипятком и оставляют на 5–6 ч. Полученное сусло сливают. Имбирь варят в воде 20 мин, затем процеживают, соединяют с хлебным суслом, доводят до кипения и охлаждают. Вводят яблочный сироп, са-

хар, дрожжи, разведенные в теплой кипяченой воде, размешивают и оставляют для брожения.

На 5 л напитка: хлеб ржаной 800 или сухари 500, сироп яблочный 300, сахар 300, дрожжи прессованные 36, имбирь 6, вода 5500.

98. Русский напиток. Для приготовления напитка используют готовый русский квас. Очищенный и промытый хрен нарезают тонкими ломтиками. В квас кладут сахар, хрен, мед и дрожжи, разведенные в теплой кипяченой воде, размешивают и ставят для брожения.

На 5 л напитка: русский квас 5000, сахар-песок 125, мед 100, дрожжи прессованные 25, хрен (корень) 75.

99. Мятный квасный напиток. Русский квас соединяют с мятным сиропом, перемешивают, добавляют изюм и охлаждают.

На 5 л напитка: русский квас 4900, сироп мятный 100, изюм 150.

100. Напиток медовый. Мед растворяют в горячей воде, охлаждают, вводят разведенные в теплой кипяченой воде дрожжи и лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20). Выдерживают в теплом месте 10–12 ч, после чего процеживают и охлаждают.

На 5 л напитка: мед 800, дрожжи прессованные 25, кислота лимонная 5, вода 4500.

101. Напиток тминный. Тмин перебирают, моют, заливают холодной водой и варят при слабом кипении. Затем процеживают, добавляют сахар-песок, охлаждают, кладут дрожжи, разведенные в теплой кипяченой воде, и оставляют для брожения на 12 ч. После этого жидкость сливают и охлаждают. В напиток добавляют лимонную кислоту, разведенную в теплой воде (1:20), и настойку.

При подаче в напиток кладут кружок лимона (10 г).

На 100 мл напитка: тмин 1,5, сахар 15, лимон 10, настойка Кауно карчиной 5, дрожжи прессованные 0,4, кислота лимонная 0,2, вода 90.

КОКТЕЙЛИ

В зависимости от используемого набора продуктов коктейли в книге разбиты на сливочные, молочные, плодово-ягодные и др. Компоненты коктейлей смешивают следующим образом: в сосуд-смеситель (стакан) миксера вводят сливки или молоко, затем сиропы, в последнюю очередь мороженое и взбивают. Отмеривают продукты точно по объему или по массе. Затем сосуд-смеситель устанавливают под мешалкой.

При приготовлении некоторых коктейлей, в частности плодово-ягодных, в рецептуры которых входят молоко и мороженое, миксером не пользуются. Компоненты их наливают в бокал или стакан осторожно,

так, чтобы жидкости не перемешивались, в последнюю очередь добавляют газированную воду. Температура коктейлей должна быть 5–8°C.

Коктейли готовят непосредственно перед употреблением.

Коктейли сливочные

Наименование компонентов	102. Сливочно-шоколадный	103. Сливочно-кофейный	104. Сливочно-чайный	105. Сливочно-абрикосовый	106. Сливочно-сливовый
Сливки 10 %-ной жирности	120	125	125	120	125
Сироп шоколадный	30	–	–	–	–
Сироп кофейный	–	25	–	–	–
Сироп чайный	–	–	25	–	–
Сироп абрикосовый	–	–	–	30	–
Сироп сливовый	–	–	–	–	25
Выход, мл	150	150	150	150	150

Сливки смешивают с сиропом и взбивают в миксере.

107. Коктейль сливочно-цитрусовый

На 150 мл напитка: сливки 10%-ной жирности 80, апельсиновый или мандариновый 70.

108. Коктейль Северное сияние

На 150 мл напитка: сливки 10%-ной жирности 100, кофе черный с сахаром 50.

109. Коктейль Алая гвоздика

На 150 мл напитка: сливки 10%-ной жирности 100, сок томатный 50.

110. Коктейль Агат

На 150 мл напитка: сливки 10%-ной жирности 80, сок сливовый 50, сироп кофейный или шоколадный 20.

Коктейли молочные

Наименование компонентов	111. Молочно-шоколадный	112. Молочно-кофейный	113. Молочно-чайный	114. Молочно-плодовый или ягодный
Молоко пастеризованное.....	120	120	120	120
Сироп шоколадный	30	–	–	–
Сироп кофейный.....	–	30	–	–
Сироп чайный	–	–	30	–
Сироп апельсиновый, грушевый, виноградный или другие плодово-ягодные сиропы	–	–	–	30
Выход, мл	150	150	150	150

Компоненты, предусмотренные рецептурой, взбивают в миксере.

Наименование коктейлей зависит, от используемого сиропа: молочно-апельсиновый, молочно-яблочный, молочно-вишневый. и др.

Подобные коктейли можно приготовить, используя соусы-сиропы.

115. Коктейль молочно-морковный. Морковь моют, натирают на терке и отжимают сок (получают 50–55 мл сока), добавляют охлажденное молоко, соль и взбивают.

На 200 мл напитка: морковь 100, молоко 150, соль 2.

116. Коктейль молочно-томатный

На 200 мл напитка: сок томатный 50, молоко 150, соль 2.

117. Коктейль молочно-лимонно-малиновый

На 150 мл напитка: сироп малиновый 10, сироп лимонный 20, молоко 120.

118. Коктейль молочно-ванильный

На 150 мл напитка: сироп ванильный 10, сок абрикосовый 40, молоко 100.

119. Коктейль молочно-пряный

На 150 мл напитка: сироп пряный 10, сок сливовый 40, молоко 100.

120. Коктейль Ветерок

На 150 мл напитка: сироп гвоздичный 10, сок виноградный 60, молоко 80.

121. Коктейль Лель

На 150 мл напитка: сироп мятный 10, сок персиковый 40, молоко 100.

122. Коктейль молочно-медово-лимонный

На 200 мл напитка: мед 25, сок лимонный 25, молоко 150.

Коктейли молочно-яичные

Наименование компонентов	123. Молочно-чайно-яичный	124. Молочно-кофейно-яичный	125. Молочно-шоколадно-яичный	126. Молочно-ванильно-яичный	127. Молочно-медовый
Сироп кофейный.....	–	20	–	–	–
Сироп шоколадный	–	–	30	–	–
Сироп чайный	20	–	–	–	–
Молоко.....	150	150	150	160	150
Яйцо, шт.	1	1	–	1	1
Яйцо (желток).....	–	–	20	–	–
Мед.....	–	–	–	–	20
Ванильный сахар.....	–	–	–	5	–
Выход, мл.....	200	200	200	200	200

Компоненты, предусмотренные рецептурой, взбивают в миксере. Подобные коктейли можно готовить, используя соусы-сиропы и сиропы плодово-ягодные промышленного производства.

Коктейли молочные с мороженым

Наименование компонентов	128. Молочно-шоколадный с мороженым	129. Молочно-кофейный с мороженым	130. Молочно-чайный с мороженым	131. Молочно-плодовый или ягодный с мороженым
Молоко пастеризованное.....	100	100	100	100
Мороженое.....	25	25	25	25
Сироп шоколадный.....	25	—	—	—
Сироп кофейный.....	—	25	—	—
Сироп чайный.....	—	—	25	—
Сироп апельсиновый, лимонный, грушевый, вишневый или другие плодово-ягодные сиропы.....	—	—	—	25
Выход, мл.....	150	150	150	150

Помимо основных компонентов – молока и мороженого, в эти коктейли входят сиропы, соусы, мусс.

При изготовлении коктейлей можно использовать плоды или ягоды, протертые (дробленые) с сахаром, джем или желе плодово-ягодные промышленного производства. Компоненты, предусмотренные рецептурой, взбивают в миксере.

Коктейли диетические

Наименование компонентов	132. Чайный	133. Медовый	134. Плодовый или ягодный
Молоко обезжиренное пастеризованное бутылочное или в пакетах или восстановленное из сухого обезжиренного молока.....	120	125	120
Сироп чайный.....	30	—	—
Мед натуральный.....	—	25	—
Сироп плодовый или ягодный.....	—	—	30
Выход, мл.....	150	150	150

Компоненты, предусмотренные рецептурой, взбивают в миксере.

Способ восстановления сухого обезжиренного молока: в сухое молоко вводят небольшое количество воды (температура около 40°С), тщательно перемешивают, добавляют остальную воду, предусмотренную для восстановления молока, и нагревают при непрерывном помешивании до кипения; кипятят 3 мин, процеживают и охлаждают. Норма продуктов на 1 л восстановленного молока: вода 1050, сухое обезжиренное молоко 100.

Коктейли диетические с мороженым

Наименование компонентов	135. Чайный с мороженым	136. Медовый с мороженым	137. Плодовый или ягодный с мороженым
Молоко коровье обезжиренное пастеризованное бутылочное или в пакетах или восстановленное из сухого обезжиренного молока.....	100	100	100
Мороженое молочное	25	25	25
Сироп чайный	25	–	–
Мед натуральный	–	25	–
Сироп плодовый или ягодный	–	–	25
Выход, мл	150	150	150

Все компоненты взбивают в миксере.

Коктейли десертные

Компоненты коктейлей перед смешиванием должны быть охлаждены до 5–8°С. При подаче в бокал или стакан кладут пищевой лед и консервированные плоды или ягоды. Смешивают эти коктейли в миксере или в шейкере.

138. Коктейль Улыбка

На 150 мл напитка: сок абрикосовый 75, мороженое пломбир 75; консервированные плоды 30.

139. Коктейль Молодежный

На 150 мл напитка: сок виноградный 80, мороженое пломбир 70; консервированные ягоды 20.

140. Коктейль плодовый (ягодный) с мороженым

На 100/50 мл/г напитка: мороженое 50, сироп плодовый или ягодный 10, морс плодовый или ягодный 40, компот ассорти 50. Плоды компота ассорти кладут в коктейль при подаче, сироп компота используют при его приготовлении.

141. Коктейль апельсиновый с шоколадом или мускатным орехом

На 150 мл напитка: сироп апельсиновый 30, молоко 120; посыпают измельченным на терке шоколадом 2 или мускатным орехом 0,01.

142. Коктейль Здоровье

На 150 мл напитка: сок яблочный 70, сок лимонный 60, мед 20, пищевой лед 10; кружок или долька лимона 30.

143. Коктейль персиковый

На 150 мл напитка: сок персиковый 30, сироп сахарный 30, молоко 90.

144. Коктейль кофейно-яблочный

На 100/50 мл/г напиток: сироп кофейный 20, морс яблочный 80, компот ассорти 50. Плоды компота ассорти кладут в коктейль при подаче, сироп компота используют при его приготовлении.

145. Коктейль Мозаика

На 100/50 мл/г напиток: сироп вишневый 10, сок вишневый 20, морс апельсиновый или другой 70, компот ассорти 50. Плоды компота ассорти кладут в коктейль при подаче, сироп компота используют при его приготовлении.

146. Коктейль Лирика

На 150 мл напиток: соус-сироп ягодный, джем или ягоды протертые 30, молоко 100, мусс цитрусовый или ягодный 20; пищевой лед 10.

147. Коктейль Сказка

На 150 мл напиток: сироп малиновый 20, сок абрикосовый 60, сок виноградный 70; пищевой лед 10, консервированные плоды или ягоды 30.

148. Коктейль Плодовый букет

На 150 мл напиток: сок яблочный 30, сок персиковый 60, сироп лимонный 30, вода газированная 30; пищевой лед 10, консервированные или замороженные плоды 30.

149. Коктейль цитрусовый

На 150 мл напиток: сироп апельсиновый 20, сироп лимонный 20, вода газированная 110; пищевой лед 10, кружок или долька лимона (апельсина) 30.

150. Коктейль плодовый

На 150 мл напиток: сироп апельсиновый 40, сок яблочный 80, вода газированная 30; пищевой лед 10, кружок или долька апельсина 30.

151. Коктейль рябиново-кофейный

На 150 мл напиток: сироп рябиновый 10, сироп кофейный 20, вода газированная 120; пищевой лед 10, консервированные плоды или ягоды 30.

152. Коктейль Светлячок

На 150 мл напиток: сок яблочный 50, сироп гвоздичный 10, вода газированная 90; пищевой лед 10, консервированные или замороженные плоды 30.

153. Коктейль Лель

На 150 мл напиток: соус-сироп ягодный или джем 30, напиток Нектар 100, мусс цитрусовый или ягодный 20; пищевой лед 10.

154. Коктейль Плодово-ягодный букет

На 150 мл напиток: сок яблочный 40, сироп клубничный 10, сироп гвоздичный 10, вода газированная 90; пищевой лед 10, консервированные плоды или ягоды 30.

155. Коктейль Южный

На 150 мл напитка: сироп пряный 20, морс из сиропа или сока черносмородинового, малинового 70, вода газированная 60; пищевой лед 10, консервированные ягоды 20.

156. Коктейль Десерт плодовой

На 150 мл напитка: сироп абрикосовый 20, сок виноградный 70, вода газированная 60; пищевой лед 10, консервированные плоды или ягоды 30.

157. Коктейль Гренада

На 150 мл напитка: сироп апельсиновый 10, сироп ванильный 10, сок гранатовый или вишневый 60, вода газированная 70; пищевой лед 10, кружок или долька апельсина 30.

158. Коктейль Ароматный

На 150 мл напитка: сироп ванильный 10, сироп рябиновый или апельсиновый 10, сок яблочный 70, вода газированная 60; пищевой лед 10, консервированные плоды или сок лимона 30.

159. Коктейль Росинка

На 150 мл напитка: сироп гвоздичный 10, сироп лимонный или апельсиновый 10, сок яблочный 50, вода газированная 80; пищевой лед 10, кружок апельсина или лимона 30.

160. Коктейль плодово-кофейный

На 150 мл напитка: сироп кофейный 10, сироп абрикосовый или сливовый 10, сок яблочный или грушевый 130; пищевой лед 10; консервированные плоды 30.

161. Коктейль Алая звездочка

На 150 мл напитка: сироп вишневый 20, сок виноградный или яблочный 50, вода газированная 80; пищевой лед 10, консервированные ягоды 20.

162. Коктейль Рябинка

На 150 мл напитка: сироп рябиновый 20, морс клюквенный или из других ягод 70, вода газированная 60; пищевой лед 10, консервированные ягоды 20.

163. Коктейль Ветерок

На 150 мл напитка: сироп мятный 20, напиток лимонный 70, вода газированная 60; пищевой лед 10, кружок лимона 10.

164. Коктейль Ягодка

На 150 мл напитка: сироп пряный 10, сок вишневый, малиновый и из других ягод 70, морс черносмородиновый (вишневый) или из сиропа (сока) этих ягод 70; пищевой лед 10, консервированные ягоды 20.

165. Коктейль Диетический

На 150 мл напитка: простокваша или кефир 70, сок сливовый черешневый или кизилловый 70, сироп сахарный 10; пищевой лед 10, консервированные плоды или ягоды 20.

166. Коктейль Дюймовочка

На 150 мл напитка: простокваша или кефир 70, пюре или соус яблочный или другой 70, сироп ягодный 20; пищевой лед 10, консервированные плоды или ягоды 20.

167. Коктейль Фантазия

На 150 мл напитка: морс любой 80, пюре или соус яблочный 60, сироп плодовой или ягодный 20; пищевой лед 10, консервированные или замороженные плоды (ягоды) 20.

168. Коктейль Мираж

На 150 мл напитка: сироп чайный 10, сок сливовый или вишневый 90, вода газированная 50; пищевой лед, консервированные ягоды 10.

169. Коктейль вишнево-миндальный

На 150 мл напитка: сироп вишневый 10, напиток из сладкого миндаля 90, вода газированная 50; пищевой лед 10, консервированные ягоды 20.

170. Коктейль кофейно-цитрусовый

На 150 мл напитка: сироп кофейный 10, лимонный напиток или оранжад 90, вода газированная 50; пищевой лед 10, кружок лимона или апельсина 30.

171. Коктейль Десертный

На 150 мл напитка: сироп сливовый 10, напиток из ревеня 80, вода газированная 60; пищевой лед 10, консервированные плоды 30.

172. Коктейль Пряный

На 150 мл напитка: сироп ванильный 20, сок сливовый 70, вода газированная 60; пищевой лед 10, консервированные плоды 30.

173. Коктейль Березка

На 150 мл напитка, сироп мятный 10, сок березовый 50, вода газированная 90; пищевой лед 10.

174. Коктейль Восточный

На 150 мл напитка: сироп пряный 10, сироп кофейный 10, вода газированная 50, напиток из барбариса или сок гранатовый 80; пищевой лед 10.

175. Коктейль Кристалл

На 150 мл напитка: сироп сахарный 40, чай-заварка 60, сок вишневый или гранатовый 50; пищевой лед 10.

176. Коктейль Свежесть

На 150 мл напитка: сироп чайный 20, напиток Утро 130; пищевой лед 10.

177. Коктейль Рассвет

На 150 мл напитка: сироп гвоздичный 20, напиток свекольный 50, сок березовый 80; пищевой лед 10.

178. Коктейль Зорька

На 150 мл напитка: сироп кофейный 20, напиток Освежающий 80, вода газированная 50; пищевой лед 10.

179. Коктейль Аист

На 150 мл напитка: сироп фруктовый или ягодный 20, напиток Павлинка 80, вода газированная 50; пищевой лед 10.

180. Коктейль Волна

На 150 мл напитка: сироп сахарный 20, сок березовый 70, напиток безалкогольный промышленного производства Тархун 60; пищевой лед 10.

181. Коктейль Улыбка

На 150 мл напитка: сироп апельсиновый или лимонный 10, напиток Бодрость 80, напиток безалкогольный промышленного производства Лимонад или другой 60; пищевой лед 10.

182. Коктейль Муза

На 150 мл напитка: сироп сахарный 10, напиток Нектар 80, напиток безалкогольный промышленного производства Пепси-Кола, Фиеста, Фанта или другой 60; пищевой лед 10.

183. Коктейль Золотой ключик

На 150 мл напитка: сироп чайный 20, напиток Лучезарный 70, напиток безалкогольный промышленного производства Тоник 60; пищевой лед 10.

184. Коктейль Фиеста

На 150 мл напитка: сироп кофейный 20, напиток из мяты с соком 80, напиток безалкогольный промышленного производства Фиеста или другой 50; пищевой лед 10.

185. Коктейль Юпитер

На 150 мл напитка: сироп чайный 20, напиток из мяты 80, напиток безалкогольный промышленного производства Тоник 50; пищевой лед 10.

186. Коктейль Былина

На 150 мл напитка: сироп кофейный 20, напиток медово-шиповниковый 80, вода газированная 50; пищевой лед 10.

187. Коктейль Комета

На 150 мл напитка: сироп кофейный или шоколадный 20, напиток изюмный 80, вода газированная 50; пищевой лед 10.

188. Коктейль Лесной

На 150 мл напитка: сироп мятный 20, напиток из хвои 70, вода газированная 60; пищевой лед 10.

189. Коктейль миндальный

На 150 мл напитка: сироп шоколадный 10, напиток из сладкого миндаля 90, вода газированная 50; пищевой лед 10.

ШЕРБЕТЫ

Давнюю историю имеют шербеты, или шарваты (от арабского "шараб"). Еще в средневековые багдадские халифы пили охлажденный сгущенный сироп из фруктов. Как прохладительные напитки они вошли в обиход главным образом в Азербайджане, Узбекистане. Таджикистане.

Шербеты готовят из плодов или ягод, соков и сахара, часто с ароматическими или пряными добавками. Ныне эти напитки имеют менее сладкий и более мягкий вкус, в состав их может входить мороженое. Для приготовления шербетов в сосуд-смеситель миксера кладут компоненты согласно приведенным ниже рецептурам, за исключением мороженого и консервированных фруктов. Размешивают и взбивают компоненты смеси. Полученную смесь немедленно разливают в бокалы или стаканы, кладут мороженое, консервированные фрукты. Температура шербетов должна быть 5–8°C.

190. Шербет сливовый

На 150 мл напитка: сироп шоколадный 10, сок сливовый 90, мороженое плодово-ягодное 50.

191. Шербет миндальный

На 150 мл напитка: сироп ванильный 10, напиток из сладкого миндаля 50, сок вишневый 40, мороженое плодово-ягодное 50.

192. Шербет Крымский

На 150 мл напитка: сироп пряный 10, сок абрикосовый или персиковый 90, молоко 50.

193. Шербет Зефир

На 150 мл напитка: сироп мятный 10, сок апельсиновый 90, мороженое плодово-ягодное 50.

194. Шербет Лето

На 130/20 мл/г напитка: сироп гвоздичный 10, сок березовый 60, сок вишневый 60, компот из вишни 20. Ягоды компота кладут в шербет при подаче, сироп компота используют при его приготовлении.

195. Шербет Солнышко

На 150 мл напитка: сироп абрикосовый 10, сок морковный 90, мороженое плодово-ягодное 50.

196. Шербет Радуга

На 120/30 мл/г напитка: сироп ванильный 20, сок сливовый 50, сок виноградный 50, компот ассорти 30. Плоды компота ассорти кладут в шербет при подаче, сироп компота используют при его приготовлении.

197. Шербет Восход

На 150 мл напитка: сироп рябиновый 10, сок вишневый 50, сок яблочный 50, мороженое плодово-ягодное 40.

198. Шербет Гранат

На 150 мл напитка: сироп сахарный 10; сок гранатовый 90, мороженое плодово-ягодное 50.

199. Шербет Аврора

На 150 мл напитка: пюре вишневое 30, сок яблочный 70, мороженое плодово-ягодное 50.

200. Шербет кофейно-яблочный

На 150 мл напитка; сироп кофейный 20, сок яблочный 80, мороженое плодово-ягодное 50.

201. Шербет Летний

На 150 мл напитка: желе плодово-ягодное промышленного производства 50, сок виноградный или сок яблочный 50, мороженое плодово-ягодное 50.

202. Шербет Роза

На 150 мл напитка: сироп чайный 10, сок апельсиновый 50, сок виноградный или яблочный 50, мороженое плодово-ягодное 40.

203. Шербет Коралл

На 100/50 мл/г напитка: сироп клубничный 10, морс клюквенный или брусничный 40, мороженое плодово-ягодное 50, компот ассорти 50. Плоды компота ассорти кладут в шербет при подаче, сироп компота используют при его приготовлении.

204. Шербет Осень

На 150 мл напитка: сироп рябиновый 20, сок яблочный 80, мороженое плодово-ягодное 50.

205. Шербет Вишенка

На 150 мл напитка: пюре вишневое, джем вишневый или вишня протертая (дробленая) 50, сироп вишневый 10, молоко 40, мороженое плодово-ягодное 50.

206. Шербет яблочно-апельсиновый

На 150 мл напитка: сок яблочный 50, морс апельсиновый 50, мороженое плодово-ягодное 50.

207. Шербет молочно-апельсиновый

На 150 мл напитка: сироп апельсиновый 20, молоко 80, мороженое плодово-ягодное 50.

208. Шербет кофейный

На 150 мл напитка: сироп кофейный 20, сироп рябиновый 10, молоко 70, мороженое плодово-ягодное 50.

209. Шербет клубничный

На 150 мл напитка: сироп клубничный 20, молоко 80, мороженое плодово-ягодное 50.

