

**100
блюд
из капусты**

**РЕЦЕПТЫ
КАПУСТНЫХ БЛЮД
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ
И ЗАРУБЕЖНОЙ КУХНИ**

ББК Л99
С—81

Подготовлено научным и редакционно-рекламным кооперативом «Журналист» при Ростовском государственном университете

С 81

100 блюд из капусты. Кулинария для всех. — Ростов-на-Дону. Издательство Ростовского университета, 1990 г. с.

В брошюре приводятся рецепты приготовления в домашних условиях холодных и горячих блюд из белокочанной, цветной, брюссельской, краснокочанной, савойской капусты и кольраби. Рассчитана на широкого читателя.

ISBN 5—7507—0426—2

ББК Л99

С 3403040000—030
М 175(03)—90 без объявления



Издательство Ростовского университета,
1990

ВВЕДЕНИЕ

Среди продуктов питания растительного происхождения капуста занимает третье место после хлеба и картофеля. Блюда, приготовленные из нее, обладают высокой пищевой ценностью. Известно более 100 видов капусты, но самые распространенные из них — это белокочанная, савойская, краснокочанная, цветная, брюссельская, кольраби и листовая.

Культивированием капусты люди занимались с древнейших времен, используя ее не только как продукт питания, но и как чудодейственное целебное средство. Врачи древности были убеждены, что люди, которые едят капусту, становятся крепкими и реже болеют. Древнегреческий мыслитель Пифагор считал, что капуста поддерживает спокойное состояние духа и бодрость. По преданию, Александр Македонский перед боем приказывал кормить своих воинов капустой.

В древнем Египте капусту считали лакомством и подавали в конце обеда на десерт.

На Руси с незапамятных времен капуста была овощем первой необходимости. Веками

существовал обычай после уборки кочанов заниматься рубкой капусты повсеместно, превращая эту работу в праздник — «капустник». Капуста не только кормила, но и помогала излечивать от многих недугов.

Не в одних вкусовых свойствах видим и мы достоинства капусты перед другими овощами.

Полезность ее определяется содержанием минеральных солей, углеводов, белковых веществ, различных витаминов, органических кислот и т. д.

Капуста — богатейший источник минеральных веществ, витаминов С, РР, К, U и легко усвояемых углеводов. Белок капусты полноценен по аминокислотному составу. Благодаря сбалансированному химическому составу различные виды капусты являются ценными диетическими и лечебными продуктами питания.

Белокочанная капуста хороша и полезна во всех видах. Она содержит практически все открытые наукой витамины. В свежей капусте витамина С больше, чем в мандаринах и лимонах, и немногим меньше, чем в апельсинах. Измельченная сырая и квашеная капуста повышает аппетит, улучшает выделение желудочного сока, регулирует работу кишечника, способствует выведению холестерина, что важно для предупреждения атеросклероза. Она является прекрасным средством от

ожирения, а малое содержание в ней углеводов позволяет ее рекомендовать при сахарном диабете. Современная медицина подтверждает лечебные свойства фитонцидов капусты, задерживающих развитие туберкулезных, тифозных и дизентерийных палочек.

Свежий капустный сок с сахаром хорошо действует при кашле, «разбивая» мокроту, «прогоняя» хрипоту, обладает антисептическим и противовоспалительным действием. Сок с медом исстари применяли при туберкулезе. Сок пьют при болезнях желудка и кишечника, он хорошо действует на обмен веществ. Соком, разведенным водой, полощут горло при ангине.

Капустный отвар употребляют при подагре как мочегонное средство. Свежие листья прикладывают к больным суставам, кровоподтекам, нарывам. Сваренные в молоке листья, смешанные с отрубями, применяют при мокнущей экземе.

Ценный пищевой, диетический и лечебный продукт, белокочанная капуста употребляется как самостоятельное блюдо и с различными добавками. Она пригодна для квашения, маринования, сушки и производства полуфабрикатов.

Цветную капусту относят к самым питательным и полезным овощам, она богата ви-

таминами группы В, витамином К, витаминами С, РР, А, полноценными по аминокислотному составу белками, метионином и холином. Цветная капуста считается диетическим продуктом и показана при различных заболеваниях желудка и кишечника, атеросклерозе, диабете, при заболеваниях печени, полезна для детского питания.

Цветная капуста хороша для соления, первых и вторых блюд, для консервирования, маринования, сушки и замораживания.

Брюссельская капуста по биологической ценности превосходит остальные виды капустных овощей, являясь источником полноценного белка, витаминов А, С, РР, минеральных солей и других питательных веществ. Нежная и своеобразная по вкусу, брюссельская капуста — овощ деликатесный. Отваренная, она употребляется как самостоятельное блюдо с маслом, соусами или как гарнир. Ее кладут в суп, сушат, консервируют, маринуют и замораживают.

Савойская капуста по вкусу напоминает цветную. В кулинарии ее добавляют в супы, используют для вторых блюд, как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Очень вкусна капуста жареная, тушеная, в сыром виде в салатах и в голубцах, так как ее листья гораздо

нежнее, чем листья белокочанной капусты. Вкусна начинка для пирожков. Для квашения, консервирования и сушки савойская капуста считается непригодной.

Краснокочанная капуста используется для приготовления салатов, гарниров, винегретов, ее можно тушить и мариновать, но не варить.

Кольраби используют сырой, вареной, тушеной, жареной, консервированной и маринованной. Ее можно сушить и замораживать.

Блюда из свежей капусты

САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ

1. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Натереть на крупной овощной терке капусту и морковь, добавить хрен в уксусе, сахар, соль, перемешать, залить соусом, украсить рубленым зеленым луком.

200 г капусты, 200 г моркови, 1 ч. ложка хрена в уксусе, соль, сахар, зеленый лук.

Для соуса: растительное масло, 1-2 ст. ложки майонеза или сметаны.

2. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ЯБЛОК

Капусту и яблоки натереть на крупной овощной терке, добавить сахар, соль, рубленый укроп и сметану.

300 г капусты, 300 г кисло-сладких яблок, 1/2 стакана сметаны, укроп, сахар, соль.

3. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Капусту нашинковать, сладкий перец нарезать полосками, свежий огурец—кубиками, помидоры—кружочками. Все смешать с отварным рисом и ветчиной, посолить, добавить

горчицу. Посыпать мелко нарезанным луком, зеленью и приправить майонезом.

200 г капусты, 200 г сладкого перца, по 100 г огурцов, помидоров, ветчины, 75 г отварного риса, 20 г репчатого лука, 50 г майонеза, 5 г горчицы, соль.

4. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ВАРЕНОЙ СВЕКЛОЙ

Нашинкованную капусту посолить, отжать, смешать с нарезанной вареной свеклой. Добавить сахар, разведенный в воде с лимонной кислотой, и заправить растительным маслом.

200 г капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла, сахар, лимонная кислота, соль.

5. САЛАТ «АППЕТИТНЫЙ» ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Нашинкованную капусту перетереть с солью. Колбасу нарезать тонкими брусочками, соединить с капустой, поперчить, добавить майонез и все перемешать. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

600 г капусты, 200 г вареной колбасы, 1 банка майонеза, соль, перец молотый, зелень укропа или петрушки.

6. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И УКСУСОМ

Нашинкованную капусту посолить и дать постоять 30 минут. Сложить в глубокую посуду, обдать кипятком, накрыть крышкой и оставить еще на 30 минут. Откинуть на дуршлаг, полить уксусом, растительным маслом, добавить сахар.

Вместо сахара можно посыпать салат молотым красным перцем, добавить нарезанный свежий помидор или яблоко.

600 г капусты, по 2 ст. ложки масла и уксуса, сахар, соль.

7. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С РЕДЬКОЙ

Капусту шинковать, редьку натереть на терке или нарезать. Перемешать, посолить, полить маслом, посыпать толчеными ржаными сухарями. Можно добавить уксус или сок ревеня.

300 г капусты, 1 небольшая редька, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки ржаных сухарей, соль.

8. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ

Капусту шинковать, перетереть с солью, добавить растертый чеснок, залить сметаной и перемешать.

500 г капусты 3—4 зубчика чеснока, 200 г сметаны, соль.

9. САЛАТ «ЗАКУСОЧНЫЙ» ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Нашинкованную капусту перетереть с солью. Добавить нашинкованную соломкой морковь, зеленый горошек, измельченное вареное яйцо, приправить майонезом. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

350 г капусты, 100 г зеленого горошка, 50 г моркови, 100 г майонеза, 1 яйцо, соль, зелень.

10. САЛАТ «ЗИМНИЙ» ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Капусту нашинковать, слегка перетереть с солью. Редьку и морковь натереть на терке. Все овощи смешать, сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром и солью, снова перемешать.

300 г капусты, 1 небольшая редька, 1 морковь, 50 г майонеза, уксус, сахар, соль.

11. САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ» ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Капусту нашинковать, перетереть с солью. Сок отжать. Добавить морковь, свеклу и яблоки, натертые на терке, и изюм. Заправить майонезом, украсить лимоном и зеленым луком.

