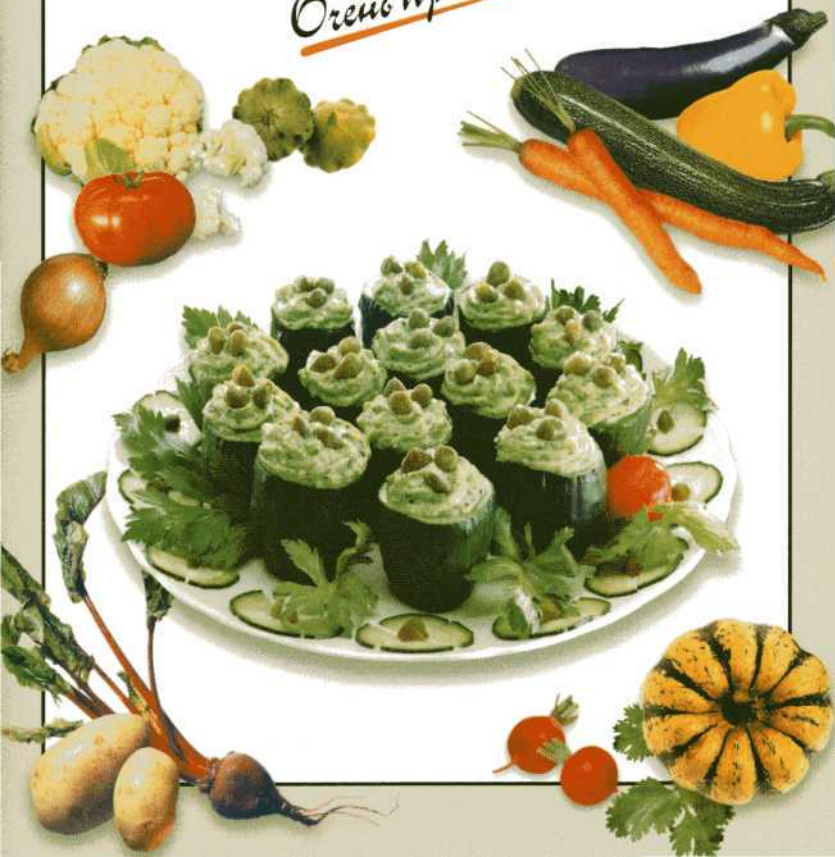


# 100

## ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ ОВОЩЕЙ

*Очень просто!*



УДК 641/642  
ББК 36.99  
С 81

Составитель *Г. С. Выдревич*

С 81        **100 лучших** блюд из овощей / [Сост. Г. С. Выдревич]. - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. - 64 с.

Чтобы сохранить здоровье, поддерживать силы, хорошо выглядеть, крайне важно правильно питаться. Наш рацион должен быть не перегружен калориями, богат витаминами и минеральными веществами. Всем этим требованиям в полной мере отвечают разнообразные овощи. Большинство из них можно употреблять и в сыром, и в обработанном виде, а уж блюд из овощей можно приготовить великое множество.

В этой книге даны рецепты овощных блюд на любой вкус и любой кошелек. Они будут интересны и опытным, и начинающим кулинарам и помогут вам приятно разнообразить рацион.

УДК 641/642  
ББК 36.99

© «Терция», составление, 2008  
© «Терция», оформление, 2008  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

ISBN 978-5-699-26928-0

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Чтобы сохранить здоровье, поддерживать силы, хорошо выглядеть, крайне важно правильно питаться. Наш рацион должен быть не перегружен калориями, богат витаминами и минеральными веществами. Всем этим требованиям в полной мере отвечают разнообразные овощи. Большинство из них можно употреблять и в сыром, и в обработанном виде, а уж блюд из овощей можно приготовить великое множество. Какими же «волшебными» свойствами они обладают?

*Морковь*, например, просто кладезь витаминов: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К, РР. Немало в ней и минеральных солей: калия, кобальта, магния, меди, железа, йода, фосфора. Кроме того, она содержит каротин. Этот нехитрый овощ, растущий во всех огородах, благотворно влияет на поджелудочную железу и печень, улучшает работу сердца.

Морковный сок рекомендуют тем, у кого слабеет зрение, и тем, у кого плохо работают почки. Помогает он также заживлять раны и ожоги. Морковь обладает противоглистным действием, укрепляет сосуды, нормализует кроветворение, активизирует лактацию. Чтобы организм усвоил содержащийся в ней каротин, нужно употреблять морковь с жирами.

Из моркови отжимают сок, ее используют для салатов и гарниров, маринуют и квасят, тушат, варят, запекают (чтобы она потеряла как можно меньше полезных свойств, при варке и тушении ее кладут в уже кипящую воду, а посуду закрывают крышкой).



Используют и ботву, ибо в ней витамина С больше, чем, например, в капусте.

*Баклажаны*, или, как их еще называют, *синенькие*, сырыми не едят, ибо их мякоть безвкусна, а кроме того, горчит и содержит ядовитый соланин, который разрушается при тепловой обработке. Их можно жарить, тушить, запекать, мариновать, квасить. Баклажаны очень богаты клетчаткой, которая помогает нормализовать работу кишечника. В них есть также соли кальция, железа, фосфора и очень много витаминов группы В.

*Кабачок* — овощ, весьма уважаемый диетологами. Он содержит много калия, в нем есть натрий, магний, кальций, медь, фосфор, железо, органические кислоты, витамины С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>. И очень мало калорий, что не может не заинтересовать тех, кто следит за фигурой.

Те, кто любит кабачки, не испытывают проблем с атеросклерозом и малокровием, у них безукоризненно функционирует желудочно-кишечный тракт. Врачи рекомендуют кабачки и тем, кто страдает болезнями желудка и желчного пузыря, двенадцатиперстной кишки, у кого повышенное давление, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение. Кроме того, кабачок практически никогда не вызывает аллергии.

Из кабачков можно приготовить множество разнообразных блюд. Этот овощ (особенно итальянский цуккини) входит в состав салатов, закусок, гарниров и даже десертов. Готовится он быстро, не «конфликтует» с другими продуктами. Самые вкусные кабачки — молодые, незрелые. Их можно жарить, тушить, мариновать, фаршировать, делать из них икру и оладьи. Крупные же, с белой кожицей, лучше использовать для консервирования.

В последнее время очень популярными стали *листовые и кочанные салаты*. Они малокалорийны и полезны, из них получают прекрасные гарниры, легкие витаминные салаты. Их добавляют в сэндвичи, ими оформляют блюда. Сортов этих овощей очень много. Это и сочная китайская капуста, и



обладающий своеобразным привкусом «Ромен», и хрустящий, слегка горьковатый эндивий, и «Рапунцель» с ореховым привкусом, и нежный латук, и терпкий «Радиккьо», и ароматная «Рукола», и многие другие.

Полезный, вкусный, очень распространенный и один из наиболее доступных овощей — *капуста*. Она богата витаминами и минеральными веществами, очень малокалорийна (всего 25 ккал на 100 г, что вдвое меньше, чем в репчатом луке), содержит много необходимой для человеческого организма клетчатки. В капусте содержатся витамины В<sub>2</sub>, РР, С. Много кальция (больше, чем в других овощах), а в цветной, кроме того, есть и железо.

Древние римляне считали капусту прекрасным профилактическим средством от всех болезней, рекомендовали ее для лечения язв и ран, болезней суставов и печени.

Капусту можно есть сырой, можно ее жарить, варить, тушить, мариновать и солить. Рецептов блюд из различной капусты — великое множество, причем во всех национальных кухнях.

*Огурцы* малокалорийны. В них много воды, витаминов В<sub>2</sub> (больше, чем в редисе), В<sub>1</sub> (больше, чем в свекле), В<sub>6</sub>, РР, С, йода (больше, чем в остальных овощах). Есть также железо, кальций, калий, фосфор. Как и морковь, огурцы содержат каротин.

Это самая древняя овощная культура, родиной которой считают Индию.

Чаще всего эти овощи используют в сыром виде, однако их можно запекать, фаршировать, готовить на пару, варить из них суп, солить, мариновать. Огурцы повышают аппетит, улучшают всасывание белков и жиров.

*Сладкий перец* большинству из нас известен как болгарский, однако это совсем несправедливо. Перцы в Европу завезли испанцы — из Южной Америки.

Этот овощ — кладезь полезных веществ, и чем больше мы их употребляем, тем лучше.

Прежде всего, это один из самых богатых источников витамина С, бета-каротина и антиоксидантов, которые



борются с раковыми клетками, инфарктами, диабетом, артритом и прочими серьезнейшими болезнями. Зеленый перец, например, содержит вдвое больше витамина С, чем цитрусовые, а красный — втрое. В красных, желтых и оранжевых перцах очень много бета-каротина, который поддерживает работу сердца.