210. Шербет черносмородиновый

На 150 мл напитка: сироп черносмородиновый 20, молоко 80, мороженое плодово-ягодное 50.

211. Шербет лимонный

На 150 мл напитка: сироп лимонный 20, молоко 80, мороженое плодово-ягодное 50.

212. Шербет Птичье молоко

На 150 мл напитка: сироп сливовый 20, молоко 80, мороженое плодово-ягодное 50.

213. Шербет Южная ночь

На 150 мл напитка: сироп шоколадный 20, сок сливовый 50, напиток Нектар 80; консервированные или замороженные плоды 20.

214. Шербет Шехерезада

На 150 мл напитка: сироп кофейный 20, желе плодово-ягодное промышленного производства или джем 50, сок виноградный 80; консервированные или замороженные плоды 20.

215. Шербет Плодовый букет

На 150 мл напитка: экстракт плодовый 50, сок грушевый 50, сок апельсиновый или мандариновый 50; консервированные или замороженные плоды 20.

КРЮШОНЫ

Издавна крюшоны подавали на парадных обедах и ужинах. Эти напитки наливали в специальные стеклянные и хрустальные чаши и кувшины, поэтому они и получили название "крюшоны" (от франц. *cuiche* – кувшин).

Приготовляли их из легких столовых вин с добавлением газированной плодовой или сельтерской воды, а также плодов и ягод, ко-

торые придают крушоном вкус и аромат. Мы же предлагаем вам попробовать эти напитки, приготовленные на безалкогольной основе.

Подают крушоны со свежими, консервированными или замороженными плодами или ягодами, реже с натертыми шоколадом или мускатным орехом.

Температура их должна быть не выше 15°C.

216. Крушон ананасовый. Сок ананасовый и морс апельсиновый или лимонный смешивают и охлаждают до температуры 12–15°C, затем к смеси добавляют охлажденную минеральную воду, тщательно размешивают. Сверху кладут ананас, который должен быть нарезан тонкими ломтиками.

На 150 мл напитка: сок ананасовый 30, морс лимонный или апельсиновый 70, вода минеральная (Боржомин, Нарзан или Московская) 50; ананас свежий, консервированный или замороженный 15.

217. Крушон клубничный. Сироп клубничный и морс яблочный смешивают и охлаждают до температуры 12–15°C, затем к смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток, тщательно размешивают. Сверху кладут клубнику.

На 150 мл напитка: сироп клубничный 25, морс яблочный, малиновый или клубничный 75, напиток безалкогольный промышленного производства (Клубника или Яблоко) 59; клубника свежая, консервированная или замороженная 15.

218. Крушон Майский. Сироп чайный или напиток из ревеня смешивают и охлаждают до температуры 12–15°C, затем к смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток, тщательно размешивают, сверху кладут кружок очищенного апельсина.

На 150 мл напитка: сироп чайный 20, напиток из ревеня 80, напиток безалкогольный промышленного производства (Клубника, Яблоко, Саяны, Солнышко) 50; апельсин 20.

219. Крушон Буратино. Сок рябиновый и сок грушевый, айвовый или яблочный смешивают и охлаждают до температуры 12–15°C, затем к смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток, сверху кладут плоды компота.

На 170 мл напитка: сироп компота ассорти 20, сироп рябиновый 10, сок грушевый, айвовый или яблочный 90, напиток безалкогольный промышленного производства (Буратино, Солнышко, Аленький цветочек, Красная шапочка) 50; плоды компота ассорти 20.

220. Крушон Красная шапочка. Пюре вишневое смешивают с соком и морсом и охлаждают до температуры 12–15°C. К смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток и тщательно размешивают. Сверху кладут вишню.

На 150 мл напитка: пюре вишневое или вишня, протертая (дробленая) с сахаром, 30, сок яблочный или виноградный 40, морс вишневый, клюквенный или другой 40, напиток безалкогольный промышленного производства (Красная шапочка, Буратино, Виноградный, Вишня) 40; вишня, клубника или черешня свежая, консервированная или замороженная 20.

211. Крюшон Планета. Сироп мятный смешивают с соком и морсом и охлаждают до температуры 12–15°C. К смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток Тархун. Сверху посыпают тертым шоколадом или мускатным орехом.

На 180 мл напитка: сироп мятный 10, сок березовый 50, морс яблочный 50, напиток безалкогольный промышленного производства Тархун 70; шоколад 5 или мускатный орех 0,01.

222. Крюшон персиковый. Сок персиковый смешивают с сиропом и морсом и охлаждают до температуры 12–15°C. К смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток и тщательно размешивают. Сверху кладут половинки или нарезанные кусочки персиков.

На 150 мл напитка: сок персиковый 40, сироп сахарный 10, морс черносмородиновый, черничный или малиновый 60, напиток безалкогольный промышленного производства (Клубника, Яблоко, Буратино) 40; персики свежие или консервированные 20.

223. Крюшон Детский. Компот смешивают с сиропом и морсом, охлаждают до температуры 12–15°C, затем к смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток, тщательно размешивают. Сверху кладут плоды из компота.

На 130 мл напитка: сироп консервированного плодово-ягодного компота 30, морс черносмородиновый, малиновый или яблочный 70, напиток безалкогольный промышленного производства (Вишня, Буратино, Малиновый) 30, плоды или ягоды консервированного компота 30.

224. Крюшон Факел. Сироп смешивают с соком, охлаждают до температуры 12–15°C. К смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток и тщательно размешивают. Сверху кладут вишню.

На 150 мл напитка: сироп вишневый 20, сок вишневый, гранатовый, красносмородиновый или малиновый 50, напиток безалкогольный промышленного производства (Вишня, Клубника, Саяны, Южный) 80; вишня или черешня свежая, консервированная или замороженная 10.

225. Крюшон Бриз. Сироп пряный смешивают с соком, охлаждают до температуры 12–15°C. К смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток и тщательно размешивают. Сверху кладут кружок лимона.

На 150 мл напитка: сироп пряный 20, сок виноградный 50, напиток безалкогольный промышленного производства Тархун 80; лимон или апельсин 20.

226. Крюшон Цитрон. Сироп лимонный смешивают с соком, охлаждают до температуры 12–15°C. К смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток и тщательно размешивают. Сверху кладут кружок лимона.

На 150 мл напитка: сироп лимонный или апельсиновый 20, сок лимонный или апельсиновый 50, напиток безалкогольный промышленного производства (Апельсин, Лимон, Ситро, Фанта) 80; лимон или апельсин 20.

227. Крюшон Аленушка. Пюре сливовое смешивают с соком, охлаждают до температуры 12–15°C. К смеси добавляют охлажденный безалкогольный напиток. Сверху кладут половинки или нарезанные кусочки сливы.

На 150 мл напитка: пюре сливовое или слива, протертая (дробленая) с сахаром, 30, сок сливовый или вишневый 50, напиток безалкогольный промышленного производства 70; слива свежая, консервированная или замороженная 20.

АЙС-КРИМЫ

Главной составной частью этого напитка является мороженое, поэтому напиток и называется айс-крим, что означает "замороженный сливочный крем". В отличие от молочных коктейлей компоненты айс-кримов не смешивают в миксере. Их кладут в бокал или стакан в последовательности, указанной в рецептурах; их не размешивают. Айс-кримы могут подаваться с плодами или ягодами.

228. Айс-крим лимонный

На 200 мл напитка: мороженое плодое 50, сок лимонный 30, напиток безалкогольный промышленного производства (Лимон, Буратино, Ситро, Апельсин) 120. Сверху – кружок очищенного лимона (10 г).

229. Айс-крим ананасовый

На 200 мл напитка: мороженое сливочное 50, сок ананасовый 30, напиток безалкогольный промышленного производства (Апельсин, Ситро, Буратино) 120. Сверху – мелко нарезанный ананас (20 г).

230. Айс-крим апельсиновый

На 200 мл напитка: мороженое плодое 50, сок апельсиновый 50, вода газированная 100. Сверху – мелко нарезанный апельсин (20 г).

231. Айс-крим Пингвин

На 130 мл напитка: мороженое шоколадное или крем-брюле 60, сироп шоколадный 30, молоко 40. Сверху – взбитые сливки (20 г).

232. Айс-крим Яблочко

На 150 мл напитка: мороженое плодое 70, сок яблочный 50, морс яблочный 30. Сверху – кусочки консервированного яблока (50 г).

233. Айс-крим Снежный шар

На 150 мл напитка: пюре абрикосовое (персиковое) или соус абрикосовый (персиковый) 50, сок яблочный, айвовый или виноградный 50, мороженое сливочное 50 (кладут сверху).

234. Айс-крим Карлсон

На 150 мл напитка: сок плодовый или ягодный с мякотью 50, сок тыквенный 50, мороженое пломбир 50.

235. Айс-крим чайный

На 150 мл напитка: мороженое сливочное 70, сироп сахарный 30, чай-заварка холодный 40, взбитые сливки 10.

236. Айс-крим Букет плодово-ягодный

На 150 мл напитка: мороженое плодово-ягодное 50, сироп рябиновый 30, сок яблочный, грушевый или айвовый 70. Сверху – консервированные или замороженные ягоды или плоды (20 г).

237. Айс-крим Березовый

На 200 мл напитка: мороженое сливочное 50, сок березовый 120, сироп пряный 30.

238. Айс-крим Гвоздика

На 200 мл напитка: мороженое ореховое 50, сок гранатовый 120, сироп гвоздичный 30.

239. Айс-крим Ягодка

На 200 мл напитка: мороженое плодово-ягодное 50, сироп вишневый 30, напиток безалкогольный промышленного производства (Вишня, Клубника, Рябиновый) 70, сок вишневый, клюквенный или черносмородиновый 50. Сверху – консервированная или замороженная вишня или клубника (20 г).

240. Айс-крим Восторг

На 150 мл напитка: пюре или соус яблочный 50, сок апельсиновый (мандариновый) 50, мороженое сливочное 50.

241. Айс-крим Снегурочка

На 150 мл напитка: желе плодово-ягодное или джем 50, сок березовый 50, мороженое сливочное 50.

242. Айс-крим Аврора

На 150 мл напитка: мороженое сливочное 50, напиток безалкогольный промышленного производства (Фиеста, Фанта и др.) 50, мусс лимонный или другой 50.

243. Айс-крим Весна

На 200 мл напитка: мороженое плодово-ягодное 50, сок березовый 50, вода газированная 100. Сверху – консервированные или замороженные плоды (20 г).

244. Айс-крим Айсберг

На 200 мл напитка: мороженое сливочное 50, морс лимонный 100, сироп гвоздичный 30, взбитые сливки 20 г.

ЭГ-НОГ

Основными компонентами этого напитка являются яйца, молоко, сироп. Эг-ног можно готовить в шейкере или миксере.

В стакан миксера вливают яичный желток и сироп, добавляют измельченный лед и взбивают до пышной однородной консистенции. Яичный белок взбивают отдельно до увеличения его объема в 5–7 раз.

Приготовленный в миксере напиток переливают в высокий стакан, наполненный наполовину измельченным льдом, и осторожно перемешивают ложечкой содержимое стакана с половиной объема взбитого белка. Оставшийся белок используют для украшения напитка. Для этого белок укладывают ложкой на поверхности напитка в виде шапки.

245. Эг-ног Рябинка

На 200 мл напитка: сливочное мороженое 50, яйцо 1 шт., сироп рябиновый 30, молоко 80.

246. Эг-ног молочно-плодовый

На 200 мл напитка: молоко 100, яйцо 1 шт., сироп апельсиновый 30, сок яблочный 30.

247. Эг-ног плодовый

На 150 мл напитка: сок грушевый, сливовый или другой 80, сироп сливовый, яблочный или грушевый 30, яйцо 1 шт.

248. Эг-ног плодово-овощной

На 200 мл напитка: сок сливовый 60, яйцо 1 шт., сок тыквенный 50, мороженое сливочное 50.

249. Эг-ног Белоснежка

На 200 мл напитка: молоко 60, яйцо 1 шт., сок сливовый 50, мороженое пломбир 50.

250. Эг-ног персиковый

На 200 мл напитка: молоко 100, яйцо 1 шт., сироп сахарный 20, сок персиковый 40.

251. Эг-ног ананасовый

На 200 мл напитка: молоко 100, яйцо 1 шт., сироп сахарный 20, сок ананасовый 40.

252. Эг-ног шоколадный

На 200 мл напитка: молоко 120, яйцо 1 шт., сироп шоколадный 40.

253. Эг-ног малиновый

На 200 мл напитка: молоко 90, яйцо 1 шт., сливочное мороженое 50, сироп малиновый 20.

254. Эг-ног Искра

На 200 мл напитка: молоко 80, яйцо 1 шт., сироп вишневый 30, сок сливовый или персиковый 50.

255. Эг-ног Гном

На 200 мл напитка: молоко 90, яйцо 1 шт., сироп чайный 20, мороженое шоколадное или крем-брюле 50.

256. Эг-ног Снежок

На 200 мл напитка: молоко 90, яйцо 1 шт., сироп лимонный 20, мороженое пломбир 50.

257. Эг-ног Виру

На 200 мл напитка: молоко 60, яйцо 1 шт., сок тыквенный 50, сок томатный 50.

258. Эг-ног Надежда

На 200 мл напитка: молоко 50, яйцо 1 шт., пюре фруктовое или ягодное 60, мороженое сливочное 50.

259. Эг-ног Сластена

На 200 мл напитка: молоко 100, яйцо 1 шт., желе фруктовое-ягодное промышленного производства 60.

САНДИ

Эти напитки подобны айс-кримам. При их приготовлении все компоненты кладут в креманку не перемешивая.

260. Санди клубничный

На 150 мл напитка: мороженое клубничное 60, клубника протертая 70, сироп клубничный 20; клубника свежая, консервированная или замороженная 20.

261. Санди ананасовый

На 150 мл напитка: мороженое сливочное 60, ананас протертый 70, сироп лимонный 20.

262. Санди банановый (апельсиновый)

На 150 мл напитка: мороженое сливочное 60, сок апельсиновый 80, сироп апельсиновый 10; апельсины или бананы мелко нарезанные 20.

263. Санди шоколадный

На 150 мл напитка: мороженое шоколадное или крем-брюле 70, сироп шоколадный 30, взбитые сливки 50; кукурузные хлопья 20 (кладут на дно креманки).

264. Санди Росинка

На 150 мл напитка: мороженое фруктовое 50, сок манго или апельсиновый 90, сироп мятный 10.

265. Санди Лотос

На 150 мл напитка: мороженое сливочное 50, сироп сливовый 10, сок сливовый 90.

266. Санди Нарцисс

На 150 мл напитка: мороженое пломбир 50, мусс цитрусовый или из ягод 90, сироп чайный 10.

267. Санди Бригантина

На 150 мл напитка: мороженое сливочное 50, желе плодово-ягодное промышленного производства 50, сок вишневый или красно-смородиновый 50.

268. Санди Цитрус

На 150 мл напитка: мороженое молочное или сливочное 100, сок апельсиновый или мандариновый 50, грейпфрут или апельсин мелко нарезанный 50.

269. Санди Аметист

На 150 мл напитка: мороженое сливочное 50, пюре фруктовое или соус фруктовый 50, сок березовый 50.

270. Санди Рубин

На 150 мл напитка: мороженое пломбир 50, сок гранатовый 70, соус-сироп ягодный 30; консервированная или замороженная вишня 20.

271. Санди Бирюза

На 150 мл напитка: мороженое сливочное 50, джем фруктовый 50, сок абрикосовый или персиковый 50.

272. Санди Роза ветров

На 150 мл напитка: мороженое шоколадное или крем-брюле 50, протертые или дробленые плоды или ягоды 50, сок сливовый или алычевый (ткемалевый) 50.

273. Санди Серенада

На 150 мл напитка: мороженое сливочное 50, пюре ягодное или желе ягодное 50, сок виноградный 50.

274. Санди Нежность

На 150 мл напитка: мороженое сливочное 50, напиток Нектар 50, джем плодовой или яблочный 50.

ОФОРМЛЕНИЕ НАПИТКОВ

При подаче крушонов, некоторых видов коктейлей и других напитков фужеры украшают кружочками или дольками лимона либо апельсина. В кружочке лимона или апельсина делают радиальный надрез, у дольки – надрез в месте соединения мякоти и цедры. Кружок или дольку надевают на край фужера.

Ягоды и фрукты можно наколоть на пластмассовые или деревянные пикеты и опустить в бокал.

Напитки украшают также цедрой лимона или апельсина. Для этого с половины лимона или апельсина срезают цедру непрерывной лентой шириной 0,5 см и опускают ее в фужер, закрепив один конец ее за край фужера.

Для украшения светлых напитков используют подкрашенный пищевой лед.

Край фужера может быть оформлен сахарным ободком (инеем). Для этого внешний край фужера шириной 1 см натирают цедрой лимона или апельсина. Затем опускают бокал в сахарную пудру или песок, несколько раз прокручивают, встряхивают для получения тонкого слоя инея. При использовании апельсина вместо лимона получается слегка окрашенный ободок. Сахарным ободком украшают фужеры при подаче десертных коктейлей или напитков с фруктами.

Напитки витаминные и прохладительные (за исключением содержащих молоко и молочные продукты), морсы, отпускаемые порциями, можно оформлять сливками или сметаной, взбитыми с сахаром, и муссом (20–30 г) или подкрашенным льдом (10 г).

Для оформления напитков можно использовать нарезанный маленькими кусочками желейный мармелад формовой или резной.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ



Большинство пряных растений произрастают в тропических странах. Однако известно немало пряных растений, которые произрастают в странах умеренного и субтропического климата. В нашей стране в Закавказье, и особенно в Грузии, культивируются более 150 различных пряных растений.

В кулинарии пряности и приправы используются для улучшения вкуса и аромата блюд и кондитерских изделий. Особенно широко применяются лук, чеснок, горчица, хрен, укроп, петрушка, сельдерей, анис, тмин, перец, лавровый лист. Реже используются каперсы, оливки, маслины, черемша, кервиль, чабер, шалфей, базилик и др.

Некоторые пряности обладают бактерицидными свойствами, т.е. подавляют жизнедеятельность бактерий. Такие пряности используют при консервировании продуктов, например засолке и квашении овощей.

Пряности имеют специфический вкус и аромат. Острый и жгучий вкус некоторых пряностей обусловлен наличием в них особых веществ – алкалоидов – сложных азотистых соединений, гликозидов и продуктов их гидролиза. К алкалоидам относятся, например, капсаицин красного перца, пиперин черного перца и т.д. Пряности содержат до 7 % эфирных масел. Исключение составляет гвоздика, в которой эфирного масла со-

держится до 18%. Эфирные масла и обуславливают свойственный пряностям приятный аромат.

Вкусовые и ароматические вещества пряностей возбуждают аппетит, способствуют более обильному выделению пищеварительных соков, а следовательно, лучшему перевариванию и усвояемости пищи. Поэтому умеренное потребление пряностей рационально. Однако нельзя забывать, что излишнее количество пряностей может вызвать раздражение слизистой оболочки пищеварительных органов, что особенно вредно для людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями. Поэтому необходимо точно соблюдать установленные нормы потребления пряностей.

Следует иметь в виду, что пряности должны только улучшать вкус пищи, а не изменять его. Кроме того, использование несвойственных данному блюду пряностей и приправ может привести к тому, что одни и те же пряности будут повторяться в разных блюдах, что приведет к однообразию ароматических и вкусовых свойств последних.

Имеется ряд блюд, которые по своим вкусовым качествам не нуждаются в добавлении каких-либо пряностей. Это относится к блюдам, приготовленным из продуктов с ярко выраженными ароматическими и вкусовыми свойствами, при обязательном соблюдении правил кулинарной обработки этих продуктов. Чем вкуснее и нежнее продукт, тем обычно меньше пряностей он требует. Если в блюдо входят продукты, содержащие кислоту (квашеная капуста, алыча, сливы, томат-пюре, свежие помидоры, сухое виноградное вино и др.), следует ограничивать использование уксуса.

Очень осторожно и небольшими дозами нужно вводить соль в блюда, в состав которых входят соленые грибы, огурцы, каперсы, маслины.

При приготовлении паровой осетрины количество специй должно быть минимальным, с тем чтобы не заглушать тонкий и приятный аромат рыбы. При приготовлении отварной щуки, наоборот, количество пряностей должно быть увеличено, так как этой рыбе часто бывает присущ неприятный привкус.

Имеются продукты со слабо выраженными ароматом и вкусом. Путем сочетания таких продуктов с пряностями получают хорошие по своим вкусовым качествам блюда и кулинарные изделия.

Ароматические и вкусовые вещества хорошо растворяются в жире, поэтому при тепловой обработке продуктов они не улетучиваются. При обжаривании продуктов следует учитывать, по содержащиеся в них ароматические и вкусовые вещества лучше всего растворяются в жире, соответствующем данному виду продукта. Например, из большинства овощей и рыбы ароматические и вкусовые вещества лучше всего извлекаются растительным маслом, из капусты и мяса – свиным жиром, из бобовых – растительным маслом и свиным жиром.

Эфирные масла, алкалоиды и гликозиды, обуславливающие аромат и специфический вкус пряностей, накапливаются в разных частях растений: у перечных – в плодах, у гвоздики – в цветочных почках, у вечнозеленого дерева, называемого благородным лавром, – в листьях, у имбиря – в корневище, у коричневого дерева – в коре и т.д. Поэтому в качестве специй употребляют различные части этих растений: плоды (кардамон, перец, ваниль, тмин, кориандр), семена (горчица, мускатный орех), листья (лавровый лист), цветы и цветочные почки (гвоздика, шафран). кору (корица), корни (имбирь).

Для улучшения вкуса и аромата пищи при отсутствии пряной зелени в свежем виде ароматизацию блюд можно производить эфирными маслами – укропа, петрушки, сельдерея и других пряных растений. Эфирные масла нерастворимы в воде, но довольно хорошо растворяются в жире. Поэтому перед тем, как добавить эфирное масло в пищу, его предварительно нужно растворить в растительном масле. Использовать эфирные масла в качестве заменителей пряной зелени следует лишь при отсутствии последней, так как пряности, кроме ароматических (летучих) веществ, содержат также алкалоиды и другие вещества, улучшающие вкус и аромат блюд. Нельзя использовать эфирные масла при приготовлении овощных и плодовоовощных маринадов.

Большое значение имеет правильное хранение пряностей. Пряности легко воспринимают посторонние запахи, поэтому их не следует хранить вместе с остропахнущими продуктами. В свою очередь негерметично упакованные пряности могут передавать свой аромат другим легко воспринимающим запахи продуктам и, следовательно, ухудшать их товарные качества.

Наряду с пряностями улучшению вкуса пищи и повышению ее калорийности способствуют различные приправы. К таким продуктам относятся сахар, поваренная соль, некоторые плоды, виноградное вино, уксус, лимонная кислота, соусы готовые и др. Поэтому наряду с пряностями в данном разделе даются краткая характеристика и способы применения основных приправ, а также продуктов, способствующих улучшению вкуса пищи.

Айва. Плод айвового дерева семейства розоцветных. По внешнему виду айва похожа на яблоко или грушу; в зависимости от этого различают айву яблочковидную и грушевидную. Форма плода ребристая, кожица лимонного цвета, покрытая сероватым пушком, быстро стирающимся. Плоды айвы отличаются очень плотной сухой мякотью. Благодаря наличию эфирных масел при всех способах переработки плодов сохраняется свойственный им аромат. Зрелые плоды содержат большое количество дубильных и пектиновых (желирующих) веществ (до 3,0%).

