Айна
Клявиня

Обед
но каждый день

Перевод с латышского
САНДРИСА КЛЯВИНЬША

Издание второе,
стереотипное

МОСКВА ВО -АГРОПРОМИЗДАТ- 1991

Б Б К 36.997
К 47
УДК 641.55-82-03.883 (083.1)

A. KXAVI^A

PUSDIEMAS KATRAI ШЕМЛ1

IZDEVN1EC1BA «LIESMA»
RIGA 1974

Клявиня А.

К-47 Обед на каждый день. Пер. с латышек./Предисл. к русскому изданию Л. Жуковской. - 2-е изд., стереотип. - М.: Агропромиздат, 1991.-335 с.

ISBN 5-10-002777-0

В книге даны меню и рецепты обедов из двух блюд, а также рецепты гарниров, соусов, салатов, мучнистых изделий. Читатель найдет здесь советы по хранению и экономному использованию продуктов, улучшению вкуса блюд, сервировке стола, уходу за кухней и др.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

3404000000-138
К———————1———безобъявл. ББК 36.99/
035(00-91

ISBN 5-10-002777-0

© "Liesma", 1974
© ВО "Агропромиздат", 1986
© ВО "Агропромиздат", 1991, без изменений

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Латышская кухня имеет много общего с русской, польской, эстонской, литовской, белорусской и др. Но есть в ней и свои особенности, достоинства, заслуживающие изучения и распространения. Есть особенности в подборе продуктов, в составлении меню.

Обед из двух блюд — второго и сладкого или первого и сладкого — является характерной особенностью латышской кухни. Разнообразен ассортимент салатов, соусов, среди которых особо выделяются сладкие. Заметным становится стремление к широкому использованию пряностей, вкусовых растений (петрушка, укроп, ягоды можжевельника, сельдерей, корица, гвоздика, тмин, кориандр, цедра лимонов и апельсинов, ваниль, каперсы, паприка и др.).

Перечисленные растительные продукты содержат в большом количестве терпены — вещества, обладающие резким запахом и пряным вкусом, благодаря чему они способны активизировать секреторную деятельность желез пищеварительного тракта, начиная со слюнных, что в свою очередь обеспечивает полное переваривание и усвоение введенных с пищей питательных веществ.

Используемые в пищу пряновкусовые и ароматические растения способствуют экономному расходованию продуктов и получению большего удовольствия от еды, ибо только с аппетитом съеденная пища приносит удовлетворение.

Есть у них и еще одно положительное свойство. Все они издревле применялись в народной медицине в качестве лечебных средств. Сегодня мы называем их антисептиками. Большинство белых пряных кореньев содержат соли калия, которые дефицитны для организма, но необходимы для деятельности сердечной мышцы. Почти все вкусовые растения являются дополнительными источниками витаминов А, В, С.

Надо заметить, что из всех приемов тепловой обработки латышская кухня предпочитает тушение. Даже многие из названных в книге жареных блюд по сути являются тушеными, так как после обжаривания продукты подвергаются тушению (доведение до кулинарной готовности в небольшом количестве бульона под крышкой с добавлением специй, пряностей, сахара, кислоты). Тушение является наиболее мягким спосо-

бом тепловой обработки по сравнению с варкой и жарением. В то же время этот прием позволяет получить готовую продукцию высокого качества, поскольку длительное прогревание на слабом огне в бульоне высокой концентрации с букетом специй, овощей или круп, сахаром, кислотой, жиром формирует особые вкус и аромат основного продукта и гарнира.

Особенность всех тушеных блюд латышской кухни заключается в том, что до кулинарной готовности доводятся вместе основной продукт, гарнир и соус. Основной продукт и гарнир при этом не только не теряют питательных веществ, как это имеет место при варке (выход их в отвар) или при жарении (образование поверхностной корочки из пищевых веществ, потерявших свою питательную ценность), но и взаимно обогащаются при совместном доведении до готовности. Высокая концентрация растворимых органических и минеральных веществ в бульоне при тушении предотвращает выход питательных веществ из основного продукта и насыщает гарнир жиром. В то же время органические кислоты овощей, лимонная или уксусная кислоты, добавляемые при тушении, способствуют более быстрому развариванию соединительной ткани мяса.

Сроки кулинарной готовности для мясопродуктов значительно сокращаются по сравнению с варкой в воде. Кроме того, выбор части мяса для тушения менее ограничен, чем для жарения. Тушение в большей по сравнению с другими приемами тепловой обработки степени позволяет использовать аккумулированное тепло. Наибольший интерес это представляет для тех домашних хозяек, которые имеют на кухне электрические плиты. Они знают, как долго остывают конфорки после разогрева на максимальной мощности, и тепло это за редким исключением не используется.

Латышская кухня сходна с национальной русской кухней в приготовлении вторых блюд и супов. Исстари излюбленным русским кушаньем было жаркое по-домашнему (тушеное блюдо из мяса и овощей). Супы в латышской кухне напоминают русский суп полевой, кулеши, щи, в которых гарнира всегда больше, чем бульона (отвара). Такие полужидкие супы отличаются повышенной пищевой ценностью, они могут заменить сразу два блюда — суп и второе. В сочетании со сладким блюдом — это уже полноценный обед.

Обед из двух блюд — основная идея книги. Она актуальна и для общественного питания в местах работы и учебы, и для домашних хозяек. Население нашей страны не голодает в условиях мирового дефицита продовольственных ресурсов. Однако нельзя сказать, что мы умеем экономно использовать наши ресурсы. Потребление некоторых видов продуктов превышает физиологические нормы. Переедание, как и недоедание, отрицательно сказывается на здоровье человека. Цель настоящей книги — помочь домашним хозяйкам экономно использовать пищевые продукты, обеспечивая семью рациональным, сбалансированным питанием.

Неумеренное потребление какого-либо вида пищевых продуктов — будь то мясо, сахар, хлеб или жиросодержащий продукт — ведет к неполной его усвояемости, нанося вред организму, не говоря уже о бесполезных затратах продовольствия.

Только при определенном сочетании белков, жиров, углеводов в комплексе с витаминами и минеральными солями пища может максимально усваиваться.

Это основной принцип рационального питания. Именно поэтому питание должно быть разнообразным.

Известно, например, что белки хлеба не усваиваются при отсутствии в питании белков мяса, молока, яиц, рыбы, т. е. белков животного происхождения; витамин С не усваивается или плохо усваивается в отсутствие витамина Р; кальций не усваивается при недостатке поступления в организм фосфора, и, наоборот, калий плохо усваивается, если с пищей в избытке поступает натрий в виде поваренной соли, и т. д.

Автор книги предлагает максимально разнообразить домашнее питание с помощью недорогих обедов из блюд, почти не повторяющихся в течение года.

Блюда в меню обедов приведены по месяцам. Меню каждого месяца учитывает местные сезонные особенности питания.

Идея экономного расходования пищевых продуктов проходит через все меню. В них много блюд из черствого ржаного и пшеничного хлеба, из холодного отварного картофеля, обрата, простокваши, т. е. таких продуктов, которые подчас выбрасываются в городе или отдаются на корм скоту в деревне. Широко представлены в меню блюда из зеленых капустных листьев, свекольной ботвы, щавеля, бобовых в стручках, крапивы и т. д.; приведена даже рецептура „послепраздничного супа", на приготовление которого используются так называемые остатки с праздничного стола. По своему набору этот суп близок к солянке. А солянка сама по себе является блюдом праздничным.

После каждого 30-дневного меню в книге даны рецепты, содержащие краткую, но вполне понятную для неспециалистов технологию приготовления блюд, перечисленных в меню. Дозировка продуктов домашняя (стаканы, ложки), наиболее удобная для домохозяек.

Годовому меню предшествует раздел, в котором излагаются основы сбалансированного питания, характеристика и оценка качества исходных продуктов, условия и сроки хранения их. Приведенные в этом разделе сведения согласуются с общепринятыми положениями науки о питании.

Отдельным разделом в книге выделены рецепты приготовления всевозможных салатов.

В меню салаты не включены, но каждое второе блюдо автор рекомендует подавать с салатом. Ассортимент салатов в книге достаточно широк, ˚н охватывает все виды овощей, зелени, фруктов, ягод, а также некоторые дикорастущие.

В особый раздел в книге выделены соусы. Готовятся они на отварах и бульонах, полученных при тушении основного продукта до готовности. Такой соус обладает не только вкусом и запахом, но и калорийностью.

Сладкие блюда латышской кухни - это запеканки, пудинги с киселем или соком. Сладкие блюда в виде запеканок и пудингов экономичны, их можно подавать как горячими, так и холодными. Они объемны, содержат такие ценные продукты, как молоко, яйца, масло, и потому достаточно калорийны, а в сочетании с киселем и соком обогащены витаминами, минеральными веществами, органическими кислотами, углеводами.

В книге дается перечень вкусовых растений с характеристикой их кулинарного назначения.

Перевод книги на русский язык будет способствовать дальнейшему сближению и взаимному обогащению культур наций и народностей Советского Союза.

Канд. техн. наук *Л. Жуковская.*

ОТ АВТОРА

Будем самокритичны и откровенны: так ли уж экономно используем мы энергию (электричество, газ, рабочую силу) и продукты, надлежащим ли образом заботимся о здоровье своей семьи, коль скоро идет речь о правильном питании?

Все мы знаем, как важно для здоровья полноценное питание, как вредна обильная и жирная еда, и все-таки употребляем чересчур много пищи сладкой,жирной, одноообразной, едим нерегулярно.

Энергия, которую мы получаем с пищей, очень часто превышает нашу потребность в калориях, поэтому так много среди нас людей с лишним весом. Не меньший вред своему здоровью наносим мы и однообразием домашнего питания.

И вот чтобы заинтересовать хозяек в приготовлении различных блюд, в этой книге подобраны рецепты на все сезоны, на любой месяц года. Конечно, вряд ли вы будете готовить блюда именно в такой последовательности, многое будет зависеть от того, какие продукты имеются в вашем распоряжении (поэтому в этой книге блюда предлагаются по группам).

Предлагаемые здесь ббеды из двух блюд рассчитаны на здоровых людей со средними энерготратами. Для семей, где готовят обеды из трех блюд, здесь также предоставлена возможность выбора рецептов.

Рецепты рассчитаны на четыре порции. Разумеется, нормы продуктов в них можно соответственно увеличить или сократить для получения необходимого количества порций.

Обеды далеко не одинаковы по содержанию пищевых веществ и энергетической ценности, есть среди них „тяжелые", есть .легкие". „Легкие" обеды естественны в летнее время, но и в холодное время года они предпочтительнее в те дни, когда мы устраиваем обильные завтраки и ужины.

Продолжительность приготовления блюд не указана, потому что она зависит от многих обстоятельств — от температуры приготовления, объема порций, типа посуды, ее поверхности, вместимости и т. д. Тем не менее даже малоопытной хозяйке нетрудно понять, что для приготовления блюд из мясного фарша требуется в десять раз меньше времени,

чем для приготовления жаркого; кисель можно сварить за 10 мин, а для приготовления желе понадобится 3 ч. Вегетарианский суп можно приготовить за 10-15 мин, мясной бульон варят 3 ч. Цыпленка можно пожарить за 30 мин, а для тушения старой птицы в обыкновенной кастрюле потребуется около 2 ч.

В интересах экономии времени некоторые блюда можно готовить в большем количестве, чтобы хватило на два обеда сразу. Сохраненные в холодильнике, такие блюда можно использовать и на следующий день, выбрав для них другой гарнир. Например, сегодня жаркое подайте с жареным картофелем и зеленым салатом, а завтра, разогревая, приготовьте его под горчичным соусом с картофельным и луковым пюре, маринованными огурцами. Если обстоятельства не оставляют вам времени на приготовление кушанья, приобретайте полуфабрикаты и концентраты (приготовленный гуляш, шницель, отварную крупу и др.), используйте пищевые концентраты (брикеты бульонов, каши, желе, муссы, ванильный крем). Но при этом постарайтесь придать им свой акцент: например, в концентрат бульона добавьте больше измельченной зелени, а в желе или мусс — немного свежего сока и т. д. А заменяя один сок другим, мы получаем разные варианты одного блюда.

Обед можно быстро приготовить, используя консервы. Поэтому запаситесь консервами, особенно летом, когда продолжительная работа у плиты обременяет хозяйку. Из мясных и рыбных консервов можно приготовить различные супы, тушеные и запеченные блюда. Молотое или мелкорубленое мясо или рыбу можно использовать для приготовления соусов, начинки для пирожков и блинчиков, намазывания гренков. Консервированное мясо с фасолью, горохом, макаронами, крупами можно употреблять подогретым или для приготовления супов. Овощные консервы — горошек, цветную капусту, стручки фасоли, помидоры, огурцы — употребляют в холодном виде или как составную часть для тушения или приготовления супов вместо соответствующих свежих овощей. Фруктовые и ягодные консервы выгодны как десерт, и зимой их нужно употреблять по возможности чаще. Если они и мало упомянуты в этой книге, то только потому, что значение этих консервов и способы употребления их общеизвестны.

В республиках, обеспеченных свежими овощами и фруктами, не нужно увлекаться консервами в сезон, когда магазины, огороды и рынки изобилуют новым урожаем, но весной, когда овощи и фрукты во многом утрачивают свою пищевую ценность, стоит отдать предпочтение хорошим консервам.

Употребляйте готовые соусы (томатные, майонезы и др.). Если в них добавить пряности, соусы получат новые оттенки, приобретут другой вкус.

Старайтесь облегчить работу в кухне электроприборами, приспособлениями, посудой. С каждым годом их выбор в магазинах ширится.

Организуйте домашний труд так, чтобы все члены вашей семьи имели свои обязанности, чтобы не оказалось, что мать семейства сама делает покупки, сама готовит, накрывает на стол, моет посуду и убирает кухню. Не отказывайте себе в удовольствии попасть на хороший концерт, спектакль, фильм.

Не думайте, что приводимые в книге рецепты непреложны: домашняя кулинария нуждается в богатой фантазии. Отсутствующий компонент иногда можно заменить другим, подходящим к блюду продуктом. Таким образом вы получите новый вариант блюда, может быть, ничуть не хуже упомянутого в книге. Не взвешивая продукты, а кладя их „на глаз" и добавляя/различные вкусовые приправы, мы каждый раз изменяем пропорцию продуктов, придавая блюду иной вкус.

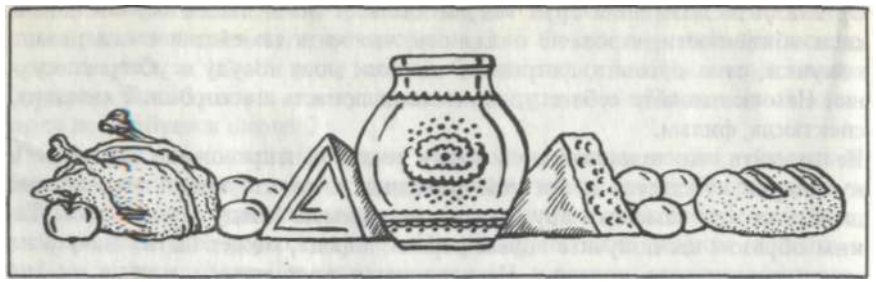
В главе „Гарниры к горячим мясным и рыбным блюдам" даны рецепты, которые помогут заменить привычный для всех отварной или жареный картофель другим гарниром. Рецепты этого раздела могут пригодиться также для приготовления ужинов. В таких случаях к блюдам добавляют приправу пообильнее.

Рецепты салатов обобщены в главе „Овощи и фрукты — каждый день". Выбор того или иного салата будет определяться сезоном, наличием основных компонентов.

В книге дана только незначительная часть бесконечно длинного перечня рецептов обеденных блюд.

Возможности сочетаний продуктов, их обработка безграничны даже в пределах одной национальной кухни, не говоря уже о многих. Главным импульсом в кулинарном деле должны быть интерес к питанию, понимание, что разнообразное питание - предпосылка к сохранению здоровья.

Разумная экономия в домашней кухне должна стать правилом каждой хозяйки. Хотелось бы, чтобы эта книга пробудила интерес к экономному домоводству, стала бы добрым советчиком для тех, кто постоянно задается вопросом „Что приготовить на обед завтра?" Удачи вам! Приятного аппетита!



ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ

Питание организму жизненно необходимо. И оно должно соответствовать требованиям организма, т. е. включать биологически полноценные белковые вещества растительного и животного происхождения, жиры, минеральные вещества, витамины, а также достаточное (но не излишнее) количество углеводов для энерготрат организма. Питательные вещества нужны организму ежесуточно, и потребность в них зависит от роста человека, его возраста, занятий, пола, физиологических особенностей , климатических условий и других факторов.

Чтобы процесс обмена веществ в организме был сбалансированным, питание должно быть разнообразным. Оптимальным для здорового человека признан такой рацион, при котором соотношение белков, жиров и углеводов близко к 1:1,2:4.

Суточные энерготраты человека измеряются килокалориями или килоджоулями. Восполнение всех энерготрат осуществляется за счет питания.

Один грамм различных питательных веществ дает организму определенное количество тепла:

1 г жировых веществ - 9,0 ккал, или 37,7 кДж;

1 г белковых веществ - 4,0 ккал, или 16,7 кДж;

1 г углеводов - 3,75 ккал,или 15,7 кДж.

В каждом организме израсходованные калории должны быть восполнены равноценным количеством принятых с пищей. Если здоровый человек зримо худеет или полнеет, нужно скорректировать баланс энергии, пересмотреть содержание рациона. Поступление достаточного количества витаминов, выполняющих в организме роль катализаторов, обеспечивает нормальный обмен веществ. Какова же средняя суточная потребность в пищевых веществах?

Для взрослого человека со средней физической нагрузкой рекомендуется примерно такой суточный рацион:

Белки, г	80-90
Жиры, г	100 — 105 (при соотношении животных и растительных 55 : 45)
Углеводы, г	400 (из них не более 50 - 100 г сахара)
Кальций, мг	800
Фосфор, мг	1200
Железо, мг	114
Витамины, мг	
A	*Ifi*
B,	1,7
B,	U
C	70

Суточная потребность человека в энергии, зависящая от возраста, пола, характера работы, приближенно равна 2700 — 2900 ккал.

То, что мы знаем теоретически о правильном питании, и то, как мы питаемся, очень часто противоречит одно другому. Одна из главных ошибок — большое количество жиров в питании, причем животных жиров. Растительные масла — носители незаменимых жировых веществ — в интересах нашего здоровья должны составлять не менее 30% общего количества ежедневно употребляемых жиров.

Белковые вещества только тогда могут удовлетворить организм, если они приняты с различными продуктами, в которых аминокислоты имеются в различных комбинациях. Кроме белковых веществ животного происхождения, которыми богаты сыр, мясо, рыба, яйца, молоко, творог и др., организму необходимы белковые вещества растительного происхождения (бобовые, хлеб, картофель). Потребность организма в аминокислотах полнее удовлетворяется, например, при сочетании растительных и молочных продуктов.

Углеводы в большинстве случаев мы принимаем в концентрированном виде: с сахаром, сладостями, хлебопродуктами из муки мелкого помола. За счет этих продуктов легко удовлетворить потребность организма в калориях, но в таком случае питание становится биологически скудным. Злоупотребление сладостями вызывает нарушение пищеварения, ускоряет атеросклероз. Покрывая потребность организма в углеводах, нельзя забывать о фруктах и овощах, которые содержат к тому же клетчатку и пектиновые вещества. Сами по себе плохо усвояемые организмом клетчатка и пектиновые вещества оказывают благоприятное действие на пищеварение, усиливая продвижение пищевых масс вдоль кишечника. В рационе должно быть достаточно свежих фруктов и овощей, которые одновременно являются поставщиками основных минеральных солей и растворимых в воде витаминов.

Ьсли в питании недостаточно витаминов, в организме нарушается обмен веществ, ослабляется его сопротивляемость заболеваниям. Употребляя однообразную пищу, можно создать дефицит одного или нескольких зитаминов, ибо они концентрируются в различных продуктах. Витамин

А мы получаем с яичными желтками, молоком, сметаной, маслом, жирными сырами, печенью, жирной рыбой. В таких растительных продуктах, как морковь, ягоды, помидоры, абрикосы, щавель, салат, зеленый лук, содержится каротин — провитамин А. Организм превращает каротин в витамин А. Витамин А, как и другие жирорастворимые витамины, лучше усваивается в сочетании с жиром, поэтому приготовление ягод и абрикосов с молоком и взбитыми сливками, листьев зеленого салата с добавлением растительного масла или сметаны отвечают требованиям правильного приготовления пищи. Витамины группы В мы получаем с хлебными и крупяными продуктами, главным образом с черным хлебом, гречкой, перловкой, овсяными хлопьями, а также с бобовыми, дрожжами, мясом, яйцами, грибами. Поскольку витамины этой группы растворяются в воде, упомянутые продукты желательно использовать вместе с жидкостью, в которой они варились или замачивались. При тепловой обработке продуктов не следует использовать соду — она разрушает витамины. При высокой температуре витамины группы В не разрушаются, поэтому в черном хлебе, испеченном при 300 °С, присутствуют витамины группы В. Можно увеличить содержание витаминов в пище, добавляя к супам и гарнирам прогретые дрожжи (они не будут вызывать брожения).

Дрожжи удобнее всего прогревать разбавленными. Чтобы они не подгорели, посуду ставят в горячую воду. В рецептах этой книги дрожжи не упоминаются, но каждый, кому показана повышенная доза витаминов группы В, может это сделать.

В дрожжах содержится очень много белковых веществ. Это биологически высококачественный продукт. Витамины группы В в организме не накапливаются, поэтому их нужно принимать с пищей регулярно.

Витамином С богаты плоды шиповника, черная смородина, стручковый перец, зеленый крыжовник, капуста, лимоны, зеленый лук, щавель, хрен, зелень вкусовых растений, зеленый горошек, картофель и другие овощи, ягоды и фрукты.

Витамин С быстро разрушается в воде, малоустойчив в присутствии кислорода воздуха, при длительном нагревании, в щелочной среде, под влиянием солнечных лучей. Чтобы сохранить максимальные резервы витаминов в продуктах, пищу нужно готовить умело.

Подготовляя овощи для жарения или варки, не рекомендуется долго хранить их в воде очищенными и нарезанными. Следует опускать их в кипящую воду, плотно закрывать кастрюлю крышкой, варить на слабом огне в течение необходимого времени. Воду после варки желательно использовать для приготовления других блюд — супов, соусов.

Блюда из овощей и фруктов рекомендуется готовить только для одной трапезы, так как при хранении и разогревании они теряют витамин С.

Сохранить витамины, если речь идет об овощах и фруктах, можно, подавая их в натуральном виде или отваривая неочищенными (картофель, свекла, морковь и т. д.). Витамин D, более всего необходимый детскому

организму, содержится в яичных желтках, молоке, икре, печени (особенно рыбной).

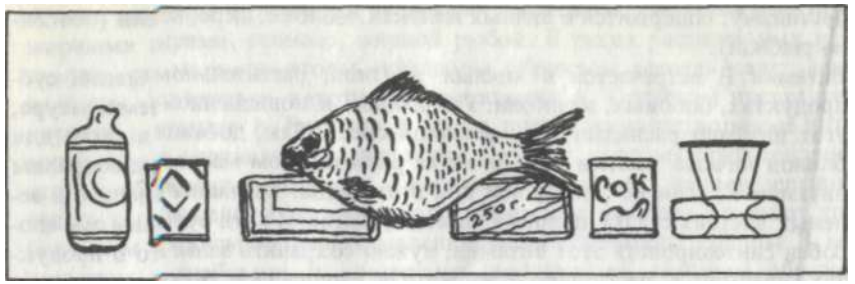
Витамин Е встречается в яичных желтках, растительном масле, субпродуктах, бобовых, моркови. Устойчивый к повышенной температуре, этот витамин распадается в щелочной среде. Так, добавив в тесто для блинов яичные желтки и жаря их на растительном масле, мы сохраним витамин Е, если не употребим при этом соды. Витамина К много в зеленых листьях салата, шпината, брюкве, тыкве. И хотя организм сам способен синтезировать этот витамин, нужно сохранить запас его в продуктах. Витамин К растворим в жирах. Он вынослив в растворе, поэтому листья салата, шпината приготовляют с растительным маслом, майонезом или сметаной. При тушении лиственных растений рекомендуется добавлять немного жира.

Определенные взаимоотношения существуют не только между белками, жирами и углеводами, но также между минеральными, солями и другими питательными веществами. Например, ассимиляция белковых веществ в организме возможна только под влиянием витаминов и минеральных солей. Минеральные вещества входят в состав тканей и клеток, они необходимы для выработки ферментов, пищеварительных соков, витаминов и др.

Потребляя разнообразную пищу, организм получает достаточно минеральных веществ. В пищу добавляется только соль. Поваренная соль, так же как и другие минеральные вещества, содержится в тканях. Если нарушить нормальное соотношение солей, принимая с пищей повышенное количество NaCl, надо будет одновременно вводить в организм больше воды. Лишние 10 г NaCl удерживают в тканях 1 л воды. Такое количество воды перегружает почки, обременяет работу сердца, поэтому нельзя пересаливать пищу. Избавиться от привычки потреблять чересчур соленую пищу помогают другие вкусовые приправы - горчица, томатное пюре и др.

При употреблении однообразной, богатой сахаром и белым хлебом пищи мы создаем в своем организме дефицит микроэлементов.

Железо организму доставляют яичные желтки, зеленые овощи, темно-красное мясо (говядина, дичь, гусь), говяжья печень, легкие, черный хлеб, стручковые овощи, красные ягоды (клюква, клубника, барбарис и т. д.). Йодом, который необходим для синтеза гормона щитовидной железы, богаты морская рыба и другие продукты моря, яйца, чеснок, капуста. Кобальт, необходимый для обновления состава крови и образования витамина B_3, дают нашему организму стручковые овощи, рыба, орехи, черный хлеб, овсяные хлопья. Молибден, принимающий участие в образовании ферментов, активизации работы почек, содержится в цветной капусте. Цинк получаем мы с горохом, фасолью, кукурузой, говяжьей печенью, яичными желтками. Разнообразие пищи должно стать непреложным правилом питания.



КОГДА ВЫ ПОКУПАЕТЕ ПРОДУКТЫ

Идя в магазины» берите с собой полиэтиленовые пакеты. Раскладывая в них все куренное, вы предохраняете продукты от воздействия посторонних запа>* " вкуса. При перевозке скоропортящихся продуктов (рыба, мясо, гр?бы, ягоды, фрукты и др.) на дальние расстояния хорошо иметь сумку холодильник. Приобретая продукты, продумайте, для какого блюда они подойдут.

Выбирая мяА, помните, что свежее мясо имеет эластичную ткань, поверхность ег[1] блестящая, запах свежий. Мясо молодых животных светлое, мелковолокнистое, мясо старых животных, в особенности говядины, темно-кр»сное, даже синевато-фиолетовое, жир желтый.

Мясо для жарения или жаркого выбирайте менее жирное, мелковолокнистое. Груб[a]волокнистое мясо и кости старого животного годятся для ароматного бульона. Для жаркого выбирайте кусок мяса от позвоночника, заднюю ногу и др.

Для жаренш мяса слоями возьмите кусок мякоти от позвоночника, вырезку или мякоть задней ноги.

Для тушени* и варки мяса пригодны передняя нога, грудинка, пашина.

Для котлет пойдут куски передней и задней ног, шея, обрезь, покромка, для супов — ьуски от шеи, грудинки, пашина, покромка.

На студень рекомендуется брать голову, ножки, голени, кусок от шеи.

Копченую св(ну[ю] голову, голени, грудинку используйте для приготовления супов и фасоли, гороха, щавеля, картофеля, а также для тушения; можно РДавать их в вареном виде с приправами.

Помните, чтс ° свежести рыбы свидетельствуют ярко-красные жабры, упругое, эластичное мясо, ясные выпученные глаза, с трудом отделяющиеся чешуя кости. У недоброкачественной рыбы жабры серые, скользкие, глаза вготые, чешуя легко отходит, мясо мягкое — такую рыбу в пищу употре^ять нельзя.

Научитесь отличать молодую птицу от старой. У молодой птицы грудная кость мягкая, легко вдавливается, мясо желтоватое, у старой птицы грудная кость крепкая, цвет мяса сероватый. У молодых гусей клюв светло-желтый, перепонки на лапах мягкие, эластичные, у старых гусей клюв темно-оранжевый, вокруг глазного яблока желто-синие круги, перепонки на лапах покрыты роговым слоем.

Приобретая консервы, следите, чтобы крышки не были вздутыми —это свидетельствует о порче консервов. Мутная или пенистая жидкость овощных или фруктовых консервов тоже должна насторожить покупателя. Если верхний слой в банке овощных консервов потемнел, значит, в ней остался кислород воздуха и пропали витамины, главным образом витамин С.

Покупая картофель, свеклу, морковь и другие овощи, не старайтесь выбрать самые большие; лучшими будут гладкие средней величины овощи.

Покупая на рынке свежие грибы, тщательно проверяйте их. Помните, что непригодны к употреблению червивые, переросшие, дряблые грибы.

Купив мороженые ягоды или фрукты, полиэтиленовый пакетик заверните в несколько слоев газетной бумаги — она предохранит продукт от быстрого оттаивания, вытекания сока. Упакованные в полиэтиленовый кулек продукты можно разморозить, опустив их в холодную воду; после размораживания кулек вынимают, открывают и высыпают продукты.

Надо знать и некоторые признаки доброкачественности жиров. У свежих жиров приятный запах, у старых — горьковато-кислый. Если наружный слой бруска масла темно-желтого цвета, уже можно сказать, что это масло не первой свежести.

От качества продукта во многом зависит и качество приготовленного блюда, нужно быть разборчивым в выборе.

КАК ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Чтобы в холодильнике не нарушалась циркуляция холодного воздуха, не загружайте холодильник чрезмерно, в противном случае будут нарушены условия для правильного охлаждения продуктов.