Цветовое разнообразие сладких перцев объясняется очень просто. Сначала они зеленые, по мере созревания меняют оттенок и становятся все более сладкими. Зеленые перцы рекомендуется есть сырыми, ибо длительная тепловая обработка придает им горчинку. Так что в горячие блюда их кладут в последнюю очередь. Оранжевые и желтые перцы слаще зеленых, они прекрасно заменяют друг друга. Их можно есть в сыром виде, а также тушить, жарить, запекать. Красные — очень сладкие. Их вкус не портит никакая обработка, но и сырые они хороши. Встречаются также фиолетовые и черные перцы. По вкусу они похожи на зеленые (в запеченном виде даже меняют цвет на зеленый). И их также не стоит долго греть.

*Сельдерей* — овощ несправедливо обиженный, ибо употребляется реже, чем того заслуживает. У него столько полезных свойств, что это даже удивляет. Например, сельдерей может замедлять старение благодаря уникальному набору белков, витаминов, кислот и минералов (они обеспечивают стабильность клеток).

Его зелень помогает лечить нервные расстройства, последствия переутомления. Эфирное масло, содержащееся в корнях, стимулирует выработку желудочного сока. Сельдерей включают в рацион больных диабетом, а также пожилых людей, ибо он улучшает водно-солевой обмен. Свежий сок сельдерея (в смеси с соками крапивы и одуванчика) очищает кровь, улучшает состояние кожи. Чайная ложка сока, разведенного водой, помогает легче переносить жару. В сельдерее много аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В и РР, калия, кальция,

**6** фосфора. Некоторые специалисты считают, что он увеличивает половую потенцию.



Корнеплод сельдерея — мясистый и сочный, обладающий приятным вкусом и характерным запахом, которые ему придает эфирное масло. Корень используют при солении овощей, в качестве добавки в супы, салаты, гарниры, пюре. Хорош он в отварном и тушеном виде. А свежий корень, натертый на терке, особенно полезен в сочетании с яблоками, морковью и зеленью.

Стебли сельдерея — нежные на вкус и сочные. Их часто используют как компонент салатов, особенно овощных и с морепродуктами. Они придают блюду пикантный, узнаваемый привкус.

Листья растения можно класть в супы, в гарниры, в салаты, использовать для украшения.

Вообще сельдерей — овощ универсальный, ибо сочетается со всеми продуктами: с другими овощами, с грибами, с мясом, рыбой, морепродуктами, птицей, дичью.

*Картофель* — один из наиболее питательных овощей. Он содержит пектиновые вещества, органические кислоты (яблочную, щавелевую и др.), много калия и фосфора, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, фолиевую и никотиновую кислоты, каротин.

Кроме того, картофель активно используется в народной медицине. Настой из его цветков снижает давление, сок из сырого картофеля помогает при головной боли, гастрите, язве с повышенной кислотностью. Кашица из сырого клубня лечит кожные заболевания, например экзему. Печеный картофель рекомендуют гипертоникам и сердечникам, так как в нем много калия.

А уж блюд из картофеля можно приготовить столько, что рецептов хватило бы на отдельную книгу. Его варят, жарят, тушат, запекают, делают из него пюре и пирожки, кладут в огромное количество разнообразных супов. Как гарнир картофель хорош и с мясом, и с птицей, и с рыбой.

*Свекла* известна людям с незапамятных времен: она непременно входила в рацион еще древних греков и римлян. Да и лечебных свойств у нее великое множество. Свекла



помогает снизить давление, уменьшает содержание холестерина в крови, а ее сок обладает уникальным свойством восстанавливать уровень гемоглобина.

Темная свекла укрепляет стенки капилляров, обладает сосудорасширяющим, спазмолитическим, противосклеротическим, успокаивающим действием, помогает нормализовать работу сердца.

Благодаря бетаину, содержащемуся в свекле, ее рекомендуют при заболеваниях печени: бетаин активизирует работу ее клеток и предупреждает их жировое перерождение. В этом овоще много пектиновых веществ, которые защищают организм от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов, способствуют выведению холестерина, препятствуют развитию вредных микроорганизмов в кишечнике.

Нужна свекла и тем, кто страдает от анемии, ибо в ней много железа и меди. Она также обладает противовоспалительными свойствами, ускоряет заживление ран, снимает зубную боль. Свекольный сок поддерживает тех, кто перенес тяжелые заболевания.

Свекла не только полезна, но и вкусна. Есть ее можно круглый год, и не только корнеплоды. Из молодой ботвы, например, получаются превосходные салаты и легкие свекольники. Свеклу едят сырой, варят, тушат, фаршируют, запекают. Она входит в состав различных салатов и винегретов, а также борщей.

*Тыква* появляется на нашем столе реже, чем другие овощи, и напрасно. Ведь в ней содержатся каротин, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С, много клетчатки, пектиновых веществ, солей кальция, железа и магния, немало калия. Все это делает тыкву почти идеальным диетическим продуктом при различных заболеваниях. Полезна она и здоровым людям, особенно детям.

Тыкву можно употреблять и в сыром, и в вареном, и в тушеном, и в запеченном виде. Из нее получаются прекрасные вторые блюда.

По-своему вкусны и не менее полезны *помидоры*, в которых есть и много витаминов С, а также группы В,





калия, магния, кальция, железа и цинка. Но главное их «сокровище» — ликопен, защищающий клетки и предотвращающий онкологические заболевания.

Кроме того, помидоры обладают редким качеством: их полезные вещества не пропадают в процессе тепловой обработки, а количество ликопена после двух минут варки или жарения даже возрастает на треть.

Томатный сок полезен тем, у кого есть сложности с пищеварением, камни в почках, язва желудка.

Блюдо из помидоров можно приготовить немало: и салаты, и супы, и вторые блюда. Сырые, жареные, тушеные, запеченные — помидоры хороши в любом виде.

Разнообразие полезных свойств и вкусовых оттенков у овощей столь велико, что среди них найдет свое любимое кушанье даже самый капризный едок.

# САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



## «Лодочки» из огурцов

*4 свежих огурца, 100 г редиса, 40–50 г зеленого лука, 3 ст. ложки сметаны.*

Огурцы разрезать каждый вдоль пополам, удалить сердцевину и измельчить ее. Редис натереть на средней терке. Лук мелко нарезать. Огуречную сердцевину, редис и лук соединить, заправить сметаной и перемешать. Получившейся массой заполнить огурцы.



## Салат из маринованных огурцов

*3 маринованных огурца, 200 г консервированного горошка, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, 100 мл густого томатного сока, зеленый лук, соль.*

Огурцы нарезать кубиками, репчатый лук — тонкими колечками, зеленый мелко нарезать. Чеснок раздавить или очень мелко порубить. Ингредиенты соединить,



добавить горошек, слегка посолить, заправить смесью масла, уксуса и томатного сока и перемешать.



### **Салат «Весенний»**

*1 кочан листового салата, 5 шт. редиса, 2 маринованных огурца, 1 стебель лука-порея, 1 яйцо, лимонный сок, соль.*

Салат тонко нашинковать. Редис и огурцы нарезать тонкой соломкой. Лук мелко порубить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Овощи соединить, посолить по вкусу, заправить небольшим количеством лимонного сока и перемешать. Посыпать измельченным яйцом.



### **Заливные огурцы**

*400 г свежих огурцов, 150 г жирных сливок или творожной массы, 5 ст. ложек молока, 1 ст. ложка желатина, 1 ст. ложка лимонного сока, 2,5 стакана воды, соль.*

Желатин залить 0,5 стакана воды и дать настояться около получаса. Затем добавить оставшуюся воду, доведенную до кипения, перемешать, процедить и остудить до комнатной температуры. Влить лимонный сок, посолить по вкусу, перемешать.

Огурцы нарезать тонкими кружочками, залить желатиновой смесью, перемешать, разложить по формочкам и остудить до застывания желе.



Готовое желе выложить на блюдо и украсить сливками или творожной массой, взбитыми с молоком.



### Огуречный салат с горчичной заправкой

*500 г свежих огурцов, 1 сырой яичный желток, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка сметаны, зелень, соль.*

Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Чеснок растереть с солью. Желток тщательно растереть, добавить чеснок, горчицу и сметану, тщательно перемешать.

Огурцы залить получившейся заправкой, посыпать измельченной зеленью.



### Огуречный салат с йогуртом

*1 крупный огурец, 500 мл натурального йогурта, 2 дольки чеснока, 2–3 ч. ложки белого винного уксуса, 2 ч. ложки измельченной мяты, 2 ч. ложки измельченного укропа, 1 ст. ложка оливкового масла, белый молотый перец, соль.*

Огурец очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, посолить, выложить в сито и оставить на полчаса.

Мелкое сито выстлать двумя-тремя слоями марли, поставить на миску, вылить в сито йогурт. Дать постоять при комнатной температуре в течение 2 ч.

Чеснок размять с солью. Огурец промыть, отжать



уксус, мяту и укроп. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Готовый салат полить маслом.



