

# **ОВОЩИ В ВАШЕМ ДОМЕ**

300 рецептов приготовления

г. Ленинград  
Издательство  
"Борей"

Информационный центр "Баюн"  
Киев-1991

Малокалорийная, богатая витаминами и микроэлементами овощная пища способствует крепкому здоровью, хорошему самочувствию, формированию стройной фигуры и нормальному функционированию организма.

В книге приведены рецепты и технология приготовления различных блюд из свежих овощей (баклажанов, кабачков, капусты, перца, фасоли). Эти рецепты помогут овладеть искусством приготовления вкусной и разнообразной пищи из овощей: салатов, икры, рагу, котлет, оладьев и других блюд, а также приобрести навыки консервирования овощей.

Все рецепты приготовления овощей заимствованы из различных изданий.

Книга станет отличным пособием для любителей овощных блюд.

© Составители: *Г.Б.Веремеенко, С.В.Якимович*

## Питательные свойства овощей

Рациональное питание человека возможно лишь в том случае, если пища будет содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, органические кислоты и другие вещества, необходимые для нормальной деятельности человеческого организма, его здоровья, правильного развития.

В овощах имеются многие питательные вещества. Они не содержат такого большого количества белков, как продукты животного происхождения, практически не содержат жиров, но они значительно богаче минеральными солями и витаминами. Овощи, благодаря наличию в них органических кислот и эфирных масел, обладают приятным вкусом и позволяют разнообразить пищу. Из овощей можно приготовить большое количество разнообразных блюд, отличающихся высокими вкусовыми качествами и пищевой ценностью. Вкусно приготовленные блюда снабжают организм питательными веществами. Чем разнообразнее меню, тем больше вероятность, что организм получит все необходимое.

## БАКЛАЖАНЫ

### Салат из баклажанов и помидоров

500 г баклажанов, 350 г помидоров, 130 г репчатого лука, 2,5 ст.ложки растительного масла, 2 ч.ложки сахара, 2,5 ст.ложки 3%-го уксуса, молотый горький перец, 3 ч.ложки зелени укропа.

*Баклажаны нарезать кусочками, отварить, отцедить, добавивши-резанные кусочками помидоры, рубленый лук и зелень укропа. растительное маем), смешанное с уксусом, сахаром, молотым перцем и соль/о. Все перемешать и поместить в салатник в виде горки.*

### Салат из баклажанов и фасоли

500 г баклажанов, 120 г фасоли, 2,5 ст.ложки растительного масла, 1,5 ч.ложки сахара, 100 г репчатого лука, молотый горький перец, 2 ч.ложки зелени укропа или петрушки.

*Баклажаны нарезать кружочками, отварить, отцедить, добавить отваренную фасоль, измельченный лук, растительное масло, молотый перец, фасоль и сахар. Все перемешать, выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки или укропа.*

### Кашка из баклажанов

1 кг баклажанов, 50 г репчатого лука, 100 г помидоров, 1,5 ст.ложки растительного масла, 100 г томата-пюре, по 1 ст.ложке зелени укропа или петрушки.

*Баклажаны испечь в духовке, снять кожицу и измельчить. К массе добавить измельченный репчатый лук, очищенные от семян, нарезанные мелкими кликами помидоры, заправить растительным маслом, томатом, солью, зеленью укропа или петрушки.*

### Баклажаны, жаренные в сухарях

600 г баклажанов, 3 яйца, соль, мука, сухари, жир.

*Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками, обвалять во взбитых яйцах, муке, еще раз в яйцах и затем в сухарях. Посолить и обжарить во фритюре.*

*Подавать к мясу, птице, рыбе, к блюдам из макарон.*

### Салат из баклажанов

2 баклажана, 1 ст.ложка уксуса, 1 луковица, 1 ст.ложка растительного масла, соль, красный молотый перец, зелень.

*Баклажаны испечь, очистить, нарезать тонкими полосками, положить на тарелку, посолить. посыпать красным молотым перцем, мелко нарезанным репчатым луком, зеленью сельдерея, эстрагона, укропом. Полить маслом и уксусом. Украсить дольками помидоров.*

### Салат из баклажанов и перца

2 баклажана, 2-3 стручка сладкого перца, 1 луковица, 2 зубка чеснока, 1 ст.ложка растительного масла, соль, уксус, зелень.

*Испечь баклажаны и сладкий перец, нарезать крупными кусочками. Разложить их на тарелке, сверху положить нарезанный кольцами репчатый лук. Чеснок растереть с солью, влить уксус, масло, размешать и полить овощи. Посыпать зеленью.*

### Салат из баклажанов с помидорами

400 г баклажанов, 200 г лука, 100 г сладкого перца, 400 г помидоров, 2 ст.ложки растительного масла, соль, молотый перец, уксус, зелень петрушки.

*Баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посолить и оставить на 15-20 мин, затем отмыть от соли, слегка отжать, обжарить с мелко нарезанным репчатым луком на растительном масле и охладить. Положить в салатник, добавить нарезанные кружочками помидоры и сладкий перец, посолить, поперчить, полить маслом и уксусом. Посыпать зеленью-*

### Икра из баклажанов

900 г баклажанов, 100 г репчатого лука, 50 г зеленого лука, 80 г

растительного масла, 100 г томата-пюре (или помидоры), чеснок, соль, горький перец, петрушка.

1. Репчатый лук нарезать и пассеровать на растительном масле, добавить томат или помидоры, запеченные и измельченные баклажаны и, периодически помешивая, тушить. Когда икра делается густой, заправить ее чесноком, растертым с небольшим количеством соли, стручковым красным перцем.

При подаче посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

2. Испеченные баклажаны посечь, охладить, добавить мелко нарезанный репчатый лук, натертые на терке помидоры, зелень петрушки, мелко нарезанный сладкий перец, посолить и заправить растительным маслом.

Тушить не надо.

3. Баклажаны тушить до мягкости, очистить от кожицы и мелко посечь. Добавить растертый чеснок, уксус, растительное масло, соль.

**Баклажанная икра с брынзой**

1 кг баклажанов, ЮОгбрынзы, 100 г растительного масла, Югчеснока, 25 г уксуса, 35 г зелени петрушки, 1,5 яйца или помидора.

Баклажаны запечь, очистить, охладить, растереть до консистенции пюре, добавить измельченную брынзу, растительное масло, растертый чеснок и уксус. Икру тщательно перемешать, выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки. Вокруг уложить кружочки помидоров или крутых яиц.

**Тефтели из баклажанов**

2 баклажана средней величины, 2 ст.ложки брынзы, 1 яйцо, 2 ст.ложки муки, 3 ст.ложки растительного масла, соль.

Баклажаны испечь, очистить горячими, отцедить, посечь, положить в миску, добавить соль, брынзу, яйцо, муку и хорошо перемешать. Скатать из смеси тефтели и поджарить на разогретом растительном масле.

**Баклажаны соте**

1 кг баклажанов, 100 г сладкого перца, 100 г сливочного масла, 100 г

растительного масла, 150 г помидоров, зелень петрушки.

Очистить баклажаны от кожицы, нарезать кружочками и поджарить в смеси из сливочного и растительного масла. Нарезать маленькими кусочками помидоры, обжарить, смешать с мелко нарезанным сладким перцем. Перед подачей разложить на блюде поджаренные кружочки баклажанов, на каждый из них положить немного мелко нарезанных помидоров, перца и измельченной зелени петрушки.

Подать горячими. Баклажаны соте можно подать как гарнир к мясу.

**Баклажанная икра с яйцами**

700 г баклажанов, 10 г чеснока, 75 г растительного масла, 15 г уксуса, 2 яйца, 25 г зелени петрушки, 50 г помидоров, соль.

Баклажаны запечь, очистить, охладить и мелко посечь. Добавить растертый чеснок, растительное масло и соль. Сваренные вкрутую яйца измельчить, смешать с баклажанами, добавить уксус и все хорошо перемешать, растирая. Икру украсить нарезанной зеленью петрушки и кружочками помидоров.

**Икра из баклажанов и кабачков**

250 г баклажанов, 250 г кабачков, 150 г моркови, 80 г репчатого лука, 60 г томата-пюре, 80 г растительного масла, 25 г уксуса, перец по вкусу.

Подготовленные баклажаны и кабачки запечь, очистить и мелко посечь. Лук и морковь мелко порезать, пассеровать с маслом и томатом, смешать с измельченными кабачками и баклажанами, тушить 10-15 мин, периодически помешивая. Заправить уксусом, перцем и охладить.

**Икра из баклажанов и перца**

1 кг баклажанов, 500 г перца, 4 помидора, 1 небольшая головка чеснока, 50 г масла, зелень петрушки, соль.

Баклажаны испечь, быстро очистить. Мясистый сладкий перец также испечь, очистить от кожицы и семян, ополоснуть каждую перчину в растворе соли, чтобы освободить от семян и кусочков подгоревшей кожицы, приставших к мякоти. Помидоры помыть, снять кожицу, разрезать пополам и слегка отжать сок из них.

*Баклажаны, перец и помидоры мелко порезать, добавить растерты чеснок, масло и мелко нарезанную зелень петрушки. Пюре хорошо перемешать, посолить по вкусу.*

*Подавать охлажденным.*

#### Баклажаны "Огонек"

1 кг баклажанов, 150 г растительного масла, 1 головка чеснока, 50 г разведенного уксуса, 1 стручок горького перца, соль.

*Тонкие удлиненные баклажаны помыть, срезать концы, нарезать кружочками толщиной 1-1,5 см, положить их в соленую воду. Чеснок растолочь, смешать с измельченным горьким перцем и уксусом. Баклажаны откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, обжарить на хорошо нагретом растительном масле с двух сторон, затем обмакнуть в приготовленный соус из чеснока и уложить слоями на плоской тарелке. Сразу же подать.*

#### Баклажаны по-неаполитански

5-6 баклажанов, 300 г тертого сыра, 2-3 ст.ложки томатного соуса, 2 ст.ложки муки, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

*Баклажаны очистить, нарезать продолговатыми ломтиками, посолить, откинуть на дуршлаг, отцедить. Через 30-40 мин запанировать ломтики баклажанов в муке, обжарить на растительном масле, положить на сито, дать стечь маслу. В огнеупорную невысокую кастрюлю или утятницу влить ложку масла, смазать стенки посуды и уложить слоями баклажаны, тертый сыр, 2-3 ст.ложки томатного соуса, сверху сбрызнуть маслом, посыпать сыром и поставить в горячую духовку на 30 мин.*

#### Рагу овощное с баклажанами

2-3 баклажана, 2-3 картофелины, 1 луковица, 2 моркови, 309 г белокочанной капусты, 100 г помидоров или 1 ст.ложка томата-пасты, 100 г растительного масла, соль.

*Все овощи очистить, нарезать крупными кубиками, капусту — шашиками. Каждый вид овощей отдельно обжарить на масле и сложить в*

*огнеупорную посуду слоями — капуста, картофель, баклажаны. Лук и морковь пассеровать, добавить протертые помидоры или томат, протушить и этой смесью залить уложенные овощи. Довести до готовности в духовке или на малом огне на плите.*

#### Баклажаны с орехами

4 баклажана среднего размера, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 головка чеснока, растительное масло, соль, перец, уксус по вкусу.

*Баклажаны испечь до мягкости, положить на 30-40 мин под гнет между двумя досками, чтобы отцедить сок. Орехи и чеснок истолочь в ступке или пропустить через мясорубку, растереть с баклажанами деревянной ложкой, чтобы получилась пастообразная масса. Посолить, поперчить, добавить уксус и масло по вкусу.*

*Подавать с белым хлебом или с отварным картофелем.*

#### Баклажаны жареные

1 кг баклажанов, 150 г растительного масла, 1 лимон, петрушка, соль.

*Молодые баклажаны средней величины нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить и оставить на ночь под легким прессом (под двумя досками). Утром хорошо помыть, обсушить (промокнуть салфеткой), обжарить на горячем растительном масле до покраснения с обеих сторон и выложить в мелкую посуду, чтобы остыли. Затем баклажаны сложить слоями в стеклянную или эмалированную посуду, прослаивая тонкими ломтиками лимона и нарезанной петрушкой. Сверху залить растительным маслом.*

#### Баклажаны жареные с луком

3 баклажана, 2 луковицы, 2 ст.ложки муки, 100 г сметаны, 1 ст.ложка томата-пюре, 3 ст.ложки растительного масла.

*Баклажаны помыть, срезать концы, нарезать тонкими ломтиками, опарить кипятком, посолить, обвалить с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану и томат, смешать, дать покипеть и этим соусом залить овощи.*

## Баклажаны, запеченные с яйцами

400 г баклажанов, 100 г помидоров или 50 г томата, 60 г зеленого лука  
80 г топленого масла, 4 яйца, перец, соль, зелень петрушки.

*Баклажаны очистить, нарезать кубиками и обжарить на масле. Мелко нарезанный лук и половинки помидоров обжарить на масле. Добавить баклажаны, посыпать измельченной зеленью, посолить, поперчить, залить взбитыми яйцами и в духовке довести до готовности.*

*Подать на той же сковороде.*

## Баклажаны, запеченные с сухариками

500 г баклажанов, 2 ст.ложки муки, 100 г черствого хлеба. 300 г помидоров, 2-3 зубка чеснока, 70 г растительного масла, соль, перец, зелень.

*Баклажаны очистить, нарезать вдоль ломтиками, запанировать в муке и поджарить до золотистого цвета. Из черствого хлеба сделать сухарики: хлеб нарезать мелкими кубиками и подрумянить в духовке или на сковороде в масле. Помидоры ошпарить, снять кожицу, нарезать дольками, обжарить на растительном масле, добавить соль, перец, нарезанную зелень, растертый чеснок. Положить жареные баклажаны на сковороду, чередуя их с сухарями, залить подготовленными помидорами, сбрызнуть маслом и запечь.*

## Запеканка из баклажанов

2-3 крупных баклажана, 2 сваренных вкрутую яйца, несколько ломтиков брынзы, 1 кг помидоров, сахар, соль, черный перец, растительное масло, 2 зубка чеснока, 1 лавровый лист, мука.

*Баклажаны помыть и, не очищая, нарезать вдоль ломтиками средней толщины. Посолить и положить на дощечку под груз на 3-4 ч, чтобы отцедить сок. Затем обвалить в муке, обжарить на разогретом растительном масле, добавив толченый чеснок.*

*Отдельно приготовить томатный соус: сварить помидоры без воды, протереть через сито и снова поставить на огонь, добавив лавровый лист, соль, черный перец, сахар и растительное масло. Налить немного этого соуса в эмалированный противень и уложить слой баклажанов, сверху слой нарезанных тонкими ломтиками крутых яиц, потом несколько ломтиков брынзы и опять слой баклажанов, слой яиц,*

*томатный соус и брынзу. Поставить на 30 мин в духовку и зарумянить.*

## Баклажаны в кляре

3-4 баклажана, 2 яйца, 2 ст.ложки молока, 100 г муки, соль, перец.

*Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, слегка посолить, затем обсушить, посыпать перцем. Ломтики опустить в кляр, приготовленный из яиц, муки и молока, поджарить во фритюре.*

*Подать в качестве гарнира к мясу или с картофельным пюре.*

## Баклажаны с зеленым перцем

2 баклажана, 500 г помидоров, зелень (петрушка, укроп), 5-6 стручков зеленого перца, растительное масло, 1 луковица, соль, черный перец, мука.

*Неочищенные баклажаны нарезать вдоль ломтиками, посолить, положить под пресс, чтобы стек сок, обтереть, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон на разогретом растительном масле. Уложить на противень слоями, перекладывая ломтиками очищенных от кожицы помидоров и нарезанным соломкой и перемешанным с жареным луком перцем. Последний слой должен быть из помидоров. Посыпать мелко нарезанной зеленью, сбрызнуть растительным маслом и зарумянить в духовке.*

*Подать горячими или холодными.*

*Ломтики баклажанов можно не жарить, а тушить с помидорами и зеленым перцем, не запекая в духовке.*

## Баклажаны в картофельном тесте

2 баклажана, растительное масло, 4 луковицы, соль, черный перец, зелень (петрушка, укроп), 500 г картофеля для теста, 1 яйцо, 3-4 ст.ложки муки, сахар, толченые сухари, сливочное масло, томатный соус.

*Картофель отварить, пропустить через мясорубку, перемешать со взбитым яйцом и необходимым для не очень крутого теста количеством муки. Замесить тесто, разделить на две части и раскатать. Один слой уложить на дно и борта противня, смазанного маслом, другой сохранить, чтобы покрыть баклажаны.*

*Баклажаны нарезать вдоль ломтиками толщиной 1-2 см, посо-*

# у

лить. положить под пресс, чтобы стек сок, затем обтереть, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Уложить на противень, перекладывая жареным луком, потом полить томатным соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью, сверху положить кусочки сливочного масла, покрыть тестом и запечь в духовке.

## Баклажаны тушеные

500 г баклажанов, 1 большая луковица, 2 яблока, 2 помидора, 1 ч.ложка сахара, соль по вкусу, растительное масло.

На сковороде поджарить нарезанный лук с сахаром. Как только лук зарумянится, положить на сковороду нарезанные и ошпаренные кипятком баклажаны, яблоки и помидоры. Влить немного воды и тушить около 30 мин. Масло желательно оливковое.

## Биточки из баклажанов

1 кг баклажанов, 100 г муки, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, соль, молотый черный перец, зелень.

Баклажаны очистить, ополоснуть холодной водой, нарезать поперек ломтиками, посолить, отцедить, слегка посыпать молотым перцем, запанировать в муке, затем во взбитых яйцах и сухарях. Жарить на хорошо нагретом смальце или растительном масле.

Подавая, посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея или другой по вкусу.

## Баклажаны шпигованные

8 баклажанов, 100 г шпика, 10-12 зубков чеснока, 2 ч.ложки соли, 1/2 ч. ложки молотого черного перца, 100 г растительного масла.

Баклажаны помыть и обтереть, в каждом сделать два ряда надрезов. Надрезы нашпиговать чесноком, кусочками сала, предварительно посолив и поперчив его. Нашпигованные баклажаны положить на сковороду, полить маслом, закрыть крышкой и держать на слабом огне около 1 ч. изредка поворачивая и поливая сверху маслом.

Подавать в горячем или холодном виде, разрезанными вдоль на половинки, посолив и полив маслом.

## Баклажаны шпигованные с капустой

3 баклажана, 1/2 головки белокочанной капусты, 4 мВДора, соль, растительное масло, черный перец, несколько зубков чеснока, 2 луковицы, зелень петрушки, укроп, 2-3 стручка зеленого перца.

Целые баклажаны варить 10-15 мин до мягкости, зоше\* положить на них дощечку с грузом, чтобы отцедить. Лук поджарить в большом количестве Растительного масла, добавить нашинкованную капусту, нарезанный соломкой зеленый перец, ломтики помидоров. Перемешать все с солью и черным перцем, держать на огне до готовности капусты. Бакла\*аны проколоть в нескольких местах, нашпиговать чесноком жарена луком, зеленью, положить на капусту и запечь в духовке

Подать Юрячими или холодными. Это блюдо можно приготовить и без капуст\* -

## Баклажаны, тушеные с помидорами

100 г баклажанов, 1-2 помидора, 1 ст.ложка растительного масла 1-2 ст!лож>си томатной, соуса, 2 ст.ложки бульона, Юг зеленого лука 5-6 листиков салата, 2 г чеснока, соль, перец по W-

Баклажаны очистить и нарезать кружочками. Помидоры разрезат попоZи Баклажаны и помидоры обжарить на Р^тельноммасМ положить о неглубокую посуду, залить томатным соусом^ульопом добавить растертый чеснок, " ^ ^

При подаче посыпать зеленым луком и украсить лиь салата.

## Баклажан^, тушенные в сметане

4 баклажана, 1 ст.ложка муки ^™ 2тикамц, полс\*ить в гор\_уР^ Баклажаны очистить,на,езить^ом

водунаЗмт, затем сткин Уть™™™^клажаны в кастрюлю, золи\*\* в муке и обварить. Затем положить оакли сметаной и тушить 30-40 мин. ки, сельдерея или укр\_он/-

При подаче посыпать ^^клажаны. Полить СОУСОМ, в котором тушились оакли

## Баклажаны со свежими грибами

4 тонких баклажана, 500 г свежих грибов, 2-3 луковицы, 80 г топленого масла, 1 стакан сметаны, 2 ст.ложки муки, соль по вкусу.

*Баклажаны помыть, нарезать кусочками длиной 3-4 см, посолить, разложить на доске, разрезом вниз, накрыть другой доской и поставить груз, чтобы отцедить сок. Обсушенные баклажаны обвалять в муке (1 ст.ложка) и слегка обжарить на масле. Лук нарезать кружочками и обжарить до золотистого цвета. Грибы помыть, крупно нарезать. На дно кастрюли положить баклажаны, на них грибы, затем лук и т.д. (сверху должны быть баклажаны), залить подсоленной и смешанной с 1 ст.ложкой муки сметаной. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку на средний огонь. Когда грибы сварятся, станут мягкими и сока будет достаточно, вынуть блюдо из духовки и подать.*

Баклажаны в горшочке

1-2 баклажана, 50 г брынзы, 1 ч.ложка муки, 1 ст.ложка смальца, 1 небольшая луковица, 2 помидора, 1 ст.ложка сливочного масла, специи по вкусу, молотые сухари.

*Небольшие баклажаны нарезать кусочками толщиной 1 см, обдать кипятком, откинуть на сито, чуть посолить и оставить под прессом на 20 мин. На сливочном масле спассеровать мелко нарезанный лук, добавить нарезанные пополам помидоры, нарезанную зелень молодого чеснока, чабрец, лавровый лист, соль, перец, сахар и тушить 30 мин, пока соус не загустеет. Баклажаны обсушить салфеткой, запанировать в муке, обжарить на смальце. Соус протереть через сито, налить немного на дно порционного глиняного горшочка, положить слой баклажанов, на них ломтики брынзы, затем снова слой баклажанов и ломтики брынзы, пока не заполнится горшочек. Сверху залить соусом, посыпать тертой брынзой, смешанной с молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.*

*Подавать в этом же горшочке.*

Баклажаны с ореховым соусом

400 г баклажанов, 100 г растительного масла, 1 луковица, 50 г ядер грецких орехов, 3 зубка чеснока, 1 небольшой стручок перца, 1 ст.ложка

уксуса, зелень.

*Помытые баклажаны нарезать кружочками толщиной 1-1,5 см, посыпать солью и оставить на 30 мин, накрыть полотенцем. После этого слегка отцедить сок, следя за тем, чтобы ломтики не деформировались. Подготовленные таким образом баклажаны обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, уложить на плоском блюде слоями, посыпать мелко нарезанным луком, залить кипящим ореховым соусом и охладить.*

*Приготовление соуса: очищенные орехи тщательно растолочь с солью, чесноком, зеленью кинзы и стручковым перцем, добавить винный уксус, развести водой до консистенции жидкой сметаны и прокипятить несколько минут.*

Плов с баклажанами

400 г баклажанов, 500 г риса, 200 г сладкого перца, 250 г грибов, 350 г помидоров, 150 г сливочного масла (50 г для риса и 100 г для овощей и грибов), зелень петрушки, укроп и соль по вкусу.

*В посуде с разогретым сливочным маслом слегка спассеровать мелко нарезанный репчатый лук, добавить разрезанные стручки сладкого перца (без семян), нарезанные небольшими кусочками свежие белые грибы или шампиньоны, баклажаны, нарезанные в форме кубиков размером 15-20 см, помидоры без семян (нарезанные на дольки), немного зелени петрушки. Все перемешать, подсолить, закрыть посуду крышкой и периодически помешивая, тушить до полной готовности.*

*Рис для плова можно приготовить двумя способами:*

1. *Вымытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду (6 л воды и 60 г соли на 1 кг риса), добавить сливочное масло (10% массы риса) и варить при слабом кипении, изредка помешивая. Как только зерна хорошо набухнут, перемешивание прекратить, посуду закрыть и варить еще 30 мин на умеренном огне.*

2. *Подготовленный рис положить в кипящую подсоленную воду (6 л воды и 60 г соли на 1 кг риса) и варить при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откинуть на дуршлаг, облить горячей водой. После того, как вода стечет, рис положить в посуду, добавить растопленное сливочное масло (от 5 до 10% первоначальной массы риса), перемешать и прогреть в духовке на слабом огне, помешивая.*

*При подаче положить на тарелку готовый рис, в центре сделать*



Умение, которое наполнит, тушеными овощами, посыпать укр,

Баклажаны, фаршированные грибами, с белым соусом

1 кг баклажанов, 2 луковицы, 200 г свежих белых грибов, 100 г растительного масла, 1 желток, 1 ст.ложка муки, 1 ст.ложка сливочного масла, 1/2 стакана молока, соль.