Основные районы выращивания и заготовки айвы – Молдавия, Крым, Северный Кавказ, Дагестан, Закавказье, Средняя Азия, юго-запад Украины.

Используют айву как приправу при изготовлении национальных блюд: плов гогрит (мясо с айвой), бозбаш (суп из баранины), суп с айвой из говядины. Из айвы готовят варенье, пюре, компоты, соки. Айву после тепловой обработки можно использовать в качестве гарнира, например, к жареному мясу, гусю, утке, а также для ароматизации сладких блюд. Айву закладывают в блюда в процессе их изготовления. Она придает блюдам тонкий аромат и кисловатый привкус.

Норма закладки айвы – 25–50 г на порцию.

Анис. Однолетнее травянистое растение семейства зонтичных.

Пряностью являются семена аниса овальной или грушевидной формы, цвет их желтовато-серый, вкус сладковатый. Специфический пряный аромат обусловлен эфирным маслом, которого в анисе содержится до 6%.

Культивируется анис главным образом в Воронежской и Курской областях, на Украине и в Средней Азии.

Анис широко используется в кулинарии при приготовлении некоторых соусов (кисло-сладкие и луковые), блюд из молочно-кислых продуктов, плова по-узбекски и некоторых других блюд. Анис добавляют в творог при приготовлении из него кулинарных изделий, в хлебный квас. В кондитерском производстве его используют при изготовлении мучных изделий. Анис применяется при квашении капусты и засолке огурцов. Часто анис используется как один из компонентов, заменяющих бадьян.

В блюда анис закладывается в процессе приготовления, а в соусы – в конце их варки. Норма закладки аниса – 0,5 г на порцию и 1–2 г на 1 л соуса. Анис можно заменять тмином (в равном количестве).

Хранить анис следует в сухом помещении при температуре не выше 12 и не ниже 0°C и относительной влажности воздуха 75–80%.

Бадьян. Высушенные зрелые плоды вечнозеленого дерева семейства магнолиевых. Плоды бадьяна состоят из шести и более сросшихся между собой плодолистиков, расположенных лучеобразно вокруг стержня (в виде звездочки). Каждый плодолистик имеет одно семечко бурого цвета. Вкусовые и ароматические вещества этой пряности – эфирные масла, которые содержатся в количестве до 2%. Бадьян обладает приятным ярко выраженным ароматом, напоминающим запах аниса, вкус сладкий, жгучий.

Часто бадьян называют звездчатым анисом, хотя бадьян и анис не имеют ничего общего: бадьян – плод тропического дерева, а анис – семя травянистого растения.

Вечнозеленые деревья семейства магнолиевых, высушенные плоды которых являются пряностью, произрастают в странах с субтропиче-

ским климатом – Японии, на Филиппинских островах и др. В СССР бадьян произрастает в Абхазии.

Перед использованием бадьян размалывают в порошок. Благодаря вкусовому и ароматическому сходству с анисом бадьян добавляется в те же блюда, что и анис, и в тех же количествах. Эфирные масла бадьяна растворяются в воде, поэтому бадьян закладывают в блюда в процессе их приготовления.

Базилик. Однолетнее травянистое растение семейства губоцветных с ветвистым стеблем высотой 20–30 см. Листья этого растения черешковые, яйцевидной формы, цветы белые или розовые, плоды сухие, при созревании распадающиеся на 4 овальных гладких буровато-черных орешка.

Произрастает базилик в Азии и Африке. В нашей стране это растение культивируется в основном в южных районах: Грузии, Армении, Таджикистане, Краснодарском крае.

Базилик отличается приятным кислотоватым вкусом и тонким ароматом, напоминающим запах эстрагона, который определяется содержащимся в его листьях эфирным маслом.

В период массового образования листьев молодые побеги собирают и сушат. Сушеные листья базилика в хорошо закрытых сосудах сохраняют естественную окраску в течение года.

В местах произрастания в пищу используют свежие листья базилика. Свежие или сушеные листья базилика (измельченные или растертые в порошок) сами по себе или в сочетании с другими пряностями используют как приправу для улучшения вкуса и ароматизации некоторых блюд восточной кухни – люля-кебаб, купат, лобио по-грузински, шашлыка по-армянски и др. Базилик (свежие и сушеные листья) добавляют также в овощные маринады, салаты, мясные красные соусы.

Зелень базилика можно использовать вместе с зеленью кинзы, укропа. Сочетание базилика с розмарином заменяет перец.

Норма закладки свежей зелени базилика на порцию – 10 г, сушеной – до 1 г. Если сушеная зелень базилика используется вместе с другими пряностями, норма закладки не должна превышать 3–5 г.

Барбарис. Кустарниковое дерево, которое встречается в диком и культурном виде в южных районах нашей страны. Произрастает барбарис главным образом на Кавказе и в горных районах Средней Азии.

Приправой являются ягоды барбариса. Они обычно мелкие сочные ярко-красного цвета. Кислый вкус барбариса обусловлен наличием в ягодах различных кислот, и особенно яблочной кислоты (до 6,5%). Свежие ягоды барбариса чаще всего используют для приготовления варенья, желе, соков, сиропов, а также как приправу к блюдам. Барбарис придает блюду приятный кислотоватый привкус и витаминизирует его (в ягодах барбариса содержится витамин С).

Высушенный и истолченный в порошок барбарис добавляют во многие национальные блюда, особенно в шашлык по-грузински, цыплята с кизилом, купаты, люля-кебаб, суп-пити (суп гороховый) и др.

Барбарис либо вводят в блюда в процессе их тепловой обработки, либо подают отдельно к готовому блюду. Благодаря наличию в барбарисе большого количества органических кислот он ускоряет процесс перехода коллагена в глютин при тепловой обработке мяса (например, тушении), вследствие чего быстрее достигается его готовность.

Маринованный барбарис подается к жареному мясу, дичи, домашней птице.

Норма закладки барбариса на порцию: свежего – не более 10 г, сушеного – до 5 г.

Брусника. Дикорастущее растение семейства вересковых. Растут эти ягоды преимущественно в лесах средней и северной части РСФСР и в Сибири. Более крупная и сладкая брусника растет в сосновых лесах.

В бруснике содержится сахар (около 9%), лимонная, яблочная и бензойная кислоты (около 2%), а также витамины А и С. Содержащаяся в бруснике бензойная кислота предохраняет ягоды от порчи во время хранения даже в негерметично закрытой посуде.

Наиболее доступный и распространенный способ заготовки брусники впрок – замачивание. Для этого ягоды перебирают, промывают в холодной воде, дают воде стечь, после чего укладывают в предварительно подготовленную тару-бочку или стеклянную посуду. В бруснику можно добавить нарезанные дольками антоновские яблоки, затем залить ее кипяченым и охлажденным сиропом так, чтобы ягоды были полностью покрыты. Для приготовления сиропа на 10 л воды берут сахара 1700 г, соли 50 г, корицы 10 г и гвоздики 5 г, иногда в раствор добавляют мед. Замоченную бруснику для брожения оставляют на 2–3 дня в теплом помещении, а затем для хранения переносят в прохладное помещение.

Можно приготовить бруснику в собственном соку. Для этого плоды вместе с очищенными от сердцевины и семян, но с кожурой яблоками прогревают в закрытой посуде в духовке в течение часа. Можно приготовить брусничный соус, добавив в ягоды пряности.

Моченая брусника придает блюдам приятный остро-сладкий вкус.

Подается моченая брусника, а также варенье из брусники как приправа к разнообразным мясным блюдам, блюдам из дичи и др. Бруснику можно использовать для приготовления сладких блюд. Норма закладки на порцию – 50–70 г.

Ваниль. Плод тропического растения семейства орхидных. По внешнему виду плоды напоминают стручки длиной от 10–12 до 30 см. Внутри стручка (коробочки) находятся ароматичные мелкие семена, образующие коричневую массу (кашицу).

Родина ванили – Мексика; произрастает она также в Бразилии. Культивируют ее в Западной Индии, Шри Ланке, на Яве, Мадагаскаре, Ямайке и в других странах с влажным тропическим климатом.

Специфический тонкий аромат ванили определяется наличием в ней особого вещества ванилина (от 0,75 до 3,0%) и эфирных масел (от 0,5 до 1%).

Снимают плоды ванили в незрелом состоянии (после потемнения верхней оболочки стручка). Для усиления аромата свежие плоды подвергают ферментации и затем подсушивают на солнце. В результате ферментации и подсушивания плоды ванили приобретают черно-коричневую окраску с белым кристаллическим налетом, ярко выраженный аромат ванилина, вкус сладковатый; влажность стручков не должна быть более 38–40%. Затем ваниль сортируют по длине стручков и связывают в пучки. В продажу ваниль поступает в расфасованном виде.

Для усиления аромата плоды ванили перед использованием мелко режут и растирают вместе с сахаром в порошок.

Ванилин. Получают его синтетическим путем. По внешнему виду ванилин – белый кристаллический порошок, который обладает более сильным ароматом, чем натуральная ваниль. Незначительное количество примесей (до 0,01 %) может изменить цвет порошка, он становится желтым или коричневым. Ванилин почти не растворяется в холодной воде, поэтому перед использованием его следует растворить в спирте или в горячей воде.

20 г синтетического ванилина заменяет 1 кг ванильных палочек. Ванилин, смешанный с сахарной пудрой, известен под названием "ванильный сахар".

Ваниль и ванилин применяют при изготовлении мучных кондитерских изделий и сладких блюд (сырники, пудинг творожный, творог сладкий, пудинг сахарный, суфле ванильное и другие блюда, в состав которых не входят продукты, имеющие собственный ярко выраженный аромат). Так, например, ваниль значительно улучшает вкус сливочного мороженого или сливочного крема, в кофейное мороженое или кофейный крем эта пряность не вводится, так как кофе имеет свой ярко выраженный и приятный аромат.

Не следует добавлять ваниль в сладкие блюда, в состав которых входят апельсины, лимоны, ананасы, клубника, черная смородина, малина, так как эти плоды и ягоды достаточно ароматичны. В то же время можно добавить ванилин в компот или в варенье из черешни в связи с тем, что черешня имеет едва ощутимый аромат.

При добавлении в то или иное блюдо ванили или ванилина следует точно соблюдать норму закладки, так как избыток этих пряностей может придать блюду горький привкус. Нужно также помнить, что вводить в мучные изделия ванилин следует непосредственно перед их тепловой

обработкой, так как ароматические вещества ванили и ванилина способны улетучиваться.

Хранить эти пряности надо в тщательно закрытой посуде.

Норма закладки ванили – от 1/20 до 1/4 палочки, ванилина – на кончике ножа.

Виноград маринованный. Вырабатывается он консервной промышленностью, но его можно приготовить и дома. Для маринования пригоден зрелый сладкий виноград среднего размера с неплотной кистью. Виноград маринуют целыми ягодами (без гребней) в банках. Подготовленный виноград моют, укладывают в банки и заливают заранее подготовленной заливкой.

Для приготовления маринада (заливки) сахар при нагревании растворяют в воде, после чего кипятят 10–15 мин. К профильтрованному сиропу добавляют пряности и уксус, раствор нагревают до кипения, охлаждают и заливают им виноград. Банки закрывают пергаментной бумагой, завязывают и ставят для хранения в сухое прохладное помещение. На 10 л маринадной заливки: уксус 6%-ный – 2,6 л, вода – 5,7 л, сахар-песок – 1,7 кг, корица – 15 г, гвоздика – 5 г, бадьян – 6,5 г, перец душистый – 6 г.

Используется маринованный виноград в качестве приправы или гарнира к мясным блюдам и жареной дичи.

Норма закладки маринованного винограда от 30 до 120 г на порцию.

Гвоздика. Очень ароматическая пряность. Ее получают путем высушивания нераспустившихся цветочных почек гвоздичного дерева семейства миртовых. Культивируется гвоздичное дерево в тропических странах – в Шри Ланке, на Мадагаскаре и др.

Высушенные цветочные почки по внешнему виду напоминают маленькие гвоздики, длина почки до 15 мм, цвет коричневый с разными оттенками, вкус пряно-жгучий, влажность не должна быть выше 10%. Лучшие сорта гвоздики состоят из крупных бутонов, которые должны тонуть в воде или плавать вертикально, вверх головками. После сушки почки гвоздики приобретают сильный пряный аромат, обусловленный содержащимися в них (до 18%) эфирными маслами.

В связи с большим содержанием эфирных масел использовать эту пряность необходимо в строго умеренных дозах, так как даже минимальное ее количество придает пище сильный аромат. Рекомендуется закладывать гвоздику незадолго до окончания тепловой обработки продуктов.

Хранить пряность следует в сухом помещении при температуре 12–15°C и относительной влажности воздуха 75–80%.

Гвоздику добавляют во фруктово-ягодные маринады и соленья, ее используют при тушении мяса, приготовлении сациви из домашней птицы, баранины с черносливом, фруктово-ягодных соусов, плова и

других национальных блюд, а также компотов из свежих фруктов. Гвоздика хороша при мариновании грибов.

Горчица. Растение умеренного климата, которое относится к семейству крестоцветных. В состав семян этого растения входит в среднем до 35% жира, поэтому горчица относится к ценным масличным культурам. Кроме того, в семенах горчицы содержатся эфирные масла (до 1.4%), азотистые и другие вещества.

Известны три вида горчицы: белая, черная и сарептская, которая по окраске семян делится на сизую и желтую. Белую горчицу культивируют в европейской части СССР, в Белоруссии и Средней Азии, сарептскую, преимущественно сизую, – на Северном Кавказе, в Поволжье, Воронежской области и Казахской ССР.

В семенах черной и сарептской горчицы содержится особое вещество – гликозид синигрин, а в семенах белой – синальбин. Если соединить порошок горчицы с горячей водой (60–80°C), то под влиянием ферментов синигрин распадается и выделяется аллиловое горчичное масло, которое имеет характерный острый запах и раздражающе действует на слизистую оболочку, вызывая сильное жжение. Этим и определяется жгучий вкус горчицы.

Как масличная культура горчица возделывается в основном для получения масла. В кулинарии горчичное масло употребляется в качестве приправы к салатам и другим блюдам.

Отпрессованные семена горчицы (жмыхи) размалывают в тонкий порошок, из которого изготовляют острую весьма распространенную приправу – столовую горчицу.

Для приготовления горчицы следует использовать более светлые сорта горчичного порошка, так как горчица при этом получается золотисто-желтого цвета с лучшими вкусовыми свойствами. Порошок тщательно растирают, заливают кипятком и настаивают в течение суток для удаления горечи, затем воду сливают. Для улучшения вкуса в горчицу добавляют соль, сахар, ароматический уксус (настой уксуса на смеси пряностей), а для смягчения остроты – растительное масло. Можно готовить и более пряную горчицу, добавляя в процессе ее приготовления корицу, гвоздику и белое вино. Полученную смесь хорошо размешивают до образования однородной массы. Готовую горчицу перекладывают в стеклянную посуду и плотно закрывают.

В зависимости от весового соотношения различных компонентов готовят "Русскую", "Столовую", "Ароматную" и "Домашнюю" горчицу.

Готовая горчица применяется при изготовлении некоторых соусов и заправок: соуса с горчицей, соуса майонез, яично-масляного соуса с горчицей, масляных смесей, селедочной и салатной заправки. Используется готовая горчица и как приправа к таким блюдам, как винегрет с сельдью,

ветчина и колбаса жареные с помидорами и др., а также подается к столу наряду с солью, перцем и уксусом.

Готовую горчицу хранят в банках в темном помещении при температуре не выше 10°C.

Гранат. Плод субтропического дерева семейства гранатовых. Плод граната покрыт крепкой кожистой оболочкой, внутри плода много семян, каждое из которых окружено очень сочной мякотью. Семена находятся в гнездах (камерах), образуемых перегородками из белой пленки.

В нашей стране гранаты культивируются в Крыму, в Средней Азии и особенно в Азербайджане.

В зависимости от содержания кислоты гранаты делятся на сладкие, кисло-сладкие и кислые.

В кулинарии гранаты используются в основном при приготовлении национальных блюд (шашлык, пловы, купаты и др.). Сок граната добавляют при тушении мяса, а также к жареной птице и дичи. Благодаря большому содержанию кислоты сок граната ускоряет процесс перехода коллагена в глютин, а также улучшает вкус мясных блюд, придавая им приятный кисло-сладкий привкус.

Норма закладки – от половины до одного плода на порцию.

В качестве приправы используют также уваренный сок граната (соус нашараби). Для его приготовления из плодов отжимают сок, сливают в кастрюлю, доводят до кипения и на слабом огне уваривают до 1/3 первоначального объема, а затем охлаждают и разливают в стеклянную посуду. Норма закладки соуса нашараби – 50 г на порцию.

Кисло-сладкие сорта граната сохраняются в течение 8–9 месяцев, сладкие – 5–6 месяцев. Для удлинения срока хранения плодов гранаты после съема с дерева выдерживаются в тени.

Грибы. Споровые растения. Пищевая ценность грибов обусловлена наличием в них органических соединений и экстрактивных веществ.

Из азотистых веществ, которые содержатся в грибах, до 80% составляют белки. В состав азотистых веществ входит фунгин, придающий клеточным оболочкам грибов большую прочность. Фунгин плохо переваривается, вследствие чего снижается усвояемость грибов организмом.

Эфирные масла придают грибам определенный аромат. Грибы содержат значительное количество экстрактивных веществ. Это дает возможность широко использовать их для приготовления отваров, бульонов и соусов, которые по вкусовым качествам не уступают мясным и рыбным.

Имеется в грибах и сахар (глюкоза, трегалоза), который повышает питательность грибов и придает им приятный вкус. Богаты грибы различными ферментами. Кроме того, в некоторых грибах содержатся витамины С, А, группы В, РР.

Грибы делятся на губчатые, сумчатые и пластинчатые. В свежем виде грибы сохраняются лишь несколько часов, поэтому для заготовки впрок их сушат, солят или маринуют. Сушат в основном губчатые грибы (белые, подосиновики). Перед сушкой грибы сортируют по размерам и очищают от земли. Не следует мыть грибы, так как от этого они теряют товарный вид, а белые – темнеют. Сушеные грибы гигроскопичны и легко воспринимают посторонние запахи, поэтому хранить их следует в закрытой таре в сухом помещении при температуре 10–15°С.

Одним из самых ценных по вкусовым качествам является белый гриб. Белый гриб имеет плотную белую мякоть, не меняющую своей окраски при изломе, а также в процессе тепловой обработки, шляпка красновато-коричневая у зрелого гриба и бледно-желтая у молодого, нижняя часть шляпки (губчатая) у зрелого гриба зеленовато-желтая, у молодого – белая, корешок плотный, расширенный у основания. Особенно ценятся белые сушеные грибы. Они очень ароматичны, дают экстрактивные светлые отвары. Из сушеных грибов можно приготовить щи, борщ, солянку, различные соусы – луковый с грибами, грибной с луком и томатом, грибной кисло-сладкий; сушеные грибы добавляют в фарш для пирогов, голубцов, зраз.

Перед употреблением сушеные грибы следует тщательно промыть, замочить в холодной воде, а затем варить в этой же воде до готовности (грибы должны быть мягкими). После варки грибы мелко рубят или шинкуют и в таком виде вводят в блюдо.

Самым деликатесным из грибов является черный трюфель, который растет под землей на глубине 10–20 см. Это очень крупный гриб, по внешнему виду напоминающий темный клубень, покрытый наростами. Внутри клубня белая или желтовато-белая мякоть у молодых грибов и желтовато-бурая – у старых. Трюфель относится к сумчатым грибам.

Черный трюфель – одна из лучших приправ к блюдам и закускам из мяса, дичи, домашней птицы. Его добавляют в некоторые соусы: красный, соус с трюфелями и др.

В отличие от других грибов трюфели могут храниться в течение месяца, а зарытые в песок они сохраняют свежесть и доброкачественность в чеченце двух месяцев.

Хорошим вкусом и тонким ароматом обладают шампиньоны. Шампиньоны – пластинчатые грибы. Они имеют мясистую мякоть, шляпки округлой формы, покрытые шелковистой или мелкочешуйчатой кожицей беловатого цвета. Внутренняя поверхность шляпки состоит из мелких пластинок розоватой окраски, которые по мере созревания грибов темнеют. При изломе гриба мякоть его быстро краснеет. Ценятся шампиньоны за свои вкусовые качества и содержание фосфора. Шампиньоны используют при приготовлении блюд из рыбы, мяса, дичи и птицы. В

некоторые соусы для улучшения вкуса и аромата добавляют отвар от шампиньонов.

Джонджоли. Молодые побеги (веточки вместе с нераспустившимися цветочными почками) стелящегося кустарника – каперсника. В нашей стране этот кустарник в диком состоянии растет в Средней Азии, Крыму и на Кавказе.

Собранные стебли (веточки) промывают, обсушивают и укладывают слоями в деревянную или глиняную посуду, пересыпая каждый слой солью. Заполнив посуду, зелень уплотняют, покрывают деревянным кружком и кладут сверху груз (гнет). Процесс квашения продолжается от одного до полутора месяцев. После этого джонджоли можно использовать. Вкус этой приправы приятный, кисловатый, несколько напоминающий каперсы.

Джонджоли можно подать отдельно как холодную закуску, приготовив ее следующим образом: 200 г джонджолей перемешать с 30 г зеленого лука, 5 г уксуса и 10 г растительного масла. Джонджоли можно подать вместе с другими консервированными овощами как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также использовать в качестве приправы ко многим блюдам грузинской кухни.

Условия хранения заквашенной зелени такие же, как и для других квашеных овощей.

Изюм. Сушеный виноград, получают из крупных ягод с семенами, кишмиш – из ягод винограда среднего размера без семян, коринку – из мелких ягод без семян. Производство сушеного винограда сосредоточено в основном в Узбекской ССР и Таджикской ССР.

Сушат виноград на солнце. Перед сушкой некоторые сорта винограда для ускорения процесса консервации обваривают щелочным раствором и окуривают сернистым газом. Сушеный виноград очищают от плодоножек, промывают в воде и подсушивают.

Изюм широко используется в кулинарии для приготовления соусов к крупяным блюдам, сладких фруктовых супов, компотов. Изюм (кишмиш) добавляется в фарши для пирогов, творожные и крупяные пудинги и запеканки. Изюм используется при приготовлении многих национальных блюд: плов бухарский, гурийский и др.; лобио, шашлык по-узбекски и т.д. Кишмиш широко применяется при выпечке хлебобулочных и мучных кондитерских изделий.

Как правило, предварительно перебранный и промытый изюм закладывают в блюда за 10 мин до их готовности.

Норма закладки изюма – от 10 до 50 г на порцию, в соусы – до 150 г на 1 л.

Имбирь. Очищенный и высушенный корень тропического растения семейства имбирных. Растет имбирь в Азии, культивируется в Индии, Африке, Японии и других странах.

По способу обработки различают белый и черный имбирь. Для получения белого (ямайского) имбиря корневища промывают, очищают от коры и сушат на солнце. Если корневища имбиря ошпаривают или кипятят, не очищая, то поверхность их в результате клейстеризации крахмала становится роговидной, опробковавшейся. После высушивания имбирь приобретает темный цвет. Это черный имбирь. Применяют и другие способы обработки имбиря. Например, корневища очищают, отбеливают раствором извести и высушивают на солнце или консервируют при помощи сахара или соли.