### Огуречный салат с простоквашей

*2 свежих огурца, 4 яйца, 4–5 долек чеснока, 2 стакана простокваши, 5–6 ст. ложек растительного масла, 2–3 ст. ложки уксуса, зелень, черный молотый перец, соль.*

Огурцы нарезать маленькими кубиками, посолить и дать постоять около 10 мин.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Добавить раздавленный чеснок, измельченную зелень, масло, уксус и простоквашу, тщательно перемешать.

Огурцы залить получившейся заправкой, перемешать и посыпать перцем. Перед подачей охладить.



### Горячий салат из помидоров (вариант 2)

*6 крупных помидоров-«сливок», 2 шарика сыра «Моцарелла», оливковое масло, черный молотый перец, соль.*

*Для ароматного масла: 4 ст. ложки оливкового масла, 1 долька чеснока, 20–25 листьев базилика.*

Помидоры разрезать пополам в длину, очистить от семян. Противень смазать маслом, выложить на него помидоры срезом наверх. Жарить в разогретой до 200° С духовке в течение 20 мин, пока помидоры не размягчатся.



Приготовить ароматное масло. Листья базилика измельчить с помощью блендера, добавить раздавленный чеснок и оливковое масло, снова измельчить до образования однородной массы. Готовую смесь поставить в холодильник и охладить.

Сыр разрезать на 12 ломтиков, выложить их на блюдо. На каждый ломтик положить по половинке помидора, полить ароматным маслом, посолить и поперчить. Подавать сразу же.



### Французский салат

*4 свежих огурца, 100 г растительного масла, 3 ст. ложки лимонного сока, зелень, черный молотый перец, соль.*

Огурцы нарезать тонкими кружочками, выложить в плоский салатник, посолить по вкусу. Смешать растительное масло, лимонный сок и перец. Получившейся заправкой полить огурцы, посыпать измельченной зеленью. Перед подачей охладить.



### Салат из огурцов с яблоками

*3 свежих огурца, 3 яблока, 0,5 луковицы, 0,5 стакана горчичного соуса.*

*Для соуса: 0,4 стакана сладкой горчицы, 50 г измельченного эстрагона, 1 ч. ложка сахара.*

Огурцы и яблоки нарезать соломкой, лук — тонкими полукольцами.



Приготовить соус: соединить горчицу, эстрагон, сахар, тщательно перемешать.

Ингредиенты соединить, залить соусом, перемешать. Перед подачей охладить.



### Салат из огурцов с капустой

*3 свежих огурца, 500 г белокочанной капусты, 5 шт. редиса, 1 помидор, 2 ст. ложки оливкового масла, зелень петрушки и сельдерея.*

Огурцы нарезать тонкими кружочками. Капусту и редис мелко порубить. Ингредиенты соединить, добавить измельченную зелень, заправить оливковым маслом, перемешать. Выложить в салатник, украсить дольками помидора.



### Салат «Небоскреб»

*400 г картофеля, 2 соленых огурца, 1 свекла, 2 луковицы, 3 моркови, 4 яйца, 300 г майонеза, 1 ст. ложка зеленого горошка, соль.*

Картофель, свеклу, морковь и яйца отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, натереть на крупной терке (разложить по разным мискам). Огурцы очистить от кожицы, натереть на крупной терке. Лук мелко порубить.

Все ингредиенты выложить слоями: картофель, лук, огурцы, морковь, яйца, свекла. Верхний слой — картофель. Каждый слой (кроме огурцов) посолить,



промазать майонезом. Готовый салат посыпать зеленым горошком.



### Арабский салат

2 помидора, 6–7 маслин без косточек, 0,5 лимона, 25 г зеленого лука, оливковое масло, лимонная кислота, соль.

Помидоры нарезать тонкими дольками и выложить в плоский салатник. Посолить по вкусу, полить разведенной лимонной кислотой. Вокруг выложить маслины и измельченный зеленый лук. Полить оливковым маслом. Украсить кружочками лимона.



### Салат из помидоров с орехами

3 помидора, 3 свежих огурца, 3 ст. ложки измельченных орехов.

Помидоры нарезать дольками. Огурцы нарезать крупными ломтиками. Помидоры выложить в салатник, сверху разместить огурцы, посыпать орехами.



### Салат из помидоров и слив

3 средних помидора, 200 г слив, 1 стакан густой сметаны, 100 г сливочного пломбира, сок красной смородины, сахар, соль.





Помидоры нарезать тонкими дольками. Сливы разрезать пополам, очистить от косточек.

Сметану соединить с небольшим количеством смородинового сока, добавить по вкусу сахар и соль, влить подтаявшее мороженое. Перемешать.

Помидоры и сливы соединить, залить сметанным соусом, аккуратно перемешать.



### **Салат из помидоров и яблок**

*600 г помидоров, 600 г яблок, 1 стакан сметаны, зелень петрушки, соль.*

Помидоры нарезать тонкими кружочками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими кружочками. Помидоры и яблоки выложить на блюдо, чередуя их, слегка посолить, полить сметаной, посыпать листочками петрушки.



### **Салат из соленых огурцов**

*4 соленых огурца, 2 яблока, 2 луковицы, 3 яйца, 3 дольки чеснока, 200 г сметаны, зеленый лук, соль.*

Огурцы нарезать маленькими кубиками. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать так же. Лук порубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, порубить. Чеснок натереть на мелкой терке или раздавить.



Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить сметаной, перемешать. Готовый салат посыпать измельченным зеленым луком.



### Салат из помидоров и винограда

4–5 помидоров, 1,5 стакана ягод маринованного винограда, 3–4 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, лимонная кислота, соль.

Помидоры нарезать тонкими дольками, выложить в салатник, посолить по вкусу, полить разведенной лимонной кислотой. Вокруг выложить виноград и измельченный зеленый лук. Полить растительным маслом.



### Сладкий салат из помидоров

2 помидора, 1 ст. ложка меда.

Помидоры (желательно твердые) нарезать тонкими дольками, разложить по креманкам и полить свежим жидким медом.



### Салат из помидоров с фисташками

3–4 помидора, 2 луковицы, 100 г фисташек, красный молотый перец, соль.



Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, мякоть порубить. Лук нарезать как можно мельче. Фисташки растолочь.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Перед подачей выдержать в течение 10 мин.



### Салат из помидоров со сладким перцем

*1 кг помидоров, 2 стручка сладкого зеленого перца, 1 головка чеснока, 1 луковица, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль.*

Помидоры нарезать тонкими дольками, чеснок — тонкими пластинками, лук — тонкими полукольцами. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать.



### Салат «Чесночный»

*700 г помидоров, 50 г зеленого лука, 100 мл томатного сока, 4 ст. ложки растительного масла, 5 долек чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка яблочного уксуса, зелень, соль.*

Помидоры нарезать тонкими кружочками. Лук мелко порубить. Чеснок растереть с солью.

Ингредиенты соединить, заправить смесью томатного сока, растительного масла, уксуса и сахара, пе-



ремешать. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



### Салат из кабачков и помидоров

*1 молодой кабачок, 1 помидор, 2 луковицы, 25 г укропа, 150 г майонеза, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, соль.*

Кабачок очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко нарезать. Укроп измельчить.

Ингредиенты соединить, добавить цедру, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.



### Овощной салат со взбитыми сливками

*1 помидор, 1 стручок сладкого зеленого перца, 50 г стебля сельдерея, 1 небольшая свекла, 50 г щавеля, 1 яйцо, 30 г листового салата, 100 мл жирных сливок, уксус, зелень, черный молотый перец, соль.*

Помидор нарезать дольками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, опустить на 1 мин в кипящую воду, очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой. Сельдерей нарезать небольшими кусочками, отварить в подсоленной воде с уксусом, откинуть на дуршлаг и остудить. Свеклу отварить в подсоленной воде с уксусом, остудить, очистить, нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками.



Приготовить соус. Сливки взбить. Щавель обдать крутым кипятком, мелко порубить. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Листьями салата выстлать салатник. На них положить слоями перец, свеклу и сельдерей, залить соусом. Украсить дольками помидоров и яиц, посыпать измельченной зеленью.



### Сербский салат

*1 стручок зеленого сладкого перца, 1 крупная луковица, 2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль.*

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Лук нарезать колечками. Помидоры нарезать кружочками.

Овощи выложить в салатник слоями, полить смесью растительного масла, уксуса, перца и соли.



### Салат из помидоров с фруктовым пюре

*3 помидора, 3 яблока, 0,5 стакана фруктового пюре, 2 ст. ложки сметаны, 25 г укропа, петрушка, сахар.*

Помидоры нарезать дольками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками. Укроп мелко порубить.



К фруктовому пюре добавить сметану и сахар, перемешать.

Соединить яблоки, помидоры и укроп, заправить пюре со сметаной, перемешать. Посыпать листочками петрушки.



### Икра из сладкого перца

*500 г сладкого перца, 500 г зеленых помидоров, 1 луковица, 5–6 долек чеснока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, уксус, соль.*

Сладкий перец испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, мелко порубить. Так же приготовить помидоры. Лук очень мелко порубить, чеснок раздавить. Ингредиенты соединить, растереть. Добавить петрушку, растительное масло, немного уксуса, посолить по вкусу. Тщательно перемешать.