300 г капусты, 100 г моркови, по 60 г ва-

ренной свеклы и свежих яблок, 20 г изюма, 40 г майонеза, 20 г зеленого лука, 1/5 лимона, соль.

12. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, добавить уксус, залить кипятком и варить до мягкости. Воду слить, положить нарезанный лук, добавить часть сцеженной воды с уксусом (или белым вином), сахар, закрыть крышкой и поставить в теплое место. Перед подачей полить салат поджаренным шпиком со шкварками.

750 г капусты, 1—2 луковицы, 100 г шпика, тмин, уксус (или белое вино), соль, сахар.

13. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ПО-КОРЕЙСКИ

Капусту шинковать, пересыпать солью, оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным молотым перцем. Затем все перемешать с капустой, переложить в глиняный горшок, придавить грузом и оставить на 2-3 дня. Если подавать в день приготовления, добавить немного уксуса.

100 г капусты, 100 г репчатого лука, 5 г чеснока, уксус, молотый перец, соль.

14. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ОГУРЦАМИ

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить, мелко порубить, соединить с натертой на крупной терке морковью, нарезанными огурцами, посолить, заправить смесью из растительного масла и лимонного сока, посыпать мелко нарезанной зеленью.

200 г капусты, 1/2 лимона, 50 г мокрови, 70 г свежих огурцов, 80 г растительного масла, петрушка, укроп, соль.

15. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ

Отварить и затем нашинковать молодую цветную капусту. Нарезать ломтиками свежие огурцы и помидоры. Уложить в салатницу слоями: помидоры, огурцы, цветная капуста, помидоры, огурцы, цветная капуста. Подавая к столу, залить майонезом и посыпать зеленью.

300 г капусты, 150 г помидоров, 150 г свежих огурцов, майонез, зеленый лук, укроп, петрушка.

16. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С СЫРОМ

Цветную капусту разобрать на соцветия, сварить с уксусом и солью до готовности, ох-

ладить. Приправить сыром, мелко нарезанным луком и растительным маслом.

500 г капусты, 50 г сыра, 1 луковица, по 2 ст. ложки растительного масла и 3-процентного уксуса, соль.

17. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть в холодной воде, выложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить 20—30 минут. Откинуть на дуршлаг и охладить. Залить капусту подсолнечным маслом, уксусом, посыпать сахаром, перцем, измельченным вареным яйцом с луком.

400 г капусты, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка 9-процентного уксуса, 25 г зеленого лука, соль, перец.

18. САЛАТ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ В МАРИНАДЕ

Подготовленные кочанчики нашинковать и потушить в небольшом количестве воды, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, заправить капусту маринадом, который готовится из хрена, мелко нарезанного лука, растительного масла, лимонного сока, толченой зелени и соли.

500 г капусты, 3 ч. ложки тертого хрена, 1

луковица, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки, зеленый лук, соль.

19. САЛАТ «ЭКСПРЕСС» ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Нашинкованную капусту посыпать солью и перетереть до появления сока, добавить сахар, лук и майонез.

500 г капусты, 1 ч. ложка сахара, 1/2 стакана мелко нарезанного лука, 2 ст. ложки майонеза, соль.

20. САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАЙОНЕЗОМ ПО-ПОЛЬСКИ

Обработанную капусту нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть уксусом и слегка перетереть. Промытые и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Капусту, яблоки, лук соединить, прибавить майонез, выложить в салатник.

500 г капусты, 150 г яблок, 60 г зеленого лука, 100 г майонеза, соль, 4 ч. ложки уксуса.

ЩИ, СУПЫ ИЗ КАПУСТЫ

21. ЩИ СВЕЖИЕ С БАРАНИНОЙ

В почти готовый мясной кипящий бульон положить нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель, морковь, лук и варить до полной готовности овощей. При подаче на стол заправить сметаной и посыпать зеленью.

500 г капусты, 600 г баранины, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, петрушка, укроп, соль.

22. СУП КУРИНЫЙ С КАПУСТОЙ

Небольшие куски курицы сварить в 1,5 л подсоленной воды. Прибавить сок красных помидоров, мелко нарезанную капусту, перец горошком и варить до готовности. При подаче посыпать зеленью петрушки.

300 г капусты, 400 г курицы, 200 г помидоров, соль, перец, зелень петрушки.

23. СУП КАПУСТНЫЙ ПО-НЕМЕЦКИ

Потушить лук в нарезанном кубиками шликке, добавить нашинкованную капусту и чуть позднее рыбное филе. Залить кипятком и варить под крышкой около 10 мин. на слабом огне. Посолить, заправить томатом-пастой и обильно посыпать петрушкой.

1 кочан капусты, 40 г шпика или другого жира, 1 луковица, 250 г рыбного филе, 1,5 л воды или бульона, 2 ст. ложки томата-пасты, соль, зелень гетрушки.

24. СУП МОЛОЧНЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Цветную капусту разобрать на соцветия и бланшировать. Стручковую фасоль очистить от прожилок и разрезать на 2—3 части. Морковь и репу нарезать брусочками и слегка пассеровать. В кипящую воду положить цветную капусту и картофель, закрыть посуду, быстро довести до кипения, уменьшить огонь и варить 15—20 мин. Когда сварятся овощи, влить горячее кипяченое молоко. Довести до кипения, добавить по вкусу соль. Стручковую фасоль положить за 5—10 мин. до окончания варки овощей.

100 г цветной капусты, 500 г молока, 200 г воды, 30 г репы, 40 г моркови, 150 г картофеля, 50 г стручковой фасоли, 10 г масла сливочного, соль.

25. СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Лук-порей (белую часть) нарезать вдоль, а затем на кусочки длиной 2,5—3 см и слегка пассеровать. В кипящий бульон или воду положить пассерованный лук, разобранный на соцветия цветную капусту и нарезанный доль-

ками картофель. Варить до готовности. За 5—10 мин. до готовности добавить зеленый горошек или стручковую фасоль (очищенную от прожилок и нарезанную на 2-3 части). При подаче добавить сметану, посыпать зеленью.

600 г цветной капусты, 600 г картофеля, 200 г лука-порея, 150 г зеленого горошка или фасоли, 2 ст. ложки сливочного масла, 80 г сметаны, зелень, соль.

26. СУП ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Морковь, петрушку, лук нашинковать, пассеровать на жире. В кипящую подсоленную воду опустить нарезанные кубиками картофель, пассерованные корни с луком и варить 10—15 мин. Очищенную, промытую и нашинкованную капусту добавить в кипящий суп и варить еще 15 мин. Подать со сметаной и зеленью.

400 г брюссельской капусты, 3-4 моркови, 20 г корня петрушки, 1 большая луковица, 40 г сливочного масла, 40 г сметаны, зелень, соль.

27. СУП ИЗ КОЛЬРАБИ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Тертую на крупной терке кольраби, нарубленный репчатый лук, зеленый горошек залить смесью кипящей воды и молока с отваром зеленого горошка, добавить соль, перец,

сливочное масло и довести до кипения. При подаче посыпать укропом.

150 г кольраби, 125 г консервированного зеленого горошка, 125 г отвара зеленого горошка, 1 луковица, 1,5 л воды, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, соль, молотый перец.

ОТВАРНАЯ КАПУСТА

28. КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ

Капусту отварить в подсоленной воде на слабом огне до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Нарезать капусту квадратиками. Подавая к столу, полить маслом.

500 г белокочанной капусты, 30 г сливочного масла.

29. КАПУСТА ОТВАРНАЯ ПОДЖАРЕННАЯ

Кочан капусты разрезать на 4 части, отварить в подсоленной воде, дать стечь жидкости. Обсыпать каждую часть мукой, смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях и поджарить на масле. При подаче на стол полить растопленным маслом.

1 кочан белокочанной капусты, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 стакан сухарей, 40 г топленого масла, соль.

30. КАПУСТА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ

Кочан свежей капусты отварить в подсоленной воде, нарезать дольками или, сняв листья, свернуть их трубочками, уложить на горячую сковороду с маслом и припустить. Подавая, полить сухарным соусом.

1 кочан белокочанной капусты, 30 г сливочного масла, соль.

31. КАПУСТА ОТВАРНАЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, нарезать соломкой, пропустить через мясорубку. Полученное пюре залить сильно разогретым сливочным маслом и уксусом, посолить, поперчить. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареной колбасе или мясному блюду.

600 г свежей белокочанной капусты, 150 г сливочного масла, 1 ст. ложка уксуса, перец, соль.

32. ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ (I)

Капусту мелко нарубить, обжарить на сковороде с жиром, добавить рубленые яйца, зелень петрушки, соль и перемешать.

Из муки, яиц, воды, маргарина и соли замесить крутое тесто, раскатать в тонкий пласт и разрезать на квадраты или прямоугольни-

ки. Положить на каждую половинку кусочка теста фарш, края смазать молоком или слегка взбитым яичным белком, накрыть второй половинкой теста и прижать края. На 10 мин. опустить вареники в слабо кипящую воду. Вынуть шумовкой, дать стечь воде и жарить во фритюре.

Для теста: 200 г муки, 2 яйца, 1 ст. ложка воды, 10 г маргарина, соль. Для фарша: 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 1—2 вареных яйца, 2—3 ст. ложки маргарина, зелень петрушки, соль.

33. ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ (II)

Замесить пресное тесто: в просеянную муку вливают горячую воду, тщательно перемешивают и добавляют воду комнатной температуры, соль и яйцо. Снова тщательно вымешивают тесто и оставляют на 30 мин., затем раскатывают в тонкий пласт. Приготавливают фарш: капусту тушат, заправляют луком, пассерованным с томатом-пюре и сахаром, добавляют по вкусу соль, перец, растительное масло. Фарш раскладывают на тесто в виде шариков, сверху покрывают еще одним слоем теста и вырезают стаканом вареники. Варят в подсоленной воде 6—8 минут на небольшом огне.

Для теста: 2 стакана муки, 3/4 стакана воды, яйцо, соль. Для фарша (500 г): кочан бе-

локочанной капусты, 1 ст. ложка сахара, перец, 1 ст. ложка томата-пюре, 2—3 луковицы, растительное масло, соль.

34. ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТОЙ

Мякоть свинины пропустить с луком через мясорубку, добавить соль, перец, воду, мелко нарезанную капусту, хорошо перемешать.

Из муки, яйца, воды, соли замесить тесто и дать ему полежать 20—30 мин. Затем раскатать его тонкой лепешкой, вырезать стаканчиком кружочки, на середину которых положить фарш, зашипить края. Хранить до варки в холодном месте. Варить в подсоленной воде 8—10 минут. Подать с маслом или сметаной.

Для теста: 1 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 1/4 стакана воды, 1/2 ч. ложки соли. Для фарша: 350 г свинины, 1 луковица, 180 г белокочанной капусты, 9 г соли, 50 г воды, перец.

35. ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ

Капусту мелко нарубить и потушить с маслом. Добавить мелко нарубленные вареные грибы, лук, соль, перец, хорошо перемешать. Тесто приготовить по рецепту «Пельмени с капустой».

Для фарша: 500 г белокочанной капусты,

40 г сухих грибов, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 3 лавровых листа, соль, молотый перец.

36. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (I)

Капусту погрузить в соленую воду с уксусом (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды), а затем очистить от наружных листьев, разделить на соцветия, положить в кипящую соленую воду и варить до мягкости. Вынуть на сито, чтобы стекла вода, выложить в посуду, залить растопленным маслом с сухарями и лимонной кислотой. Вместо сухарей и лимонной кислоты можно посыпать рубленым укропом.

1 кг капусты, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, лимонная кислота, укроп, соль, уксус.

37. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (II)

Очищенный кочан капусты поместить на 30 мин. в холодную подсоленную воду, затем в кипящую и отварить до мягкости. Готовую капусту вынуть шумовкой, положить кочерыжкой вниз, чтобы стекла вода, переложить на блюдо, украсить веточками петрушки, отдельно подать растопленное сливочное масло.

500 г цветной капусты, 60 г сливочного масла, соль, петрушка.

38. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

Средний кочан цветной капусты отварить в подсоленной воде и разобрать на соцветия. Горячую капусту залить соусом и подать сразу к столу.

Соус: поджарить муку с маслом до светло-желтого цвета, влить немного отвара капусты, посолить, поперчить, ввести толченый чеснок и варить до загустения.

1 кочан капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 1—2 ст. ложки муки, 2—3 дольки чеснока, перец, соль.

39. ОТВАРНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА ПОД МАЙОНЕЗОМ

Кочанчики капусты отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, перемешать капусту с нарезанным кубиками луком, соленым огурцом и яблоком и заправить майонезом, лимонным соком и сахаром.

200 г брюссельской капусты, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 яблоко, соль, 1 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 лимона, 3 ст. ложки майонеза.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА

40. КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку масла, 1/2 л воды

или мясного бульона, накрыть крышкой и тушить 40 мин. Затем добавить поджаренный измельченный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную в масле муку, хорошо перемешать и прокипятить.

1 кг белокочанной капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, по 1 ст. ложке уксуса, сахара и муки, 3 ст. ложки масла, соль, лавровый лист, перец.

41. КАПУСТА, ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ ИЛИ СЛИВКАМИ

Капусту нашинковать и варить в подсоленной воде 10—15 мин. Мелко нарезанный лук пассеровать, смешать с капустой, добавить немного масла, соль, перец. Тушить на слабом огне до готовности. Подавая к столу, полить сметаной или сливками.

500 г белокочанной капусты, 1 луковица, 100 г сметаны или сливок, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.

42. КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

Капусту нашинковать, слегка посолить, потереть руками до появления сока, тушить на слабом огне до мягкости. В конце приготовления добавить натертые яблоки и сахар. Можно добавить или заменить яблоки лимонной кислотой.

1 кг белокочанной капусты, 300 г яблок

(кислых), 100 г сливочного масла, 1 ч ложка соли, сахар.

43. КАПУСТА, ТУШЕННАЯ ПО-ОХОТНИЧЬИ

В кастрюлю положить слоями вареный картофель, крупно нарезанную капусту и слегка тушеные грибы. Растопить нарезанный мелкими кубиками шпик и слегка обжарить на вытопившемся жире муку. Постепенно при непрерывном помешивании добавить горячий бульон, пока не получится густой соус. Добавить соль, перец и залить соусом картофель, капусту и грибы. Закрывать и тушить до готовности. Вместо свежих грибов можно использовать сушеные.

500 г белокочанной капусты, 750 г картофеля, 250 г грибов, 50 г шпика, 30 г муки, бульон, соль, перец.

44. КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ, В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Нарезать дольками и отдельно обжарить картофель, морковь, репу, лук, брюкву, петрушку. Капусту нарезать квадратами, подлить немного воды и припустить. Затем добавить обжаренные овощи и еще припустить. В конце добавить тыкву или кабачки, свежие помидоры, сметанный соус, чеснок и доести до готовности.

250 г белокочанной капусты, 200 г картофе-

ля, 200 г моркови, 80 г петрушки, 80 г репы, 80 г брюквы, 200 г лука, 120 г тыквы или кабачков, 80 г помидоров, сметанный соус, чеснок.

45. КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С САЛОМ И ПОМИДОРАМИ

Нашинкованную капусту посолить и дать постоять 20 мин. Спелые помидоры потушить без воды до мягкой консистенции, а затем протереть сквозь сито. Лук обжарить с кусочками сала. Капусту отжать, уложить в кастрюлю, добавить лук и помидоры, поставить на слабый огонь и тушить до готовности.

600 г белокочанной капусты, 1 луковица, 5 помидоров, 200 г свиного сала, соль.

46. КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С БАРАНИНОЙ (I)

Капусту шинковать, мясо мелко нарезать, помидоры очистить от кожицы. Растопить жир, положить слоями мясо, капусту и помидоры, добавить немного бульона и тушить до готовности.

500 г белокочанной капусты, 250 г баранины, 15 г бараньего или другого жира, 250 г помидоров или 2—3 ст. ложки томата-пасты, бульон.

47. КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С БАРАНИНОЙ (II)

Баранину сварить в 1/2 л воды и нарезать кусочками. Нашинкованную капусту и мелко нарезанный картофель потушить в мясном бульоне, добавив соль и тмин. Подавать вместе с кусочками баранины и мелко нарезанным и поджаренным луком. Можно добавить к капусте сладкий перец или помидор, нарезанный дольками.

500 г белокочанной капусты, 250 г баранины, 300 г картофеля, 1 ст. ложка маргарина, 1 лукозица, 250 г сладкого перца или помидоров, соль, тмин.

48. КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ГРУДИНКОЙ

Нашинковать морковь, лук, петрушку, прогреть со свиным салом, добавить нашинкованную капусту, воду, томат-пюре, уксус, лавровый лист, перец, копченую грудинку и тушить до готовности. Посолить, добавить сахар, муку, поджаренную с маслом и разведенную водой или бульоном, довести до кипения.

200 г белокочанной капусты, 12 г свиного сала, 200 г грудинки, 10 г моркови, 15 г лука, 5 г петрушки, 20 г томата-пюре, 6 г уксуса 3-процентного, 5 г муки, 5 г сахара, лавровый лист, соль, перец.

49. КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С КУРИЦЕЙ ПО-БОЛГАРСКИ

Капусту нашинковать и посолить. Курицу нарезать на порции. В кастрюлю положить половину капусты, сверху — куски курицы, накрыть их остальной капустой. Добавить нарезанные помидоры, масло, немного воды и тушить под крышкой на слабом огне. За 10 мин. до готовности положить зелень и перец.

1 кг белокочанной капусты, 800 г курицы, 200—225 г растительного масла, 3 помидора, перец горошком, зелень петрушки, соль.

50. ГУЛЯШ С КАПУСТОЙ

Нарезанное кубиками мясо посолить, поджарить на растительном масле, добавить нарезанный кружочками лук. Когда лук слегка обжарится, положить крупно нарезанную капусту и тушить при постоянном помешивании 15 мин. Затем добавить мякоть помидора, красный перец, лавровый лист, пряные коренья, соль и все хорошо перемешать. Залить гуляш бульоном или водой и тушить 30—45 мин.