Имбирь обладает очень приятным запахом и жгучим вкусом. Специфический аромат имбиря объясняется наличием в нем эфирных масел, а жгучий вкус – присутствием особого вещества – гингероля.

В блюда имбирь вводят в измельченном виде незадолго до их готовности. Применяется имбирь самостоятельно, а также в сочетании с мускатным орехом и кардамоном, его добавляют в красный соус, овощные маринады, национальные блюда. Имбирь придает кулинарным изделиям острый пряный привкус. Используется имбирь и при изготовлении сладких мучных изделий (кексы, пряники и др.).

Норма закладки имбиря: в овощные маринады и соусы – 1 г на 1 л, в блюда – 0,1 г на порцию, в мучные изделия – не более 0,5 г на 1 кг изделий. При использовании имбиря в сочетании с другими пряностями норма закладки пряностей не должна превышать 0,1 г на блюдо.

Хранить имбирь следует недробленным, так как в этом случае лучше сохраняется его аромат.

Каперсы. Нераспустившиеся цветочные почки кустарника семейства каперсовых. Цвет почек темно-оливковый. В диком состоянии этот кустарник растет в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии.

Собранные почки провяливают, а затем солят или маринуют. Маринованные каперсы более ароматичны, но менее устойчивы при хранении. Мелкие, твердые, круглые почки считаются лучшим сортом каперсов.

Используются каперсы как приправа к первым блюдам (солянки), к некоторым соусам и вторым блюдам – солянка на сковороде, блюда из свинины, рыба по-русски, ветчина в соусе и др. Добавляют каперсы и при приготовлении пикантных и томатных соусов, в холодные соусы (соус каперсы, майонез с каперсами и др.).

В первые блюда (солянки) каперсы кладут непосредственно перед окончанием варки. В соусы каперсы вводят мелко нарубленными после тепловой обработки, так как в процессе варки соусов эфирные масла, содержащиеся в каперсах, улетучиваются, и они становятся невкусными (пресными).

Каперсы придают блюду своеобразный аромат и приятный кисло-сладкий вкус.

Норма закладки каперсов: в первые блюда – до 20 г, во вторые блюда – от 10 до 30 г, в соусы – от 25 до 100 г на 1 л.

Кардамон. Плод тропического вечнозеленого растения семейства имбирных. Основное значение имеют семена кардамона, так как в них содержится от 3 до 4% эфирных масел. Собирают кардамон до полного созревания плодов, а затем высушивают. После сушки плоды кардамона приобретают светло-коричневую или светло-желтую окраску.

В кулинарии кардамон используют главным образом для ароматизации мучных кондитерских изделий (печенье, булочки, пряники и др.). Кардамон (в небольших количествах) можно добавлять в фаршированную рыбу, курицу, баранью грудинку, а также мясные и рыбные соусы.

Норма закладки кардамона на 1 кг готовых мучных изделий – 0,5 г и не более 0,1 г на блюдо.

Хранить кардамон, как и другие пряности, следует в сухом помещении в плотно закрытой посуде.

Кервель. Травянистое пряное растение семейства зонтичных. Листья кервеля напоминают листья петрушки и содержат эфирные масла, обуславливающие их специфический аромат, напоминающий запах аниса, но более тонкий. Кервель содержит также витамин С.

Перед употреблением листья кервеля шинкуют и добавляют в качестве приправы в салаты, первые и вторые блюда. Листья кервеля не только придают блюдам приятный (пикантный) вкус, но и витаминизируют их.

Норма закладки кервеля – 3–5 г на порцию.

Кизил. Плод кустарника семейства кизиловых. Различают плоды садового и дикорастущего кизила. Плоды кизила ярко-красные округлой или вытянутой формы, с довольно большой косточкой, вкус их кисло-сладкий. Садовый кизил более крупный, мясистый и сладкий, чем дикорастущий.

В состав кизила входят: сахар – 6,9% (глюкоза и фруктоза), кислоты – 2,8%, дубильные вещества – 0,4%, пектин – 0,9%, витамин С (в 100 г – 50 мг).

Дикорастущий кизил произрастает в основном на Кавказе и в Крыму, а также на юге Украины. Садовый кизил культивируется в Крыму и Закавказье.

В кулинарии кизил используют в свежем и сушеном виде при приготовлении национальных блюд – цыплята с кизилом, курица фаршированная, пловы и др. Кизил вводится в блюдо в процессе его приготовления. Сушеный кизил предварительно замачивается и только после этого подвергается тепловой обработке. Кизил придает блюдам приятный кислый вкус и аромат.

Норма закладки свежего кизила в блюдо около 50 г, сушеного – до 20 г.

Кизил главным образом используется для приготовления варенья, повидла и соков.

Колюрия. Многолетнее растение семейства розоцветных. В качестве приправы используется корневище, запах которого близок к аромату гвоздики. Произрастает колюрия на Алтае и в областях Центральной Азии.

Отделенные от стеблей корни колюрии промывают, высушивают, а затем измельчают в порошок. Порошок, приготовленный из сушеных корней колюрии, можно добавлять в тесто и маринады вместо гвоздики. Закладывают пряность в процессе приготовления изделий, так как эфирные масла, содержащиеся в колюрии, хорошо растворяются в воде. Норма закладки – 0,1–0,2 г на блюдо.

Корица. Высушенная кора с ветвей вечнозеленого коричневого дерева семейства лавровых. Молодые ветви коричневого дерева срезают, очищают от листьев, наростов и верхнего пробкового слоя, затем делают надрез вдоль и снимают кору в виде трубочек длиной 30–35 см. Кору связывают в пучки, подвергают ферментации и подсушивают. После этого трубочки вставляют одну в другую и досушивают на воздухе.

Коричное дерево растет во многих тропических и субтропических странах, но родиной его является Цейлон. Цейлонская корица по качеству лучшая. Собирают ее с тонких побегов деревьев в возрасте от 1,5 до 2 лет. Кора имеет гладкую поверхность у высших сортов и неровную – у низших, окраска ее светло-коричневая снаружи и темно-коричневая внутри. Чем меньше диаметр трубочки и толще кора, тем выше сорт корицы.

В нашей стране в условиях субтропического климата Кавказа произрастает родственное коричному дереву – коричный лавр. Кора и листья коричного лавра обладают ароматом, близким к аромату корицы тропической, хотя и менее интенсивным.

Ценность корицы как приправы обусловлена наличием в ней эфирных масел, в основном коричневого альдегида (до 2,5%), придающего ей приятный запах и сладковатый вкус.

В продажу корица поступает в виде коры, свернутой в трубочки, которые упаковывают в пачки, или в виде порошка, расфасованного в мелкие бумажные пакетики. Хранить корицу необходимо в сухом помещении в плотно закрытой таре.

Корица широко применяется при консервировании овощей и плодов, а также для ароматизации кулинарных, кондитерских изделий и напитков. Она добавляется в сладкие фруктово-ягодные супы, некоторые соусы, маринады, овощные салаты, запеканки, пудинги и др. Кроме того,

корица вводится во многие мучные изделия, сладкие блюда из творога и фруктов, а также в некоторые национальные блюда – супы, пловы и т.д.

Закладывается в блюда корица за 10 мин до окончания их варки или тушения. В некоторые блюда корица вводится в сочетании с гвоздикой. Норма закладки корицы – 0,2–0,5 г. Мелко размолотая корица, смешанная с сахарной пудрой, придает приятный вкус простокваше, варенцу, кефиру, ацидофильному молоку.

Кориандр (кинза). Высушенные плоды однолетнего травянистого растения семейства зонтичных. Цвет их желтый или желтовато-бурый, вкус пряный, сладковатый. Культивируется кориандр в Америке, Африке, в Центральной и Южной Европе. В СССР кориандр произрастает в Ставропольском и Краснодарском краях, на Украине, в Закавказье.

В состав плодов и зелени кориандра входит от 1,5 до 2% эфирных масел, которые придают им приятный пряный аромат. Важной составной частью кориандра является масло (18–20%), а также витамины А и С. Плоды кориандра снимают после созревания.

Кориандр используют при изготовлении кондитерских изделий, маринадов, для настойки ароматического уксуса, при изготовлении блюд из тушеного мяса и дичи.

Свежая (собранная в период цветения) или сушеная зелень кориандра известна под названием кинза, которая широко применяется при изготовлении первых и вторых мясных, рыбных и овощных национальных блюд: харчо по-грузински, суп из гороха с рисом, суп гурийский, чихиртма, сациви из кур, люля-кебаб, тава-кебаб, шашлык азербайджанский и др. Кинза придает блюдам специфический привкус, а также обогащает их витаминами А и С. Вводить кинзу следует мелко нарезанной незадолго до готовности блюд или при их отпуске.

Норма закладки на блюдо: плодов кориандра – 0,1 г. свежей зелени кинзы – от 5 до 15 т. сушеной – от 0,1 до 0,2 г.

Корнишоны. Особый сорт огурцов с мелкими плодами, которые снимают вскоре после цветения и завязи плода. Собранные огурцы промывают, укладывают в банки или деревянные бочки, на дно которых предварительно кладут пряности – лавровый лист, кусочки красного перца, гвоздику, перец горошком, листья черной смородины. Уложенные огурцы заливают маринадом, приготовленным из 3%-ного уксуса с добавлением пряностей.

Мелко нарубленные корнишоны используют для приготовления пикантных горячих и холодных мясных и рыбных соусов, мясных и рыбных блюд, мясных салатов и винегретов. Целые маринованные огурцы служат также дополнительным гарниром к блюдам.

Корнишоны вводятся в соусы или блюда непосредственно перед их отпуском. При отсутствии корнишонов можно использовать маринованные огурцы.

Курага. Сушеные абрикосы. Абрикосы относятся к косточковым плодам семейства миндальных.

В большом количестве абрикосы культивируются в южных районах нашей страны – в Крыму, на Северном Кавказе, в Закавказье, в Средней Азии, на Украине.

В свежем виде абрикосы сохраняются непродолжительное время, поэтому их консервируют – сушат. Для сушки более пригодны сорта абрикосов с яркой оранжевой окраской, имеющие нежную консистенцию мякоти, низкую кислотность и маленькую косточку, так как дают большой выход.

Сушеные абрикосы имеют разные названия: абрикосы с косточкой – урюк, сушеные плоды, разрезанные пополам, – курага, сушеные плоды с выдавленной косточкой – кайса. По способам консервирования абрикосы бывают калифорнийской сушки, перед сушкой их обрабатывают сернистым газом, и обычной сушки – продукт сушат без окуривания сернистым газом. Сушка абрикосов широко развита в Узбекской, Таджикской и Киргизской союзных республиках.

Из кураги в сочетании с другими сушеными фруктами готовят различные сладкие блюда, кисели, компоты. Ее используют также как приправу к различным пловам, пудингам и многим национальным блюдам. Курага применяется для приготовления сладких соусов и пюре. Норма закладки кураги на порцию – 10–20 г.

Курага очень легко воспринимает посторонние запахи, поэтому при ее хранении следует строго соблюдать правила товарного соседства. Температура хранения 8°C, относительная влажность воздуха до 75%.

Лавровый лист. Высушенные листья вечнозеленого дерева – благородного лавра. Листья лавра продолговатые, ланцетовидные, кожистые, сверху блестящие, снизу матовые. Правильно высушенные листья должны быть зелеными. Вкус лаврового листа пряный, слегка горьковатый, влажность не должна превышать 14%.

В нашей стране благородный лавр растет в Крыму и на Кавказе. Лавровый лист содержит от 1,5 до 3,5%, эфирных масел, основным компонентом которых является цинеол. Сбор лавровых листьев следует производить в осеннее время, когда они содержат наибольшее количество эфирных масел, сушить листья нужно в тени.

Лавровый лист широко применяется при изготовлении заправочных супов – щей, борщей, солянок, супов картофельных, супов с крупами, ухи; отварных и припущенных блюд из мяса, рыбы, дичи, овощей, блюд из субпродуктов, холодных блюд, маринадов, соусов на мясном, рыбном и грибном бульонах.

При правильном использовании лавровый лист делает пищу вкусной и ароматной. При чрезмерно длительной тепловой обработке лавровый лист, наоборот, придает пище неприятный горький привкус. Поэтому

лавровый лист добавляют за 5–10 мин до окончания тепловой обработки блюд.

Норма закладки лаврового листа в первые и вторые блюда – 0,02 г на порцию, в соусы – 0,2 г на 1 л. Лавровый лист следует хранить в сухом месте при температуре 10–15°C и относительной влажности воздуха 70–75%.

Лимон. Субтропический плод, который относится к цитрусовым. В нашей стране лимоны растут на Черноморском побережье Кавказа, в Западной Грузии, выращивают их и в Таджикской ССР.

Аромат лимонов определяется наличием в них эфирных масел.

Лимоны широко применяются в кулинарии при приготовлении различных блюд, соусов, напитков. При приготовлении мясных, рыбных, грибных и яично-масляных соусов в основном используется лимонный сок, а также цедра лимона. Соком лимона поливают жареные почки, жареную дичь и некоторые национальные блюда.

Очищенный лимон, нарезанный тонкими кружочками, подается к кофе, чаю, его кладут в холодные рыбные блюда, жидкие солянки и солянки на сковородке, лимон с кожей, нарезанный дольками, подается к шашлыкам, рыбным и мясным изделиям, жареным на вертеле, и др.

В кулинарии широко используется также лимонная цедра, которая содержит наибольшее количество эфирных масел. Срезанную с лимона кожицу (цедру) мелко шинкуют, высушивают на воздухе, складывают в банки с плотно закрывающимися крышками и хранят в сухом помещении. Цедру (свежую и сушеную) используют при приготовлении соусов, напитков, сладких блюд. Цедра добавляется в процессе приготовления напитков, соусов или сладких блюд и подвергается тепловой обработке в закрытой посуде, так как при этом сохраняется большее количество ароматических веществ. Лимонный сок вводится в блюда в конце их приготовления.

Лимон придает кулинарным изделиям специфический аромат и приятный кислый вкус, а также обогащает их витамином С.

Лимонная кислота. Бесцветное или с бледно-желтым оттенком кристаллическое вещество, полученное в результате брожения сахара с добавлением особого грибка, или кислота выделяется из лимонов, листьев махорки и другого растительного сырья химическим путем.

Лимонная кислота используется в кулинарии почти так же широко, как соль, уксус, перец. По сравнению с уксусом она обладает менее резким кислым вкусом и не имеет запаха. Поэтому ее добавляют в те блюда, вкус и аромат которых не должен соответствовать вкусу и запаху уксуса.

Лимонную кислоту добавляют в компоты, желе, безалкогольные напитки, соусы (яично-масляные, паровой со свежими грибами, томатный и др.), шашлык по-грузински, тушеное мясо, а также в изделия из теста,

так как она способствует лучшему набуханию белков и повышению эластичности клейковины. Лимонная кислота необходима при изготовлении кондитерских изделий.

Применяется лимонная кислота в растворе или в порошке. Лучше употреблять ее предварительно растворенной в горячей воде. Лимонная кислота гигроскопична, поэтому хранить ее необходимо в сухом месте в плотно закрытой таре.

Норма закладки лимонной кислоты в соусы – 1 г на 1 л, в блюда – 0,05 г на порцию.

Луковые овощи. Травянистые многолетние растения семейства лилейных. Луковица представляет собой укрупненную (подземную) почку, окруженную видоизмененными листьями – мясистыми и кроющими чешуйками.

В состав луковых овощей входят: минеральные вещества, сахар, эфирные масла, витамины, а также фитонциды – особые вещества, которые обладают бактерицидными свойствами, т.е. подавляют жизнедеятельность бактерий. Эфирные масла, содержащиеся в луковых овощах, придают пище остроту, специфический вкус и аромат, возбуждают аппетит, вызывают обильное сокоотделение, что способствует лучшему усвоению пищи.

Наиболее распространены: лук репчатый, лук-порей, лук-шалот, лук зеленый (перо) и др.

Репчатый лук может быть различных сортов: острый, полуострый и сладкий. Острые сорта лука культивируются в средних и северных районах нашей страны. Лук этих сортов раньше созревает, отличается высоким содержанием эфирных масел и гликозидов. Поэтому лучше транспортируется и дольше хранится. Полуострые сорта лука культивируются в южных районах страны, а сладкие, более поздние сорта – на Украине и Северном Кавказе.

Репчатый лук собирают после того, как он хорошо сформируется и покроется одной-двумя кроющими чешуйками (рубашками), а зелень (перо) завянет. Собранный лук просушивают на воздухе в овощехранилищах при температуре 8–10°C.

В кулинарии репчатый лук широко применяется при изготовлении мясных, рыбных и овощных первых, вторых блюд и закусок, а также для консервирования и маринования. Лук острых и полуострых сортов чаще всего используется как приправа в пассерованном и жареном виде. При этом эфирные масла лука растворяются в жире и не улетучиваются при последующей тепловой обработке. Пассерованный лук вводится в блюда в процессе их приготовления или за 10 мин до готовности. В бульоны лук кладут предварительно подпеченным на плите. Полуострые и сладкие сорта лука используют для салатов, а также для блюд, при приготовлении которых нужен репчатый лук в свежем виде. В холодные блюда

лук добавляется перед отпуском. Норма закладки свежего репчатого лука – от 8 до 25 г на порцию.

Лук-порей отличается от репчатого лука меньшими размерами луковицы, плоскими листьями и менее острым вкусом. Длинные сочные листья в нижней части плотно смыкаются, образуя ложный стебель белого цвета длиной от 10 до 45 см. В пищу употребляется белая часть стебля и луковицы. Ароматические свойства лука-порея сохраняются и после его сушки.

Лук-порей используется при приготовлении щей из свежей капусты, крапивы, щавеля, супа картофельного, рассольников, супов-пюре и др.

Лук-шалот – это низкорослое двухлетнее растение. Он называется также "Сорокозубка". Луковица состоит из группы маленьких луковичек – "зубков", соединенных общей оболочкой. Листья лука-шалота содержат в среднем 4,5–5,5% сахара и имеют нежный приятный вкус.

Выращивают шалот преимущественно в южных районах. Разводят его для получения ранней репки, а также зелени (пера).

Имея своеобразный, более нежный, чем у репчатого лука, вкус, лук-шалот используется для приготовления многих блюд, в которых вкус и запах лука не должны заглушать вкуса и запаха основного продукта. Лук-шалот кладут в салаты, винегреты, подают к мясным жареным блюдам и т.д. Используется лук-шалот и для консервирования. Норма закладки та же, что и репчатого лука.

Майоран. Многолетнее травянистое растение с буроватым сильно ветвящимся стеблем высотой до 30–50 см. Листья этого растения мелкие, покрытые серебристо-серым пушком, цветы белого или красноватого цвета, семена мелкие светло-коричневые. В состав майорана входят эфирные масла (0,3–0,4%), придающие ему горьковатый вкус, несколько напоминающий сочетание мяты с перцем.

Произрастает майоран (в диком и культурном состоянии) в Южной и Центральной Европе и странах с тропическим климатом. В СССР он культивируется на Кавказе, Украине и в Средней Азии.

В пищу используются листья и цветочные почки майорана в свежем и сушеном виде. Для заготовки впрок листья вместе с цветочными почками срезают, связывают в пучки и сушат.

Майоран служит хорошей приправой к первым и вторым блюдам (мясным, рыбным и овощным), салатам, соусам, им ароматизируют уксус. Приятный вкус придает майоран рыбным фаршам. В фарш рекомендуется закладывать сухой майоран, предварительно растертый в порошок, в супы и соусы – только настоем майорана (для этого его заливают небольшим количеством горячей воды, доводят до кипения и затем отвар процеживают). Норма закладки свежей зелени майорана – от 0,6 до 1,0 г на порцию, сушеной – 0,1 г.

Маслины. Плоды вечнозеленого оливкового дерева семейства масличных, которое произрастает на Средиземноморском побережье. У нас оливковое дерево растет в Крыму, на Кавказе и в Туркмении.

Маслины содержат масло до 55% в мякоти и до 13% в косточке. Поэтому они относятся к масличным культурам.

Зрелые маслины солят и используют как закуску, а также как приправу к рыбным и мясным блюдам. Маслины добавляют в солянки жидкие (мясные, рыбные, грибные), солянки на сковородке, цыпляют в соусе эстрагон и др.

Закладывают маслины в блюдо в конце варки, так как при длительной тепловой обработке они теряют свой вкус. Маслины улучшают вкус блюд, повышают их калорийность. Норма закладки маслин в блюдо (зрелые плоды оливкового дерева) – 10–20 г (4–8 шт.), в соусы – 120 г на 1 л.

Масла растительные. Их производят из семян различных масличных культур – подсолнечника, горчицы, маслин (зрелые плоды оливкового дерева), сои, кунжута, арахиса и др.

Получают растительное масло путем прессования семян или путем экстрагирования (извлечения масла из дробленых семян при помощи эфира, бензола или другого растворителя).

В зависимости от используемого сырья растительное масло может быть подсолнечное, горчичное, оливковое, соевое, кунжутное, арахисовое и т.д. Различают два вида растительных масел: рафинированное (очищенное) и нерафинированное.

В кулинарии растительные масла широко применяются в качестве приправы, чаще всего используется подсолнечное масло. Подсолнечное масло вводят в салатную и горчичную заправки, заправку для сельди, майонез, соус винегрет, маринады из овощей, в холодные овощные блюда и закуски – различные салаты, винегреты, грибы соленые и маринованные и др. Подсолнечное масло используется при приготовлении горячих овощных и рыбных блюд. Норма закладки масла в блюда – 10–20 г, в соусы – 100–750 г на 1 л.

Морковь. Растение семейства зонтичных, относится к корнеплодам. Морковь является ценным продуктом питания. В ней содержатся минеральные соли (кальция, фосфора, железа и др.), витамины С, В, В₂, РР, К, много каротина, из которого в организме человека образуется витамин А, сахар, пектиновые вещества. Специфический аромат моркови обусловлен наличием в ней эфирного масла.

По форме и длине корня морковь делится на каротель, полудлинную и длинную. Каротель самый ранний сорт моркови. Корнеплоды этого сорта имеют ярко-оранжевую окраску, гладкую поверхность, очень приятный вкус. Поэтому морковь этого сорта используют для приготовления овощных блюд, начинок для пирогов, а также как приправу к раз-

личным первым, вторым блюдам и соусам. Морковь полудлинных сортов используют для получения сока, приготовления салатов и гарниров, а также как приправу при квашении и мариновании овощей. Морковь, требующую более продолжительной тепловой обработки (сорта длинной моркови), лучше всего использовать для тушения, приготовления запеканок, морковных котлет, пудингов.

Морковь как приправа к блюдам чаще всего используется пассерованной в жире.

В некоторые блюда морковь кладут целиком, а также нарезанной или натертой на терке.

Норма закладки моркови – 10–15 г на порцию, в соусы – 60–80 г на 1 л.

Мята. Многолетнее растение семейства губоцветных высотой до 70 см. В листьях мяты содержится более 3% эфирных масел, которые придают ей приятные аромат и вкус. Наиболее ценится перечная мята.