Никогда не ставьте в холодильник горячие блюда, сначала их нужно охладить до комнатной температуры. Не ставьте в холодильник пищу и продукты в алюминиевой посуде или в открытых консервных банках. Консервы нужно переложить в стеклянную или фаянсовую посуду. Всю посуду до помещения в холодильник нужно закрыть. Продукты со специфическим запахом (копченая или соленая рыба и др.) нужно упаковать в полиэтиленовые или целлофановые пакеты или фольгу. Эти продукты размещают подальше от молочных продуктов, которые быстро впитывают посторонний запах.

Масло храните в масленке или другой закрытой посуде. Температура хранения для разных продуктов неодинакова. Например, сметану и творог нужно хранить при температуре от 0 до 4° С, сыр — от 8 до 12 С, майонез — от 5 до 10° С. Оптимальная температура хранения для бананов не должна быть ниже 10° С, при более низкой температуре они чернеют, становятся мягкими, быстро портятся.

Под морозильной камерой или около нее, где температура ниже нуля, помещайте охлажденные продукты. Они должны быть упакованы в целлофан или фольгу.

Соленые и кислые продукты храните на нижних полках.

Минеральную воду, которая не должна быть сильно охлаждена, ставьте внизу, иначе она теряет лечебные свойства.

Перед тем как положить сырое мясо на хранение в холодильник, освободите его от бумаги, выложите в керамическую или эмалированную посуду и прикройте сверху бумагой или марлей.

Если надо сохранить бульон в холодильнике, процедите его и перелейте в чистую стеклянную банку.

Мороженую рыбу и готовое мороженое рыбное филе до тепловой обработки храните в морозильной камере, завернув в чистую бумагу. Охлажденную рыбу, которую хранят недолго, лучше вначале выпотрошить и разместить вне морозилки.

Ягоды помещайте в холодильник немытыми, желательно тонким слоем. Посуду не закрывайте плотно, а только прикройте марлей.

Овощи храните в нижнем ящике под стеклом, чтобы они не вяли.

Нет необходимости хранить в холодильнике консервы, если сроки хранения их не оговорены на этикетке.

Не рекомендуется хранить в холодильнике белый хлеб, который быстро черствеет на холоде, но обязательному хранению в допустимые сроки подлежат торты или пирожные с кремом.

Продолжительность хранения продуктов, помещенных в холодильник, ограничена определенными для них санитарными сроками (в днях) :

Молоко кипяченое	1 - 2	Рыба	
Колбаса копченая	4	мороженая	3
Сыр	12	копченая	2
Масло	21	приготовленная	1
Сметана, сливки	2	Мягкие ягоды, фрукты	2
Яйца	21	Салат	1
Мясо		Торт	2
свежее	2	Тесто	4
фарш	1/2	Шпик	20
приготовленное	3 - 5		

Размораживайте холодил ик чере з каждые 2 — 3 недели. Для этого выньте все продукты, затем отключите холодильник от электросети, дверцы оставьте открытыми. Лед и снег должны растаять сами, не ускоряйте этот процесс с помощью ножа. Холодильник вымойте раствором питьевой соды (на 1 л воды - 1 ст. ложка соды), протрите мягкой тряпкой, а когда просохнет, опять подключите к сети и поместите в него продукты.

ЧТОБЫ ПРИДАТЬ БЛЮДАМ ОСОБЫЙ ВКУС

Латышская кухня не так богата „букетом вкусовых растений", как кухня кавказских народов, которые для обогащения вкуса блюд используют даже дикорастущие растения, увеличивая тем самым и содержание витаминов в пище.

Нельзя назвать обширным выбор специй и пряностей, предлагаемый нашими магазинами и рынками, поэтому нужно стараться наладить подсобное производство вкусовых растений. В условиях сельской местности и садоводческих хозяйств это вполне возможно. Самое скромное блюдо приобретает пикантный вкус благодаря правильно и в меру употребляемой приправе.

Приготовляя всего несколько порций какого-либо блюда, приправы обычно не взвешивают — их норма диктуется чувством меры и вкусом повара. Малое количество приправ не даст желаемого эффекта, большая доза только ухудшит вкус блюда, поэтому будьте осторожны. Умение доводить блюдо до вкуса приобретается опытом, многократным приготовлением блюд.

Специи и приправы не должны заглушать вкус основных продуктов. Одно и то же блюдо каждый раз будет иметь другой вкус, если добавлять в него другие приправы. Всем известный картофельный суп может иметь, самое малое, 20 различных вкусовых вариантов в зависимости от того, какой приправой вы придадите ему особый вкус (морковь, лук-порей, укроп, сельдерей, тмин, майоран, базилик, петрушка и др.).

Приготовляя гуляш, каждый раз можно менять его вкус, подбирая другие приправы, ароматические травы. Добавив в обычный хлебный суп лимонные или апельсиновые корочки, корицу, гвоздику, мы получим варианты нового блюда, с новым вкусом и ароматом.

К майонезу для холодных рыбных и мясных блюд хорошо добавить 1—2 столовые ложки тертого хрена или четверть баночки мелко нарубленных соленых огручиков. Кто любит томатные и острые приправы,

может добавить к майонезу немного томатной пасты. К некоторым горячим мясным блюдам, к жареной дичи подают кисло-сладкий соус. В этом случае можно развести майонез с джемом или тертыми яблоками-

Вам не удастся правильно оценить пробу одного за другим блюд, если в промежутке между пробами не выпьете ложку воды.

Если вы не уверены, что нововведенная пряность понравится членам семьи, то не кладите ее в блюдо — лучше поставьте приготовленную измельченную зелень, тертый мускатный орех и т. д. на стол, как обычно ставят соль, перец, и пусть каждый попробует сам, добавив пряность прямо в тарелку.

В рецептах книги только упомянуты всем доступные специи. С назначением разных специй и вкусовых приправ вас познакомит помещенная в конце книги таблица.

Вкус блюда дополняют также подходящие соусы, салаты, напитки.

Суп получится более вкусным и ароматным, если овощи (морковь, лук) слегка поджарить на масле.

Томат-пюре не рекомендуется класть в суп сырым, его нужно слегка пережарить с жиром.

Очень хорошо, если в сырые овощные салаты добавлены ягоды, плоды, фрукты (смородина, крыжовник, вишня, слива, яблоки, клюква, брусника), очищенные от зерен и косточек. Если в салат входят кислые ягоды (смородина, крыжовник, клюква), то уксус и лимонный сок можно заменить их соком.

Вареный картофель получится очень вкусным, если в воду, в которой он варится, бросить 2 — 3 зубчика чеснока и лавровый лист или положить в кастрюлю немного сушеного укропа, завернув его в кусочек марли.

Блюда из свеклы, если вы готовите их без приправ, получаются пресными и безвкусными.

Необходимо также знать, что длительная тепловая обработка перца снижает его ароматические свойства и придает блюду излишнюю горечь, поэтому перец добавляйте незадолго до окончания варки.

В супы, соусы, тушеное мясо специи добавляют только в конце приготовления, чтобы аромат их не улетучился. Измельченную зелень добавляют в готовое блюдо, это помогает сохранить витамины. Ароматна и богата витаминами только что срезанная в огороде зелень. Ее можно сохранить в холодильнике в полиэтиленовом мешочке, завернув предварительно в бумагу.

Аромат и вкус cnei™ft и пряностей вызывают аппетит, выделение желудочного сока, обеспечивают хорошее пищеварение и усвоение пищи.

Ниже даны рекомендации по использованию тех или иных приправ Для различных блюд.

Бульоны	Морковь, лук, немного кореньев сельдерея, петрушка, перец, лавровый лист, укроп, огуречная мята
Супы	Лук, петрушка, сельдерей, лук-порей, тмин, эстрагон, паприка, бобовая мята, базилик, перец, лавровый лист, сушеные грибы, томат-паста, лимон, сыр
Овощные блюда	Лук, эстрагон, тмин, перец, петрушка, майоран, бобовая мята, базилик, семена горчицы (для квашеной капусты), томампоре
Мясные блюда	Лавровый лист, лук, майоран, гвоздика, базилик, карри, каперсы, чеснок, тмин, перец, розмарин, горчица, лимон, сыр
Соусы	Петрушка, перец, зеленый лук, горчица, семена горчицы, лавровый лист, майоран, мускатный орех, хрен, базилик, эстрагон, кориандр, томат-пюре, лимоны, лимонная мелисса, укроп
Рыбные блюда	Лимонный сок, уксус или лимонная кислота, томат-пюре, лук, хрен, лавровый лист, мускатный орех, паприка, розмарин, базилик, укроп
Блюда из яиц	Лук, томат-пюре, горчица, перец, паприка, петрушка, кориандр, каперсы, укроп, майонез
Блюда из картофеля	Лук, петрушка, перец, томат-пюре, мускатный орех, тмин, укроп, эстрагон
Блюда из бобовых	Бобовая мята, базилик, кориандр, лук, томат-пюре
Блюда из макарон	Лук, томат-пюре, перец, сыр, кориандр
Сладкие блюда	Ванилин, цедра лимона и апельсина, лимонная мелисса, мята, корица, миндаль, орехи
Изделия из теста	Ванилин, цедра лимона, кардамон, анис, имбирь, миндаль, орехи, гвоздика, тмин, шафран

ЧТОБЫ БЛЮДО ВЫЗЫВАЛО АППЕТИТ

Иепользуя разные формы и контрасты цвета продуктов для украшения блюда, можно даже в будний день без лишней траты времени подать его так, чтобы оно выглядело декоративно и аппетитно.

Не скупитесь на зелень: измельченные укроп, петрушка, зеленый лук и другие вкусовые растения пригодны для посыпания супов, соусов, тушеных блюд. К тому же они витаминизируют пищу. Листья салата, сельдерея, петрушки, различных видов капусты, помидоры, редис и другие овощи украсят подаваемую в тарелках еду, сделают ее красочной, привлекательной.

Для украшения праздничного стола овощи можно нарезать декоративно.

Крепкие красные или ярко-желтые помидоры острым ножом разрежьте пополам, на четыре части или на кружочки. Ломтики помидоров можно чередовать с кружочками неочищенных зеленых огурцов. Такая яркая декорация особенно подходит к невзрачного цвета блюдам. Помидоры можно оформить и в виде корзиночек. Для этого выньте мякоть, помидоры наполните зеленым горошком, маринованными маленькими грибками или „букетиками" отварной цветной капусты.

Свежие или консервированные огурцы нарежьте кружочками или веером.

Кружочки лука приобретут красивый коричневый цвет, если их на 10 мин положить в молоко, затем обвалять в муке или сахарном песке и пожарить в растопленном жире. Нарезанный кружочками свежий лук можно обвалять в молотой паприке и выложить'-.его на блюдо, чередуя с белыми кружками лука.

Позаботьтесь о том, чтобы у вас в резерве были стручки перца яркого цвета. На зиму их можно сохранить, замораживая, консервируя в маринаде, соленой воде или растительном масле. Для. украшения можно ис-

пользовать как целые, так и нарезанные кольцами стручки перца. Иногда\ достаточно небольшой полоски стручка перца, чтобы блюдо выглядело ярким.

Лимоны, апельсины, другие фрукты и ягоды могут украсить не только сладкие, но и мясные, рыбные, яичные блюда. В центре блюда можно поместить сливы, клюкву, маринованные вишни, крыжовник, райские яблочки, веточки петрушки или кусочек стручкового перца. На блюдо с жареной птицей или рыбой можно положить сваренные в маринаде вишню, крыжовник, яблоки, груши, сливы, тыкву, абрикосы, цидонию; клюкву, барбарис, гроздья смородины, бруснику и др. Их можно подать пестрой смесью или разложить группами по цвету. Очень красиво выглядят фаршированные красные яблоки.

Для украшения можно использовать половинки, кружки, четвертушки сваренных вкрутую яиц (важно, чтобы у яиц были яркие желтки). '. На нарезанные кружками желтки положите по ломтику редиса, красного перца, помидора или посыпьте их щепоткой молотого красного перца, измельченной зелени. Отдельными группами можно поместить рубленые белок и желток, измельченную зелень. Подаваемые в форме сладкие запеканки выглядят красиво, если их покрыть взбитым яичным белком (при этом в яичный белок добавьте сахар). Вынутую из духовки готовую запеканку покройте сверху массой взбитого в густую пену белка, не разравнивая ее (оставьте естественный рельеф). Запеканку вторично поставьте в духовку и выдержите в ней до тех пор, пока белок не станет светло-желтым.

Глазурь приготовляют путем взбивания яичного белка с сахарной пудрой (на Ь яичный белок — 150 г сахарной пудры). Глазурью покрывают кексы, пудинги, печенье, которые подаются холодными. Взбитой белой глазури можно придать оттенок: розовый (с ягодным соком), зеленый (с салатным, шпинатным соком или настойкой на спирте вишневых листьев), фиолетовый (с черничным или свекольным соком), желтый (с настойкой шафрана), бежевый (с какао), коричневый (с растопленным шоколадом).

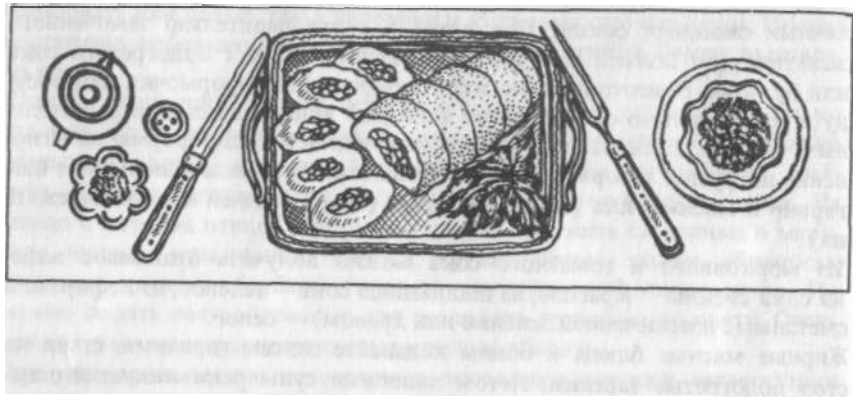
Масло можно нарезать декоративно с помощью выемки, предварительно смочив ее в горячей воде, выложить на зеленые, только что промытые листья зеленого салата, свежей капусты, шпината.

Сыр, натертый на крупной терке, используйте для посыпания макарон, омлетов и некоторых супов. Посыпанные сыром запеканки сохраняют сочность. Сыр вместе с жиром образует ярко-желтую поверхность на гренках, запеканках, приготовляемых в духовке. Только не допускайте высыхания, зажаривания сыра — он становится невкусным. Если трудно регулировать температуру в верху духовки, накройте запеканку фольгой, чтобы на поверхности ее не образовалась подгоревшая корочка. Цветные сладкие желе можно использовать для украшения сладких блюд, тортов. Для украшения мясных, рыбных и овощных блюд можно использовать желе, приготовленное из бульона, соуса жаркого или различных овощных соков. Для этого 5 г предварительно замоченного желатина (он должен набухнуть) разведите в 100 г подогретого сока кли бульона. Приготовленную жидкость разлейте в формочки или посуду (предварительно сполоснув их холодной водой или смазав растительным маслом. Если желе из формы не вынимается, дно формы на мгновение погрузите в горячую воду. Цветные соленые желе используйте как гарнир к мясным или рыбным блюдам (перед подачей крупно нарежьте их).

Из морковного и томатного сока можно получить оранжевое желе, из сока свеклы — красное, из шпинатного сока — зеленое, из кефира или сметаны (с измельченной зеленью или хреном) — белое.

Жирные мясные блюда и блины подавайте совсем горячими, ставя на стол подогретые тарелки. Летом холодные супы рекомендуется остудить в холодильнике. Сладкие супы зимой можно подавать теплыми, летом - охлажденными, можно даже с кусочками льда.

Любое блюдо должно быть не только полезным, но и вкусным, аппетитным.



КАК ПОДАВАТЬ НА СТОЛ

Выбор обеденной посуды зависит от подаваемого блюда. Во всяком случае, в будние дни он ограничивается привычным набором посуды, достаточным для разового использования. Старайтесь не перекладывать пищу из одной посуды в другую. Если у вас есть красивые никелированные кастрюли, суп можно подавать на стол прямо в кастрюле, запеканку или тушеное блюдо — в огнеупорной стеклянной миске, омлет, жареные колбаски, густую солянку — в порционных сковородках и т. д. При такой подаче полнее сохранятся ценные пищевые вещества. Горячую посуду с плиты на стол ставят на специальные подставки, порции в мисках — на отдельные дощечки или мелкие тарелки, покрытые салфеточками, чтобы посуда во время еды не скользила.

Столовые приборы соответствуют блюду. Например, к рыбе можно подавать две вилки, если нет специального ножа. Если вы подаете сладкое в высоких стаканах, поместите их на тарелочки, чтобы во время еды было куда положить чайную ложечку, а в отдельных случаях — остатки еды (вишневые или сливовые косточки).

На будничный стол также не забудьте положить бумажные или льняные салфетки.

Фрукты и цветы на стол можно поставить, если они не мешают; не делайте этого, если стол загружен.

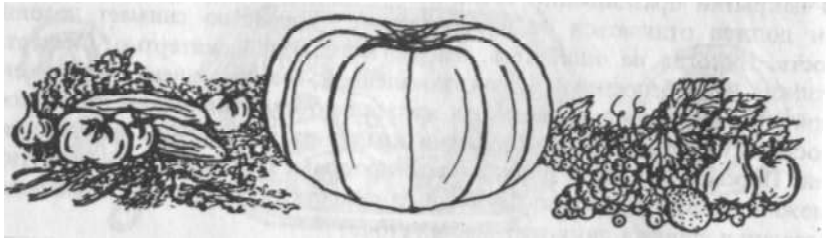
Накрывать семейный стол и подавать могут и ваши дети. Не приучайте их к тому, что обслуживать семью должны только вы, не выбирайте для них самые лучшие куски. Старшим девочкам и мальчикам поручайте убрать со стола посуду, вымыть ее после еды. Поведение взрослых за столом, как и везде, должно служить примером для детей. Дети перенимают ваши манеры, ваше уважение к хозяйке, отношение к пище, хлебу, умение пользоваться приборами, правила поведения за столом. Вот почему так важно умение сделать семейную трапезу желанной для домочадцев.

О накрытии праздничного стола подумайте заблаговременно. Конечно, он должен отличаться от повседневного. Убранство снимает деловитость. Никогда не ошибетесь, накрыв стол белой скатертью. Скатерть должна быть белоснежной, накрахмаленной, безукоризненно выглаженной. Выбирать цветную скатерть желательно с учетом вашей обеденной посуды. Накрахмаленные салфетки кладут на тарелки или рядом с ними. Перегиб салфеток должен быть простым. На сложенную салфетку можно положить цветок. Бумажные салфетки помещают в маленькие вазочки и ставят в двух-трех местах стола.

Вдоль края стола на равном расстоянии одну от другой ставя: мелкие тарелки, справа от каждой кладут нож (острой стороной к тарелке), слева — вилку (выпуклой стороной вниз).

Убранство стола, блеск посуды, приборов, гармония блюд создадут праздничное настроение у ваших гостей. Но современная сервировка утилитарна. Несложные правила ее сводятся к тому, чтобы обеспечить максимальные удобства за столом, так подать пищу, чтобы она вызывала аппетит. На столе должно быть все необходимое, но ничего лишнего. Нагромождение посуды создает неудобства и тесноту.

Итак, пусть вам не изменяют вкус и чувство меры.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ - КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Чтобы питание отвечало требованиям нашего организма, свежие овощи и плоды всегда должны быть в нашем меню. Зеленым салатом желательно сопровождать мясные или рыбные блюда, фрукты подавать в конце обеда. Салат и фрукты можно подать и перед едой, стимулируя пищеварение и усвояемость основного блюда. Если же вы приготовили на обед богатый овощами суп, тушеное блюдо, запеканку, то нет необходимости подавать зеленый салат.

Овощи и фрукты надо тщательно промывать, очищать, споласкивать кипятком. Чтобы сохранить побольше витаминов в салатах, необходимо соблюдать следующие условия:

1. Брать столько овощей, сколько необходимо для одного обеда — хранить готовые салаты нельзя.

2. Овощи очищать и измельчать перед самой подачей на стол. Измельчать нержавеющими ножами, машинами, терками.

3. Измельченные овощи сразу заливать растительным маслом или кислым соком, пюре, сметаной — кислота стабилизирует витамин С.

В наших рецептах соотношение количества продуктов в зеленых салатах может быть разным и перевес какого-нибудь продукта влияет на вкус несущественно, поэтому во многих рецептах будут перечислены только компоненты. В зависимости от пропорции продуктов и вкусовых добавок меняется вкус салата, поэтому комбинации могут быть разнообразными.

Будьте разборчивы, покупая овощи или используя запасы своего огорода, погреба. Для салатов непригодны порченые, вялые, низкого качества овощи, отбирайте только здоровые, сочные овощи, с характерными признаками (морковь ярко-румяная; свекла ярко-красная, небольшая, плоская; брюква или репа ярко-желтая, небольшая, с гладкой кожурой и т, д.).

Если у членов семьи разные вкусы, салат можно подать без приправ, а отдельно к нему — различные соусы. Тогда каждый сможет приготовить себе салат по вкусу. Для заправки салата можно использовать кислую сметану, взбитые сливки, майонез, растительное масло, лимонный или другой кислый сок, уксус, маринад, томат-пюре, кефир. Комбинируя эти приправы, можно внести разнообразие (например, в кислую сметану добавить томат-пюре, в майонез — взбитые сливки, в растительное масло — лимонный сок и т. д.).

Без соли и сахара, которые есть в каждом салате, можно использовать подходящие вкусовые растения: тертый хрен, чеснок, измельченную зелень, экстракт сушеных грибов и др.

Для размешивания небольших порций салата удобно использовать две вилки или вилку и ложку. Приготовленный салат кладут в посуду горкой. К салату подают специальный прибор или ложку и вилку.

Мясо, рыбу, яйца, хлебные продукты и бобовые, которые, разрушаясь в организме, дают кислую реакцию, нужно комбинировать с такими продуктами, которые дают противоположную, т. е. щелочную, реакцию. В этих случаях незаменимы различные витаминные салаты. Салаты дополняют блюдо витаминами и другими биологически активными веществами, которые нормализуют обмен веществ в организме.

Людям, имеющим склонность к ожирению, рекомендуется употреблять больше салатов, причем заливать их нежирным соусом (обезжиренным кефиром, простоквашей, кислым соком, уксусным маринадом, небольшим количеством растительного масла).

Витаминные салаты дополняют не только обеды, но и завтраки, полдники с бутербродами.

Салат зеленый

Салат перебрать, удалить увядшие, испорченные листья. Здоровые листья промыть под краном или в большом количестве воды, откинуть на сито, дать воде стечь. Приготовляя небольшую порцию салата, листья можно осушить полотенцем или салфеткой. Подготовленные листья нарезать нержавеющим ножом. В сметану добавить мелко нарезанные укроп и зеленый лук, соль, сахар. При желании добавить кружочки редиса, огурцов. Двумя вилками слегка перемешать все.

Никогда не перемешивайте салат ложкой, как мешают кашу — он будет иметь неприглядный вид.

Не забывайте, что салат подают сразу после приготовления — при хранении он теряет часть витаминов.

Салат можно подать к мясным и рыбным блюдам.

Зеленый салат в маринаде

Готовить так же, как предыдущий, но вместо сметаны использовать смесь растительного масла, уксуса (лимонного сока), соли и сахара.

Салат из щавеля

200 г щавеля, 100 г майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, сахар, зеленый лук, укроп.

Промытые листья щавеля обсушить на сите или салфеткой, затем измельчить. Мелко нарезанные укроп и зеленый лук смешать с майонезом, добавить томатную пасту, соль, сахар. Смешать с этим соусом подготовленный щавель.

Вместо щавеля можно использовать шпинат, молодые листья одуванчика. Одуванчик перед употреблением залить раствором лимонной кислоты или сбрызнуть лимонным соком, чтобы уменьшить своеобразную горечь.

Салат из спаржи и моркови

300 г спаржи, 300 г моркови, 300 г консервированного горошка, 200 г майонеза или сметаны, соль, зелень.

Очищенную морковь нарезать и потушить. Спаржу тушить отдельно. После охлаждения спаржу нарезать кусочками, смешать с морковью, горошком и майонезом.

Огурцы (помидоры) в сметане

Огурцы нарезать, залить сметаной, посыпать мелко нарезанным укропом и солью. После добавления сметаны огурцы сразу же подать, иначе они теряют сок.

Если этот салат предназначен для пожилых людей, огурцы натереть на терке.

Весной кожицу с молодых огурцов не срезать.

Салат из свежей капусты

С твердого кочана капусты острым ножом снять наружные листья, уложить их крупными пластами, затем нарезать соломкой или натереть на терке, переложить в миску, добавить немного соли, деревянным пестом или чистыми руками размять, чтобы капуста дала сок. Заправить капусту растительным маслом, лимонным соком или сметаной, или майонезом. Посыпать измельченной зеленью.

Салат из свежей капусты можно готовить в сочетании с разными овощами: морковью (тертой на терке), луком (мелко нарезанным), яблоками (тертыми на терке), хреном (мелко натертым), кислой капустой, свеклой (отварной, тертой на терке), сельдереем (свежим или слегка обваренным, натертым на терке), зеленью петрушки, укропом, зеленым луком (мелко нарезанными). Приготовленный салат выложить в салатницу, подать к ней ложку и вилку или специальные приборы для раскладки. Салат подавать сразу после приготовления.

Салат из капусты и огурцов

400 г капусты, 200 г свежих огурцов, зелень вкусовых растений, смесь уксуса и растительного масла, соль, сахар.

Капусту нашинковать, огурцы нарезать тонкими кружками, посыпать солью, встряхнуть, залить смесью уксуса и растительного масла, все посыпать мелко нарезанным луком-пореем, укропом, петрушкой или другой зеленью.

Салат из капусты и яблок

1 небольшой кочан капусты, 2 кислых яблока, 1 луковица, петрушка, 3 сваренных вкрутую яйца, лимонный сок, 2 чайные ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахарного песка, 1 чайная ложка горчицы, соль, 100 г сливок, зелень петрушки.

Капусту измельчить, потолочь пестом, смешать с натертыми яблоками и луком. Яичные желтки протереть через сито или в мисочке растереть деревянной ложкой. Добавить соль, сахар, горчицу, растительное масло. Размешать, добавить лимонный сок и подмешать взбитые сливки. Приготовленный соус ввести в салат. Салат посыпать рубленым белком и зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты и свеклы

300 г квашеной капусты, 1/2 луковицы, 1 вареная свекла, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

В квашеную капусту добавить измельченный лук, натертую на крупной терке вареную свеклу, сметану, попробовать на вкус и, если необходимо, посолить, добавить сахар. При подаче посыпать зеленью.

Салат из красно кочанной капусты (1)

1 небольшой кочешок красной капусты, 1 стакан яблочного сока, соль, сахар, 1 бутон гвоздики, мелкая 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.

Салат из краснокочанной капусты (2)

Налить в кастрюлю немного горячей воды, добавить соль, сахар, мелко нарезанную капусту, накрыть крышкой и тушить до размягчения. Затем капусту откинуть на сито, охладить, переложить в салатницу, добавить лимонный или клюквенный сок, кукурузное масло. После добавления кислого сока капуста приобретает красивый яркий цвет. Салат желательно приготовить за час до подачи, чтобы он успел настояться.

Салат из краснокочанной капусты (3)

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.

Краснокочанная капуста с яблоками

Капусту натереть на овощной терке стружкой, посыпать небольшим количеством соли, потолочь в миске деревянной толкушкой, добавить натертый чеснок и натертое стружкой яблоко. Приправить растительным маслом (сметаной или майонезом).

Помидоры с яблоками

400 г помидоров, 2 яблока, зеленый листовой салат, хрен, сметана, соль, сахар, зелень.

Помидоры нарезать дольками покрупнее, яблоки — дольками потоньше, листья салата и зелень измельчить. Перед подачей продукты смешать, положить в салатницу, залить смесью сметаны, натертого хрена, добавить по вкусу соль и сахар.

Помидоры с огурцами и яблоками

8 помидоров, 1 огурец, 1 яблоко, 3 ст. ложки майонеза, зелень.

Небольшие крепкие помидоры промыть, срезать „шапочку", вынуть сердцевину, углубление посыпать солью и начинить. Начинку готовят из мелко нарезанных огурцов, натертых на терке яблок, майонеза, измельченной зелени. Все смешивают, добавляют по вкусу соль и сахар.

Салат из помидоров и цветной капусты

Цветную капусту отварить в соленой воде, положить на сито, дать стечь воде. Остывшую капусту порубить ножом, смешать с майонезом или сметаной, измельченным укропом. Затем добавить помидоры, нарезанные дольками, посыпанные солью и перцем.

Салат из помидоров и стручковой фасоли

Стручковую фасоль отварить в соленой воде, нарезать кусочками, положить в посуду вместе с дольками помидоров, мелко нарезанными зеленью и луком. Салат заправить смесью растительного масла и уксуса (сметаной или майонезом),

Салат из консервированных помидоров

1 банка консервированных помидоров, 1 банка маринованной или квашеной капусты, хрен, зелень петрушки, растительное масло или сметана, соль, сахар.

Мелко нарезанную капусту смешать с нарезанными помидорами, маслом или сметаной, тертым хреном, зеленью петрушки, солью и сахаром.

Салат из моркови

Морковь натереть на крупной терке, добавить совсем немного соли, другие овощи, заправить соусом.

Нежный салат из моркови подавать к мясу птицы, рыбы. Можно подать его вместо сладкого блюда на десерт.