400 г белокочанной капусты, 200 г мяса, 2 ст. ложки растительного масла, 3—4 луковицы, 1 помидор, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 лавровый лист, коренья (петрушки, сельдерея), соль.

51. ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленную кипящую воду и варить 5—10 мин. Затем разобрать на отдельные листья, слегка отбить утолщения, положить на листья фарш и завернуть рулетиком, обвалять в муке, обжарить, сложить в кастрюлю, добавить бульон или горячую воду, обжарить томат-пюре и тушить до готовности. Добавить сметану.

Фарш: мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный обжаренный лук, сырой или полуваренный рис, соль, перец.

1 кг капусты, 100 г жира, 70 г томатного пюре, 2 ст. ложки пшеничной муки, вода, соль.

Для фарша: 500 г мяса, 2 луковицы, 75 г риса, 1 ст. ложка масла, соль.

52. ГОЛУБЦЫ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

Подготовить капусту так же, как для голубцов с мясом и рисом. На подготовленные листья положить фарш и завернуть трубочкой, слегка обжарить с обеих сторон, сложить в посуду с толстым дном, залить бульоном с обжаренным томатом-пюре и тушить до готовности.

Фарш: морковь, натертую на терке, лук и петрушку, мелко нарезанные, обжарить, добавить томатное пюре, соль, перец, немного

воды, тушить 15 минут, добавить полуотваренный рис, хорошо перемешать.

Для фарша: 400 г моркови, 3 луковицы, 75 г риса, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатного пюре, петрушка, перец, соль.

53. ГОЛУБЦЫ С КРИЛЕМ

Кочан капусты без кочерыжки отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито, дать стечь воде, разобрать на листья, отбить утолщения. Приготовить фарш: мясо криля смешать с рассыпчатым рисом, пассерованным репчатым луком и морковью, специями. Сделать голубцы, положить на смазанный жиром противень, сбрызнуть жиром, обжарить в духовке. Затем залить сметаной с томатом и тушить до готовности. При подаче полить соусом, в котором голубцы тушились.

1 кг капусты, 160 г мяса криля, 40 г риса, 1 луковица, 2 моркови, 1 ст. ложка маргарина, 1 1/2 стакана сметанного соуса с томатом, специи.

54. ГОЛУБЦЫ С РЫБОЙ ПО-ЛАТВИЙСКИ

Отварную рыбу пропустить через мясорубку, добавить рассыпчатую рисовую кашу, пассерованный лук и мелко нарезанное вареное яйцо. Хорошо перемешать. Ошпарить кипятком капустные листья, дать стечь воде, на ли-

стья положить фарш и свернуть, придав форму голубцов. Обжарить до образования румяной корочки. Залить соусом и тушить.

300 г капусты, 150 г рыбного филе, 1 яйцо, по 20 г риса, лука, жира, 1 стакан сметанного соуса с добавлением томатного.

55. ГОЛУБЦЫ С ХЛЕБОМ И КОЛБАСОЙ

Отделить от кочана капусты листья, ошпарить кипящей подкисленной уксусом водой, чтобы стали мягкими. Колбасу, замоченный и отжатый хлеб пропустить через мясорубку, ввести в эту массу яйца, горчицу, посолить и перемешать. На листья положить фарш, свернуть в виде голубцов и обжарить на маргарине или смальце. Сложить в кастрюлю, добавить немного кипящей воды, нашинкованных яблок и тушить, закрыв крышкой, до готовности.

1 кочан капусты, 200 г пшеничного хлеба, 200 г вареной колбасы, 2 яйца, 2 ст. ложки маргарина или смальца, 2 ст. ложки горчицы, 4 яблока, соль.

56. ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ

Кочан капусты мелко нашинковать. Нарезанное небольшими кусочками мясо, затем морковь, томат обжарить. На дно глубокой кастрюли положить масло и половину капусты, мясо, морковь, на нее сырой рис. Накрыть все

капустой, добавить лавровый лист, перец, соль, бульон. Тушить на медленном огне, не помешивая.

600 г свежей белокочанной капусты, 400 г мяса, 200 г моркови, 100 г риса, 100 г масла, перец, соль, лавровый лист.

57. КАПУСТНЫЙ РУЛЕТ С ГРИБАМИ И РИСОМ

Отделить от кочана капусты листья, ошпарить их кипящей подсоленной водой. Нарезанные грибы потушить с луком и маслом 10 мин., смешать с вареным рассыпчатым рисом и томатным соусом, посолить. Три-четыре капустных листа положить один на другой, положить на них фарш, скатать рулетом, обвязать ниткой, обвалять в муке, обжарить в маргарине, залить мясным бульоном и в закрытой посуде на слабом огне довести до готовности. Подать с соусом.

800 г капусты, 250 г грибов, 200 г риса, 25 г томатного соуса, 20 г сливочного масла, 20 г маргарина, 1 стакан мясного бульона, соль.

58. КАПУСТА ПО-БРЮССЕЛЬСКИ

Капусту потушить в кастрюле в небольшом количестве подсоленного бульона с маслом до готовности. При тушении часто встряхивать кастрюлю, чтобы капуста не пригорела. По-

сыпать тертым мускатным орехом, снять с огня. Желток смешать со сливками и залить капусту. Подавать в горячем виде.

500 г брюссельской капусты, 1 ст. ложка масла, 1 стакан мясного бульона, 3—4 ст. ложки сливок, 1—2 желтка, мускатный орех, соль.

59. САВОЙСКАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

Нашинкованную капусту потушить в разогретом сливочном масле, добавив соль, орехи и горячее молоко или бульон. Помидоры и крупно нарезанный лук сварить в кипящей воде, протереть через дуршлаг, поджарить на маргарине. Приготовить белый соус. Все соединить и вновь потушить.

1 кочан савойской капусты, 5 помидоров, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки рубленых орехов, 50 г сливочного масла, 1 чашка молока или овощного бульона, 1/2 л воды, 30 г маргарина, 1 ст. ложка муки, сахар, соль.

ЖАРЕНАЯ КАПУСТА

60. КАПУСТА, ЖАРЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Капусту, нарезанную квадратами, залить горячей водой и кипятить не более 5 минут, затем слить воду, обжарить капусту, посолить, залить яйцами и запечь в духовке.

1 кг белокачанной капусты, 80 г масла, 4 яйца, соль.

61. КАПУСТА, ЖАРЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Капусту приготовить по предыдущему рецепту, но после обжаривания залить сметаной и поставить в духовку до загустения.

1 кг капусты, 80 г масла, 250 г сметаны, соль.

62. КОТЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ

Капусту мелко изрубить, тушить до готовности и пропустить через мясорубку. Добавить манную крупу, держать на слабом огне 15—20 мин., пока масса начнет отставать от стенок. Остудить, добавить обжаренный в сливочном масле лук, соль, яйца, хорошо перемешать, разделать на котлеты, запанировать в сухарях, жарить до появления коричневой корочки. Подают залитые растопленным маслом. Используют как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

1 кг белокочанной капусты, 0,5 стакана манной крупы, 3 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, сухари, соль, жир.

63. КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ С РЫБОЙ

Нашинкованную капусту припустить до полуготовности. Рыбное филе пропустить через мясорубку. Все смешать, добавить маргарин,

пассерованный лук, яйцо, специи и перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях, обжарить с обеих сторон. Подать с томатным соусом и овощами.

600 г белокочанной капусты, 350 г рыбы, 1 луковица, 20 г маргарина, 1 яйцо, 50 г топленого сала, панировочные сухари, специи.

64. КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ С ЯБЛОКАМИ

Нашинкованную свежую капусту припустить до готовности в молоке с добавлением воды. Яблоки очистить и нарезать соломкой, добавить немного жира и припустить. Смешать капусту с яблоками, всыпать манную крупу, влить яйцо, посолить и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях и пожарить. Подать со сметаной.

1 кг белокочанной капусты, 2 крупных яблока, 1 стакан молока, 120 г жира, 80 г манной крупы, 150 г сметаны, 1 яйцо, 70 г сухарей, соль.

65. КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ С ЯИЦАМИ И СУХАРИМИ

Мелко нарезанную капусту потушить в кипящем молоке до готовности, влить 1 ст. ложку растопленного масла. Сухари из булки разломать, залить горячим молоком и остудить. Добавить в капусту сухари с молоком,

2 сырых и 2 сваренных вкрутую яйца, посолить, помешать. Сформовать из этой массы котлеты и обжарить на масле.

2 средних кочана капусты, 200 г сухарей из булки, 2 стакана молока, 4 яйца, 4 ст. ложки топленого масла, соль.

66. ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ (I)

Очищенный кочан капусты разрезать пополам, сварить в соленой воде до мягкости, откинуть на сито, нарезать ломтиками, запанировать в муке, обмакнуть во взбитые яйца с укропом, запанировать в сухарях и жарить до коричневой корочки.

67. ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ (II)

Дать стечь воде с листьев стваренной капусты. Каждый лист завернуть как голубец, обмакнуть во взбитые яйца с укропом, запанировать в муке и снова обмакнуть во взбитые яйца. Жарить до появления коричневой корочки. Подавать к мясным блюдам.