В кулинарии используется мята как свежая, так и сушеная. Мята добавляется в блюда из рыбы, мяса и овощей, соусы, национальные блюда – суп-харчо, курица по-мингрельски, жаркое с овощами, суп из простокваши (по-армянски), тава-кебаб и др. Мятной ароматизируют также хлебный квас и мучные изделия.

Мяту закладывают в процессе приготовления блюд. Свежую зелень мелко нарезают, сушеную – используют в виде порошка. Норма закладки свежей зелени – 3–5 г на блюдо, сушеной – 0,5 г.

Оливки. Так же, как и маслины, – плоды вечнозеленого оливкового дерева семейства масличных. Сбор оливок производят до полного созревания плодов.

Оливки консервируют. Для консервирования пригодны только те сорта оливок, которые имеют крупные мясистые плоды с равномерной зеленой окраской. После сбора оливки сортируют, промывают, а затем для удаления горечи обрабатывают щелочным раствором, вновь промывают, укладывают в бочки (лучше дубовые), заливают раствором поваренной соли и ставят на солнце для брожения. Когда процесс брожения закончится, оливки ополаскивают водой, расфасовывают в небольшие стеклянные банки, заливают 10%-ным раствором поваренной соли и закупоривают.

Маринованные оливки используют как закуску, а также добавляют во всевозможные салаты и солянки (жидкие и на сковороде). Маринованные оливки употребляют и в качестве гарнира к отварной рыбе: осетрине, лещу, сому, щуке, треске, сазану. Предварительно из оливок удаляют косточки, а затем их режут пополам или рубят. Оливки, фаршированные сливочным маслом, смешанным с тертым сыром и протертой сельдью или анчоусами, используют для оформления рыбных блюд. Оливки придают блюду своеобразный горьковатый привкус, а также повышают

его калорийность за счет содержащегося в них масла. Норма закладки оливок на порцию – 5–10 г (или 3–4 шт.), в соус – 60 г на 1 л, в солянки – 10–20 г (4–8 шт.).

Орехи. Арахис, грецкие, миндаль, мускатный орех и фисташки весьма ценятся в кулинарии и используются для приготовления сладких и национальных блюд, кондитерских изделий.

Арахис – однолетнее растение семейства бобовых. Он известен также под названием земляного ореха (его плоды развиваются под землей).

В ядре арахиса содержится до 50% эфирного масла, свыше 30% белков, витамины Е и группы В.

Родина арахиса – Бразилия. В нашей стране арахис растет в Закавказье, на Северном Кавказе, в Крыму, Николаевской и Одесской областях.

Используется арахис при изготовлении мучных кондитерских изделий, сладких блюд, мороженого, в обжаренном виде он подается к шашлыку. Арахис улучшает вкус, повышает калорийность блюда и кондитерского изделия. Норма закладки – от 5 до 75 г.

Грецкие орехи – плоды орехового дерева. Грецкие орехи произрастают в Средней Азии, Закавказье, Молдавии, на Северном Кавказе и на юге Украины.

По толщине скорлупы различают тонкоскорлупные орехи – выход ядра в среднем 41–42% и толстоскорлупные – выход ядра от 30 до 33%. Грецкие орехи очень питательны, содержат до 65–70% жира, до 20–25% белков, витамин С.

Грецкие орехи добавляются в первые и вторые национальные блюда: суп гурийский из кур, суп кисло-сладкий с орехами, суп из красной фасоли, курица по-мингрельски, сациви из кур, биточки по-восточному, ячница с орехами, баклажаны с орехами и др. Вводят в блюда орехи в измельченном виде. Грецкие орехи повышают калорийность и улучшают вкусовые качества блюд. Норма закладки очищенных орехов в супы – до 30 г, во вторые блюда – 20–50 г, в соусы – 200–300 г на 1 л.

Миндаль – плод миндального дерева. Различают миндаль со сладким ядром и миндаль с горьким ядром.

У нас, главным образом в Средней Азии и в незначительном количестве в Крыму, на Северном Кавказе и в Закавказье, культивируется сладкий миндаль. Горький миндаль растет в диком состоянии в Средней Азии. Горький миндаль содержит гликозид амигдалин (до 9%). При расщеплении амигдалина выделяется синильная кислота, которая ядовита. Поэтому в больших количествах горький миндаль употреблять в пищу нельзя. Применяют в основном для ароматизации кондитерских изделий и приготовления миндального молока.

Сладкий миндаль снимают незадолго до созревания и немедленно очищают от оболочки, чтобы она не присохла к скорлупе.

Качество миндаля определяется толщиной скорлупы, выходом ядра и его вкусом. По толщине скорлупы миндаль делится на толстоскорлупный – выход ядра от 10 до 17%, среднескорлупный – 35–40% и тонкоскорлупный – от 60 до 70%. Подсушенный миндаль содержит до 66% жира.

Сладкий миндаль употребляется в свежем, соленом и обжаренном виде. Миндаль используется при приготовлении сладких блюд – пломбир, фрукты в сиропе, мороженое; национальных блюд – чорбахи, лобио, айва, припущенная с фруктами, и др.; кондитерских изделий – марципаны, миндальное печенье и т. п.

Миндаль предварительно ошпаривают, а затем очищают. В блюда миндаль вводят нарезанным кусочками в процессе их изготовления или перед отпуском. При отсутствии миндаля его можно заменять сходными с ним по вкусу ядрами косточек абрикосов. Норма закладки – от 5 до 75 г на блюдо.

Мускатный орех – это плоды вечнозеленого тропического растения. Вкус орехов пряный, несколько жгучий. Аромат обусловлен наличием в них эфирных масел. Мускатное дерево произрастает и культивируется в Юго-Восточной Азии, на островах Суматре, Яве, в тропических районах Центральной Америки.

Мускатный орех освобождают от плодовой мякоти и семенной оболочки, высушивают, после чего раскалывают и отбирают полноценные семена. Иногда для предохранения от порчи мускатные орехи кальцинируют, т.е. обрабатывают известью.

Плодовую мякоть и семенные оболочки расплющивают и сушат. Высушенная плодовая мякоть и семенные оболочки мускатного ореха называются мускатным цветом. Это плоские, хрупкие, гладкие, блестящие лепесточки, цвет их от желтого до оранжевого, вкус приятный, слегка жгучий, запах тонкий, такой же, как и у мускатного ореха, только немного слабее, влажность должна быть не более 10%.

Мускатный орех, так же как и мускатный цвет, применяется в кулинарии при изготовлении некоторых соусов – соуса белого с яйцом, соуса основного красного, соуса с мадерой, соуса перечного с уксусом, соуса красного с вином, при тушении мяса. Мускатный орех добавляют в фарш при приготовлении курицы, индейки, утки фаршированных, паштета из печени, различных форшмаков, блюд из шпината и др. Мускатный орех вводят в тесто для пряников, сдобных булочек. В блюда мускатный орех в измельченном виде добавляют перед окончанием тепловой обработки, в тесто – при его замесе.

Норма закладки в соусы – 2 г на 1 л, во вторые блюда и мучные изделия – 0,1 г на порцию.

Плод фисташки в отличие от настоящего ореха одет внешней мясистой оболочкой. После созревания плода косточка, которую называют

орехом, выпадает из растрескавшейся оболочки. Фисташки имеют твердую скорлупу и зеленоватое ядро. Вкус ядра сладковатый, слегка смолистый. В подсушенном состоянии фисташки содержат в среднем воды 5–6%, жира – 50–62%, белков – 20% и небольшое количество крахмала и сахара.

Дикорастущий фисташник произрастает в горных районах среднеазиатских республик. Культивируют фисташки в Азербайджане и Средней Азии.

В кулинарии фисташки добавляют в сладкие блюда, кондитерские изделия – торты, кремы, мороженое, а также в некоторые мясные блюда (суп-пюре из домашней птицы, утка, курица фаршированные). В блюда фисташки закладываются измельченными. Норма закладки на блюдо – 25–30 г, на 1 кг выпекаемых изделий – 100–120 г.

Хранят фисташки в сухом прохладном помещении; в таких условиях их можно хранить до нового урожая.

Пастернак. Двухлетнее растение семейства зонтичных, относится к корнеплодам. Вкус сладковатый, аромат напоминает запах петрушки и сельдерея, но более пряный. Ценится пастернак как приправа благодаря наличию в нем эфирных масел (до 0,4 %).

Разводится пастернак повсеместно, за исключением северных районов страны. В пищу используются листья и корнеплоды молодых растений (в свежем и сушеном виде). Пастернак добавляют в супы и некоторые рыбные блюда. Его используют также при консервировании овощей, солении огурцов, добавляют в маринады. Он придает блюдам аромат и витаминизирует их (в 100 г пастернака содержится до 45 мг витамина С). Пастернак выдерживает длительное зимнее хранение. Он может перезимовать под снегом и весной использоваться как свежий продукт. Норма закладки пастернака – от 5 до 20 г на порцию.

Перец. Различают несколько видов перца: черный, белый, красный (стручковый), душистый.

Черный и белый перец – это высушенные плоды (семена) многолетнего вьющегося тропического растения семейства перечных, собранные в различной стадии зрелости. Культивируют это растение в Индии, Индонезии, Шри-Ланке и других тропических странах.

Если семена перца снять в незрелом состоянии, то после соответствующей обработки (вымачивание в известковом растворе и сушка) они становятся темно-серыми с коричневым оттенком или почти черными, морщинистыми. Такой перец называют черным. Если плоды перца собраны зрелыми, то после обработки и удаления верхней темной оболочки они становятся желтовато-серыми. Такой перец называют белым. Черный и белый перец отличаются друг от друга не только цветом, но и остротой вкуса, резкостью запаха. Вкус белого перца менее острый, аромат более тонкий.

Аромат и жгучий вкус перца (черного и белого) обусловлены наличием в нем эфирных масел, а также особого вещества – алкалоида пиперина (до 9–10%).

Белый перец рекомендуется добавлять в блюда, которые должны иметь не слишком острый вкус, а также в некоторые белые соусы и изделия, где придается значение цвету продукта.

Перец выпускается целыми зернами (горошком) и размолотым (в порошок). Молотый перец при длительном хранении теряет часть аромата, поэтому целесообразно хранить перец горошком и размалывать его по мере надобности. Ароматические свойства перца теряются в процессе тепловой обработки продуктов. Поэтому перец следует добавлять незадолго до окончания приготовления блюда.

Перец горошком кладут в заправочные супы, заливные блюда, студни, добавляют при варке рыбы, в маринады, соусы, при тушении мяса и овощей. Из соусов и вторых блюд перец горошком после тепловой обработки обычно удаляется.

Черный и белый перец в порошке (молотый) добавляют в мясной и рыбный фарш, салаты, винегреты, горячие соусы и др. Молотый перец подают к столу так же, как соль и горчицу.

Красный (стручковый) перец – плод растения семейства пасленовых. По внешнему виду плоды красного перца напоминают крупные стручки. В зрелом красном перце содержится витамина С в несколько раз больше, чем в других овощах. Поэтому достаточно использовать 20–25 г свежего красного перца, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине С.

В значительных количествах стручковый красный перец культивируется в Болгарии и Венгрии, в южных районах нашей страны, особенно на Украине, в Крыму, Молдавии, республиках Средней Азии.

Аромат перца зависит от содержания в нем эфирных масел, а острожгучий вкус – от наличия алкалоида капсанцина. В зависимости от содержания капсанцина различают перец сладкий и горький. Сладкий красный перец (паприка) имеет более крупные и мясистые плоды с ярко-красной окраской; плоды горького перца удлинненной формы, цвет их темно-красный.

Высушенные и измельченные в порошок стручки красного перца по остроте и жгучести вкуса напоминают черный перец. Поэтому красный перец можно использовать вместо черного. Однако красный перец не имеет аромата, присущего черному перцу, в связи с чем его следует употреблять в сочетании с базиликом, майораном и другими пряностями.

Красный горький и сладкий перец нужно применять с учетом особенностей приготавливаемого блюда: горький для более острых блюд, сладкий для тех блюд, которым необходимо придать только легкую ост-

роту. Красный перец используется при приготовлении тушеных и запеченных мясных, рыбных, овощных блюд и соусов. Особенно широко используется этот перец в среднеазиатской, украинской, молдавской, кавказской кухне. Красный горький и сладкий перец подают также к столу.

Красящее вещество стручкового перца – ликопин; он нерастворим в воде и кислотах, а также весьма устойчив к нагреванию, благодаря чему перец сохраняет естественную окраску и не сообщает ее другим компонентам, входящим в то или иное блюдо. Поэтому стручковый сладкий красный перец используется также для оформления блюд.

Перец душистый – незрелый плод тропического дерева семейства миртовых. Плоды душистого перца имеют шаровидную форму, темно-коричневую окраску и по внешнему виду напоминают черный перец, но несколько крупнее его. В отличие от черного перца душистый перец обладает более сильным пряным ароматом и меньшей жгучестью. Культивируется душистый перец в Центральной и Южной Америке, в Мексике, на Ямайке и Антильских островах.

Ценность душистого перца определяется его ароматом, напоминающим аромат гвоздики с корицей, обусловлен он наличием в душистом перце эфирных масел (от 2 до 4%).

Целесообразно размалывать душистый перец непосредственно перед использованием, так как при этом лучше сохраняется его аромат. Если возникает необходимость хранить душистый перец в порошке, то его надо высыпать в стеклянную тару с плотно притертой крышкой и хранить в сухом помещении при температуре 10–18°C.

Душистый перец служит приправой к заправочным супам (мясным, рыбным, овощным), рыбным блюдам, к мясным тушеным блюдам, к блюдам из дичи и мяса диких животных, к маринадам, соусам и т.п. Норма закладки – 0,05 г на порцию.

Петрушка. Двухлетнее растение семейства зонтичных, относится к корнеплодам. Характерный аромат петрушки обусловлен наличием в ней эфирных масел. Известна петрушка листовая и корневая. Корневая петрушка имеет один утолщенный, слабо ветвящийся корень. В качестве приправы у корневой петрушки используется зелень и корень. Листовая петрушка имеет много тонких и грубых корней и обильную ароматную зелень (до 70 листьев в розетке).

Корень петрушки иногда называют „белым корнем“ из-за его желтовато-белого цвета. Используют корень петрушки в основном в свежем виде. Тонко нашинкованный корень петрушки можно заготовить впрок путем сушки. В сыром или сушеном виде петрушку добавляют при варке рыбы звеньями, при тушении мяса крупными кусками, изготовлении соусов. Норма закладки – от 5 до 20 г на блюдо и от 25 до 80 г на 1 л соуса.

Для того чтобы бульону или прозрачным супам придать цвет и аромат, корень петрушки разрезают вдоль на две половины, подпекают на поверхности плиты до образования коричневой корочки и кладут в кипящий бульон (2–3 г на порцию).

В заправочные супы – мясные и рыбные, мясо тушеное, в соусы на рыбном и мясном бульоне добавляется предварительно пассерованный на жире корень петрушки. В солянки, кроме донской, пассерованный корень петрушки не добавляется. Норма закладки – от 10 до 20 г. Норма закладки сушеной петрушки снижается примерно в 10 раз и составляет от 0,5 до 10 г на порцию.

Мелко нарезанную зелень петрушки добавляют в первые и вторые блюда (за исключением молочных и крупяных). При варке бульонов зелень петрушки иногда используют в сочетании с зеленью укропа и эстрагона. В связи с тем что зелень петрушки содержит витамин С и провитамин А (каротин), ее применяют не только для ароматизации, но также и для витаминизации блюд. Зелень петрушки широко используется для украшения блюд и закусок. Норма закладки зелени петрушки – 5 г, сушеной – 0,3 г.

Пикули. Маринованные овощи: фигурно нарезанная морковь, мелкие огурцы (корнишоны) или нарезанные молодые огурцы, цветная капуста, разобранная на соцветия (кочанчики), мелкие головки очищенного лука, молодая стручковая фасоль и другие овощи.

Для приготовления пикулей молодые овощи перебирают, промывают и слегка отваривают в подсоленной воде (на 5 л воды 500–600 г соли и 0,5 г селитры). Затем овощи откидывают на дуршлаг, дают воде стечь. Когда овощи обсохнут, их осторожно, чтобы не помять, кладут в банки и заливают прокипяченным и охлажденным 3%-ным раствором уксуса. Через 10–12 дней, когда раствор делается мутным, его сливают и заливают овощи новым 3%-ным раствором уксуса, в который добавляют пряности и специи (перец черный горошком, лавровый лист, чеснок, листья петрушки или сельдерея, укроп, мускатный орех, гвоздику и корицу). Банки закупоривают крышками или обвязывают предварительно намоченным в горячей воде целлофаном; когда целлофан высохнет и натянется, банки сверху покрывают пергаментом или плотной бумагой и завязывают.

Чтобы предохранить пикули от попадания воздуха, нужно наполнять банки овощами и раствором доверху. Хранить маринованные овощи следует в прохладном месте.

Пикули могут служить гарниром к блюдам из жареного мяса диких животных, их можно добавлять в винегреты или подавать заправленными соусом майонез как самостоятельное блюдо. В измельченном виде пикули добавляют в холодные соусы. Пикули придают блюдам аромат

пряностей и приятный острокислый вкус. Норма закладки – 25–40 г на порцию.

Сахар. Основным сырьем для производства сахара у нас является сахарная свекла, из которой вырабатывают сахар-песок и сахар-рафинад.

Сахар почти полностью и весьма легко усваивается организмом. Каждый грамм сахара при „сгорании“ в организме дает 4,1 большой калории. Кроме того, сахар, подобно другим углеводам, легко окисляясь, способствует лучшему усвоению жиров. Кроме непосредственного употребления в пищу, сахар применяют в кондитерской, консервной, плодоовощной, хлебопекарной и других отраслях промышленности.

Он служит приправой ко многим первым и вторым блюдам. Кулинария и кондитерское производство выработали огромный ассортимент сладких блюд и изделий с применением сахара.

Сахар вводится в блюда в процессе их изготовления без предварительной тепловой обработки, придает блюдам сладкий вкус и повышает их калорийность.

Сахар очень гигроскопичен, поэтому его необходимо хранить при обычной температуре и относительной влажности воздуха 80–85%.

Сельдерей. Двухлетнее зонтичное растение. Есть три вида огородного сельдерея: корневого, черешковый и листового. Сельдерей содержит эфирные масла, а также витамины, в основном витамин С. Из всех белых корней сельдерея самый ароматный и самый нежный. Используют его как ароматическую приправу (в бульоны, супы) и как очень ценный салатный овощ в зависимости от разновидности сельдерея.

Черешковый сельдерей имеет слабо разветвленный небольшой корень и служит для приготовления салатов и в качестве приправ. Листовой сельдерей применяют как пряную зелень и добавляют в некоторые соусы.

Сельдерей довольно хорошо сохраняет присущий ему аромат и в сушеном виде, поэтому в кулинарии употребляют сушеный сельдерей в те же блюда и в тех же количествах, как и петрушку. Зелень и корень сельдерея придают блюдам аромат, витаминизируют их.

Сливы. Косточковые плоды. Для промышленной переработки они широко культивируются в средней полосе СССР, на Украине и на Северном Кавказе.

Сливы широко применяются в кулинарии в сушеном виде (чернослив), в виде пюре и маринованные.

Лучшим сортом для сушения является слива венгерка, которая культивируется в основном на Черноморском побережье Кавказа. Чернослив употребляется в качестве приправы к кисло-сладкому мясному соусу, соусу грибному кисло-сладкому, баранине с черносливом, говядине,

кролику, тушенному с черносливом, и т.д. Особенно широко чернослив употребляется при изготовлении национальных блюд.

Чернослив, предварительно хорошо промытый и освобожденный от косточек, закладывается в блюда в процессе их изготовления.

Норма закладки чернослива – от 10 до 100 г на порцию.

Отходы при удалении косточек составляют 25%.

Из слив можно приготовить вкусную приправу в виде пюре к различным мясным и рыбным блюдам. Для этого берут спелые плоды, промывают, удаляют косточки, затем сливы разваривают и протирают. В приготовленное пюре из слив добавляют сахар и пряности, предварительно измельченные в порошок (на 1 кг пюре 2 г корицы, 2 г гвоздики и 1 г имбиря). Хорошо перемешивают и, нагревая, выпаривают в кастрюле при непрерывном помешивании до $\frac{1}{5}$ или $\frac{1}{6}$ первоначального объема. Готовую приправу в горячем виде расфасовывают в бутылки или банки и стерилизуют в кипящей воде.

Сливы можно замариновать. Для этого у свежих спелых слив удаляют плодоножки и промывают. Затем сливу накальвают для того, чтобы не лопалась кожица и чтобы плоды быстрее пропитывались маринадом. Подготовленные плоды укладывают в стеклянные банки и заливают горячим маринадом.

Для приготовления маринада на 5 л воды берут сахара 2,7 кг, корицы 13 г, гвоздики 5 г, бадьяна 6 г, перца душистого 5 г, лаврового листа 5 г и все кипятят в течение 10–15 мин. Затем добавляют 2,4 л уксуса и снова прогревают, не доводя до кипения.

В Закавказье сливу (альчу) консервируют в виде лепешек-лавашей. Отобранные и промытые плоды тушат, удаляют косточки и кожицу, протирают через сито, затем делают из приготовленной массы лепешки толщиной не более 5 мм и сушат на солнце. Свежая алыча вводится в блюдо за 10–15 мин до готовности, а лаваш из алычи – в процессе его изготовления.

Соль поваренная. Потребность человека в поваренной соли зависит от трудовых затрат, климатических условий и др. причин.

Необходимо помнить, что в зависимости от вида пищевого продукта и способа его приготовления блюдо следует солить на разной стадии приготовления. Овощи солят, как правило, в начале приготовления, только картофель – в зависимости отготавливаемого блюда. Если необходимо, чтобы вкусовые вещества картофеля растворились в воде, как это требуется при приготовлении картофельного супа, его солят в начале, а если растворение вкусовых веществ в воде не желательно, например при отваривании картофеля для пюре, картофель солят перед окончанием варки.

Фасоль, горох, чечевицу и другие бобовые следует солить незадолго до окончания варки, так как соль препятствует распаду ценных пищевых веществ, накапливающихся в бобовых.

Чтобы приготовить прозрачный мясной бульон с достаточным количеством вкусовых и ароматических веществ, его нужно посолить за 1–1,5 ч до окончания варки.

При обжаривании и запекании мяса и всех овощей (кроме картофеля) их лучше посолить предварительно, так как соль извлекает из продуктов часть воды и растворенные в ней ароматические и вкусовые вещества. Картофель следует солить перед окончанием обжаривания.

Мясные и рыбные панированные полуфабрикаты лучше солить перед панированием.

Соль также используется для консервирования рыбы, мяса, для квашения и соления овощей. Концентрация соли 8–10% вполне обеспечивает сохранность этих продуктов.

Сунели. Смесь различных пряностей, применяемых при изготовлении кулинарных и колбасных изделий.

При составлении смеси сушеную пряную зелень и лавровый лист измельчают в порошок и берут в разных частях, кроме красного перца, количество которого должно быть не более 2% общей массы приготовляемой смеси. Смеси по своему составу могут быть различными, но каждая из них должна сочетать в себе острый горький вкус и аромат, свойственный пряностям.