### Карпатский салат

*200–300 г белокочанной капусты, 1 крупное яблоко, 50 г сыра, 50 г лобых орехов, 1 небольшой свежий или соленый огурец, 1 мандарин, 0,5 ч. ложки молотой корицы, 0,5 ч. ложки тмина, сахар, майонез.*

Капусту тонко нашинковать. Яблоко очистить от кожицы и семян, нарезать тонкой соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Орехи растолочь или размолоть. Огурец нарезать кружочками. Мандарин очистить от кожицы и разоб-  
рать на дольки.



Соединить капусту, яблоки и сыр, заправить смесью майонеза с сахаром, тщательно перемешать. Выложить в салатник, посыпать смесью орехов, корицы и тмина, украсить кружочками огурца и дольками мандарина.



### Нью-йоркский салат

*1 небольшой кочан белокочанной капусты, 2–3 моркови, 2 стручка сладкого красного перца, 2 стручка сладкого зеленого перца, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 0,5 стакана изюма без косточек, 3 ст. ложки яблочного уксуса, 3–4 ст. ложки сахара, майонез, черный молотый перец, соль.*

Капусту очень тонко нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, мелко порубить. Стебель сельдерея и лук мелко порубить. Изюм промыть в горячей воде.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, добавить сахар и уксус, тщательно перемешать и дать настояться в течение 1 ч. Заправить салат майонезом, перемешать и охладить. С готового салата слить лишнюю жидкость.



### Сибирский салат

*300 г белокочанной капусты, 2 крупные моркови, 75 г зеленого лука, 100 г клюквы, 4–5 ст. ложек растительного масла, 2–3 ст. ложки сахара, зелень петрушки, уксус, соль.*



Капусту тонко нашинковать, посолить по вкусу, добавить немного уксуса. Потушить, помешивая, в небольшом количестве воды, пока капуста не станет мягкой. Затем откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить.

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить.

Овощи соединить, добавить сахар и масло, тщательно перемешать. Готовый салат украсить зеленью.



### Салат из кольраби

*200 г кольраби, 1 небольшая морковь, 100 г сметаны, 20 г зелени сельдерея, петрушка, укроп.*

Кольраби тонко нарезать. Морковь тонко нашинковать или натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью.



### Капустный салат с черной смородиной

*100 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 100 г черной смородины, 30 г лука-порея, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 лимона, листовой салат, зелень, сахар, черный молотый перец, соль.*

Капусту тонко нашинковать. Яблоко очистить от кожицы и семян, нарезать тонкой соломкой. Лук-порея тонко нашинковать.





Листьями салата выстлать салатник. На них положить слоями капусту, яблоко, лук, смородину. Украсить зеленью.

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, сахара, перца и соли. Подать отдельно.



### Салат из краснокочанной капусты

500 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 80 г оливкового масла, 2 яйца, 25 г горчицы, 2–3 ст. ложки лимонного сока, соль.

Капусту тонко нашинковать. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, желтки отделить от белков. Белки мелко порубить. Желтки растереть, добавить горчицу. Непрерывно помешивая, влить теплое масло. Затем добавить лимонный сок и снова перемешать.

Капусту соединить с яблоками и белком, посолить по вкусу. Полить горчичным соусом.



### Салат из цветной капусты

200 г цветной капусты, 1 помидор, 1 морковь, 1 яблоко, 2–3 сливы, 50 г винограда, 1 свежий огурец, 100 г сметаны, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ч. ложки лимонного сока, соль.

Капусту выдержать в подсоленной воде в течение 30 мин, затем хорошо промыть, отварить и откинуть



на дуршлаг. Огурец и яблоко нарезать небольшими кубиками, помидоры — тонкими дольками, морковь — тонкой соломкой. Сливы разрезать пополам, очистить от косточек.

Ингредиенты соединить, добавить виноград, заправить смесью сметаны, сахарной пудры, лимонного сока и соли. Аккуратно перемешать.



### Капустный салат с изюмом

*400 г краснокочанной капусты, 400 г белокочанной капусты, 75 г изюма без косточек, 30 г риса, 0,25 стакана смеси уксуса, растительного масла и сахара, соль.*

Капусту мелко порубить. Рис отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить. Изюм вымочить в кипяченой воде в течение 1 ч.

В середину блюда положить рис, вокруг разместить капусту, полить все масляно-уксусной заправкой, посыпать изюмом.



### Свекольная икра

*2 средние свеклы, 2 соленых огурца, 1 яйцо, 3–4 дольки чеснока, 150 г майонеза, белый молотый перец, зелень.*

Свеклу отварить до готовности, остудить, очистить, крупно нарезать. Огурцы очистить от кожицы и семян.

**26** Свеклу, огурцы и чеснок пропустить через мясорубку,



поперчить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Выложить в салатник, украсить дольками вареного яйца, посыпать измельченной зеленью.



### **Салат из свеклы с баклажанами**

*1 крупная свекла, 500 г баклажанов, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, 3 стебля зеленого лука, 2–3 веточки петрушки, черный молотый перец, соль.*

Свеклу очистить, натереть на крупной терке и потушить вместе с маслом и уксусом в закрытой посуде. Остудить. Баклажаны испечь, остудить, очистить, мелко порубить.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, добавить измельченный лук и мелко нарезанную зелень, перемешать.



### **Марокканский салат**

*3–4 моркови, 3–4 дольки чеснока, 0,5 ч. ложки молотого кумина, сок 0,5 лимона, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 1–2 ст. ложки фруктового уксуса, 2 ст. ложки измельченной кинзы, сахар, черный молотый перец, соль.*

Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками и отварить на пару или в слегка подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить. Чеснок мелко порубить, соединить с морковью. Добавить сахар, кумин,



лимонный сок, масло и уксус, посолить и поперчить по вкусу, положить кинзу, перемешать.



### Сахалинский салат

2–3 моркови, 2 крупные луковицы, 4–5 корнишонов, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка майонеза, соевый соус, зелень петрушки.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Корнишоны мелко нарезать. Зелень порубить. Ингредиенты соединить, заправить майонезом и соевым соусом, тщательно перемешать.



### Морковный салат со смородиной

7 шт. моркови, 200 г черной и красной смородины, 0,5 стакана сметаны, зелень, соль.

Морковь натереть на крупной терке. Ягоды очистить от плодоножек. Зелень мелко нарезать. Ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить сметаной и перемешать.



### Салат из моркови с одуванчиками

1 крупная морковь, 250 г молодых листьев одуванчиков, 2 дольки чеснока, 0,5 лимона, 50 г ядер грецких орехов, майонез, соль.



Морковь натереть на мелкой терке. Листья одуванчиков вымочить в холодной воде в течение 10 мин, обсушить и нарезать. Чеснок растолочь с солью. Лимон с кожурой мелко нарезать. Орехи растолочь.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать. Такой же салат можно приготовить не из моркови, а из свеклы.



### Салат из моркови с крапивой

4 крупные моркови, 4 ст. ложки измельченной крапивы, 4 дольки чеснока, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Добавить крапиву, мелко нарезанный чеснок, орехи, слегка посолить, влить лимонный сок, заправить майонезом, перемешать. Посыпать зеленым луком.



### Баклажанный торт

500 г баклажанов, 2–3 помидора, 2 дольки чеснока, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, укроп, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать кружочками, посолить и выдержать в течение получаса. Затем обжарить баклажаны в раскаленном масле с двух сторон. Помидоры натереть на терке, добавить измельченный



чеснок, мелко нарезанный укроп, посолить по вкусу.

Баклажаны выложить слоями в салатник, смазывая каждый слой томатной смесью и сметаной.



### **Румынский салат из кабачков**

*400 г цуккини, 3 помидора, 1 стручок сладкого желтого перца, 1 стручок сладкого зеленого перца, 2 луковицы шалот, 4 пера зеленого лука, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка горчицы, 4 ст. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки измельченного тимьяна, черный молотый перец, соль.*

Кабачки очистить от кожицы, натереть на крупной терке. Помидоры очистить от семян, нарезать тонкой соломкой. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Лук-шалот и зеленый лук мелко нарезать.

Приготовить соус: соединить лук-шалот, уксус, горчицу, масло, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

Кабачки, помидоры, сладкий перец и зеленый лук соединить, заправить соусом и перемешать. Перед подачей выдержать в холодильнике около получаса.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА



## **Борщок из свекольной ботвы**

*800 г молодой свекольной ботвы, 2–3 свеклы, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.*

Свекольную ботву промыть, нарезать мелкими кусочками, разварить в подсоленной воде, добавить натертую на крупной или средней терке свеклу, масло, сметану, посолить и все довести до готовности.

Борщок подать в чашках, посыпав мелко рубленой зеленью петрушки и укропа.