1 кг белокочанной капусты, 2-3 яйца, 70 г панировочных сухарей, 1 ст. ложка рубленого укропа, 100 г сливочного масла или маргарина.

68. БЛИНЧИКИ КАПУСТНЫЕ С ЯЙЦОМ И ЯБЛОКАМИ

Пригстовать фарш: капусту нарезать мелкой соломкой, обжарить на жире, прибавить

мелко нарезанный пасерованный репчатый лук, а в конце обжаривания — зеленый лук и перец. Можно накрыть капусту крышкой и на слабом огне довести до готовности. Добавить нарезанный укроп, сваренные вкрутую рубленые яйца, перец, соль, сок винограда кислого (или ревеня) и тертое свежее яблоко.

Испечь тонкие блинчики, обжаривая их с одной стороны. На обжаренную сторону каждого блинчика положить фарш, завернуть блинчик, обмакнуть в льезон и обжарить с обеих сторон.

Для фарша: 600 г белокочанной капусты, 150 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 1 яблоко, 2—3 ложки виноградного сока, перец, соль. Для блинчиков: 1 стакан муки, 500 г молока, 2 ч. ложки сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, соль. Для льезона: 1 яйцо, 2 ч. ложки муки, 3 ст. ложки молока, сахар, соль.

69. БЛИНЫ КАПУСТНЫЕ СО СМЕТАНОЙ

Нашинкованную капусту варить 5—10 мин. в небольшом количестве воды или молока, пропустить через мясорубку, добавить манную крупу и варить еще 8—10 мин. Всю массу охладить, добавить яйца, соль, перемешать и выпечь блины. Подать со сметаной.

1 кг белокочанной капусты, 60 г манной

крупы, 60 г масла, 1 стакан молока, 3 яйца, 100 г сметаны, соль.

70. ОЛАДЬИ КАПУСТНЫЕ С СЫРОМ

Мелко нашинкованную капусту отварить в небольшом количестве воды с добавлением сметаны. Охладить, добавить тертый сыр, сырое яйцо, соль, хорошо перемешать и выпечь оладьи.

1 кг белокочанной капусты, 100 г сыра, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, масло, соль.

71. ЗРАЗЫ КАПУСТНЫЕ С РИСОМ И ГРИБАМИ

Кочан капусты без кочерыжки отварить в подсоленной воде до мягкости, охладить, разобрать на отдельные листья (крупные разрезать на 2—3 части), отбить утолщения. На каждый лист положить фарш, завернуть, запанировать в муке, обмакнуть во взбитое с солью и перцем яйцо, запанировать в сухарях, обжарить до образования золотистой корочки, поставить на 2—3 мин. в духовку. Подавая, полить сметаной.

Фарш: отваренный рис смешать с обжаренными грибами (сушеные предварительно отварить), пассерованным репчатым луком, перцем, солью, зеленью.

600 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки риса, 300 г свежих или 5 шт. сушеных грибов,

3 ст. ложки жира, 2 луковицы, 85 г сметаны, перец, соль, 3 ст. ложки сухарей.

72. ЗРАЗЫ КАПУСТНЫЕ С ХЛЕБОМ

Капусту нашинковать, посолить, потушить в масле, добавляя кипяток, а затем к готовой капусте добавить мелко нарезанный поджаренный лук. Хлеб нарезать, залить горячим молоком, остудить, протереть, смешать с капустой, растертым яйцом, растопленным маслом, мукой, солью. Все хорошо перемешать. Сформовать из этой массы зразы, обвалять в муке, обжарить на масле. В смазанный маслом и посыпанный сухарями противень положить горячие зразы, полить сметаной, слегка прогреть в духовке, не доводя до кипения.

500 г белокочанной капусты, 200 г пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ч. ложки муки, 1 ст. ложка сухарей, 3 ст. ложки сметаны, соль.

73. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЖАРЕННАЯ В СУХАРЯХ (I)

Капусту отварить в подсоленной кипящей воде, вынуть шумовкой, дать стечь воде, разрезать на 2—3 части, обвалять в сухарях и обжарить с маслом. Подать со сметаной.

500—600 г цветной капусты, 30 г сухарей,

2 ст. ложки сливочного или растительного масла, панировочные сухари, соль.

74. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЖАРЕННАЯ В СУХАРЯХ (II)

Капусту отварить в соленой воде до мягкости, вынуть шумовкой, дать стечь воде. Разделить на соцветия, запанировать в сухарях, обжарить в масле, выложить в форму, залить сметаной, посыпать рубленым укропом и запечь в духовке в течение 10—15 минут.

1 кг цветной капусты, 70 г сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль.

ЗАПЕЧЕННАЯ КАПУСТА

75. ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ

Капусту натереть на терке, слегка посолить, потереть руками до появления сока, переложить в посуду с растопленным маслом и тушить до мягкости. Затем добавить измельченный, вымоченный в молоке хлеб, желток, соль, перец, мускатный орех и взбитый белок, переложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке до появления коричневой корочки. Подавать со сметанным или томатным соусом.

1 кг белокочанной капусты, 70 г сливочного масла, 200 г белого хлеба (без корки), 3 яйца, 1 стакан молока, соль, перец, сухари, 50 г сыра, натертый мускатный орех.

76. КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ И БРЫНЗОЙ

Нашинкованную капусту перетереть с солью и припустить с жиром. Макароны отварить и перемешать с капустой вместе с тертой брынзой. Всею массу выложить на смазанный маслом противень, залить молоком и взбитыми яйцами и запечь в духовке.

600 г белокочанной капусты, 40 г сливочного масла, 100 г макарон, 30 г брынзы, 2 яйца, 150 г молока, соль.

77. КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

Нашинкованную капусту потушить под крышкой с добавлением воды и масла. В конце тушения добавить нарезанные дольками яблоки и масло. Муку взбить со сметаной и яйцом, посолить, вылить в капусту и хорошо перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху смазать желтком и сбрызнуть маслом. Запечь в духовке.

500 г белокочанной капусты, 5—6 яблок, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо,

1 желток, 1 ст. ложка сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

78. КУЛЕБЯКА С КАПУСТОЙ

Нашинкованную капусту посолить и тушить до полуготовности с мелко нарезанным луком, молотым тмином, нарезанным мелко шпиком. Добавить нарезанные вареные яйца. Остудить. Раскатать полосу дрожжевого теста толщиной 1 см и шириной 20 см, выложить посередине по всей длине начинку, поднять и защипить края теста, переложить кулебяку швом вниз на противень, смазанный маслом, поставить в теплое место, дать подойти. Затем смазать взбитым яйцом, сделать в 2-3 местах проколы для выхода пара и поставить в нагретую духовку. Выпекать 30—40 минут.

500 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 40 г шпика, 2 яйца, тмин, соль.

Для теста: 1 кг муки, 1 3/4 стакана молока, 50 г дрожжей, 100 г масла, 4 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.

79. ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯИЦАМИ

Нашинкованную капусту тушить в кастрюле с молоком до готовности. Мелко нарезанный лук обжарить в масле, смешать с тушеной капустой и сваренными вкрутую измельченными яйцами, посолив по вкусу.

Дрожжевое тесто разделить на две части.

Из каждой раскатать лепешку. На нижнюю, уложенную на смазанный маслом противень, положить фарш. Накрывать второй пышкой, зашпиговать края. Пирог поставить в теплое место на 10—15 мин., затем смазать сверху взбитым яйцом, проколоть в нескольких местах для выхода пара и запечь в горячей духовке.

1 кг белокочанной капусты, 250 г молока, 120 г масла сливочного, 4 яйца, 1 луковица, соль.

Для теста: 7 стаканов муки, 500 г молока, 160 г жира, 25 г сахара, 2 яйца, 40 г дрожжей, соль.

80) ТАЕЖНЫЙ ПИРОГ С КАПУСТОЙ

Капусту нашинковать, свеклу и морковь натереть на терке, лук мелко нарезать. Все смешать с томатным соусом, маслом, сметаной, яйцами, мукой. Массу выложить на противень и запечь в горячей духовке.

200 г белокочанной капусты, 100 г свеклы, 3 моркови, 1 луковица, 2 яйца, 250 г муки, 100 г масла, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка томатного соуса, соль.

81. МУСАКА ИЗ КАПУСТЫ ПО-РУМЫНСКИ

Кочан капусты обдать кипятком, разобрать на листья, отбить утолщения. Приготовить фарш: поджарить сырое мясо, добавить пас-

серованный лук, молотый перец, соль. В смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или неглубокую кастрюлю уложить слой листьев капусты, а сверху — слой фарша. Так повторить 2-3 раза. Верхний слой капусты посыпать сухарями, сбрызнуть маслом или топленым салом. Поставить в нагретый духовой шкаф. Когда мусака зарумянится, полить ее подсоленной сметаной и довести до готовности. Подать на стол, опрокинув на блюдо.

600 г белокочанной капусты, 200 г мяса, 2 небольшие луковицы, 1/2 стакана молотых сухарей, 30 г топленого масла или сала, 100 г сметаны, перец, соль.