Баклажаны помыть, срезать концы, разрезать вдоль, кожицу снимать. Подготовленные половинки обжарить во фритюре (баклажаны не должны быть мягкими). Из каждой половинки после обжаривания вынуть часть мякоти.

Приготовление белого соуса: муку и сливочное масло спассеровать на сковороде, влить молоко и, помешивая, прокипятить, затем немного охладить, вбить желток и снова прогреть, чтобы соус загустел.

Лук мелко нарезать, поджарить, смешать с мякотью, вынутой из баклажанов, ошпаренными и обжаренными грибами, соединить с соусом. Полученной начинкой наполнить баклажаны, разложить их на смазанный маслом противень и запечь в духовке. К готовым баклажанам можно подать и любой томатный соус.

Оладьи из баклажанов

200 г баклажанов, 50 г муки, 1/4 стакана молока, 1 яйцо, 100 г масла, соль, сахар, 20 г дрожжей.

Баклажаны испечь или отварить до мягкости и пропустить через мясорубку. Дрожжи развести в молоке, добавить растертый с сахаром желток, муку и дать опаре подняться, затем вмешать пюре из баклажанов, добавить взбитый белок, чуть посолить, снова дать тесту подняться и на сливочном или растительном масле поджарить оладьи.

Подать со сметаной.

Баклажаны фаршированные

2 крупных баклажана, 1 луковица, 2 ломтика белого хлеба, 1 стакан молока, зелень (петрушка и укроп), 2 сваренных вкрутую яйца, 1 сырое яйцо, 4 ст.ложки сметаны, 1 ст.ложка муки, растительное масло, соль, черный перец.

Баклажаны разрезать вдоль на половинки, вынуть мякоть, пропустить ее вместе с крутыми яйцами через мясорубку, перемешать с мелко нарезанным и обжаренным луком, размоченным в молоке и укропом. Начинить баклажаны этим фаршем, заить сметаной. Начинить баклажаны этим фаршем, заить сметаной. Начинить баклажаны этим фаршем, заить сметаной. Начинить баклажаны этим фаршем, заить сметаной.

Поджарить в духовке. Зарумянить в духовке.

«Баклажаны, фаршированные»

2 крупных баклажана, 250 г брынзы, 250 г творога, сливочное масло,

соль. Неочищенные баклажаны разрезать вдоль на половинки, посолить и приготовить так, как указано в предыдущих рецептах. Затем испечь до полуготовности в духовке, вынуть мякоть, посечь ее, заправить и подать к столу отдельно. Половинки баклажанов наполнить брынзой и творогом, хорошо растертыми вместе, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, обжарить в масле, смазанную сливочным маслом, зарумянить в духовке на среднем огне.

Баклажаны, фаршированные рисом

Отобрать одинаковые по величине баклажаны. Срезать концы, вынуть мякоть, посолить изнутри, отцедить, поджарить. На этом же масле поджарить мелко нарезанный лук, морковь, сельдерей вместе с мякотью, вынутой из баклажанов. Добавить 3 ст.ложки риса, еще немного поджарить, добавить мелко нарезанные помидоры и 1 стакан воды. Когда рис набухнет, снять смесь с огня, посолить, поперчить и посыпать зеленью петрушки. Поджаренные баклажаны наполнить смесью, положить на противень, дно которого уложено помидорами. Запечь в духовке до выпаривания жидкости.

подавать холодными.

Котлеты в соусе из баклажанов

Из фарша сделать котлеты и поджарить их. Испечь баклажаны в духовке. Срезать концы и пропустить - в Р - «Jgjsy «\* взбить миксером. Поджарить пюре на растительном масле. Добавить красный

перец, помидоры, натертые на терке. Разбавить пюре небольшим количеством воды или бульона (до густоты соуса). Довести соус до кипения, положить в него котлеты и вновь довести до кипения. Посыпать зеленью

#### Баклажаны во фритюре

1 кг баклажанов, 100 г муки, 300 г масла.

*Очистить баклажаны от кожицы, нарезать их тонкими ломтиками, посолить по вкусу, обсушить на ситечке, запанировать в муке жарить во фритюре.*

*Подавать на стол горячими, повторное подогревание ухудшает и внешний вид.*

#### Баклажаны в соусе со сливками

1 кг баклажанов, 50 г сливочного масла, 150 г белого мясного соуса, 150 г сливок.

*Баклажаны очистить, порезать кубиками размером 1 см и тушить на масле до готовности, затем посолить по вкусу и залить белым мясным соусом со сливками. Кипятить 10 мин.*

*Подавать горячими.*

#### Баклажаны, фаршированные грибами

1 кг баклажанов, 10 г лука, 100 г растительного масла, 200 г свежих белых грибов, 300 г красного соуса, 1 яйцо.

*Баклажаны разрезать вдоль на две половинки и поджарить во фритюре. Из середины вынуть часть мякоти. К пассерованному на растительном масле мелко нарезанному луку добавить измельченные грибы и вынутую из баклажанов мякоть, влить немного белого соуса и густого яичного желтка. Полученной начинкой фаршировать баклажаны, разложить на смазанном масле противень и запечь в жарочном шкафу. Перед подачей залить красным соусом.*

#### Баклажаны с мясным фаршем

8 баклажанов, 500 г телятины или свинины, 100 г булки, 1 луковица!

1 яйцо, 100 г жира, соль, перец, чеснок.

*Баклажаны очистить и разрезать вдоль на две половинки, либо срезать верхушку и ложкой вынуть мякоть. Мякоть мелко изрубить, смешать с молотым мясом, размоченной в молоке булкой, добавить яйцо, соль, специи, пассерованный лук.*

*Приготовленной массой фаршировать баклажаны, уложить их в сотейник, подлить немного воды и тушить до мягкости.*

#### Баклажаны, жаренные во фритюре

500 г баклажанов, 300 г лука, 130 г свежих помидоров.

*Баклажаны нарезать кружочками толщиной не более 1,5-2 см и обжарить в смеси жиров. Отдельно поджарить во фритюре и лук, нарезанный кольцами.*

*Гарнир подавать особым образом: на кружки баклажанов выложить поджаренный лук, на него положить бифштексы или котлеты. Сверху — дольки свежих помидоров и колечки лука.*

#### Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком

300 г баклажанов, 150 г репчатого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 яблоко, 1/2 стакана майонеза, 1 ч.ложка готовой горчицы, 2 дольки чеснока, 1/2 стакана сметаны, 1 ст.ложка растительного масла.

*Баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками и слегка потушить на сковороде, опустив в разогретое растительное масло. Вымытый репчатый лук нарезать кубиками, опустить в тушеные баклажаны и тут же вынуть все, охладить, смешать с горошком, мелко нарезанным яблоком и яйцами, нарезанными кубиками, приправить солью, лимонным соком и сахаром по вкусу.*

*Выложить в салатник и залить соусом, приготовленным из майонеза со сметаной, готовой горчицей и чесноком. Украсить дольками помидоров.*

#### Салат из печеных баклажанов

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать по длине на 6-8 полосок, положить в тарелку, посолить, поперчить, полить уксусом

сом и маслом. Украсить кружками помидоров и ной петрушкой. посыпать мелко нарезан

### Жареные баклажаны

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, отцедить. Обжарить обеих сторон на растительном масле.

Выложить на тарелку, посыпать толченым чесноком, тертыми жаными орехами. Сверху намазать майонезом.

### Капама из баклажанов

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и отцедить. Чуть-чуть обжарить, не доводя до золотистого цвета. Тоже проделать с кабачком] Перец испечь, нарезать крупными кусками, очистив от семян. Помидор нарезать дольками.

Подготовленные овощи уложить пластами в неглубокую кастрюлю пересыпая черным молотым перцем (или перцем горошком), чесноком лавровым листом. Мелко нарезать лук, обжарить в масле, добавить к нему муку, красный молотый перец и разбавить 1/4 стакана воды.

Этот соус вылить на уложенные в кастрюлю овощи. Тушить в плотно закрытой кастрюле на медленном огне до тех пор, пока не выкипит жидкость.

Подавать холодным.

### Баклажаны с чесноком

250 г баклажанов, Югчеснока, 30 г растительного масла, 50гпетруц^ ки, 50 г помидоров, специи, зелень, соль.

**Баклажаны помыть и, удалив кожицу, плодоножки и семена, выдешать в холодной подсоленной воде 4-5 мин. Затем баклажаны откинуть на дуршлаг, вынуть из них мякоть, нарубить, смешать с мелко нарезанным чесноком, зеленью петрушки, солью, перцем и жарить на растительном масле. Полученной массой нафаршировать баклажаны. Уложить их в посуду, добавить нарезанные помидоры, холодную воду тушить на слабом огне до готовности под крышкой. При подаче попать зеленью.**

>аклажаны по-австрийски

200 г баклажанов, 60 г отварной баранины, 15 г «тарного риса, эпчатого лука, 1 яйцо, 10 г сыра, 5 г растительного ма^а, перец, о>ль  
*Баклажаны разрезать вдоль пополам, мякот& Н^Ызать кресгА^ЖЖ крест. Уложить баклажаны разрезом вниз и обжарив < • растителP^l 0^ж, асле. Затем мякоть выскоблить ложкой, нарубить, мешать с тУиг-гым луком, отварным рисом и отварной бараниной, ц массу добыи^жг, б оль, перец, сырое яйцо и все тщательно перемешать. Половинки бас- %жанов заполнить этой смесью, посыпать терт^д сыром, сбP^~ нуть растительным маслом и запечь в жаровом мка^.*

### Имам баялды

800 г баклажанов, 120 г растительного масла, 400 г лука, 60 г мор^овни^ 80 г корней сельдерея, 200 г помидоров, специи.

*Баклажаны надрезать сбоку или со стороны плодоножки, еи^ynb мякоть, посолить и через 30 мин. отцедить сок. Поджарить и^\* lia растительном масле до полуготовности. Наэтол же масле поджар^mnb и потушить нарезанный полукольцами лук, натертую^она крупной ^P^ ке морковь, сельдерея, а в конце добавить измельченныи и очищенны I^eom кожуры помидоры.*

*Добавить петрушку, чеснок, красный молотый перец, ла^\*pP^иш лист, посолить смесь и наполнить ею баклажаны чер<'з надрезы. нP^h0 смазанного противня положить часть начинки, а <-в<:рху—напо:}^нен ~ ные баклажаны и на каждый баклажан по кружочку помидора, с#^epx У посыпать сухарями и зеленью. Залить небольшим^ко ччеством зс/du и запечь в духовке с умеренной температурой.*

Подавать холодным.

### Баклажаны, фаршированные овощами

400 г баклажанов, 40 г репчатого лука, 50 г морков^ 30 г петр } ш \* ки и сельдерея, 50 г капусты, 50 г помидоров, 40 г растител^Цого м а с л ^ оль, перец.

Для соуса: 80 г томата-пюре, 30 г растительного м^ 5 г м^ 5 г чеснока, 6 г сахара, соль и перец по вкусу.

*Баклажаны помыть, разрезать вдоль, вынуть I^Челствь МmQ^/ни;*

изнутри натереть солью и дать полз\*  
тые баклажаны положить в полз\*ать нес « ' ' 3 ' г . Л ^ о ^ Ж ^ а ж а н ы по-грузински

тые баклажаны положить начинку после мег^ и-хити. и\* , . ~ н-ти .  
вень в один ряд, залить соусом и!  
шкафу. Готовые баклажаны охлад<sup>СМета (ОниТриПуститБжЖарОаом Ш</sup> , кг баклажанов , 150 г ядер орехов , 1 головка чеснока , 1 стручок

Приготовление начинки: <sup>W6 Пасылат=зел</sup> репичты и Лук еным луком , Ж ного перца , 100 г уксуса , 1 луковича , зелень мяты и кинзы , соль ,  
ассеровать на растительн<sup>Мелко</sup> мелко нарезать<sup>Шу</sup> баклажанов срезать концы , помыть , сделать продольный надрез по  
помидоры (без кожицы) смеша<sup>Б СПаСсерова тими ко Р</sup> нарезатьные капусту и<sup>Ш</sup> и длине , залить подсолненным кипятком и выдержать в чем баклажс-  
тушить до полуготовности <sup>ЗС</sup> > луком ШО 5 мин. Затем выложить их на стол , накрыть доской с грузом и

Приготовление соуса: /полат-Тю<sup>бнтть Саль го н аерем т</sup> Ждержать под прессом 40-50 мин. Сняв груз , баклажаны нафарширо-  
тельным маслом , тапеа<sup>ТМ и л</sup> , ре<sup>н</sup> в половиной следующих: молченые орехи развести уксу-  
занный чеснок , поджаренную муку , соль , перец , сахар . Прокляпять 3<sup>Ш</sup> , добавить , с<sup>Ш</sup> /лук толчсны-у<sup>Ч</sup> чеснок<sup>11.4</sup> »)

### Баклажаны, фаршированные мясом и кашей по-польски

1 кг баклажанов, 100 гячневой крупы, 200 гмяса без костей (свинина, баранина), 1 луковича, 20 г жира, 1 ч.ложка мелко нарезанного укропа, 1 яйцо, соль, перец. Для соуса: 30 г жира, 30 г муки, 50 г томата, соль, сахар, лимонная кислота, 1 ч.ложка резаной зелени петрушки.

Мясо помыть, нарезать, подрумянитьна жире, переложить в кастрюлю, добавить очищенный и нарезанный лук, влить 3-4 ст.ложки воды, тушить до готовности, по мере выкипания подливая воду. Сварить рассыпчатую кашу, налив двойное по сравнению с крупой количество воды, посолить. Мясо остудить, мелко посечь или пропустить через мясорубку с крупной решеткой, перемешать с кашей, укропом и яйцом, добавить по вкусу соль и перец.

Баклажаны помыть, очистить, разрезать вдоль на две части. Вынув ложечкой мякоть, наполнить половинки баклажанов фаршем, уложить в мелкую кастрюлю, долить 1 стакан воды, поставить в нагретую духовку и запекать. Во время запекания подливать воду.

Приготовление соуса: жир и муку подрумянить до светло-коричневого цвета, развести кипяченой водой до получения негустого соуса, прокипятить, добавить томат, приправить его по вкусу солью, сахаром, лимонной кислотой и залить баклажаны.

Запекать баклажаны недолго, чтобы не пересохли. Готовые баклажаны выложить на блюдо, полить соусом, в котором они запекались, и посыпать измельченной зеленью.  
Подать с картофелем.

В<sup>Ш</sup> красный острый перец , <sup>ЗЕЛЕН</sup>Омными кивзы, перемешать.  
Другую половиину эт<sup>Сого</sup> набора развести слабым уксусом или уксусом  
Полом с охлажденной кипяче Ной водой, посолить и залить нафаршиюанные баклажаны. Выдержать 2-3 дня, прижав тарелкой или крышш.  
Подать как холодную закуску.

### кусак из баклажанов

500 г баклажанов, 300 г нежирной свинины или телятины, 1 моркови, корень сельдерея, 1 луковича, 2-3 помидора, смалец или сливочное аслодля жарки, 2 яйца, 1 стакан молока, соль.

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, посолить и оставить а 30 мин. Затем ополоснуть холодной водой, обернуть салфеткой и бжарить на жире. Морковь, лук, сельдерей нарезать тонкими ломтиими и вместе с измельченным на мясорубке мясом обжарить, добавив ротертые или нарезанные помидоры и слегка снова прожарить, посолить, добавить зелень петрушки, размешать. На смазанныи маслом ротивень или глубокую сковороду положить слой жареных клажанов, на них — обжаренные овощи с мясом и снова бо\* Усаку залить смесью из молока с яйцами и запечь в духовке.  
Подать горячей.

\*Усака из баклажанов с рисом

1 кг баклажанов, 2-3 луковичы, 100 гриса, 4 помидора, 4 помидора, а молока, соль-ого масла, 3 яйца, 2 ст.ложки муки, 1,5 стакана молока, соль-<sup>-isavnh ломтиками,</sup> не посоли, оаклажаны очистить, обмыть, нарезать

слегка обжарить на сильно разогретом жире. Отдельно обжарить л<sup>п</sup>шгогошары мари

ко нарезанный лук. Когда он станет мягким, всыпать промытый р. слегка прожарить его, затем влить 1,5 стакана молока, посолить держать на слабом огне, пока рис не впитает воду. Небольшим количеством масла смазать дно широкой кастрюли или утятницы, уложить, в нее ломтики помидоров, затем обжаренные баклажаны, на них разложить рис. Остальные баклаж\ Дожить на рис, сеюва покрыть лотиками помидоров, чуть присолить и запечь в духовке в течение 20 мин.

Яйца взбить с мукой и молоком, залить мусаку<sup>и</sup> и снова запечь ее, но, не свернется яично-молочная смесь.

## КОНСЕРВИРОВАНИЕ БАКЛАЖАНОВ

### Салат из баклажанов

6 кг баклажанов, 2 кг помидоров, 1,5 стручка зеленого перца, 1 моркови, 2 кг лука, 0,5 л растительного масла. I

I. Баклажаны и помидоры разрезать на 4 части, морковь натереть на терке. Все положить слоями, посолить, поперчить. Залить растительным маслом, 2 стаканами воды. Тушить 3 ч, сложить в банку \ закрутить.

II. Баклажаны промыть и бросить в кипящую воду. Варить и полуготовности. Вынуть, разрезать на 4 части (но не до конца), положить под пресс, отцедить. Приготовить смесь из сельдерея, чеснока\* укропа, соли, перца. Баклажаны заполнить смесью и уложить в банки рядами. Сверху залить прокипяченным растительным маслом. Стерилизовать литровую банку 40 мин.

### Баклажаны для икры

Синие баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы. Сложить в банку, посолить, влить в банку (0,5 л) 1 ст.ложку уксуса и 2 ст.ложк! прокипяченного растительного масла.

Стерилизовать 20-30 мин.

1 стакан сахара, 1 стакан масла, 1 бут.уксуса, 1 л воды, 1 ст.ложк!соли, перец горошком, лавровый лист, 5 кг гогошар.

Все прокипятить, в кипящую воду бросить гогошары. Кипятить гогошары 3 мин. Затем разложить их в банки, залить растюром, закрутить.

### Самые вкусные баклажаны

Испечь баклажаны в духовке, очистить кожуру, "голые" бзюажаны сложить в подготовленные банки, на дно которых положить несколько долек чеснока, лавровый лист, черный перец горошком. Залить бааажаны томатом (на\*1 л томата - 1 столовая ложка соли с верхом). Стерилизовать 10 мин.

### Фондю из баклажанов

Нарезать вымытые баклажаны кружочками, обжарить в подсолнечном масле с двух сторон до румяного цвета. В миске приготовить толченый чеснок с солью и зеленью петрушки. Каждый кружочек с двух сторон обмакнуть в приготовленную смесь, сложить в банки, залить подсолнечным маслом, закрыть пластмассовыми крышками. Поставить в прохладное место.

### Баклажаны соленые

10 кг баклажанов 5 г лаврового листа, 250 г чеснока, 50 г сол\*. Для засолки отишири Д%з тм тм 2Хать %крупные, з, елые, плотные, темнс Филе- для засолки отишири ьль с т е ч ь е Бе, отресть Фило- того цвета баклажаны. Помыть их оа ц . доножки, ножом ^ л ^ ^ ^ ^ на 1 ^ о д ы ) . За г п е , б и ^ а н ы подсоленной воде (2 стми " уюдоксу, п хат > <рузом выложить на чистую \* " f т м ° \* ^ очисти ть и раст очь е < £ ю в (для стока воды) и " ^ ^ ^ вровый лист и по \* ани 0 , елень ступке. На дно баллона пол ° ^ 2 трительно внести ч ай пой , оккой в сельдерея, затем баклажаны (прей > ^ аполнены й балло н зали ^ кпя — их разрезы тертый чеснок с солью J- ^ ^ ^ у л воды > На Кры чь ш — ( ченым и охлажденным рассолом (/

кой, выдержать в помещении при температуре 18–25 °С пять дней для брожения, после чего поставить в холодное помещение с температурой не выше 8 °С.

Перед подачей на стол баклажаны нарезать кусочками и заправить растительным маслом.

#### Баклажаны маринованные

Мытые баклажаны, желательны средних размеров. отварить до полуготовности (предварительно наколов их вилкой и сделав продольный разрез и на каждом), выложить на стол под пресс, отцедит\* сок и воду.

Приготовление фарша: отварить коренья петрушки, сельдерея, моркови, затем добавить мелко нарезанную зелень петрушки, укроп, лук, чеснок и горький красный перец, перемешать, посолить и снова хорошо перемешать. Этой смесью нафаршировать баклажаны, плотно уложить их в деревянный бочонок или эмалированную кастрюлю (ведро), перекладывая душистой зеленью, залить столовым уксусом (500 г на 3–4 кг баклажанов), накрыть крышкой и положить груз. Через 7–10 дней баклажаны готовы. Хранить их желательны в прохладном и темном месте.

#### Баклажаны фаршированные

Подобрать небольшие баклажаны. Отрезать плодоножки и сделать 3–4 горизонтальных надреза. Посолить места надрезов. отжать сок, промыть в холодной воде. На 3 мин погрузить в кипяток, подсоленный по вкусу. Когда баклажаны остынут, наполнить надрезы смесью из нашинкованной моркови, сельдерея, петрушки, чеснока, горошин перца. Надрезы хорошо сжать и обвязать каждый баклажан стеблями сельдерея, чтобы начинка не выступала наружу. Баклажаны уложить в подготовленные банки и залить маринадом (3 л воды, 3 л уксуса, 500 г соли). Закрыть банки пластмассовыми крышками, поставить в прохладное место.

#### Баклажаны, фаршированные овощами, квашеные

На трехлитровую банку: 2,3 кг баклажанов (в свежем виде с учетом отходов), 500 г моркови, 100 г белых кореньев, 100 г лука, 5–8 зубков чеснока, 20 г зелени петрушки, 40 г соли для фарша, 50 г сельдерея,

г растительного масла.

Баклажаны темно-фиолетового цвета приблизительно одинаковые по величине помыть, удалить плодоножки. в каждом сделать сквозной разрез по длине. отступив от конца 2–3 см, и варить в подсоленной воде (30 г соли на 1 л воды) 30–40 мин (тупой конец спички при небольшом или должен их прокалывать). Вынутые из кастрюли баклажаны • жечь на наклонно установленную доску, охладить, прижать грузом стекания излишка воды.

Приготовление фарша: морковь, белые коренья (петрушка, пастернак) очистить, помыть и нарезать соломкой длиной 1 см. Репчатый лук очистить, ополоснуть, нарезать пластинками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Нарезанные морковь и белые коренья протушить в растительном масле до полуготовности, смешать с обжаренным луком, нарезанной зеленью петрушки, добавить соль (40 г на 1 кг фарша). Фарш охладить. начинить им баклажаны, перевязать стеблем сельдерея, выдержанным 10–15 мин в кипятке можно перевязать и светлой ниткой).

Подготовленные баклажаны плотно уложить в банки, пересыпая каждый слой измельченным чесноком. Горлышко завязать чистой марлей. На третий день после начала молочнокислого брожения банки алить нагретым до кипения, а затем охлажденным растительным маслом слоем 1–2 см, накрыть крышками и укупорить (не герметически). Хранить в прохладном помещении при температуре 8–10 °С, но не ниже 0 °С. При таком хранении баклажаны пригодны в пищу 5–6 месяцев. Они сохраняются лучше, если их придавить небольшим грузом.

#### Баклажаны жареные

На 10 кг баклажанов взять 0,5 л 9%-го уксуса, 200 г чеснока, 200 г горького стручкового перца (не сухого), 0,5 кг сладкого болгарского перца, 0,5 л растительного масла. почти стакан крупной соли. душистый перец горошком, 10 лавровых листов, пучок петрушки.

Баклажаны варить в подсоленной воде (уйдет на это приблизительно 0,5 стакана соли), пока не станут мягкими. Разрезать их вдоль, уложить под пресс. Через 5 ч вынуть, разрезать еще на четыре части и обжарить на растительном масле с обеих сторон. Обжаренные баклажаны сложить в большую посуду и дать им остыть. За это время приготовить соус: сладкий и горький перец вместе с чесноком пропу-

стить через мясорубку, добавить остальную соль, уксус, специи, остатки масла. Баклажаны уложить в банки слоями, поливая каждую слой соусом, залить сверху соусом и простерилизовать 15-20 мин.

Икра баклажанная консервированная

### I способ

1 кг баклажанов, 200 г лука, 350 г помидоров, 200 г моркови, 100 растительного масла, 120 г зелени петрушки, соль, сахар и перец по вкусу.

Баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать крупной соломкой, посолить, перемешать, дать полежать 30 мин, руками отжать сок, положить в глубокую посуду (удобнее всего казанок) с растительным маслом и, помешивая, припустить до мягкости. Репчатый лук нарезать соломкой и вместе с натертой на крупной терке морковью спассеровать, добавив молотый перец и зелень петрушки.

Помидоры помыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать и припустить в отдельной посуде. Все овощи сложить в одну посуду, перемешать, посолить по вкусу, добавить перец и сахар (по желанию) и тушить 5-10 мин. Горячую массу разложить в чистые банки, поставить в кастрюлю с горячей водой и простерилизовать: банки емкостью 0,5 л - 30 мин, емкостью 1 л - 40 мин. После стерилизации банки сразу же закатать и поставить для остывания вверх дном.

### II способ

1,5 кг баклажанов, 150 г сладкого перца, 150 г помидоров, 150 г репчатого лука, 200 г растительного масла, 10 г укропа и зелени петрушки, 25 г соли, по 1/2 ч.ложке перца душистого и черного горького, 1-2 ст.ложки уксуса.

Баклажаны помыть, дать стечь воде, смочить растительным маслом, запечь в духовке, поворачивая всеми сторонами, затем в горячем виде очистить, уложить на кухонную доску, установленную наклонно, чтобы стекла образовавшаяся жидкость, и измельчить ножом или секачом. Салатный перец помыть, дать стечь воде, удалить плодоножку и семенник, нарезать кусочками, забланшировать в кипящей воде (3-5 мин), охладить в воде, после чего пропустить через мясорубку или из-

мельчить на кухонной доске. Спелые помидоры очистить от плодоножек, помыть, дать стечь воде и натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку. Лук очистить, нарезать кружочками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Укроп и зелень петрушки помыть, дать стечь воде и нарезать кусочками до 0,5 см.

Измельченные баклажаны, перец, протертые томаты, обжаренный лук, зелень выложить в эмалированную кастрюлю, добавить соль, горький черный и душистый молотый перец, уксус. Полученную массу нагреть до кипения при постоянном помешивании, после чего расфасовать в подогретые банки и накрыть крышками. Банки поставить в кастрюлю с подогретой до 70°С водой и простерилизовать: банки емкостью 0,5 л - 70 мин, емкостью 1 л - 80 мин. После стерилизации банки немедленно укутать и поставить для остывания.

Полуфабрикаты из баклажанов

### I способ

Мытые крупные баклажаны запечь целыми в духовке до мягкости, горячими окунуть в холодную подсоленную воду и сразу же снять кожицу. Плотно уложить в подготовленные банки, добавив 10 г соли и 1 ст.ложку уксуса. Когда при уплотнении появится сверху сок, прикрыть банки крышками и простерилизовать (банки емкостью 0,5 л - 45 мин). По окончании стерилизации сразу же закатать их и поставить вверх дном для охлаждения.

Зимой из таких баклажанов можно приготовить икру. Для этого нарезать их мелкими кусочками, обжарить на растительном масле, добавить мелко нарезанный репчатый лук, укроп (соленый или сушеный), томат-пасту и протомить на медленном огне 10 мин. По желанию можно добавить толченый чеснок и горький перец.

### II способ

Баклажаны помыть, очистить от кожицы, проколоть ножом насквозь в нескольких местах и варить 20 мин в подсоленной воде (2 ст.ложки соли на 1 л воды). Сваренные баклажаны выложить, прижать доской с грузом для отекания излишка воды. Когда вода стечет, баклажаны уложить в

банку, на дно которой положить разрезанный на части помидор, добави Юг соли, накрыть крышкой и стерилизовать: банки емкостью 0,5л 35 мин, емкостью 1 л — 40-45 мин. После стерилизации банки сразу i закатать.

Способ приготовления икры из этой заготовки — по любому из предл женных выше рецептов.

Баклажаны, нарезанные кружочками, в томатном соусе

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 250 г лука, 50 г соли, 50 г мую 300 г растительного масла, 1-2ст.ложки сахара, 2-3 ст.ложки уксуса, 1 г зелени петрушки, 1/2 стакана воды, 1 г душистого перца, 2 Лавровы листа.

*Баклажаны помыть, нарезать кружочками, пересыпать солью, еі держать 20 мин, откинуть на дуршлаг, хорошо промыть водой, дать а стечь, затем обвалить каждый кружочек в муке и обжарить нарасти тельном масле с двух сторон. Лук очистить, нарезать кружочками I обжарить до золотистого цвета. Помидоры помыть и натереть н\ крупной терке, удалив кожицу. Протертую массу слить в эмалирован ную кастрюлю (емкостью 3 л), поставить на огонь. довести до кипе ния, добавить 3 ч.ложки соли, сахар, уксус, обжаренный лук, нарезанную зелень петрушки, кипяченую воду, душистый перец и лавровый лист Смесь кипятить 10 мин, после чего в соус положить обжаренные бакла жаны и прокипятить на слабом огне еще 10 мин.*

*Прогретье банки заполнить горячей смесью, накрыть крышками поставить в кастрюлю с подогретой до 75 °С водой и подогреть течение 20 мин, после чего немедленно укупорить, проверить качество! укупорки, установить на каждую банку зажим и стерилизовать в кипя щей воде: банки емкостью 0,5л — 40 мин, емкостью 1л — 50 мин. Вi время стерилизации кастрюля должна быть накрыта крышкой. Ох лаждение банок после стерилизации воздушное. Зажимы могут быт сняты с них только после охлаждения.*

*При отсутствии зажимов, чтобы избежать потери масл\*. Ю врем} стерилизации, банки емкостью 0,5л заполнить на 2 см, а емкостью 1л — на 2,5 см ниже верха горлышка. При этом время стерилизаци составит соответственно 50 и 60 мин. После стерилизации бан немедленно укупорить и проверить качество укупорки. Охлаждени воздушное.*

*Можно в соус добавить морковь (400-500 г). Ее очистить, <sup>помыт ^</sup> „чпть лапшой, выложить в казанок, добавить 50 г растительь "Тм и тешить на слабом огне 15 мин. Тушеную морковь смешать с "подготовленными по рецепту овощами.*



## КАБАЧКИ

### Кабачки по-болгарски

4 средних кабачка, 1 стакан риса. белая часть лука-порея, 4 ст.ложк масла топленого, 1 ст.ложка муки пшеничной, 3 помидора, 1/2 стакан молока или сливок, 2 яйца, 4 стложки молотых сухарей, соль, перец, зелень.

Кабачки очистить от кожицы, разрезать вдоль на четыре части срезать семена, нашинковать поперек тонкими ломтиками, посолить обвалять в муке и поджарить на растительном масле до образования золотистой корочки.

Лук репчатый или порей очистить, помыть, нашинковать полукольцами, слегка пассеровать в топленом масле, добавить хорошо промытый и высушенный рис, поджарить его вместе с луком, залить бульоном или кипятком и варить 20 мин. Затем добавить мелко нарезанные, очищенные от кожицы красные помидоры, рубленую зелень укропа, молотый черный перец и продолжать варку. пока рис не набухнет и и станет рассыпчатым.

Форму или сотейник смазать маслом, посыпать сухарями, положить на дно слой поджаренных кабачков, затем слой риса с луком и укропом затем остаток кабачков, залить взбитыми с яйцом сливками или майонезом и запечь в горячем духовом шкафу до образования золотистой корочки. Запеченные кабачки разрезать на порции, разложить в тарелки, полить горячим топленным маслом или прокипяченной сметаной, запавленной мукой и солью, рубленой зеленью укропа.

### Кабачки по-молдавски

4-6 кабачков, 1 стакан брынзы, 3 яйца, 1 стакан рубленой сердцевины кабачков, 4 головки лука, 4 стложки топленого масла, 1 ст.ложк- чуки, стакан молока или сметаны, соль, сахар, перец, зелень.

Молодые кабачки одинакового размера помыть, срезать завязь и

плодоножку, отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на сито, дать стечь воде и охладить, разрезать поперек кусками длиной 5-6 см, вынуть ложкой сердцевину.

Лук репчатый и сердцевину кабачков мелко изрубить, поджарить на сале, слегка охладить, добавить натертую брынзу, рубленые крупные яйца, рубленую зелень укропа, соль, перец, сахар, сырое яйцо, орехи перемешать, наполнить этой смесью кабачки и положить в совороду или сотейник, смазанный маслом.

Лук репчатый нашинковать мелкими кубиками, поджарить в топленом масле или маргарине, всыпать немного муки пшеничной, прогреть, развести, помешивая, горячим молоком или сметаной, довести до кипения и снять с огня. Приготовленным соусом залить кабачки, поместить в горячий духовой шкаф, запечь до образования золотистой корочки.

При подаче готовые кабачки полить соусом, в котором обжарились.

### Кабачки, жаренные с молодым картофелем

#### I способ

4 кабачка, 8-10 шт. картофеля. 3 головки лука, 4 ст.ложки муки, 2 стложки соли, перец, чеснок по вкусу, 1-1,5 стакана томатного соуса.

Кабачки обмыть, нарезать тонкими кружочками, посолить, обвалять в муке и поджарить на жире до готовности. Картофель очистить, нарезать кружочками, поджарить до полуготовности. Отдельно поджарить лук. Все соединить в сотейнике, залить томатным соусом, посолить, поперчить и тушить 10 мин в духовом шкафу.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью и тертым чесноком,

#### II способ

4 кабачка, 10-15 шт. картофеля, 4 стложки масла, 2 тло \* \* \* \* \*  
зелень, соль, перец по вкусу.

Кабачки обмыть в холеной воде, нарезать кружочками, « \* \* \* \* \*

поперчить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на жире- М картофель очистить, отварить в подсоленной воде, затем в°ду слит Поджаренные кабачки выложить на тарелки, обложить отварным ка тофелем, добавить растопленное сливочное масло, жар^чый лук полить сметанным соусом, посыпать зеленью.

Кабачки, фаршированные овощами

### I способ

4 кабачка, 3 моркови, по 1 шт.петрушки и сельдерея, 1/2 коч капуста, 2 головки лука, 3 ст.ложки сливочного масла, 2 стакана соу соль, зелень, перец по вкусу.

Кабачки обмыть в холодной воде,срезать плодоножки и /Сонцы,сня кожуру, разрезать поперекнадверавные части, удалитьло&кой семен Морковь, петрушку, сельдерей, лук очистить, нарезать соломкой стушить на жире до готовности. В конце тушения добавить тушен нашинкованную капусту, тушить 2-3 мин, перемешать, заправи солью, перцем, мелко нарубленной зеленью петрушки иукропом. Каба ки наполнить этим фаршем, слегка обжарить со всех сторон на сков роде, переложить в сотейник вверх фаршем, залить томатным и. сметанным соусом и запечь в духовом шкафу (или накрыть крышкой прокипятить на слабом огне 20-25 мин).

### II способ

Кабачки очистить, нарезать кружками толщиной 4-5 см и, У& ложкой сердцевину, сварить в подсоленной воде до полуготовност Морковь и белые коренья нашинковать, добавить 5 г сливочного ма ла,небольшое количество воды и тушить до готовности- Цветну капусту отварить и слегка обжарить, соединить с морковью, добави нашинкованный салат, рубленую зелень петрушки, по половине варен ю-и сырого яиц и все перемешать. Полученным фаршем заполни кабачки, положить их на сковороду, залить соусом, посыпать терт сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

Кабачки, фаршированные рисом

4 кабачка, 1 стакан риса, 2 головки лука, 1 яйцо, 2 стложки жира<<sup>210</sup> г отварного мяса, 2 стакана соуса, соль, перец и зелень по вкусу.

Приготовить кабачки, как указано выше. Рис перебрать, промыть, отварить, слить воду и дать слегка остыть. Отварное мясо про- стить через мясорубку и соединить с рисом. Лук очистить, мелко ни- зать, поджарить на жире, положитьврис. Добавить соль, перец, зе.^1b петрушки, сырое яйцо и хорошо перемешать. Кабачки наполнить э^ш фаршем, слегкаобжарить, переложить в сотейник, залить сметан<sup>ньм</sup> соусом, запечь в духовом шкафу (или прокипятить на слабом оги<sup>2h</sup> 25 мин).

Кабачки, фаршированные рисом и рублеными яйцами

4 кабачка, 1-1,5 стакана риса, 2 головки лука, 3 яйца, 3 ст~ло<sup>ж</sup>\* сливочного масла, 2 стакана соуса, соль, перец, зелень по вкусу.

Кабачки обмыть в холодной воде, срезать плодоножки и концы, сн<sup>н</sup>ь кожуру, разрезать поперек на две равные части, удалить ложкой сем<sup>ен</sup>\*- Перебранный и промытый рис отварить до полуготовности, воду су- дить, добавить поджаренный лук и мелко нарубленные крутые я^Ч, соль, перец, зелень петрушки, сырое яйцо и все перемешать. Каб<sup>и</sup> и наполнить этим фаршем, слегка обжарить, уложить в сотейник <P<sup>i</sup>>- шем вверх, залить сметанным соусом и прокипятить на слабом<sup>о</sup>\*е 20-25 мин.

Кабачки жареные фаршированные

1 кг кабачков, 200 г свежих грибов, 2 луковицы, 1-2 ст.ложки смет;»\*Ч масло (маргарин) для жарения грибов, укроп, петрушка.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 3- 3,5 см, из каждого вынуть часть мякоти с семенами так, чг\*«ы образовалось углубление в виде чашечки. Ка\*«" отварить в подсоб- ной воде до полуготовности, откинуть на сито, чтобы стекла вЩ Запанировать в муке и обжарить на раст^льном масле. Запот "Ч "чашечку" готовым фаршем.

Для фарша свежие грибы нарезать тонки- пластинками, оа<sup>ж</sup>.N<sup>0</sup>"% на сковороде, добавить мелко нашинкован^ цнемного ^щ

## Кабачки с помидорами

1 кг кабачков, 100 г сливочного или растительного масла, мука, 2 помидоров, соль.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружочками, запанировать в муке, поджарить на сковороде на растительном или сливочном масле. Отдельно поджарить на жире измельченные помидоры и полить их кабачки.

Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

## Пюре из кабачков

1 кг кабачков, 500 г масла, 1 стакан белого соуса, сахар, зелень очищенные кабачки нарезать, потушить, добавить масло и поджарить. Добавить белый соус. Полученную пюреобразную массу мелко нарезать зеленью.

## Пудинг из кабачков и яблок

1 кабачок, 1 яблоко, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка масла или маргарина, 1 яичный белок, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сметаны.

Кабачки очистить, нашинковать и протушить с молоком и маслом до полуготовности. Затем добавить нашинкованные яблоки и жарить 5-10 мин и слегка охладить. Добавить яичный белок, хорошо вымешать и выложить на смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму. Затем опустить в сотейник и залить сметаной.

## Оладьи из кабачков

400 г кабачков, 200 г муки, 50 г сливочного масла, 2 яйца, соль.

Кабачки очистить от кожицы, удалить рыхлую сердцевину, нарезать кусочками, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке. Добавить муку, яйца, соль и хорошо размешать. Если масса будет жидкой, можно развести ее молоком. Жарить на хорошо разогретой

Броде.

Подать горячими со сметаной.

## Кабачки в кляре

1 кг кабачков, 100 г растительного масла, можно пополам со сливочным, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана молока, соль.

Молодые кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками или юмтиками толщиной 0,5 см. посолить по вкусу, обмакнуть в жидкое тесто (кляр) и обжарить на масле до образования золотистой корочки.

Подать горячими со сметаной или без нее как гарнир к мясу.

Для приготовления кляра яйца взбить, добавить муку, молоко и тщательно размешать.

## Кабачки жареные

Для жарения надо выбирать некрупные кабачки с мелкими семенами. Кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной примерно 1 см, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Если после обжаривания кабачки окажутся жидковатыми, их надо накрыть крышкой и подержать на слабом огне 5-10 мин. Готовые кабачки можно залить сметаной и прокипятить.

Сметану можно подать и отдельно.

## Кабачки в сметане

3-4 небольших кабачка, 150 г сливочного масла, 0,5 стакана сметаны

соль по вкусу  
по вкусу.

Нарезать кабачки тонкими кружочками, посолить, через 30 мин жарить на сковороде на сливочном масле с обеих сторон, залить

сметаной, дать закипеть один-два раза.

Подавать горячими.

## Ассорти овощное

1 кабачок, 1 помидор, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка манной крупы.

отварного куриного мяса, 4 ст. ложки сметаны

занного укропа и зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу, 100 г растительного масла, несколько листьев зеленого салата.

*Кабачки очистить от кожуры и нарезать кружочками толщиной 3-4 см. Посолить, поджарить на сковороде, а затем потушить в духовке, пока не станут мягкими. Отдельно приготовить начинку, мелко нарезать грибы, соленые огурцы, куриное мясо, укроп и петрушку. Разместить, заправить солью, перцем и залить майонезом. На большое блюдо выложить кружочки кабачков, а сверху - приготовленную начинку. Украсить листьями зеленого салата.*

Салат из кабачков

1 небольшой кабачок, 1 луковица, 1 ст.ложка хрена, 0,5 стакана майонеза, зелень.

*Кабачки очистить, вынуть мякоть, натереть на крупной терке. К майонезу добавить мелко нарезанную луковицу, натертый хрен и зелень. Заправить кабачки этим соусом, выложить в салатницу, посыпать зеленью.*

## КОНСЕРВИРОВАНИЕ КАБАЧКОВ

При консервировании кабачков новым способом используется пар. Для этого потребуется обыкновенный чайник и резиновая трубочка. В стерильную банку уложить кабачки с пряностями. На носик чайника надеть резиновую трубку, другой ее конец опустить в банку (на 2/3 ее высоты). Чайник с водой поставить на огонь, довести до кипения. С момента появления пара в банке начинается процесс стерилизации. Банки емкостью 3 л стерилизовать 15-20 мин, емкостью 0,5 и 1 л — 7-10 мин до появления пара.

Кабачки после обработки паром залить одной из рекомендуемых кипящих заливок и банки быстро закатать.

I. *Кабачки нарезать стружкой, уложить в трехлитровую банку, залить кипящим раствором: 1 стакан яблочного сока, 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды, 30 г сахара, 30 г соли, 50 г тертого чеснока, закатать.*

II. *Кабачки нарезать кружочками, уложить в трехлитровую банку, залить кипящим раствором: 1 стакан растительного масла, 1 стакан сока красной свеклы, 1 стакан яблочного сока, 2 г аскорбиновой кислоты,*

*пи 3 г лимонной кислоты, 1 ст.л. х-г, «...», а  
ли о с 1-л. ложка растертых в порошок семян  
кропа, закатать.*

III. *Кабачки, морковь, яблоки нарезать красивыми дольками, уложить в трехлитровую банку, залить кипящим раствором: 0,5 л яблочного сока, 0,5 л воды, 50 г меда или сахара, 30 г соли, 10 шт. листьев имонника или лактинидии.* IV. *Кабачки нарезать дольками, уложить в банки, залить кипящим раствором: 1 л сока красной свеклы, 2 ст.ложки растертых семян кориандра, 30 г соли, 3 г лимонной кислоты или 1/2 г аскорбиновой кислоты. Залить 3 раза и закатать.*

## Икра из кабачков

800 г кабачков, 50 г моркови, 10 г корня петрушки, 50 г лука, 100 г томата-пюре, 5 г зелени, соль, сахар, перец по вкусу.

*Кабачки вымыть, нарезать, обжарить на растительном масле, пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить лук, томат-пюре, добавить остальные специи. Затем все смешать и тушить на слабом огне до готовности. Смесь разложить в банки и стерилизовать: банки емкостью 0,5 л — 20-25 мин, емкостью 1 л — 35-40 мин.*

## Кабачки соленые

2,5 кг кабачков, 3 л рассола, 1 стручок горького перца, 1 головка чеснока, укроп.

*Соленые кабачки по качеству и вкусу не уступают соленым огурцам. Солить их можно целыми и нарезанными кружочками. Целые кабачки должны быть как можно моложе. Чтобы кабачки равномернее и быстрее просолились, их можно наколоть вилкой в нескольких местах.*

*На дно посуды положить укроп (лучше с зонтиками), на него ковриком каждый ряд которых переложить укропом, добавить стручок горького перца, очищенный и толченый чеснок, залить рассолом. Для приготовления рассола 1 ст.ложку соли растворить в 1 л холодной кипяченой воды. Солить можно в полиэтиленовых пакетах (плотно завязав их). Держать в прохладном месте.*

## Патиссоны консервированные

и , „гусной эссенции (налипают прямо на 1 л воды: 70 г соли, 1 ч.ложка уксуса

на дно банки), 35 г приправ (лист хрена и сельдерея, укроп и зелень петрушки, 3-4 зубка чеснока, 10 горошин черного перца, 1/4 стручка красного перца, лавровый лист).

*Мытые овощи забланшировать в кипящей воде 3-5 мин и сразу же опустить на несколько минут в холодную воду. Мелкие патиссоны целиком, а крупные разрезав на половинки, уложить в литровые банки, залить горячим маринадом и стерилизовать 8-10 мин.*

#### **Кабачки, консервированные в томатном соусе**

3 кг кабачков, 200 г масла, 200 г лука, 300 г моркови, 100 г белых кореньев, 1 кг помидоров, 3 ч.ложки соли, 1 ст.ложка сахара, 3 ст.ложки уксуса, зелень, приправы, соль.

*Молодые, очищенные кабачки нарезать кружочками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета (предварительно посолить и выдержав несколько минут). Лук очистить, нарезать пластинками или мелкими кубиками и тоже поджарить. Морковь натереть, спассеровать на масле. Коренья петрушки и пастернака мелко нарезать или натереть на терке и спассеровать. Укроп и зелень петрушки перебрать, помыть, дать стечь воде и нарезать.*

*В банки аккуратно уложить подготовленные овощи, чередуя кабачки и коренья. В каждую банку добавить по 1 лавровому листу и залить овощи томатом. Для этого свежие помидоры нарезать или натереть на терке, прокипятить в эмалированной посуде 10 мин. Добавить соль, сахар, уксус, несколько горошин душистого перца. Заполненные банки поставить в подогретую воду и стерилизовать: банки емкостью, 0,5 л — 50 мин, емкостью 1 л — 60 мин.*

## **КАПУСТА**

### **Инт из свежей белокочанной капусты и яблок**

**Инт из свежей белокочанной капусты и яблок**, 300 г капусты, 300 г яблок, 75 г листьев салата лиственного, 25 г сахара, 100 г сметаны, 25 г изюма, 25 мл 3%-ой лимонной кислоты. капусту нашинковать, посолить, сбрызнуть раствором лимонной кислоты и слегка перетереть руками. Очищенные от кожуры яблоки нарезать брусочками, смешать с капустой, заправить сахаром и сметаной (половиной нормы), сложить в салатник, залить оставшейся сметаной, украсить листьями салата, изюмом и кусочками яблок. Дополнительно добавить лимон, клюкву и тертую сырую морковь.

### **Инт из белокочанной капусты с огурцами**

100 г капусты, 2 огурца, 50 г укропа, 100 г сметаны или 40 г растительного масла. Капусту нашинковать, перетереть с солью. Огурцы и укроп порезать, добавить капусту, залить сметаной или маслом, перемешать.

### **Инт из капусты и яблок**

1 небольшой кочан капусты, 2 кислых яблока, 1 луковица, петрушка, варенных вкрутую яйца, лимонный сок, 2 ч.ложки растительного масла, 1 ч.ложка сахара, 1 ч.ложка горчицы, соль, 100 г сливок, зелень

петрушки. Капусту измельчить, потолочь пестом с яблоками и луком. Яичные желтки натереть деревянной ложкой. Добавить лимонный сок и сливки. Размешать, добавить лимонный сок и сливки. Приготовленным соусом залить капусту и яблоки. Посыпать сметаной и зеленью петрушки.

### **Инт из квашеной капусты и свеклы**

300 г квашеной капусты, 1/2 луковицы, 1 отварная свекла, 3 ст.ложки

# L

сметаны, 1 ст.ложка мелко нарезанной зелени.

*В квашеную капусту добавить измельченный лук, натертую! крупной терке отварную свеклу, сметану, попробовать на вкус, необходимости посолить, добавить сахар.*

*При подаче посыпать зеленью.*

Салат из белокочанной капусты, помидоров и моркови

500 г капусты, 280 г помидоров, 150 г моркови, 100 г репчатого л) 3 ст.ложки растительного масла, 4 ст.ложки 3%-го уксуса, 1,5 ст.лоа сахара, 2 ст.ложки зеленого лука.

*Капусту мелко нарубить, положить в кастрюлю, добавить ее уксус и немного нагреть. Отцедить сок, добавить измельченный рептый лук, растительное масло, сахар, тертую морковь, все хоро перемешать, выложить в салатник в виде горки, вокруг положить i резанные кружочками помидоры, посыпать измельченным зеленым. ком.*

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

500 г капусты, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, 1/4 стакана укс> 1/2 строжки сахара.

*Очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку. Капуст. тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы он стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. Очищенные яблоки наре зать ломтиками, сельдерей нарезать тонкой соломкой длиной 4-5 с! Все перемешать, сложить в салатник, заправить уксусом, смешанные с сахаром, и оставить на 30-40 мин. Желательно добавить 1 ст.ложка растительного масла.*

*Подавать салат к жареному и отварному мясу, рыбе или как закуску*

Салат из отварной капусты с орехами и чесноком

500 г свежей капусты, 100 г очищенных грецких орехов, 3-4 дольк чеснока, 1-2 ст.ложки майонеза.

*Свежую капусту крупно нарезать, Залить соленым кипятком, JJ крыть крышкой, поставить на сильный огонь. Когда вода закипит! снять крышку и варить капусту открытой 5 мин, чтобы исчез специ*

*еский запах.*

*рехи потолочь в ступке вместе с чесноком до получения однородной сы, похожей на густое тесто. Готовую капусту отжать в марлевом гочке, сложить в миску и туда же положить орехово-чесночную • су. Деревянной ступкой растирать все до тех пор. пока вся масса не Рет однородной. Добавить майонез и перец по вкусу. Выложить в рчку и подать на стол, накрыв крышкой.*

лат из квашеной капусты с луком-пореем

250 г квашеной капусты, 250 г лука-порая, 1/2 стакана сметаны, г.ложка семян укропа или тмина.

*Квашеную капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь рассолу. Лук-щрей очистить, тщательно вымыть, мелко нарезать. Перемешать iпнуету с нарезанным луком, семенами укропа или тмина, заправить Уетаной, солью и перцем по вкусу. Выложить в салатник, украсить Урезанными перьями лука-порая.*

алат из квашеной капусты

I. 200 г капусты, 2 яблока, 1 небольшая луковица, 1 зубок чеснока, 50 майонезе.

*Яблоки и лук мелко нарезать, смешать с капустой. добавить растерый чеснок и заправить майонезом. Перемешать, украсить зеленью и годами клюквы.*

. П. 200 г капусты, 1 морковь, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 ст.ложка |атертого хрена, 50 г майонеза (или растительного масла).

1 Свежую морковь очистить, ополоснуть, натереть на крупной терке. Огурец и лук измельчить. Подготовленные овощи смешать с капустой i хреном, заправить майонезом или растительным маслом.

НI. 200 г капусты, 1 стручок сладкого перца.

*Перец тонко нарезать, смешать с квашеной капустой. Добавить ^мельченную зелень, заправить майонезом и подать к столу.*

-алат "Зимний"

300 г капусты, 1 небольшая редька, 1 морковь, 50 г майонеза, уксус, [соль и сахар по вкусу.

*Белокочанную капусту нашинковать, слегка перетереть с солью. Свежую морковь и редьку натереть на терке. Все овощи перемешать, добавить соль, сахар, уксус. Сложить в салатник, залить майонезом*  
Салат "Аппетитный"

500 г капусты, 200 г вареной колбасы, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу, зелень.

*Белокочанную капусту очистить, помыть и мелко нашинковать. Вареную колбасу нарезать тонкими брусочками, смешать с нашинкованной капустой. Посыпать солью, перцем, заправить майонезом. Перемешать, посыпать зеленью петрушки или укропом.*  
Салат? "Витаминный"

300 г капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 1 ч.ложка сахара, 2 ст.ложки майонеза, соль по вкусу, зелень.

*Белокочанную капусту тонко нашинковать и перетереть руками чтобы она стала мягкой. Яблоки очистить, удалить сердцевину и натереть на терке. Морковь очистить и также натереть. Капусту, яблоки и морковь смешать, чуть-чуть посолить, посыпать сахаром, полить майонезом.*

*Салат должен быть нежным, слегка подсоленным. Для остроты можно добавить по вкусу уксус. Сложить в салатник, украсить зелеными петрушками.*

Салат из капусты с морковью и яблоками

500 г капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 50 г уксуса, сахар и соль по вкусу  
*Очищенные яблоки нарезать ломтиками, морковь - соломкой. Капусту нашинковать, перетереть с солью, соединить с яблоками и морковью, залить маслом, уксусом, сахаром (по вкусу).*

*Этот салат подают к рыбным и мясным блюдам.*

Салат "Русский"

200 г капусты, 1/2 стакана клюквы, 2 ст.ложки сметаны.

*Белокочанную капусту тонко нарезать, смешать с клюквой, немно-*

*посолить и заправить сметаной.*

Лат из капусты со сметаной

I способ

200 г капусты, 2 яблока (желательно кислых сортов), 1 ч.ложка сахара, 10 г сметаны, соль по вкусу.

*Свежую капусту и яблоки нашинковать, добавить сахар, чуть посолить и залить сметаной.*

II способ

200 г капусты, 50 г сметаны, сахар и соль по вкусу.

*Нашинкованную капусту размять на столе скалкой, положить в тарелку и оставить на 3 ч. Затем полить сметаной, добавить соль, сахар, перемешать, можно добавить лимонной кислоты.*

Салат "Аида"

300 г капусты, 2-3 помидора, 5 стручков сладкого перца, 3 вареных яйца, 1-2 ст.ложки растительного масла, 1 ст.ложка уксуса, 1 ч.ложка горчицы, соль по вкусу, зелень.

*В этот салат лучше класть савойскую капусту, но можно и обыкновенную белокочанную капусту.*

*Капусту помыть в холодной воде, снять верхние листья, мелко нарезать. С помидоров снять кожицу и нарезать кружочками. Перец испечь, удалить семена и нарезать соломкой. Яичный белок также нарезать соломкой, смешать с нарезанными овощами и все полить салатной заправкой (растительное масло, горчица, соль, сахар).*

*Выложить салат горкой, сверху посыпать измельченными яичными желтками и зеленью.*

Салат по-венгерски

100 г свежей капусты, 2-3 шт. картофеля, 2 ст.ложки тертого хрена, 80 г шпика, растительное масло, уксус и соль по вкусу.

*Нашинкованную свежую капусту перетереть с солью, добавить от-*

варкой картофель и шпик, нарезанные кубиками, свежий тертый лимонный сок или уксус, чуть-чуть растительного масла и все тщательно смешать.

Салат украсить зеленью.

### Салат из белокочанной капусты

I способ

Небольшой кочан капусты, 2 ложки растительного масла, со- сахар по вкусу.

Капусту нарезать очень тонко, сильно посолить и дать посто- 30 мин. Затем сложить в глубокую посуду, обдать крутым кипят- налить тую водой. Наклать тую водой, отжать, приправить по вкусу сахаром, добавить ук- масло. Перемешать и подать, когда полностью остынет.

II способ

Капуста по вкусу, морковь, 30 г уксуса, 30 г растительного масла, со-

Капусту нарезать тонко и обдать кипятком, а морковь натереть на терке и смешать с капустой. Добавить уксус и растительное масло. Перемешать и подать, когда полностью остынет.

III способ

1 кочан капусты, 2 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки уксуса и сахар по вкусу.

Нашинкованную капусту сложить в кастрюлю, добавить уксус и растительное масло. Нагреть, пока капуста не осядет. После этого охладить капусту, заправить сахаром и маслом. Салат можно заправить сметаной, соком клюквы или ревеня.

### Салат из капусты и моркови

300 г моркови, 300 г капусты, 1 луковичка, соль, сахар, 100 г майонеза (сметаны) или 50 г растительного масла.

Капусту нарезать соломкой, очищенную морковь натереть стружкой.

Лук мелко нарезать. Все продукты добавить немного соли. Лук мелко нарезать. Все продукты натереть на терке и смешать с капустой. Добавить майонез или растительное масло, сахар по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

500 г капусты, 2 яблока, 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст.ложки сахара, 1 ложка соли (для перетирания капусты).

Капусту нарезать тонко, яблоки натереть на терке. Добавить уксус, сахар и соль. Перемешать и дать постоять 20-30 минут.

20-30 мин, после чего откинуть

Капусту откинуть на сито, а морковь натереть на терке и смешать с капустой. Добавить уксус, сахар и растительное масло. Перемешать и дать постоять 20-30 минут. В готовый салат добавить яблоки, натертые на терке.

Капусту можно не обдавать кипятком, а можно посолить и перетереть руками до тех пор, пока она не станет мягкой и не начнет выделять сок. Тогда капусту отжать и залить уксусом, сахаром и растительным маслом. Через несколько минут окраска капусты станет яркой.

### Салат из краснокочанной капусты

I способ 300 г капусты, 3 ст.ложки уксуса, 3 ст.ложки растительного масла,

капусту мелко нашинковать, залить уксусом и растительным маслом. Добавить сахар и соль. Перемешать и дать постоять 20-30 минут. Салат уложить в салатник, украсить маслинами и посыпать рубленым яйцом.

2 ст.ложки растительного масла, 1 кочан краснокочанной капусты, 1 стакан яблочного сока, соль, сахар, 1 бутон гвоздики, корица (порошок), уксус, 2 яблока,



3 ст-ложки растительного масла.

*Капусту нашинковать. В кастрюле подогреть яблочный сок, соль! сахар, пряности, уксус, добавить капусту и потушить. Остывшую капусту заправить растительным маслом и яблоками, натертыми на крупной терке.*

### III способ

300 г краснокочанной капусты, 300 г грибов, 2 соленых огурца, 1 луковица, 200 г сметаны, соль, сахар, зелень.

*Капусту нашинковать, немного посолить, растереть до образования сока. Отваренные грибы нарезать соломкой, огурцы и лук мелко порубить. Все продукты перемешать, добавляя сметану, соль и сахар по вкусу.*

Салат из краснокочанной капусты с картофелем

300 г капусты, 3 шт.картофеля, 1 яйцо, 3 ст.ложки майонеза, 100 г растительного масла, соль, уксус, перец, зелень.

*Капусту нарезать соломкой или мелкими шапками, заправить майонезом и уксусом, уложить на середину салатника. Картофель отварить, очистить, охладить, нарезать кубиками, смешать с зеленью петрушки. Посолить, полить уксусом, посыпать черным перцем и смешать с майонезом. Уложить вокруг капусты. Яйцо сварить вкрутую. Желток вынуть, положить на капусту в центре. Белок нарезать полосками и уложить вокруг желтка подобно лепесткам ромашки.*

Салат из капусты с виноградом

200 г квашеной капусты, 100 г маринованного винограда, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ст.ложки растительного масла, несколько маслин.

*Квашеную капусту измельчить, лук нашинковать, добавить виноград, мелко нарезанное свежее яблоко, маслины без косточек, заправить растительным маслом и перемешать. Украсить зеленью и долька яблок.*

### Капуста с редькой

300 г капусты, 1 небольшая редька, 1 ст.ложка растительного масла»

3 ст.ложки толченых сухарей, соль по вкусу.

*Капусту нашинковать, редьку натереть на терке или на мелкими кубиками. Все смешать, посолить, полить растительным маслом и посыпать толчеными ржаными сухарями. По желанию добавить уксус или сок ревеня.*

Обыкновенная краснокочанная капуста

600 г капусты, 2 ст.ложки растительного масла, 2 ч.ложки горчицы, по 1 ч.ложке горчицы и соли, 1 ст.ложка сахара.

*Нагреть масло. Добавить тмин, горчицу, соль и сахар. Мелко нарезать капусту. Размешивать около 5 мин.*

*Подать после охлаждения.*

Салат из краснокочанной капусты с медом

100 г капусты, 50 г яблок, 1/2 ст.ложки масла, 1 ст. ложка сахара, мед. Смешать нашинкованную капусту с мелко нарезанным яблоком. Добавить растительное масло и мед. Посолить по вкусу.

Салат из цветной капусты с яблоками и овощами

200 г капусты, 100 г зеленого салата, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 100 г яблок, 100 г винограда, майонез или салатная заправка.

*Капусту отварить до готовности в подсоленной воде, предварительно разделив ее на мелкие соцветия. Охладить в отваре. Яблоки, лук, помидоры, огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата - частями. Все смешать с отварной цветной капустой, виноградом дольку яблок и салатной заправкой или майонезом. Салат сложить в салатник и украсить.*

Салат из цветной капусты с яйцами

700 г капусты, 50 г майонеза, 2 круто сваренных яйца, салатная заправка.

*Капусту разобрать на кочешки, отварить с добавлением соли и уксуса. Следить, чтобы капуста не переварилась. Откинуть на дуршлаг, опарить майонезом. Можно добавить мелко нарезанный*

*Подать с огурцами или редисом. Сверху посыпать мелко нарезанными крутыми яйцами и зеленью.*

#### Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров

500 г цветной капусты, 200 г огурцов, 200 г помидоров, 1 небольшой пучок зеленого лука, 1,5 ст.ложки смеси майонеза и сметаны.

*Вымытую и разделенную на соцветия цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости (но не переваривать). Свежие огурцы очистить от кожицы, а помидоры — от плодоножек. Нарезать ломтиками. Нашинковать зеленый лук. Смешать овощи и заправить их сахаром, солью и смесью майонеза со сметаной. Выложить в салатник и украсить красиво нарезанными огурцами и помидорами.*

#### Салат из цветной капусты

##### I способ

800 г цветной капусты, 60 г растительного масла или 200 г сметаны, па 10 г зелени петрушки и укроп, 3%-ая лимонная кислота по вкусу.

*Капусту опустить на несколько минут в подсоленную воду, залить кипятком и довести до кипения, затем воду слить, залить чистой водой, чтобы удалить неприятный запах. Посолить по вкусу и варить до полной готовности, охладить в отваре, откинуть на дуршлаг и разделить на мелкие соцветия (кочешки). Заправить лимонной кислотой или яблочным уксусом, растительным маслом или сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Можно украсить кружочками помидоров.*

##### II способ

*Свежую молодую цветную капусту нашинковать, заправить смесью растительного масла и уксуса или сметаной ( майонезом), добавить соль по вкусу.*

*Очень красиво выглядит этот салат, если его положить на листья зеленого салата, посыпать измельченным красным перцем и.ги тонкими полосками помидоров.*

##### III способ

200 г цветной капусты, 100 г помидоров, 100 г свежих огурцов, укроп,

зеленый лук, петрушка, майонез.

*Молодую цветную капусту отварить и нашинковать. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. В салатницу положить ряд помидоров и огурцов, посыпать цветной капустой, затем опять ряд помидоров, огурцов, посыпать толстым слоем цветной капусты.*

*Перед подачей залить майонезом и посыпать измельченной зеленью.*

#### Смешанный салат

200 г краснокочанной капусты, 1 соленый огурец, 200 г соленых или маринованных грибов, 1 луковица, 200 г сметаны или 100 г растительного масла, 1 яйцо, сахар и лимонный сок по вкусу.

*Нарезать соломкой капусту, пересыпать солью и потереть до появления сока. Огурец и грибы нарезать соломкой. Мелко нарезать луковицу. Приготовленные продукты смешать со сметаной или растительным маслом. Добавить по вкусу сахар и лимонный сок. Украсить вкрутую сваренным яйцом.*

#### Клецки капустные

180 г белокочанной капусты, 360 г молока или воды, 150 г сливочного масла, 450 г манной крупы, 6 яиц, 18 г сахара, перец молотый, 75 г панировочных сухарей, 60 г сметаны, зелень, соль.

*Белокочанную капусту нашинковать, залить молоком или водой с добавлением масла и припустить до готовности на слабом огне. Не прекращая нагрева, всыпать манную крупу и проварить до загустения. Охладить массу до температуры парного молока, добавить яйца, соль, сахар и перец, раскатать на обсыпанной панировочными сухарями доске колбаски толщиной 3 см и нарезать клецки. Опустить их в подсоленный кипяток, варить на слабом огне 10 мин, отцедить и обжарить на масле в духовом шкафу.*

*Подать с маслом или со сметаной, посыпав рубленой зеленью.*

#### Капуста тушеная

250 г белокочанной капусты, 5 г растительного масла, 25 г свиного шпика, Югморкови, 20 г репчатого лука, 5 г петрушки, 20гтомата-пюре, 3%-го уксуса, 2 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 5 г сахара,

соль.

*Нашинкованную соломкой свежую капусту тушить с добавлением воды или бульона, уксуса, жира, томата, соли, периодически помешивая до полуготовности. Затем ввести пассерованные коренья и лук, лавровый лист, перец горошком и тушить. За 5 мин до готовности капусту заправить мучной пассеровкой (белый соус), сахаром, солью.*

*Ур • • п )даче полить маслом и посыпать зеленью.*

*• ^сли тушеную капусту готовить со шпиком или копченой грудинкой, то их отваривают и кладут в капусту вместо жира в начале тушения.*

Капуста отварная

300 г капусты, 20 г сливочного масла, 50 г сметаны, зелень, соль.

*Белокочанную капусту нарезать квадратами, посолить, сложить в кастрюлю, подлить немного воды, закрыть крышкой, нагреть до кипения и прогреть паром в течении 10 мин. Затем капусту обжарить на масле, полить сметаной, прогреть и подать, посыпав зеленью.*

Капуста по-богемски

400 г белокочанной капусты, 40 г сахара, 10 г соли, 20 г муки, 40 г жира  
20 г шпика, 60 г лука, тмин, уксус.

*Промытую, нарезанную узкими полосками капусту откинуть на сито и обсушить. Затем мелко нарезать лук и слегка потушить его со шпиком, нарезанным кубиками. Добавить капусту. Вместо воды лучший добавит немного мясного бульона, посолить, прибавить тмин и пЩ ставить тушить. Когда капуста станет мягкой, посыпать небольшим количеством муки, добавить сахар и сбрызнуть вскипяченным уксусом. В конце тушения все хорошо перемешать, дать капусте еще раз закипеть на слабом огне и снять с плиты.*

Капуста белокочанная тушеная

1 кг капусты, 2 головки лука, 2 ст.ложки томата-пюре, 1 ст.ложка уксуса, по 1 ст.ложке сахара и муки, 3 ст.ложки сливочного масла.

*Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавим\* столовую ложку масла, полстакана воды или бульона, накрыть крыш'*

*кой и тушить 40 мин. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.*

Капуста в сметане

1 кг капусты, 50 г лука, 100 г масла, 200 г сметаны, соль.

*Капусту нашинковать, положить на 10-15 мин в подсоленный кипяток, охладить. Слегка обжарить мелко нарубленный лук с двумя ложками масла, смешать с капустой, залить бульоном или водой, добавить масло, посолить по вкусу. Тушить до мягкости на слабом огне, после чего залить сметаной и подать на стол.*

Шницель из капусты

1 кг капусты, 1 ст.ложка муки, 2 яйца, 2 ст.ложки сухарей, 3 ст.ложки масла.

*Белокочанную капусту очистить, вырезать кочерыжку, отварить в подсоленной воде до готовности. Затем откинуть на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, толстые стебли слегка размягчить, отбивая тыжкой, или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон.*

*При подаче на стол уложить шницеля на блюдо, отдельно подать сметану.*

Белокочанная капуста, запеченная с сыром

1 >5 кг белокочанной капусты, 2 ст.ложки сливочного масла, 2 ст.ложки мелко нарубленного лука, 2 ст.ложки муки, 1,5 ч.ложки соли, 1,5 стакана молока, лавровый лист, немного душистого перца, 75 г швейцарского сыра, 2 ст.ложки панировочных сухарей.

*Капусту нарезать крупными кусками, положить в кипяток и варить 10 мин. Откинуть на сито. Одновременно растопить в сковороде сливочное масло и обжарить в нем лук. Положить муку, соль, перец. Ровно размешать. Тоненькой струйкой влить молоко, непрерывно помешивая до тех пор, пока оно не закипит. Положить лавровый лист*

и варить все на слабом огне 20 мин. Вынуть лавровый лист и добавить тертый сыр. Смешать с капустой, посолить по вкусу, выложить в высокий противень, выровнять поверхность. Сверху посыпать сыром, смешанным с панировочными сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и поставить противень в сильно нагретую духовку на 15 мин, пока капуста сверху слегка не зарумянится. 1

### Капуста фаршированная

1 кочан капусты средней величины, 500 г мяса, 125 г белого хлеба! 1,5 стакана молока, 1 стакан сметаны, 3 столовые ложки масла, перец] соль. I

Кочан капусты очистить от верхних листьев. вырезать кочерыжки и положить в кипящую подсоленную воду. Когда капуста сварится до полуготовности, вынуть ее из воды, откинуть на сито, чтобы стекла вода. 1

Для приготовления фарша мясо обмыть, пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке хлебом и вторично пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить масло, соль и вымешать\*

Когда капуста остынет, разнять листья, слегка посолить и переложить их фаршем, а потом сверху снова покрыть листьями, придав форму кочана. Приготовленный кочан положить на сковороду, полить маслом, подлить бульона или воды и поставить на час в духовой шкаф. За 15–20 мин до окончания запекания полить капусту сметаной. Готовый кочан переложить на блюдо, нарезать на куски и полить процеженным соусом, в котором тушилась капуста. При желании мясной фарш можно заменить фаршем из риса, грибов и лука. В этом случае в фарш надо прибавить 2–3 сырых яйца.

### Котлеты капустные

1 кг капусты, 1 /2 стакана манной крупы, 1 /2 стакана молока, 3 яйца. 1/2 стакана сухарей, 3 стложки масла.

Капусту очистить, мелко нашинковать, сложить в кастрюлю. Туй<sup>1</sup> же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыв крышкой и, периодически помешивая, тушить капусту до готовности примерно 30–40 мин. В готовую капусту постепенно всыпать манну<sup>р</sup> «РУпу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и продоЛ'

жать тушить еще 5–10 мин. Затем снять с огня, добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы сформовать котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Подать на стол с молочным или сметанным соусом.

### Капуста, тушенная с лимонным соком

500 г капусты, 50 г жира или шпика, 1 ст.ложка сахара, соль, перец, 0,5 стакана разбавленного лимонного сока.

Капусту нарезать. На разогретой с жиром сковороде распустить и подрумянить сахар, добавить капусту, соль, перец, разбавленный лимонный сок и тушить до мягкости.

### Кисло-сладкая капуста

600 г капусты, 100 г сливочного масла, 2 стложки пшеничной муки, соль, сахар, уксус, вода, 0,5 стакана томата-пюре, тмин, 3 ст.ложки сметаны.

С кочана капусты снять наружные листья, кочан нашинковать, положить в кастрюлю, переложить их кусочками масла, посыпать тмином, солью, сахаром и мукой, добавить воду, томат-пюре и тушить капусту в закрытой посуде. Добавить по вкусу сметану, лимонный сок или уксус.

### Капустный "еж"

На мелкую тарелку или блюдо положить срезом вниз половину коча на капусты. По краям тарелки разложить гарнир — петрушку и разные овощи, целиком или нарезанные крупными дольками, кубиками, кружочками.

На палочки (деревянные, пластмассовые, металлические) наколоть Различную закуску: кусочки отварного или тушеного мяса, рыбы, колбасы, рулики селедочного филе или кильки, сосиски, рулики сала, кубики сы<sup>р</sup>ра, яблок, огурцов.

Это блюдо хорошо подать на праздничный стол.

Капуста по-грузински

! кг белокочанж > й-пустыЛ ^ гсвеклы, 80гуксуса, 40гсоли, зелень

сельдеря, к Р^сны ^^езатьк, УПной соломкой, свеклу - ломти- i  
Белоконанную ^пустунаре Ю, несколькокусочковр ас- I  
ка ми, перемешать добиш >^ тм  
но го стручкового пе тм тм тм тм На два-три дня оставит в теплом, |  
^ Z ^ u ZZZmZ ^ ^ p ^ о M КаПУста, спЛи ЧНая зиКУСК \*

Подают к мясу.

Капуста маринованная

для заливки: 1 л вКсуса 200 г сахара, по 1 г корицы и гвоздики, соль 1  
л уксуса, 200 г ую ся посуду (глиня Ш  
ний горшок, вмалирдва у << \* >> ^ з а л и т ь г о т о в л е н н ы м м а -  
Д о с л е э т о г о к т у с т у

ринадом и тм Р^о"2сZ перемешать, сложить в салатник, украсив  
охладить, ^ ^ ^ ^ p а с и т ь маринованными фруктами.  
r S S ^ Z ^ J ^ ^ S с ^ в и т ь соль, сахар, гвоздик M  
корицу, вскипятить и процедить.

Капуста заварная

и чпг тпи 5 г тмина, аниса или мяты.  
I тм кг капуста, и чпг тпи 5 г тмина, аниса или мяты.  
капуста, очистить, нарезать тонкими п. положить в неокис-  
^ 27юсяп2\*У, добавить анис, тмин или мяту, залить кипящим  
ляющуюся пос) \* Капусту необходимо прижать неболь-  
Г Г Г ^ X тм тм L \* . — << " — ● ● £ :  
шим гнетом, ч оставит для закваски на 3-4 дня в  
добавить ^ % ^ 7нн ^ Tкапу Iту вынуть из рассола, уложить в  
теплом месте. Заквашенную ьш ^ j ' я н и reip тм можно поло-  
глиняные плоские или салатники, полить маслом. Сбоку можно  
жить клюкву ии моченую бруснику.