## **Борщ на грибном бульоне с черносливом**

*300 г свежих грибов, 200 г чернослива, 2 свеклы, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 1 луковица, 5–6 ст. ложек томатной пасты, черный перец горошком, лавровый лист, сахар, соль.*

Грибы очистить, произвольно нарезать и отварить в подсоленной воде до полуготовности.



Чернослив промыть, залить грибным бульоном и варить 25–30 мин.

Свеклу, морковь, петрушку и лук очистить и нарезать соломкой. Положить их в сковороду, добавить томатную пасту и немного сахара, перемешать и потушить на слабом огне до полуготовности.

Грибы положить к черносливу, добавить протушенную смесь, положить лавровый лист и перец (по вкусу), посолить и варить до готовности.



### Суп гаспаччо

200 г пшеничного хлеба, 1 долька чеснока, 2 средних помидора, 1 средний огурец, 20 г растительного масла, 20 г мелко нарезанного зеленого перца, 1 л воды, уксус, соль.

Хлеб размочить в воде и размять до состояния пюре. Добавить чеснок, помидоры и огурцы и все пропустить через мясорубку. Заправить растительным маслом и уксусом (по вкусу). Развести смесь водой до густоты супа, посолить, добавить мелко нарезанный зеленый перец и несколько кусочков пищевого льда.



### Борщ с баклажанами

3–4 клубня картофеля, 1 средний баклажан, 300 г белокочанной капусты, 1 стручок сладкого перца, 2 свеклы, 1 помидор, 1 небольшая луковица, 1 небольшая морковь,





1 корень петрушки, 50 г топленого масла, 100 г томата-пюре, 1 ст. ложка сахара, 300–350 мл свекольного кваса, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

Картофель очистить, нарезать крупной соломкой. Баклажан и сладкий перец вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Картофель и баклажаны опустить в кипящую воду, снова довести ее до кипения, добавить капусту и перец и варить 15–20 мин.

Помидоры нарезать небольшими дольками, лук, морковь и коренья тонко нашинковать.

Лук и морковь спассеровать на масле.

Свеклу очистить, нарезать соломкой и потушить с маслом, томатом пюре и свекольным квасом.

В кипящий борщ положить помидоры, тушенную свеклу, морковь, лук и коренья, добавить сахар, перец, лавровый лист и соль по вкусу и варить еще 5–7 мин.



### Суп из сладкого перца с сыром

5 стручков сладкого красного перца, 2 клубня картофеля, 100 г твердого сыра, 4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 л воды, молотый черный перец, соль.

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками, залить горячей соленой водой, отварить до готовности и охладить. Стручковый перец и сыр нарезать мелкими кубиками, добавить картофель вместе с отваром, кипяченую холодную воду, соль, молотый перец.



При подаче положить в суп майонез и посыпать зеленым луком.



### Суп овощной с творогом

*1 л кефира, 500 мл воды, 5 средних огурцов, 2 сладких красных перца, 200 г творога, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль.*

Творог протереть через сито, смешать с огурцами и сладким перцем, нарезанными соломкой, залить смесью кефира и холодной кипяченой воды, добавить мелко нарубленные яйца, зеленый лук и соль.



### Луковая тюря

*3 средние луковицы, 2 стакана кипяченой воды, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки пшена.*

Пшено промыть, залить горячей водой, довести до кипения и варить 5–6 мин. Затем снять с огня и настоять под крышкой, пока отвар не станет теплым. В тюрю добавить мелко нарезанный сырой лук и растительное масло. Охладить.



### Борщ сладкий холодный

*2 свеклы, 1,5 л воды, 1 ст. ложка уксуса, 4 клубня картофеля, 50 г сухофруктов, 2 ст. ложки сахара,*

200 мл сока сырой свеклы, 2–3 яйца, 2 ст. ложки сметаны, соль.



Свеклу очистить, залить водой, добавить уксус, сварить до полуготовности, затем натереть на крупной терке, снова положить в отвар, добавить нарезанный соломкой картофель, соль по вкусу, сухофрукты и варить до готовности. В конце варки влить сок свеклы, всыпать сахар, довести до кипения, охладить.

Готовый борщ подавать с мелко нарезанными вареными яйцами и сметаной.



### Окрошка на настое шиповника

5 ст. ложек сухих плодов шиповника, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 яйца, сваренных вкрутую, 5 свежих огурцов, 1 стакан сливок, 1,5 л воды, соль.

Плоды шиповника измельчить, залить горячей водой, довести смесь до кипения, а затем накрыть крышкой и настаивать 40 мин.

Настой процедить, охладить, добавить нарезанные соломкой огурцы, рубленые яйца, зеленый лук, сливки, соль.



### Холодный борщ по-литовски

600 мл кефира или простокваши, 200 г молодой свеклы с ботвой, 100 г свежих огурцов, 3 ст. ложки



*рубленого зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 5 клубней картофеля, сахар, сметана, уксус, соль.*

Свеклу вместе с ботвой очистить, промыть, нарезать, залить 500 мл горячей воды, добавить немного уксуса и варить до готовности. Отвар процедить и охладить. Кефир перемешать со свекольным отваром.

Вареную свеклу, ботву и зеленый лук посолить, залить смесью кефира с отваром, чуть подкислить. Добавить разрезанное на дольки или рубленое яйцо, сметану, укроп.

Картофель очистить, отварить и подать отдельно.



### **Холодный зеленый суп по-корейски**

*1 кг свекольной ботвы, 200 г щавеля, 2 огурца, 1 луковица, 200 г редиса, укроп, 3 яйца, сваренных вкрутую, сметана, горчица, черный молотый перец, соль.*

Свекольную ботву залить горячей водой и варить 10–15 мин, затем добавить щавель и варить еще 10 мин. Вареную зелень вынуть шумовкой и пропустить через мясорубку.

Огурцы, лук, укроп, редис и вареные яйца нарезать, залить остывшим отваром, добавить сметану, горчицу, соль, перец и зелень. Все тщательно перемешать.



### **Холодный суп из зеленого лука по-корейски**

*250 г зеленого лука, 25 мл столового уксуса, подсоленный кунжут, 100 мл соевого соуса, красный молотый перец.*



Воду вскипятить, охладить, заправить соевым соусом и уксусом. Лук тонко нашинковать, смешать с перцем и кунжутом, положить в воду со специями.



### **Холодный суп из лука-порея**

*3–4 стебля лука-порея, 1 л капустного рассола, 1 ч. ложка молотого красного перца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки мелко рубленной квашеной капусты.*

Мелко нарезать стебли лука-порея, положить в капустный рассол, добавить растительное масло, заправить красным перцем, положить квашеную капусту.

Перед подачей остудить в холодильнике.



### **Холодный суп из стручковой фасоли с алычой**

*300 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 петрушка, 3 помидора, 0,5 стакана алычи, 2 ст. ложки отварного риса, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 л воды, соль.*

Стручковую фасоль вымыть, очистить от боковых прожилков, нарезать мелкими кусочками. Морковь и петрушку очистить, нарезать мелкими кубиками. Помидоры натереть на крупной терке.

Фасоль и корни сложить в кастрюлю, положить масло и тушить на слабом огне до мягкости. Залить горячей водой, посолить, дать немного покипеть, добавить



помидоры и очищенную от косточек алычу, поварить 15 мин. Перед подачей остудить.



### **Холодный суп из томатного сока**

*300–400 г помидоров, 300–400 г свеклы, 200 г вареного картофеля, 400 г свежих огурцов, 200 г вареной брюквы, 2–3 вареных яйца, 4 стручка сладкого перца, зеленый лук, эстрагон, 100 г сметаны, соль.*

Помидоры промыть, разрезать, слегка посолить и дать немного постоять, затем через марлю отжать сок. Свеклу вымыть, очистить, натереть и отжать сок. Кожицу помидоров и свекольные отжимки залить 2 л воды и варить 10–15 мин, затем отвар процедить, охладить и слить в одну посуду вместе с заготовленным соком помидоров и свеклы.

Картофель, огурцы, брюкву и яйца нарезать тонкими кружками. Нашинковать эстрагон и зеленый лук. Стручки сладкого перца очистить от зерен, испечь, охладить и нашинковать. Овощи и зелень перемешать со сметаной и разбавить приготовленным овощным отваром.



### **Холодный суп с огурцом по-болгарски**

*500 мл йогурта, 250 мл молока (сметаны), 4 ст. ложки растительного масла, 1 огурец, 2 ст. ложки нарезанного укропа, 3 дольки чеснока, ядра орехов, черный молотый перец, соль.*



Йогурт взбить с молоком (или сметаной), добавить соль, перец и толченый чеснок. Постоянно помешивая, влить растительное масло, добавить мелко нарезанные огурец и укроп. Суп охладить. Перед подачей положить измельченные орехи.