82. САВОЙСКАЯ КАПУСТА СО СЛИВКАМИ

Кочан отварить в подсоленной воде, разрезать на 4 части, каждую из которых обвалить во взбитых яйцах и молотых сухарях. Плотнo уложить в сотейник, облить сливками и запечь в духовке.

1 кочан савойской капусты, 2 яйца, 100 г сухарей, 2 стакана сливок, соль.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА

83. ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТНАЯ ГОЛОВКА

Кочан капусты подержать в горячей воде 5 минут и разобрать на листья. Мясо, вымо-

ченный и отжатый хлеб, яйца, мелко нарезанный лук, соль, перец, тмин перемешать. Чистую марлю положить на блюдо и уложить на нее капустные листья так, чтобы в середине они соединялись друг с другом. Затем сложить слоями фарш и капустные листья. Марлю крепко завязать и получившуюся капустную головку в подвешенном состоянии варить в слабо кипящей воде 1 час. Подать на блюде, освободив от марли.

600 г белокочанной капусты, 400 г рубленого мяса, 75 г белого хлеба, 2 яйца, 1—2 луковицы, соль, перец, тмин.

84. КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ МЯСОМ

Кочан без кочерыжки сварить в подсоленной воде до полного размягчения. Приготовить фарш: поджарить нарезанный лук в 50 г масла, добавить мясной фарш и все поджарить, затем влить бульон, снять с огня, перемешать с яйцами, взбитыми с молоком. В сотейник положить оставшееся масло, сваренный кочан и между листьями его вложить фарш. Обжарить кочан руками, чтобы придать первоначальную форму, сбрызнуть маслом и посыпать сухарями. Запекать в духовке до подрумянивания. Подавая, полить соусом.

Соус: масло смешать с мукой, развести 1 стаканом горячего бульона, вскипятить, посолить и влить сметану.

500 г белокочанной капусты, 400 г мяса, по 1 стакану сметаны и молока, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 2 луковицы, 1/2 стакана бульона. Для соуса: по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, 1 стакан бульона, 100 г сметаны.

85. КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ ОВОЩАМИ

Кочан капусты без кочерыжки сварить до полуготовности в кипящей подсоленной воде. Дать стечь воде, листья аккуратно отогнуть, переложить каждый листовым фаршем и прижать один к другому так, чтобы сохранить форму кочана. Фаршированную капусту переложить в сотейник, полить сметанным соусом с томатом и луком и поставить в теплую духовку. Перед подачей на стол положить на блюдо, полить сметанным соусом с томатом и луком, посыпать зеленью.

Фарш: нарезать кубиками баклажаны или сладкий перец, морковь и помидоры, поджарить их и смешать с мелко нарезанным вареным яйцом, вареным рисом.

1 кочан белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 100 г баклажанов или сладкого перца, 2 помидора, 2 ст. ложки риса, 1 яйцо, 80 г сливочного масла, 400 г соуса.

86. ТРУБОЧКИ ИЗ КАПУСТЫ

Приготовить фарш: зелень петрушки, укропа, зеленый лук мелко нарезать, перемешать с творогом и майонезом, слегка поперчить и снова хорошо перемешать. Можно добавить 2-3 дольки истолченного чеснока.

Кочан молодой капусты обдать кипятком, разобрать на листья, остудить. На каждый лист положить фарш и плотно завернуть его трубочкой. Подать в холодном виде со сметаной.

Кочан молодой капусты, 200 г творога, 3 ложки майонеза, 2—3 дольки чеснока, зеленый лук, петрушка, укроп, перец, соль.

Блюда из квашеной белокочанной капусты

87. САЛАТ «ЯНВАРСКИЙ» ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

В квашеную капусту добавить натертые на терке морковь и редьку, толченые орехи. Перемешать, заправить смесью масла, рассола и сока.

200 г капусты, 150 г моркови, 4 редьки, 80 г очищенных грецких орехов, по 75 г растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока.

88. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на терке, лук измельчить, добавить сметану, соль, сахар и все перемешать. Сметану можно заменить растительным маслом, салат посыпать рубленным зеленым луком.

400 г капусты, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 стакан сметаны или 2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, зеленый лук.

89. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

Капусту смешать с мелко нарезанными яблоками, добавить нарезанную луковицу, из-

мельченый чеснок, майонез. Перемешать, украсить зеленью петрушки и редисом.

250 г капусты, 2 яблока, 100 г майонеза, 2 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 40 г редиса, зелень петрушки.

90. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ТЫКВЫ ПО-ПОЛЬСКИ

Тыкву натереть на крупной терке. Капусту перебрать и отжать. Тыкву и капусту полить растительным маслом, добавить сахар и хорошо перемешать. Украсить зеленью петрушки и тонкими ломтиками тыквы.

350 г капусты, 300 г тыквы, 80 г растительного масла, 20 г сахара, зелень петрушки.

91. ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Картофель, свеклу и морковь отварить, охладить и нарезать кубиками. Свеклу отдельно заправить растительным маслом, чтобы она не покрасила другие овощи. Капусту перебрать, крупные куски нашинковать. Все овощи соединить, полить заправкой (можно подсолить). Украсить зеленью и ломтиками вареных овощей.

В а р и а н т ы в и н е г р е т а :

1) 100 г капусты, 50 г моркови, 50 г свеклы, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 1 ч. ложка тертого хрена, 1 1/2 ст. ложки майонеза или растительного масла;

2) 100 г капусты, 50 г моркови, 50 г свеклы, 70 г яблок, 1 луковица, 1—2 дольки чеснока, 1 маринованный огурец, 1 1/2 ложки майонеза или растительного масла;

3) 100 г капусты, 50 г редьки, 50 г свеклы, 25 г зеленого лука, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты, 1 1/2 ст. ложки майонеза или растительного масла;

4) 100 г капусты, 1 свежий огурец, 50 г свеклы, 1 стручок сладкого перца, щепотка молотого перца, 1/2 ч. ложки сахара, 1 1/2 ст. ложки майонеза;

5) 100 г капусты, 50 г свеклы, 1 апельсин или грейпфрут, нарезанный ломтиками, по 20 г измельченных орехов и изюма, 1 1/2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки;

6) 40 г капусты, 45 г свеклы, 50 г картофеля, 20 г моркови, 30 г соленых огурцов, 40 г репчатого или зеленого лука, 10 г зелени петрушки, 30 г заправки.

92. ЩИ КИСЛЫЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ

Капусту мелко нарубить. Морковь, корень петрушки, лук нарезать и слегка обжарить на растительном масле, непрерывно помешивая и не допуская изменения цвета. Затем к кореньям добавить томат и еще раз обжарить. Щи можно готовить и без томата. Капусту с растительным маслом тушить в кастрюле око-

ло часа, добавить обжаренные корни и тушить еще около 30 минут. Муку подогреть на сковороде, помешивая лопаточкой, развести небольшим количеством воды, добавить в щи, заправить толченым чесноком и кипятить еще 5—7 минут. Подавая, посыпать зеленью.

500 г квашеной капусты, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке томатной пасты и муки, 4 зубчика чеснока, соль.

93. ЩИ КИСЛЫЕ ПО-РУССКИ

Капусту и мелко нарезанный лук тушить с добавлением лаврового листа, перца, копченого сала и 1 л бульона. Добавить помидоры или томат-пюре и варить до готовности. Подать со сметаной или простоквашей.

600 г квашеной капусты, 300 г лука, 160 г копченого сала, 600 г помидоров или 8 ст. ложек томата-пюре, лавровый лист и перец горошком, сметана, соль.

94. ВАРЕНИКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ ПО-УКРАИНСКИ

Приготовить тесто для вареников (см. № 32), раскатать, вырезать кружочки, положить фарш, зашипать края. Отварить в кипящей подсоленной воде. Подать с обжаренным в подсолнечном масле репчатым луком.

Фарш: капусту слегка потушить, добавить мелко нарезанные морковь и репчатый лук, обжаренные в подсолнечном масле.

95. ТУШЕНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Нашинкованный лук обжарить, добавить квашеную капусту, немного воды, соль и, помешивая, тушить до готовности. В конце добавить сахар. Можно часть квашеной капусты заменить свежей.

1 кг капусты, 100 г жира, 1 луковица, соль, сахар.

96. ТУШЕНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА СО СВИНИНОЙ И РИСОМ

Свинину пропустить через мясорубку, посолить, посыпать перцем, смешать с пассерованным мелко нарезанным луком и предварительно бланшированным рисом. Положить в посуду, смазанную жиром, капусту с мясом, чередуя слои. Добавить воды, накрыть крышкой и тушить в духовке. Незадолго перед подачей на стол развести в молоке, бульоне или сливках муку, влить в смесь томат-пюре и прокипятить. Этой смесью приправить горячую капусту с мясом, размешать и подать.

800 г капусты, 600 г свинины, 1 ст. ложка жира, 2 луковицы, 1/2 стакана риса, 1/3 стакана молока или бульона, или сливок, 1—2 ст.

ложки муки, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 ст. ложка томата-пюре, соль.