Капуста заварная со свеклой

1 кг капусты, 120 г свеклы, 5 г красного перца, лавровый лист, 1  
тмина, 30гсолИ-

Капусту нарезать крупными кусками, уложить в неокисляющуюся  
посуду, добавить нарезанную кусками свеклу, красный стручковый пе-  
рец, лавровый лист, тмин и заквасить, как описано выше.

Квашеная капуста с яблоками и клюквой

250 г капусты, 100 г яблок, 60 г клюквы, 25 г сахара, 50 г растительного  
масла.

Квашеную капусту слегка отжать, грубые волокна и куски кочерыжки  
удалить, слишком большие куски разрезать. Яблоки очистить, поре-  
зать тонкой соломкой, соединить с капустой и перебранной промытой  
клюквой. Заправить растительным маслом, сахаром, перемешать,  
уложить в салатник и украсить клюквой. Клюкву можно заменить  
нарезанными мандаринами или апельсинами.

Молодая капуста с сыром

Отварить в подсоленной воде небольшой кочан капусты, разрезать его  
на куски и выложить на смазанную маслом сковороду. Залить смесью из  
яиц и молока, в которую добавить немного муки, соль и перец. Поставить  
в духовку. Когда смесь загустеет, посыпать тертым сыром.

Капуста в сметане

1 кг капусты, 50 г лука, 100 г масла, 200 г сметаны, соль по вкусу.  
Капусту нашинковать, положить на 10-15 мин в подсоленный кипя-  
ток, затем охладить. Мелко нарубленный лук слегка обжарить на сли-  
вочном масле, смешать с капустой, залить бульоном или водой,  
посолить по вкусу. Тушить до мягкости на слабом огне, после чего  
залить сметаной и подать на стол.

Капуста с тмином

1 небольшой кочан капусты, 2 луковицы, 2 стложки муки, 40 г жира,  
соль, тмин, зелень петрушки.

Свежую капусту нарезать широкими полосками и отварить в подсо-  
бной воде с тмином. Когда капуста почти сварится, воду отцедить,  
хапуст у заправить мукой, поджаренной с мелко нарезанным луком,

Подавать горяч

### Капуста с рисом

150 г масла, 50 г лука, Р  
или растительном масле слег-

### Капуста под молочным соусом

1 кг капусты, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

### Журте Змин. После этого в конверт Яистьяк

соусом, посыпать тертым сыром (Ю- 15 мин).

### Капустные оладьи

1 способ  
500 г капусты, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 100 г масла (для жарки), соль и перец по вкусу. Капусту мелко шинковать, добавить лук, яйцо, муку, соль и перец, хорошо перемешать. Жарить на масле по 2-3 минуты с каждой стороны.

скам или жареной колбасе.

### II способ

500 г капусты, 1 стакан молока, 2-3 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сахара, 1/2 стакана сливок, 4 яйца, соль по вкусу.

Капусту мелко нарезать, залить молоком и отварить на малом огне до полуготовности. Затем засыпать манную крупу, сахар, посолить по вкусу, перемешать, поддержать на огне минут 5 и охладить. Жидкость слить, а в капусту влить сливки, взбитые в пену белки. Приготовленную массу брать ложкой и жарить оладьи в кипящем топленом масле (или на сале).

Подать со сметаной.

### Крокеты из капусты

500 г капусты, 2 яблока, 2 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 3 ст. ложки толченых сухарей, соль по вкусу.

Капусту отварить в молоке и пропустить через мясорубку вместе со свежими яблоками. Добавить манную крупу, поставить на легкий огонь и проварить все вместе 5 мин. Охладить, добавить яйцо, соль и вымесить. Сформовать круглые шарики, обмакнуть их во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить во фритюре до образования золотистой корочки.

### Капустные котлеты с яблоками

2 кг капусты, 500 г яблок, 300 г молока, 150 г сливочного масла, 200 г манной крупы, 2 яйца.

Капусту мелко шинковать, положить в кастрюлю, добавить молоко, масло и тушить до полуготовности. Тонкой струйкой засыпать манную крупу, тщательно размешивая, чтобы она не заварилась комочками. Варить 10-15 мин, затем снять, охладить и в теплую воду вбить сырые яйца. Яблоки очистить, нарезать соломкой, протушить в масле и смешать с капустой. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях, жарить до образования румяной корочки с обеих сторон.

При подаче полить сметаной.

### Уфле из капусты

700 г капусты, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки

воде стечь, мелко нарезать сметану, масло, яйца, сыр, лук, перец, соль по вкусу.

Затем взбить белки и перемешать их с приготовленной массой. Все вместе переложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму или на сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

### Капустная запеканка с отварным мясом

500 г капусты, 300 г отварного мяса, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 23 СЛЮЖКИ манной крупы, 30 г сливочного масла.

Отварное мясо пропустить через мясорубку. Белокочанную капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю или сотейник, залить молоком, добавить масло и тушить до полуготовности в закрытой посуде. Затем, помешивая, засыпать манную крупу и варить еще 5-10 мин. Заправить яйцом и хорошо перемешать. На смазанную маслом сковороду (или формочку) положить половину капусты, разровнять, уложить мясной фарш, а на него — оставшуюся капусту и запечь ее в духовом шкафу.

Перед подачей полить маслом.

### Капустно-творожный пудинг

300 г капусты, 200 г жирного творога, 2 ст.ложки сахара, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Белокочанную капусту помыть, мелко нарезать, а затем обжарить в духовке до полуготовности и охладить. В творог положить сырые яйца, сахар, капусту, соль, все хорошо перемешать. Массу выложить слоем не более 3 см на смазанный маслом противень, поверхность разровнять, смазать яйцом и запекать 15-20 мин в духовке при температуре 180-200 °С. Поверхность пудинга должна быть румяной. При подаче полить сливочным маслом или сметаной.

### Форшмак овощной

500 г капусты, 500 г картофеля, 100 г сметаны, 5 яиц, 150 г кильки или сельди, 100 г лука, 200 г белого хлеба, 1 стакан молока, 50 г сыра, 25 г сухарей, соль и перец по вкусу.

В мелко нашинкованную белокочанную капусту добавить масло, поставить на слабый огонь и тушить до готовности. Отварной картофель протереть через сито. Залить молоком куски белого хлеба. Все это смешать, добавить сырые желтки, сметану, мелко нарезанный пассерованный лук, измельченные кильки или сельдь (без костей), перец и соль. Затем взбить белки и перемешать их с приготовленной массой. Все вместе переложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму или на сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

### Цветная капуста под соусом

800 г цветной капусты, 1 ст.ложка пшеничной муки, 300 г сливочного масла, 3 ч.ложки лимонного сока, 1 стакан сливок или молока, соль, сахар по вкусу.

Цветную капусту очистить от листьев, промыть, отварить в подсоленной воде. Приготовить соус: муку, непрерывно помешивая, обжарить на сковороде без жира, а затем развести в сливках так, чтобы не было комков (сначала развести муку в небольшом количестве сливок). Положить в смесь масло, соль, небольшой кусочек лимона (его из готового соуса потом вынимают). Смесь прокипятить, помешивая. Соус готов. Добавить в него лимонный сок, залить соусом капусту и тут же подать к столу.

### Цветная капуста, запеченная с сыром

800 г цветной капусты, 2 луковицы, 1,5 ст.ложки пшеничной муки, 1 стакан тертого сыра (в том числе 1/4 стакана, чтобы блюдо перед запеканием), 30 г сливочного масла, 1 лавровый лист, соль, перец по вкусу.

У готовности капусту охладить и разобрать на цветия. На сковороде растопить сливочное масло (или маргарин) и слегка обжарить на нем мелко нашинкованный лук и муку.

*Посолить, поперчить. Непрерывно помешивая, влить молоко. Положить лавровый лист, как только чуть прокипит, вынуть его. Смесь соединить с капустой и тертым сыром, все тщательно перемешать, и при необходимости подсолить. Выложить на противень, разровнять поверхность и посыпать тертым сыром. Запекать в сильно разогретом духовом шкафу 15 мин.*

#### Рулет из капусты

1 средний кочан капусты, 300 г мяса, 20-30 г растительного масла, 1 неполный стакан молока, 2 ст.ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 луковица, 30 г зелени, 1/2 стакана муки, 100 г сметаны.

*Мелко нарезать капусту, положить в кастрюлю, добавить молоко, масло и тушить. Через некоторое время всыпать тонкой струйкой манную крупу и очень тщательно размешать. Закрывать кастрюлю крышкой и варить минут 10, после этого добавить сырое яйцо. Добавить на масле мясо и мелко нарезанный лук, пропустить через мясорубку. Получилось два вида фарша - капустный и мясной. Полотенце намочить, отжать, положить на него тонким слоем капустный фарш (капустное тесто), а затем мясной, края "теста" соединить. Получившийся рулет аккуратно переложить на противень, смазанный маслом. Смазать рулет сметаной, добавив в нее немного муки, и поставить в духовой шкаф.*

*На стол подать со сметаной.*

#### Капуста в маринаде

1 кочан капусты, 2-3 ст.ложки растительного масла, 1 ст.ложка сахара, 2 луковицы, 400-500 г разных овощей (морковь, сельдерей, помидоры, зеленый лук), уксус, соль, перец по вкусу.

*Нарезать капусту, положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и варить, пока не станет мягкой (воду, в которой варилась капуста, не выливать). Поджарить в кипящем масле нарезанный лук до золотистого цвета. Сложить капусту, лук, нарезанные соломкой морковь и сельдерей в кастрюлю и тушить, закрыв крышкой. В готовую овощи добавить помидоры, нарезанные крупными дольками.*

*Приготовить маринад: в капустный отвар добавить уксус или лимонный сок, перец, сахар и посолить. Залить капусту маринадом,*

*ставить в духовой шкаф на 15 мин.*

*Подать капусту холодной, посыпав нарезанным зеленым луком.*

#### Капуста тушеная

1 кг капусты, 2 луковицы, 2 ст.ложки томата-пюре, 1 ст.ложка муки, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

*Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст.ложку масла, 1/2 стакана воды или бульона, накрыть крышкой и тушить 40 мин. Затем добавить поджаренный томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности (примерно 10 мин). Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.*

#### Голубцы ленивые

500 г капусты, 300 г мяса, 1/2 стакана риса, 1 луковица, 1 морковь, 40 г жира или свежего сала, 1 ст.ложка томата-пюре, соль и перец по вкусу.

*Капусту нарезать крупной соломкой и немного обжарить на свежем сале. Рис отварить до полуготовности, отцедить. Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой и тоже слегка обжарить (можно и не жарить). Лук и морковь нарезать, пассеровать на жире, добавить томат-пюре и перемешать. В кастрюлю с толстым дном или чугунок уложить слоями капусту, рис, мясо, пассерованные овощи с томатом, посолить, поперчить, влить стакан горячей воды или бульона и тушить 40 мин.*

#### Голубцы с грибами

1 кг капустных листьев, 500 г грибов, 150 г растительного масла, 200 г риса, 150 г риса, соль, черный и красный перец по вкусу.

*Подготовленные грибы пропустить через мясорубку или мелко нарезать и протушить в жире. Кочан капусты разделить на отдельные листья, облить кипятком, жесткие капустные черешки вырезать. На сковороде с жиром поджарить мелко нарезанный лук, когда сделается мягким, добавить рис, тушеные грибы, соль, красный перец. переложить в кастрюлю, влить 1/2 стакана воды и варить, пока*



рис не впитает в себя всю воду. После этого снять кастрюлю с огня, добавить черный перец и перемешать. На каждый капустный лист положить приготовленный фарш, завернуть в виде колбаски, уложить рядами в кастрюлю, сверху придавить тарелкой, залить грибным отваром и варить на слабом огне до готовности.

#### Голубцы с мясом

800 г капусты, 300 г мяса, 100 г риса, 1 луковица, 1 ст.ложка муки, по 2 ст.ложки томата-пюре, сметаны и масла, соль и перец по вкусу.

С неплотного кочана капусты осторожно снять листья, срезать утолщения стеблей, подготовленные листья проварить 5 мин, вынуть и охладить. Приготовить фарш: мясо (говядина, свинина, баранина или их смесь) пропустить через мясорубку, смешать с отваренным до полуготовности рисом, поджаренным луком, посолить, посыпать молотым перцем, хорошо перемешать. На подготовленные листья положить по столовой ложке фарша и завернуть в виде конверта. Голубцы обжарить, сложить в сковороду или в глубокую кастрюлю, залить подливой, приготовленной из поджаренной муки, томата и сметаны. Добавить стакан воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 30-40 мин.

Подать в соусе, в котором голубцы тушились.

#### Голубцы с кусочками свинины

8-10 капустных листьев, 1 кг свинины, 100-150 г свиного сала, 1/2 ч.ложки черного перца, укроп, соль по вкусу.

Свинину нарезать кусочками длиной около 4-5 см. На каждый кусочек мяса положить кусочек моркови такой же величины, тоненький ломтик свиного сала, посыпать солью и черным перцем, завернуть в капустный лист. Голубцы уложить в кастрюлю, залить равными частями воды и капустного рассола и тушить на медленном огне около 1,5 ч.

Подать к столу в горячем виде, посыпав черным перцем и укропом.

#### Голубцы овощные

400 г капусты, 200 г моркови, 1 луковица, 2 яйца, 40 г риса, 70 г жира, 200 г сметанного соуса с томатом.

Вырезать кочерыжку у головки капусты. Головку сварить до полуготовности, вынуть из воды, разобрать на листья, черешки слегка отбить. На подготовленные листья положить начинку, состоящую из поджаренной моркови, лука, мелко нарезанных крутых яиц, отварного риса, завернуть в виде конверта. Голубцы уложить на сковороду, залить сметанным соусом с томатом и запечь. Подать с тем же соусом, посыпав зеленью петрушки или укропом. Голубцы можно залить взбитым с молоком яйцом, а потом запечь.

#### Блинчики с капустой

500 г капусты, 2 ст.ложки растительного масла, 1/2 ч.ложки сахара, соль, перец.

Капусту нашинковать, посолить, дать постоять подольше (день-два). Разогреть на сковороде жир, растопить немного сахара так, чтобы он приобрел коричневый оттенок, а затем положить капусту, предварительно отжав ее руками, чтобы удалить рассол. Приправить перцем, держать на огне, пока она не приобретет коричневый цвет.

Приготовить жидкое тесто для блинов, положить в него тушеную капусту, хорошо перемешать и выпекать блины. Если тесто получилось густым, добавить немного молока.

#### Вареники с капустой

Для теста: 2 стакана муки, 150 г воды, 1 яйцо, соль.

Для фарша: 1 кочан капусты, 1 ст.ложка сахара, 2-3 луковицы, 100 г растительного масла, перец, уксус и соль по вкусу.

Ушить свежую капусту, добавляя по вкусу сахар, соль, перец и растительное масло. Заправить луком, пассерованным с томатом-пюре. Приправить перцем, держать на огне, пока она не приобретет коричневый цвет. Приготовить жидкое тесто для блинов, положить в него тушеную капусту, хорошо перемешать и выпекать блины. Если тесто получилось густым, добавить немного молока.

Для фарша: 1 кочан капусты, 1 ст.ложка сахара, 2-3 луковицы, 100 г растительного масла, перец, уксус и соль по вкусу. Ушить свежую капусту, добавляя по вкусу сахар, соль, перец и растительное масло. Заправить луком, пассерованным с томатом-пюре. Приправить перцем, держать на огне, пока она не приобретет коричневый цвет. Приготовить жидкое тесто для блинов, положить в него тушеную капусту, хорошо перемешать и выпекать блины. Если тесто получилось густым, добавить немного молока.

матом-пюре и сахаром.

Фарш можно приготовить из квашеной капусты. Для этого капусту промыть холодной водой, отцедить лишнюю жидкость и поджарить на растительном масле. По вкусу добавить сахар, молотый черный перец и обжаренный измельченный лук.

**Рулет с капустой**

Для теста: 800 г муки, 2 стакана молока, 1 яйцо (или 2 желтка), 200 г маргарина, 1 ст.ложка сахара, 1 ч.ложка соли, 30 г дрожжей.

Для начинки: 1 кг капусты, 1 луковица, 100 г смальца, 1 ст.лож сахара.

Обычным способом приготовить дрожжевое тесто. Раскатать пласт толщиной 1-1,5 см, равномерно положить начинку из капусты и дать отстояться 10-15 мин, чтобы тесто поднялось. Рулет поколоты спичкой в нескольких местах для выхода пара при выпечке, смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке 30-40 мин.

Приготовление начинки: капусту тонко нашинковать, посолить и оставить на 30 мин, после чего отжать сок. В кастрюле растопить столовую ложку смальца, всыпать столовую ложку сахара и нагревать, пока сахар не станет коричневым. Затем добавить еще смальца, положить капусту, нарезанную луковицу и жарить, помешивая, до готовности капусты. После этого ее посолить и поперчить. Фарш обязательно охладить, иначе тесто может не подняться.

Для того чтобы корочка была мягкой, готовый рулет после выпечки сразу же накрыть сложенным вдвое полотенцем. Нарезать, когда остынет.

**Пирог со свежей капустой**

Для теста: 7 стаканов муки, 2 стакана молока, 4 ст.ложки жира, 1 ст.ложка сахара, 1 ч.ложка соли, 40 г дрожжей.

Для начинки: 1 кг капусты, 1 стакан молока, 3 ст.ложки сливочного масла, 4 яйца, 1 луковица, 1/2 ч.ложки соли.

Приготовить дрожжевое тесто. Разделить его на две части, я одной раскатать ровным слоем пласт толщиной примерно 1 см. Затем его перевернуть на скалку и перенести на хорошо смазанный лист \* противень с тремя бортиками. На разложенное тесто равномерн

чтобы во время выпечки не образовалась вздутая верхняя корка ПШ> выпекать при температуре 210-220 °С в течение 25-30 мин. Готоо,^ пирог переложить на стол, застланный бумагой, и накрыть салфе^ кой.

Если корочка пирога получилась жесткой, его нужно накрыть^ ч-ной салфеткой.

Приготовление начинки: очищенную и мелко нашинкованную капуст^ сложить в кастрюлю, залить молоком и тушить до готовности. Ji\_к репчатый мелко нарезать и обжарить на масле, затем смешат^ тушеной капустой и крутыми измельченными яйцами, все посолить^ вкусу.

**Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками**

600 г краснокочанной капусты, 1 луковица, 200 г яблок, жир, бульс^ соль, сахар, яблочный сок или желе из красной (черной) смородины, -^ бутона гвоздики, горчица.

Обжарить мелко нарезанный лук в разогретом жире, добавить на^ занную соломкой капусту, перемешивая, прогреть до полуготовности^ затем добавить немного горячего бульона, яблочный сок или желе. \ шить под крышкой, добавить соль, сахар, нарезанные кусочками или /^ тертые на крупной терке яблоки, специи. В готовом блюде не долж^ быть жидкости.

Вместо яблок можно добавить сливы, виноград или кислый джем ц брусники или клюквы.

Подавать к жаркому из гуся, утки, дичи.

**Маринованная краснокочанная капуста**

**I способ**

Для маринада: 1 /2 стакана воды, 3/4 стакана уксуса, 1 ст.ложка солц^ ст.ложки сахара.

Капусту освободить от верхних листьев, разрезать на 4 части, к^ чко (не более 5 мм) нашинковать. кочерыжку удалить. Нарезашиц^ Убланишировать 1 мин. для чего опустить в кастрюлю кипящиц^ ду^ в специальных сетках. Охладить, сложить в пои^ банки и залить маринадом. Для того чтобы капуст^ Ропиталась заливкой, в банку сначала палить немного марине

специи: на 1 л воды по 30 горошин душистого и горького перца, 30 шт. гвоздики, 1 г корицы, 10 шт. лаврового листа, 75 г соли, 135 г сахара, 1,1 л 6%-го уксуса.

Вместо специй можно положить 1 ст. ложку тертой моркови. Емкостью 1 л накрыть крышками и стерилизовать. После его банки сразу же закатать. Поступить в ладное место.

### II способ

7,2 кг капусты, по 30 горошин душистого и горького перца, 30 шт. гвоздики, 1 г корицы, 10 шт. лаврового листа, 75 г соли, 135 г сахара, 1,1 л

6%-го уксуса.

Из краснокочанной капусты можно приготовить очень вкусный маринад красного цвета. Для этой цели используют свежие, плотные кочаны. Очистить их от покровных листьев, вырезать кочерыжку, нашинковать или нарезать квадратными кусочками размером 2-3 см. Капусту перемешать с солью в эмалированной посуде и оставить на 2 ч.

На дно банки емкостью 1 л положить 2-3 горошины перца душистого и столько же горького, гвоздики, немного корицы и лавровый лист.

При укладке в банку капусту хорошо уплотнить и затем залить горячей маринадной заливкой. Для приготовления маринадной заливки необходимо на 1 л воды 20 г соли, 40 г сахара, 300 г 6%-го уксуса.

### Цветная капуста отварная

800 г цветной капусты, соль, вода, молоко, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки тертых сухарей.

Цветную капусту на время опустить в воду с солью и уксусом, способствующим удалению из нее насекомых.

Целиком или разделенную на соцветия варить в кипящем молоке, добавив в него молоко или уксус, чтобы белая капуста не потемнела. Варить капусту, снимая шумовкой откинуть на дуршлаг, дать стечь и полить растопленным сливочным маслом и посыпать сухими

панировочными сухарями.

### Цветная капуста жареная

Отварную цветную капусту положить в огнеупорную посуду, посыпать тертым сыром и отварной тертой морковью, полить растительным маслом или сверху положить кусочки сливочного масла, посыпать сухарями и запечь в духовке.

Подавать к рубленным рыбным или мясным блюдам.

### Цветная капуста под соусом

800 г цветной капусты, вода, молоко, соль, 0,5 кг сметаны, яичный или томатный соус, зелень.

Разделенную на соцветия цветную капусту сварить в воде, в которую добавлены молоко, соль и сахар. Откинуть на сито, дать воде стечь, положить в посуду, полить соусом, для приготовления которого используется отвар цветной капусты. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Цветная капуста под молочным или яичным соусом - хороший гарнир к блюдам из рыбы, птицы, телятины, а под томатным соусом - к блюдам из говядины.

### Цветная капуста в кляре

700 г капусты, 2-3 яйца, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки муки, соль, уксус, масло, зелень и перец.

Капусту разобрать на кочешки, отрезать ножки и отварить в воде с уксусом. Приготовить смесь из яиц, молока, соли и муки (кляр). Цветную капусту окунуть в смесь и жарить на масле до золотистого цвета. Подать к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушкой и черным перцем.

### Цветная капуста с чесночным соусом

Цветную капусту отварить в подсоленной воде. Соединить 2 ст. ложки сливочного масла, 1-2 ст. ложки муки, 2-3 зубка чеснока, соль и перец по вкусу.

Для приготовления соуса капусту отварить и разобрать на кочешки. Приготовить соус, добавив в него сливочное масло до светло-желтого цвета. Немного отвара капусты, посолить, добавить толченый



*снок, молотый перец и варить до загустения. Горячую капусту залить этим соусом и сразу же подать к столу.*

#### Запеканка из цветной капусты с сыром

500 г цветной капусты, 100 г тертого сыра, 100 г масла, 3 ст. ложки тертых сухарей, 3 ст.ложки измельченных орехов, 3 яйца, 3 ст.ложки молока.

*Очищенную цветную капусту варить в слегка подсоленной воде примерно 5 мин, откинуть на сито и дать стечь воде. В форму, смазанную жиром, положить слой цветной капусты, посыпать его тертым сыром, затем положить слой поджаренных сухарей и орехов, залить льезоном (смесь взбитых яиц и молока). Поместить форму в горячую, духовку на 10 мин.*

#### Цветная капуста под соусом

800 г цветной капусты, 1 ст.ложка муки, 30 г сливочного масла, 3 ч.ложки лимонного сока, стакан сливок или молока, соль, сахар по вкусу.

*Цветную капусту очистить от листьев, промыть, отварить в подсоленной воде. Приготовить соус: муку, непрерывно помешивая, обжарить на сковороде без жиров, а затем развести в сливках так, чтобы не было комков. Положить в смесь масло, соль, сахар, небольшой кусочек лимона (его из готового соуса вынуть). Смесь прокипятить, помешивая. Соус готов. Осталось добавить в него лимонный сок, залить соусом капусту и тут же подать к столу.*

#### Цветная капуста в сметане

300 г капусты, 1 ст.ложка муки, 150 г сметаны, 30 г масла, 20 г сыра.