### Суп из кабачков

*2 молодых кабачка, 2 л молока, 1 стакан отварного риса, сметана, сахар, соль.*

Кабачки очистить, нарезать кубиками, опустить в кипящее молоко и варить до готовности. Затем положить рис, сахар и соль по вкусу. Перемешать, довести на слабом огне до кипения. Готовый суп подавать со сметаной.



### Щи из крапивы

*500 г крапивы, 150 г щавеля, 0,5 моркови, 0,5 корня петрушки, 1 маленькая луковица, 50 г зеленого лука, 15 г муки, 30 г столового маргарина, 50 г сметаны, 15 г зелени, 2 вареных яйца, 1 л бульона или воды, 2 бутона гвоздики, лавровый лист, черный перец горошком, соль.*

Молодую крапиву перебрать, промыть, опустить на 2–3 мин в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и потушить с маргарином 10–15 мин. Морковь и репчатый лук нашинковать и спассеровать на маргарине. За 2–3 мин до окончания пассерования добавить мелко нарезанный зеленый лук.



В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассерованные овощи и варить щи 20–25 мин. За 10 мин до окончания варки добавить соус из муки, нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, перец, гвоздику. Подавать с яйцом и сметаной.



### Щи из свежей капусты с сыром и грибами

*7 сушеных грибов, 300 г тертого сыра, 500 г белокочанной капусты, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 л воды, черный перец горошком, соль.*

Грибы залить горячей водой и оставить на 2–3 ч. Слить грибной бульон, положить в него соль, перец, тертый сыр и все проварить 2–3 мин.

Капусту нарезать соломкой, лук мелко нарубить. Опустить капусту, лук и зелень в бульон и проварить еще 2–3 мин. Подавать со сметаной.



### Щи из щавеля по-деревенски

*6 клубней картофеля, 3 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, 300–400 г щавеля, 1 корень петрушки, 2 л воды, укроп, соль.*

Картофель очистить, отварить целыми клубнями и остудить. Отвар процедить. Листья щавеля нарезать, добавить шинкованный репчатый лук, корень петрушки,





растительное масло, немного отвара и тушить 5–7 мин.

Отварной картофель нарезать кубиками, смешать со щавелем, залить горячим отваром, довести до кипения и варить еще несколько минут.

Подавать с измельченным укропом.



### Щи селянские

150 г молодой крапивы, 50 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1–2 бутона гвоздики, 1 стакан сметаны, репчатый и зеленый лук, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Молодую крапиву ошпарить, мелко нарезать, добавить щавель, ломтики моркови, корня петрушки и колечки лука (по вкусу). Закрывать кастрюлю крышкой и тушить несколько минут. После этого положить все в кипящую воду и варить около 20 мин. За 10 мин до готовности лавровый лист, перец, соль и растертый картофель. Подавать со сметаной и яйцом.



### Щи с крапивой по-русски

200 г крапивы, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 50 г зеленого лука, 60 г топленого масла, 1,5 л мясного бульона, 2 яйца, 1–2 ст. ложки муки, сметана, лавровый лист, черный перец горошком, соль.



Крапиву пробланшировать, пропустить через мясорубку, потушить с топленным маслом 10–15 мин. Морковь нарезать кубиками, лук нашинковать и пассеровать их на масле.

В кипящий бульон положить пюре крапивы, пассерованные овощи и варить 20–25 мин. За 10 мин до окончания варки положить нарезанные листья щавеля, лавровый лист, перец горошком и пассерованную на топленном масле муку, разведенную сметаной.

Подавать с вареным яйцом и сметаной.



### Суп из огурцов

8 свежих огурцов, 2 моркови, 500 мл молока, 1 л воды, 3 ст. ложки измельченного укропа, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Огурцы нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу. Добавить сметану, молоко, воду, укроп. Перемешать и довести до кипения.



### Тыквенный суп

0,5 небольшой тыквы, 100 г риса, 1 луковица, 200 г тертого сыра, зелень петрушки, шафран, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками, опустить в подсоленную воду и варить 15 мин.

Лук и шафран очень мелко нарезать, обжарить в растительном масле, поперчить.



Вареную тыкву взбить с помощью миксера вместе с отваром, добавить смесь лука и шафрана, всыпать рис. Варить на слабом огне 15 мин.

Готовый суп посыпать сыром и измельченной петрушкой.



### Рассольник «Дальневосточный»

*150 г отварной морской капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки топленого масла, 4 ст. ложки сметаны, 4 стакана мясного бульона, черный молотый перец, соль.*

Морковь и корень петрушки очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Лук и корни обжарить в масле.

Картофель очистить, нарезать соломкой. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Морскую капусту порубить.

Бульон довести до кипения, опустить в него картофель. Когда бульон снова закипит, положить морскую капусту, корни, лук, огурцы. Варить до готовности картофеля. Минут за пять до конца приготовления посолить и поперчить по вкусу.

Подавать со сметаной.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА



### Запеканка из топинамбура

*500 г топинамбура, 3 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 50 г растительного масла, соль.*

Клубни топинамбура очистить, натереть на крупной терке, слегка обжарить. Яйца растереть, добавить сметану, посолить по вкусу, соединить с топинамбуром, перемешать.

Массу переложить в форму или сковороду. Запекать в предварительно разогретой духовке около получаса.



### Баклажаны, запеченные с грибами

*4 средних баклажана, 2–3 средние луковицы, 4 яйца, сваренных вкрутую, 4 крупных боровика, 4 десертные ложки сливочного масла, 4 десертные ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль.*

**44** Баклажаны очистить, нарезать кубиками, слегка посолить и оставить на час. Грибы отварить, мелко



порубить и обжарить на сливочном масле с мелко нарезанным луком.

Баклажаны отжать от сока и обжарить в растительном масле.

В горшочки уложить слоями баклажаны, грибы с луком и нарезанные кружочками яйца. Поперчить и посолить по вкусу, сверху уложить еще слой баклажанов. Залить сметаной и запечь в духовке. При подаче посыпать зеленью.



### Биточки из квашеной капусты

*500 г квашеной капусты, 2–3 клубня картофеля, 2 яйца, шпик, растительное масло, панировочные сухари.*

Капусту мелко порубить, обжарить в растопленном шпике, добавить немного воды и потушить полчаса. Картофель очистить, натереть на крупной терке, добавить к капусте, перемешать. Тушить, пока овощи не станут мягкими и не впитают всю жидкость. Слегка остудить, вбить яйца, перемешать.

Сформовать биточки, обвалять их в сухарях и обжарить в растительном масле.



### Запеканка из тыквы

*400 г мякоти тыквы, 1 стакан молока, 0,5 стакана пшена, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка изюма, 2–3 ст. ложки сахара, соль.*



Тыкву нарезать небольшими кусочками, припустить в небольшом количестве подсоленной воды с маслом, протереть через сито.

Пшено промыть, сварить кашу на молоке, соединить с тыквой. Добавить яйцо, сахар и размоченный изюм, перемешать.

Массу выложить в форму или сковороду, смазанную маслом. Запечь в духовке до готовности.



### **Капуста, тушенная с яблоками**

*2 кг краснокочанной капусты, 60 г топленого масла, 2 луковицы, 350 г кислых яблок, 2 ст. ложки картофельного крахмала, красное вино, бульон, сахар, соль.*

Капусту тонко нашинковать. Лук порубить. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать ломтиками.

Лук обжарить в масле, добавить капусту, перемешать, прогреть. Влить немного бульона, добавить яблоки, слегка посолить. Тушить на слабом огне до готовности. Затем влить немного вина, добавить сахар по вкусу, присыпать крахмалом и довести до кипения.



### **Фаршированный картофель**

*8 клубней картофеля, 1 стручок сладкого красного перца, 100 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 долька чеснока, 25 г зелени петрушки, 25 г зеленого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г сливок, 150 г творога, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки горчицы, соль.*



Картофель отварить в мундире, остудить, очистить верхнюю часть клубней, удалить сердцевину. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Петрушку и зеленый лук мелко нарезать.

Репчатый лук и чеснок порубить и обжарить в масле. Добавить перец, часть зелени и зеленого лука, перемешать и потушить. Влить сливки, положить творог, сыр и горчицу, перемешать, слегка прогреть и снять с огня.

Получившуюся массу соединить с мякотью картофеля, перемешать. Смесью начинить клубни. Запечь в разогретой до 225° С духовке в течение 10 мин.

Перед подачей посыпать отложенными зеленью и луком.



### **Хрустящий картофель с помидорами**

*400 г картофеля, 8 спелых помидоров, 150 г риса, 2 дольки чеснока, 25 г зелени петрушки, 120 г растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки панировочных сухарей, корица, соль.*

Картофель очистить, нарезать соломкой или тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле до готовности, посолить.

Рис отварить до готовности в подсоленной воде.

У помидоров срезать верхушки, удалить часть мякоти, посыпать изнутри корицей. Мякоть соединить с томатной пастой, добавить немного воды и приготовить пюре. Посолить по вкусу.