Несколько вариантов салата из моркови:

Морковь, свежая капуста, клюква и сметана;
Морковь, сельдерей, свежие или кислые огурцы, лук и сметана;
Морковь и брусничный или клюквенный джем;
Морковь, брюква и сметана;
Морковь, тертый хрен, приготовленный с уксусом, сметана;
Морковь и яблочное пюре;
Морковь, яблоки и сметана;
Морковь, сухофрукты, сваренные в сиропе, лимонный сок;
Морковь, яблоки, мед, лимонная корочка и лимонный сок;
Морковь, орехи, сахар, лимонный сок, листки мяты *у.* растительное масло;
Морковь, яблоки, жареные овсяные хлопья, взбитые сливки или сладкое сгущенное молоко.

Салат из моркови с яблоками и сельдереем

Натертые на крупной терке очищенные овощи и яблоки залить сметаной, перемешать, добавить по вкусу соль и сахар.

Салат из моркови с сельдереем

300 г моркови, 100 г сельдерея, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза или сметаны, лимонный сок или раствор лимонной кислоты, соль, сахар.

Очищенные морковь и сельдерей натереть на терке, сбрызнуть лимонным соком или раствором лимонной кислоты, перемешать с отварным зеленым горошком (или с консервированным горошком) и залить сметаной или майонезом.

Салат из моркови с хреном

400 г моркови, 1 ст. ложка хрена, зелень, 200 г сметаны, уксус, соль.

Очищенную морковь промыть, натереть **на** овощной терке стружкой, смешать с тертым хреном, добавить уксус или лимонный сок, сахар, соль, перемешать и положить в салатницу. Перед подачей залить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из моркови и капусты

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

Очищенную морковь натереть стружкой, капусту нарезать соломкой потолочь, добавив немного соли. Лук мелко нарезать. Все продукты перемешать, добавить майонез или растительное масло, сахар по вкусу.

Салат из тыквы

Тыкву и яблоки натереть стружкой, добавить тертую цедру лимона, лимонный сок, мед или сахар, тертый орех.

Салат из цветной капусты (1)

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 или тонкими полосками помидоров.

Салат из цветной капусты (2)

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 и огурцов, посыпать толстым слоем цветной капусты. Перед подачей залить майонезом и посыпать измельченной зеленью.

Салат из фасоли

Для салата можно использовать готовую, заранее замоченную и затем отваренную фасоль, а также отваренные в соленой воде стручки несозревшей фасоли.

Перед варкой снять со стручков боковые прожилки (волокна), варить целыми или нарезанными. Самый простой способ приготовления салата из стручков фасоли таков: положить в салатницу стручки вместе с мелко нарезанными яблоками или кольцами лука, залить растительным маслом или майонезом.

Белая фасоль со стручковым перцем

300 г белой фасоли, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 стручка красного перца, растительное масло, лимонный сок, соль.

В отваренную фасоль положить мелко нарезанный лук, размятую дольку чеснока, нарезанные стручки перца или дольки помидоров, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить по вкусу соль.

Белая фасоль с огурцами

200 г фасоли, 400 г свежих огурцов, 200 г помидоров, зеленый лук, 1/2 стакана смеси уксуса и растительного масла, соль.

Замоченную фасоль сварить, откинуть. Огурцы нарезать стружкой, помидоры - дольками. Мелко нарезать зеленый лук. Все компоненты перемешать, залить смесью уксуса и растительного масла, добавить по вкусу соль.

Фасоль с грибами

1 стакан отваренной фасоли, 1 стакан мелко нарезанных вареных грибов, 1 вареный корень сельдерея, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стакан готового майонеза или томатного соуса.

Все компоненты перемешать с соусом. Готовый томатный соус можно сделать нежнее, добавив в него растительное масло (майонез или сметану).

Салат из стручковой фасоли

400 г стручков фасоли, 1 луковица, 1 свежий огурец, укроп, 100 г майонеза или 50 г растительного масла, соль, сахар.

С несозревших стручков желтой или зеленой фасоли удалить боковые прожилки (волокна), нарезать стручки звеньями, сварить в слегка подсоленной воде, откинуть, смешать с кольцами лука, дольками свежего огурца, мелко нарезанным укропом, залить растительным маслом или майонезом.

Зимой можно использовать консервированные стручки фасоли, а огурцы заменить консервированными помидорами.

Салат из фасоли с сельдереем

200 г фасоли, 1 корень сельдерея, 100 г томата-пюре, 100 г растительного масла, 2 луковицы, соль, сахар, уксус, лавровый лист, зелень.

Замоченную фасоль сварить, охладить. Сельдерей отварить до полуготовности. Лук нарезать кольцами, пассеровать в растительном масле, добавить томатпюре, соль, сахар, лавровый лист, уксус и проварить. Очищенный сельдерей нарезать кубиками или стружкой, смешать с фасолью, залить приготовленным остуженным соусом,

еред подачей салат желательно подержать на холоде — он будет вкуснее.

Салат из фасоли с огурцами

200 г фасоли, 2 огурца, сливки или сметана, зелень петрушки, соль, сахар.

Фасоль сварить, откинуть на сито, охладить. Свежие или соленые огурцы очистить, нарезать. Мелко нарезать зелень петрушки. Все компоненты смешать, заправить взбитыми сливками или сметаной. Украсить салат листиками петрушки.

Салат из фасоли с яблоками

200 г вареной фасоли, 2 яблока, 100 г ядер орехов, сахар, 1 ст. ложка растительного масла, лимонная кислота.

Из сахара и воды сварить сироп. Яблоки нарезать дольками. В сироп добавить немного лимонной кислоты, опустить в него дольки яблок и кипятить, не допуская их разваривания. Рубленые орехи смешать с вареной фасолью и остывшими яблоками.

Сладкий салат из фасоли

В отваренную фасоль добавить рубленые или толченые жареные орехи, щепотку ванилина или натертую цедру лимона, смесь сметаны и сгущенного молока. Соотношение продуктов может быть произвольным — по вкусу.

Фасоль в орехово-чесночном соусе

Отваренную фасоль залить орехово-чесночным соусом (см. с. 73).

Салат из брюквы

Брюкву можно смешать с любыми овощами и салатными соусами. Натереть брюкву мелкой стружкой, добавить мелко нарезанный лук.

Салат из брюквы с сельдереем, яблоками, зеленью можно заправить хреном и майонезом.

Салат из брюквы с морковью, яблоками можно заправить смесью лимонного сока и растительного масла.

Брюква в маринаде

400 г брюквы, 1 луковица, уксусный маринад.

Брюкву очистить, сварить, нарезать кубиками или брусочками, положить в посуду, добавить измельченный лук, **залить уксусным** маринадом и выдержать несколько часов перед подачей.

Салат из сельдерея

1 корень сельдерея, 1 соленый огурец, 100 г сметаны, соль, сахар, зелень.

Сельдерей для салата используют как свежим, так **и** бланшированным (ошпаренным). Бланшированный сельдерей не темнеет, **имеет** нежный вкус. Очищенный сельдерей натереть стружкой, тотчас сбрызнуть лимонным соком, раствором уксуса или лимонной кислоты, тюбы не

потемнел. Огурец мелко нарезать, перемешать с сельдереем, добавить сметану, соль, сахар. Посыпать салат измельченной зеленью.

Сельдерей в маринаде

В кипящую воду добавить уксус, сахар, соль и бланшировать в ней нарезанный ломтиками или брусочками сельдерей. Затем накрыть крышкой и оставить на 1 день в маринаде. При желании в маринад можно добавить растительное масло.

Сельдерей с луком

Очищенный сельдерей натереть стружкой, залить смесью растительного масла и уксуса, добавить соль, сахар, тертый лук. После приготовления выдержать в закрытой посуде в течение **1** ч.

Сельдерей с солеными огурцами

Свежий очищенный сельдерей натереть стружкой, добавить мелко нарезанный соленый огурец, кукурузное масло, соль. Все перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Сельдерей с картофелем

400 г сельдерея, 400 г отварного картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, соль, сахар, перец, зелень.

Очищенный сельдерей натереть стружкой, залить смесью уксуса, растительного масла и специй, выдержать в течение 2 ч, добавить отварной картофель, нарезанный дольками, перемешать.

Сельдерей со стручковой фасолью

400 г сельдерея, 200 г стручковой фасоли, 4 луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, 1 стакан томата-пюре, перец, лавровый лист, соль, сахар, уксус, зелень.

Нарезанную стручковую фасоль варить до готовности, сельдерей — до полуготовности. Приготовить соус: нарезанный кольцами лук пассеровать в растительном масле, добавить томат-пюре, специи, воду, уксус. Остывшим соусом залить фасоль и нарезанный кубиками сельдерей. Выдержать салат в течение 3 - 4 ч перед подачей.

Сельдерей с морковью

'0 г сельдерея, 200 г моркови, 200 г свежей капусты, 2 луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, 1 стакан томата-пюре, соль, сахар, перец.

Мелко нарезанный лук обжарить в растительном масле, добавить натертые стружками морковь и сельдерей, крупно нарезанную капусту. Овочи обжарить, долить немного воды, добавить специи, тушить под крышки до размягчения, затем добавить томат-пюре, соль и сахар по вкусу, "Роварить и остудить.

Сельдерей с яблоками (1)

Коренья сельдерея отварить целиком до полуготовности и, сняв кожуру, нарезать ломтиками, кубиками или натереть стружкой. Добавить натертые яблоки и немного мелко нарезанного лука, все смешать со сметаной или смесью растительного масла, уксуса **и** специй.

Сельдерей с яблоками (2)

600 г сельдерея, лимонный сок, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2 яблока, орехи, соль, сахар.

Свежий сельдерей тщательно промыть, очистить, натереть стружкой, сбрызнуть лимонным соком, смазать майонезом, сметаной. Яблоки промыть, натереть стружкой, добавить в салат, посыпать по вкусу солью и сахаром, измельченными орехами.

Сельдерей с фруктами

300 г вареного сельдерея, 300 г слив (винограда), ½ стакана ядер орехов, 4 ст. ложки изюма, лимонный сок, 4 ст. ложки растительного масла, сахар.

Очищенный сельдерей нарезать соломкой. Сливы очистить от кожицы, разделить на половинки, удалив косточки. Орехи прогреть в духовке, снять с них оболочку, помолоть. Все перемешать, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить по вкусу сахар.

Сельдерей с апельсинами

1 корень сельдерея, 1 апельсин, 3 ст. ложки сметаны, лимонный сок, соль, сахар.

Очищенный сельдерей натереть на овощной терке, сбрызнуть лимонным соком, добавить дольки апельсина, залить сметаной, посыпать солью и сахаром по вкусу, размешать. Подавать к птице, рыбе.

Сельдерей со стручковым перцем

1 корень сельдерея, 2 зеленых перца, 100 г майонеза или сметаны, соль, сахар, зелень, уксус.

Сельдерей промыть, очистить, натереть на терке или нарезать соломкой и сбрызнуть уксусом. Подготовить стручки перца: вырезать сердцевину, выдержать стручки в уксусном маринаде или ошпарить кипятком, затем нарезать соломкой. Сельдерей и перец смешать со сметаной или майонезом, добавить по вкусу соль, сахар, посыпать измельченной зеленью.

Салат из свеклы

Сырую свеклу для салата используют редко и только в мелкотертом виде. Лучше всего готовить салат из вареной свеклы, более нежной на вкус.

К свекле можно добавить: яблоки, сметану и хрен, грибы и сметану; отварную фасоль, сметану и лук; яблоки, мед и лимонный сок; чеснок и растительное масло и др.

Салат из свеклы и хрена

400 г вареной свеклы, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 кислое яблоко, 100 г сметаны, соль, сахар.

Вареную свеклу очистить, натереть стружкой, смешать с натертыми стружкой яблоками, мелко натертым хреном, сметаной, добавить по вкусу соль и сахар.

Свекла с клюквой

400 г вареной свеклы, ⅞ стакана клюквы, 100 г сметаны, соль, сахар.

Очищенную свеклу натереть, добавить молотую массу клюквы, сметану, соль и сахар по вкусу.

Салат из сырой свеклы

2 свеклы, 2 яблока, хрен, лимонный сок, сметана, соль.

Свежие яблоки натереть стружкой, свеклу и хрен натереть на мелкой терке. Заправить салат сметаной и специями по вкусу.

Свекла с яблоками

500 г вареной свеклы, 3 кислых яблока, 200 г сметаны или сливок, соль, сахар.

Вареную свеклу и яблоки натереть стружкой, добавить соль, сахар, сметану. Оформить салат горкой.

Свекла в яично-клюквенном соусе

500 г вареной свеклы, 2 желтка сваренных вкрутую яиц, 1 чайная ложка горчицы, 100 г сметаны, клюквенный сок, соль, сахар, зелень.

Вареную свеклу очистить, нарезать или натереть на крупной терке. Желтки протереть через сито, добавить горчицу, сметану, клюквенный сок, соль, сахар (готовый соус должен иметь консистенцию кефира). Залить свеклу приготовленным соусом, слегка перемешать двумя вилками, посыпать рубленой зеленью.

Горячий салат из свеклы

Свеклу промыть, очистить, натереть на мелкой терке. В кастрюле растопить жир (растительное масло, маргарин, сливочное масло), добавить свеклу, слегка обжарить, добавить горячую воду или бульон (так, чтобы свекла была только покрыта) и немного лимонной кислоты или Уксуса для сохранения цвета свеклы, а также тмин для вкуса. Тушить

в закрытой кастрюле. Когда свекла станет мягкой, добавить смешанную со сметаной муку, соль. Помешивая, прокипятить, добавить лимонную кислоту, сахар по вкусу. Салат должен быть кисло-сладким. Для приготовления салата можно взять свеклу, отваренную целиком или запеченную в духовке, очищенную и натертую стружкой. В этом случае свеклу не тушат.

Такой салат гармонирует с тушеной бараниной, жареной свининой, дичью.

Лук-порей с яблоками

3 стебля порея, 2 яблока, 3 ст. ложки сметаны или растительного масла, соль, сахар.

С белой части стебля порея снять наружные листья, стебель промыть и нарезать. Яблоки натереть стружкой, перемешать с пореем, добавить соль, сахар, сметану или растительное масло и слегка перемешать еще раз.

Салат из перца (1)

300 г стручков красного или зеленого перца (не очень острого), 2 яблока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 луковица, 1 долька чеснока, соль, сахар,зелень.

Удалить из стручков сердцевину, тщательно промыть их, нарезать тонкими кружками. Яблоки натереть крупной стружкой, смешать с перцем и соусом.

Приготовление соуса: смешать растительное масло, томат-пюре, сметану и добавить тертые лук и чеснок, соль, сахар и измельченную зелень.

Салат из перца (2)

Из свежих стручков перца удалить сердцевину, стручки бланшировать в слегка подсоленной воде, откинуть на сито, дать стечь воде, нарезать полосками, залить маринадом или растительным маслом.

Зимой для салата можно использовать консервированный перец.

В салат из перца могут входить квашеные огурцы, лук, стручковая фасоль, растительное масло.

Можно готовить его также с чесноком, хреном, вареной фасолью, сметаной.

Салат из перца (3)

500 г стручков перца, 6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 луковица, соль, перец, сахар.

Из стручков удалить сердцевину, нарезать их полосками, залить смесью растительного масла, уксуса, мелко нарезанного лука и

специй. Перед подачей посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки. В состав салата могут входить также кусочки помидоров и огурцов.

Салат из соленых огурцов и лечо

«А банки лечо, 1 соленый огурец, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка сметаны или майонеза.

Чеснок мелко нарезать, добавить сметану или майонез, лечо и кусочки нарезанного огурца.

Вместо чеснока можно использовать лук.

Салат из редьки

Простейший способ приготовления: очищенную и натертую редьку смешать со сметаной. В сочетании с другими овощами редька делается мягче на вкус, теряет свою выраженную остроту, сохраняя при этом основной вкус.

Салат из редьки можно подавать к говядине, копченой свинине, блюдам из субпродуктов.

Редьку можно нарезать или натереть, положить в миску, посыпать солью, закрыть крышкой и хорошенько встряхнуть перед использованием в салат.

К редьке можно добавить морковь, сметану, зелень; соленые огурцы, лук, сметану; стручки зеленого перца, томатный соус, сметану; соленые грибы, лук, сметану.

Редька в сметане

2 редьки, 100 г сметаны, соль.

Очищенную редьку натереть на крупной терке или нарезать тонкими пластинками, положить в миску, посыпать солью, накрыть крышкой и хорошенько встряхнуть.

Перед подачей полить сметаной.

Редька с квашеной капустой

Очищенную редьку натереть стружкой, посолить, положить в миску, накрыть крышкой и основательно встряхнуть. Добавить мелко нарезанный лук, кислую капусту, томат-пюре, сметану. При желании добавить по вкусу соль и сахар.

Смешанный салат (1)

3 помидора, 1 огурец, 4 луковицы, 1 стручок зеленого перца, зеленый салат, 3 ст. ложки лимонного сока, соль, Уз ст. ложки оливкового или кукурузного масла.

Нарезать огурец, помидоры, перец (без сердцевины), измельчить лук,

зеленый салат. Все перемешать и залить смесью растительного масла, лимонного сока или уксуса, посолить.

Смешанный салат (2)

200 г красной капусты, 200 г маринованных или соленых грибов, 1 квашеный огурец, 1 яйцо, 200 г сметаны или 100 г растительного масла, соль, сахар, лимонный сок.

Капусту натереть стружкой или нарезать соломкой, пересыпать солью и потолочь до появления сока. Огурцы и грибы нарезать соломкой, мелко нарезать лук. Приготовленные продукты смешать со сметаной или растительным маслом, добавить по вкусу соль, сахар, лимонный сок.

Смешанный салат (3)

200 г отварной цветной капусты, 200 г вареной моркови, 100 г вареного сельдерея, 1 луковица, 1 огурец, соль, сахар, перец, растительное масло, лимонный сок.

Все овощи измельчить, залить растительным маслом, лимонным соком, добавить специи, перемешать.

Смешанный салат (4)

4 моркови, 4 помидора, 1 огурец, 2 яблока, 2 луковицы или зеленый лук, зелень петрушки, 1 лимон, 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайная ложка сахарного песка, соль.

Очищенную морковь натереть стружкой; помидоры, огурцы, лук и яблоки нарезать ломтиками. Все перемешать, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить по вкусу сахар, соль и измельченную зелень.

Салат из квашеной капусты

400 г квашеной капусты, 2 яблока, 2 луковицы, 1 ст. ложка тертого хрена, 100 г майонеза.

Капусту нарезать, добавить тертые лук, яблоки, хрен, заправить майонезом.

Салат из соленых огурцов и брюквы

1 брюква средней величины, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пасты, зелень, соль, сахар.

Очищенную брюкву натереть, добавить мелко нарезанный лук, нарезанные ломтиками огурцы, все перемешать со сметаной и томатом-пастой, добавить специи, мелко нарезанную зелень.

Салат из соленых огурцов и редьки

200 г редьки, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла или сметаны, зелень.

Очищенную редьку натереть стружкой или нарезать тонкими пластинками, посыпать солью. Посуду с редькой накрыть крышкой или тарелкой, хорошенько встряхнуть. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко нарезать. Все перемешать с редькой, залить сметаной или растительным маслом, добавить соль и сахар по вкусу. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью.

Салат из соленых огурцов, сельдерея и грибов

2 соленых огурца, 1 корень сельдерея, 200 г соленых или маринованных грибов, 100 г майонеза или сметаны.

Корень сельдерея натереть на терке, залить растительным маслом и соком от нарезанных огурцов. Огурцы мелко нарезать, грибы нарезать соломкой.

Все компоненты перемешать с майонезом или сметаной, добавить по вкусу соль и сахар.

Украсить салат ломтиками огурцов, листьями сельдерея и грибами.

Салат из соленых огурцов и свеклы

2 соленых огурца, 1 вареная свекла, 1 чайная ложка тертого хрена, 100 г сметаны, сахар, соль.

Свеклу очистить, натереть, огурцы нарезать ломтиками. Все перемешать, добавить сметану, хрен, соль и сахар по вкусу.

Салат-паста

1 полулитровая банка измельченной капусты, 1 красный или зеленый перец, соль, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки сока лимона, айвы или клюквы, сметаны или кефира.

Приготовляя салат для людей преклонного возраста, надо овощи измельчить в миксере, в кухонном комбайне или просто натереть на мелкой терке.

Капусту, перец и все остальное превратить в однородную массу с помощью миксера.

Так же можно приготовить салат из других овощей. Овощи могут быть отварными.

Салат из картофеля

600 г вареного картофеля, 1 маринованный огурец, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1 стручок красного перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 луковица, мелко нарезанная зелень, 1 баночка майонеза, огуречный маринад, сметана, соль, перец, горчица.

Все овощи и яйцо нарезать мелкими ломтиками, залить смесью майонеза и огуречного маринада, добавить сметану, специи.

Салат по-берлински

200 г квашеных огурцов, 200 г вареной красной свеклы, 100 г вареного сельдерея, 200 г майонеза, 1 ст. ложка томатного соуса.

Коренья после очистки нарезать мелкими кубиками или ломтиками, смешать с майонезом, к которому добавлен томатный соус.

Салат по-чешски

200 г вареного сельдерея, 100 г свежих или консервированных помидоров, 100 г вареных грибов, 100 г мелко нарезанного лука, 4 сваренных вкрутую яйца, соль, горчица, 100 г растительного масла, уксус, томат-пюре по вкусу.

Все продукты измельчить, залить смесью растительного масла и уксуса, добавить специи.

Салат по-французски

100 г отварного картофеля, 100 г яблок, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого горошка, 100 г вареного сельдерея, 100 г вареной моркови, 2 луковицы, 200 г майонеза, 1 чайная ложка томатного соуса, перец, соль, мелко нарезанная зелень.

Мелко нарезанные продукты залить майонезом, добавить специи.

Салат из соленых грибов

500 г соленых грибов, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 г сметаны или майонеза, зеленый лук, зелень укропа или петрушки.

Если грибы очень соленые, вымочить их, затем нарезать соломкой. В сметану или майонез добавить томатную пасту, измельченную зелень и тертый чеснок. Грибы смешать с приготовленным соусом.

Салат из грибов и квашеной капусты

1 стакан вареных грибов, 1 стакан квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар, тмин.

Можно использовать отварные, соленые, маринованные грибы, квашенную или маринованную капусту.

Грибы нарезать, лук измельчить, смешать с капустой и растительным маслом. Для вкуса можно добавить немного сахара, растертый тмин, мелко нарезанную зелень.

Салат из яблок

Этот салат подходит к мясным блюдам и десерту. Для салата желательно выбрать кислые яблоки. Они используются как очищенными, так и с кожурой.

Яблоки нарезать ломтиками или натереть на крупной терке, сбрызнуть их кислым соком или раствором лимонной кислоты, чтобы не потемнели. Добавить следующие сочетания продуктов на выбор: лук, сельдерей; тыкву или грушу, зелень; орехи, морковь; айву, сельдерей, орехи; лук, зелень, сметану или майонез.

Салат из яблок и лука

2 кислых яблока, 1 луковица, зелень петрушки, майонез.

Промытые яблоки натереть на терке стружкой, добавить мелко нарезанные лук, зелень петрушки и майонез.

Салат из яблок и помидоров

2 яблока, 4 помидора, зелень петрушки, 100 г сметаны, соль, сахар.

Мелко нарезанную зелень петрушки, дольки помидоров и яблок заправить сметаной, добавить соль и сахар по вкусу.

Салат из яблок и тыквы

3 кислых яблока, 200 г тыквы, 1/2 стакана желе из красной смородины.

Очищенные яблоки и тыкву натереть на терке стружкой, добавить желе и все перемешать.

Салат из яблок и сливы

3 яблока, 200 г слив, 100 г ореховых ядер, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка меда, корица, лимонная кислота.

Из промытых слив вынуть косточки, яблоки нарезать тоненькими дольками или натереть на крупной терке. В сметану добавить мед, корицу, толченые орехи, лимонную кислоту и залить фрукты полученной смесью.

Салат из яблок и брусники

300 г кислых яблок, 300 г брусники, 100 г сметаны, соль, сахар.

Яблоки промыть, натереть на терке, смешать с целыми или раздавленными ягодами брусники или джемом, добавить сметану, сахар, соль.

Этот салат подходит к мясу из птицы и дичи.

Салат из винограда

Сравнительно твердые ягоды винограда разрезать, вынуть косточки, ягоды положить на листья зеленого салата, залить сметаной или майонезом.

Свекла в сладком маринаде

500 г свеклы, 1 стакан воды, 1 - 2 ст. ложки сахарного песка, 1 чайная ложка тмина, 3 ст. ложки столового уксуса.

Небольшую свеклу сварить неочищенной, остудить, снять кожицу, на-

резать ломтиками. Вскипятить воду с сахаром и тмином, добавить уксус, лимонную кислоту или лимонный сок, остудить и залить этим сиропом свеклу. Выдержать 1 - 2 дня перед подачей.

Тыква в сладком маринаде

500 г тыквы, 1 стакан воды, 1 стакан сахарного песка, 4 ст. ложки уксуса, корица, лимонная корочка или гвоздика.

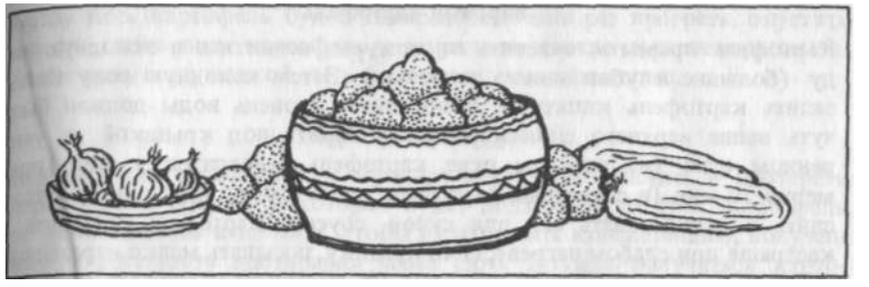
Тыкву нарезать дольками, очистить, вырезать сердцевину, нарезать тыкву ломтиками. Вскипятить воду с сахаром, добавить пряности, уксус или лимонную кислоту и залить этим горячим сиропом тыкву. После охлаждения маринад слить, снова вскипятить, опустить в него тыкву и варить на слабом огне до тех пор, пока она не станет прозрачной.

При длительном хранении гвоздику и корицу из сиропа вынимают.

Фрукты в сладком маринаде

В сиропе можно готовить вишню, сливу, груши, райские яблочки.

Целые фрукты наколоть, чтобы не потрескалась кожица. Яблоки и груши разрезать пополам, вырезать из них сердцевину, приготовить маринад по предыдущему рецепту. В кипящий сироп опустить подготовленные фрукты, варить на слабом огне.



ГАРНИРЫ К ГОРЯЧИМ МЯСНЫМ И РЫБНЫМ БЛЮДАМ

Картофель, печенный в золе

Неочищенные промытые одинаковой величины клубни картофеля положить в горячую золу костра или печи, зарыть в нее и печь. Испеченный картофель поместить на сито, встряхивая, освободить от лишней золы и углей, вытереть чистой тряпочкой, подать на блюде.

Этот гарнир можно подать к сельди, соленому творогу, жареному мясу.

Картофель, печенный в духовке

Картофель тщательно промыть, поместить в нагретую духовку, запекать до готовности. Подать на стол с солью и тарелочками для кожуры. Такой картофель можно подавать вместо отварного к различным мясным и рыбным блюдам.

Картофель, печенный в фольге

Промытый картофель завернуть в фольгу и испечь в духовке или на углях.

В фольге можно испечь очищенный картофель. В этом случае картофель или фольгу надо смазать жиром, посыпать солью, завернуть, поместить на решетку или противень и испечь.

Картофель вареный в „мундире"

Небольшие, одинаковые по величине клубни картофеля тщательно промыть, ошпарить, опустить в горячую воду, посолить и варить до готовности, следя за тем, чтобы он не переварился. Не рекомендуется варить этим способом старый картофель, в котором повышено содержание вредного для организма вещества — соланина (оно концентрируется в кожуре картофеля).

Вареный картофель

Картофель промыть, очистить от кожуры, поместить в холодную воду (большие клубни можно разрезать). Затем холодную воду слить, залить картофель кипятком и посолить. Уровень воды должен быть чуть выше верхнего слоя картофеля. Варить под крышкой на умеренном огне (на сильном огне картофель разварится в кашу) примерно 20 мин (в сваренный картофель легко входят нож, вилка). Отвар слить и использовать его для супов, соусов. Картофель обсушить в кастрюле при слабом нагреве, сняв крышку, посыпать мелко нарезанной зеленью и сразу же подать на стол. Из кастрюли картофель класть в блюдо шумовкой, чтобы он не рассыпался. Небольшую порцию удобнее пересыпать в блюдо прямо из кастрюли. Старый картофель следует заливать холодной, а не горячей водой — отвар из-под него в пищу не используют.

Если вы не подаете картофель сразу, накройте кастрюлю чистым полотенцем и закройте крышкой.

Картофель, жаренный в духовке

Небольшие, одинаковые по величине клубни картофеля промыть, очистить, сполоснуть, обсушить в чистом полотенце, поместить на противень с разогретым жиром и жарить в духовке, поливая жиром из противня. Когда картофель зарумянится, посыпать солью и жарить до полной готовности, все время переворачивая. Самый вкусный картофель — жаренный рядом с мясом, в его жире. Жареный картофель дополняет мясное блюдо.

Жареный картофель

Очищенный, промытый и обсушенный картофель нарезать соломкой или тонкими ломтиками, положить на сковороду с разогретым жиром и жарить, периодически помешивая. Когда картофель станет светло-коричневым, посолить его, перемешать, на 5 мин закрыть крышкой, чтобы картофель не высыхал. Подавать к мясу.

Картофель-фри

Очищенный картофель нарезать соломкой, брусочками или тонкими ломтиками, обсушить полотенцем, чтобы жир при жарении картофеля не пенился. Опускать картофель в кипящий жир и жарить до золотисто-желтого цвета. Вынуть его шумовкой на сито, дать стечь лишнему жиру, посыпать солью.