97. КВАШЕНАЯ КАПУСТА С МАСЛИНАМИ ПО-РУМЫНСКИ

Мелко нарезанный лук поджарить на растительном масле, прибавить нашинкованную капусту (очень кислую предварительно промыть). Когда капуста начнет подрумяниваться, прибавить чайную ложку красного перца, разведенного в стакане воды, и тушить до полной готовности. В конце тушения прибавить несколько вымытых в теплой воде маслин. Посолить. Во время тушения, если надо, понемногу добавлять воду.

1 большой кочан квашеной капусты, 3 ст. ложки масла, 2 луковицы, 150 г маслин, 1 ч. ложка молотого красного перца, соль.

98. КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Нарезанный мелкими кусочками шпик поджарить. Добавить квашеную капусту, нарезанные лук (кольцами), яблоки и картофель. В середину положить сардельки или жареную колбасу. Влить бульон и тушить в плотно закрытой посуде 20—30 мин. Отдельно к блюду подать стакан молока, приправленного перцем.

300 г капусты, 100 г шпика, 150 г яблок, 200 г картофеля, 100 г лука, 2 сардельки или

100 г жареной колбасы, 1/2 стакана мясного бульон, 1 стакан молока, соль, перец.

99. КАПУСТНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТКИ

Капусту порубить, картофель натереть на терке, лук мелко нарезать. Все смешать, добавить яйца, тмин, крахмал, соль. Сформовать биточки и обжарить в разогретом шпике.

500 г квашеной капусты, 500 г картофеля, 1 луковица, 1-2 яйца, 1 ч. ложка тмина, 2 ст. ложки крахмала, 150 г шпика, соль.

100. СОЛЯНКА НА СКОВОРОДЕ

Свиной шпик обжарить с нашинкованным репчатым луком, добавить квашеной капусты (слишком кислую слегка промыть в холодной воде) и жарить, помешивая, на легком огне до готовности. Вкус улучшается, если добавить в капусту немного сахара.

400 г капусты, 100 г шпика, 100 г лука.

Соусы, заправки, маринады к блюдам из капусты

Белый основной соус. Муку слегка обжарить на масле, развести горячим молоком с добавлением капустного отвара так, чтобы получился густой соус.

1/3 стакана молока, 1/2 ч. ложки муки, 1 ч. ложка сливочного масла, соль.

Соус томатный (I). Морковь, корень петрушки (сельдерея), лук мелко нарезать и жарить в масле, добавив во время жарения муку. Затем положить томат-пюре, размешать, развести стаканом воды (мясного бульона) и варить на слабом огне 5—10 минут. После окончания варки соус протереть, посолить, положить кусочек сливочного масла и размешать.

1/2 стакана томата-пюре, 1/2 ст. ложки муки, по 1/2 шт. моркови, петрушки и лука, 1 ст. ложка масла, соль.

Соус томатный (II). Измельченные корни и лук слегка поджарить в сливочном масле и, не снимая с огня, посыпать мукой, добавить томат-пюре, перемешать и жарить еще 2-3 мин.; влить горячий овощной отвар или мясной бульон, проварить 10—15 мин. Протереть

соус вместе с овощами через сито, посолить, снова подогреть, снять с огня, заправить сливочным маслом.

2 стакана овощного отвара или мясного бульона, 1/2 стакана томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, по 1/4 шт. моркови, петрушки, лука.

Соус молочный. Муку жарить с маслом и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Варить, непрерывно помешивая, в течение 10 мин., а затем посолить и процедить. **1 1/2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 1 1/2 ст. ложки масла, соль.**

Соус сметанный. Слегка поджарить муку на сливочном масле, разбавить, помешивая, отваром, в котором варились овощи, положить сметану, перемешать, поставить на маленький огонь, проварить 5—10 мин., снять с огня, посолить и процедить.

1/2 стакана овощного отвара, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Соус сметанный с томатом. Мелко нарезать репчатый лук и пассеровать, добавить томат-пюре и продолжать жарить 3—4 мин., чтобы жир принял окраску томата. Затем влить приготовленный заранее сметанный соус, разме-

шать и прокипятить в течение 5 мин. Прибавить соль и перец.

1 стакан сметаны, 1/2 стакана овощного отвара, 1 1/2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, соль, перец.

Соус с яйцом. Муку слегка обжарить на масле, развести бульоном и прокипятить 10—15 мин. Яичный желток развести в 1/4 стакана бульона или молока, влить в соус и размешать.

1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, бульон.

Соус голландский (I). Желтки растереть с кусочками масла или маргарина, добавить немного воды и слегка нагреть, непрерывно мешая. Когда смесь загустеет, снять с огня и, не прекращая мешать, влить горячий белый соус, добавить тертый мускатный орех и лимонный сок.

40 г сливочного масла или маргарина, 20 г муки, 1 стакан молока, 1—2 яйца, 5 мл лимонного сока, 20 г мускатного ореха, соль.

Соус голландский (II). Растереть сырые желтки с холодной водой, добавить небольшие кусочки сливочного масла и подержать на маленьком огне, все время помешивая, до

загустения, но не кипятить. Затем снять с огня, посолить, добавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. Голландский соус нельзя кипятить и сильно прогреть на огне, так как яйца при кипячении завариваются и масло будет отделяться от общей массы соуса и всплывать на поверхность. Если соус не используется сразу после приготовления, то посуду с ним ставят в посуду большего размера с горячей водой, но не более чем на 1 1/2—2 часа.

150 г масла, 2 сырых желтка, 2 ст. ложки воды, сок 1/2 лимона, соль.

Соус яично-масляный. Яичные желтки взбить в кастрюле с 2 ст. ложками холодной воды с солью, поставить на слабый огонь и, добавляя по небольшому кусочку масла, помешивать, не допуская сильного нагревания. Когда соус загустеет, в него прибавить по вкусу тонкой струей лимонный сок.

2 яичных желтка, 150 г сливочного масла, лимонный сок, соль.

Соус лимонный. Масло растереть с мукой в кастрюле, влить сливки, добавить сахар и соль, ввести тертый на терке лимон. Полученную массу прокипятить, осторожно помешивая.

80 г сливочного масла, 15 г муки, 250 г сливок, 1 лимон, сахар, соль.

Соус грибной. Хорошо промытые грибы залить тремя стаканами холодной воды, настоять 2—3 часа, а затем сварить в этой же воде без соли. Муку обжарить в масле до светло-коричневого цвета и развести горячим процеженным грибным бульоном. Варить при слабом кипении 15—20 мин. В мелко нарезанный пассерованный лук добавить нашинкованные сваренные грибы и вместе прожарить, а затем переложить в соус, прибавить соль и прокипятить.

50 г сухих грибов, 1 ст. ложка муки, 2 стакана грибного бульона, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Соус сухарный (I). Молотые сухари поджарить на сковороде без масла, а затем соединить их с растопленным маслом.

2 ст. ложки молотых сухарей, 3—4 ст. ложки сливочного масла.

Соус сухарный (II). Молотые сухари поджарить до светло-золотистого цвета, добавить растопленное процеженное сливочное масло, заправить лимонной кислотой или лимонным соком и солью.

2 ст. ложки сухарей, 3—4 ст. ложки масла, лимонный сок или лимонная кислота и соль по вкусу.

Соус бешамель. Нарезанный лук обжарить в растопленном масле, добавить муку и продолжать жарение, постепенно добавляя капустный отвар и молоко. Соус посолить и довести до кипения.

1 л капустного отвара, 70 г сливочного масла (маргарина), 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока.

Заправка салатная. Соль, сахар, перец хорошо размешать в уксусе и растительном масле. Перед использованием взболтать.

1 1/2 ст. ложки растительного масла, 150 г 3-процентного уксуса, 1/2 ч. ложки сахара, перец, соль.

Заправка салатная с томатным соком, чесноком и луком. Чеснок и зеленый лук мелко нарезать и растереть с солью и сахаром до получения однородной массы, развести томатным соком, столовым уксусом и влить растительное масло.

1 стакан растительного масла, по 1/2 стакана томатного сока и 3-процентного уксуса, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка сахара, 2—3 зубчика чеснока, перец молотый, соль.

Заправка салатная с майонезом. Растительное масло тщательно смешать с майонезом или сметаной.

2 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки майонеза или сметаны.

Заправка салатная из майонеза и сметаны. Майонез смешать со сметаной, добавить по вкусу сахар, перец, соль и хорошо перемешать.

По 1 стакану майонеза и сметаны, сахар, молотый перец, соль.

Маринад. Нашинкованные или натертые овощи пассеровать с томатом-пастой на растительном масле до готовности. Добавить уксус, лавровый лист, гвоздику, корицу или хмели-сунели и варить 15—20 мин. В конце варки добавить соль и сахар.

600 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 г томата-пасты, 100 г растительного масла, 300 г уксуса 2-процентного, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка душистого перца, 2—3 лавровых листика, 1/2 ч. ложки корицы, 1-2 ч. ложки хмели-сунели.

Диетические напитки из капусты

Сок капустно-морковный. Морковь очистить, положить в соковыжималку, добавить капусту и отжать сок. Разлить в стаканы и обильно посыпать зеленым луком.

300 г капусты, 3 крупные моркови, мелко нарезанный зеленый лук.