Чаще других употребляются следующие смеси: перец красный, перец черный, имбирь, корица, гвоздика, лавровый лист, добавляется иногда шафран; или душистый белый перец, кориандр, мускатный орех, гвоздика и укроп; или черный перец, базилик, корица, лавровый лист, гвоздика.

Пряная смесь употребляется для приготовления различных мясных, рыбных и овощных блюд.

Хранить пряные смеси следует в плотно закрытой посуде.

Норма закладки сунели – 0,2 г на блюдо.

Тмин. Двухлетнее травянистое растение семейства зонтичных.

Как пряность используют зрелые высушенные плоды продолговатой яйцевидной формы, длиной 3–8 мм, шириной 1–2 мм. Цвет плодов тмина коричневый с буровато-зеленым оттенком, вкус жгучий, горьковато-пряный, напоминающий вкус аниса.

Встречается тмин в культуре и диком состоянии в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе, на Дальнем Востоке, в Средней Азии, на Украине и в Воронежской области.

Плоды тмина по своему назначению схожи с плодами аниса. Применяется тмин главным образом в хлебопечении. Его добавляют также к блюдам из молочно-кислых продуктов (простокваше, варенцу, творож-

ным изделиям), овощным салатам, к рыбным блюдам (окуню, треске) и некоторым другим блюдам.

При отсутствии тмина ого в равных количествах можно заменить анисом или бадьяном.

Норма закладки тмина примерно 0,2 г.

Хранить тмин следует в закрытой посуде и сухом помещении.

Томатопродукты. Томаты (помидоры) – плоды однолетнего травянистого растения семейства пасленовых. Благодаря высокому содержанию витаминов, каротина, ароматических и минеральных веществ томаты являются ценным пищевым продуктом.

Для использования томатов в течение года из них в консервной промышленности готовят следующие продукты: томатный сок, томат-пюре, томат-пасту.

Томатный сок. Натуральный томатный сок изготавливается из свежих зрелых помидоров. Их сортируют, тщательно моют и измельчают. Для увеличения выхода сока полученную массу подогревают, затем извлекают из нее сок, расфасовывают в бутылки, стеклянные и жестяные банки и пастеризуют.

Томатный сок используется в основном в лечебном питании. Кроме того, его можно применять при изготовлении блюд и соусов.

Томат-пюре и томат-паста. Томаты сортируют, промывают, затем измельчают и подогревают. После этого пропускают через протирочную машину, полученную томатную массу уваривают до концентрации в ней сухих веществ от 15 до 20%. Таким образом получают томат-пюре.

Томат-паста представляет собой более концентрированный продукт, чем томат-пюре. Содержание сухих веществ в томате-пасте составляет от 30 до 40%.

Томат-пюре и томат-паста используются при изготовлении заправочных супов (борщей, солянок, супа с картофелем и др.). блюд из тушеного мяса и овощей, соусов на рыбных и мясных бульонах.

Широко применяют свежие томаты или тоματοпродукты при изготовлении азербайджанских, армянских, грузинских, узбекских, казахских и таджикских блюд.

Томаты и тоματοпродукты нужно добавлять в блюдо в разное время. Так, при тушении мяса их целесообразнее вводить в блюдо в начале тепловой обработки, так как содержащаяся в них кислота ускоряет размягчение коллагена, а в первые блюда и соусы – в конце тепловой обработки, так как часть жирных кислот с растворимыми в них красящими веществами быстро улетучивается и, кроме того, при длительной варке томатов или тоματοпродуктов разрушаются содержащиеся в них витамины.

Томаты и тоματοпродукты придают блюдам приятный кисловатый вкус, улучшают внешний вид и витаминизируют их.

Укроп. Однолетнее растение семейства зонтичных. Разводят его для получения зелени и семян. Наличие в укропе летучих эфирных масел (от 2,5 до 5%) обуславливает его специфический аромат. Выращивается укроп повсеместно.

Укроп придает блюдам приятный аромат, витаминизирует их и улучшает внешний вид.

Укроп применяют при отваривании свежей салаки, креветок и раков. Свежая мелко нарезанная зелень укропа добавляется в мясные, рыбные, овощные первые и вторые блюда и закуски непосредственно при отпуске их или подается отдельно к столу. При варке бульонов и тушении мяса укроп добавляют в процессе тепловой обработки за 5–10 мин до готовности.

Молодые растения укропа в целом виде сушат для последующего использования при солении, мариновании и т.д. При солении, квашении, приготовлении маринадов применяют также укроп в стадии цветения. Семена укропа используют для ароматизации хлеба, кондитерских и винно-водочных изделий.

Зелень укропа можно употреблять в сочетании с зеленью петрушки и кинзы.

Норма закладки свежей зелени укропа на блюдо – от 1,5 до 1 г, сушеного – от 1 до 0,3 г.

Уксус. Продукт уксусно-кислого брожения различных жидкостей, содержащих спирт. Уксус содержит не менее 3% уксусной кислоты, благодаря чему обладает резко кислым вкусом.

Он готовится из различного сырья, в связи с этим различают, например, спиртовой, фруктовый и другие виды уксуса. Кроме того, известны ароматические сорта уксуса, настоенные на пряных растениях: эстрагоне, сельдерее, листьях черной смородины, базилике, мяте, антоновских яблоках, лимонной цедре.

Наиболее широко в кулинарии применяют винный уксус. В винном уксусе ценится не крепость, а его ароматичность и вкусовые качества. Помимо уксусной кислоты и других продуктов уксусного брожения, он содержит и все неизменные компоненты вина, чем и отличается от уксуса, приготовленного на водно-спиртовых растворах. Лучший по вкусовым качествам уксус, полученный из вина, должен содержать 7–9% спирта.

Уксус является незаменимой приправой к закускам, салатам, ко многим первым и вторым блюдам. Он входит в состав соусов, маринадов и заправок.

Применение уксуса в качестве приправы, с одной стороны, влияет на цвет некоторых продуктов, а с другой – на вкус блюда. Например, краснокочанная капуста в слабом растворе уксуса становится синеватой, при увеличении крепости раствора ее цвет постепенно переходит в фиолето-

вый, а в крепком растворе уксуса она становится пурпурно-красного цвета.

Нормы закладки уксуса зависят от желаемой остроты, которую необходимо придать тому или иному блюду.

Хранить уксус следует в стеклянной посуде с плотно закрытой крышкой в прохладном помещении при температуре 5–15°C.

Фенхель. Многолетнее растение семейства зонтичных, напоминающее по вкусу пастернак. Культивируется фенхель на Украине, Кавказе и в некоторых других районах Советского Союза. Свежие листья фенхеля используют для приготовления салатов, а также в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. В овощные пюреобразные супы добавляют листья фенхеля в вареном и протертом виде.

Для заготовки фенхеля впрок его зеленые листья срезают, связывают в пучки и сушат на воздухе. Хранят в сухом месте.

Хрен. Корень многолетнего дикорастущего растения семейства крестоцветных.

Перед употреблением в пищу хрен измельчают на терке и заправляют уксусом и сахаром. Корень хрена должен иметь не менее 2–3 см толщины и 20–25 см длины, поверхность его должна быть ровной и светлой, а мякоть – белой. Лучшие корни дает хрен первого или второго года, старые же корни деревянисты и слишком горькие.

Острый вкус и запах хрена зависят от наличия в мякоти его корня гликозида синигрина и образующегося из него аллилового горчичного масла. Хрен содержит значительное количество аскорбиновой кислоты.

Для сохранения корней хрена в свежем виде рекомендуется хранить их в песке при температуре 1–10°C.

Готовый хрен хранят в банках в затемненных помещениях при температуре не выше 10°C.

Хрен общеизвестная острая приправа ко многим горячим и холодным мясным и рыбным блюдам: рыбе заливной или отварной, солонине, языку холодному отварному, языку заливному, поросенку заливному, поросенку отварному, к студню; к горячим мясным блюдам – бифштексу, антрекоту, ростбифу – хрен подается струганый. Листья хрена используют в солениях и маринадах.

Чабер. Однолетнее растение семейства губоцветных, растет в Крыму и на Кавказе.

Наибольшим ароматом обладает чабер до цветения или во время цветения. При созревании плодов чабер теряет свои пряные свойства. Заготавливают чабер в сушеном виде. Для этого срезают все молодые растения и высушивают в виде снопиков. При этом хорошо сохраняются его пряные свойства.

Чабер применяется в свежем виде и в виде порошка для приготовления красного соуса, паштетов, форшмака, салатов, яичных блюд, маринадов. Его закладывают в блюда в процессе их изготовления.

Молодой чабер употребляется как пряность при солении огурцов.

Норма закладки свежего чабера – 10–15 г на блюдо, сушеного – 0,5–1 г.

Чеснок. Относится к луковым овощам и представляет собой сложную луковицу, состоящую из множества мелких луковичек (долек). Каждая долька имеет свою оболочку и, кроме того, заключена в тонкую белую или розовую общую оболочку.

Культивируется чеснок почти во всех областях СССР.

Чеснок обладает острым вкусом и специфическим запахом содержащегося в нем эфирного масла, а также бактерицидными свойствами благодаря наличию фитонцидов.

Чеснок применяется как в свежем, так и в маринованном виде. В пищу чеснок употребляется в измельченном состоянии.

Чеснок используют как приправу ко многим горячим и холодным блюдам, а также к блюдам национальной кухни.

При употреблении чеснока, как и других приправ с резким острым вкусом и сильным запахом, следует соблюдать умеренность в его использовании. Например, в некоторые салаты, для того чтобы придать им тонкий запах чеснока, достаточно положить на непродолжительное время натертую чесноком корочку ржаного хлеба. Используют чеснок в колбасном производстве и добавляют в соленья.

Чеснок придает блюду острый пряный вкус и специфический аромат. Закладывают измельченный чеснок в блюда в конце варки.

Норма закладки в блюдо – от 2 до 10 г, на 1 л соуса – 0,5–3 г.

Черемша. Многолетнее растение, относится к луковым овощам. Она известна также под названием „медвежий лук“. По вкусу и запаху черемша напоминает чеснок. В своем составе черемша содержит витамин С, причем в значительно большем количестве, чем чеснок.

Черемша растет в лесах Сибири, Дальнего Востока и на Кавказе.

В пищу употребляют луковицу и ложный стебель с нижней частью листьев.

Черемша используется в качестве приправы самостоятельно, а также в сочетании с тмином и майораном. При отсутствии чеснока его можно заменить черемшой в тех же количествах и для тех же блюд.

Чтобы заготовить черемшу впрок, ее собирают и сушат. Сушеная она сохраняет свой вкус, хотя частично теряет запах.

Шафран. Высушенные рыльца цветов крокуса, многолетнего луковичного растения. У распустившихся цветов крокуса собирают рыльца и сушат их или на солнце, или в печи.

Высушенные рыльца цветов представляют собой беспорядочно перепутанные нити, обладающие сильным запахом и пряно-горьковатым вкусом. Шафран содержит эфирное масло и красящее вещество – кроцин, благодаря чему эта пряность применяется как краситель.

Культивируется крокус во Франции, Испании, США, Иране и других странах. В СССР крокус выращивают в Азербайджане, в Дагестане и в Крыму. Лучшим в СССР считается азербайджанский шафран.

Шафран широко используется в кондитерских изделиях, а также при изготовлении многих национальных блюд – плова, плова с яичницей, чихиртмы, фаршированных баклажанов, кюфты и др., а также фаршированной рыбы в тесте.

Перед употреблением шафран настаивают в спиртовом растворе или в кипятке и закладывают в блюдо в процессе его изготовления, а в тесто – при замесе (0,1–2 г на 1 кг выпекаемых изделий). Норма закладки шафрана в блюдо – от 0,01 до 0,05 г.

В связи с тем что гликозид кроцин под влиянием солнечного света распадается и обесцвечивается, хранить шафран следует в светонепроницаемой таре.

Эстрагон. На Кавказе его называют тархун. Это многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Пряностью служат листья и молодые стебли эстрагона.

Растет эстрагон в Сибири, в Средней Азии и на Кавказе.

Аромат эстрагону придает эфирное масло, которое по запаху напоминает анис. В свежем эстрагоне его содержится от 0,1 до 0,5%, в сушеном – от 0,25 до 0,80%.

Для заготовки впрок цветущие побеги или листья срезают и сушат. Чтобы лучше сохранить аромат, сушеный эстрагон растирают в порошок и хранят его в герметически закрытых банках.

Эта пряность широко применяется в маринадах, салатах, соусах, для ароматизации уксуса, при солении и мариновании огурцов и помидоров и как приправа ко многим кавказским блюдам. Эстрагон применяется при варке раков и креветок. В смеси с зеленью петрушки и сельдерея эстрагон добавляют в заправочные супы, подают его также отдельно к сыру и простокваше.

Норма закладки свежего эстрагона – от 10 до 50 г на блюдо и на 1 л соуса, сушеного – 2–3 г.

Соотношение меры и массы некоторых продуктов, г

Наименование продуктов	Стакан 200 см ³	Столовая ложка	Чайная ложка	Масса 1 шт.
Арахис очищенный	140	25	8	—
Варенье	270	50	17	—
Вода	200	18	5	—
Вишня свежая	150	30	—	—
Желатин в порошке	—	15	5	—
Изюм	155	25	7	—
Какао-порошок	—	25	9	—
Кислота лимонная кристаллическая	—	25	8	—
Клубника свежая	120	25	—	—
Корица молотая	—	20	8	—
Кофе молотый	—	20	7	—
Крупа: гречневая	165	25	4	—
перловая	170	25	4	—
манная	160	20	4	—
ячневая	140	20	4	—
рисовая	170	25	4	—
пшено	170	25	4	—
Кукурузная мука	130	30	10	—
Ликер	—	20	7	—
Мак	135	18	5	—
Малина свежая	110	20	—	—
Мargarин растопленный	180	20	5	—
Масло животное растопленное и расти- тельное	180	20	5	—
Миндаль (ядро)	130	25	8	—
Молоко: сгущенное	—	30	12	—
сухое	100	20	5	—
цельное	200	20	3	—
Мука пшеничная	130	25	10	—
Мука картофельная (крахмал)	150	25	10	—
Орех фундук (ядро)	130	30	10	—
Перец молотый	—	—	5	—
Пюре томатное и др.	290	25	10	—
Сахарный песок	180	20	5	—
Сахарная пудра	140	25	10	—
Сливки	200	15	5	—
Сметана	210	20	5	—
Сода питьевая	—	28	12	—
Соль	—	25	7	—
Сухари молотые	100	15	5	—
Творог	120	—	—	—
Уксус	—	15	5	—
Фасоль	170	15	5	—
Хлопья: кукурузные	40	7	2	—
овсяные	80	14	4	—
пшеничные	50	9	2	—
Черная смородина	130	30	—	—
Яичный порошок	80	25	10	—
Яйцо	—	—	—	40
Овощи средней величины				
Баклажаны	—	—	—	150-200
Картофель	—	—	—	75-100
Капуста: белокочанная	—	—	—	1000-1200
цветная	—	—	—	800
Морковь	—	—	—	75-100

п р о д о л ж е н и е

Наименование продуктов	Стакан 200 см ³	Столовая ложка	Чайная ложка	Масса 1 шт.
Огурцы.....	–	–	–	50-75
Петрушка (корень)	–	–	–	45-50
Помидоры.....	–	–	–	80-100
Редька.....	–	–	–	75-100
Свекла.....	–	–	–	100-150
Сельдерей.....	–	–	–	40-60

УКАЗАТЕЛЬ БЛЮД И НАПИТКОВ

А

Азу, 235
Айс-крим Аврора, 445
Айс-крим Айсберг, 446
Айс-крим ананасовый, 444
Айс-крим апельсиновый, 444
Айс-крим Березовый, 445
Айс-крим Букет плодово-ягодный, 445
Айс-крим Весна, 445
Айс-крим Восторг, 445
Айс-крим Гвоздика, 445
Айс-крим Карлсон, 445
Айс-крим лимонный, 444
Айс-крим Пингвин, 444
Айс-крим Снегурочка, 445
Айс-крим Снежный шар, 445
Айс-крим чайный, 445
Айс-крим Яблочко, 444
Айс-крим Ягодка, 445
Аливанка, 284
Апельсины или мандарины с сахарным сиропом, 384
Ассорти „Дойна“, 48

Б

Бабка из творога и сметаны, 292
Бабка из творога с картофелем, 291
Бабка из творога с миндалем, 291
Бабка из творога с рисом, 291
Бабка из шпината, 169
Бабка с творогом, 291
Бабка творожная, 291
Бабка творожная с яйцами, 292
Баклажаны в соусе со сливками, 158
Баклажаны во фритюре, 157
Баклажаны духовые, 158
Баклажаны жареные с луком, 157
Баклажаны особые, 158
Баклажаны с орехами, 157
Баклажаны соте, 157
Баклажаны, тушенные в сметане, 158
Баклажаны, тушенные со свежими помидорами и луком, 60
Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом, 289

Баница с творогом, 347
Баранина отварная, 223
Баранина отварная с овощами, 225
Баурсак, 342
Белокочанная капуста тушеная, 143
Белокочанная капуста, запеченная с помидорами, 145
Белый соус со сметаной, 406
Беляши, 329
Бефстроганов, 236
Бисквитное тесто с подогревом, 312
Бисквитное тесто холодным способом, 312
Биточки из свеклы с сыром, 148
Биточки из творога и картофеля с сыром, 281
Бифштекс рубленый, 251
Блинчики из сельдерея с сыром, 166
Блинчики лимонные с финиками, 381
Блинчики с луком-пореем, 166
Блины, 345
Блины скороспелые, 346
Блины украинские, 345
Бозбаш ереванский, 109
Боровики в сметане, 174
Боровики жареные, 173
Боровики жареные с луковой подливой, 174
Боровики тушеные, 176
Боровики, запеченные в сметане, 174
Борщ, 86
Борщ белорусский, 91
Борщ волынский, 91
Борщ зеленый, 92
Борщ киевский, 89
Борщ летний (с ботвой свеклы), 91
Борщ летний с окороком, 94
Борщ летний холодный на квасе, 129
Борщ литовский, 129
Борщ московский, 87
Борщ полтавский, 90
Борщ с кальмарами, 93
Борщ с капустой и картофелем, 87
Борщ с картофелем, 87
Борщ с клецками, 88
Борщ с крапивой, 92
Борщ с морской капустой, 93
Борщ с ушками, 90

Борщ с фасолью, 88
Борщ с фрикадельками из морского
гребешка, 92
Борщ с черносливом и грибами, 87
Борщ селянский, 90
Борщ сибирский, 88
Борщ украинский, 89
Борщ флотский, 89
Борщ холодный, 127
Борщ черниговский, 91
Борщок, 93
Ботвинья, 128
Братиславский суп, 110
Брюква жареная, 148
Брюква, запеченная с яйцами и тертым
сыром, 148
Брюква, фаршированная грибами, 148
Булочка ванильная, 327
Булочка круглая, 325
Булочка лимонная, 328
Булочка с кремом, 328
Булочка с повидлом, 333
Булочка с чесноком, 327
Булочка творожная, 333
Булочки творожные, 348
Бульон из кур или индеек прозрачный,
123
Бульон прозрачный, 122
Бульон с клелями, 125
Бульон с овощами в горшочке, 125
Бульон с разными омлетами, 124
Бульон с савойской капустой, 123
Бурчак-шурпа, 110

В

Вареники картофельные с творогом,
269
Вареники ленивые, 266
Вареники с вишней или черешней, 382
Вареники с творогом, 266
Вареники с творогом и картофелем, 268
Вареники с творогом и свежей
капустой, 268
Варенье, 306
Ватрушка с творогом или повидлом,
327
Ватрушки, 310
Вегетарианский шницель из печеного
перца, 164
Ветчина и корейка отварные, 227
Ветчина или окорок в кокотнице, 258
Винегрет овощной, 59

Волованы, 320
Вымя отварное с соусом, 228

Г

Галушки из творога, 266
Галушки, запеченные с творогом, 284
Глазурь, 301
Говядина (телятина, свинина,
баранина), жаренная крупным
куском, 242
Говядина отварная, 223
Говядина отварная с овощами, 225
Говядина, запеченная в луковом соусе,
254
Говядина, тушенная в кисло-сладком
соусе, 232
Говядина, тушенная с грибами, 233
Говядина, шпигованная овощами, 232
Гоголь-моголь, 387
Голубцы из виноградных листьев с
творогом и брынзой, 290
Голубцы с гречневой кашей и
творогом, 290
Голубцы с мясом, 257
Голубцы с овощами и рисом в
маринаде, 59
Голубцы с творогом, 287
Гренки с творогом, 296
Грибная запеканка, 173
Грибная юшка, 109
Грибной гуляш, 178
Грибной соус, 404
Грибы в панировке, 178
Грибы жаренные с луком, 175
Грибы запеченные, 178
Грибы маринованные или соленые с
луком и маслом, 61
Грибы тушенные, 175
Грибы, жаренные на решетке, 175
Грибы, запеченные с рисом, 176
Грибы, запеченные с яйцами, 176
Грибы, фаршированные творогом, 289
Грудинка баранья или телячья "фри",
249
Груши в сиропе, 384
Груши, начиненные творогом, 66
Гуляш говяжий, 236
Гуляш из сладкого перца, 163
Гурьевская каша, 376

Д

Джем, 305
Джулеп Адонис, 424
Джулеп Арктика, 424
Джулеп Венера, 425
Джулеп Вечер, 424
Джулеп десертный, 424
Джулеп Летний, 423
Джулеп Лимончик, 424
Джулеп Лира, 425
Джулеп Луч, 424
Джулеп Малинка, 424
Джулеп Мистраль, 425
Джулеп Нефертити, 255
Джулеп Олимпийский, 424
Джулеп Плодовая смесь, 423
Джулеп Помидор, 424
Джулеп Слива, 425
Джулеп Сюрприз, 424
Джулеп Финифть, 425
Джулеп чайно-яблочный, 425
Джулеп Южный, 424
Джулеп яблочно-томатный, 424
Дичь жареная, 244
Драчена творожная, 286

Ж

Жареная морковь с яйцами, 150
Жареный хлеб с ветчиной, 261
Желе "Янтарь", 364
Желе „Осеннее“, 389
Желе из вишни, 363
Желе из дыни, 363
Желе из желатина, 303
Желе из клюквы, черноплодной рябины или смородины, 363
Желе из малины или садовой земляники, 363
Желе из натурального виноградного сока, 364
Желе из облепихи, 366
Желе из свежих яблок и черноплодной рябины, 364
Желе из яблок и чернослива, 364
Желе медовое, 365
Желе молочное со свежими ягодами, 365
Желе сливочное с клубничным вареньем, 365
Желе цитрусовое, 363
Желе шоколадное, 365

Желе яично-молочное, 365
Жженка, 302

З

Закуска деликатесная, 64
Закуска из мяса и тертого сыра, 71
Запеканка из икры рыб океанических пород, 217
Запеканка из картофеля с творогом, 284
Запеканка из манной крупы с яблоками, 376
Запеканка из свеклы и творога, 147
Запеканка из творога, 282
Запеканка из творога и моркови, 283
Запеканка из творога и хлеба, 283
Запеканка из творога с медом, 376
Запеканка из творога с тыквой, 282
Запеканка из творога, овощей и фруктов, 283
Запеканка картофельная с мясным фаршем, 255
Запеканка рисовая с вареньем, 376
Запеканка с ревенем, 169
Заправка горчиная для салатов, 411
Заправка горчиная для сельди, 410
Заправка для салатов, 411
Заяц жареный, 245
Заяц, тушеный в сметане, 241
Зеленый лук с рисом, 165
Зеленый перец, фаршированный творогом и брынзой, 289
Зефир земляничный со сливками, 388
Зефир яблочный, 388
Зимняя каша, 146
Зразы донские "фри", 211
Зразы из творога с изюмом, 278
Зразы картофельные, 136
Зразы картофельные с творогом, 281
Зразы мясные рубленые, 252
Зразы отбивные, 234
Зразы рыбные рубленые с яйцом и луком, 219
Зразы творожные с повидлом, 277