Приготовляя большое количество картофеля, не кладите его весь сразу в небольшую посуду с жиром, жарьте небольшими порциями, иначе картофель остудит жир и блюдо будет испорчено.

Чтобы нарезанный картофель не темнел и не терял качества, его надо обжаривать в жире порциями, выкладывая на сито слегка желтым-

Когда весь картофель будет обжарен, жир еще раз прогреть, опустить в, него снова весь картофель и жарить до светло-коричневого цвета. Загем вынуть шумовкой, дать стечь жиру, посыпать солью.

Картофельный „рис"

Вареный или испеченный в мундире картофель очистить и протереть через сито в посуду, в которой будет подаваться на стол. Картофель не перемешивать и не мять, чтобы не нарушить консистенцию, полученную в результате протирания через сито. Должна получиться картофельная масса в виде риса или мелких макарон.

Картофель, сваренный на пару

В специальный котел с двойным дном до уровня сита налить воду, положить в сито очищенный картофель (клубни одинаковой величины или крупно нарезанный), посыпать мелкой солью и варить под крышкой.

Сваренный на пару картофель полноценнее отварного. В нем больше минеральных солей, витамина С.

Картофель „зеленый"

Небольшие, одинаковые по величине клубни картофеля сварить в мундире, очистить. На сковороде обжарить нарезанный кубиками шпик или растопить жир, положить картофель. Сковороду поместить в духовку, обжарить картофель, помешивая. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, солью.

Вместо свежей зелени можно использовать соленую или сушеную зелень.

Картофель в сухарях

Готовить так же, как и „зеленый" картофель, но вместо зелени использовать белые молотые сухари — обсыпать ими и обжарить до румяной корочки.

Картофель в молоке

Очищенный картофель нарезать кубиками (мелкий картофель — половинками) , поставить варить в воде, довести до полуготовности, воду слить, залить картофель горячим молоком или сливками, добавить соль и продолжать варку на слабом огне при постоянном помешивании. При подаче картофель в молоке обильно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Подавать к рыбным или мясным блюдам.

•Этот способ приготовления картофеля приемлем до середины зимы.

Картофель в соусе

Сваренный в мундире картофель очистить, нарезать кружочками, положить в заранее приготовленный луковый (томатный, сметанный) соус, проварить. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать к рыбным или мясным блюдам.

Экспресс иар1ифс.1Ь

Очищенный картофель нарезать соломкой или брусочками. В кастрюлю влить кипяток слоем 2—3 см, добавить нарезанный лук, соль, растительное масло или маргарин, мелко нарезанную зелень и нарезанный картофель, кастрюлю плотно закрыть крышкой. Тушить, время от времени встряхивая кастрюлю. Подавать к рыбе, мясу.

Картофельная масса

800 г отварного картофеля, соль, 0,5 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана манной крупы, 1 яйцо, мускатный орех.

Горячий отварной картофель размять или провернуть через мясорубку. Если клубни вареного картофеля остыли, натереть их на терке. В массу вбить целое яйцо или 2 яичных желтка (это лучше), добавить соль, мускатный орех, муку, манку.

Из приготовленной массы можно сформовать и обжарить биточки, кнедлики и пр.

Кнедлики

Из картофельной массы (см. выше) сформовать круглые или продолговатые клецки величиной с яйцо, опустить их в слегка подсоленную кипящую воду, варить при слабом кипении. Когда они всплывут, вынуть шумовкой, полить маслом.

Подавать, как отварной картофель.

Закрытый овощной пирог

На смазанном жиром, посыпанном мукой противне раскатать картофельную массу (см. выше), выложить на нее ровным слоем тушенные в жире (без лишней влаги) овощи: морковь, капусту, сельдерей и др. Начинку закрыть вторым пластом раскатанной картофельной массы, поверхность смазать яйцом, жиром. Выпекать в духовке в течение 30 мин.

Подавать к супам, мясным и рыбным блюдам вместо хлеба и картофеля.

Овощи в „кармашках" из картофельной массы

Картофельную массу (см. выше) раскатать, нарезать квадратами, на каждый квадрат положить овощную начинку, края соединить и сжать,

[поместить „кармашки" на смазанный жиром противень, смазать их яйцом, жиром и выпечь в духовке.

Картофельное „печенье"

1 кг картофеля, 2 яйца, 1 ст. ложка топленого масла, соль, мускатный орех или перец.

Ьтвиренный, подсушенный карюфель горячим протереть сквозь сито, добавить яичные желтки, соль, мускатный орех или перец, топленое масло и взбитые белки. Массу поместить в кондитерский мешок. На смазанный жиром противень отсаживать порции массы продолговатой или круглой формы („печенье") и выпечь в духовке.

Подавать к мясу, птице, рыбе, овощам.

Картофельные крокеты

500 г картофеля, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка масла, 1 белок, 3 ст. ложки сухарей, соль, перец, мускатный орех, зелень петрушки, жир или растительное масло для фритюра.

Очищенный картофель отварить и, слив воду, подсушить. Горячим протереть через сито или провернуть через мясорубку. Добавить в картофель топленое сливочное масло, яичные желтки, специи, мелко нарезанную зелень петрушки и муку, слегка перемешать, не взбивая. Из полученной массы сформовать колбаски или просто шарики, панировать в муке, затем смочить во взбитом белке и вновь панировать в сухарях. Подготовленные крокеты опустить в разогретое растительное масло или жир и жарить до появления румяной корочки.

Подавать как гарнир к мясным блюдам. Крокеты можно приготовить с начинкой из отварного мяса, окорока, рыбы. В этом случае они будут самостоятельным блюдом.

Клецки из отварного картофеля

L5 кг отварного картофеля, 1 стакан пшеничной муки, 0,5 стакана картофельного крахмала, соль.

Отварной картофель пропустить через мясорубку или протереть через сито. Добавить в массу соль и муку, перемешать, разделить на 12 порций. В середину каждой порции положить обжаренные в масле кубики белого хлеба, сформовать круглые или продолговатые клецки, панировать в картофельном крахмале. В кипящую подсоленную воду опускать подготовленные клецки таким образом, чтобы они не слиплись (свободно плавали), и варить примерно 5 мин. Когда клецки поднимутся на поверхность, кастрюлю закрыть крышкой, снять с огня, оставить на 5—10 мин. Шумовкой вынуть клецки, полить растоп-Ле[illegible]Нным сливочным маслом. Подавать к котлетам, блюдам из тушеного мяса.

Картофель в сметане

Очищенный картофель нарезать кружочками или соломкой, поместить в смазанную жиром огнеупорную стеклянную емкость, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности. Посыпать картофель тертым сыром, сухарями, подсушить в духовке до образования румяной корочки.

Запеканка из отварного картофеля

1 кг картофеля, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, соль, перец, сухари, сметана.

Отварной картофель взбить в однородную массу, добавить яичные желтки, соль, перец и осторожно ввести взбитые белки. Выложить массу в смазанную жиром, посыпанную сухарями форму, поверхность смазать смесью сметаны с яйцами или посыпать, тонким слоем панировочных сухарей, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке. Подать к рыбным, грибным или мясным блюдам.

Картофельная запеканка

800 г картофеля. 3 ст. ложки жира, 2 луковицы, зелень петрушки, 2 яйца, 1 стакан молока.

Очищенный и нарезанный соломкой или кусочками картофель тушить в небольшом количестве воды и жира. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить в жире. Зелень мелко нарезать и вместе с обжаренным луком вмешать в картофель. Массу выложить в смазанную жиром сковороду, полить смесью яиц с молоком и запечь в духовке. Подавать к блюдам из рыбы и птицы.

Картофельные оладьи

Очищенный картофель натереть на мелкой терке, добавить соль и столько овсянки, сколько поглотит картофельный сок. Вместо овсянки можно брать массу из отварного протертого картофеля. Из приготовленной массы выпечь на разогретой с жиром сковороде оладьи до образования румяной корочки. Подавать горячими на гарнир к блюдам из мяса или субпродуктов. Оладьи не следует складывать в миску один на другой, чтобы они не распарились и не стали мягкими. Лучше положить их на большую сковороду одним слоем и перед подачей поместить их в теплую духовку.

Пюре из картофеля и капусты

1 кг картофеля, 500 г свежей капусты, 50 г масла или маргарина, 1 луковица, соль, 3 яичных желтка.

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить в масле, добавить нашинкованную капусту, подлить немного кипятка и тушить до мягкости. Добавить отварной, растертый в массу картофель, соль. Все взбить. Вкус массы улучшится, если добавить желтки сырых яиц.

Подавать к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо с жареным щпиком.

Пюре из картофеля и тыквы

500 г тыквы, 500 г отварного картофеля, 1 стакан сливок, соль, мускатный орех.

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере или протереть через сито. Приготовить однородную массу из отварного картофеля, добавить ее к тыкве, полить разогретыми сливками, посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить.

Подавать к блюдам из рыбы и блюдам из мяса птицы.

Пюре из картофеля и шпината

500 г шпината, 500 г отварного картофеля, 4 ст. ложки жира, соль, мускатный орех.

Перебрать и вымыть листья шпината, добавить немного воды и жира и тушить смесь. Измельчить массу в миксере или протереть через сито, добавить массу из отварного картофеля, масло, соль, мускатный орех.

Запеканка из кольраби

1 кг кольраби, 100 г масла, 1 стакан молочного соуса или 3 яйца, соль, сахар, зелень.

Кольраби очистить, обжарить в жире и поставить тушить. Добавить соль, сахар, выложить массу на смазанную жиром сковороду, полить подготовленным молочным соусом или взбитым яйцом и запечь. Подать, посыпав нарезанной зеленью.

Блинчики из кольраби

1 стакан муки, 0,5 стакана молока, 4 яйца, соль, перец, 1 кг кольраби, жир или растительное масло для жарения.

Из муки, молока и яиц замесить тесто для блинов и оставить на 30 мин.

Кольраби очистить, натереть на терке, добавить к тесту для блинов. На разогретой с жиром сковороде выпечь из приготовленного теста блинчики. Подавать к бульону.

Кабачки с помидорами

1 кг кабачков, 100 г сливочного или растительного масла, мука, 200 г помидоров, соль.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, панировать в муке, обжарить на сковороде в растительном или сливочном масле, посыпать

солью. Жареные кабачки выложить на тарелку. Отдельно пожарить в жире измельченные помидоры и полить ими кабачки.
Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

Пюре из кабачков

1 кг кабачков, 50 г масла, 1 стакан белого соуса, соль, сахар, зелень.

Очищенные кабачки нарезать, потушить, добавить масло и подготовленный белый соус. Полученную пюреобразную массу посыпать мелко нарезанной зеленью.

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 ст. ложки 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 кастрюле. Добавить по вкусу сметану и лимонный сок или уксус.

Капуста с сыром

1 кг капусты, 4 ст. ложки жира, 2 луковицы, бульон или вода, 1 стакан белого соуса, соль, мускатный орех, 200 г сыра, тертые сухари.

В кастрюле с топленым жиром обжарить мелко нарезанный лук, по частям присоединить и обжарить нарезанную капусту, добавить немного жидкости и тушить. Полумягкую капусту смешать с отдельно приготовленным белым соусом, мускатным орехом, солью, частью тертого сыра.

Капусту положить в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму, посыпать смесью тертого сыра и сухарей, по поверхности разложить кусочки масла. Запечь в духовке в течение 20 мин.
Подавать к мясному блюду.

Клецки из капусты

600 г капусты, 1 луковица, жир, 1 яйцо, соль, тертые сухари.

Капусту тушить или отварить в соленой воде, воду слить, капусту мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный

обжаренный репчатый лук, яйцо и столько сухарей, сколько необходимо, чтобы получилась масса, из которой можно формовать клецки. Опускать клецки в кипящий бульон или кипящую подсоленную воду и варить до всплытия. Вынуть шумовкой.
Подавать к блюдам из куриного или кроличьего мяса.

Лапша с капустой

500 г капусты, 2 луковицы, 100 г шпика, 200 г лапши, соль, 1 ст. ложка масла.
Шпик нарезать брусочками, разогреть в кастрюле, добавить капусту, нарезанную в виде лапши, мелко нарезанный лук, обжарить, добавить немного бульона и тушить под крышкой. В отдельной кастрюле в соленой воде сварить лапшу, процедить на сите, добавить к тушеной капусте, перемешать, разогреть, добавить масло.
Подавать к мясным и рыбным блюдам.

Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками

600 г краснокочанной капусты, 1 луковица, 200 г яблок, жир, бульон или вода, соль, сахар, яблочный сок или желе из красной (черной) смородины, 2 бутона гвоздики, корица.

Обжарить мелко нарезанный лук в разогретом жире, добавить нарезанную соломкой капусту, перемешивая, прогреть до полуготовности, затем добавить немного горячего бульона, яблочный сок или желе. Тушить под крышкой, добавив соль, сахар, нарезанные кусочками или натертые на крупной терке яблоки, специи. В готовом блюде не должно быть жидкости.
Вместо яблок можно добавить сливы, виноград или кислый джем из смородины или клюквы.
Подавать к жаркому из гуся, утки, дичи.

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 — это способствует удалению насекомых из капусты.
Целиком или разделенную на соцветия капусту опустить в подсоленный кипяток, в который добавить молоко или уксус — они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить капусту на слабом огне, затем шумовкой вынуть из воды, дать стечь воде на сите, выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и посыпать сухарями.

Цветная капуста жареная

Сварную цветную капусту положить в огнеупорную стеклянную форму, посыпать тертым сыром и отварной тертой морковью, полить раститель-

ным маслом или сверху положить кусочки сливочного масла, посыпать сухарями и запечь в духовке. Подавать к рубленым 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 или сметанным соусом — к блюдам из говядины.

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*. Поместить форму в горячую духовку на 10 мин.

Разноцветный стручковый перец

Зеленые, желтые и красные стручки перца промыть, срезать утолщенный конец, вынуть сердцевину. Целые или нарезанные кольцами стручки опустить в слегка подсоленный кипяток (или обварить кипятком), дать стечь воде, положить в посуду разноцветными слоями, полить растительным маслом или смесью растительного масла и уксуса, добавить пряности.
Подавать к жареным мясным или рыбным блюдам.

Тушеный **стручковый перец**

600 г красного, зеленого и желтого стручкового перца, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, соль, 0,5 стакана сметаны.

Стручки перца разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В растительном масле обжарить кольца лука, добавить перец, соль и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. Не допускать, чтобы продукты разварились в кашу. Если при тушении появилось много жидкости, в конце тушения крышку снять и дать жидкости испариться.

* Льезон - смесь взбитых яиц и молока.

Кукуруза с маслом

аоО г кукурузы (или 1 банка консервированной кукурузы), 4 ст. ложки сливочного масла.

для приготовления пригодна молодая кукуруза молочно-восковой спелости. Початки кукурузы очистить от листьев, опустить в подсоленный кипяток и варить до тех пор, пока зерна не станут мягкими. Откинуть на сито, дать стечь воде, переложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом.

Консервированную кукурузу подогреть в собственном соку, процедить, подать с маслом.

Спаржа отварная с мясом

600 г побегов спаржи, вода, сахар, масло, соль, отварное мясо.

Побеги спаржи очистить*, как стебли ревеня, положить в кипяток, в который добавлены соль и сахар, и варить до мягкости, воду процедить, спаржу уложить рядами, чередуя с кусочками отварного мяса, полить растопленным сливочным маслом.

Спаржа с сыром

600 г побегов спаржи, 150 г сыра, 3 ст. ложки масла, тертые сухари.

Спаржу отварить и подготовить по предыдущему рецепту, положить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями, посыпать тертым сыром, сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и быстро запечь в духовке.
Подавать к мясному блюду.

Запеканка из спаржи и риса

400 г побегов спаржи, 200 г риса, 100 г жира, соль, 0,5 л воды или бульона, 3 яйца, 3 ст. ложки молока.

Рис перебрать, протереть в чистой салфетке, поместить в кастрюлю с разогретым жиром и, помешивая, подогревать до тех пор, пока не станет прозрачным (не коричневым!). Полить кипящим бульоном или водой и тушить под крышкой. Разбухший рис положить ровным слоем в смазанную жиром, посыпанную сухарями форму, сверху выложить слой отваренной или тушеной спаржи, посыпать сухарями, на поверхности разложить кусочки масла. Запечь в духовке.

Чистить спаржу надо острым ножом, осторожно, чтобы не повредить головки — самую ценную ее часть. Лучше всего вымытую спаржу связать в пучки по 10 шт., ровно обрезать нижние концы и поставить в кастрюлю с подсоленным кипятком так, чтобы вода доходила только до середины побегов. Варить 15-20 мин на сильном огне. Если спаржа переварится, она потеряет аромат и станет водянистой. Перед подачей пучки спаржи развязать. - *Прим. ред.*

Лук-порей с маслом

600 г лука-порея, вода, соль, масло.

Лук очистить, отрезав корень и зеленую часть листьев. Стебли нарезать кусочками длиной 4 см, поместить в кастрюлю, влить немного воды, добавить соль и тушить под крышкой, не допуская разваривания. Вынуть лук шумовкой в посуду, полить растопленным сливочным маслом. Отвар использовать для приготовления соусов, супов.

Сельдерей жареный (1)

Очищенные коренья сельдерея отварить в подсоленной воде, обсушить, нарезать кусочками толщиной с палец, смочить во взбитом яйце, панировать в сухарях и обжарить в жире до румяной корочки. Подавать горячим или холодным на гарнир к мясному и рыбному блюду.

Сельдерей жареный (2)

Слегка отваренный сельдерей нарезать кусочками толщиной с палец, положить на противень, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и обжарить в духовке.

Сельдерей в пивном тесте

2–3 корня сельдерея, 2–3 ст. ложки муки, 1-2 яйца, соль, пиво.

Сельдерей промыть, срезать кожицу, опустить его в слегка подсоленный кипяток и варить до полуготовности. Из муки, желтков, соли и пива замесить тесто погуще, добавить взбитые в густую пену белки яиц. Сельдерей погрузить в тесто, вынуть и обжарить на разогретой с жиром сковороде.

Репчатый лук глазированный

400 г репчатого лука, соль, вода, 4 ст. ложки жира, 1 ст. ложка сахарного песка, молотый перец, бульон.

Небольшие луковицы очистить, сварить до полуготовности в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Разогреть в кастрюле жир, положить в него репчатый лук, посыпать сахаром и обжарить, периодически встряхивая кастрюлю, чтобы лук подрумянился со всех сторон одинаково. Посыпать солью, перцем, полить горячим бульоном и тушить под крышкой до тех пор, пока лук не станет мягким. В конце тушения крышку снять. Глазированный репчатый лук - приправа к жаркому, дичи.

Пюре из репчатого лука

500 г репчатого лука, 300 г отварного картофеля, соль, молотый перец, соус из-под жаркого или молоко.

репчатый лук тушить до мягкости, пропустить через мясорубку или „змельчить в миксере, добавить массу из отварного картофеля, соль, переи> соус или молоко. Взбить.

Подавать на гарнир к жаркому из гуся, блюдам из баранины, свинины, говядины и дичи.

Коренья петрушки под белым соусом

400 г петрушки, жир, 1 стакан белого соуса, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени или красного молотого перца.

Очищенные коренья петрушки нарезать кусочками, добавить немного воды и жира и тушить до мягкости. Полить белым соусом, посыпать перцем или мелко нарезанной зеленью. Подавать к отварному мясу, рыбе.

Черные коренья в сухарях

800 г черных кореньев (козельца), вода, соль, 8 ст. ложек тертых сухарей, 100 г масла.

Коренья тщательно промыть щеткой, положить в слегка подсоленный кипяток, варить до полуготовности. Воду слить, коренья очистить, целыми или нарезанными положить в кастрюлю с растопленным маслом, посыпать мелкими сухарями, помешивая, прогреть. Подавать к отварному языку, мясу.

Черные коренья под соусом

600 г кореньев, вода, соль, уксус или лимонная кислота, 2 стакана белого соуса, мускатный орех.

Очищенные целые или нарезанные на кусочки длиной 3 см черные коренья положить в подкисленную, подсоленную воду и варить до готовности. Откинуть на сито, дать стечь воде (отвар использовать для приготовления соуса). Полить коренья приготовленным белым соусом, посыпать тертым мускатным орехом.

Черный корень-фри

600 г кореньев, 0,25 стакана молока, 1 стакан муки, соль, 2 яйца, жир.

Промытые коренья сварить до полу готовности, воду слить, очистить коренья, нарезать кусочками длиной 5–6 см, окунуть в приготовленное тесто и опустить в разогретое растительное масло или жир (фритюр), жарить до золотистого цвета. Вынуть шумовкой на сито, дать стечь ЖИру.

Тесто приготовляют, как для блинчиков: яйца взбить, добавить молоко, размешать с мукой до однородной консистенции, посолить.

Морковь тушеная

°"0 г моркови, 100 г масла, вода, соль, сахар.

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками. В кастрюле растопить масло, положить в него морковь, помешивая, обжарить добавить немного воды, соль и сахар по вкусу и тушить до полной готовности под крышкой.

Морковь под белым соусом

800 г моркови, 100 г масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока или сметаны, соль, сахар.

Морковь приготовить по предыдущему рецепту, только для обжаривания использовать половину нормы масла. Остальное масло, муку, молоко или сметану использовать для приготовления белого соуса. Тушенную до полуготовности морковь залить соусом, довести до готовности, добавить соль, сахар. Подавать к блюдам из кур, кролика.

Морковь глазированная

1 кг моркови, 200 г меда, 100 г масла, вода, соль, мелко нарезанная зелень петрушки.

Растопить масло, добавить мед и нарезанную кусочками морковь, немного соли и воды. Тушить морковь под крышкой. К готовой моркови добавить мелко нарезанную петрушку. Подавать на гарнир к блюдам из мяса, рыбы.

Морковь с сыром

800 г моркови, 50 г масла, 50 г сыра, соль.

Морковь очистить, нарезать соломкой и тушить в небольшом количестве подсоленной воды с жиром. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром.

Пюре из моркови

500 г моркови, 300 г картофеля, соль, жир, 1 стакан молока, укропа или зелень петрушки.

Морковь отварить целиком или очистить, нарезать и потушить с жиром до готовности. Измельчить морковь в миксере или пропустить через мясорубку, добавить растертый в массу отварной картофель, горячее* молоко и соль. Пюре взбить, добавить масло. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Подавать на гарнир к блюдам из рыбы, птицы и субпродуктов.
Пюре можно приготовить и без картофеля. В таком случае для связи добавить густой молочный соус.

Морковь, тушенная с репчатым луком

800 г моркови, 2 ст. ложки жира, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, 1 стакан молока, соль, сахар.

Морковь промыть, очистить, нарезать кубиками или дольками. В кастрюле растопить жир, обжарить в нем морковь с мелко нарезанным луком, добавить молоко и тушить. Заправить морковь мукой, разведенной молоком, довести до кипения, заправить по вкусу солью и сахаром, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.
Додавать к мясу, рыбе.

Морковь в формочках

600 г моркови, 1 стакан молока, соль, зелень, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 4 ст. ложки тертых сухарей.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить взбитое яйцо, обжарить, мелко нарезанную зелень, соль, молоко. Наполнить массой смазанные жиром формочки, поместить их в посуду с водой и держать в нагретой духовке примерно 20 мин. Формочки вынуть, опрокинуть в порционную посуду или на общее блюдо.
Подавать к рыбным, мясным, яичным блюдам или к бульону.

Морковь, пассерованная в масле

800 г моркови, 100 г сливочного масла, соль, сахар.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, положить в кастрюлю с разогретым маслом, пассеровать, влить немного воды и тушить до готовности под крышкой, периодически помешивая. Добавить соль и сахар по вкусу.
Подавать к блюдам из рыбы и птицы.

Морковь, тушенная с рисом

800 г моркови, 200 г риса, 4 ст. ложки масла, вода или бульон, соль, петрушка.

Очищенную морковь нарезать кружочками или кубиками, обжарить в кастрюле с разогретым маслом, добавить промытый рис, залить горячим бульоном или водой, посолить и тушить под крышкой до готовности. Выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью.
Подавать к рыбным и мясным блюдам.

Морковь, тушенная с горошком

400 г моркови, 1 банка зеленого горошка, 100 г масла, 1 чайная ложка сахара, 1 стакан молока, 2 ст. ложки муки, соль.

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в кастрюле с разогретым маслом, добавить горячую воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Добавить горошек, залить молочным соусом.

Для соуса муку пассеровать в растопленном масле, добавить молоко, прогреть на слабом огне, помешивая, чтобы не образовались комочки.

Блюдо можно приготовить и со свежим зеленым горошком, в этом случае его добавляют раньше, чем размягчается морковь, и тушат вместе. Готовые овощи заливают соусом.

Подавать к мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо с гренками.

Горошек с белыми сухарями

500 г лущеного горошка (или 1 банка консервированного), вода, соль, сахар, 100 г масла, 100 г сухарей.

Добавить к горошку немного горячей воды, соли и сахара и тушить до готовности. Подавать в отдельной посуде или в большом блюде вместе с обжаренными в жире сухарями к рыбным или мясным блюдам.

Полить растопленным сливочным маслом.

Стручковая фасоль (горошек) тушеная

Способ 1

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

Способ 2

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 стручков 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 пшеничной муки, соль, зелень.

Фасоль подготовить и тушить по предыдущему рецепту. Старайтесь 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.

Пюре из зеленого горошка

банка консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, молоко или сливки, соль, сахар.

В кастрюле разогреть масло, пассеровать муку, влить молоко или сливки, сварить густой соус. Из банки с горошком слить жидкость, измельчить горошек в миксере или пропустить через мясорубку. Добавить в соус пюре из горошка, соль и сахар по вкусу, прогреть.

Подавать к блюдам из отварного или тушеного мяса.

Тушеная морковь со стручковой фасолью

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

Со стручков фасоли снять боковые прожилки и обжарить целыми вместе с нашинкованным репчатым луком. Затем потушить, добавив немного воды и жир, перемешать с мелко нарезанной зеленью. В отдельной кастрюле потушить морковь. Тушеные овощи использовать как гарнир к мясным блюдам.

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 смазанную жиром форму положить слоями фасоль и творожную массу, последним положить слой творога, посыпать сухарями, на поверхности разложить кусочки масла. Запечь в духовке. Подавать к мясу баранины, к утке, дичи.

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.

Сладкая фасоль с грушами

400 г фасоли, 400 г груш, соль, сахар, жир, вода.

Заранее замоченную фасоль сварить с добавлением жира до полуготовности, добавить очищенные и нарезанные груши и продолжать тушить,

добавив по вкусу соль и сахар. Если к концу тушения жидкость оста, нется, слить ее. Заправить фасоль сливочным маслом.
Подавать к мясу, птице, тефтелям, жареной рыбе.

Пюре из фасоли

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

Заранее замоченную фасоль отварить до готовности, процедить, измельчить в миксере или пропустить через мясорубку. В кастрюле растопить жир (можно шпик, нарезанный кусочками), слегка обжарить репчатый лук (так, чтобы он стал прозрачным), добавить фасоль. Помешивая, добавить горячее Молоко или сливки, соль. Проварить, взбить.
Подавать к отварным или жареным колбаскам, жареному шпику, дичи. По краям пюре на блюде можно разместить валиком вареные стручки фасоли.

Так же можно приготовить пюре из гороха. В обоих случаях часть бобовых можно заменить картофельным пюре. Можно в пюре из белой фасоли вместо репчатого лука положить мускатный орех и мелко нарезанную зелень.

Брюква тушеная

1 кг брюквы, 100 г масла или маргарина, 1 ст. ложка сахарного песка, бульон, соль, перец, сметана, мука или крахмал.

Брюкву промыть, очистить от кожуры, нарезать брусочками. В кастрюле растопить масло, добавить сахар, прогреть до коричневого цвета, добавить брюкву, воду и тушить до готовности. Заправить брюкву мукой или разведенным в воде крахмалом, добавить сметану.
Подавать к жареным колбаскам вместе с отварным картофелем.

Брюква запеченная

1 кг брюквы, соль, мука, сухари, 1 яйцо, жир.

Брюкву промыть, очистить от кожуры, нарезать произвольно, отварить в слегка подсоленной воде до готовности, процедить. Нарезанную брюкву обвалять во взбитых яйцах, панировать в муке или сухарях, запечь на разогретой с жиром сковороде.
Подавать к отварному окороку.

Пюре из брюквы

1 кг брюквы, 3 луковицы, 50 г шпика, соль, перец, бульон, масло или маргарин.
Нарезанный шпик и 2 мелко нарезанные луковицы обжарить, добавить кусочками нарезанную брюкву, бульон, специи и тушить под крышкой до готовности. Протереть через сито и еще раз прогреть.
Подавать вместе с обжаренными в масле кольцами репчатого- лука к колбаскам, жареному картофелю.

Суфле из брюквы

АЛО г брюквы, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сахарного песка, 0,5 лимона, 2 яичных белка.

ср$_{ю}$кву запечь или отварить, натереть на мелкой терке или протереть через сито, добавить масло и сахар. Массу сварить, охладить, добавить яичный белок, тертую цедру лимона. Все взбить, подкислить по вкусу лимонным соком. Подавать к жаркому из дичи, свинины, баранины, говядины.

Баклажаны с томатами

600 г баклажанов, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 200 г томата-пюре, молотый красный перец.

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками, обжарить в кипящем растительном масле. Посыпать солью, мукой, добавить немного бульона, томата-пюре, перец и тушить, накрыв кастрюлю крышкой, до готовности. Подавать к мясным блюдам.

Баклажаны панированные

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

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками, обвалять во взбитых яйцах, муке, еще раз в яйцах и, наконец, в сухарях. Жарить баклажаны во фритюре, посолить.
Подавать к мясу, птице, рыбе, к блюдам из макарон.

Пюре из свеклы

1 кг свеклы, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, бульон, 0,5 стакана сметаны, соль, сахар, тмин.