Сок из яблок и кольраби. С двух яблок срезать верхушки и вырезать мякоть и сердцевину, по возможности оставляя тонкие стенки. В соковыжималку положить мякоть яблок, 1 целое яблоко и очищенную кольраби. Отжать сок. Разлить в вырезанные яблоки и посыпать нарезанными листьями кольраби.

1 маленькая кольраби, 3 яблока.

Напиток «Зимовье». В капустный сок влить морковный и яблочный. Добавить сахар и перемешать. Подать слегка охлажденным.

3/4 стакана сока свежей капусты, по 2 ст. ложки морковного и яблочного сока, сахар.

Напиток «Десертный». В капустный сок влить морковный. Всыпать сахар, хорошо перемешать. Подать со взбитыми сливками.

По $\frac{3}{4}$ стакана сока свежей капусты и моркови, 10 г сливок, сахар.

Напиток «Осень». В рассол квашеной капусты влить томатный и лимонный соки, воду, добавить сахар, соль и перемешать.

По 1 стакану капустного рассола и томатного сока, 1 ст. ложка лимонного сока, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, охлажденная кипяченая вода, соль.

Напиток из капустного рассола и хрена. Натертый хрен залить водой и настоять 2—3 ч. Влить капустный рассол и охладить.

1 стакан капустного рассола, 100 г хрена, $\frac{1}{2}$ л воды.

Сведения о массе пищевых продуктов

Продукт	Стакан (250 см ³). г	Столовая ложка, г	Чайная ложка, г	Шт., г
1	2	3	4	5
Крупа гречневая (ядрица)	210	25	8	
Крупа манная	200	25	8	
Крупа перловая	230	25	8	
Крупа ячневая	180	20	6	
Крупа рисовая	230	25	8	
Крупа «Геркулес»	90	12	3	
Мука пшеничная	160	25	8—10	
Пшено	220	25	8	
Саго	180	20	7	
Мак	155	15	5	
Сахарный песок	200	25	8	
Крахмал картофельный	200	30	9	
Соль	325	30	10	
Сухари молотые	125	15	5	
Толокно	140	22	8	

1	2	3	4	5
Толченые орехи	120	20	7	
Фасоль	220	30	10	
Горох лущеный	230	25	10	
Горчица сухая	—	—	4	
Какао-порошок	—	25	9	
Желатин (в порошке)	—	15	3	
Уксус	250	15	5	
Молоко цельное	250	18	5	
Сливки 20-процентные	250	18	5	
Сметана 10-процентная	250	20	9	
Сметана 30-процентная	250	15	11	
Масло растительное	230	17	5	
Свиной жир (топленый)	245	20	5	
Маргарин	—	15	4	
Масло животное топленое	245	17	5	

1	2	3	4	5
Масло сливочное	210	40	15	
Картофель средний	—	—	—	100
Лук средний	—	—	—	75
Морковь средняя	—	—	—	75
Огурец средний	—	—	—	100
Петрушка	—	—	—	50
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Яйцо среднее	—	—	—	55—65

ЛИТЕРАТУРА

1. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. — М.: Советская энциклопедия, 1966. — 1342 с.
2. Масилоне Н. Просим к столу. — Рига: Авотс, 1983. — 281 с.
3. Орлова Ж. И. Все о фруктах. — М.: ВО «Агропромиздат», 1989. — 302 с.
4. Соловых Э. Х. Капустные овощи и блюда из них. — Л.: ВО «Агропромиздат», 1988. — 158 с.

При подготовке брошюры «100 блюд из капусты» использованы также публикации в журналах «Работница», «Крестьянка», «Здоровье», в «Календаре для женщин».

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Блинчики капустные с яйцом и яблоками	37
Блины капустные со сметаной	38
Вареники с квашеной капустой по-украински	52
Вареники с капустой (I)	20
Вареники с капустой (II)	21
Винегрет овощной с квашеной капустой	50
Голубцы ленивые	32
Голубцы с крилем	31
Голубцы с мясом и рисом	30
Голубцы с овощной начинкой	30
Голубцы с рыбой по-латвийски	31
Голубцы с хлебом и колбасой	32
Гуляш с капустой	29
Запеканка из капусты	41
Зразы капустные с рисом и грибами	39
Зразы капустные с хлебом	40
Капуста, жаренная в сметане	35
Капуста, жаренная с яйцом	34
Капуста, запеченная с макаронами и брынзой	42
Капуста, запеченная с яблоками	42
Капуста отварная поджаренная	19
Капуста отварная по-французски	20
Капуста отварная с маслом	19
Капуста по-брюссельски	33
Капуста припущенная с маслом	20
Капуста тушеная	24
Капуста, тушенная по-охотничьи	26
Капуста, тушенная со сметаной или сливками	25
Капуста, тушенная с яблоками	25

Капуста, тушеная с бараниной (I)	27
Капуста, тушеная с бараниной (II)	28
Капуста, тушеная с грудинкой	28
Капуста, тушеная с курицей по-болгарски	29
Капуста, тушеная с овощами в сметанном соусе	26
Капуста, тушеная с салом и помидорами	27
Капуста, фаршированная мясом	46
Капуста, фаршированная овощами	47
Капустно-картофельные битки	55
Капустный рулет с грибами и рисом	33
Квашеная капуста с маслинами по-румынски	54
Квашеная капуста по-французски	54
Котлеты из капусты	35
Котлеты капустные с рыбой	35
Котлеты капустные с яблоками	36
Котлеты капустные с яйцами и сухарями	36
Кулебяка с капустой	43
Мусака из капусты по-румынски	44
Оладьи капустные с сыром	39
Отварная брюссельская капуста под майонезом	24
Пельмени с капустой	22
Пельмени с капустой и грибами	22
Пирог с капустой и яйцами	43
Савойская капуста со сливками	45
Савойская капуста, тушеная с помидорами	34
Салат «Аппетитный» из белокочанной капусты	9
Салат «Витаминный» из белокочанной капусты	11
Салат «Закусочный» из белокочанной капусты	11
Салат «Зимний» из белокочанной капусты	11
Салат из белокочанной капусты и моркови	8
Салат из белокочанной капусты и яблок	8

Салат из белокочанной капусты по-итальянски	12
Салат из белокочанной капусты по-корейски	12
Салат из белокочанной капусты с вареной свеклой	9
Салат из белокочанной капусты со сладким перцем	8
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом и уксусом	10
Салат из белокочанной капусты с редькой	10
Салат из белокочанной капусты с чесноком	10
Салат из брюссельской капусты в маринаде	14
Салат из квашеной капусты и моркови	49
Салат из квашеной капусты и тыквы по-польски	50
Салат из квашеной капусты с яблоками	49
Салат из краснокочанной капусты с майонезом по-польски	15
Салат из цветной капусты с морковью и огурцами	13
Салат из цветной капусты с огурцами и помидорами	13
Салат из цветной капусты с сыром	13
Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком	14
Салат «Экспресс» из краснокочанной капусты	15
Салат «Январский» из квашеной капусты	49
Солянка на сковороде	55
Суп из брюссельской капусты	18
Суп из кольраби с консервированным зеленым горошком	18
Суп из цветной капусты с картофелем	17
Суп капустный по-немецки	16

Суп куриный с капустой	16
Суп молочный с цветной капустой	17
Таежный пирог с капустой	44
Трубочки из капусты	48
Тушеная квашеная капуста	53
Тушеная квашеная капуста со свиной и рисом	53
Фаршированная капустная головка	45
Цветная капуста, жаренная в сухарях (I)	40
Цветная капуста, жаренная в сухарях (II)	41
Цветная капуста под чесночным соусом	24
Цветная капуста со сливочным маслом (I)	23
Цветная капуста со сливочным маслом (II)	23
Шницель из капусты (I)	37
Шницель из капусты (II)	37
Щи кислые вегетарианские	51
Щи кислые по-русски	52
Щи свежие с бараниной	16

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Блюда из свежей капусты	8
Салаты из капусты	8
Щи, супы из капусты	16
Отварная капуста	19
Тушеная капуста	24
Жареная капуста	84
Запеченная капуста	41
Фаршированная капуста	45
Блюда из квашеной белокочанной капусты .	49
Соусы, заправки, маринады к блюдам из капусты	56
Диетические напитки из капусты	63
Сведения о массе пищевых продуктов . . .	65
Литература	67
Алфавитный указатель	68

100 БЛЮД ИЗ КАПУСТЫ
Кулинария для всех

Редактор **Е. Е. Воронцова.**
Технический редактор **Д. В. Сваницкая.**
Корректор **З. М. Маннашкова.**
Обложка **М. А. Белозора.**

ИБ № 1668

Изд. № 50/2130.

Сдано в набор 28.05.90 г.
Подписано к печати 17.08.90 г.
Формат 60x84¹/₃₂. Бумага тип. № 1.
Гарнитура литературная. Печать офсетная.
Физ. п. л. 2,25.
Тираж 100.000 экз. I завод 50.000 экз.
Заказ № 3428. Цена 1 руб.

Издательство Ростовского университета, 344700,
Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, 160.

Шахтинское полиграфическое объединение
Ростоблуприздата