И

Икра баклажанная, 60
Икра грибная из сушеных грибов с луком, 61
Икра грибная из сушеных и соленых грибов, 61
Икра из творога, 66

Икра из творога с помидорами, 66

К

Кабачки жареные с грибами и помидорами, 151

Кабачки жареные с луком, 152

Кабачки жареные с мацони, 152

Кабачки по-криворожски, 153

Кабачки по-русски, 154

Кабачки с кислым молоком, 153

Кабачки с помидорами, 153

Кабачки с чесноком, 152

Кабачки тушеные, 154

Кабачки, варенные в молоке, 153

Кабачки, жаренные в яйце, 151

Кабачки, запеченные с сыром, 154

Кабачки, фаршированные мясом, 257

Кабачки, фаршированные творогом, 289

Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью, 154, 287

Капуста в сметане, 143

Капуста маринованная с яблоками, 60

Капуста по-вендеенски, 144

Капуста по-моравски, 144

Капуста провансаль, 60

Капуста со сливками, 143

Капуста, тушенная с грибами, 145

Капустняк с грибами, 83

Картофель "Бочонок", фаршированный зеленью и грибами, 139

Картофель в молоке, 135

Картофель дутый, 140

Картофель огратен, 138

Картофель по-перуански, 139

Картофель со сливочным маслом и творогом, 63

Картофель, запеченный в фольге, 137

Картофель, запеченный в фольге с салом и чесноком, 138

Картофель, запеченный с молоком и сыром, 136

Картофель, тушенный в сметане, 136

Картофель, фаршированный мясом, 137

Картофель, фаршированный сельдью, 138

Картофель, фаршированный творогом, 273

Картофель, фаршированный творогом и укропом, 288

Картофель-гриль с грибами, 139

Картофельная запеканка, 137

Картофельная лепешка на сковороде, 140

Картофельная плетенка, 141

Картофельное пюре, 135

Картофельное пюре со свинными шкварками, 135

Картофельное пюре, запеченное в сливках, 137

Картофельно-творожные биточки с изюмом, 141

Картофельные клецки с маком, 141

Картофельные котлеты, 135

Картофельные лепешки-тиганицы, 138

Картофельные палочки, 138

Каша из зеленого лука, 165

Каша из салатного и кислого щавеля, 170

Каша из тыквы с маслом, 156

Квас золотистый (из моркови), 429

Квас из кваса сухого хлебного, 428

Квас из ревеня, 429

Квас лимонный, 428

Квас медовый, 428

Квас молочный, 429

Квас Петровский, 429

Квас плодово-ягодный, 428

Квас свекольный, 429

Квас хлебный из концентрата, 428

Квас яблочный, 428

Кекс "Весенний", 330

Кекс "Столичный", 317

Кекс кондитерский, 331

Килька, хамса, тюлька, жаренные "фри", 210

Кисель белорусский, 362

Кисель из айвы, 359

Кисель из варенья, 361

Кисель из клюквы с молоком или сливками, 360

Кисель из крыжовника, 362

Кисель из плодов шиповника, 360

Кисель из ревеня, 359

Кисель из свежей черники, 360

Кисель из свежих яблок, 359

Кисель из свежих ягод, 358

Кисель из сушеной черники, 360

Кисель из тыквы и яблок, 360

Кисель из черноплодной рябины, 359

Кисель молочный, 361

Кисель молочный "Шарлотт", 361

Кисель слоеный, 361

Кисель шоколадный, 361

Клецки в горшочке, 268

- Клецки творожные со сметаной, 267
 Клубничный суп со сливками, 131
 Клюквенный суп с манными клецками, 131
 Кнели из кур, 260
 Кнели рыбные, 220
 Коктейль Агат, 431
 Коктейль Аист, 438
 Коктейль Алая гвоздика, 431
 Коктейль Алая звездочка, 436
 Коктейль апельсиновый с шоколадом или мускатным орехом, 434
 Коктейль Ароматный, 436
 Коктейль Березка, 437
 Коктейль Былина, 438
 Коктейль Ветерок, 432, 436
 Коктейль вишнево-миндальный, 437
 Коктейль Волна, 438
 Коктейль Восточный, 437
 Коктейль Гренада, 436
 Коктейль Десерт плодовой, 436
 Коктейль Десертный, 437
 Коктейль Диетический, 436
 Коктейль Дюймовочка, 437
 Коктейль Здоровье, 434
 Коктейль Золотой ключик, 438
 Коктейль Зорька, 438
 Коктейль Комета, 438
 Коктейль кофейно-цитрусовый, 437
 Коктейль кофейно-яблочный, 434
 Коктейль Кристалл, 437
 Коктейль Лель, 432, 435
 Коктейль Лесной, 438
 Коктейль Лирика, 435
 Коктейль медовый, 433
 Коктейль медовый с мороженым, 434
 Коктейль миндальный, 439
 Коктейль Мираж, 437
 Коктейль Мозаика, 435
 Коктейль Молодежный, 434
 Коктейль молочно-ванильно-яичный, 432
 Коктейль молочно-ванильный, 432
 Коктейль молочно-кофейно-яичный, 432
 Коктейль молочно-кофейный, 431
 Коктейль молочно-кофейный с мороженым, 433
 Коктейль молочно-лимонно-малиновый, 432
 Коктейль молочно-медово-лимонный, 432
 Коктейль молочно-медовый, 432
 Коктейль молочно-морковный, 432
 Коктейль молочно-плодовый или ягодный, 431
 Коктейль молочно-плодовый или ягодный с мороженым, 433
 Коктейль молочно-пряный, 432
 Коктейль молочно-томатный, 432
 Коктейль молочно-чайно-яичный, 432
 Коктейль молочно-чайный, 431
 Коктейль молочно-чайный с мороженым, 433
 Коктейль молочно-шоколадно-яичный, 432
 Коктейль молочно-шоколадный, 431
 Коктейль молочно-шоколадный с мороженым, 433
 Коктейль Муза, 438
 Коктейль персиковый, 434
 Коктейль плодово-кофейный, 436
 Коктейль Плодово-ягодный букет, 435
 Коктейль плодовой, 435
 Коктейль плодовый (ягодный) с мороженым, 434
 Коктейль Плодовый букет, 435
 Коктейль плодовый или ягодный, 433
 Коктейль Плодовый или ягодный с мороженым, 434
 Коктейль Пряный, 437
 Коктейль Рассвет, 437
 Коктейль Росинка, 436
 Коктейль Рябинка, 436
 Коктейль рябиново-кофейный, 435
 Коктейль Свежесть, 437
 Коктейль Светлячок, 435
 Коктейль Северное сияние, 431
 Коктейль Сказка, 435
 Коктейль сливочно-абрикосовый, 431
 Коктейль сливочно-кофейный, 431
 Коктейль сливочно-сливовый, 431
 Коктейль сливочно-цитрусовый, 431
 Коктейль сливочно-чайный, 431
 Коктейль сливочно-шоколадный, 431
 Коктейль Улыбка, 434, 438
 Коктейль Фантазия, 437
 Коктейль Фиеста, 438
 Коктейль цитрусовый, 435
 Коктейль чайный, 433
 Коктейль чайный с мороженым, 434
 Коктейль Южный, 435
 Коктейль Юпитер, 438
 Коктейль Ягодка, 436
 Колбаса вареная с грибами и луком, 258
 Колбаса под майонезом, 259

- Колбаски из творога, 276
Колбаски картофельные, 139
Колцунашь с творогом, 267
Кольраби тушеная, 144
Кольраби, запеченная в сметанном соусе, 145
Компот из апельсинов или мандаринов, 356
Компот из брусники с яблоками, 357
Компот из винограда, 356
Компот из дыни и слив, 356
Компот из китаек с шиповником, 358
Компот из красной смородины с яблоками, 357
Компот из крыжовника, 356
Компот из кураги, чернослива и изюма, 357
Компот из персиков, 355
Компот из ревеня, 357
Компот из свежих быстрозамороженных персиков и вишен, 357
Компот из свежих яблок или груш, 355
Компот из свежих ягод, 356
Компот из слив, 355
Компот из черешни или вишни, 355
Компот из черной смородины, 357
Котлеты грибные, 178
Котлеты из кабачков, 153
Котлеты из кабачков и картофеля, 152
Котлеты из кабачков и творога, 277
Котлеты из капусты, 142
Котлеты из творога, 276
Котлеты из шпината с рисом, 169
Котлеты или биточки из творога и рыбы, 277
Котлеты картофельные с творогом, 277
Котлеты морковные, 150
Котлеты по-киевски, 253
Котлеты рубленые из говядины, телятины, свинины, 251
Котлеты рубленые из кур (пожарские), 253
Котлеты, биточки, шницели из океанических рыб, 218
Крапива запеченная, 171
Крапива с орехами, 170
Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью, 144
Крем „Карамель“, 374
Крем белковый, 303
Крем заварной, 305
Крем из вишневого сиропа, 375
Крем из сметаны, 373
Крем кофейный, 373
Крем лимонный со сливками, 375
Крем сливочный, 303, 373
Крем сливочный "Шарлотт", 304
Крем сливочный для булочек, 304
Крем сливочный с изюмом, 373
Крем сливочный с рисом, 374
Крем шоколадный заварной, 374
Крендель сдобный "Юбилейный", 327
Кролик жареный (целиком), 243
Кролик отварной с соусом, 230
Кролик, тушенный в молоке, 239
Кропканор, 140
Крылышки, шейки в белом соусе, 231
Крюшон Аленушка, 444
Крюшон ананасовый, 442
Крюшон Бриз, 443
Крюшон Буратино, 442
Крюшон Детский, 443
Крюшон клубничный, 442
Крюшон Красная шапочка, 442
Крюшон Майский, 442
Крюшон персиковый, 443
Крюшон Планета, 443
Крюшон Факел, 443
Крюшон Цитрон, 444
Кулебяка, 321, 330
Кулебяка слоеная, 334
Курабье "Бакинское", 342
Курица отварная под паровым соусом, 230
Курица, индейка, утка, гусь тушенные в соусе, 240
Куры (утки, индейки, гуси) жареные, 243
Кюфта-бозбаш, 108
Кята "Карабахская", 343

Л

- Лангет с жареными помидорами, 245
Левашники, 383
Ледяная рыба (камбала, сардинелла) припущенная, 187
Лепешка из творога с рисом, 284
Лечо с яйцами, 163
Липтауэрский творог, 66
Лисички жареные, 175
Лисички и сыроежки тушеные, 177
Лисички, тушенные с капустой, 177
Листья капусты под молочным соусом, 142

Литовский имбирный квас, 429
Литовский картофельный суп-пюре,
121
Лук вареный, 165
Лук маринованный, 59
Лук-порей панированный, 166
Лук-порей, запеченный с брынзой, 165

М

Макаронная запеканка с яблоками, 383
Макаронник с мясным фаршем, 256
Маринад из овощей с томатом, 412
Маринад луковый, 412
Мармелад для глазирования, 305
Масло горчичное, 409
Масло зеленое, 408
Масло килечное, 408
Масло луковое, 409
Масло с сельдью, 409
Масло сырное, 409
Маслята тушеные, 177
Мелкая океаническая рыба, тушенная в
ароматизированном масле с рыбным
фаршем, 196
Мелкая океаническая рыба, тушенная в
сметане с кореньями, 198
Мелкая океаническая рыба, тушенная в
томате с овощами, 194
Мелкая океаническая рыба, тушенная в
томатном соусе, 197
Мелкая рыба, жаренная "фри", 210
Мелкая рыба, жаренная на решетке, 212
Мозги "фри", 249
Мозги отварные в соусе, 227
Мозги с грибами, 260
Молодой картофель, жаренный
целиком, 136
Морковная запеканка, 149
Морковь жареная с томатным соусом,
150
Морковь с фасолью, 149
Морковь тушеная, 148
Морковь фаршированная, 150
Морковь, тушенная с рисом, 149
Морс апельсиновый или лимонный, 417
Морс из сиропа, 417
Морс из сока, 417
Морс клюквенный, брусничный,
черносмородиновый или
малиновый, 417
Морс яблочный, 417
Мусака из кабачков с брынзой, 155

Мусака из шпината с картофелем, 167
Мусс белковый с вишнями, 368
Мусс земляничный, клубничный или
малиновый, 367
Мусс из ревеня, 367
Мусс из свежих ягод клюквы, красной
смородины, черники, 366
Мусс из фруктово-ягодных сиропов,
368
Мусс лимонный, 367
Мусс медовый, 368
Мусс сливочный с плодово-ягодным
сиропом, 368
Мусс яблочный, 367
Мусс яблочный без желатина, 368
Мутаки шемахинские, 344
Мясо или язык заливные, 72
Мясо тушеное по-домашнему, 233
Мятный квасный напиток, 430

Н

Налистники с творогом, 279
Напиток Айран, 421
Напиток Бодрость, 423
Напиток из арбуза, 419
Напиток из барбариса, 420
Напиток из вишневого сиропа, 420
Напиток из дыни, 419
Напиток из кориандра, 422
Напиток из мяты, 422
Напиток из плодов шиповника, 418
Напиток из плодов шиповника и яблок,
418
Напиток из ревеня, 419
Напиток из сладкого миндаля, 422
Напиток из сушеных яблок, 420
Напиток из хвои, 418
Напиток из яблочного сока, 420
Напиток изюмный, 420
Напиток кисло-молочно-овощной, 421
Напиток кисло-молочный с медом, 421
Напиток лимонно-содовый, 421
Напиток лимонный, 420
Напиток медово-шиповниковый, 418
Напиток медовый, 430
Напиток Медок, 420
Напиток молочно-плодовый, 422
Напиток морковно-абрикосовый, 419
Напиток морковно-рябиновый, 419
Напиток Нектар, 422
Напиток Оксамит, 423
Напиток Освежающий, 421

Напиток Павлинка, 423
Напиток плодовый, 423
Напиток плодовый (ягодный) с медом, 422
Напиток Полет, 422
Напиток свекольный, 419
Напиток сливочный с апельсиновым соком, 421
Напиток тминный, 430
Напиток Утро, 419
Напиток черносмородиновый, 418
Напиток шипучий с простоквашей, 421
Напиток ягодный, 420
Напиток Ягодный букет, 423
Напиток Янтарь, 423
Натуральный рыбный шницель, 206
Новогодний омлет, 389
Ножки отварные, 228

О

Огуречник, 97
Океаническая рыба в ароматизированном масле, 196
Океаническая рыба, запеченная в сметане, 214
Океаническая рыба, запеченная со сметаной и яйцами, 217
Окорок с жареными помидорами, 258
Окорок, жаренный с помидорами, 243
Окрошка мясная, 126
Окрошка овощная, 127
Окрошка рыбная, 126
Окрошка уральская, 127
Окунь морской (зубатка, сом) отварной с соусом, 182
Оладьи, 346
Оладьи из вермишели с творогом, 278
Оладьи из кабачков, 152
Оладьи из свеклы и творога, 147
Оладьи из творога, 279
Оладьи из творога и свеклы, 280
Оладьи из творога с вареньем или молоком, 278
Оладьи из творога с луком, 278
Оладьи из тыквы и картофеля, 157
Оладьи картофельные, 136
Оладьи с ревенем, 169
Омлет белковый с творогом, 273
Омлет с вареньем, 387
Омлет с картофелем, 140
Омлет с творогом, 281
Омлет с творогом и вареньем, 286

Омлет творожный, 281
Омлет творожный с изюмом, 281
Опенки тушеные, 178
Оранжад, 421
Осетр (севрюга, белуга), жаренные на вертеле, 212
Осетр или севрюга отварные с соусом белым и каперсами, 183
Осетр по-русски, 193
Осетр припущенный с соусом паровым, 191
Осетр припущенный с соусом рассол, 192
Осетр, севрюга, белуга, жаренные "фри", 209
Осетровая рыба, жаренная в тесте, 211
Осетровые рыбы, жаренные основным способом, 205
Основной белый рыбный соус, 402
Отбивные свиные котлеты панированные, 248

П

Палянички из творога, 279
Панированный картофель, 140
Панированный сельдерей с брынзой, 166
Папанашь отварные, 267
Пахлава сдобная, 343
Паштет, 67
Паштет из печени говяжьей, 71
Паштет из сельди, 69
Пенник из капусты, 145
Перец жареный по-карловски, 164
Перец жареный с брынзой и яйцами, 164
Перец, фаршированный мясом и рисом, 163
Перец, фаршированный рисом и грибами, 162
Перец, фаршированный сборной начинкой, 163
Печенка жареная в сметане, 250
Печенка по-строгановски, 239
Печенка тушеная, 239
Печень трески с творогом, 65
Печень "Ленинградское", 313
Печень "Пипаркуас", 340
Печень из овсяных хлопьев, 340
Печень из овсяных хлопьев "Геркулес" и творога, 351
Печень из творога, 351

- Печенье из творожного теста, 351
 Печенье миндальное, 312
 Печенье сдобное, 308
 Печенье творожное, 353
 Пирог "Пегаля лошадь", 353
 Пирог ванильный, 317
 Пирог из капусты и моркови со свеклой, 146
 Пирог из цветной капусты, 146
 Пирог песочный с творогом и рисом, 347
 Пирог с малиной и творогом, 346
 Пирог с творогом по-немецки, 352
 Пирог творожный воздушный с фруктами, 348
 Пирог творожный воздушный сладкий, 347
 Пирожки жареные, 325
 Пирожки печеные с различными фаршами, 329
 Пирожки с различными фаршами, 321
 Пирожное "Картошка", 315
 Пирожное "Корзиночка любительская", 309
 Пирожное бисквитное со сливочно-шоколадным кремом, 314
 Пирожное бисквитное со сливочным кремом, 313
 Пирожное бисквитное фруктово-желейное, 314
 Пирожное бисквитное, глазированное помадой, со сливочным кремом, 314
 Пирожное воздушное с кремом, 311
 Пирожное миндальное, 312
 Пирожное песочное желейное, 309
 Пирожное песочное со сливочным кремом, 308
 Пирожное песочное, глазированное помадой, с кремом, 308
 Пирожное слойка с кремом, 321
 Пирожное трубочка со сливочно-шоколадным кремом, 319
 Плакия из кабачков, 155
 Плетенка слоеная, 334
 Плов из баранины, телятины, 238
 Плов из курицы или цыпленка, 241
 Пломбир с вареными грушами, 388
 Плэчинта с творогом, 346
 Повидло, 305
 Подберезовики и подосиновики, тушенные со сливками, 177
 Поджарка говяжья, 235
 Поджарка из осетровых рыб, 206
 Поджарка из рыбы, 206
 Поджарка из свинины на сковороде, 259
 Помада, 302
 Помидоры жареные, 162
 Помидоры запеченные, 161
 Помидоры панированные, 162
 Помидоры по-домашнему, 159
 Помидоры с рисом, 159
 Помидоры с творогом запеченные, 161, 287
 Помидоры с яйцами жареные, 162
 Помидоры, фаршированные баклажанами, 159
 Помидоры, фаршированные брынзой, 161
 Помидоры, фаршированные грибами, 160
 Помидоры, фаршированные мясом и рисом, 160
 Помидоры, фаршированные рисом, 161
 Помидоры, фаршированные соусом, сыром, запеченные, 160
 Помидоры, фаршированные творогом, 65, 290
 Помидоры-гриль с сыром, 160
 Поросенок жареный, 244
 Похлебка нежинская крестьянская, 104
 Почки "жюльен", 259
 Почки в сметане, 250
 Почки по-русски, 229, 250
 Пралине, 307
 Профитроли, 318
 Профитроли со сливками, 383
 Пряник лекал, 344
 Пудинг „Венский“, 379
 Пудинг „Кабинет“, 380
 Пудинг из манной крупы с черносливом, 377
 Пудинг из моркови с сухарями, 150
 Пудинг из моркови, чернослива, яблок с сухарями, 378
 Пудинг из овсяной крупы с творогом и изюмом, 292
 Пудинг из ржаных сухарей с медом и орехами, 377
 Пудинг из риса с абрикосами, 381
 Пудинг из салатного и кислого шавеля, 169
 Пудинг из свежих боровиков, 173
 Пудинг из соленых груздей, 173
 Пудинг из творога, 269
 Пудинг из творога запеченный, 284

Пудинг из творога и моркови, 271
Пудинг из творога с изюмом и корицей, 378
Пудинг из творога с орехами, 271
Пудинг из творога со шпинатом, 285
Пудинг из урюка, брюквы и творога, 285
Пудинг из фасоли с творогом и изюмом, 293
Пудинг из шпината с творогом, 293
Пудинг картофельный с творогом, 272
Пудинг лимонный, 378
Пудинг морковный с творогом и крупой рисовой, 292
Пудинг по-крестьянски, 380
Пудинг с изюмом и яблоками, 270
Пудинг с курагой и морковью, 270
Пудинг с миндалем, 271
Пудинг с творогом, 269
Пудинг с хлебной крошкой, 379
Пудинг творожно-яблочный, 270
Пудинг шоколадный, 377
Пудинг яблочный с орехами, 378
Пюре из крапивы с гренками, 170
Пюре из моркови, 149
Пюре из свеклы со сметаной, 147
Пюре из чернослива со взбитыми сливками, 386
Пюре из шпината с гренками, 167

Р

Рагу из баранины, 238
Рагу из белых грибов и овощей, 172
Рагу из кролика, 240
Рагу из океанических рыб, 216
Рассольник, 94
Рассольник дальневосточный, 97
Рассольник домашний, 95
Рассольник домашний с кальмарами, 97
Рассольник ленинград, 95
Рассольник московский, 95
Рассольник по-россошански, 96
Рассольник с клецками, 96
Рассольник с рыбой, 97
Рассольник с соленой рыбой, 97
Рассольник с субпродуктами птицы, 96
Рассольник с фрикадельками, 96
Расстегаи, 329
Рис с земляничным пюре, 379
Рис с медом и сливками, 379
Рисовый суп с кабачками протертый, 120