Вареную свеклу очистить от кожуры, пропустить через мясорубку или натереть на терке. В кастрюле растопить жир, пассеровать муку, развести ее бульоном, добавить соль, сахар, тмин, сметану, смешать со свеклой и слегка проварить. При желании подкислить лимонным или клюквенным соком. Подавать к блюдам из баранины и говядины.

Капуста, тушенная со свеклой

кг квашеной капусты, 1 луковица, 1 кг вареной свеклы, 2 ст. ложки жира, соль, сахар, 1 ст. ложкамуки

бжарить нарезанный репчатый лук, добавить квашеную капусту, немножидкости и тушить под крышкой. Вареную свеклу очистить и нареть на терке стружкой. В доведенную до полуготовности капус- до°бавить свеклу, муку, специи и тушить до готовности.

Гречневая каша рассыпчатая

200 г гречки, 0,5 л воды, 1 ст. ложка жира, соль.

В кипящую воду добавить жир, соль, слегка прожаренную гречку и проварить. Посуду с гречкой плотно закрыть крышкой, поместить в горячую духовку или продолжать варить на водяной бане или на слабом огне до тех пор, пока гречка не станет мягкой.

Рис рассыпчатый

200 г риса, 2 л воды, соль, 2 ст. ложки сливочного масла.

Промытый рис опустить в соленую кипящую воду и на слабом огне варить до полуготовности. Если вода выкипела, прежде чем сварился рис, подлить горячую воду. Откинуть рис на сито или дуршлаг, промыть кипяченой водой, дать стечь воде, положить его обратно в кастрюлю, добавить растопленное масло, закрыть крышкой и довести до готовности в духовке.

Рис, тушенный в бульоне

200 г риса, 4 ст. ложки жира, 05 л бульона, соль.

Рис перебрать, вытереть в полотенце, положить в кастрюлю с растопленным жиром и, помешивая, жарить до прозрачности зерен. Добавить горячий бульон, соль, все перемешать, закрыть крышкой и тушить в духовке до готовности.

Макароны с яйцом

200 г макарон, 0,5 л воды, соль, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца.

Макароны опустить в соленую кипящую воду и варить до готовности. Добавить масло и взбитые яйца, размешать, кастрюлю поставить в духовку и, не размешивая массу, запечь. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

СОУСЫ

ГОРЯЧИЕСОУСЫ

Коричневый соус

2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л бульона или воды, соль, перец, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка сметаны.

В кастрюле растопить масло, пассеровать до светло-коричневого цвета муку, развести ее бульоном или водой, проварить на слабом огне, помешивая, добавить соль и специи, сметану.

Томатный соус

2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пасты или томата-пюре, соль, сахар, 0,5 л бульона или воды.

Очищенный репчатый лук мелко нарезать, морковь натереть стружкой, петрушку мелко нарезать. В кастрюле разогреть жир, опустить в него приготовленные овощи и, помешивая, обжарить. Добавить муку, прогреть, разбавить бульоном или водой, варить 10—15 мин. Процедить соус, добавить соль, томат-пасту и снова проварить.

Соус из репчатого лука

3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 2 луковицы, 0,5 л бульона или воды, соль, перец, 2 ст. ложки сметаны.

Очищенный лук нарезать кольцами, обжарить в разогретом жире до золотистого цвета, переложить в другую посуду. В жире пассеровать муку, постепенно разбавить ее бульоном или водой, проварить, добавив соль, перец, сметану и лук.

Соус из шпика

г шпика, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 0,5 л бульона или воды, соль, молотый перец, зеленый лук, сметана.

Шпик нарезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде или в кастрюле, добавить нарезанный репчатый лук, пассеровать до прозрачности. Добавить муку, прогреть, добавить частями жидкость, постоянно помешивая. Посолить, посыпать перцем, добавить сметану.
Готовый соус посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Горчичный соус

2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки муки, 0,5 л бульона, 1-2 ст. ложки горчицы, 1 яичный желток, лимонный сок, соль, сахар, 1 ст. ложка сметаны, зелень.

В кипящем маргарине, помешивая, прогреть муку до золотистого цвета. Продолжая помешивать, добавить жидкость, соль, сахар, прокипятить, добавить лимонный сок и горчицу, смешанную с желтком и сметаной. После этого соус не кипятить, иначе горчица придаст ему неприятную горечь, а желток свернется. Готовый соус посыпать мелко нарезанной зеленью.

Сырный соус

50 г маргарина или масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 л молока или бульона, соль, тмин, 100 г тертого сыра.

В жире пассеровать муку, разбавить бульоном или молоком, добавить молотый тмин, соль и тертый сыр, прокипятить.

Грибной соус

50 г масла или шпика, 200 г боровиков, шампиньонов или маслят, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 0,5 л бульона или воды, соль, молотый перец, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Очищенные грибы и лук нарезать и обжарить, добавить муку, прогреть и развести жидкостью, посолить, посыпать перцем, тертым луком или нарезанной зеленью. Последней добавить в соус сметану.
Если вы для соуса используете сушеные грибы, заранее замочите их, затем отварите и добавьте отвар вместе с рублеными грибами в соус.

Соус из окорока

50 г масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, соль, молотый перец, лимонный сок, 100 г постного окорока, 1 стакан сливок или сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

В растопленное масло всыпать муку и, помешивая, прогреть до светло-коричневого цвета. Постепенно добавить воду, лимонный сок, соль, сахар, перец и мелко нарезанный окорок. Прокипятить. В готовый соус добавить взбитые сливки или сметану, мелко нарезанную зелень.

Апельсиновый (грейпфрутевый) соус

0,5 л бульона, 2 апельсина, 1 лимон, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки масла, соль, сахар.

С апельсинов и лимона снять тонкую кожицу (цедру) и проварить в бульоне. Цедру вынуть, а в бульон ввести разведенный крахмал. Проварить, снять с огня. Яичные желтки растереть с апельсиновым и лимонным соком, постепенно ввести в соус, взбивая его, добавить масло, попробовать и, если нужно, добавить сахар и соль.

Белый соус

2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л овощного, мясного или рыбного бульона (молока), соль, вкусовые приправы (зелень, горчица, сельдь, сметана и др.).
Муку пассеровать, разбавить бульоном, на слабом огне проварить, добавить соль и вкусовые приправы.

Молочный соус

1 стакан молока, 0,5 ст. ложки крахмала, 1 ст. ложка масла, соль.

Половину нормы молока довести до кипения, в оставшемся молоке развести крахмал, влить в горячее молоко, помешивая, довести до кипения. Добавить в соус масло, соль, нарезанную зелень.

Соус из петрушки (укропа)

1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, соль, зелень петрушки (укропа).

В кастрюле растопить масло, добавить и обжарить, помешивая, муку, не давая ей стать коричневой. Помешивая, частями добавить молоко и варить на слабом огне 3 мин. Готовый соус посыпать нарезанной зеленью.

Сметанный соус

2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан бульона, 1 стакан сметаны, соль, молотый перец, зелень.

Растопить в сотейнике масло, обжарить муку до золотистого цвета, снять с огня, частями добавить бульон, размешать, проварить, добавить соль, перец, сметану и вновь проварить. Посыпать соус мелко нарезанной зеленью.

Соус сметанно-дрожжевой

2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, 1 стакан сметаны, 100 г дрожжей, 2 яичных желтка, соль.

Дрожжи накрошить, разбавить холодной водой и, помешивая, варить 10 мин, затем добавить сметанный соус (см. выше), проварить, посолить по вкусу, вмешать сырые желтки.

ILc:

Соус сметанный с томатом

Томатную пасту или томат-пюре обжарить в масле, добавить сметанный соус (см. выше), проварить.

Соус сметанный с хреном

В приготовленный сметанный соус (см. выше) всыпать тертый хрен с лимонным соком или уксусом. Соус проварить.

Яично-масляный соус

100 г масла, 2 желтка, '/$_3$ лимона, 2 ст. ложки бульона или воды, соль.

В кастрюле смешать желтки с бульоном или водой и, помешивая, прогреть на водяной бане. Во время прогревания добавляют частями масло и тертую лимонную цедру. Когда соус загустеет, добавить соль и лимонный сок.

Соус из масла и крутого яйца

50 г масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, '/, лимона, зелень петрушки, соль.

Яйцо очистить от скорлупы и порубить. Петрушку мелко нарезать. Масло растопить, всыпать в него подготовленные продукты, все прогреть, добавить по вкусу лимонный сок и соль.

Соус из масла и тертых сухарей

4 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка тертых сухарей.

Сушеный ломтик белого хлеба натереть на терке, просеять, всыпать сухари на сковороду с растопленным маслом и обжарить до золотистого цвета.

Голландский соус

Способ 1

3 желтка, 1 ст. ложка воды, соль,-сахар, 150 г масла, лимонный сок.

Желтки размешать в соленой воде, прогреть на водяной бане, добавляя кусочками сливочное масло. Когда все масло будет смешано с желтками, добавить по вкусу лимонный сок.

Способ 2

2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона или воды, 1 стакан молока, 2 желтка, соль, мускатный орех, лимонный сок.

В кастрюле растопить масло, добавить муку и пассеровать ее. Частями добавить бульон, проварить, добавить соль, тертый мускатный орех, желтки и лимонный сок. После добавления желтков соус не кипятить!

Пивной соус

2 ст. ложки сливочного или растительного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана бульона, 1 стакан светлого пива, 4 ст. ложки сметаны, соль, сахар, корица, лимонный сок, 2 яичных желтка.

В кастрюле растопить масло, всыпать муку, прогреть, разбавить мясным или рыбным бульоном и добавить пиво. Соус прокипятить, помешивая; добавить соль, корицу, сахар и лимонный сок. Последними добавить сметану, желтки, после чего соус больше не **кипятить.**

Коричневый пивной соус

2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона или воды, 1 стакан темного пива, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, молотый перец, соль, сахар, лимонный сок.

В растопленном жире муку пассеровать до коричневого цвета, помешивая, разбавить бульоном, добавить мелко нарезанный лук, натертый корень петрушки и специи. Кипятить 15 мин, затем добавить пиво. Проварить, добавить лимонный сок по вкусу.

Соус из кильки

2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 0,5 л бульона, 4 кильки, соль, молотый перец, 2 ст. ложки сметаны, лимонный сок.

Муку пассеровать в жире до светло-коричневого цвета, постепенно развести бульоном, варить, добавить вычищенные, мелко нарубленные или протертые сквозь сито кильки, молотую паприку и лимонный сок. В готовый соус положить сметану.

Соус-хрен

2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 0,5 л бульона или воды, 2 ст. ложки тертого хрена, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар, лимонный сок.

Муку пассеровать в жире до золотистого цвета, постепенно прибавлять жидкость. Довести соус до кипения, добавить соль, тертый хрен, лимонный сок, сметану, сахар. После добавления хрена соус не кипятить!

Соус горчичный пикантный

0>5 стакана столового уксуса, 2 луковицы, 1 соленый огурец, 1 стакан бульона, ^ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка приготовленной горчицы, соль, мº лотый перец, '/$_2$ лимона.

Лук и огурец мелко нарезать, положить в кастрюлю, полить уксусом и ᵛарить на слабом огне. В разогретом масле пассеровать муку до коричневого цвета, разбавить бульоном, варить, добавив соль, перец, горчицу, подготовленные лук и огурец, лимонный сок. Соус прогреть, но не кипятить! К соусу можно добавить сметану.

Сдавать к жареным мясным и рыбным блюдам.

Соус для дичи

1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки желе красной смородины.

Горчицу перемешать, добавляя растительное масло, сок лимона, желе из смородины.

Соус можно подавать как к горячим, так и холодным блюдам из дичи.

Соус из лука-порея

2 стебля лука-порея, 1 стакан разбавленного столового уксуса, 3 яичных желтка, зубчик чеснока, 100 г масла, корень эстрагона.

Белую часть стебля лука-порея измельчить, добавить уксус, варить, добавить желтки. Кастрюлю поместить в горячую воду и, взбивая смесь, частями добавить масло. Затем положить тертый зубчик чеснока и рубленый эстрагон, соль, сахар.

Подавать соус к горячим и холодным блюдам.

Клюквенный соус

2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л бульона, 2 ст. ложки клюквы, соль, сахар.

Муку обжарить в разогретом жире, разбавить бульоном, варить на слабом огне, добавить соль, сахар и выжатый из клюквы сок.

Лимонный соус

1 стакан сливок, 2 яичных желтка, ½ лимона, соль, сахар.

С лимона стереть на терке цедру, добавить к желткам. Сливки довести до кипения, постепенно добавить к ним желтки, соль и сахар. Постоянно помешивая, прогреть на слабом огне до тех пор, пока соус не загустеет. В конце добавить лимонный сок.

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

Соус из уксуса и растительного масла (салатная заправка)

1 стакан 3%-ного уксуса, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка соли, 100 г растительного масла, молотый перец, зелень.

Растительное масло смешать с уксусом, добавить сахар, соль и специи. Хранить этот соус в закрытой посуде в прохладном месте.

Винегретная заправка

5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 2 чайные ложки горчицы. 1 луковица, соль, сахар, молотый перец, зелень петрушки.

В горчицу при постоянном помешивании добавить частями растительное масло, соль, сахар, молотый перец, тертый лук, мелко нарезанную зелень и уксус.

Фруктовый соус

1 апельсин, 4 ст. ложки желе красной смородины, 2 ст. ложки свежей тертой моркови или брусничного джема, 2 чайные ложки горчицы, соль.

С апельсина острым овощным ножом снять цедру, пропарить ее в воде, после охлаждения воду слить. Желе смешать с брусничным джемом или тертой массой моркови, горчицей и выжатым соком апельсина, добавить мелко нарезанную цедру, немного соли, все взбить.

Подавать соус к горячим или холодным блюдам из рыбы, птицы, дичи, к салату из зелени.

Соус из красной смородины

4 ст. ложки желе или сока красной смородины, 4 ст. ложки майонеза или растительного масла, 2 чайные ложки горчицы, соль, цедра апельсина или лимона.

Горчицу смешать с маслом или майонезом, тертой цедрой апельсина или лимона. Разбавить соком или желе красной смородины, добавить соль и сахар.

Соус из крыжовника

0,5 стакана пюре крыжовника, 0,5 стакана яблочного сока, соль, молотый перец, сахар.

Из свежего крыжовника используют неспелые зеленые ягоды. Ягоды тушить в небольшом количестве воды до разваривания, массу протереть через сито. Пюре смешать с яблочным соком, добавить соль, сахар, перец.

Яблочный соус

2 кислых яблока, 4 ст. ложки растительного масла, сок лимона, соль, сахар, 1 чайная ложка горчицы.

Яблоки натереть на мелкой терке, добавить лимонный сок, горчицу, масло, соль, сахар и все перемешать.

Соус из сельдерея

150 г отварного сельдерея, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки томата-пюре, сахар, соль, молотый перец.

Сельдерей натереть на мелкой терке, смешать с майонезом и сметаной, томатом-пюре и специями.

Соус из хрена

200 г сливок, 3 ст. ложки тертого хрена, 1 яблоко, соль, сахар.

Сливки взбить, добавить хрен и тертое яблоко. По вкусу добавить соль и сахар. Подобным образом можно приготовить соус со сметаной. Сметану можно не взбивать.

Соус из зеленого лука

100 г черствого белого хлеба, молоко, 3 яйца, 100 г растительного масла, лимонный сок, соль, сахар, зеленый лук.

С белого хлеба срезать корочку, мякиш замочить в молоке, дать набухнуть. Затем размешать мякиш в однородную массу или протереть через сито с желтками двух сваренных вкрутую яиц. К массе добавить 1 сырой желток, масло, лимонный сок, соль, молотый перец, сахар и большое количество мелко нарезанного зеленого лука.

Соус из зелени

1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сладкой сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка измельченной зелени (петрушка, укроп, зеленый лук и др.),

Все составные части смешать и взбить. Соус можно дополнить тертым луком, хреном.

Апельсиновый соус с хреном

2 апельсина, 3 ст. ложки белого вина, 1 ст. ложка тертого хрена, сахар, соль.

Натереть оранжевый слой кожуры с одного апельсина, из двух апельсинов выжать сок. В сок добавить белое вино, тертую кожуру, приготовленный хрен,сахар, соль.

Соус манго

1 банка сока манго, 2 банана, лимонный сок, молотый перец, соль, сахар.

Сок манго смешать с бананами, растертыми в пюре, добавить перец, лимонный сок, соль и сахар по вкусу.

Соус яблочный с хреном

Кислые яблоки натереть на мелкой терке (можно использовать яблочное пюре), добавить по вкусу тертый хрен, майонез или сметану, соль, сахар.

Соус из яблок и свеклы

Отварную свеклу и свежие яблоки натереть на мелкой терке, подкислить лимонным или клюквенным соком, или соком красной смородины, добавить растительное масло или сметану, зелень петрушки, соль, сахар. Подавать к холодному отварному мясу, жаркому из говядины, дичи, к салату из свежей или квашеной капусты.

Соус из крыжовника

Неспелый крыжовник измельчить в миксере или потушить в небольшом количестве воды и протереть через сито. Полученный соус охладить, добавить майонез. Подавать к различным салатам и блюдам из рыбы.

Соус из брусники и сыра

100 г брусники (свежей, вареной, квашеной), 100 г плавленого сыра, соль, сajjap, сметана.

Сыр поместить в теплое место, чтобы по консистенции он стал похожим на сметану, вмешать в него бруснику, добавить кислую сметану или кефир, соль, сахар и взбить массу.

Соус по-киргизски

1 стакан аспика (соус из-под жаркого), хрен, горчица, сахар.

Все компоненты смешать и взбить в однородную массу.

Орехово-чесночный соус

0,5 стакана ядер орехов, 3 зубчика чеснока, 2 ломтика белого хлеба, 0,5 стакана растительного масла, молоко, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, молотый перец, зелень.

Белый хлеб замочить в молоке, дать набухнуть, отжать, взбить миксером. Ядра орехов поджарить, освободить от тонкой кожицы, смолоть миксером, смешать с массой из белого хлеба. Влить масло и лимонный сок, добавить тертый чеснок, соль, перец.

Яблочно-сливочный соус

1 стакан яблочного пюре или натертых яблок, 0,5 стакана взбитых сливок, натертый хрен, соль, сахар.

Все компоненты перемешать.

Горчичный соус

2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 2 кильки, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, молотый перец.

Выпотрошенную кильку измельчить, перемешать с рублеными яйцами, луком, петрушкой и горчицей. Добавить масло, лимонный сок или уксус, затем соль, сахар и перец по вкусу.

Этот соус можно приготовить также со сметаной.

Майонез

1 яичный желток, 100 г растительного масла, соль, горчица, лимонный сок, разбавленный столовый уксус (или раствор лимонной кислоты), сахар.

Чтобы майонез получился однородным, желтки и растительное масло Должны быть одинаковой температуры. В посуде размешать яичный Желток, по каплям добавить к нему масло (если добавлять сразу много масла, майонез не получится). Когда все масло будет добавлено, ввести в смесь соль, горчицу, сахар, лимонный сок, уксус или раствор

лимонной кислоты. Если к приготовленному майонезу добавить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки, получится майонез из зелени, если томат-пюре или пасту — томатный майонез, мелкорубленые жареные грибы — грибной майонез, сметану — майонез со сметаной и **т.** д.

Творожный майонез

100 г мелкозернистого творога, 0,5 стакана молока, 5 ложек растительного масла, соль, сахар, 2 ст. ложки лимонного сока.

Творог смешать с молоком и маслом, взбить смесь, добавив соль, сахар, лимонный сок.

СЛАДКИЕ СОУСЫ

Сладкие соусы подают к густым киселям, кашам, муссам, запеканкам, пудингам, кексам, печеньям. Для блюд из ягод и фруктов, к примеру, подходят молочные и шоколадные соусы, а для блюд, в состав которых входят молоко и яйца, — фруктовые, ягодные, винные соусы. В наших рецептах указано приблизительное количество сахара, надо делать поправку в зависимости от блюда, к которому соус предназначен. Для сладкого блюда подают не слишком сладкий соус, для каш соус более сладкий.

Принято немного сгущать соусы. Чтобы из соков получить прозрачный соус, используют картофельную муку, а для мутных соусов (молочный, шоколадный) — кукурузный, рисовый крахмалы или пшеничную муку. Соусы можно приготовить также из готового концентрата киселя. Если у соуса нет выраженного вкуса, можно придать его добавлением лимонной или аскорбиновой кислоты, или натурального сока. В состав взбитых соусов входят яйца, поэтому при нагревании таких соусов надо следить, чтобы жидкость не закипела, иначе яйца свернутся.
Взбитый соус обычно подают горячим к пудингам. В зависимости от количества соусы наливают в большие или маленькие соусники, подают на стол на пирожковой тарелке.

Соус из мармелада

100 г мармелада или фруктового пюре, 0,5 л воды, цедра лимона или апельсина.
Мармелад или фруктовое пюре размять, добавить кипяченую воду, тертую лимонную или апельсиновую цедру.

Сладкий молочный соус

0,5 л молока, 1 ст. ложка муки, 1 желток, 1 ст. ложка сахарного песка, щепотка ванилина.

сычный желток растереть с сахаром и мукой, разбавить 0,5 стакана молока. Остальное молоко вскипятить, добавить приготовленную смесь, ванилин и, помешивая, нагреть. По консистенции соус должен быть гуще сливок.

Кофейный соус

л 5 л воды, 4 чайные ложки кофе, 4 чайные ложки сахарного песка, щепотка ванилина, 2 чайные ложки картофельного крахмала.

В кипяток засыпать кофе, добавить сахар, ванилин, дать настояться, процедить через марлю. В холодной воде развести крахмал, добавить в кофе, вскипятить при помешивании, охладить.
Кофейный соус можно приготовить из кофе без сахара. В этом случае в готовый соус добавить сгущенное молоко.

Кофейно-ромовый соус

0,5 л крепкого кофе, 2 желтка, 1 ст. ложка сахарного песка, 2-3 ст. ложки рома, 100 г взбитых сливок.

Яичные желтки растереть с сахаром, добавить горячий кофе и взбить смесь на водяной бане до загустения. В охлажденный соус добавить ром и взбитые сливки.

Шоколадный соус

0,5 л молока, 100 г сливок, 50 г шоколада, 1-2 ст. ложки сахарного песка, 1 чайная ложка картофельной муки, щепотка ванилина, ром.

Тертый шоколад перемешать с сахаром. Молоко вскипятить, частями влить в шоколадный порошок, помешивая, кипятить, добавить крахмал, разведенный холодными сливками, соус прогреть, добавить ванилин.

Взбитый шоколадный соус

0,5 л молока, 2 ст. ложки какао, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, щепотка ванилина.
Желток растереть с сахаром, какао и ванилином, развести горячим молоком. Все перемешать. Посуду со смесью поставить на водяную баню и взбить соус. В конце взбивания добавить отдельно взбитый белок.

Густой шоколадный соус

' стакан воды, 1 ст. ложка масла, 100 г сахара, 200 г шоколада.
ДУ, сахар и масло вскипятить в кастрюле, добавить кусочки шоколада, прогреть на водяной бане, чтобы шоколад полностью растворился.

Взбитый яблочный соус

'•5 л яблочного сока, 3 яйца, сахар, лимонная кислота, 2 чайные ложки картофельной муки.

Яйца взбить с сахаром, добавить крахмал, подогретый яблочный сок. Посуду со смесью поставить на водяную баню и взбивать содержимое до загустения, затем подкислить лимонной кислотой или соком лимона.

Взбитый лимонный соус

1 стакан воды, 1 яйцо, 1 желток, 1 лимон, 3 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка крахмала.

Смесь из яйца, сахара, лимонного сока, крахмала и воды взбить на водяной бане. Соус должен получиться густым, пенистым.
Подавать горячим или охлажденным.

Соус из апельсиновой цедры

0,5 л воды, цедра 1 апельсина, сахар, лимонная кислота, 1 ст. ложка крахмала. Рекомендуется готовить соус из свежей апельсиновой цедры. Апельсин тщательно вымыть, ошпарить. Во избежание горького вкуса соуса цедру с апельсина следует снимать очень тонким слоем. Цедру мелко нарезать, залить водой и кипятить, затем дать настояться. Слить жидкость, по вкусу добавить в нее лимонную кислоту, сахар, вскипятить. Затем добавить разведенный крахмал и проварить. Апельсиновый сок добавить в остывший соус.

Соус из пюре груш, яблок, слив, крыжовника

Можно использовать готовые фруктовые соусы и пюре, разбавляя их кипяченой водой или соками.

В домашних условиях пюре готовить следующим образом: сливы, нарезанные яблоки, груши или другие фрукты тушить в небольшом количестве воды до образования однородной массы, протереть через сито, добавить воду и сахар (по вкусу), вскипятить, охладить. Вместо сахара в соус можно положить мед, но уже после кипячения.

Сливовый (вишневый) соус

1 л воды, 200 г слив (вишни), 100 г сахара, гвоздика или корица, 1 ст. ложка крахмала.

Сливы промыть, ошпарить кипятком, сполоснуть холодной водой. После ошпаривания со слив легко снимается кожица. Вынуть косточки из плодов. Кожицу и косточки залить водой, вскипятить, жидкость слить, добавить сахар, пряности, проварить, добавить половинки слив, прокипятить, ввести разведенный водой крахмал, прогреть, не доводя до кипения.

Приготовляя соус из вишни, кожицу не снимайте.
Кислых фруктов берите меньше, чем указано в рецепте.

Яблочный (грушевый) соус

j л воды, 200- 300 г яблок, щепотка ванилина, сахар, 1 ст. ложка крахмала.
Снять с яблок кожицу, удалить сердцевину. Нарезать яблоки, опустить в 0,5 л кипятка, добавить сахар, посуду закрыть крышкой. Кожицу и серДДевинУ залить холодной водой, вскипятить (дать покипеть), жидкость слить. Слитую жидкость добавить к яблокам, довести до кипения, влить разведенный холодной водой крахмал, ванилин, проварить смесь я снять с огня. Желательно не разваривать яблоки. Если в соус добавить красный сок (земляничный, клубничный, сок смородины, клюквенный, барбарисовый), то он приобретет красивый цвет.
Соус будет острее, если вместо ванилина к соусу добавить гвоздику или корочку корицы. Когда соус остынет, вынуть их, иначе они придают соусу неприятный горьковатый вкус.

Миндальный соус

0,5 л молока, 2 ст. ложки сахарного песка, щепотка ванилина, 1 яйцо, 2 ст. ложки миндаля, 1 чайная ложка крахмала.

Миндаль залить кипятком, выдержать до отделения шелухи. Очищенный миндаль измельчить. Молоко вскипятить, добавить сахар, ванилин, приготовленный миндаль.

Яичный желток смешать с крахмалом, добавить немного молока и ввести эту смесь в горячий соус. Белок взбить и соединить с соусом.

Соус можно подавать горячим или холодным. Если есть возможность, белок можно использовать в другие блюда, так как он не улучшает вкус соуса.

Подавать к сладким блюдам, приготовленным из риса (крем, пудинг и др.), к мороженому из кофе и шоколада.

Ванильный соус

0,5 л молока, 2 желтка, 1 ст. ложка сахарного песка, щепотка ванилина.

Желтки с сахаром взбить. Молоко вскипятить. В массу из желтков постепенно, частями, добавить горячее молоко. Прогреть смесь на водяной бане до загустения. Нельзя кипятить смесь, иначе желтки превратятся в хлопья. Добавить в соус ванилин и быстро охладить его.

Ягодный соус

0,5 л воды, ягоды, сахар, 1 ст. ложка крахмала.

Количество ягод для соуса зависит от содержания кислоты, например клюквы берут вдвое меньше, чем малины.

Промытые ягоды раздавить, отжать сок. Кожуру и семена залить водой, кипятить, затем процедить. К жидкости добавить сахар, прогреть, добавить разведенный водой крахмал, проварить, охладить, добавить выжатый сок. Подавать к сладким блюдам из молока, яиц, круп.

Лимонный соус

1 л воды, 1 лимон, 150 г сахара, 2 ст. ложки крахмала.

2 ст. ложки сахарного песка прогреть в кастрюле до образования коричневой массы, добавить кипяток (при этом будьте осторожны — тотчас взовьются вверх клубы пара!). Добавить к жидкости тонкую цедру лимона, сахар и кипятить 10 мин. Затем добавить крахмал, разведенный в холодной воде, и проварить. Когда соус остынет, добавить в него сок лимона. Вместо лимона можно использовать разведенную лимонную кислоту.

Соус из изюма и миндаля

1 стакан воды, 3 стакана молока, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки миндаля, щепотка ванилина, 1 чайная ложка муки.

Молоко с сахаром вскипятить, добавить очищенный от шелухи и измельченный миндаль, промытый, ошпаренный изюм. Яичные желтки размешать с мукой и ванилином, постепенно разбавить молоком и прогреть.

Соус из какао

1 л молока, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки какао, 1 яичный желток, 1 ст. ложка муки.

Молоко вскипятить. Какао растереть с сахаром, желтком и мукой, развести молоком, вводя его частями. Помешивая, прогреть соус до загустения.

* * *

Предоставляя хозяйке широкий выбор салатов, гарниров, соусов к тому или иному блюду, перейдем к основному разделу нашей книги - меню обедов из двух блюд на все двенадцать месяцев года. Цифры, проставленные в начале каждой группы рецептов (по 2—3 названия), соответствуют числу месяца. Ежедневное меню включает, как правило, одно основное и одно сладкое блюдо.