*Капусту замочить с уксусом в подсоленной воде на 20 мин, отварить, залить соусом, приготовленным из поджаренной муки со сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.*

#### Цветная капуста, запеченная с майонезом

300 г капусты, 30 г масла, 100 г майонеза.

*Капусту отварить до полуготовности, разобрать на отдельные к<sup>о</sup>*

*чешки, уложить слоем на смазанную маслом сковороду, залить майонезом и запечь в духовке.*

#### Жареная цветная капуста с сухарями

1 кг капусты, 150 г сливочного масла, 30 г сухарей.

*Капусту отварить, разобрать на небольшие кочешки и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол посыпать поджаренными на масле сухарями, встряхнуть и выложить на блюдо.*

#### Заварная капуста

1 кг капусты, 1 л воды, 25-30 г соли, тмин, 5 г аниса.

*Кочан капусты очистить, разрезать на 4 части, положить в неокисляющую посуду, добавить анис, тмин или мяту, залить кипящим рассолом и дать остыть в нем. Чтобы капуста не всплыла, прижать ее небольшим гнетом. Когда рассол остынет, в него добавить корочку черного хлеба и оставить для закваски на 3-4 дня в теплом месте. Заквашенную капусту вынуть из рассола, положить в глиняные плоски, салатники, полить растительным маслом. Сбоку можно положить клюкву или моченую бруснику.*

#### Молодая капуста с сыром

Отварить в подсоленной воде небольшой кочан капусты, разрезать его на куски и выложить на смазанную маслом сковороду. Залить смесью яиц и молока, в которую добавить немного муки, соль и перец. Поставить в Духовку. Когда смесь загустеет, посыпать тертым сыром.

## КОНСЕРВИРОВАНИЕ КАПУСТЫ

#### Капуста квашеная

Квасить можно капусту всех сортов, за исключением ранней.

Отобрать здоровые кочаны, удалить зеленые и загрязненные листья. Обрезать наружную кочерыжку. Внутренняя кочерыжка дробится вместе с капустой. Подготовленные кочаны изрубить или нашинковать и хорошо <sup>1с</sup>Ремсшать с солью (примерно 250 г соли на 10 кг капусты). Часть

капусты, но не более половины можно не шинковать, оставить целые кочаны.

Кадку, в которой будет кваситься капуста, чисто вымыть, ошпарить пятком. Дно кадки покрыть слоем капустных листьев и уже на них класть подготовленную капусту. По мере наполнения утрамбовывать чтобы из капусты выступил сок. Для вкуса и аромата можно добавить нарезанную кружочками морковь (300 г на 10 кг), клюкву, антоновские яблоки (целые или ломтиками).

Когда кадка наполнится доверху, прикрыть капусту широкими капустными листьями. Сверху положить деревянный кружок, а на него груз (металлические предметы для этих целей непригодны, они окисляются). Лучшей температурой для брожения при закваске капусты считается, +18-20°C. При этой температуре брожение продолжается около недели. Для ускорения брожения на дно кадки положить кусок ржаного хлеба, прикрыв его листком капусты.

Заквашенную капусту держать на холоде при температуре + 8°C. Время от времени ее надо протыкать заостренной палкой.

#### Капуста маринованная

*Для заливки:* 1 л воды, 4 ч.ложки уксусной эссенции, 1,5 ч.ложки соли, 4 ч.ложки сахара.

*Плотные и здоровые кочаны отобрать и нашинковать так же, как для квашения. Капусту пересыпать солью, тщательно перемешать и оставить на 2-3 ч. при комнатной температуре. Затем капусту уложить в банки и утрамбовать. Предварительно на дно каждой банки положить пряности: черный перец (5-8 горошин), немного корицы и гвоздики, 1 лавровый лист.*

*Залить заливкой. Банки укупорить и стерилизовать при температуре +85 °С, емкостью 0,5 л — 20 мин, емкостью 1 л — 30 мин, емкостью 3 л — 40-50 мин.*

*В одной банке вмещается по весу 2/3 капусты, 1/3 заливки.*

#### Капуста, квашенная кочанами

12,3 кг свежей капусты, 250-300 г соли на 10 кг квашеной капусты.

*Капусту квасят кочанами для голубцов, крупные (диаметром больше 18-30 см) режут на две или четыре части. При укладке капусты в бочки*

*ряды кочанов чередовать с шинкованной капустой и плотно утрамбовать.*

*Капусту (кочанами) можно квасить в смеси с шинкованной. В этом случае подготовленные кочаны плотно уложить в бочку, дно которой предварительно покрыть капустными листьями, положить гнет и залить рассолом (800-900 г соли на 10 л воды), чтобы он покрыл верхний ряд капусты.*

*Квасить небольшое количество капусты можно в стеклянных, фаянсовых и глиняных банках, а также в эмалированных кастрюлях с абсолютно целой эмалью. Способ квашения тот же.*

#### Капуста провансаль

Квашенную кочанами капусту нарезать небольшими кусочками. приблизительно по 3-4 см (можно использовать шинкованную и рубленую квашеную капусту). В нарезанную или нашинкованную квашеную капусту кладут различные приправы. На 3 кг капусты - 400 г сахара, 300 г растительного масла, 5 г порошковой горчицы, 250 г клюквы или брусники, 250 г маринованных косточковых плодов, маринованного винограда, моченых яблок дольками и 200 г маринада из-под косточковых плодов. Если нет маринада, можно добавить по вкусу пищевой уксусной эссенции и лимонной кислоты. Эти приправы аккуратно перемешать с капустой, смесь плотно без сильного нажима уложить в чистую посуду, после чего залить процеженным маринадом. Капусту провансаль готовят незадолго до употребления в пищу, так как она в прохладном помещении может храниться только 2-3 суток.

#### Капуста квашеная "спагетти"

3-4 кг капусты, 300-400 г моркови, 2 ст.ложки крупной соли, 1 л воды, 1,5 ст.ложки сахара.

*Снять листья с кочанов капусты. Острым ножом срезать выступающие части прожилок. Разложить готовые листья на столе на полдня "двояться". Потом свернуть по 1-2 листка в рулончик и тонким острым ножом нарезать поперек длины как можно тоньше (не более 4 \*м). Натереть на крупной терке морковь, смешать с капустой, взрыхлить. Плотно заполнить массой 4-5-литровую кастрюлю, но не до "Раев". Приготовить рассол 2 ст.ложки крупной соли растворить в*

пре теплой воды. Залить капусту доверху, поставить в тепло. Груза нужно.

На второй или третий день проткнуть в нескольких местах. На четый день слить рассол и растворить в нем 1,5 ст.ложки сахара (из ~чета на 1 л рассола). Можно добавить по 2-3 капли лаврового масла. Нижние слои капусты переместить наверх, верхние - вниз, залить вым рассолом. Дать постоять еще сутки в теплом месте, а затем ставить на холод.

шуста, маринованная со свеклой

1 кочан капусты разрезать на 8 частей, удалить часть кочерыжки, ожить в посуду, переложить тертой свеклой, посыпать мелко нарезанш чесноком, залить горячим рассолом, поставить под пресс на сутки, ия рассола: 1 л воды, 2 ст.ложки соли, 5 ст.ложек сахара, перец горош-м, лавровый лист, 1 стакан растительного масла. Смесь закипятить. оследним добавить 1 стакан уксуса, довести до кипения.

аринованная цветная капуста

Для маринада: 1 л воды, 20 г соли, 2 ст.ложки уксуса, специи.

Капусту освободить от наружных листьев, обрезать нижние тол-ные концы цветоножек, положить на 20 мин в подсоленную воду, побы удалить вредных насекомых и гусениц, 2-3 мин проварить в одсоленной и подкисленной воде, затем уложить в подготовленные гнки, залить кипящим маринадом.

Влитровую банку помещается 500-550 г капусты и 400-450 г заливки, анки прикрыть жестяными крышками и стерилизовать 15-20 мин в ипящей воде, после этого сразу же закатать и перевернуть вверх дном, ^стывшие банки хранить в прохладном темном месте.

Такую капусту зимой можно использовать как гарнир или для приго-ювления салатов. Ее можно жарить и запекать. Если не нравится исловатый привкус маринада, капусту можно проварить в воде, аза-гем уже готовить нужное блюдо.

Капусту можно мариновать с добавлением различных приправ: горь-ого или душистого перца горошком, гвоздики, корицы, лаврового лис-га, чеснока, укропа, эстрагона, листьев черной смородины, корн-рена. Маринад можно сделать сладковатым: на указанную норму соли

и уксуса добавить 1,5 ст.ложки сахара. Уксус можно заменить лимон-ной кислотой.

Пикули

500 г мелкого лука, 500 г моркови, 1 небольшой кочан цветной капусты, огурец, соль, 3 стакана винного или столового уксуса, 3/4 стакана сахара, немного корицы, 6 шт. гвоздики, кусочек мускатного ореха, 4-5 горошин перца.

Почистить овощи, цветную капусту разделить на кочешки, морковь и огурец нарезать кружочками. Все овощи по отдельности в одной и той же подсоленной воде проварить в течение 5 мин. В другой посуде вски-пятить винный уксус, влить в него стакан воды, добавить сахар, соль и пряности (их лучше положить в марлевый мешочек). Овощи разло-жить в банки и залить их охлажденным уксусным отваром. Через 24 ч. жидкость слить, еще раз вскипятить, охладить и вновь залить ею овощи. Закрывать банки целлофаном.

Капуста квашеная стерилизованная

Если нет условий для хранения квашеной капусты, то сохранить ее можно путем стерилизации. Капусту подготовить и заквасить обычным способом. После окончания процесса квашения капусту откинуть на дур-шлаг, чтобы стек рассол, и уложить в банки. Рассол профильтровать через 2-3 слоя марли, прокипятить в эмалированной кастрюле в течение 10 мин и снова профильтровать.

Прокипяченным рассолом залить капусту. Наполненные банки стерилизовать при 90 °С: банки емкостью 0,5 л — 8-10 мин, емкостью 1 л — Ю-12 мин, емкостью 3 л — 15 мин.

Капуста по-гурийски

Очистить свеклу и нарезать ее большими пластинами шириной 0,5 см. Капусту (лучше брать небольшие кочаны) разрезать на 6-8 кусков (пере-секая кочерыжку). Крупно нарезать чеснок и, по желанию, сельдерей.

Уложить дно кастрюли свеклой, положить слой капусты, густо посы-пать чесноком, сельдереем, затем опять положить свеклу, капусту и т.д. \*"" До верха. Вскипятить воду. Залить капусту горячим рассолом (на 1 л ды — 1 ст.ложка соли).

## ПЕРЕЦ

### Салат из перца

300 г перца, 1 луковица, 1 ст.ложка уксуса, 2 ст.ложки растительного масла, 0,5 ч.ложки сахара, соль.

*Отобрать мясистые и плотные стручки сладкого перца разного цвета: ярко-зеленого, желтого, красного. Помыть их, удалить семена и хвостики, ополоснуть холодной водой, чтобы внутри не осталось семян, и нарезать очень тонкой соломкой. Так же нарезать сочную белую луковицу и залить ее холодной водой на 10-14 мин для уменьшения горького вкуса. Перец и лук сложить в салатницу, заправить солью, сахаром, уксусом и маслом. Салат можно приготовить с майонезом (вместо салатной заправки).*

### Салат из перца с лимоном

4-5 стручков сладкого перца, 2 спелых помидора, 1 луковица, 0,5 лимона, соль, сахар, молотый перец по вкусу. —

*Овощи хорошо помыть. Помидоры и перец опарить кипятком (или опустить на несколько секунд в кипяток, а потом в холодную воду), снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кружочками, помидоры — тонкими кольцами. Выложить в салатник, приправить солью, сахаром, посыпать молотым перцем и выдавить сок лимона.*

### Салат из перца и овощей

200 г перца, 1 свежий огурец, 100 г капусты, 100 г помидоров, 2 ст.ложки отварного риса (рассыпчатого), 100 г ветчины, 1 луковица, 1/2 ложки горчицы, соль, зелень и майонез по вкусу.

*Сладкий перец нарезать полосками, смешать с кубиками свежего огурца, нашинкованной белокочанной капусты, рассыпчатым рисом « порезанной ветчиной. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, соль, зелень и горчицу, заправить майонезом.*

\* ч ч \* > ^

76

### Салат по-французски

2 стручка перца, 2 помидора, 1 луковица, 1-2 маринованного риса, листья салата, соль, сахар, черный молотый перец, уксус.

*Сварить рассыпчатый рис, облить его кипятком, дать ему остыть и нарезать тонкой ленточкой. Помидоры, репчатый лук нарезать, смешать все овощи с рисом, добавить молотый перец, посыпать черным перцем, добавить немного соли (по вкусу), заправить уксусом. Салат хорошо перемешать на листья зеленого салата на блюде или плоской тарелке.*

### Перец по-алжирски

300 г перца, 1 луковица, по 2 ст.ложки растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

*Сладкий стручковый перец испечь в духовке, очистить от семян, нарезать тонкими кольцами, смешать с нарезанным луком, солью, перцем, растительным маслом и уксусом.*

*Подать как закуску или гарнир к мясным блюдам.*

### Салат из маринованного перца

5 стручков маринованного сладкого перца, 1 яблоко, 1 ложка измельченной зелени петрушки, 2-3 ст.ложки растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

*Перец отцедить и нарезать узкими полосками, лук нарезать тонкими полукольцами, яблоко — натереть на крупной терке. Приправить солью, растительным маслом и зеленью петрушки.*

### Салат из перца и зеленого горошка

7-8 стручков перца, 1 стакан зеленого горошка, 1/2 стакана риса, 3 ст.ложки уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

*Красный сладкий перец испечь, нарезать мелкими кубиками. Добавить консервированный или отваренный зеленый горошек, нарезанный лук, соль, молотый перец, уксус и перец.*

1 рас  
<viaJrt

77

*выложить в салатник и украсить веточкой зелени и дольками помидора. Этот же салат можно заправить майонезом.*

#### Салат из перца с орехами

500 г сладкого перца, 5-6 зубков чеснока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1/2 стакана простокваши, 1 ст.ложка растительного масла, соль.

*Перец испечь, очистить, нарезать крупной ланшой. Растолочь чеснок и орехи, смешать их с простоквашей, растительным маслом, посолить. Этой смесью залить перец. Хорошо охладить и подать.*

*Салат можно приготовить без орехов и растительного масла.*

#### Салат из перца и спаржи

2 стручка сладкого перца, 150 г спаржи, 2-3 ст.ложки рассыпчатого риса, 2 яблока, 50 г майонеза, соль и молотый черный перец по вкусу.

*Перец испечь, очистить от кожицы и семян, нарезать ланшой. Спаржу отварить, не переваривая. Отварить в большом количестве жидкости рис, охладить, соединить с перцем, нарезанной спаржей, ломтиками свежего яблока, посолить, посыпать молотым черным перцем и заправить майонезом.*

#### Салат из печеного перца

300 г сладкого перца, 1 луковичка, 2-3 спелых помидора, 2 ст.ложки растительного масла, зелень, соль, молотый черный перец.

*Перец испечь, снять кожицу, вынуть сердцевину, ополоснуть в подсоленной кипяченой воде для удаления приставших семян и остатков кожицы, дать стечь воде и нарезать крупной соломкой. Тонкой соломкой нарезать репчатый лук, поддержать его несколько минут в холодной воде для уменьшения горечи и разложить поверх перца. Спелые помидоры натереть на терке, посолить, смешать с растительным маслом\* (можно добавить уксус/чеснок) и этой смесью залить перец. Салат посыпать нарезанной зеленью и молотым черным перцем.*

#### Салат по-македонски

5-6 стручков сладкого перца, 200 г стручковой зеленой Ф<sup>а</sup>

2 моркови, 1 стакан мелких луковок, по 2 ст.ложки уксуса и масла, соль, молотый черный перец, зелень.

*Фасоль освободить от боксхой жилки, нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде. Морковь нарезать кружочками и припустить в малом количестве воды вместе с очищенным луком. Перец испечь, очистить от кожицы и семян, нарезать, смешать с отваренными овощами, отцедив жидкость. Посолить, поперчить, посыпать нарезанной петрушкой, заправить растительным маслом и уксусом.*

*Овощи можно уложить горкой и подать, украсив кружочками помидоров и укропа.*

#### Салат из перца с чесноком

500 г сладкого перца, 2 головки чеснока, 3 ст.ложки растительного масла, 2-4 ст.ложки уксуса, соль.

*Перец испечь, очистить от кожицы, хвостики оставить. Чеснок очистить, растолочь с солью, добавить уксус, масло и размешать. Обмакнуть перец в полученную смесь и уложить на плоскую тарелку. Хорошо охладить и подать к столу.*

#### Салат из сладкого перца

150 г сладкого перца, 30 г майонеза или салатной заправки.

*Сладкий стручковый перец промыть, удалив плодоножку и семена, положить в подсоленную воду и кипятить 5-10 мин. Воду слить, охлажденный перец нарезать соломкой и заправить салатной заправкой или майонезом.*

#### Перец в чесночном соусе

1 кг перца, 1-2 головки чеснока, 1 стакан кипяченой воды, 1 ч.ложка и, 2 ст.ложки уксуса, 4 ст.ложки растительного масла.

*Гладкий перец помыть, опустить на несколько секунд в кипяток, Юм в холодную воду, снять кожицу, вынуть семена, сложить в стек- "Уо или эмалированную посуду и залить чесночным соусом.*

*\*<sup>к</sup> Уо уццу поостоять в прохладном месте 1-2 дня и использовать*

*<sup>Риз</sup> отовление соуса: очищенный чеснок растолочь с соль/о, подли-*



*вая понемногу холодную кипяченую воду и уксус. Затем смешать с растительным маслом.*

Приправа из сладких перцев и помидоров:

2 стручка красного сладкого перца, 2-3 помидора, 3 луковицы, 1/2 стакана винного уксуса, 1 стакан сахара, 1 ч.ложка соли, 1 ч.ложка перца, 1 ч.ложка сухой горчицы, 0,25 ч.ложки молотого красного перца, молотой гвоздики на кончике ложки.

*Стручки перца вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Помидоры слегка надрезать крест-накрест, ошпарить, снять кожицу, крупно нарезать. Измельченные перец, помидоры и лук положить в большую кастрюлю, добавить уксус и тушить на небольшом огне без крышки, пока почти не останется жидкости. Положить сахар и пряности и поварить еще 10 мин. уже на сильном огне. Все время помешивать, пока сахар не растворится. Положить приправу горячей в банки и закрутить. Эта приправа хороша ко вторым блюдам.*

#### Фаршированный перец

500 г перца, 1-2 баклажана, 3-4 зубка чеснока, 3 ст.ложки растительного масла, соль, уксус, зелень.

*Некрупные гладкие и мясистые стручки сладкого перца испечь, снять кожицу. Баклажаны тоже испечь, вынуть мякоть, тщательно размять ее вилкой, посолить, добавить растертый чеснок, немного уксуса и растительного масла. Полученной смесью начинить перец, уложить его на тарелку, полить растительным маслом, хорошо охладить.*

*При подаче украсить веточками зелени и дольками спелого помидора.*

#### Икра из перца

750 г красного перца, 750 г зеленого перца, 300 г лука, по 200 г красных и зеленых помидоров, 1 стакан растительного масла, соль, уксус и чеснок по вкусу.

*Мясистый сладкий перец испечь до мягкости, очистить от кожицы и семян, ополоснуть в подсоленной кипяченой воде, воду хорошо отцедить, а перец пропустить через мясорубку или мелко порезать до состояния кашицы. Красный и зеленый перец измельчить отдельно. Поджарить половину нормы мелко нарезанного лука, добавить натертую на терке красные помидоры, протушить вместе с луком и смешать*

*с красным перцем. Другую часть лука тоже нарезать, поджарить, - затем смешать с зелеными помидорами и зеленым перцем. В икру положить по вкусу соль, уксус, можно добавить растертый чеснок. Готовую икру немного протушить для удаления излишней влаги, а затем выложить в квадратный салатник так, чтобы икра двух цветов соединялась по диагонали. Украсить кольцами репчатого лука, уложенными по краю салатника, и веточкой зелени.*

#### Перец, фаршированный яичным салатом

7-8 стручков перца, 100 г зеленого лука, 100 г майонеза.

*Некрупные стручки сладкого перца очистить от семян, ополоснуть. Вареные яйца и зеленый лук порезать, смешать с небольшим количеством майонеза, чтобы салат был густым. По вкусу посолить. Для остроты можно добавить готовую горчицу. Этим фаршем наполнить стручки. Перец установить в глубоком салатнике вертикально. Крышечку сделать из ломтика огурца или боковинки спелого помидора.*

*Между стручками перца разложить веточки свежей зелени.*

#### Паста для бутербродов из перца

2 стручка сладкого перца, 100 г брынзы или творога, 50 г сливочного масла, молотый перец.

*Перец очистить, вынуть семена, пропустить через мясорубку. Сливочное масло подержать в тепле до размягчения, затем смешать с натертой брынзой или творогом и перцем. Массу хорошо растереть, посолить. Если она окажется густой, можно добавить ложку сметаны. Для остроты положить молотый перец. Намазать на ломтики черного хлеба.*

"° Рец, запеченный с яйцами

I способ

I " 1 кг сладкого перца, 100 г сливочного масла, 100 г брынзы, 5 яиц, соль, острый перец.

I Ярец испечь, очистить от кожицы и семян, ополоснуть в подсоленной воде, дать стечь воде, нарезать лапшой, обжарить на масле, уложить на сковороду или противень, посыпать тертой брынзой, сверху

авылить яйца, посолить, поперчить и слегка запечь в духовке.

II способ

1 кг сладкого перца, 4 ст.ложки сливочного масла, 3 яйца, 100 г тертого сыра, 1/2 стакана молока.

Очищенный от сердцевины перец запекать до тех пор, пока струнки не приобретут коричневый оттенок. Очистить от кожицы, уложить в на противень, залить смесью взбитых яиц, тертого сыра и момжа, ; сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Перец в томате

500 г перца, 100 г растительного масла, 200 г помидоров, 1 луковица 2-3 зубка чеснока, соль, зелень петрушки.

Сладкий перец обмыть, не удаляя плодоножки, наколоть вилкой в нескольких местах, обжарить на масле со всех сторон и уложить на плоскую тарелку. Помидоры очистить, мелко нарезать, поджарить с луком, добавить растертый чеснок, зелень петрушки, посолить. Эту горячей массой залить перец, дать ему пропитаться.

Перец, фаршированный овощами

I способ

1 кг перца, 500 г разных овощей (стручковая зеленая фасоль, морковь, лук, цветная капуста, коренья сельдерея и пастернака), 100 г растительного масла, 250 г помидоров, 150 г сметаны, укроп, соль.

Крупные зеленые стручки сладкого перца помыть, удалить семена. Овощи, предназначенные для фарша, очистить, помыть, нарезать некрупными кусочками. Цветную капусту разделить на маленькие комешки, сложить в кастрюлю, влить растительное масло, 3-5 ст.ложек воды и припустить под крышкой до полуготовности. Под конец полить. Когда жидкости не станет, овощи смешать с измельченными зеленым укропом. Этим фаршем наполнить подготовленный пер сложить его в низкую широкую кастрюлю или сотейник (верхушка вниз), между стручками разместить дольки спелых помидоров, за сметаной и запечь в горячей духовке до мягкости стручков.

При подаче на стол уложить на блюдо, полить получившимся танным соусом, посыпать нарезанным укропом. Подавать ХОЖ или горячим.

III

II способ

8-10 стручков сладкого перца, 2-3 моркови, 1/4 кочана капусты, 1 луковица, зубок чеснока, соль, специи.

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью, морковь нарезать соломкой, репчатый лук - тонкими полукольцами, морковь и лук спассеровать и соединить с капустой. Подготовленным фаршем начинить освобожденные от семян стручки перца. Фаршированные стручки перца уложить в кастрюлю, добавить чеснок, залить рассолом и оставить при комнатной температуре на 4-5 дней для квашения.

Приготовление рассола: в 1 л воды растворить 50 г соли (1 ст.ложка с большим верхом), добавить лавровый лист и довести до кипения. Залить перец остывшим рассолом.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью и полив растительным маслом.