Роголики с творогом, 352
Ромовая баба, 331
Ромштекс, 248
Рубленые яйца с маслом и зеленым луком, 62
Рулет из мякоти кур, сваренных в фольге, 72
Рулет картофельный с мясным фаршем, 255
Рулет с корицей, 344
Рулет с творогом, 352
Рулет творожный с яйцом, 286
Рулет фруктовый, 313
Русский квас, 427
Русский напиток, 430
Рыба "фри" особенная, 209
Рыба жареная с грибами, 208
Рыба жареная с лимонным соком и зеленью, 205
Рыба жареная с лимоном, 208
Рыба жареная с молодым картофелем и сметаной, 207
Рыба жареная с помидорами, 207
Рыба жареная с тушеными баклажанами, 207
Рыба жареная со сметаной, 209
Рыба заливная, 69
Рыба запеченная по-московски, 213
Рыба запеченная по-русски, 213
Рыба отварная в пергаменте, 185
Рыба отварная с соусом, 182, 183
Рыба отварная с соусом хрен, 184
Рыба под майонезом, 69
Рыба под овощным маринадом с томатом, 71
Рыба по-матросски, 189
Рыба по-русски, 189
Рыба припущенная с белым соусом, 188
Рыба припущенная с паровым соусом, 187
Рыба припущенная с соусом, 187
Рыба припущенная с соусом сметанным или томатным, 190
Рыба соленая отварная, 185
Рыба фаршированная, 70
Рыба, жаренная "фри", 210
Рыба, жаренная в тесте, 211
Рыба, жаренная на решетке, 212
Рыба, жаренная основным способом, 205
Рыба, жаренная по-ленинградски, 206
Рыба, запеченная в раковине, 215

Рыба, запеченная в сметанном соусе, 214
Рыба, запеченная в соусе по-русски, 214
Рыба, запеченная с картофелем и яйцами, 214
Рыба, запеченная с овощами, 213
Рыба, запеченная с помидорами, 215
Рыба, запеченная со сметаной и овощами, 215
Рыба, запеченная со сметаной и хреном, 215
Рыба, припущенная в молоке, 190
Рыба, тушеная в огуречном рассоле, 197
Рыба, тушеная в томате с овощами, 195
Рыба, тушеная с баклажанами и свежими помидорами, 199
Рыба, тушеная с вином и яблоками, 200
Рыба, тушеная с грибами и луком, 198
Рыба, тушеная с грибами, с соусом паровым, 197
Рыба, тушеная с капустой, 195
Рыба, тушеная с картофелем по-домашнему, 201
Рыба, тушеная с кореньями и специями, 199
Рыба, тушеная с помидорами и грибами, 199
Рыба, тушеная со сладким перцем и луком, 200
Рыбная мелочь фаршированная жареная, 208
Рыбная солянка из осетровых рыб, 216
Рыбная солянка на сковороде, 216
Рыбное жаркое, 201
Рыбное суфле, 220
Рыбное филе припущенное с соусом, 189
Рыбное филе, тушенное в сметане с корен, 198
Рыбный бульон (уха) с фрикадельками, 123
Рыбный пудинг, 221
Рыбный рулет, 219
Рыжики выдержанные жареные, 175
Рыжики жареные с луком и сметаной, 175
Рыжики панированные, 174
Рыжики со сметаной, 176
Рыжики тушеные, 176

С

Салат „Ачик-чучук“, 48
Салат „Весна“, 48
Салат „Минский“, 50
Салат „Рассол“, 58
Салат витаминный, 51, 55
Салат зеленый с огурцами и помидорами, 46
Салат из апельсинов или мандаринов, 53
Салат из белокачанной капусты, 51
Салат из белокачанной капусты с морковью и фруктами, 56
Салат из ветчины и риса со сладким стручковым перцем, 58
Салат из дыни, арбуза, слив и винограда, 53
Салат из зеленого лука с яйцом, 46
Салат из картофеля, сельдерея и майонеза, 50
Салат из квашеной капусты с луком, 52
Салат из квашеной капусты с маринадами, 52
Салат из кольраби, 55
Салат из консервированной маринованной свеклы с луком, 51
Салат из краснокочанной капусты, 52
Салат из маринованных грибов, 53
Салат из моркови и зеленого горошка, 50
Салат из моркови со сметаной и медом, 50
Салат из моркови, помидоров и зеленого лука, 48
Салат из моркови, свеклы и огурцов, 54
Салат из моркови, яблок и изюма, 50
Салат из нарезанной или натертой моркови с яблоками, 58
Салат из овощей и яблок с яйцом, 55
Салат из овощей с зеленым салатом, 49
Салат из помидоров и яиц, 56
Салат из помидоров с чесноком и томатным соком, 47
Салат из птицы или дичи, 57
Салат из редиса с огурцами, 48
Салат из редьки с огурцами и сметаной, 49
Салат из редьки с пассерованным луком, 49
Салат из свежих овощей, 46
Салат из свежих помидоров и огурцов, 47
Салат из свежих помидоров и яблок, 47

- Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами, 54
- Салат из свеклы с сыром и чесноком, 54
- Салат из свеклы с яблоками, 54
- Салат из сладкого стручкового перца, 51
- Салат из соленых огурцов и свежих помидоров, 47
- Салат из сырых овощей, 50
- Салат из фруктов, 53
- Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом, 53
- Салат из шпината с овощами, 55
- Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов, 55
- Салат из яблок и моркови с грецкими орехами, 54
- Салат картофельный с кальмарами, 58
- Салат картофельный с солеными огурцами и морковью, 49
- Салат мясной, 57
- Салат овощной со стручками фасоли, 49
- Салат по-чешски, 57
- Салат рыбный „Деликатесный“, 56
- Салат с кильками, 57
- Салат с рыбой горячего копчения, 56
- Салат с сельдью и овощами, 56
- Салат яичный, 54
- Самбук из айвы, 369
- Самбук из консервированных яблок, протертых с сахаром, 370
- Самбук из свежих абрикосов, 370
- Самбук сливовый, 369
- Самбук яблочный, 369
- Самбук-крем, 370
- Санди Аметист, 448
- Санди ананасовый, 447
- Санди банановый (апельсиновый), 447
- Санди Бирюза, 448
- Санди Бригантина, 448
- Санди клубничный, 447
- Санди Лотос, 448
- Санди Нарцисс, 448
- Санди Нежность, 448
- Санди Роза ветров, 448
- Санди Росинка, 448
- Санди Рубин, 448
- Санди Серенада, 448
- Санди Цитрус, 448
- Санди шоколадный, 448
- Свекла, тушенная в сметане, 146
- Свекла, фаршированная мясом и рисом, 147
- Свекла, фаршированная рисом, яблоками и творогом, 147
- Свекла, фаршированная творогом и изюмом, 288
- Свекольник горячий, 94
- Свекольник холодный, 127
- Свекольник холодный из сырой свеклы, 127
- Свинина отварная, 224
- Свинина с овощами в горшочке, 226
- Свинина, тушенная с капустой, 237
- Сдоба обыкновенная, 328
- Сельдерей жареный, 167
- Сельдерей с рисом, 166
- Сельдерей, запеченный с сыром, 167
- Сельдь в горчичной заправке, 68
- Сельдь в сметане по-домашнему, 68
- Сельдь натуральная с картофелем, 68
- Сельдь рубленая, 69
- Сельдь с жареным луком, 68
- Сельдь с яблоками и сметаной, 68
- Сиг амурский (хариус, пристипома, баттерфиш) отварной с соусом, 183
- Сироп апельсиновый, 391
- Сироп вишневый с мякотью, 390
- Сироп для глазирования, 301
- Сироп для пропитывания изделий, 301
- Сироп земляничный, 390
- Сироп малиновый, 390
- Сироп сахарный, 390
- Сливки с кукурузными хлопьями и вареньем, 388
- Слойка с марципаном, 334
- „Снежки“ в ванильном соусе, 387
- Соленая рыба, тушенная в томате с овощами, 195
- Соленки с творогом, 280
- Соленое творожное печенье, 350
- Солянка грибная, 113
- Солянка домашняя, 112
- Солянка донская, 113
- Солянка рыбная, 112
- Солянка сборная мясная, 112
- Солянка сборная на сковороде, 254
- Соус абрикосовый, 413
- Соус белый, 399
- Соус белый с шампиньонами и с зеленью петрушки, 402
- Соус ванильный, 414
- Соус голландский, 407
- Соус голландский с горчицей, 407

- Соус голландский с томатом, 407
 Соус голландский с фруктовым соком, 407
 Соус грибной со свежими помидорами, 404
 Соус для запекания рыбных блюд, 403
 Соус из свежих ягод, 413
 Соус из слив, 413
 Соус красный, 398
 Соус лимонный, 413
 Соус луковый, 399
 Соус майонез, 410
 Соус майонез с горчицей, 410
 Соус молочный, 405
 Соус молочный густой, 405
 Соус молочный с луком, 405
 Соус ореховый (сациви), 399
 Соус паровой, 400
 Соус польский, 408
 Соус по-русски, 403
 Соус провансаль, 404
 Соус рассол, 402
 Соус с грибами и сливками, 399
 Соус с кореньями и желтками, 401
 Соус с луком и коришонами "Пикантный", 398
 Соус с хреном и яблоками, 400
 Соус сметанный, 405
 Соус сметанный с томатом и луком, 406
 Соус сметанный с хреном, 406
 Соус со сливками (шофруа), 401
 Соус сухарный, 408
 Соус томатный, 401
 Соус томатный (рыбный основной), 403
 Соус томатный с грибами и яичными желтками, 401
 Соус хрен, 411
 Соус хрен со сметаной и майонезом, 411
 Соус яично-масляный (супрем), 400
 Стерлядь "кольцом" с соусом паровым, 191
 Стерлядь отварная в рассоле, 184
 Струдель с творогом, 348
 Струдель с яблоками, 341
 Студень из говядины, 72
 Студень из субпродуктов птицы, 73
 Студень рыбный, 70
 Суп гороховый из концентратов, 109
 Суп гороховый с крупой, 109
 Суп из кабачков, 103
 Суп из кабачков с грибами, 103
 Суп из ревеня, кураги и яблок, 130
 Суп из рыбы с перловой крупой, 107
 Суп из савайской капусты, 103
 Суп из свежих плодов, 130
 Суп из смеси сухофруктов, 130
 Суп из смородины с клецками, 132
 Суп из тертого картофеля, 103
 Суп из цитрусовых, 130
 Суп из шиповника с яблоками, 132
 Суп картофельный, 98
 Суп картофельный рыбный с крупой, 102
 Суп картофельный с бобовыми, 100
 Суп картофельный с грибами, 100
 Суп картофельный с домашней лапшой, 101
 Суп картофельный с крупой, 99
 Суп картофельный с макаронными изделиями, 100
 Суп картофельный с пельменями, 101
 Суп картофельный с рыбой домашнему, 101
 Суп картофельный с салатом и яйцом "в мешочек", 104
 Суп картофельный с субпродуктами птицы, 101
 Суп картофельный со щавелем, 99
 Суп крестьянский, 98
 Суп крестьянский с крупой, 98
 Суп молочный грибной, 115
 Суп молочный по-могилевски, 116
 Суп молочный с кабачками, 115
 Суп молочный с картофельными клецками, 115
 Суп молочный с клецками, 114
 Суп молочный с копченостями, 115
 Суп молочный с крупой, 114
 Суп молочный с макаронными изделиями, 114
 Суп молочный с овощами, 114
 Суп молочный с тыквой, 115
 Суп молочный с тыквой и орехами, 116
 Суп молочный с ячневой крупой, 115
 Суп овощной с огурцами, 102
 Суп овощной с фасолью, 102
 Суп овсяный с грибами, 107
 Суп перловый с бараниной, 107
 Суп полевой, 99
 Суп рисовый с мясом, 106
 Суп с бобовыми, 108
 Суп с крупой, 106
 Суп с крупой и мясными фрикадельками, 107
 Суп с лапшой, 105

Суп с макаронами и сыром, 106
Суп с макаронными изделиями, 105
Суп с макаронными изделиями и картофелем, 105
Суп с пельменями, 108
Суп салма с говядиной или бараниной, 111
Суп сенокосный, 109
Суп-лапша грибная, 105
Суп-лапша домашняя, 105
Суп-питы, 108
Суп-пюре из гороха, 119
Суп-пюре из картофеля, 117
Суп-пюре из картофеля и овощей, 117
Суп-пюре из картофеля и помидоров, 118
Суп-пюре из крапивы, 121
Суп-пюре из крупы перловой с овощами, 120
Суп-пюре из крупы рисовой с зеленым горошком, 120
Суп-пюре из кукурузы, 119
Суп-пюре из кураги с рисом, 132
Суп-пюре из моркови с рисом, 117
Суп-пюре из печени, 120
Суп-пюре из плодов или ягод свежих, 131
Суп-пюре из помидоров, 118
Суп-пюре из птицы, 120
Суп-пюре из разных овощей с плавленым сыром, 121
Суп-пюре из рыбы, 121
Суп-пюре из свежих грибов, 119
Суп-пюре из свежих огурцов, 118
Суп-пюре из сушеных плодов, 131
Суп-пюре из тыквы или кабачков и цветной капусты, 118
Суп-пюре из фасоли, 119
Суп-харчо, 106
Суфле из белого хлеба с брынзой и творогом, 295
Суфле из гречневой крупы и творога, 294
Суфле из кур, 260
Суфле из мяса с творогом, 294
Суфле из свежих ягод, 371
Суфле из сметаны, 372
Суфле из творога, 294
Суфле из чернослива, 371
Суфле из шпината, 168
Суфле из яблок, 371
Суфле миндальное, 371
Суфле морковное с творогом, 294

Суфле творожное, 272
Суфле творожное с вишневым подливкой, 272
Суфле творожное с печеньем, 272
Суфле творожное с урюком и орехами, 293
Суфле шоколадное, 372
Суфле яблочное с творогом, 295
Сырники вареные, 273
Сырники дрожжевые, 275
Сырники из творога, 274
Сырники из творога и картофеля, 274
Сырники из творога с картофелем и изюмом, 275
Сырники из творога с тмином, 274
Сырники по-киевски, 275
Сырники с морковью, 274

Т

Творог с копченой сельдью, 64
Творог с сыром, 64
Творог со сметаной и морковью, 63
Творог со сметаной и сырами овощами, 63
Творог со сметаной, яйцами и луком, 63
Творог со шпинатом и сыром, 65
Творожная запеканка с изюмом, 282
Творожная масса медовая, 388
Творожная масса с зеленым луком, 67
Творожная масса с тмином, 67
Творожники с инжиром и орехами, 280
Творожники с морковью, 275
Творожники с сыром и сметаной, 280
Творожники со сметаной, 279
Творожные печенье с начинкой, 351
Творожные батончики, 276
Творожные палатшинкен, 349
Творожные шарики, 64, 267
Творожный кекс, 350
Творожный крем соленный, 65
Творожный паштет, 67
Творожный пудинг с рисом, 286
Творожный пудинг с цукатами, 285
Творожный салат, 65
Творожный торт, 349
Телятина духовая с овощным гарниром, 237
Тесто воздушное, 310
Тесто для листовых вафель, 307
Тесто для листовых сахарных вафель, 307
Тесто для масляного бисквита, 316

Тесто дрожжевое безопарное, 322
Тесто дрожжевое опарное, 323
Тесто заварное, 318
Тесто миндальное, 311
Тесто песочное, 308
Тесто пресное слоеное, 310
Тесто слоеное, 319
Тесто слоеное дрожжевое, 332
Тефтели рыбные, 219
Торт "Подарочный", 316
Торт "Птичье молоко", 317
Торт "Трюфель", 315
Торт белковый с вареньем, 311
Торт бисквитный с кремом, 315
Торт из творога по-украински, 349
Торт кофейный с орехами, 316
Торт фруктовый, 316
Треска и творог из пастеризованного
молока, взбитые с маслом, 69
Трубочки с миндальной начинкой, 342
Тыква в маринаде, 61
Тыква в сметанном соусе, 156
Тыква под молочным соусом, 155
Тыква с брынзой, 155
Тыква с овощами, 156
Тыква тушеная с укропом, 157
Тыквенная запеканка, 156

У

Украшения из белковой рисовальной
массы, 338
Украшения из глазури, 340
Украшения из желе, 336
Украшения из крема, 337
Украшения из помиды, 338
Украшения из посыпки, 335
Украшения из фруктов и ягод, 336
Украшения из фруктовой рисовальной
массы, 336
Украшения из шоколада, 339
Уха из стерляди, или налима, или
судака, или клыкача, 123
Уха из толстолобика, 124
Уха океаническая, 124
Уха ростовская, 124
Уха рыбацкая, 124

Ф

Фарш из зеленого лука с яйцом, 299
Фарш из квашеной капусты, 299
Фарш из моркови, 299

Фарш из мяса с луком, 300
Фарш из риса с яйцом, 298
Фарш из свежей капусты, 299
Фарш из сушеных фруктов, 300
Фарш из творога, 300
Фарш из яблок, 300
Фарш рыбный с рисом, 299
Физ Алые паруса, 426
Физ Астра, 426
Физ Восточный, 427
Физ Загадка, 426
Физ Заря, 426
Физ Игривый, 427
Физ Лада, 426
Физ Легенда, 426
Физ Мечта, 427
Физ Освежающий, 426
Физ периковый, 426
Физ Русский лес, 427
Физ Солнечный, 426
Физ томатный, 426
Физ Черные глаза, 425
Физ шоколадный, 426
Физ Южный, 425
Филе океанических рыб, тушенное в
масле с зеленью и специями, 197
Форшмак из дичи, 259
Фрикадельки из баклажанов и
кабачков, 158
Фрикадельки рыбные в томатном соусе
или сметане, 220
Фрикадельки с творогом, 267
Фруктовая начинка, 301
Фруктовое суфле "Аида", 372

Х

Хачапури, 341
Хаши, 110
Хворост, 326
Хлебцы с творогом и рыбой, 295
Холодник, 128
Холодник по-белорусски, 128

Ц

Цветная капуста в кляре, 143
Цветная капуста жареная с сухарями,
143
Цветная капуста отварная с соусом, 143
Цветная капуста под молочным соусом,
144
Цедра, 306

Цепелинай из сырого картофеля с
творогом, 273

Цукаты, 306

Цыпленок табака, 252

Ч

Чахохбили из кур, 241

Черника с медом и орехами, 387

Чернослив в молоке, 386

Чернослив в сметане или сливках с
орехами, 386

Чернослив, фаршированный творогом,
288, 386

Чернослив, фаршированный творогом и
орехами, 288

Чихиртма, 110

Ш

Шакер-пури, 345

Шакер-чурек, 342

Шампиньоны запеченные, 174

Шампиньоны тушеные, 176

Шампиньоны фаршированные, 172

Шампиньоны, тушенные со сливками,
177

Шарлотка яблочная, 385

Шашлык из баранины с косточкой, 247

Шашлык из свинины или говядины, 247

Шашлык по-кавказски, 246

Шербет Аврора, 440

Шербет Вишенка, 440

Шербет Восход, 440

Шербет Гранат, 440

Шербет Зефир, 439

Шербет клубничный, 441

Шербет Коралл, 440

Шербет кофейно-яблочный, 440

Шербет кофейный, 441

Шербет Крымский, 439

Шербет Летний, 440

Шербет Лето, 439

Шербет лимонный, 441

Шербет миндальный, 439

Шербет молочно-апельсиновый, 441

Шербет Осень, 440

Шербет Плодовый букет, 441

Шербет Птичье молоко, 441

Шербет Радуга, 440

Шербет Роза, 440

Шербет сливовый, 439

Шербет Солнышко, 439

Шербет черносмородиновый, 441

Шербет Шехерезада, 441

Шербет Южная ночь, 441

Шербет яблочно-апельсиновый, 440

Шницель из капусты, 142

Шопо лашка, 111

Шпинат, запеченный под молочным
соусом, 167

Шпинат, запеченный с яйцами, 168

Шпинатник, 168

Щ

Щавель, тушеный с маслом и яйцами,
170

Щи донские с рыбой, 85

Щи зеленые, 82

Щи зеленые из морской капусты, 82

Щи зеленые с мясом и яйцом, 128

Щи из капустной рассады, 79

Щи из капусты квашеной тушеной, 85

Щи из квашеной капусты с головизной
осетровых рыб, 81

Щи из квашеной капусты с грибами, 81

Щи из квашеной капусты с картофелем,
79

Щи из квашеной капусты с картофелем
и кальмарами, 80

Щи из квашеной капусты со сметками,
81

Щи из крапивы, 83

Щи из свежей капусты, 78

Щи из свежей капусты с перловой
крупой, 84

Щи из свежей капусты с рыбными
консервами, 79

Щи из шавеля, 82

Щи из шавеля по-деревенски, 85

Щи кислые (летние), 84

Щи ленивые без картофеля, 84

Щи ленивые с картофелем, 84

Щи невские, 84

Щи по-уральски (с крупой), 80

Щи с клецками гречневыми, 83

Щи сборные (петровские), 83

Щи супотные, 79

Щука (треска, горбуша, окунь морской,
клякач, сквама) припущенная с
соусом рассол, 188

Э

Эг-ног ананасовый, 446

Эг-ног Белоснежка, 446
Эг-ног Виру, 447
Эг-ног Гном, 447
Эг-ног Искра, 447
Эг-ног малиновый, 447
Эг-ног молочно-плодовый, 446
Эг-ног Надежда, 447
Эг-ног персиковый, 446
Эг-ног плодово-овощной, 446
Эг-ног плодовый, 446
Эг-ног Рябинка, 446
Эг-ног Сластина, 447
Эг-ног Снежок, 447
Эг-ног шоколадный, 447
Эскалоп натуральный, 246
Эскалоп с томатным соусом и
чесноком, 246

Я

Яблоки в слойке, 382

Яблоки в сметане с корицей, 384
Яблоки печеные, 385
Яблоки печеные с медом и орехами,
385
Яблоки с рябиной, 384
Яблоки, жаренные в тесте, 385
Яблоки, фаршированные рисом и
изюмом, 385
Яблоки, фаршированные творогом, 287
Яблоки, фаршированные творогом и
изюмом, 288
Язык отварной, 226
Языки или рожки слоеные, 320
Яичница с помидорами, 261
Яйца из творога по-литовски, 64
Яйца под майонезом с гарниром, 62
Яйца по-королевски, 387
Яйца с маслом селедочным, 63
Яйца фаршированные, 62
Яйцо с грибами, 261

К90 **Кулинария для всех**/А.Т.Морозов, Л.А.Старостина, Т.И.Захарова и др. – М.: Экономика. 1989. – 542 с. – ISBN 5-282-00995-1

В книге приведены рецепты и технология приготовления разнообразных закусок, супов, блюд из овощей, рыбы, мяса, мучных и кондитерских изделий, напитков, которые можно приготовить в домашних условиях.

Для широкого круга читателей.

К $\frac{3403040000-251}{011(01)-89}$ Без объявл.

ББК 36.991

Научно-популярное издание

*Морозов Александр Терентьевич,
Старостина Людмила Анатольевна,
Захарова Тамара Ивановна и др.*

КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ВСЕХ

Редактор В.Е.Михайленко
Мл. редакторы А.И.Филимонова, Р.Н.Копылова.
Ю.В.Малашина
Худож. редактор А.М.Павлов
Техн. редактор Г.С.Сологуб
Корректоры Е.А.Киселева. Г.М.Гапенкова
Оформление художника А.П.Ковалева

ИБ № 3886

Сдано в набор 22.12.87. Подписано в печать 20.04.89. Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офс.
№ 1. Гарнитура сенчюри. Офсет. Усл. печ. л. 31,62/31,85 усл. кр.-отт. Уч.-изд. л. 32,84.
Дополнительный тираж 60 000 экз. Зак 537. Цена 5 р.

Изд. № 6946.

Издательство «Экономика» 121864
Москва, Г-59, Бережковская, наб., 6.

Типография им. Котлякова „Финансы и статистика“ Государственного комитета
СССР по делам издательств полиграфии и книжной торговли. 195273, Ленинград,
ул. Руставели, 13