МЕНЮ ОБЕДОВ ИЗ ДВУХ БЛЮД

ЯНВАРЬ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
1	Жаркое из фаршированной свинины	Шоколадный пудинг
2	Куриный суп по-индийски	Лимонный „снежок"
3	Язык под соусом „изюм-хрен"	Омлет с вареньем
4	Венский суп	Рис со взбитыми сливками
5	Охотничье блюдо	Мусс из сухофруктов
6	Запеканка из ливерной колбасы и белого хлеба	Тыквенный крем
7	Суп из говядины	Яблочно-манная каша
8	Рыбные рулеты с овощами	Лимонный творог
9	Плов с мясом кролика	Кофейный крем
10	Суп с рисом и зеленым горошком	Блинчики с маком
11	Овощи тушеные с сардельками	Суп сладкий со „стружками"
12	Грибной борщ	Творог с орехами
13	Запеканка из тертого картофеля	Суп из сухофруктов
14	Рыбные котлеты	Запеканка из тыквы
15	Суп из субпродуктов с фасолью	Запеченные творожные клецки
16	Свинина, тушенная с капустой	Блинчики из овсяных хлопьев
17	Суп-гуляш	Сладкое блюдо из риса и творога
18	Луковый клопе	Тыквенный кисель
19	Свекольник с ливерной колбасой	Ореховый крем
20	Ячневая каша с картофелем	Яичный мусс
21	Суп-пюре из картофеля и моркови	Крем из яблок и крупы
22	Свинина, тушенная под соусом	Клюквенный кисель
23	Тминный суп	Запеканка из сухарей
24	Гуляш с капустой	Яблоки со взбитыми сливками
25	Бульон с рулетами	Сладкая картофельная запеканка
26	Рулет из мяса и грибов	Молочный суп с морковными клецками
27	Рулет из печени с яблоками	Клюквенный мусс
28	Салака в молоке	Запеканка из макарон с творогом и орехами
29	Сельдерей фаршированный	Чайный крем
30	Сырный суп с луком	Запеканка из черного хлеба
31	Запеканка из краснокочанной капусты с дичью	Картофельные клецки под соусом из фруктового пюре

Жаркое из фаршированной свинины (на 8 порций)

Свиная корейка (16 ребрышек), соль, молотый перец, 8 картофелин, 8 ломтиков сала, 8 больших яблок. Для фарша: '/, батона черствого белого хлеба, 4 луковицы, 4 яблока, 100 г изюма, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 3 бутона гвоздики. 100 г масла, соль, мускатный опех.

МЯСО ПрОМЫТЬ, ОбсуШИТЬ, ВЫЛОЯчШь На *ирошВ*пЬ* bcpiiijvdjibnO, peo/aMи вверх так, чтобы образовалось кольцо. Между ребрами мясо надрезать, начало и конец кольца перевязать. На ребра, чтобы они не подгорели, нанизать половинки очищенного картофеля. Посыпать мясо солью, перцем, переложить тонкими ломтиками сала. Жарить в духовке, обильно поливая бульоном. Длительность жарения зависит от величины куска мяса: на 1 кг мяса — 1 ч. Когда мясо будет наполовину готово, заполнить образованный им круг фаршем. Фарш приготовить из белого хлеба, нарезанных яблок, репчатого лука, масла и вкусовых приправ. Картофель с ребер снять и наколоть на них четвертушки яблок. Противень с мясом снова поместить в духовку и жарить мясо до готовности. Подавать с жареным или отварным картофелем.

Шоколадный пудинг

0,5 л молока, 100 г шоколада, 200 г белого хлеба, щепотка ванилина, соль, 100 г сахара, 3 яйца, апельсиновая или лимонная цедра, масло.

Кусочки шоколада растворить в кипящем молоке, добавить сахар, мелко нарезанный мякиш белого хлеба, ванилин, яичные желтки. Все хорошо вымешать. Добавить взбитые белки, соль, натертую цедру апельсина или лимона. Массу осторожно перемешать, налить в смазанную жиром форму и выпечь в духовке.

Подавать с жареным или отварным картофелем.

2

Куриный суп по-индийски

'/а курицы, 2 л воды, 1 морковь, 1 ломтик корня сельдерея, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки риса, 3 ст. ложки ядер ореха, 2 ломтика лимона, перец.

Хорошо промытую курицу залить холодной водой, довести до кипения, на слабом огне варить примерно 1 ч. Затем добавить морковь, сельдерей, луковицу и продолжать варку.

Рис протереть в полотенце, положить в разогретое масло и, помешивая, обжарить до прозрачности, затем всыпать в суп и варить до готовности. Вынуть курицу из супа, мясо отделить от костей, нарезать и положить в суп.

В каждую тарелку положить измельченные орехи, пол-ломтика лимона, залить супом, посыпать перцем.

Лимонный „снежок"

4«йца, 150 г сахара, 2 лимона, 10 г желатина.

Отделить желтки от белков. В желтки всыпать сахар, взбить смесь, добавить тертую лимонную цедру, лимонный сок, разведенный в воде желатин. Хорошо перемешать, добавить взбитые белки, охладить. Подавать'с печеньем или вафлями.

3

Язык под соусом „изюм-хрен"

1 говяжий язык (или 2 свиных), 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 50 г изюма, соль, сахар, хрен, вкусовые коренья.

Хорошо очищенные языки опустить в кастрюлю, залить кипятком и варить на слабом огне 1 ч. Добавить морковь, лук, корень сельдерея и продолжать варку под крышкой до готовности. Вынуть языки из кастрюли, снять с них кожу (сполоснув холодной водой) и нарезать поперек волокон ломтиками.

Для соуса растопить масло, добавить в него муку, пассеровать до светло-коричневого цвета, разбавить бульоном, в котором варились языки. Добавить к соусу вымытый изюм, тертый хрен, соль, сахар.

Омлет с вареньем

4 яйца, 4 ст. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 4 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сахарного песка, соль, 4 ст. ложки варенья.

Смешать молоко, взбитые яйца, соль, муку, сахар. Из приготовленного теста в растопленном на сковороде жире приготовить омлет, смазать его вареньем, сложить вчетверо или скатать в трубочку, посыпать сахаром.

4

Венский суп

1,5 л бульона, 400 г печени, 50 г копченого шпика, 1 морковь, соль, мускатный орех, тимьян, 4 ломтика черствого белого хлеба, масло для гренков.

Очищенную морковь нарезать соломкой, шпик — кубиками. С печени снять пленку и нарезать брусочками. Шпик обжарить в кастрюле до прозрачности, добавить морковь и печень, обжарить, добавить бульон, соль, смолотый в порошок тимьян, тертый мускатный орех и варить. Разливая суп, в каждую тарелку можно положить по ломтику гренков.

Рис со взбитыми сливками

200 г сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, щепотка ванилина или лимонная цедра, 2 ст. ложки очищенного ореха, 2 ст. ложки изюма, 100 г риса.

Промытый рис залить кипятком (приблизительно 1,5 л), посолить л варить до готовности. Откинуть на сито, дать стечь воде. Изюм залить кипятком, проварить, воду слить, изюм обсушить полотенцем.
Орехи истолочь в ступе. Сливки взбить, посыпать сахарной пудрой, толчеными орехами, ванилином, добавить рис, изюм. Подавать с шоколадным или фруктовым соусом или соками.

5

Охотничье блюдо

500 г мяса дичи, 3 луковицы, 100 г жира, 300 г грибов, 3 моркови, 500 г картофеля, соль, ягоды можжевельника.

Мясо нарезать на куски, обжарить в жире, добавить кольца лука и мелко нарезанные белые грибы, рыжики или маслята. Тушить, по мере необходимости подливая жидкость, добавить специи, нарезанную .соломкой морковь и картофель брусочками и продолжать тушение до полного размягчения овощей.

Мусс из сухофруктов

300 г сухофруктов, сахар, лимонная цедра, лимонная кислота, вода, 3 яичных белка, 1 чайная ложка желатина.

Промытые сухофрукты тушить в воде, протереть через сито, добавить по вкусу сахар и кислоту. Яичные белки взбить, добавляя по ложке охлажденную массу из сухофруктов.
Если мусс подается сразу после приготовления, можно обойтись без желатина, если же мусс подается не сразу, то во время взбивания к яичным белкам добавить набухший в воде и разведенный желатин. Хорошо охлажденный мусс украсить сваренными в сиропе фруктами: сливами, абрикосами, изюмом. Подавать с молоком.

6

Запеканка из ливерной колбасы и белого хлеба

500 г ливерной колбасы, 2 луковицы, 2 яйца, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 200 г черствого белого хлеба, 1 стакан молока, соль, мускатный орех, майоран, 2 ст. ложки масла.

С белого хлеба срезать корочку, нарезать его ломтиками, замочить в молоке. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в жире, добавить ливер или ливерную колбасу, соль, мускатный орех или майоран. Все быстро разогреть.

В смазанную жиром форму положить слой размоченного белого хлеба, слой ливерной колбасы, сверху — снова слой хлеба. Все полить смесью взбитых яиц и молока, сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в духовке. Подавать с салатами.

Тыквенный крем

An г тыквы, 2 яйца, 1 чайная ложка желатина, щепотка ванилина, 200 г сливок.
Очищенную от кожуры и сердцевины тыкву натереть стружками или нарезать кубиками и тушить без воды. Набухший в воде желатин развести в 1 ст. ложке горячих сливок. Желтки растереть с сахаром, добавить желатин, ванилин и тушеную тыкву. Сливки и белки взбить и вмещать в приготовленную массу. Крем разложить в формочки, смазанные оливковым маслом и охладить. Подавать с ягодным или фруктовым соусом, с соками.

7

Суп из говядины

500 г говядины, 2 ст. ложки жира, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пасты, соль, молотый перец, зелень, ягоды можжевельника, 2 ст. ложки сметаны.
Промытые куски говядины обжарить в жире, поместить в котел, залить водой и варить 1,5 ч. Добавить коренья и продолжать варку до готовности мяса. Затем добавить соль, перец, ягоды можжевельника. Мясо из супа вынуть, освободить от костей и снова положить в суп. Заправить суп пассерованной мукой. В готовый суп ввести пассерованную томат-пасту, сметану. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Яблочно-манная каша

0,5 л яблочного сока, 1 ст. ложка масла, цедра лимона, 1 яйцо, 50 г манки, 50 г сахара, 50 г изюма.
Вскипятить яблочный сок, добавить сахар, масло, цедру лимона, промытый изюм и манку. Помешивая, сварить кашу. В готовую кашу добавить взбитое яйцо.
Подавать холодной с ванильным соусом или молоком.

8

Рыбные рулеты с овощами

1 кг овощей (морковь, сельдерей, картофель, горошек и др.), 600 г рыбного филе, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 луковица, соль, перец, 100 г тертого сыра, 4 ст. ложки масла, зелень.
Очищенные овощи нарезать дольками и тушить до полуготовности. Разделанное на куски рыбное филе посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком, свернуть рулетиками и заколоть деревянными шпильками. Положить рулетики на полуготовые овощи, полить льезоном (смесь яйца с молоком), сверху разложить кусочки масла, поставить

в духовку и тушить в закрытой посуде 30 мин. Подавать блюдо без гарнира. Лучше всего готовить его в огнеупорной стеклянной посуде и в ней же подавать. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Лимонный творог

500 г творога, 2 яичных желтка, 3- 4 .ст. ложки сахарного песка, цедра 1 лимона, 2 ст. ложки изюма, 200 г сливок, 2 ст. ложки муки.

Творог размешать со сливками, сахаром, промытым изюмом, добавить муку, цедру лимона и прогреть эту смесь на слабом огне, помешивая. В конце приготовления добавить желтки, перемешать и прекратить нагревание. Разложить массу в порционную посуду и охладить. Подавать с фруктовым или ягодным соусом.

9

Плов с мясом кролика

1 кг мяса кролика, 1 стакан риса, 1 морковь, 1 луковица, соль, молотый перец, 2 стакана воды, 2 ст. ложки масла.

Мясо кролика нарезать кусочками, положить в уксусный маринад, выдержать 2 ч, вынуть и обсушить сухим полотенцем, обжарить до образования румяной корочки в жире.

Промытый рис варить в кипящей воде, добавить обжаренное мясо, жир, соль и поставить тушить под крышкой в духовке. Обжарить в жире натертую стружкой морковь, нарезанный кольцами лук и добавить в плов. При необходимости (если вся жидкость впиталась в рис), смыть сок со сковороды и добавить в рис. Продолжать тушение до готовности риса.

Кофейный крем

6 чайных ложек молотого кофе, 10 г желатина, 200 г сливок, 2 желтка, щепотка ванилина, 0,5 стакана воды, 3 ст. ложки сахарного песка.

Кофе залить кипятком и дать настояться. Залить водой желатин и оставить до набухания. Желтки взбить с сахаром. Процеженный кофейный экстракт добавить во взбитые желтки и вымешать массу до загустения на водяной бане. Затем добавить набухший желатин и ванилин, еще раз тщательно перемешать и охладить.

Сливки взбить, добавить к ним охлажденный крем, размешать, разложить в порционную посуду, украсить орехами, зернами кофе или взбитыми сливками. Подавать крем холодным с черным кофе.

10

Суп с рисом и зеленым горошком

j 5 л бульона или воды, 1 ст. ложка риса, вкусовые коренья (сельдерей, петрушка), 1 стакан зеленого горошка, соль, зелень, 4 сосиски.

З горячий бульон или воду положить промытый рис и коренья и варить рис до мягкости. Засыпать в суп консервированный зеленый горошек й нарезанные кружочками сосиски, прогреть, добавить соль. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью. Если суп варился на воде, добавить масло.

Блинчики с маком

1 стакан муки, 1 стакан молока, 3 яйца, соль, жир для жарения. Для начинки: 200 г творога, 0,5 стакана молока, 100 г мака, 1 стакан изюма, сахар.

В горячее молоко всыпать молотый в кофемолке мак и промытый изюм. Прогреть смесь до загустения, добавить сахар, остудить и смешать с творогом и 2 желтками.

В посуду просеять муку, частями добавить молоко,люсолить. Ввести в тесто 1 целое яйцо и 2 белка, все хорошо перемешать. Испечь тонкие блины только с одной стороны, перевернуть их на тарелку, обжаренную сторону намазать начинкой, закатать блинчики. Подготовив таким образом все блинчики, положить их на противень, смазать маслом и обжарить в хорошо нагретой духовке. Отдельно подать молоко или сок.

11

Овощи тушеные с сарделькаами

400 г сарделек, 1 луковица, 5 шт. моркови, 500 г капусты, 500 г картофеля, 2 ст. ложки жира, соль, молотый перец, 3 бутона гвоздики, 1 маленький лавровый лист, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, зелень.

Сардельки прогреть в кипятке, вынуть из воды.

Очищенную и нарезанную ломтиками морковь, нашинкованные капусту и лук опустить в горячую воду и тушить под крышкой, затем добавить нарезанный ломтиками картофель, довести до полуготовности. Добавить гвоздику, соль, перец и лавровый лист. Снять с сарделек оболочку, нарезать их кусочками, добавить в овощи. Заправить сметаной, томатным пюре и мелко нарезанной зеленью.

Сладкий суп со „стружками"

j 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л воды, 0,5 л фруктового сока, сахар, корица, 2 тонких блина, 1 чайная ложка рома.

В кастрюле растопить масло, пассеровать в нем муку до золотистого цвета, разбавить водой, кипятить, добавив корицу и фруктовый сок. Разлить суп в тарелки. Тонкие блины нарезать стружками, посыпать сахаром и опустить в тарелки с супом.

12

Грибной борщ

2 л воды, 50 г сушеных грибов, 200 г свеклы, 200 г капусты, 100 г различных вкусовых кореньев, 1 ст. ложка томата-пюре, соль, сахар, лимонная кислота или уксус, сметана, 2 ст. ложки жира, зелень.

Грибы промыть, замочить в воде на несколько часов, затем сварить. В отдельную кастрюлю положить натертую стружками свеклу, жир, томат-пюре, залить небольшим количеством жидкости и тушить под крышкой, по мере необходимости доливая воду и следя за тем, чтобы не пригорела.

В грибной бульон опустить нарезанную соломкой капусту, добавить натертые стружкой и обжаренные морковь и лук и варить до мягкости овощей, добавить свеклу. Заправить по вкусу солью и кислотой. Отдельно к борщу подать сметану и мелко нарезанную зелень.

Творог с орехами

500 г творога, 2 яичных желтка, 100 г сахара, 100 г очищенных ядер орехов, щепотка ванилина, 200 г сливок.

Сливки перемешать с яичными желтками, прогреть смесь при помешивании, добавив сахар, ванилин и мелкорубленые орехи. Когда масса загустеет, добавить творог, прогреть, разложить в порционную посуду, охладить. Подавать с ягодным или шоколадным соусом, соками.

13

Запеканка из тертого картофеля

1,5 кг картофеля, 200 г копченого шпика, 1 стакан простокваши, соль, сода на кончике ножа.

Очищенный картофель натереть, отжать сок через марлю. Отжатый картофель посолить, перемешать с простоквашей, при желании — со взбитым яйцом. В форму положить тонко нарезанный шпик. В приготовленную картофельную массу добавить соду и выложить ее в форму на шпик, сверху снова положить слой шпика и запечь все в духовке в течение 40 мин. Готовую запеканку можно подать со сметаной или растопленным маслом.

Суп из сухофруктов

200 г сухофруктов, 0,5 стакана перловой крупы, 100 г сахара, 0,5 стакана кислого сока, 2 ст. ложки сметаны, 1,5 л воды, корица, цедра лимона или апельсина.

Крупу промыть, замочить на ночь и в той же воде распарить до мягкости.

Промытые сухофрукты залить теплой водой, оставить на 2 ч для набухания, в той же воде сварить, добавив сахар, корицу или цедру лимона (апельсина).

Когда фрукты станут мягкими, добавить к ним распаренную крупу, ок. Все проварить и подать со сметаной.

14

Рыбные котлеты

700 г рыбного филе, 2 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, соль, молотый перец, растительное или сливочное масло.

Филе рыбы провернуть через мясорубку вместе с луком или мелко нарезанный лук обжарить отдельно и потом смешать с рыбным фаршем. В массу добавить сметану, яйцо, соль, размоченный белый хлеб, перец, сформовать овальные котлеты или круглые лепешки, панировать их в сухарях и обжарить с обеих сторон в растительном или сливочном^масле до готовности. Подавать с вареным картофелем, соусом, салатами.

Запеканка из тыквы

400 г тыквы, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 100 г манки или риса, 100 г сахара, ванилин или корица, орехи или тыквенные семечки, цедра лимона.

Очищенную тыкву натереть мелкой стружкой. Отделить желтки от белков. Масло смешать с сахаром и яичными желтками, добавить тертую лимонную цедру, корицу или ванилин, рубленые орехи или тыквенные семечки, тертую тыкву, разогретую манку или рисовую кашу. Последним добавить взбитые белки, которые при взбивании слегка посолить. Приготовленную массу выложить в смазанную жиром форму, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке. Подавать с фруктовым соусом.

15

Суп из субпродуктов с фасолью

200 г фасоли, сердце, печень или почки, 100 г копченого шпика, 1,5 л воды, 2 луковицы, лимонная цедра, лавровый лист, молотый перец, соль.

Фасоль промыть и замочить на ночь. Подготовить почки (вырезать мочеточники), залить их водой с уксусом, несколько раз сменить воду.

Копченый шпик нарезать кубиками и растопить в кастрюле. Обжарить в жире нарезанные субпродукты, лук, долить воду, посолить и варить. В отдельной посуде сварить фасоль. Готовую фасоль добавить в суп вместе со специями. Довести суп до кипения.

Запеченные творожные клецки

500 г творога, 50 г муки, 1 желток, соль, 1 чайная ложка сахарного песка, 1 ci. ложка масла. Для поливки: 4 ст. ложки сметаны, 2 яйца, цедра лимона, сахар, корица.

Из творога, желтка, соли, сахара, муки замесить тесто, сформовать из него „колбаску" и нарезать кружочками. В подсоленную кипящую воду добавить масло, опустить в нее подготовленные клецки и варить на слабом огне. Когда клецки всплывут, откинуть их на сито, а воду использовать для супа или соуса.

Сметану смешать с яичным желтком, солью, сахаром, тертой цедрой лимона и хорошо взбитым белком. В смазанную жиром форму поместить клецки, полить смесью сметаны и яиц и запечь в духовке. Перед подачей посыпать смесью сахарной пудры и корицы.

16

Свинина, тушенная с капустой

500 г свинины, 800 г капусты, 1 стакан сметаны, 2 луковицы, соль, тмин, молотый перец.

Свежую или соленую свинину разрезать на кусочки и на сковороде или в котле для тушения, обжарить, добавляя лук. Когда мясо подрумянится, добавить нарезанную свежую капусту, соль, тмин, перец и столько воды, чтобы только покрыть капусту. Закрыть крышкой и на слабом огне тушить до готовности. Добавить сметану и дать закипеть. Подавать в глубокой посуде с вареным или печенным в духовке картофелем в мундире.

Блинчики из овсяных хлопьев

250 г овсяных хлопьев, 0,5 л молока, 2 яйца, 100 г яблок, соль, сахар, растительное масло или жир для жарения.

Овсяные хлопья залить молоком и дать набухнуть. Через 1 ч добавить взбитые яйца, нарезанные тонкими ломтиками яблоки, сахар и соль. На раскаленную с жиром сковороду ложкой наливать тесто и жарить блинчики с обеих сторон. Подавать со сметаной, сахаром и корицей.

Суп-гуляш

300 г нежирной говядины, 100 г репчатого лука, 50 г жира, 1,5 л воды, 300 г картофеля, 1 чайная ложка тмина, 2 стручка паприки, молотая паприка, соль, 4 помидора или 2 ст. ложки томата-пасты, зелень.

(^ясо нарезать брусочками, обжарить в разогретом жире до появления коричневой корочки, добавить нарезанный кольцами лук, посыпать молотой паприкой, солью, тмином и в закрытой кастрюле тушить около 20 мин. Затем добавить воду, нарезанную соломкой паприку и варить на слабом огне до полуготовности мяса. Положить в суп нарезанный брусочками картофель и ломтики помидоров или томат-пасту и варить до готовности. Готовый суп заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Сладкое блюдо **из риса** и **творога**

2 стакана отварного риса, 200 J творога, 2 яйца, сахар по вкусу.

Яичные желтки взбить с сахаром, размешать с творогом, добавить вареный рис. В густую пену взбить белки и добавить к подготовленной массе. Подавать с фруктовым соком, соусами, консервированными фруктами или ягодами.

18

Луковый клопе

800 г говядины, 4 ст. ложки жира, 4 луковицы, 2 ст. ложки муки, 100 г сметаны, соль, молотый перец.

Мякоть мяса нарезать порционными кусками, отбить и жарить в жире До образования румяной корочки. Лук нарезать кольцами, пассеровать. В кастрюлю положить мясо и лук, полить соком со сковороды, слегка разбавив его горячей водой, добавить соль, перец, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Муку развести разбавленной сметаной и, когда мясо будет готово, добавить в него, размешать и дать закипеть. Подавать в глубокой посуде. На гарнир можно подать отварной картофель.

Тыквенный кисель

^00 г тыквы, 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки масла, 100 г сахара, 1 л молока, щепотка ванилина или корицы, 4 ст. ложки картофельного крахмала.

Тыкву очистить, разрезать на кусочки, в небольшом количестве воды жира тушить под крышкой до размягчения. Массу протереть через ю, добавить сахар, специи и 3 стакана молока, довести до кипения влить в нее, помешивая, разведенный в 1 стакане молока крахмал. Дать закипеть. Готовый кисель налить в плоское блюдо, посыпать са-

харом и вылущенными семечками тыквы. Подавать охлажденным с ягодным соком.

19

Свекольник с ливерной колбасой

1 свекла, 1 луковица, 80 г жира, 150 г ливерной колбасы, 1 ст. ложка муки, 1,5 л воды, соль, сахар, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Очищенную свеклу натереть стружкой, положить в кастрюлю с разогретым жиром и, помешивая, прогреть. Добавить и обжарить мелко нарезанный лук, затем нарезанную кусочками колбасу, горячую воду, соль, сахар и варить под крышкой. В готовый суп добавить разведенную водой муку, соль и сахар по вкусу. При подаче заправить суп сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Ореховый крем

50 г очищенных орехов, 0,5 л молока, 0,25 л воды, 2 яйца, 3 ст. ложки сахарной пудры, 25 г желатина, 2 апельсина, 2 ст. ложки изюма.

Желатин залить холодной водой, дать набухнуть. Орехи обжарить, освободить от оболочки, измельчить, положить в горячее молоко и варить. Отделить желтки от белков. Желтки взбить с сахарной пудрой, добавить кипяченое молоко, набухший желатин, взбитые белки, кусочки апельсинов и промытый отжатый изюм. Блюдо охладить и подавать с шоколадным соусом, взбитыми сливками или фруктами.

20

Ячневая каша с картофелем

150 г ячневой крупы, 1 л воды, 500 г картофеля, 0,5 л молока, соль.

Крупу промыть, опустить в кипяток и варить. Картофель очистить, разрезать на мелкие кусочки и добавить к крупе в конце варки. Следить, чтобы каша не пригорела. Частями добавить молоко, посолить по вкусу. Подавать кашу со шкварками или соусом из сметаны с луком.

Яичный мусс

3 яйца, 100 г сахара, цедра лимона, 1 стакан яблочного сока, 10 г желатина, щепотка ванилина, печенье.

Яичные желтки взбить с сахаром, добавить натертую цедру, разведенный в подогретом яблочном соке желатин, затем ванилин и взбитые белки. Заполнить муссом формочки и поместить в прохладное место для застывания. При подаче в каждую порцию воткнуть кусочки вафель или мелкое печенье.

21

Суп-пюре из картофеля и моркови

1,5 л бульона или воды, 3 картофелины, 2 моркови, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка луки, соль, 100 г сливок, 1 желток, зелень.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, опустить в горячий бульон или воду, добавить мелко нарезанный картофель и варить до готовности, затем протереть через сито, добавить пассерованную муку и проварить. При подаче в суп положить смесь сметаны и сырого желтка, посыпать мелко нарезанной зеленью, отдельно подать гренки или пирожки с мясом.

Крем из яблок и крупы

300 г яблок, 100 г крупы, 0,5 стакана воды, 1 стакан молока, 100 г сахара, 200 г сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, щепотка ванилина.

Промытую крупу варить в воде, затем добавить молоко и варить густую кашу. Яблоки очистить, удалить сердцевину. Дольки яблок проварить в сиропе, сироп слить, яблоки охладить. Взбить сливки, добавить к ним ванилин и сахарную пудру. В остывшую кашу вмешать яблоки и взбитые сливки. Массу выложить на тарелки, подать с сиропом, в котором варились яблоки.

22

Свинина, тушенная под соусом

800 г мякоти свинины, 1 чайная ложка мелкой паприки, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, соль, перец, 2 соленых огурца, белые грибы или шампиньоны, маслины.

Мясо нарезать порционными кусками поперек волокон. В кипящем жире или растительном масле обжарить, посыпать солью, поместить в огнеупорную стеклянную посуду, добавить обжаренный в жире лук и кружочки огурцов, перец и тушить. Добавить жареные грибы и тушить до готовности, добавляя жидкость по мере необходимости. Подавать в посуде, в которой мясо тушилось. На гарнир подать картофель, салат.

Клюквенный кисель

1 л воды, 1 стакан клюквы, $^3/_4$ стакана сахарного песка, 3 ст. ложки крахмала.

Клюкву перебрать, промыть, выжать из нее сок и убрать в закрытой посуде в холодильник. Мезгу (выжимки) залить горячей водой, варить, затем Процедить. Добавить в отвар сахар, довести до кипения и ввести разведенный холодной водой крахмал. Снова довести до кипения, снять кастрюлю с огня, добавить свежий клюквенный сок из холодильника. Кисель размещать и вылить в мелкое блюдо. Посыпать сахаром, чтобы не образовалась пленка, и дать остыть. Подавать с молоком или сливками.

23

Тминный суп

1,5 л воды, коренья, кусочек брюквы, ½ моркови, 2 картофелины, 0,5 стакана консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 1 чайная ложка тмина, соль, зелень, сметана.

Очищенную морковь и брюкву натереть на терке стружкой, сварить в бульоне или воде, добавить соль, петрушку и сельдерей, проварить до полуготовности, добавить очищенный, нарезанный кубиками картофель, обжаренный в масле лук и варить.-Когда все овощи будут готовы, добавить горошек и смолотый в порошок тмин. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью, положить в него сметану.

Запеканка из сухарей

200 г белых сухарей, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сахарного песка, 100 г изюма, цедра лимона, 2 ст. ложки масла.

Сухари облить молоком. Огнеупорную стеклянную или металлическую форму смазать жиром, выложить в нее слоями сухари и промытый изюм. Последний слой сухарей полить смесью взбитого яйца с оставшимся молоком, сахаром и специями. Запекать в духовке 20 мин. Подавать с фруктовым соусом или соком.

24

Гуляш с капустой

600 г говядины, 4 ст. ложки жира, 4 луковицы, 1 кг свежей капусты, 1 ст. ложка томата-пасты, 1 чайная ложка молотого красного перца, перец, соль, лавровый лист.

Мякоть мяса нарезать небольшими кубиками, обжарить на жире, затем добавить нарезанные лук и капуету, помешивая, продолжать жарить; добавить специи, соль, томат-пасту и столько горячей воды или бульона, чтобы все продукты были покрыты. Тушить под крышкой. При желании к готовому блюду можно добавить сметану. Подавать с отварным картофелем.

Яблоки со взбитыми сливками

600 г яблок, 200 г сливок, сахар, толченые орехи, лимонный сок.

Промытые яблоки натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком, смешать со взбитыми сливками и орехами. Подавать сразу после приготовления.

25

Бульон с рулетами

j я бульона, 0,5 кг слоеного теста, 8 колбасок (сосиски, сардельки).

Для рулета тесто раскатать слоями по 4 мм и нарезать прямоугольниками такой величины, чтобы можно было завернуть колбаску. На подготовленные прямоугольники теста положить колбаски и завернуть, сжимая кончики теста. Рулетики выпечь на противне в горячей духовке. Подавать горячими с бульоном, налитым в чашки.