Чеснок и зелень мелко порубить, смешать с рисом, томатным пюре и половиной масла. Получившейся



смесью заполнить помидоры, накрыть срезанными верхушками. Выложить в форму, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке в течение полчаса.

Готовые помидоры выложить на блюдо, вокруг разложить картофель.



### Картофельные котлеты

750 г картофеля, 100–150 г риса, 1 луковица, 2 небольшие моркови, 0,5 стакана растительного масла, 4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 4 ст. ложки муки, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Рис отварить до готовности в подсоленной воде. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, добавить петрушку и перемешать. Выдержать в течение полчаса, а затем сформовать котлеты. Обвалять их в муке, смочить во взбитом яйце и обжарить в кипящем масле.



### Морковные котлеты

800 г моркови, 60 г сливочного масла, 0,5 стакана манной крупы, 1 яйцо, 150–170 мл молока, 200 г творога, 0,5 стакана панировочных сухарей, 1 стакан сметаны, соль.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, влить молоко, добавить масло и под крышкой





на слабом огне припустить до полуготовности. После этого, помешивая смесь, всыпать манную крупу и довести массу до готовности. Затем ее охладить до  $60^{\circ}\text{C}$ , добавить яйцо, протертый творог, заправить сахаром и перемешать.

Из полученной массы сформировать котлеты, обвалить их в сухарях и поджарить на разогретой сковороде со сливочным маслом. Подавать со сметаной.



### Морковный рулет

*1,2 кг моркови, 350 г яблок, 90 г манной крупы, 6 ст. ложек муки, 6 ст. ложек сахара, 3 яйца, 200 г сметаны, 30–50 г сливочного масла.*

Морковь очистить, натереть на крупной терке, припустить с небольшим количеством воды до полуготовности. Яблоки очистить от кожицы и сердцевинки, мелко нарезать, добавить к моркови. Всыпать крупу, перемешать, варить до готовности. Сметану довести до кипения, добавить сахар и муку, тщательно перемешать, снова довести до кипения.

Морковную массу слегка остудить, вбить в нее яйца, перемешать. Сформовать колбаску, выложить ее на смазанную маслом сковороду, полить сметанной подливкой. Запечь в духовке до готовности.



### Морковный пудинг с яблоками и черносливом

*2 моркови, 2 яблока, 50 г чернослива без косточек, 4 яйца, 200 г молотых ванильных сухарей, 350 мл мо-*



лока, 50 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки сахарной пудры, 1 ч. ложка корицы.

Морковь и яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой и припустить в молоке. Чернослив отварить и мелко порубить.

Яичные белки отделить от желтков. Желтки растереть с сахарной пудрой, белки взбить в крутую пену.

Морковь, яблоки и чернослив соединить, добавить желтки, сухари и корицу. Тщательно перемешать, ввести белки, аккуратно перемешать.

Форму смазать маслом, выложить в нее морковную массу, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке до готовности.



### Рагу из кабачков

200 г кабачков, 200 г баклажанов, 200 г моркови, 100 г стручковой фасоли, 100 г свежего зеленого горошка, 200 г помидоров, 1 луковица, 1 крупный стручок сладкого перца, 4 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар, чеснок, соль.

Кабачки, баклажаны и морковь очистить, нарезать крупными кубиками. Лук нарезать полукольцами. Помидоры нарезать дольками. Сладкий перец обдать кипятком, очистить от кожицы, семян и перегородок, крупно нарезать. Зелень порубить. Фасоль и горошек сварить в подсоленной воде до готовности.

Кабачки, баклажаны, морковь, лук и зелень слегка обжарить, влить немного воды, добавить помидоры, сладкий перец, посолить по вкусу. Накрыть посуду крыш-



кой и тушить до готовности овощей. Добавить фасоль и горошек, положить немного сахара, раздавленный чеснок по вкусу. Можно приправить рагу корицей, гвоздикой и лавровым листом. Тушить еще около 10 мин.



### Капустные пышки

500 г белокочанной капусты, 100 г маргарина, 50 г топленого масла, 300 г муки, 150–200 г сметаны, 1 яйцо, соль.

Капусту тонко нашинковать, потушить с маслом в закрытой посуде. Остудить, добавить муку, маргарин и сметану, вымесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной около 2 см, вырезать из него с помощью формы или стакана круглые заготовки, смазать их взбитым яйцом.

Заготовки выложить на противень. Выпекать в духовке на среднем огне до готовности.



### Свекольный рулет с яблоками

4 свеклы, 3–4 яблока, 3 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, панировочные сухари.

Свеклу отварить, очистить, натереть на средней терке, добавить крупу и проварить в течение 15 мин, помешивая. Получившуюся массу выложить на влажную салфетку и разровнять.



Приготовить начинку. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на средней терке, перемешать с сахаром.

Начинку выложить на свекольную массу, сформовать рулет, салфетку удалить. Форму смазать маслом, выложить в нее заготовку, смазать ее сметаной, посыпать сухарями. Проколоть в нескольких местах вилкой. Запечь в духовке до золотистой корочки.



### Запеченная тыква

*1 кг тыквы, 1 долька чеснока, 50 г зеленого лука с белыми луковичками, 2 луковицы, 500 г лука-порей, 2–3 моркови, 4 яйца, 100 г семян подсолнечника, 200 г сливок, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сухого бульонного концентрата, 100 г тертого сыра, молотый имбирь, белый молотый перец, соль.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками. Чеснок и репчатый лук порубить. Морковь очистить и нарезать кубиками, лук-порей — кольцами, зеленый лук крупно нарезать.

Репчатый лук и чеснок обжарить в масле, добавить морковь, через 2–3 мин — тыкву и лук-порей. Перемешать. Обжаривать 5 мин, посолить и поперчить по вкусу, всыпать бульонный концентрат, имбирь, перемешать. Добавить половину обжаренных семечек.

Приготовить яичный соус: яйца взбить со сливками и сыром, посолить и поперчить по вкусу.

Форму смазать маслом, выложить в нее овощную смесь, залить соусом. Посыпать оставшимися семеч-

ками. Запекать в разогретой до 200° С духовке в течение 20 мин.



### Капустный шницель

250 г белокочанной капусты, 70 г сыра, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, панировочные сухари, соль.

Листья капусты отварить в подсоленной воде, остудить, отбить. На каждый лист выложить по тонкому ломтику сыра, сформовать конвертики, обмакнуть их во взбитое яйцо, обвалять в сухарях. Обжарить со всех сторон в растительном масле. Готовые шницели полить растопленным сливочным маслом.



### Капустные котлеты

1 кг белокочанной капусты, 0,5 стакана молока, 45 г муки, 60 г сливочного масла, 1 яйцо, 45 г панировочных сухарей, 5–10 г сахара, черный молотый перец, соль.

Капусту нашинковать, посолить, залить небольшим количеством холодной воды и, помешивая, потушить на слабом огне до готовности (жидкость должна полностью выпариться). Из молока, муки и масла приготовить очень густой молочный соус: вскипятить молоко; слегка обжарить на масле муку, развести ее горячим молоком (вливать



постепенно и тщательно вымешивать), прокипятить 3–5 мин (если остались комки, процедить через мелкое сито). Соус влить в капусту, перемешать, вбить яйцо, добавить соль, сахар, перец и еще раз перемешать.

Получившуюся массу немного остудить, сформовать из нее котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон.



### Капустный пудинг

*400 г белокочанной капусты, 150 г зеленого лука, 150 г моркови, 1 яйцо, 1 яичный белок, 200 мл молока, 2 ст. ложки мелко рубленной зелени, 2 ст. ложки мелко нарубленного репчатого лука, масло для смазывания, черный молотый перец, соль.*

Капусту очистить. Снять сверху 4 больших листа и отложить их. Остальную капусту нашинковать. Зеленый лук нашинковать. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Овощи поочередно бланшировать в достаточном количестве кипящей подсоленной воды, затем выложить на дуршлаг и просушить. Яйцо и белок взболтать, добавить молоко, зелень и репчатый лук. Массу посолить и поперчить. Разогреть духовку до 220° С. Смазать жиром форму диаметром 15 см.

У отложенных листьев срезать толстые прожилки. Выложить дно формы листьями так, чтобы они свешивались через край. Положить овощи слоями в форму. Каждый слой

**54** заливать молочно-яичной массой. Листья завернуть на начинку. Накрыть форму алюминиевой фольгой.



Наполнить поддон горячей водой и поставить в него форму.

Запекать пудинг в духовке примерно 1,5 ч. Если вода начнет сильно кипеть, уменьшить огонь до 180° С. Вынуть форму с пудингом из духовки, оставить на 15 мин в форме.



### Острая жареная капуста по-пекински

250 г белокочанной капусты, 1 красный жгучий перец, 50 мл растительного масла, 0,5 ст. ложки рубленой черемши, 5 горошин сычуаньского перца, 1,5 ст. ложки 3% -го уксуса, 1,5 ст. ложки сахара, 0,25 ст. ложки вкусовой приправы, соль.