Перец, фаршированный кабачками

10 стручков перца, 3 кабачка, 2 луковицы, 50 г масла, 3 помидора соль

Цубитми > поджарить в Vому ZZZсноз м USI ПодЛивКи СвеЖие мМидорЫ и л и ^мат-пюре

Рец, фаршированный овощами, с чесноком

рп Сго Тука<sup>3</sup> Шгп С ВИ, 150г КаП УСТЫ, 40 г корней сельдерея, 100г Г «кусу» Р<sup>а</sup>стит<sup>г</sup> ^ Ъного масла, 100 томат-пюре, соль, специи

Г \* \* С Т Т адКозо ПерПаг п киме Р<sup>и</sup>о одинаковые по величине и форме h ^, Н f T<sup>тв</sup> в е РХНЮЮ Шир оКуЮ ЧаСПЬ, но не \* < > \* ' < Ч ' (в виде Б ° \* Ки ить на ТГ ^ СтерЖеНЬ с се « ТМ ТМ » - не нарушая стручок. Затем \ Рс Ч наПТли! ^ КиПЯШую вод \* ТМ ТМ \* У < > б ' < > сито и охладить, полнить начинкой, сложить в один ряд в неглубокую посуду

*чалить томатным соусом, добавить растертый чеснок, душистый перец и припустить до готовности. Затем охладить. Подать вместе с соусом, в котором перец тушился.*

*Приготовление начинки: коренья очистить, нарезать мелкой соломкой, спассеровать на жире, соединить с ошпаренной белокочанной капустой, добавить соль и томат. Все протушить.*

*Перец можно фаршировать начинкой, в которую вместо капусты добавить нарезанные свежие помидоры. Наполненный фаршем перец припускать в небольшом количестве бульона.*

Перец, фаршированный черствым хлебом

700 г перца, 300 г черствого хлеба, 100 г сливочного или растительного масла, 1 стакан творога или тертой брынзы, 2 яйца, 2 помидора, зелень петрушки, соль, молотый черный перец.

*Ровный, средней величины перец испечь, вынуть семена, снять кожицу. Черствый белый хлеб или булку замочить в молоке, отжать, смешать с творогом или тертой брынзой, нарезанной зеленью петрушки. Если надо, посолить по вкусу, добавить молотый перец. Помидоры натереть на крупной терке, прожарить на масле, соединить с фаршем и хорошо размешать. Наполнить фаршем стручки перца, слегка обжарить их на масле и подать со сметаной или простоквашей.*

Перец, фаршированный картофелем и овощами

1 кг перца, 2 луковицы, 2-3 моркови, 1 корень сельдерея, 70 г растительного масла, 250 г картофеля, 3-4 помидора, 50 г брынзы, 3 зубка чеснока, зелень петрушки, соль.

*Перец освободить от семян и подержать в кипятке 2-3 мин. Репчатый лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, посолить протушить в масле с добавлением небольшого количества бульона или воды до полуготовности. Картофель сварить, нарезать мелкими кубиками, соединить с тушеными овощами, добавить помидоры, все перемешать и дать закипеть. Охладить, ввести натертую брынзу, растертый чеснок, нарезанную зелень петрушки.*

*Перец наполнить полученным фаршем, уложить на противень, \*лить немного воды или бульона, добавить растертые помидоры, сорнуть растительным маслом и запечь в духовке.*

Перец, фаршированный рисом и грибами

1 кг перца, 1 стакан риса, 300-400 г свежих грибов, 2 луковицы, 100 г масла, 4 помидора, соль и молотый перец по вкусу.

*Перец помыть, вынуть семена, ошпарить кипятком. Лук мелко нарезать, обжарить на масле, добавить промытый рис, нарезанные свежие грибы и протертые (без кожицы) 2 помидора. Смесь прожарить в течение нескольких минут. Затем влить 1/2 стакана воды, посолить, посыпать молотым перцем и тушить до полуготовности риса.*

*Наполнить фаршем подготовленные стручки перца, уложить их в широкую низкую кастрюлю, залить протертыми и поджаренными помидорами, добавить 1 стакан горячей воды и тушить на слабом огне до готовности. Перец можно не тушить, а запечь в духовом шкафу.*

Перец, фаршированный капустой

1 кг перца, 400 г капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 3-4 помидора, 150 г растительного масла, соль.

*Белокочанную капусту нашинковать и стушить под крышкой с добавлением небольшого количества масла или воды до полуготовности. Лук и морковь спассеровать на масле до золотистого цвета лука, добавить протертые помидоры и все обжарить. Полученную смесь соединить с капустой, посолить, размешать и наполнить этим фаршем подготовленные стручки перца. Поставить их носиком вниз в неглубокую посуду, влить немного воды или молока и тушить до полной готовности на малом огне.*

Перец, фаршированный мясом

160 г перца, 75 г мяса, 25 г лука, 30 г риса, 5 г шпика, 75 г соуса, 50 г бульона, перец молотый, зелень, соль.

*Обработать стручки сладкого перца, наполнить их фаршем, уложить в 2-3 ряда в глубокий сотейник. на дно которого положить ломтик свиного сала, залить костным бульоном, закрыть крышкой и тушить на слабом кипении на плите или в духовке примерно 1 ч. После этого*

*3°лить перец сметанным соусом с томатом и луком и прокипятить.*

*Подать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.*

*Рчготовление фарша: мякоть говядины, баранины или свинины пропу-*

стать 2 раза через мясорубку вместе с сырым репчатым луком, посолить, добавить молотый перец, рис, отваренный в воде до полуготовности, и перемешать.

### **Плов со сладким перцем**

-200 г перца, 2 стакана риса, 4 стакана воды, 50 г растительного масла 2-3 помидора, 1 луковица, соль, душистый перец, зелень.

*Рис промыть горячей водой и дать ей стечь. В казанок влить масло и обжарить рис до желтоватого цвета. Добавить нарезанный небольшими кубиками сладкий перец, кусочки помидоров без кожицы, помешивая, обжарить все вместе еще несколько минут. Затем положить пассерованный лук, соль, душистый перец и залить водой или бульоном. Плов варить на слабом огне в духовке 15-30 мин. Следить, чтобы рис не разварился.*

### **Соус из сладкого перца**

200 г перца, 2 луковицы, 3 зубка чеснока, 1 ст.ложка растительного масла, 1 ч.ложка уксуса, соль, сахар и молотый черный перец по вкусу.

*Стручковый перец очистить от семян и пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Добавить масло и тушить на слабом огне, помешивая, 15 мин. Положить соль, сахар, молотый перец, уксус, хорошо размешать, охладить и подать к баранине (плову, котлетам).*

### **Соус из сладкого перца и майонеза**

100 г перца, 100 г томата, 100 г майонеза, соль по вкусу.

*Сладкий перец помыть, вырезать семена и плодоножку, пропустить через мясорубку. Томат-пюре прокипятить, охладить и смешать с майонезом. Соединить с перцем, добавить по вкусу соль и хорошо перемешать.*

*Соус подать к мясным блюдам.*

### **Рагу с перцем, помидорами и яйцами**

750 г болгарского перца, 750 г помидоров, 3 луковицы, 3 ст.ложки растительного масла, 6 яиц, соль.

*Мелко порубить лук и слегка обжарить в жире. Вымыть перец, очистить от семян, нарезать тонкими кружочками, добавить к луку и тушить в течение 15 мин. Крупно нарезанные помидоры слегка протушить вместе с луком и перцем. Посолить. Яйца взбить, посолить, вылить на содержимое и слегка запечь. Снять рагу с огня и подать с рассыпчатым рисом, картофелем.*

### **Фаршированный перец**

8 стручков сладкого перца, 1 банка сардин в масле, 2 ст.ложки отварного риса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст.ложка мелко нарубленной зелени петрушки, соль, перец, растительное масло.

*Стручки перца промыть и очистить от семян. Сардины, каждую рыбку в отдельности, разделить пополам с помощью двух вилок, смешать с отварным рассыпчатым рисом, маслом от сардин и рубленым яйцом. Приправить солью и перцем, добавить петрушку и полученной массой наполнить стручки перца. Разогреть растительное масло и потушить фаршированные стручки перца на небольшом огне в течение 15 мин. Можно добавить немного воды (несколько столовых ложек).*

*Подать в горячем виде с белым хлебом.*

### **Плов со сладким перцем и помидорами**

8 стручков сладкого перца, 1 луковица, 3 ст.ложки нарезанного лука\* 3/4 стакана риса, 2 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки сливочного масла, 5 помидоров, 2 ст.ложки резаной зелени, соль и перец по вкусу.

*Перцы вымыть, удалить плодоножки с семенами, хорошо промыть внутри. Нарезать кубиками, обжарить на растительном масле, сложить в кастрюлю, добавить воду или бульон, отваренный до полуготовности в большом количестве подсоленной воды рис, пассерованный репчатый лук с морковью (нарезанной кубиками), вес помыть и тушить при медленном кипении. В конце тушения добавить нарезанные кубиками очищенные помидоры, мелко нашинкованные укроп и зелень петрушки и сливочное масло.*

## КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПЕРЦА

### Перец салатный в томатном соке консервированный

Сладкий мясистый перец без повреждений помыть, вырезать семена, подержать в кипятке 5 мин для мягкости, дать стечь воде, горячим уложить в банки и залить кипящим томатным соком. Для получения томатного сока используют соковыжималку или мясорубку. Сок слить в эмалированную кастрюлю, на 1 кг томатов добавить 10-20 г соли, прокипятить 15 мин до полного исчезновения пены. В томатный сок можно положить чеснок, лавровый лист, сельдерей, укроп (по вкусу). Залитые томатным соком банки с перцем накрыть подготовленными крышками и стерилизовать: банки емкостью 0,5 л — 30, емкостью 1 л — 40 мин. После стерилизации сразу же укупорить и поставить вверх дном для охлаждения.

Перец используют в зимнее время для фарширования мясом и овощами, томатный сок — для соусов, борщей, подлив.

### Консервированный перец

Отобрать мясистые стручки сладкого перца, удалить плодоножки и семена, ополоснуть холодной водой, опустить на 3 мин в кипящую подсоленную воду (на 4 л воды — 1 ст. ложка соли и немного пищевой соды), после чего переложить в холодную, лучше проточную воду. Охлажденный перец сложить в банки, залить холодным рассолом (20 г соли на 1 л воды), стерилизовать в воде около 1 ч и сразу же закатать.

Перец используют в зимнее время для фаршировки.

### Жареный перец в уксусе

10 кг перца, 750 г соли, 1 л растительного масла.

*Верхушки перца надсечь ножом и обжарить его в растительном масле, после него сложить в широкую посуду и охладить. Остывший перец посолить внутри и сложить в стеклянную посуду, перекладывая кружочками нарезанной моркови, петрушки и чесноком. Залить уксусной заливкой.*

### Салат - перец

Мясистый перец помыть, обсушить, испечь в духовке, очистить от кожицы, удалить плодоножки и семена. Сложить в банку и залить уксусом и оставить в нем до следующего дня. Затем вынуть перец по одному отцедить от уксуса и уложить в банки. Каждый перец посыпать небольшим количеством соли, черным перцем, положить горошин душистого перца, 1-2 лавровых листа. Наполненные банки залить на два пальца растительным маслом, плотно завязать пергаментной бумагой или целлофаном. Хранить в прохладном месте.

Зимой использовать в качестве салата, добавляя по желанию различные овощи, но можно употреблять и без овощей — это один из отличных зимних салатов.

### Перец, фаршированный капустой, консервированный

Стручки зеленого перца фаршируют белокочанной капустой, а красные можно фаршировать краснокочанной.

Капусту очистить от верхних листьев, мелко нашинковать, посыпать солью, перемешать, залить уксусом (на 1 кг капусты — 40 г соли; 1/2 стакана уксуса) и выдержать 24 ч, после чего отделить образовавшийся сок и добавить 2 г семян тмина. Подготовить стручки перца, вырезая плодоножку и семена, выдержать 3-4 мин в кипятке. Наполнить их капустой, уложить в банки, добавить лавровый лист и по 2 горошины душистого перца, залить кипящим маринадом (1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1/2 стакана уксуса), накрыть подготовленными крышками и стерилизовать: банки емкостью 0,5 л — 30 мин, емкостью 1 л — 40 мин. После стерилизации сразу же укупорить и сразу же поставить вверх дном для охлаждения.

Перец используют в качестве закуски или гарнира к мясным блюдам.

### Перец соленый

Для засолки используют зрелые, здоровые, плотные, одинаковой окраски, негорькие на вкус и без повреждений стручки перца.

После сортировки стручки моют, дают стечь воде, очищают от плодоножек и семенников. Затем каждый стручок пересыпают солью из расчета 50 г на 1 кг подготовленного сырья. укладывают один перец в другой, мешают в эмалированную кастрюлю, накрывают та, релкой. кладут в банку

выдерживают 12-15 ч, за это время перцы выделяют сок.

После выдержки стручки вместе с выделенным соком перекалывают в подготовленные баллоны, доливают рассолом из расчета 50 г соли на 1 л воды. Баллоны наполняют на 10 см ниже верха горлышка. Поверх перцев укладывают чистую тряпку, деревянный кружок и груз.

Баллоны с перцем хранят в прохладном месте.

Перед употреблением перцы тщательно моют и вымачивают в холодной воде в течение 10 ч. Вымоченные перцы используют для фарширования.

#### Маринованный перец с овощами

Отобрать длинные мясистые стручки перца, помыть, обрезать плодоножки, наколоть иголкой или вилкой. Приготовить смесь из равного количества уксуса и воды, добавить растительное масло (на 4-5 л смеси - 1 стакан), несколько лавровых листков, по 1 ч.ложке черного и душистого перца, закипятить. Опускать в нее по несколько стручков сразу, а попарив 3-4 мин, вынуть. В этой же смеси отварить очищенную морковь и головки репчатого лука (порция произвольная). Следить, чтобы овощи не переварились. Коренья петрушки, моркови, пастернака и лук нарезать кружочками, сельдерей нарезать тонкой соломкой.

В большую стеклянную банку или эмалированную кастрюлю перец и нарезанные овощи складывать рядами, посыпая каждый ряд солью (остложка на 1 кг овощей) и перекалывая зеленью петрушки. Когда овощи будут уложены, сверху влить остывшую смесь, в которой они варились, а затем - на 2 см слой растительного масла. Овощи складывать уже остывшими. Хранить в прохладном месте.

#### Маринованный перец с хреном

Мясистые стручки перца помыть, вынуть семена и целиком опустить в смесь, состоящую из 2 л уксуса, 1 л воды, 1 стакана растительного масла и 250 г соли. Как только вода закипит, вынуть перец шумовкой. Стручки охладить, сложить в банки, перекалывая настроганном хреном, сверху покрыть чистой тряпочкой, залить остывшим рассолом и положить гнет. Хранить в холодном месте. Использовать для приготовления различных блюд из перца.

#### Квашеный перец

10 кг перца, 0,5 л воды, 2,5 л уксуса, 1,5 кг меда, 500 г соли, по 1 ч.ложке черного и душистого перца, 5-6 гвоздичек.

*Перец очистить, сложить в банки и залить приготовленным уксусом из указанных компонентов рассолом, заранее прокипяченным вместе с пряностями. Заливка должна быть остывшей. Банки завязать и держать в холодном месте.*

#### Пестрое соленье

1 кг некрупного болгарского перца, 1 кг мелких зеленых помидор, 1 кг моркови, 1 головка (маленькая) краснокочанной капусты, 2 головки цветной капусты, 1 кг мелкого лука, 10 зубков очищенного чеснока, соевый уксус, горчица.

*Овощи очистить. Краснокочанную капусту нарезать шашками, цветную разделить на соцветия. Лук, чеснок и морковь очистить, перец и помидоры нарезать кружочками. Смесь сложить в таз, перемешать по вкусу солью и оставить на ночь.*

*На другой день овощи выложить в банку без сока и залить холодным рассолом (1 л воды, 1 л уксуса, 50 г соли, 2 ст.ложки готовой горчицы). Хранить под гнетом в прохладном месте.*

#### Фаршированный перец в уксусе по-болгарски

Крупные мясистые стручки перца помыть, удалить семена и немного пропарить, чтобы стали мягче.

Приготовить начинку. Белокочанную капусту нарезать мелкими шашками или некрупной соломкой и подержать в горячей воде 5 мин. Морковь и сельдерей тоже нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Овощи смешать, посолить по вкусу, посыпать черным молотым и кайенским острым перцем, добавить нарезанную зелень сельдерея.

Фарш перемешать и оставить на несколько часов. После этого вылить сок, а фаршем напечь стручки перца. Отверстия закрыть листком сельдерея, стручки уложить вертикально в подходящую посуду (стеклянную, эмалированную, глиняную). Приготовить рассол (на 1 л воды, 1 л уксуса и 50 г соли). Закипятить его, затем охладить и залить перец. Покрыть чистой тряпочкой и положить гнет. Первое варить

рассол надо менять два раза в неделю. Хранить в прохладном месте. Приготовленный таким образом перец — отличная острая закуска.

### Соленый болгарский перец

*Приготовление рассола:* на 3 л воды 0,5 л 9%-го уксуса (вместо него можно взять столько же томатного сока), 0,5 л растительного масла, граненый стакан крупной соли, такой же, но неполный (на палец ниже) стакан сахара.

*Перец моют, просушивают. Хвостики можно отрезать и вынуть семена, а можно оставить — целые перцы будут более красивыми. Варят их в кипящем рассоле около 5 мин, пока не станут мягкими, не изменят цвет. Вынимают шумовкой и тут же плотно укладывают в подготовленные банки, лучше литровые. Заливать перец рассолом не требуется — плоды плотно прилягут друг к другу. Закупоривают горячими.*

### Украинский салат из тушеных овощей

1,5 кг перца, 500 г помидоров, 500 г моркови, 300 г лука, 300 г растительного масла, 30 г петрушки, 3 ч.ложки соли, 2 ст.ложки уксуса, 1 ст.ложка сахара, 2 лавровых листа, 2 г душистого перца горошком, зелень.

*Сладкий перец (зеленый, красный или желтый) помыть, вырезать плодоножки с семенами, ополоснуть холодной водой и нарезать кусочками шириной 1,5-2 см. Помидоры помыть и натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку. Морковь помыть и натереть на крупной терке. Можно взять пополам морковь и белые корни (пастернак, сельдерей). Лук очистить, помыть, нарезать пластинками и обжарить на растительном масле до светло-золотистого цвета (лучше всего в казанке, влив сразу все масло). Сюда же затем сложить измельченные овощи, протертые помидоры, добавить нарезанную зелень петрушки, соль, сахар, уксус, специи и полученную смесь тушить на слабом огне 20 мин.*

**Щь**

*Нагретые банки заполнить горячей смесью, накрыть подготовленными крышками и стерилизовать: банки емкостью 0,5 л — 50 мин,*

*емкостью 1 л — 60 мин. Кипячение воды не должно быть бурным. После стерилизации банки сразу же закупорить и перевернуть вверх дном для охлаждения.*

### Украинский салат из сырых овощей

1,5 кг перца, 500 г помидоров, 500 г моркови и белых корней репчатого лука, соль, сахар, уксус, специи.

*Овощи очистить и нарезать так же, как указано в рецепте. Помидоры для этого салата можно брать зеленые, розовые, причем нарезать их кусочками (дольками), а не прокручивать.*

*В подготовленные банки налить по 3 ст.ложки прокаленного того до кипения) и охлажденного растительного масла, порциями уложить сырые овощи, добавить в каждую по 11 г горького и душистого перца. Укладка овощей должна быть 2 см ниже горлышка банки. Затем накрыть банки крышками и стерилизовать: банки емкостью 0,5 л — 60 мин, 1 л — 65 мин. Кипение воды не должно быть бурным. В процессе стерилизации во избежание выливания масла из банок рекомендуется каждые 10-15 мин. прижимать содержимое чистой ложкой для воздуха. После стерилизации банки сразу же закупорить и перевернуть вверх дном для охлаждения.*

*Консервы используют как готовый салат или гарнир.*

### Перец салатный нарезанный

Можно использовать деформированные, некрасивые, придавленные плоды.

Перец нарезать кусочками. Снять полоски мякоти около 1 см. Сложить в поллитровые банки, пересыпать мелкой солью (1 ч.ложка на банку), влить 1 ст.ложку уксуса, простерилизовать 30-40 мин. Закатать.

Нарезанные кусочки можно сохранить и другим способом. В банки перец залить кипящим томатным соком, предварительно его (1 ст.ложка соли на 1 л сока), простерилизовать 30-40 мин. Затем разжевать.

Используют в зимнее время для приготовления борщей, оваривают икры из полуфабрикатов.

## Сушеный перец

Стручки сладкого перца помыть, удалить семена, разрезать пополам и окунуть на 3-4 мин в кипяток. Затем охладить и высушить на солнце (можно и не варить). Сушить лучше красный перец. Использовать зимой как приправу.

## Овощная заготовка соленая

1 кг перца, 500 г белых кореньев (петрушка, пастернак, сельдерей), 300 г зелени петрушки и укропа, 300 г соли.

*Стручки сладкого перца помыть, вынуть семена, ополоснуть холодной водой и нарезать тонкой ланшой. Коренья подержать 30 мин в холодной воде, очистить и натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой (как и перец). Зелень перебрать, удалить пожелтевшие и подсохшие части, помыть, стряхнуть воду и мелко нарезать. Все овощи сложить в миску, пересыпать солью и оставить на 15-20 мин. За это время перемешать несколько раз для равномерного распределения соли. Овощи разложить в подготовленные ошпаренные банки, хорошо утрамбовать, излишек сока слить. Банки завязать пергаментом и хранить в прохладном месте. Можно сверху насыпать слой соли (дополнительно). Овощи будут сохраняться всю зиму. Они очень хороши для заправки супов, борщей, вторых блюд. Солить блюдо не нужно.*

## Квашеная овощная смесь

Стручки болгарского перца помыть, наколоть иголкой в 5-6 местах. Так же подготовить зеленые томаты, морковь (некрупную) помыть, очистить. Помыть и наколоть зеленые огурцы, мелкие арбузы (можно незрелые). Все овощи сложить рядами в посуду, переслаивая их вымытыми вишневыми и виноградными листьями, ветками сельдерея. Залить рассолом (на 10 л воды 500 г соли), положить гнет и держать в холодном месте. В рассол можно влить и уксус. Заливать можно холодным или горячим рассолом. Если овощную смесь залить горячим рассолом, овощи будут готовы через несколько дней.

## ФАСОЛЬ

### "Л Салат из стручковой фасоли

450 г стручковой фасоли, 20 г зеленого салата, 2-3 зубка чеснока, 5 стеблей зеленого лука, 50 г растительного масла, уксус, сахар и соль по вкусу.

*Стручковую фасоль очистить, помыть, нарезать и посолить. Через 30 мин погрузить в кипящую воду и отварить. Затем откинуть на сито, соединить с мелко нарезанным луком и заправить заправкой из растительного масла, уксуса и растертого с солью чеснока.*

*При подаче на стол украсить листьями зеленого салата.*

### Салат с фасолью

100 г стручковой фасоли, 100 г картофеля, 100 г огурцов, 120 г ветчины, 120 г майонеза, 50 г моркови, 2 яйца, соль по вкусу.

*Сваренные и очищенные картофель и морковь, ветчину, свежие или соленые огурцы нарезать мелкими кусочками, добавить отваренную и охлажденную фасоль, слегка посолить и заправить майонезом. Массу перемешать и сложить горкой в салатник, посыпать измельченными вареными яйцами, украсить зеленью и нарезанными овощами.*

### Салат из стручковой фасоли и картофеля

400 г стручковой фасоли, 400 г картофеля, 100 г майонеза, соль, сахар, уксус по вкусу.

*Стручки фасоли помыть, очистить от жилок, положить в кипящую воду, заправленную солью и сахаром, варить, пока фасоль не станет мягкой. Картофель вымыть щеткой, сполоснуть, отварить, очистить от кожуры, охладить. Стручки фасоли нарезать косыми полосками длиной 3-4 см, картофель — мелкими кубиками. Смешать фасоль с картофелем, заправить солью и сахаром по вкусу. Залить майонезом.*



### Салат из фасоли и яблок

150 г фасоли, 2 моркови, 1 большое яблоко, петрушка, 50 г заправки

Для салата можно использовать консервированные стручки фасоли и свежие, зеленые, которые нужно отварить, очистить от прожилок и нарезать кусочками. Сырую морковь и очищенные от кожицы сладкие яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить с фасолью, залить салатной заправкой и посыпать зеленью.

### Салат из стручковой фасоли и помидоров

250 г стручковой фасоли, 20 г лука, зелень петрушки и укроп, 1 яйцо, 20 г растительного масла, уксус и соль по вкусу.

Стручковую фасоль очистить, помыть, нарезать, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, посыпать мелко нарезанной зеленью, заправить уксусом и растительным маслом, уложить в салатник, обложить кружочками круто сваренных яиц, чередуя их с кружочками красных помидоров. Сверху положить кольца лука.

### Салат из овощей по-венгерски

170 г стручковой фасоли, 400 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 2 крупных помидора, 4-5 стручков сладкого перца, 60 г зеленого салата, 2 яйца, 200 г майонеза, 1 ст.ложка томатного соуса, зелень, соль.