Сладкая картофельная запеканка

1 кг картофеля, 4 яйца, 4 ст. ложки масла или маргарина, 2 ст. ложки ядер орехов, миндаля или абрикосовых косточек, лимонная корочка, 100 г сахара, 2 ст. ложки крахмала или муки.

Отварной картофель протереть, размешать до образования пюре. Масло с сахаром, желтками и специями взбить, вмешать толченые орехи, добавить муку и картофельное пюре, затем взбитые белки. Массу выложить на смазанный жиром противень, сверху посыпать сладкими сухарями или переложить кусочками масла и запечь в духовке. Запеканку подавать со сладкими соусами.

26

Рулет из мяса и грибов

500 г мясного фарша, 500 г соленых грибов, 2 яйца, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 3 луковицы, 100 г копченого шпика, масло, соль.

В мясной фарш добавить яйца, мелко нарезанный лук, сухари и соль. Копченый шпик мелко нарезать и обжарить. Когда вытечет жир, добавить мелко нарезанный лук, промытые и обсушенные мелко нарезанные грибы. Грибы жарить до полного испарения жидкости.

Фарш выложить на мокрую марлю, смазать яйцом, положить на него жареные грибы, закатать все рулетом. Поместить на смазанный жиром противень, посыпать сухарями и выпечь в духовке. Когда рулет подрумянится, добавить бульон, закрыть крышкой и тушить. Через 15 мин Добавить в жидкость сметану или томатный соус, разведенную муку. Прогреть, если нужно, добавить еще соль. Подавать рулет разрезанным на ломти, отдельно подать соус в соуснице. К^рулету можно подать отварной картофель, салат.

Молочный суп с морковными клецками

0|5 л воды, 1 л молока, соль, сахар. Для клецек: 300 г моркови, 1 яйцо, 1 ст. Ложка масла, молоко, мука, соль.

Очищенную морковь с маслом и небольшим количеством воды тушить затем протереть в однородную массу. Яйцо взбить, добавить морковь, муку, соль и немного молока. В кипящую воду ложкой опускать небольшие клецки и варить до тех пор, пока они не всплывут. Добавить молоко, вскипятить, по вкусу добавить соль и сахар. При подаче в суп можно положить сметану.

27

Рулет из печени с яблоками

500 г печени, 1 луковица, 300 г яблок, 200 г копченого шпика, соль, молотый перец, лавровый лист, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сметаны.

С печени снять пленку, нарезать печень ломтями, слегка отбить, на каждый положить по кусочку яблока, свернуть в рулет, завязав белой ниткой или полоской шпика. В разогретом жире обжарить рулеты, положить в кастрюлю для тушения, добавить бульон или немного горячей воды, жареный лук и тушить под крышкой. Через 20 мин добавить специи, соль и продолжать тушить до готовности. Рулеты вынуть, к жидкости добавить сметану, при желании смешанную с мукой. Снять с рулетов нитки. Подавать, полив соусом, с отварным картофелем.

Клюквенный мусс

3 стакана воды, 0,5 стакана клюквы, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана сахара.

Клюкву промыть и выжать сок. Мезгу проварить, процедить, жидкость вскипятить, добавить сахар. Помешивая, засыпать манку и варить до готовности. Кашу немного охладить, взбить, добавить выжатый сок. Подавать мусс с холодным молоком.

28

Салака в молоке

800 г салаки, 2 стакана молока, 4 луковицы, 4 ст. ложки масла, соль, молотый перец, лавровый лист, зелень.

Можно использовать как свежую, так и соленую салаку (соленую салаку перед приготовлением вымочить в молоке или воде). В смазанную жиром форму положить слой очищенной салаки и слой нарезанного соломкой лука, посыпать солью, перцем, положить лавровый лист. На салаку положить кусочки масла и полить молоком, так чтобы салака была покрыта. Тушить под крышкой в духовке. Подавать с варёным картофелем.

Запеканка из макарон с творогом и орехами

}50 г макарон, 400 г творога, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сахара, 4 яйца, изюм, (стакан орехов, лимонная корочка.

Макароны сварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Творог смешать с желтками яиц, сахаром, растопленным маслом й тертой лимонной цедрой. В массу добавить макароны, промытый и перебранный изюм, измельченные орехи. Последними добавить взбитые белки. Массу выложить в смазанную жиром форму и запечь в духовlie. Подавать со сладким соусом.

29

Фаршированный сельдерей

8 кореньев сельдерея, 300 г фарша из свежей или соленой свинины, 1 луковица, молотый перец, соль, 200 г шпика, 2 ст. ложки масла, 8 ломтиков сыра, 100 г сливок, 1 ст. ложка муки, 1 желток, зелень.

Сельдерей отварить (не разваривая), очистить, срезать донце, выбрать середину. К мясному фаршу добавить кубиками нарезанный шпик, лук, соль, перец. Этой массой нафаршировать сельдерей, поместить на сковороду, дно которой выложить кусочками шпика, и в горячей духовке запечь в течение 15 мин. Полить сельдерей образовавшимся во время жарения соком, положить на каждый корень по ломтику сыра и снова поставить в духовку. Как только сыр расплавится, выложить сельдерей на широкое блюдо на зеленые листья.

В отдельной посуде (в соуснице) подать соус, приготовленный из муки, сока, оставшегося от жарения, и сметаны. Перед подачей на стол к соусу подмешать сырой желток. Подавать блюдо с отварным картофелем.

Чайный крем

0,5 л воды, 30 г сухого чая, корица, цедра лимона, 0,25 л сливок, 100 г сахара, 8 яичных желтков, 10 г желатина.

Корицу, чай и тертую цедру залить кипятком, плотно закрыть крышкой и держать 10 мин,, после чего процедить. Половину чая остудить и залить им желатин. Остальной чай проварить с сахаром, затем добавить сливки. Желтки размешать, разбавить горячей жидкостью и, поместив Кастрюлю в горячую воду, помешивая, прогреть до сгущения массы. Добавить замоченный в чае и разведенный желатин, размешать. Разлить Массу по формам, охладить, украсить взбитыми сливками.

30

Сырный суп с луком

100 г копченого шпика, 2 большие луковицы, 2 ст. ложки муки, 1,5 л воды, 200 г сыра, 2 яичных желтка, соль, лимонный сок, молотая паприка, сметана, зелень.

Нарезанный кубиками шпик, лук кольцами обжарить, добавить муку развести водой, посыпать солью, перцем, тертым сыром и варить при помешивании до готовности. В готовый, охлажденный до 60 °С суп влить смесь яичных желтков со сметаной. При подаче посыпать суп зеленью.

Запеканка из черного хлеба

400 г черствого черного хлеба, 100 г сахара, 600 г яблок, корица, цедра лимона, 100 г масла, 300 г сметаны.

Черствый хлеб натереть на терке (сухой хлеб пропустить через мясорубку), смешать с 50 г сахара, добавить корицу и тертую цедру. Яблоки нарезать ломтиками, посыпать оставшимся сахаром. В смазанную жиром форму слоями выложить хлеб и яблоки, на каждый слой положить кусочки масла и сметану. Запечь в духовке.

31

Запеканка из краснокочанной капусты с дичью

1 кг краснокочанной капусты, 600 г фарша из мяса дичи, 2 луковицы, 5 ягод можжевельника, 200 г масла или шпика, соль.

Капусту бланшировать (ошпарить) в соленой воде, откинуть на дуршлаг и, когда остынет, нарезать. В мясной фарш добавить мелко нарезанный лук, растертые ягоды можжевельника, соль. В смазанную жиром форму слоями выложить капусту, мелко нарезанный шпик и фарш. Сверху положить тоненькие ломтики шпика. Запечь в горячей духовке. Подавать с печеным картофелем.

Картофельные клецки под соусом из фруктового пюре

600 г картофеля, 1 яйцо, 100 г манной крупы, 100 г муки, соль.

Отварной картофель горячим протереть, добавить соль и взбитое яйцо. На дощечку насыпать муку, манку, выложить картофельную массу, замесить все, сформировать рулет, разрезать на кусочки. В кипящую подсоленную воду опустить кусочки теста (рулета) и варить примерно 5 мин. Вынуть шумовкой и опустить в соус (см. с. 86).

ФЕВРАЛЬ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
1	Рассольник	Крем из сухофруктов
2	Фальшивый заяц	Творог апельсиновый
3	Суп с рыбными фрикадельками	Сладкий пудинг из фасоли
4	Мясо пикантное	Молочный суп с ячневой крупой и морковью
5	Цеппелины	Крем из ржаного хлеба
6	Куриный бульон с морковным хлебцем	Ванильный крем
7	Картофельное пюре с соусом из молотого мяса. Соус из молотого мяса	Омлет из яичных белков
8	Суп из белых грибов с макаронами	Оладьи из моркови
9	Котлеты из картофеля и соленой салаки	Суп из овсяных хлопьев с фруктами
10	Солянка на противне	Лимонный крем
11	Фаршированный лук	Хлебный суп
12	Суп из фасоли с орехами	Манная каша с морковью
13	Пудинг из печени	Буберт из пшеничной муки
14	Щи с ячневой крупой	Жареная тыква
15	Рулет из трески	Сливовый пудинг
16	Суп из почек по-английски	Печенье из слоеного теста Консервированный компот
17	Мясо с рисом и зеленым горошком. Котлеты из брюквы	Экспресс-кекс
18	Гороховый суп с яблоками	Пирожки с картофелем и творогом
19	Жаркое из дичи	Суп из брусники
20	Бульон с пельменями	Мусс из растворимого кофе
21	Мясо с картофелем в формочке	Пудинг из ячневой крупы с сухофруктами
22	Экспресс-суп	Лимонный кисель
23	Мясная тушенка	Тминный чай с тминным печеньем
24	Фаршированная рыба	Пудинг паровой с имбирем
25	Куриный бульон с запеканкой	Оладьи из тыквы
26	Котлеты грибные	Салат из моркови
27	Суп из копченого мяса	Дрожжевые клецки
28	Свинина с капустой и клецками	Мусс из тыквы

1

Рассольник

1,5 л бульона или воды, 3 картофелины, 2 ст. ложки риса, луковица, 1 морковь, коренья, 1 ст. ложка жира, 1-2 соленых огурца, 1 ст. ложка томата-пюре, 4 ст. ложки сметаны.

В горячий бульон или воду опустить промытый рис и варить. Нарезанные кубиками картофель, морковь, коренья, мелко нарезанный лук обжарить на жире, добавить в суп. Когда картофель размягчится, опустить в суп очищенные от семечек и мелко нарезанные огурцы и томат-пюре. Готовый суп подавать со сметаной.

Крем из сухофруктов

200 г сухофруктов, 100 г сахара, вода, 200 г сливок, 1 чайная ложка желатина.

Хорошо промытые сухофрукты залить водой и тушить до размягчения. Протереть через сито, добавить сахар, взбитые сливки, набухший в воде и разведенный желатин, все смешать, выложить в порционную посуду или в общее блюдо, дать застыть. Украсить фруктами, тушенными в сиропе. Подавать без каких-либо добавок.

2

Фальшивый заяц

0,5 кг мясного фарша, 100 г копченого шпика, 3 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка картофельного крахмала, вода, 1 луковица, сухари, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки жира, соль, молотый перец, сметана.

Черствый хлеб замочить в воде. Половину шпика нарезать кубиками, вторую половину — брусочками. Добавить в фарш мелко нарезанный **лук,** отжатый хлеб, кубики сала, крахмал, соль, перец, сметану. Все перемешать до получения однородной массы. Мокрыми руками сформовать из массы продолговатый хлебец, придав ему форму зайца, положить на смазанный жиром противень, посыпать толчеными сухарями, сверху разложить брусочки шпика и жарить в духовке до образования коричневой корочки на поверхности. Во время жарения поливать водой или бульоном. Готовый хлебец разрезать на ломтики, положить на блюдо вместе с отварным картофелем и тушеными овощами. В соуснице подать соус, приготовленный из сока, оставшегося после жарения, муки и сметаны.

Творог апельсиновый

2 апельсина, 2 ст. ложки рома, 2 ст. ложки сахарной пудры, 200 г творога, сгущенное молоко, 1 стакан сливок.

дпельсин очистить, разделить на дольки, сбрызнуть ромом и посыпать сахарной пудрой. Творог смешать со сгущенкой, взбитыми сливками, добавить дольки апельсинов. Украсить кружочками апельсина.

3

Суп с рыбными фрикадельками

1,5 л воды, 1 кг свежей рыбы, морковь, петрушка, сельдерей, лук, 3 картофелины, 1 ломоть белого хлеба, молоко или сливки, 1 яйцо, зелень, мелкий перец, мускатный орех, соль.

Рыбу очистить, удалить голову (жабры), кости. Из костей и головы сварить бульон, процедить, добавить коренья, нарезанные кружочками морковь, лук, нарезанный кубиками картофель и варить. Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным отжатым белым хлебом, добавить яйцо, соль, перец и вымесить до получения однородной массы. Мокрыми руками сформовать фрикадельки, положить в бульон и продолжать варку. Когда фрикадельки всплывут на поверхность, суп будет готов. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Сладкий пудинг из фасоли

200 г белой фасоли, 3 яйца, 3 ст. ложки сахарного песка, 100 г масла или маргарина, 2 ст. ложки сладких сухарей или манной крупы, мускатный орех или цедра лимона, 1 ст. ложка толченых орехов.

Фасоль замочить на ночь, сварить, процедить, взбить в однородную массу с помощью миксера или провернуть через мясорубку. Отделить белки от желтков. Размягченное масло смешать с сахаром, добавить яичные желтки, перемешать с фасолью, манной крупой или сухарями, тертой цедрой или мускатным орехом, толчеными орехами и взбитыми яичными белками. Форму смазать жиром, посыпать сухарями, выложить в нее приготовленную массу и запечь в духовке в течение 30 мин. Готовый пудинг подать горячим или холодным с фруктовым или ягодным соком, соусом.

4

Мясо пикантное

600 г говядины, 500 г репчатого лука или лука-порея, 200 г моркови, петрушки, сельдерей, чеснок, 1 каперс, 3 маринованных огурчика, 200 г белого хлеба, зелень Петру$_{шки;\ с}$оль, молотый перец, майоран, лавровый лист, гвоздика.

крупно нарезанное мясо (по 50 г кусочек) вместе с нарезанным кольцами луком поместить в кастрюлю, залить водой так, чтобы продукты "Ыли только покрыты, и поставить варить. Добавить коренья, перец,

соль, майоран и лавровый лист. Закрыть кастрюлю крышкой и. тушить содержимое до мягкости мяса. Добавить каперс и нарезанные долькаами огурчики. Блюдо загустить тертым хлебом (сухарями), предварительно обрезав корочку. Все вместе варить 5 мин, довести до вкуса. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель, картофельное пюре или картофельные клецки.

Молочный суп с ячневой крупой и морковью

1 л воды, 2 ст. ложки ячневой крупы или риса, 1-2 моркови, соль, 1 л молока. Очищенную морковь натереть на терке стружкой. Рис или крупу промыть. В кастрюлю с кипящей водой положить морковь, крупу, соль и варить все на слабом огне. Когда крупа и морковь станут мягкими, добавить молоко и прокипятить. Суп можно посыпать сахаром или смесью сахара и корицы.

5

Цеппелины

2 кг картофеля, 3 ст. ложки сметаны, соль, мука, 150 г копченого шпика, 2 луковицы, 1 ст. ложка молотых сухарей.

0,5 кг картофеля отварить, горячим протереть через сито. Остальной очищенный картофель натереть на мелкой терке, отжать, жидкости дать отстояться, затем воду слить. В картофельную массу добавить осевший крахмал, протертый вареный картофель, соль и густую сметану. Из массы сформовать пробную клецку: если при кипячении она не расплывется, муку не добавлять.

Для фарша копченый шпик мелко нарезать, обжарить вместе с мелко нарезанным луком, добавить сухари. Приготовленную картофельную массу разделить на небольшие комочки, посередине каждого сделать углубление, положить в него чайную ложку фарша, края теста защепить, придать клецкам форму цеппелинов. Варить цеппелины в слегка подсоленном кипятке. Признак готовности: клецки после всплытия снова идут на дно. Выбрать цеппелины шумовкой, подать с растопленным маслом или сметанным соусом, брусничным вареньем.

Для фарша вместо шпика можно использовать молотое мясо или мелко нарезанные грибы, обжаренные с луком, массу соленого творога с жареным луком или тмином.

Крем из ржаного хлеба

200 г черствого ржаного хлеба, 1 стакан свежей массы земляники с сахаром, 2 чайные ложки желатина, 200 г сливок.

За час до приготовления крема желатин залить холодной водой, дать

набухнуть. Натереть ржаной хлеб. Взбить сливки. В ягодную массу добавить разведенный желатин, сливки, тертый хлеб. Все смешать, разложить в порционную посуду и, когда застынет, подавать с холодным молоком.

6

Куриный бульон с морковным хлебцем

О 5 курицы, 2 л воды, 1 морковь, луковица, корень сельдерея или петрушки, соль, зелень. Для хлебцев: 8 ломтиков черствого белого хлеба, 300 г моркови, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра.

Тщательно промытую курицу разделать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить, снимая пену (бульон варить на слабом огне). Когда мясо станет мягким, добавить приготовленные коренья, соль и варить до готовности. Процедить, подать в чашечках, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, обжарить в масле, долить немного воды и тушить.

С черствого хлеба срезать корочку, хлеб разрезать на ломтики, с обеих сторон смазать сливочным маслом, положить на противень. Покрыть хлебцы тушеной морковью, смешанной с густой сметаной, яйцом, солью. Посыпать тертым сыром и поджарить в духовке.

Ванильный крем

2 яйца, 2 ст. ложки сахарного песка, 4 ст. ложки молока, щепотка ванилина, 200 г сливок.

Отделить желтки от белков. Желтки взбить с сахаром. Вскипятить молоко, охладить до 60 °С, опустить в него желтки и, помешивая, прогреть на водяной бане до загустения массы. Затем взбить белок и добавить в массу. Взбить сливки с ванилином и добавить в уже холодную массу. Подавать холодным с шоколадным или кофейным соусом.

7

Картофельное пюре с соусом из молотого мяса

1 кг картофеля, 1 стакан молока, 1 ст. ложка масла, 1 желток, соль, мелко нарезанная зелень.

Сваренный в воде картофель слить, протереть через сито. В кастрюле вскипятить молоко, добавить картофельную массу и взбить до тех пор, пока пюре не станет светлым и пышным. Затем добавить в массу яичный желток и масло. Подавать с соусом из молотого мяса, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Соус из молотого мяса

300 г молотого мяса, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды или бульона, 2 ст. ложки сметаны, соль, зелень.

Мелко нарезанный лук обжарить на сковороде до светло-желтого цвета, посыпать мукой, помешивая, прогреть, разбавить бульоном или водой до густоты сметаны. К молотому мясу добавить 3 ст. ложки холодной воды или бульона, положить в приготовленный соус **и** все вместе варить 5 мин. Добавить сметану, соль, довести до вкуса. При подаче налить в соусники, посыпать мелко нарезанной зеленью: зеленым луком, петрушкой.

Омлет из яичных белков

4 белка, 2 ст. ложки сахарного песка, 0,5 стакана джема (абрикосовый, земляничный и др.), жир.

Белки взбить в густую пену, добавить сахар, затем джем и размешать. Массу выложить в смазанную жиром стеклянную огнеупорную форму и запечь в горячей духовке. Омлет подавать горячим (прямо из духовки) с молоком, ванильным или фруктовым соусом.

Суп из белых грибов с макаронами

1,5 л воды, 100х сушеных белых грибов, 100 г макарон, морковь, корень петрушки, луковица, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Сушеные грибы промыть, залить водой, вымочить, затем добавить остальную воду и варить грибы до готовности. Бульон процедить, положить в него мелко нарезанные и обжаренные в масле морковь, петрушку, лук, а также макароны и варить до готовности. В готовый суп положить нарезанные грибы. Подавать суп со сметаной.

Оладьи из моркови

800 г моркови, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, [3]Д стакана муки, 2 яйца, соль, жир для жарения, сметана, корица, сахар.

Очищенную морковь натереть стружкой и тушить в небольшом количестве воды и молока. Когда остынет, добавить соль, сахар, желтки, муку и взбитые белки. Столовой ложкой наливать массу на сковороду с разогретым жиром и обжаривать с обеих сторон до светло-коричневого цвета. Подавать со сметаной, сахаром и корицей.

Котлеты из картофеля и соленой салаки

g00 г картофеля, 8 шт. соленой салаки, 1 яйцо, 1 ст. ложка тертого сыра, 3 ст. ложки муки, жир для жарения.

Вареный картофель протереть через сито, добавить выпотрошенную, измельченную салаку, яйцо, сыр и муку для связи, сформовать небольшие овальные котлеты, панировать в муке и жарить в жире с обеих сторон до светло-коричневого цвета. Подавать с соусом и салатами.

Суп из овсяных хлопьев с фруктами

1 л воды, 3 ст. ложки овсяных хлопьев, соль, свежие или консервированные фрукты, или сухофрукты, 0,5 л молока, сахар, 1 чайная ложка масла.

Овсяные хлопья сварить в воде на слабом огне. Когда они будут готовы, добавить соль, молоко. Положить в суп фрукты. Если добавляете изюм, предварительно промойте его, обдайте кипятком, проварите с сахаром в небольшом количестве воды в течение 5—10 мин. Яблоки, абрикосы, сливы и другие сухофрукты надо предварительно тушить в сиропе. Подготовленные фрукты вместе с сиропом добавить в готовый суп.

Солянка на противне

0,5 кг тушеной капусты (квашеной или свежей), 400 г вареного мяса, колбасы или мясных консервов, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, молотые сухари.

Огнеупорную стеклянную форму смазать жиром, положить в нее слоями тушеную капусту, жареный лук, нарезанные мелкими кусочками мясные продукты, огурцы, каперсы. Сверху опять положить капусту, полить небольшим количеством бульона, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче посыпать зеленью.

Лимонный крем

4 яйца, 100 г сахара, 0,25 стакана воды, 2 лимона, 200 г сливок, 2 чайные ложки Желатина.

Отделить желтки от белков. В желтки добавить половину нормы са[Xa]ра, взбить. Отдельно взбить белки, сливки. Воду и остальной сахар прокипятить, с лимонной цедрой добавить набухший в воде желатин, [Bb]1жатый из лимона сок, желтки. Соединить с яичными белками, сливами, перемешать. Наполнить приготовленной массой высокие стаканы или другую стеклянную посуду, поставить на 1 ч в холодное место. *[a]рнировать крем ломтиками лимона.

11

Фаршированный лук

8 больших луковиц, 4 ст. ложки масла, 300 г мясного фарша, 3 ст. ложки молотых сухарей или отваренного риса, соль, молотый перец, 1 банка томатного соуса 100 г сыра.

Очищенный лук сварить в соленой воде на слабом огне (лук не должен свариться, т. е. потерять форму). Шумовкой вынуть его из воды, остудить. С каждой луковицы срезать „шапочку", вынуть сердцевину. Половину вынутого из сердцевины лука перемешать с мясным фаршем, добавить специи, сухари или рис, заполнить этой смесью середину луковиц. Фаршированный лук выложить на сковороду или в огнеупорную стеклянную форму, на каждую луковицу положить по ломтику сыра и кусочку масла, полить томатным соусом. Запечь в духовке или в закрытой посуде на огне. Если соус загустеет или выпарится, разбавить его. Подавать лук с вареным картофелем.

Хлебный суп

200 г ржаного хлеба. 2 л воды, 1 стакан сахара, 200 г сухофруктов или 300 г свежих яблок (ревеня, крыжовника), цедра апельсина или лимона, корица, гвоздика, щепотка ванилина, 200г сливок.

Для супа можно использовать различные сорта черного хлеба, корки или остатки хлеба, но самый вкусный суп получается из ржаного хлеба. Черствый хлеб нарезать ломтиками и подрумянить на противне в духовке. Подготовленный хлеб положить в кастрюлю, залить кипятком, прокипятить и оставить на 30 мин. Размоченный хлеб протереть через сито, снова положить в кастрюлю, добавить промытые сухофрукты или свежие фрукты (яблоки нарезать ломтиками, ревень — кусочками), сахар, специи и на слабом огне варить до мягкости фруктов. Если в супе недостаточно кислоты, добавить лимонный или клюквенный сок. Подавать со взбитыми сливками, заправленными сахаром и ванилином.

12

Суп из фасоли с орехами

1,5 л воды или бульона, 100 г фасоли, соль, 1 луковица, 100 г орехов, молотый перец, масло, зелень.

Поставить варить замоченную фасоль в бульоне или холодной воде. Когда фасоль станет полумягкой, добавить кольца лука, обжаренные в масле, перец, мелкорубленные или молотые орехи, соль и варить до полной готовности фасоли. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Манная каша с морковью

300 г моркови, 2 ст. ложки масла, 1 л молока, 3 ст. ложки манной крупы, соль, сахар, щепотка ванилина.

Очищенную морковь натереть на терке, тушить с маслом, добавить молоко, довести до кипения, всыпать манку, соль, сахар, ванилин и варить, помешивая. Подавать кашу горячей с маслом или остывшей с ванильным (ягодным) соусом.

13

Пудинг из печени

500 г печени, 0,5 л молока, 100 г масла или маргарина, 4 яйца, соль, молотые перец и сухари.

Печень залить молоком, выдержать в течение 1 ч. Вымоченную печень и очищенный лук провернуть через мясорубку, добавить яичные желтки, топленое масло, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец. Все перемешать, добавить взбитые яичные белки. В смазанную жиром и посыпанную сухарями форму выложить приготовленную массу, сбрызнуть маслом, запечь в духовке. Подавать с салатом и отварным картофелем.

Буберт из пшеничной муки

3 стакана молока, 100 г пшеничной муки, 1 ст. ложка масла, 4 яйца, соль, 3 ст. ложки сахарного песка, щепотка ванилина.

0,5 л молока вскипятить. В 1 стакан молока размешать муку, вылить смесь в кастрюлю с горячим молоком. Помешивая, сварить кашу средней густоты, добавить масло, соль, взбитые с сахаром желтки, проварить. Вмешать в кашу взбитые белки. Подавать буберт холодным с фруктовым соком или соусом.

14

Щи с ячневой крупой

2 л воды, 800 г свинины (шейная или реберная часть), 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки ячневой крупы, зелень.

За 3 ч до приготовления натереть мясо солью.

В холодную воду положить мясо, капусту, лук, морковь и промытую крупу. Варить все до мягкости. Мясо вынуть из супа, отделить от костей, поставить на стол в отдельной посуде или нарезанное кусочками опустить снова в щи. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. По Желанию к щам можно добавить сметану или томат-пюре. Вместо ячневой крупы можно использовать перловую крупу или овсяные хлопья. Можно варить щи и без крупы.

Жареная тыква

Тыкву очистить и нарезать ломтями, панировать во взбитом яйце и муке, обжарить на растопленном жире. Подавать с растопленным сливочным маслом или сахаром.

15

Рулет из трески

1 большая треска, 1 лимон, соль, молотый перец, 2 яйца, 200 г копченого шпика, 2 луковицы, зелень петрушки, 50 г сливочного или растительного масла.

Треску выпотрошить, отрезать плавники, вынуть все кости так, чтобы не разорвать кожу. Очищенную рыбу положить на мокрую доску кожей вниз, натереть лимонным соком, солью, перцем, смазать взбитым яйцом. Сверху положить тонкие ломтики шпика, вторично смазать яйцом, посыпать вареным мелкорубленым яйцом, мелко нарезанными луком и зеленью, туго свернуть рулетом, перевязать белой ниткой, положить на смазанный жиром противень, сбрызнуть жиром и обжарить в духовке с обеих сторон. Затем влить на противень немного бульона или воды и тушить, поливая время от времени рулет жидкостью. Рядом с рулетом на противне можно испечь очищенный картофель. Готовый рулет выложить на доску, освободить от ниток и нарезать ломтями. Подавать с картофелем, соусом, салатами.

Сливовый пудинг

150 г масла или маргарина, 200 г сахара, 6 яиц, 1 ст. ложка какао, 0,5 чайной ложки корицы, мускатный орех, 300 г бисквита или сухарей, 0,5 стакана вишневой наливки, 500 г чернослива.

Масло и половину сахара растереть, добавляя по одному желтку, смешать с какао, корицей и мускатным орехом. Бисквит или сухари залить вишневой наливкой и, когда они размокнут, добавить в желтковую массу. Добавить также промытый и измельченный чернослив. Белки взбить, добавить к ним остальной сахар и вмешать в приготовленную массу. В смазанную жиром и посыпанную сухарями форму поместить готовую массу и, сбрызнув маслом, запечь в духовке (приблизительно 50 мин). Подавать пудинг горячим или теплым с молоком или сладким соусом.

16

Суп из почек по-английски

1,5 л воды, 2 говяжьи почки, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 1 лимон, зелень петрушки, красный перец.

• очки разрезать пополам вдоль, вырезать мочеточники, замочить в иссусе, промыть и обсушить, нарезать брусочками, панировать в муке. В кастрюле растопить 1 ст. ложку масла, обжарить почки до румяной корочки, залить кипятком и варить до готовности почек. Добавить в |уп соль, жаренный в масле лук, пассерованную муку. Отрезать 4 крурсочка лимона (по одному на порцию), а из остального выжать сок и Ьобавить к готовому супу. При подаче на стол в каждую тарелку супа положить лимон, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, мелко нарезанным красным перцем.

(Подавать со слоеными пирожками или соленым печеньем.

Печенье из слоеного теста

100 г слоеного теста, 1 яйцо. Для начинки: 200 г мозгов или паштета из печени **или** вареного мяса, $^1/_2$ луковицы, молотый перец или мускатный орех, масло, соль.