Капусту нарезать крупными ромбиками. Перец вымыть, очистить и мелко нарезать. Растительное масло нагреть в посуде, пока на поверхности не появится рябь. Добавить черемшу, горошины перца, жгучий перец, соль и жарить в течение 30 с. Положить капусту и жарить, помешивая, еще 2 мин. Добавить уксус, сахар и вкусовую приправу, размешать, выложить на блюдо и подавать.



### Капуста, запеченная ломтями

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

Плотный кочан капусты разрезать пополам, опустить в кипящее подсоленное молоко и сварить. Когда



капуста станет мягкой, откинуть ее на дуршлаг, нарезать длинными тонкими ломтями, обвалить их в муке, разложить на противне, смазанном маслом, сбрызнуть растопленным маслом, запечь в духовке до готовности.



### Фаршированная капуста

*1 средний кочан неплотной белокочанной капусты (или крупный кочан савойской), 4 средние моркови, 0,5 стручка зеленого острого перца, 2 ст. ложки нарубленной свежей кинзы или укропа, 125 мл йогурта, 125 мл густых сливок, 3 ст. ложки свежего лимонного сока, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, 1 ч. ложка семян черной горчицы, черный молотый перец, соль.*

С капусты снять поврежденные листья и подрезать основание так, чтобы кочан мог ровно стоять на плоской поверхности. Отрезать верхнюю треть кочана, а затем вынуть середину, подрезая ее вдоль краев по кругу и оставляя для бортика примерно 2,5 см.

Вырезанную капусту очень мелко нашинковать. Морковь очистить, натереть на средней терке и смешать с нашинкованной капустой (капусты должно быть столько же, сколько и моркови). Сложить в большую миску морковь и капусту, добавить острый зеленый перец, свежую зелень, соль, черный перец и хорошо перемешать.

Соединить йогурт со сливками. Непрерывно помешивая, медленно ввести лимонный сок и взбить до консистенции крема. Получившуюся заправку вылить на морково-капустную смесь.





Небольшую сковороду с топленным или растительным маслом поставить на средний огонь. Когда масло нагреется, положить семена горчицы и жарить их до тех пор, пока они не начнут трещать и не станут сизыми. Снять сковороду с огня, залить маслом с семенами начинку, тщательно перемешать.

Переложить начинку в подготовленный кочан и сразу подавать на стол. Можно употреблять и в холодном виде.



### Капустные оладьи

*1 кг белокочанной капусты, 5 средних луковиц, 3 яйца, 1 ст. ложка манной крупы, 3 ст. ложки муки, 1 кубик куриного бульона, 1 кубик грибного бульона, 100 г растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Капусту мелко нашинковать, посолить, отжать руками до тех пор, пока не появится сок. Лук очистить и мелко порубить. Все смешать, добавить яйца, манную крупу, муку, измельченные бульонные кубики, перец. Получившуюся массу перемешать ложкой и дать настояться 10–15 мин.

В сковороде раскалить масло. Ложкой выкладывать массу и обжаривать с обеих сторон под крышкой.



### Жареные кочерыжки

*10 капустных кочерыжек, 2 яйца, 0,5 стакана панировочных сухарей, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г сметаны, соль.*



Разрезать кочерыжки вдоль длинными тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы она немного прикрывала кочерыжки, и варить до тех пор, пока они не размягчатся. Сваренные кочерыжки откинуть на дуршлаг (отвар не выливать).

Яйца размешать с молоком и солью, смочить в этой смеси ломтики, обвалить их в сухарях и обжарить на сковороде с растительным маслом до образования корочки.

Уложить готовые ломтики на блюдо, украсить зеленью. Сметану и отвар подать отдельно.



### **Цветная капуста, запеченная под майонезом**

*600 г цветной капусты, 200 г майонеза, 60 г сливочного масла или маргарина, соль.*

Капусту промыть, снять листья, разобрать на соцветия и прокипятить в подсоленной воде. Затем капусту откинуть на дуршлаг, немного обсушить, выложить на смазанную маслом сковородку, залить майонезом и запечь в духовке в течение 30–35 мин при температуре 150–170° С.



### **Краснокочанная капуста, тушенная с апельсинами**

*450 г краснокочанной капусты, 25 г сливочного масла или маргарина, 1 средняя луковица, сок и тертая кожура двух апельсинов, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки ли-*

монного сока, 1 ст. ложка куриного бульона, черный молотый перец, соль.



В посуду с высокими бортами положить масло и растопить его. Лук нарезать тонкими полукольцами, положить в масло и потушить 5–7 мин. Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать, добавить в тушеный лук, влить куриный бульон. Через 5 мин влить апельсиновый и лимонный соки, уксус, положить сахар и апельсиновую кожуру, посолить, поперчить, перемешать. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне около 30 мин.



### Морковь с кабачком

400 г моркови, 1 молодой кабачок, 1 луковица, 500 мл молока, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени сельдерея, соль.

Морковь тщательно вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Кабачок вымыть, снять кожицу, нарезать соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить и мелко нашинковать. Все ингредиенты соединить, посолить, перемешать, залить молоком и довести до кипения. Снять с огня, немного остудить под крышкой, затем посыпать зеленью.



### Брюссельская капуста, жаренная на масле

1 кг брюссельской капусты, 100 г сливочного масла, 20 г укропа, черный или красный молотый перец, соль.



Кочешки капусты срезать со стебля, снять испорченные листья, подрезать кочерыжки. Положить кочешки на 10–15 мин в холодную воду, затем ее слить и промыть капусту не менее двух-трех раз. После этого опустить ее в кипящую подсоленную воду и варить до готовности (вода должна все время бурно кипеть). Сваренную капусту откинуть на дуршлаг, остудить холодной водой, обсушить, выложить на раскаленную сковородку и обжарить в масле, очень аккуратно переворачивая ложом или встряхивая сковородку.

Готовую капусту посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом, посыпать измельченным укропом.



### Флан из цветной капусты

*1 большой кочан цветной капусты, 4 яйца, 250 г молока, 500 г густой сметаны, 50 г зеленого лука, 150 г тертого сыра, черный или красный молотый перец, соль.*

Капусту отварить на пару в течение 10 мин. Смешать яйца, молоко, сметану, посолить, поперчить. Отдельно нарезать зеленый лук. Разложить цветную капусту по формам, полить приготовленным соусом, посыпать луком и тертым сыром. Запекать в духовке в течение 30 мин при температуре 150° С.



### Кольраби по-польски

**60** *1 кг кольраби, 100 г сливочного масла, 100 г белых сухарей, 0,5 лимона или 2 г лимонной кислоты, соль.*



Кольраби очистить, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, нарезать (форма кусочков — любая) и поставить в теплое место, чтобы она не остыла.

Приготовить сухарный соус: растопить на сковороде сливочное масло, всыпать толченые и просеянные через сито сухари, обжарить их до тех пор, пока они не приобретут темно-золотистый оттенок, посолить, добавить сок лимона (или разведенную в воде лимонную кислоту), перемешать. Не давая соусу остыть, полить им кольраби.



### **Кольраби с голландским соусом**

*1 кг кольраби, 140 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 лимона, соль.*

Кольраби приготовить так же, как для рецепта «Кольраби по-польски». Приготовить соус. Для этого в кастрюлю положить сырые желтки, добавить треть масла, нарезанного мелкими кусочками, и 2–3 ч. ложки холодной воды. Поставить кастрюлю в сотейник с горячей водой и, непрерывно помешивая, прогреть эту смесь, пока она слегка не загустеет. Снять кастрюлю с огня и, помешивая массу, постепенно ввести в нее остальное масло. Соус заправить соком лимона. Теплую кольраби выложить на тарелку, залить соусом.



### **Морковные блины**

*200 г моркови, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 100 г манной крупы, 5 яиц, 2 ст. ложки, сахара,*



60–70 мл растительного масла, 0,5 стакана сметаны.

Морковь очистить, нарезать мелкими кусочками, припустить в небольшом количестве молока до полного размягчения и протереть.

В полученное пюре добавить сливочное масло, оставшееся молоко, всыпать манную крупу, сахар, все тщательно перемешать и довести до кипения, проварить 2–3 мин. Яичные желтки отделить от белков и ввести в тесто. Белки взбить и аккуратно смешать с готовой массой.

Выпекать блины на чугунной сковороде с растительным маслом. К блинам отдельно подать растительное масло и сметану.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Салаты и закуски . . . . .	10
Первые блюда . . . . .	31
Вторые блюда . . . . .	44

## 100 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ ОВОЩЕЙ

Художественный редактор А. Г. Лютиков  
Верстка А. Г. Вайник  
Корректор И. Г. Иванова  
Художник А. Г. Вайник

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

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

### **Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

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

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact «Deep Pocket»  
Pvt. Ltd. for their orders. [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

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

### **Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литер «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

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

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

Подписано в печать 12.02.2008.

Формат 70x100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Тираж 10000 экз. Заказ №954

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



**www.infanata.org**

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

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

**www.infanata.org**