Картофель отварить и очистить. Огурцы очистить от кожицы и семян. Стручки фасоли отварить. Перец обработать и нарезать соломкой. Помидоры ошпарить, снять кожицу и удалить семена. Картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками, помидоры мелко нарезать, яйца измельчить, зеленый салат и стручки фасоли нарезать соломкой. Все соединить и заправить майонезом с томатным соусом, «и и зеленью, уложить в салатник горкой и украсить зег ^ц зеленью.

фасоли, 500 г картофеля, 100 г шпика, ласла, соль, перец, зелень петрушки. ллки.длинные стручки разрезать на

уз части, отварить в подсоленной воде до мягкости, снять с огня, ^кинуть на дуршлаг, укутать в мисочке, чтобы не остыла. Одновременно сварить картофель в мундирах, очистить, нарезать ломтиками умешать с фасолью. Распустить сливочное масло, добавить нарезан • нй кубиками шпик, слегка растопить его и вылить на овощи, запра- }ить уксусом, перцем, солью. Мелко нашинковать лук и ^етрушку, смешать с салатом.

Зимой этот салат можно приготовить из консервированной фасоли.

### Фасоль в соусе

155 г отварной фасоли, 10 г маргарина, 60 г томатного соуса.

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить на 3-4 ч для набухания, затем отварить в той же воде до готовности. Отвар слить, фасоль заправить маргарином, томатным соусом и нагреть до кипения.

### Стручковая фасоль с чесноком

500 г крупной стручковой фасоли, по 2-3 ст.ложки уксуса и растительного масла, 4-5 зубков чеснока, соль, укроп, зелень петрушки и сельдерея, 1-2 помидора или 1-2 стручка сладкого перца.

Чеснок растереть с солью, развести уксусом и маслом. Фасоль очистить от боковой жилки, отварить до мягкости в подсоленной воде, отцедить и сразу же заправить приготовленной чесночной смесью. Посуду накрыть и оставить на 2 ч, чтобы фасоль остыла и хорошо пропиталась соусом. Подавая к столу, посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить ломтиками красного помидора или перца.

### Стручковая фасоль с творогом

500 г стручковой фасоли, 200 г творога, 4 ст.ложки жира, 2 яйца, 1 луковица, зелень петрушки, соль, 100 г сухарей, 2 ст.ложки тертого сыра.

Подготовленные стручки фасоли тушить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде. Творог смешать со взбитым яйцом, мелко нарезанным, пассерованным репчатым луком, зеленью петрушки, сыром, солью и половиной нормы сухарей. В смазан-

ую жиром форму положить слоями фасоль и творожную массу, последним положить слой творога, посыпать сухарями, на поверхности разложить кусочки масла. Запечь в духовке.

Подавать к баранине, утке, дичи.

#### Стручковая фасоль со сметаной

700 г фасоли, 2-3 стложки сливочного масла, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Фасоль очистить, отварить в подсоленной воде, отцедить, смешать с маслом и несколько раз встряхнуть кастрюлю, чтобы масло распределилось равномерно. Выложить на блюдо и полить сметаной. Вместо масла и сметаны можно заправить майонезом и по вкусу посыпать молотым черным перцем.

#### Фасоль под соусом из зелени (томатов)

500 г фасоли, соль, мята, тимьян.

Заранее замоченную фасоль отварить, добавить соль, процедить, положить в приготовленный соус из зелени, добавить мелко нарезанные листики тимьяна и мяты.

Подавать на гарнир к блюдам из копченого мяса, вареному рулету, жареному окороку.

Фасоль можно приготовить и под томатным соусом.

#### Зеленая фасоль с орехами

400 г фасоли, 1 ч.ложка молотого красного перца, 2-3 зубка чеснока, 50 г ядер орехов, 100 г майонеза, зелень сельдерея или петрушки, соль по вкусу.

Молодые стручки фасоли отварить, слить воду и охладить. Фасолю смешать с молотым стручковым красным перцем, растертым с солью чесноком и молотыми орехами, затем эту смесь залить майонезом и посыпать зеленью.

Для салата можно использовать и консервированную фасоль.

#### Салат из белой фасоли

300 г белой фасоли, 1 стложка масла или маргарина, 2-3 стложки растительного масла, 1 луковица средней величины, винный уксус, томатная паста, долька чеснока, 2 стложки нарубленной зелени, 1 стручок болгарского перца, 2 стложки сметаны, перец, соль.

Фасоль замочить на ночь, затем потушить до мягкости в небольшом количестве воды и жира (фасоль не должна развариться). Еще теплую фасоль соединить с маслом, томатной пастой, винным уксусом, толченым чесноком и тертым луком. Добавить мелко нарезанный стручок перца, посолить, поперчить и все хорошо перемешать. Можно прибавить сметану.

Подавать салат охлажденным.

#### Зеленая фасоль по-болгарски

500 г стручковой фасоли (зеленой), ЮОгнежирного шпика, 2 стложки винного уксуса, 1 ч.ложка горчицы, 1/2 ч.ложки сахара, перец, соль, 2 ст. ложки красного вина, 2 стручка сладкого болгарского перца.

Стручки фасоли разделить на части и слегка проварить в подсоленной воде, после чего отбросить на дуршлаг. Шпик, нарезанный тонкими ломтиками, зажарить до образования румяной корочки, оставшийся от жаренья жир соединить с уксусом, горчицей, сахаром, перцем и красным вином. Потушить до мягкости два стручка мелко нарезанного болгарского перца и соединить со стручками фасоли.

К фасоли подать поджаренный шпик и картофель, посыпанный тимьяном.

#### \ Паштет из молочной фасоли

500 г фасоли, 1 луковица, 4 стложки растительного масла, 1 стложка \* муки, соль и перец по вкусу.

Молодую фасоль вылущить, отварить до мягкости в подсоленной воде, отцедить и горячей размять в пюре или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, поджарить на растительном масле, всыпать муку, размешать, прогреть 2-3 мин. Фасолевого пюре смешать с \* Реным луком (по желанию для остроты можно добавить уксус или Растертый чеснок), хорошо размешать и горкой выложить в салат-

ник.

Подать охлажденным.

Стручковая фасоль с брынзой

700 г фасоли, 2 яйца, 3 ст.ложки тертой брынзы, 1 ч.ложка муки, 100 г сметаны, 1 ст.ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Фасоль очистить, отварить в подсоленной воде, отцедить, перемешать со сливочным маслом и тертой брынзой, выложить в огнеупорную посуду. Яйца взбить с мукой и сметаной, полученной смесью залить фасоль и запечь в духовке.

Фасоль протертая

150 г фасоли, 30 г растительного масла, 30 г репчатого лука, 4 г чеснока, 4 г зелени укропа, соль по вкусу.

Замоченную фасоль отварить до готовности (без соли), протереть через сито и заправить солью, пассерованным луком, растертым чесноком.

Подать, украсив зеленью.

Белая фасоль по-флорентийски

500 г белой фасоли, 2 ст.ложки растительного масла, 2 дольки чеснока, веточка шалфея, 1 помидор, 1 ломтик сельдерея, соль, перец.

Замочить фасоль в холодной воде и оставить на ночь. На следующий день добавить к разбухшей фасоли масло, растертый чеснок, веточку шалфея, нарезанный помидор и крупно нарезанный сельдерей, приправить солью и перцем, поставить кастрюлю на слабый огонь. Вре́ варки фасоли — примерно 2 ч.

Блюдо подать как первое.

Белая фасоль в пикантном соусе

500 г белой фасоли, 250 г колбасы, (лучше ветчинно-п/бленой) \* ы пе. 1 большая луковица, 3 ст.ложки растительного масла, соль, \/- снНО ГО рец, цедра лимона на кончике ножа, 1-2 ст.ложки мелк°!!^ ля зеленого лука, 3/4 л томатного сока, 500 г отварного картоф

Фасоль отварить до мя

ТНЗИТ' ^ \* ^ S W 6 "а ^ ^ \*\*резать  
солью Ппую \* КубитМи, обжарит^^^ле, добавить колба-  
солью^Приправить перцем>со^ а^сте с луком и смешать с фа-  
Посыпать зеленым лукомТ , Цедрой "она.  
соусом и отв арным картоф^^ \* —V с ост рым томатным

Фасоль запеченная

100 г Фасоли, 20 г лука 10 г.  
сливоч.,ого масла, 1 0 г L ^ T и I 'о РС СЛЬДерея ^»»>> 30 г  
Фасоль промыть и залить xZ% . Сотого красного перца.  
Тгот ^ : вить М оРКОВЬ , <fffff? " ^ Ч За тм"  
до готовности (до мягкости) OmZ'Z^T"ж Кубиками, и ва Р^б  
Пассерованный на сливочном маеL^д аЖен бы т ь з у е тм"-  
тома ^уредобавитьвфасо IьT УК, молоты и красный перец и

Фасоль, запеченная с яйцами

яичницз, » \* . \* \* . со спаржевой фасолью

100

^ ^ Г ^ " ' - - - >> - . . 1 яй  
Ш ^ Т Ж е Т ФаС оЛь оист ить, сварить в подсоленниГ ,  
^ б Т в ^БеЖелтки Р^тереть, всыпать ^IT " \* . \* \*"  
>\* ><Z\_a^m T \* " « \* " . C" PУTM» (по б шт7) \* 7^ШКшСМе -

^ го Рич ими к свиным отбивным.

## Стручковая фасоль тушеная

### I способ

800 г белой фасоли или стручкового неспелого зеленого горошка, 100 г сливочного масла.

*Срезать кончики стручков, снять боковые прожилки, положить стручки в кастрюлю, добавить немного горячей воды, соли, сахара и тушить под крышкой до размягчения.*

*Вместе с другими тушеными овощами подавать как гарнир к мясным блюдам. Перед подачей сбрызнуть растопленным сливочным маслом.*

### II способ

800 г желтой и зеленой стручковой фасоли, 3 ст.ложки масла, 2 ст.ложки муки, 1 стакан молока или сливок, соль, укроп или петрушка.

*Срезать кончики стручковой фасоли, снять боковые прожилки, нарезать стручки поперек, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды, посолить по вкусу и тушить до размягчения. Добавить муку, разведенную молоком или сметаной. Готовое блюдо заправить маслом, мелко нарезанной петрушкой или укропом.*

## Стручковая фасоль с яичницей

800 г стручковой фасоли, 100 г масла или маргарина, 3 яйца, 3 ст.ложки молока, 1 ст.ложка муки, соль, зелень. Фасоль подготовить и тушить по предыдущему рецепту. Необходимо тушить так, чтобы к моменту готовности фасоли в посуде не оставалось лишней жидкости. Добавить масло. Яйца взбить, смешать с молоком, мукой, залить этой смесью фасоль, прогреть на огне, помешивая. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Стручковая фасоль, тушенная с морковью

400 г стручковой фасоли, 400 г моркови, 1 луковица, 2 ст.ложки жира, соль.

*Со стручков фасоли снять боковые прожилки и обжарить целы, вместе с нарезанным репчатым луком. Затем потушить, добавив много воды и жира, перемешать с мелко нарезанной зеленью. В той же кастрюле потушить морковь. Тушеные овощи использовать*

*гарнир к мясным блюдам.*

## Фасоль в горшочке по-венгерски

500 г баранины, 750 г фасоли, 250 г помидоров, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 1 долька чеснока, жир, мука, 1-2 ст.ложки сметаны, петрушка.

*Фасоль очистить и стручки разломать на несколько частей. Помидоры порезать дольками, перец нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами и обжарить до светло-коричневого цвета. Мясо нарезать кубиками, слегка поджарить и потушить в небольшом количестве воды до мягкости. Затем добавить фасоль, перец, мелко нарубленный чеснок, а через 15 мин — помидоры. Все тушить на слабом огне до мягкости. Муку развести в сметане и влить в кастрюлю с готовым блюдом.*

*Перед подачей на стол посыпать петрушкой, подать с отварным картофелем.*

## Фасоль в горшочке по-гречески

150 г зрелой фасоли, 6 больших луковиц, 5-6 ст.ложек растительного масла, 1/2 л воды, 1 полная ч.ложка соли, 1/2 ч.ложки молотого черного перца, 1 неполная ст.ложка молотого красного перца.

*Фасоль замочить на ночь, на следующий день отварить и жидкость слить в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить на растительном масле, затем хорошо посолить и поперчить как черным, так и красным перцем. В огнеупорную посуду поместить, чередуя, слой фасоли и слой жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полить все оставшимся растительным маслом и влить воду, в которой варилась фасоль. Запекать в духовке при средней температуре в течение 20 мин и подать на стол в той же посуде.*

## Гуляш со стручковой фасолью

По 200 г говядины, баранины, свинины, 4 крупные луковицы, 2 ст.ложки маргарина или 3 ст.ложки растительного масла, 500 г стручковой фасоли, немного муки, соль, перец, петрушка.

*Мясо нарезать кубиками величиной 2х2 см и обжарить на масле или*

маргарине, добавив мелко нарубленный лук. Когда лук слегка обжарится, добавить немного воды и тушить мясо почти до мягкости. Стручки молодой фасоли вымыть, обсушить и добавить к мясу. Приправить все солью и перцем, продолжать тушить на слабом огне. В соус добавить немного муки, чтобы он получился вязким. К гуляшу подать посыпанный зеленью петрушки картофель.

#### Закуска крестьянская

500 г фасоли, 50 г окорока, 50 г пастрамы, 1 головка репчатого лука, 20 г растительного масла, 3 помидора, соль, черный и красный перец, зелень по вкусу.

*Отваренную фасоль заправить пассерованным луком, солью, красным и черным перцем, затем выложить в салатницу горкой.*

*Окорок и пастрому нарезать соломкой, уложить на фасоль, украсить свежими или солеными помидорами, зеленью и жареным луком.*

#### Фасоль жареная стручковая

500 г стручковой фасоли, соль, 1 ст.ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 4 яйца, немного муки, жир или растительное масло.

*Стручки фасоли очистить, отварить в слегка подсоленной воде до мягкости, обсушить. Взбить 3 желтка, добавить соль, мелко нарубленную зелень петрушки и отдельно взбитые белки. Каждые 6 стручков фасоли перевязать ниткой, обвалить в муке и яйце. Панированную таким образом фасоль обжарить в сильно разогретом жире и сейчас же подать на стол. Зеленая фасоль хорошо сочетается с мясом.*

#### Пюре из фасоли

500 г фасоли, 1 луковица, 0,5 л молока, жир, соль.

*Заранее замоченную фасоль отварить до готовности, процедить, измельчить в миксере или пропустить через мясорубку. В кастрюлю растопить жир (можно шпик, нарезанный кусочками), слегка обжарить репчатый лук (так, чтобы он стал прозрачным), добавить Ф соль. Помешивая, добавить горячее молоко или сливки, соль.*

*Проварить, взбить.*

*Подавать к отварным или жареным колбаскам, жареному ш*

*дичи. По краям пюре на блюде можно разместить валиком вареные стручки фасоли.*

#### Фасоль, сваренная в масляном соусе

1 кг фасоли, 50 г сливочного масла, 1 ст.ложка муки, соль, перец, зелень.

*Фасоль очистить, помыть и нарезать кусочками длиной 3-4 см. В казане растопить сливочное масло, обжарить на нем пшеничную муку до желтоватого цвета, влить 1 стакан горячей воды и дать закипеть. В полученный соус положить подготовленную фасоль, посолить, посыпать молотым черным или душистым перцем и варить под крышкой на малом огне до мягкости фасоли.*

*Подавать, посыпав нарезанной зеленью.*

#### Фасоль в соусе

1 кг фасоли, 50 г сливочного масла, 1 ст.ложка муки, 1 луковица, 2 спелых помидора, 1 ст.ложка сметаны, соль и перец по вкусу.

*Молодую фасоль (молочной спелости) вылущить, отварить до мягкости, затем посолить и оставить на время в отваре. Приготовить соус: лук мелко нарезать, поджарить на сливочном масле, всыпать муку, размешать, поддержать 2-3 мин на огне, добавить протертые помидоры (или томат-пюре), слегка поджарить, затем положить сметану, перец и размешать.*

*Сваренную фасоль отцедить, смешать с приготовленным сметанно-томатным соусом, прогреть в течение нескольких минут и подать на стол.*

#### Лобио с яйцом

300 г фасоли, 1 ст.ложка топленого масла, 2 яйца, зеленый лук, зелень петрушки, кинзы, рейгана (базилика), перец и соль по вкусу.

*Фасоль очистить, помыть, разломать на кусочки, посыпать солью, перцем и притушить под крышкой на масле, добавив немного бульона. Когда фасоль станет мягкой, посыпать мелко нарезанной зеленью Петрушки, кинзы, рейгана, зеленым луком, притушить вместе, а затем залить взбитыми с яйцами и запечь.*

### Гусака из стручковой фасоли с картофелем

200 г стручковой фасоли, 200 г картофеля, 1-2 помидора, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 160 г молока, по щепотке соли и перца.

*Очищенный и нарезанный кружочками картофель обжарить с одной стороны. Отдельно тушить до мягкости нарезанную стручковую фасоль. Затем в сотейник или на противень сложить половину обжаренного картофеля, сверху положить фасоль и посыпать нарезанные помидорами. Все это прикрыть оставшимся картофелем и поперчить Мусаку сбрызнуть маслом, залить смесью из яиц и молока, запечь духовке.*

*Мусаку можно приготовить в другом сочетании овощей: зелен горошек с цветной капустой и др.*

### Пюре из фасоли

Отваренную, как обычно фасоль (250 г) хорошо размять, подливая отвар, в котором фасоль варилась. Пюре должно получиться довольно густым. Добавить в него мелко нарубленные грецкие орехи (100 г), перемешать. Выложить массу в плоскую салатницу, разровнять поверхность, украсить любыми ягодами.

### Фасоль в томатном соусе

Очищенные от прожилок стручки фасоли (1 кг) припустить в небольшом количестве воды или мясного бульона, добавить кусочек масла, посолить в конце припускания и положить немного молотого перца. В небольшом количестве воды или мясного бульона тщательно развести 1 ст.ложку поджаренной пшеничной муки. Когда фасоль потушится 10-15 мин, положить мучную массу и 200 г сметаны. В конце тушения добавить 1 ст.ложку томатного острого соуса и 1-2 зубка чеснока, предварительно растерев его.

### Соус из фасоли

600 г фасоли, 3 луковицы, 3 моркови, 3 соленых огурца, 4-5 ст.ложек растительного масла, 2-3 ст.ложки томата, леуштян, соль.

*Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой на 4-5 ч, зашел*

*воду слить, фасоль залить свежей водой и поставить на средний огонь. В процессе варки добавить лук, морковь. Когда фасоль будет готова, посолить. Оставшийся лук пассеровать на растительном масле с томатом. Леуштян мелко нарезать. Все смешать с фасолью, поварить еще 5 мин.*

*Подавать с солеными огурцами или помидорами.*

### Фасоль с помидорами

800 г фасоли, 3 луковицы, 3-5 помидоров, 50 г масла, 1 ст.ложка с верхом пшеничной муки, растительное масло для обжаривания, 2-3 зубка чеснока, укроп, петрушка, соль по вкусу.

*Стручки молодой фасоли промыть, очистить от прожилок, разломить на 2-3 части и поставить тушить в небольшом количестве воды (в нее положить кусочек сливочного масла). Тушить фасоль в толстостенной посуде. Пока она готовится, пассеровать на растительном масле лук, отдельно слегка обжарить нарезанные кружочками, посоленные помидоры (можно их и поперчить). Поджарить на отдельной сковороде муку (без жиров). Фасоль тушить до полуготовности, затем посолить ее, положить пассерованный лук, ввести разведенную в воде (или мясном бульоне) муку. За 5-7 мин до конца тушения добавить подготовленные помидоры. В самом конце положить растертый или мелко нарубленный чеснок. Готовую фасоль уже в тарелке посыпать зеленью.*

### Фасоль в стручках с ветчиной и помидорами

500 г стручковой фасоли, 1-2 помидора, очищенных от кожицы и нарезанных дольками, 1-2 зубка чеснока, 100 г мелко нарезанной ветчины, 2 ст.ложки сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

*Фасоль в стручках отварить в подсоленной воде до полуготовности. Воду слить. Сливочное масло растопить в сотейнике и обжарить в нем ветчину в течение 1 мин. Добавить помидоры, чеснок, отваренную Фасоль и перец, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 мин. Посолить по вкусу.*

*Подать в горячем виде.*

## КОНСЕРВИРОВАНИЕ ФАСОЛИ

### Спаржевая фасоль натуральная консервированная

Свежие, плотные и сочные стручки фасоли помыть, снять боковую жилку, после чего бланшировать в кипящей воде 5 мин, охладить в холодной воде. Залить кипящим 2 %-ым рассолом (на 1 л воды 20 г соли), добавить уксус (на банку емкостью 0,5 л — 1, емкостью 1 л — 2 ст. ложки). Залить банки, накрыть подготовленными крышками, поставить в подогретую воду и стерилизовать соответственно 25 и 30 мин. Кипение воды не должно быть бурным. Простерилизованные банки укупорить и перевернуть вверх дном для воздушного охлаждения.

Консервированную фасоль готовят в сухарях или соусе.

### Стручковая фасоль маринованная

3,4 кг стручковой фасоли, 3 г корицы, 5 стручков красного перца, 50 горошин черного горького перца, 40 шт. гвоздики, 50 горошин душистого перца, 10 шт. лаврового листа, 105 г соли, 105 г сахара, 510 г 6%-го уксуса.

*Для маринования используют молодую, нежную, без сформировавшихся зерен и грубых нитей по бокам стручка фасоль. Мариновать можно зеленую и желтую (восковую) стручковую фасоль. После сортировки у стручков отрезают верхние и нижние кончики вместе с плодоножками, моют в проточной воде. Маринуют и резанную фасоль, в этом случае ее разрезают кусочками длиной 2-3 см.*

*Бланшируют стручковую фасоль в кипящей воде в течение 3 мин, а затем охлаждают в холодной проточной воде. Целую или нарезанную фасоль плотно укладывают в банки, хорошо утрамбовывают руками. Для приготовления маринадной заливки 4 л необходимо в воду (1,6-1,8 кг) влить уксус, положить сахар и соль и нагреть до 70 - 80 °С, затем заливают фасоль, предварительно положив в банки пряности (либо и дно банки, либо перемешивая с фасолью). Залитые банки накрывают подготовленными крышками и стерилизуют при 100 °С: емкость 0,5 л — 5 мин, емкостью 1 л — 7 мин.*

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Воробьев Л.И.* Кулинарные рецепты. — М.: Агропромиздат, 1985. — 335 с.
- Губа Н.И.* Приглашаем к столу. — К.: Проминь, 1973. — 304 с.
- Гусарова Н.А.* Домашнее консервирование. — К.: Техника, 1965. — 208 с.
- Демезер А.А.* Домоводство. — М.: Сельхозгиз, 1957. — 560 с.
- Клявина А.* Обед на каждый день. — Рига: Агропромиздат, 1986. — 384 с.
- Линде Г.* Приятного аппетита. — М.: Пищевая промышленность, 1971. — 296 с.
- Малявко А.А.* Технология приготовления первых, вторых блюд. — К.: Выща 7 школа, 1987. — 184 с.
- Мельник В.М.* Домашняя кухня. — Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1959. — 190 с.
- Смирнов Н.А.* Домашний огород. — М.: Россельхозиздат, 1976. — 255 с.
- Фельдман И.А.* Кулинарная мудрость. — К.: Реклама, 1978. — 245 с.
- Хозяйке на заметку // Работница.* — 1989-1990. - № 1-12.

ББК 42.35я 73  
059

## СОДЕРЖАНИЕ

Питательные свойства овощей.....	3
Баклажаны.....	4
Консервирование баклажанов.....	24
Кабачки.....	32
Консервирование кабачков.....	38
Капуста.....	41
Консервирование капусты.....	71
Перец.....	76
Консервирование перца.....	88
Фасоль.....	95
Консервирование фасоли.....	108
Список литературы.....	Ю9

Научно-популярное издание

## ОВОЩИ В ВАШЕМ ДОМЕ

**300 рецептов приготовления**  
**(баклажаны, кабачки, капуста, перец, фасоль)**

© Составители: *Г. Б. Веремеенко*  
*С. В. Якимович*  
1991 г.

Ответственный за выпуск *В. И. Куцев*  
Редактор *Т. А. Туркулевич*  
Художник *И. Г. Хороший*

ISBN 5-7187-0036-2

Издательство "Борей" г. Ленинград  
Книга издана по заказу малого предприятия "Омега"

Подписано в печать 21.05.91 г. Формат 84x108/32.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 558.  
Зак. №5205. Тираж 100000 экз. Цена договорная.

КФ ЦИТП, Кисв-57, ул. Эжена Потье, 12