цесто раскатать тонким слоем, чайным стаканом вырезать кружочки, меньшим стаканчиком вырезать в кружочках середину ($^2/_3$ кружочка) . Положить кружочки на противень, смазать яйцом, сверху положить еще два смазанных яйцом кружочка (чтобы кружки слиплись). Верхний кружочек также смазать яйцом. Следите, чтобы яйцо не потекло [через край, иначе при выпечке тесто не поднимется. Противень поставить в горячую духовку, быстро выпечь печенье. Оно должно хорошо подняться, быть легким и румяным.

В центр каждого изделия положить начинку.

Подавать горячим или холодным.

!Для приготовления начинки снять с мозгов пленку, добавить их в обжаренный мелко нарезанный лук, посыпать солью, перцем и обжарить.

(Если для начинки берут вареное мясо, надо пропустить его через мясорубку и обжарить в масле. Паштет из печени использовать натуральным.

17

Мясо с рисом и зеленым горошком

800 г мякоти мяса, 1 ст. ложка масла, 3 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 2 стакана риса, 4 стакана бульона, 1 банка консервированного зеленого горошка.

Ломтики мяса слегка отбить, обжарить на жире, посыпать солью и перцем и жарить до готовности. Кольца лука обжарить в растительном масле, добавить рис, залить горячим бульоном и тушить под крышкой на слабом огне. В готовый рис добавить зеленый горошек, проварить. Подавать к жареному мясу.

Котлеты из брюквы

1 кг брюквы, 200 г молотых белых сухарей, мускатный орех, 2 яйца, соль, масло.

Брюкву очистить (если она горькая, опустить на 15 мин в холодную воду), положить в кипящую воду и варить. Готовую брюкву натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку, добавить 2 ст. ложки топленого масла, немного соли, взбитые яйца, сухари, мускатный орех. Если масса рассыпается, добавить побольше сухарей. Сформовать котлеты, панировать в сухарях и поджарить во фритюре. Подавать со сметаной или топленым маслом.

Экспресс-кекс

См. с. 308

18

Суп **гороховый** с **яблоками**

2 л воды, 500 г баранины, 0,5 стакана гороха, 1 луковица, 2 картофелины, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 яблоко, соль, масло, зелень.

Мясо нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю, поджарить, залить водой, чтобы только чуть покрыть мясо, добавить соль и тушить под крышкой. В отдельной посуде вместе с костями сварить горох и, когда он будет почти готов, добавить очищенный нарезанный картофель, обжаренный в масле лук, соль, перец и варить до готовности. Затем вынуть кости, положить в суп тушеное мясо, нарезанное кубиками или ломтиками яблоко, зелень, томатный соус (пасту). Все проварить, довести до вкуса, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Пирожки с картофелем и творогом

500 г вареного картофеля, 1 яйцо, соль, 200 г муки. Для начинки: 300 г творога, 1 желток, 1 ст. ложка муки, сахар, щепотка ванилина или цедра лимона.

Холодный вареный картофель натереть на терке, добавить взбитое яйцо, соль, муку. Замесить тесто, на посыпанной мукой доске раскатать, стаканом вырезать кружочки, смазать яйцом. На каждый кружочек положить чайную ложку сладкого творога, края кружочков сжать, придать изделиям форму пирожков.

Для начинки использовать сухой мелкозернистый творог. Смешать его с яйцом, натертой цедрой или ванилином, сахаром, мукой. Пирожки разложить на смазанном жиром противне, смазать яйцом и выпечь в духовке. Подавать с молоком.

Если использовать для начинки готовые сладкие творожные сырки, предварительно надо положить их в марлю и сверху поместить груз. чтобы отжать лишнюю воду.

Жаркое из дичи

кг мяса дичи, 100 г шпика, соль, молотый перец, тимьян, майоран, 2 луковицы, Пень, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки,

мякоти дичи снять пленку, натереть мясо специями и выложить на оовороду с предварительно обжаренным шпиком. Поместить сководу в духовку и, когда мясо подрумянится, добавить нарезанный лук, лень, воду и тушить 1—2 ч. Во время тушения поливать соком и переорачивать. Готовое жаркое вынуть из жидкости. Жидкость процедить, агустить мукой, размешанной в сметане. Подать жаркое с соусом. арнировать картофелем, салатом.

Суп из брусники

1 л воды, 1 стакан брусничной массы, гвоздика, корица, цедра лимона или апельа, сахар, 1 ст. ложка картофельного крахмала.

я приготовления супа можно использовать засахаренную или свежую ссу брусники, бруснику, сохраненную в сахарной воде или бруснич-тйджем.

В кипящую со специями воду добавить бруснику, сахар, разведенный в воде крахмал кипятить 2 мин. Подавать суп горячим или охлажденным с печеньем. Наиболее подходит печенье с перцем (см. с. 350).

20

Бульон с пельменями

1,5 л бульона. Для пельменей: 1 стакан муки, 1 яйцо, 4 ст. ложки воды. Для фарша: 200 г мясного фарша, ½ луковицы, соль, молотый перец, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка воды, яичный белок для смазывания.

К взбитому яйцу добавить воду и соль. В посуду просеять муку, влить жидкую смесь, замесить тесто, посыпать мукой, накрыть, дать расстояться 30 мин.

Для фарша мелко нарезать лук, перемешать с мясным фаршем, солью, перцем и водой.

Тесто раскатать в пласт, отступив 2—3 см от края, чайной ложечкой рядами положить комочки фарша так, чтобы другая половина пласта осталась свободной. Края теста смазать белком и накрыть свободной половиной пласта ту часть его, на которой разложены комочки фарша. Вырезать пельмени полумесяцем, плотно сжать края. Можно пользоваться специальной формочкой-пельменницей. Подготовленные пельмени опустить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до всплытия. Затем вынуть их шумовкой, положить на блюдо или на тарелки. полить бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Мусс из растворимого кофе

0,5 л воды, 10(Ьг сахара, 2 ст. ложки растворимого кофе, 15 г желатина, 4 ст. ложки сгущенного молока, 2 яичных желтка, щепотка ванилина.

Кофе размешать с сахаром, желтками, залить кипятком, добавить щепотку ванилина, набухший в воде и разведенный желатин. Взбить смесь в густую пену. Подавать со сливками или с ванильным соусом.

21

Мясо с картофелем в формочке

800 г отварной говядины, 2 луковицы, молотый перец, 200 г сметаны, 500 г отварного картофеля, соль, масло, молотые сухари.

Хорошую мякоть мяса разрезать на небольшие кусочки, положить в смазанную жиром форму, полить сметаной, посыпать перцем и мелко нарезанным луком.

Вареный картофель натереть на терке стружкой, посыпать им мясо, посолить, сбрызнуть растопленным маслом и посыпать молотыми сухарями. Форму закрыть крышкой, прогреть мясо в духовке в течение 1 ч, подавать на стол в этой же форме с салатом из зелени.

Пудинг из ячневой крупы с сухофруктами

200 г ячневой крупы, 1 л молока, соль, 100 г масла или маргарина, 100 г сахара, 4 яйца, 300 г сухофруктов, сухари.

Из крупы сварить на молоке крутую кашу. Сухофрукты промыть в теплой воде, сполоснуть кипятком.

Масло или маргарин взбить с сахаром, добавить яичные желтки, измельченные сухофрукты и смешать с кашей. Яичные белки взбить, тщательно перемешать с массой, выложить на смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, запечь в духовке и подать с молоком или сладким соусом.

22

Экспресс-суп

1,5 л воды, 300 г различных овощей (картофель, морковь и др.), бульонные кубики, масло, зелень, 4 ст. ложки тертого сыра.

Очищенные овощи нарезать, измельчить в миксере. Из концентрата (бульонные кубики) сварить бульон, опустить в него подготовленные овощи и варить еще 5 мин. При подаче посыпать суп рубленой зеленью и тертым сыром.

Лимонный кисель

1 л воды, 2 лимона, 150 г сахара, 3 ст. ложки крахмала.

Я стакана воды вскипятить, добавить тертую цедру 1 лимона и сахар. Картофельный крахмал развести в стакане холодной воды, добавить в кастрюлю, помешивая, дать закипеть, добавить выжатый сок 1 лимона и перемешать. Кисель вылить в порционную посуду, положить нарезанный ломтиками лимон, предварительно засахаренный в сахарной пудре.

Если кисель от лимонной корочки не приобрел цвет, то во время варки добавить ложку жженого сахара.

23

Мясная тушенка

2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона, 200 г сметаны, соль, лимонный сок, перец, 500 г мяса, зелень.

В кастрюле растопить масло, обжарить в нем муку, разбавить бульоном, добавить сметану, соль, молотый перец, лимонный сок.

Мясо без соединительной ткани нарезать кубиками или брусочками, положить в подготовленный соус и варить при слабом кипении до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать с отварным картофелем и салатом.

Тминный чай с тминным печеньем

См. с. 306

24

Фаршированная рыба

4 тушки рыбы средней величины, 4 ст. ложки томата-пасты, соль, молотый перец, 2 луковицы, 2 соленых огурца, жир, молотые сухари, молоко, 1 ст. ложка муки, зелень.

Рыбу промыть, очистить, удалить кости из целой тушки. Изнутри рыбу смазать томатом-пастой, посолить, посыпать перцем, обложить мелко нарезанным луком и ломтиками огурцов. Панировать в сухарях, положить на сковороду с разогретым жиром, смазать сливочным или растительным маслом и запечь в духовке. Когда рыба подрумянится, полить ее небольшим количеством молока. Жидкость, оставшуюся после жарения рыбы, слить и приготовить на ней мучной соус с мелко нарезанной зеленью. Подавать рыбу с картофелем и салатом.

Пудинг паровой с имбирем

4 яйца, 4 ст. ложки сахара, соль, 1/2 лимона, 5 ст. ложек картофельного крахмала, 0,5 чайной ложки имбиря.

Отделить желтки от белков. Желтки взбить с сахаром, добавить тертую цедру лимона, порошок имбиря, лимонный сок. Взбить белки. Желтки, белки и крахмал смешать, влить в смазанную жиром форму, наглухо закрыть крышкой и, поместив в горячую воду, варить около 40 мин.

Выложить пудинг из формы на блюдо, по краям разложить фрукты из компота. Отдельно в соуснике подать сироп.

25

Куриный бульон с запеканкой

1 л куриного бульона, петрушка, 500 г вареного мяса курицы, 1 стакан густых сливок, 1 яйцо, соль, мускатный орех, сухари, масло.

Вареное мясо 2—3 раза пропустить через мясорубку, смешать со сливками, белыми толчеными сухарями, взбитым яйцом, солью и мускатным орехом. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, поместить на 15 мин в духовку. Когда поверхность массы обжарится, вынуть запеканку из духовки, нарезать квадратами или треугольниками, разложить по тарелкам с бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Оладьи из тыквы

400 г тыквы, 1 стакан муки, 0,5 стакана молока или простокваши, 2 яйца, соль, щепотка ванилина, сода на кончике ножа, жир для жарения.

Очищенную тыкву натереть на мелкой или крупной терке, добавить молоко, муку, соль, сахар, яичные желтки, ванилин, соду. В массу осторожно вмешать белки, взбитые в густую пену. На кипящем жире или масле жарить румяные оладьи. Подавать горячими со сметаной или вареньем.

В зависимости от сочности тыквы, а также от степени измельчения ее количество муки может быть большим или меньшим.
Муку можно заменить овсяными хлопьями.

26

Грибные котлеты

0,5 кг соленых грибов, 2-куска белого хлеба. 1 луковица, зелень петрушки, 1 яйцо, сухари, растительное масло или жир для жарения.

№ибы пропустить через мясорубку вместе с размоченным и отжатым белым хлебом, добавить обжаренный в масле лук, яйцо, зелень петрушки- Все перемешать, сформовать котлеты, панировать в сухарях и в кипящем жире обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать со сметанным или томатным соусом, отварным карюфелем и солеными или маринованными огурцами.

Салат **из моркови**

См. с. 31

27

Суп из копченого мяса

800 г копченого мяса, 2 л воды, 1 брюква, 1 ст. ложка ячневой крупы или перловки, 3 картофелины, соль, сметана, зелень.

Промытое мясо залить холодной водой и варить на слабом огне, снимая пену. Добавить очищенную, пополам разрезанную брюкву, промытую крупу и продолжать варить. Если используют ячневую крупу, ее добавляют к супу, когда мясо почти готово. Размягченную брюкву вынуть и нарезать соломкой. В суп положить мелко нарезанный лук, нарезанный брусочками картофель и продолжать варить до полной готовности. Вынуть мясо, отделить от костей, измельчить, вместе с брюквой опустить в суп и опять проварить. Разлить по тарелкам, добавить сметану и зелень.

Дрожжевые клецки

50 г дрожжей, 2 стакана муки, 2 ст. ложки масла, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки сахарного песка, соль, 2 яйца, цедра лимона.

Дрожжи накрошить, добавить 1 чайную ложку сахарного песка, чайную ложку молока и поставить в теплое место. В миску горкой просеять муку, сделать углубление посредине. Влить в него подогретое молоко, добавить растопленное масло, взбитые яйца, сахар, тертую Ч[е]Дру, соль. Все перемешать, ввести дрожжи, замесить тесто, посыпать [м]Укой, накрыть чистой салфеткой или полотенцем и в теплом месте Дать подняться в течение 1 ч. Из готового теста сформовать клецки и [На] доске еще раз дать им подняться, затем опускать в слегка подсоленную кипящую воду и варить около 10 мин. Готовые клецки вынуть [Из] воды шумовкой, проколоть вилкой, чтобы не осели. Подавать с комПотом.

Свинина с капустой и клецками

500 г свинины, 100 г маргарина, 1 луковица, 1 кочан свежей капусты, 2 ст. ложки томата-пасты, соль, молотый перец. Для клецек: 400 г черствого белого хлеба молоко, 3 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, мускатный орех, соль, 2 ст. ложки масла.

Ломтики свинины натереть солью, перцем и в разогретом жире обжарить с обеих сторон. Добавить томат-пасту, залить бульоном или горячей водой и тушить под крышкой. Приблизительно через 1 ч добавить капусту и продолжать тушить. Когда продукты станут мягкими, добавить соль и перец. Подавать с клецками из белого хлеба. Для приготовления клецек хлеб залить молоком, когда он размокнет, размешать, добавить манку, яйца, соль, мускатный орех и оставить на 10 мин для набухания, затем сформовать круглые клецки, опустить в слегка подсоленную воду и варить на слабом огне. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой, полить растопленным маслом.

Мусс из тыквы

500 г тыквы, 100 г сахарной пудры, цедра лимона, 3 яичных белка.

Тыкву очистить, натереть на терке и поставить тушить до размягчения. Снять крышку и дать влаге выпариться, добавить тертую цедру, охладить. Яичные белки взбить, постепенно добавить сахарную пудру и остывшую тыквенную массу. Взбитой массой наполнить стеклянную посуду, посыпать очищенными тыквенными семечками. Охладить. Подавать с ванильным соусом.

МАРТ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
1	Суп с фрикадельками	Запеканка из творога и гречневой крупы
2	Печенка в сметане	Суп молочный с тыквой
3	Щи из квашеной капусты	Буберт
4	Запеканка из рыбы и риса	Апельсиновый компот
5	Суп гороховый	Желе лимонное
6	Сосиски в картофельном пюре	Крем-крокант
7	Бульон с сырным пирогом Ромштекс	Компот из консервированной черной смородины
8	Фаршированная говядина жареная	Бананы в шоколадном соусе
9	Салака с грибами	Апельсиновое молоко
10	Суп-харчо	Оладьи
11	Антрекот с яйцом	Суп молочный с картофельными „стружками"
12	Суп грибной с пирожками	Крем-мокко
13	Запеканка из макарон и копченой салаки	Молочный кисель из моркови
14	Суп из копченой свинины	Мусс из ржаной муки
15	Лепешки из творога и картофеля	Кисель из яблочного сока
16	Жаркое из свинины	Кисель из сухофруктов
17	Сельдь фаршированная в панировке	Рисовая каша с вареньем
18	Мясные рулеты со сливой	Желе из сливок
19	Мясной суп с овощами и макаронами	Фасоль с черносливом и молоком
20	Грибная запеканка	Крем из клюквы и тыквы
21	Суп по-варшавски	Кисель из овсяных хлопьев
22	Макароны по-венгерски	Банановое молоко
23	Суп овощной с мясом	Сладкие яйца
24	Рыбно-картофельные котлеты	Суп из чернослива с сухариками
25	Куриный суп с макаронами	Прозрачный кисель из черного хлеба
26	Запеканка из тушеной квашеной капусты	Сладкий суп с манной кашей
27	Красный бульон. Шницели из говядины	Мороженое
28	Гуляш из рыбы	Кисель из ржаного хлеба
29	Суп со шпинатом и грибами	Апельсины в ванильном соусе
30	Шницель из сыра	Яблочные „ежики"
31	Суп-пюре из кукурузы	Компот из консервированных персиков

1

Суп с фрикадельками

1,5 л бульона или воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, соль, молотый лерец, 2 картофелины. Для фрикаделек: 250 г мясного фарша, 1 луковица, 1 ломтик черствого белого хлеба, 0,5 стакана молока, 1 яйцо.

В кипящий бульон или воду опустить мелко нарезанную морковь, коренья, луковицу и варить до размягчения, добавив соль и небольшими кубиками нарезанный картофель. С белого хлеба срезать корочку, замочить хлеб в молоке и, когда размокнет, тщательно размешать с мясным фаршем, солью, мелко нарезанными луком и яйцом. Из массы сформовать маленькие фрикадельки, опустить в кипящую воду и на слабом огне довести до готовности.

При подаче положить фрикадельки в тарелки, залить супом.

Запеканка из творога и гречневой крупы

300 г гречневой крупы, 0,5 л молока, 1 стакан воды, 400 г творога, 100 г масла, 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, цедра лимона, корица, молотые сухари.

Гречку поджарить на сухой сковороде, всыпать в кипящую воду, добавить соль, жир и на слабом огне варить до разбухания крупы, после чего долить молоко. Когда каша станет густой, охладить ее. Творог смешать с яйцом, сахаром, специями и перемешать с кашей. Форму смазать жиром, посыпать сухарями, наполнить подготовленной массой, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке. Подавать запеканку горячей или холодной со сметаной или сладким соусом.

2

Печенка в сметане

500 г печени, соль, молотый перец, 2 ст; ложки муки, жир или растительное масло для жарения, 4 ст. ложки сметаны.

Печень промыть, осторожно снять с нее пленку. Вырезать желчные каналы, нарезать порционными кусками, слегка отбить, панировать в муке, обжарить на жире с обеих сторон, переложить в кастрюлю для тушения, долить немного воды или бульона, посыпать перцем и тушить под крышкой 15 мин. Заправить солью, сметаной, прогреть и подавать с отварным картофелем и соленым огурцом.

Суп молочный с тыквой

0,5 л воды, 1 л молока, 0,5 кг тыквы, 3 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сахара, соль, корица.

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть стружкой, положить в кастрюлю, залить горячей водой и тушить под крышкой до размягчения. Затем всыпать манку, добавить соль, сахар и, помешивая, прогреть до набухания манки. Добавить молоко, снова прогреть. При подаче посыпать суп сахаром и корицей.

3

Щи из квашеной капусты

2 л воды, 300 г свинины, 300 г говядины, 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковь, соль, томат-пюре, сметана, зелень.

Сварить бульон из свинины и говядины, добавить квашеную капусту, варить до размягчения. Когда капуста станет полумягкой, добавить жареные морковь, лук, соль и варить до полной готовности. По желанию в суп можно добавить томат-пюре. При подаче добавить сметану, мелко нарезанную зелень.

Буберт

0,75 л молока, 150 г манной крупы, 100 г сахара, 4 яйца, щепотка ванилина, соль.

Молоко довести до кипения, помешивая, всыпать манку и варить до разбухания. Отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин, вмешать в горячую кашу. Белки взбить в густую пену, ввести кашу, чтобы она стала пористой, воздушной. Охлажденный буберт подавать со сладким ягодным или фруктовым соусом.

4

Запеканка из рыбы и риса

1 стакан риса, 600 г рыбного филе, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 100 г сметаны, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, соль, зелень петрушки.

Рис промыть, сварить в большом количестве воды, откинуть на сито, дать стечь воде. В смазанную жиром форму положить слой риса, слой измельченного рыбного филе, полить смесью сметаны и томата-пасты, в которую добавлены соль, перец, мелко нарезанная зелень. Сверху положить кусочки масла, поставить форму в духовку. Через 20 мин вынуть, полить смесью взбитого яйца и молока, и снова поместить в Духовку до появления легкой золотистой корочки. Подавать с салатом.

Апельсиновый компот

2 апельсина, 0,5 л воды, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка меда.

С вымытых апельсинов срезать тонкий слой цедры, нарезать ее полосками и проварить с сахаром. В сироп положить мед, охладить. Апельсины нарезать острым ножом кружочками, разложить в порционную посуду, залить приготовленным сиропом. Если апельсины очень сладкие, подкислить сироп лимонным соком или кислотой. Подавать можно со взбитыми сливками.

5

Суп гороховый

500 г копченой свиной грудинки, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка перловой крупы, 150 г гороха.

За день до приготовления блюда целый горох залить теплой водой. Лущеный горох можно варить без замачивания.

Копченую грудинку промыть, положить в кастрюлю, предварительно порубив, если кости большие. Когда вода вскипит, снять пену, всыпать горох, крупу и варить до готовности. Добавить мелко нарезанный лук и продолжать варку до полной готовности. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Желе лимонное

2 лимона, 0,5 л воды, 100 г сахара, 15 г желатина, 1 стакан взбитых сливок.

С лимона срезать верхний тонкий слой кожуры, залить водой, проварить, процедить. В жидкость добавить сахар, еще раз проварить, затем добавить набухший в воде желатин и выжатый из лимона сок. Второй лимон нарезать ломтиками, залить подготовленной жидкостью и поставить в холодное место. При подаче гарнировать взбитыми сливками с сахаром и тертой цедрой, снятой со второго лимона.

6

Сосиски в картофельном пюре

600 г картофеля, 1 стакан муки, 1 яйцо, соль, 4 сосиски, жир.

Картофель отварить, подсушить, размять в однородную массу, добавляя соль, муку, яичный желток. Замесить из этой массы тесто, раскатать его в пласт толщиной с палец, разрезать на такие прямоугольники, чтобы в каждый можно было завернуть половинку разрезанной вдоль сосиски. Раскатанное тесто смазать взбитым яичным белком, на каждый прямоугольник положить сосиску и завернуть; выложить на смазанный жиром противень, смазать растопленным маслом и запечь в духовке. Подавать с салатом.

Крем-крокант

100 г ядер орехов, 150 г сахара, 2 яблока, 200 г взбитых сливок, 1 чайная ложка желатина, щепотка ванилина или цедра лимона.

Нагреть на сковороде 100 г сахара и, когда он растает, вмешать в него мелкорубленые орехи. Массу вылить на смазанную жиром плоскую посуду или доску. Когда крокант затвердеет, мелко порубить его. Сливки взбить, добавляя сахарную пудру, ванилин или тертую цедру. Со сливками размешать набухший в воде и разведенный желатин, рубленый крокант и яблоки, тертые на крупной терке (яблоки могут быть слегка отварены в сиропе). Кремом наполнить порционную посуду. Гарнировать орехами и дольками яблок.

7

Бульон с сырным пирогом

1 л бульона. Для пирога: 1 стакан муки, 70 г масла, 1 яйцо, соль. Для начинки: 400 г сыра, 200 г тушеного окорока, 2 яйца, 2 ст. ложки воды, соль, молотый перец, мускатный орех.

Муку насыпать на доску, порубить в ней масло, вмешать яйцо, взбитое с солью, замесить тесто, выложить им дно и стенки смазанной жиром формы, поместить в духовку и выпекать 15 мин. В середину выпеченной формы положить слой мелко нарезанного окорока, слой натертого на крупной терке сыра. Начинку полить смесью взбитого яйца, воды и специй. Запечь в духовке.

Горячий пирог поставить на стол целым. Бульон подать в чашках. На порционных тарелках к бульону подать по куску пирога.

Ромштексы

600 г говядины, 1 яйцо, жир, молотые сухари и перец, соль, зелень.

Мякоть говядины нарезать порционными кусками, отбить, панировать сначала в яйце, потом в сухарях, положить на разогретую с жиром сковороду и жарить, поливая мясо образующимся соком, посыпав солью и перцем. Подавать ромштексы с тушеными овощами.

8

Фаршированная говядина жареная

2 кг говядины, 100 г копченого шпика, 200 г шампиньонов, 2 яичных желтка, соль, молотый перец, мускатный орех, 1 луковица, 4 ст. ложки молотых сухарей, молоко или сливки, жир.

Верхнюю или боковую часть задней ноги промыть и нарезать порционными кусками, не прорезая мясо насквозь так, чтобы у них сохранилось основание (веером). Шпик и лук пропустить через мясорубку, смешать с нарубленными грибами, сухарями, солью, перцем и все вместе обжарить, добавив немного молока или сливок. Массу охладить, Добавить яичные желтки. Между разрезанными пластами мяса положить начинку. Мясо сжать, придавая ему первоначальную форму, обмотать чистой белой ниткой. Приготовленное таким образом мясо сначала обварить, затем добавить горячий бульон или воду и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Перед подачей нитку снять. Вместе с мясом можно тушить картофель, морковь и другие овощи. Добавлять их, когда мясо станет полумягким и следить, чтобы жидкость не испарялась.

Бананы в шоколадном соусе

4 банана, 50 г миндаля или тыквенных семечек, 0,5 л шоколадного соуса.

Очищенные бананы разрезать вдоль на две части, положить на тарелку разрезом вниз, наколоть орехи „иголочками", полить шоколадным соусом.

9

Салака с грибами

8 крупных салак или мелких сельдей, 100 г грибов, 3 ст. ложки маргарина, 1 луковица, соль, молотый перец, уксус, петрушка, овсяные хлопья, 4 ломтика копченого шпика.

Очистить свежую салаку или сельдь (разрезать брюшко от головы, очистить, держа за голову), вынуть позвоночник, стараясь не повредить кожу. Рыбу промыть, сбрызнуть уксусом. Мелко нарезать грибы и лук, поставить тушить с жиром, добавить соль, перец и столько овсяных хлопьев, чтобы образовался густой фарш. В распластанную салаку положить фарш, накрыть другой салакой, обернуть шпиком, поместить на противень и жарить в духовке 30 мин. Подавать с отварным картофелем и салатом.

Апельсиновое молоко

0,75 л молока, 0,5 стакана апельсинового сока, сгущенное молоко.

Все компоненты взбить вместе. Подавать охлажденным с печеньем.

10

Суп-харчо

1,5 л воды, 500 г баранины или говядины, 2 ст. ложки риса, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пасты, 4 сливы, соль, молотый перец, лавровый лист, зелень.

Промытое мясо нарезать кусочками, залить водой и варить. Через 1 ч добавить промытый рис, соль, мелко нарезанный и пассерованный лук и варить до готовности риса и мяса. Положить в суп обжаренную томат-пасту, лавровый лист, перец, консервированные или вымоченные сушеные сливы, варить 10 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Оладьи

2 стакана муки, 1 стакан молока или простокваши, 3 яйца, соль, сахар, сода на кончике ножа, жир для жарения.

Жидкость влить в муку, добавить соль, сахар, соду, яичные желтки. Все размешать. Яичные белки взбить в густую пену и осторожно вмешать

в тесто. На горячую сковороду ложкой класть тесто и жарить оладьи с обеих сторон до подрумянивания. Подавать горячими. К оладьям подать варенье или сметану, сахар с корицей, чай, молоко, фруктовый соус.

11

Антрекот с яйцом

800 г мякоти говядины, 50 г шпика, 4 яйца, соль, молотый перец, жир для жарения, 0,5 банки лечо или томата-пюре.

Мясо нарезать порционными ломтиками, слегка отбить, натереть солью, перцем, нашпиговать, панировать в муке и обжарить с обеих сторон. Готовое мясо положить на подогретую тарелку. На сковороде приготовить яичницу-глазунью (4 порции) и разложить по одной на каждую порцию мяса. На сковороде в жире разогреть лечо и подать гарнир вместе с отварным или обжаренным картофелем.

Суп молочный с картофельными „стружками"

0,5 л молока, 0,5 л воды, 2 большие картофелины, соль, сахар, корица, масло.

Картофель промыть, очистить, натереть на терке стружкой, положить в молоко, смешанное с водой и варить до готовности, добавив соль, сахар, масло. При подаче суп можно посыпать смесью сахара и корицы. Во время варки суп надо помешивать, чтобы гуща не осела на дно и не пригорела.

12

Суп грибной с пирожками

1,5 л воды, 50 г сушеных белых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, зелень, сметана. Для теста: 1 стакан муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки воды, уксус, соль, 2 ст. ложки масла.

С вечера залить грибы молоком или водой, чтобы они набухли. Варить, Добавив лук и специи. Когда грибы станут мягкими, бульон слить и загустить мукой. Грибы и лук мелко нарезать, добавить сметану.

%ку просеять, добавить воду, уксус, соль, взбитое яйцо, масла и замесить тесто. Раскатанное тесто нарезать квадратами. В середину каждого [кв]адрата положить грибную начинку, края зажать, формуя треугольники. Поместить на противень, смазать растопленным маслом и выпечь [в] Духовке. Готовые пирожки подать к грибному бульону, посыпанному [м]елко нарезанной зеленью.

Крем-мокко

>[5] стакана воды, 5 чайных ложек растворимого кофе, 10 г желатина, 1 яичный ЗДток, 100 г сахара, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки ореховых ядер, шоколадные [о]бы.

Желатин залить холодной водой и дать набухнуть. Кофе залить кипятком и настоять. Затем в горячей жидкости размешать набухший желатин, сахар и желток, охладить. К взбитым сливкам добавить начинающий сгущаться кофейный крем и рубленые орехи. Кремом наполнить креманки, гарнировать шоколадными конфетами,

13

Запеканка из макарон и копченой салаки

200 г макарон, 500 г копченой салаки, 2 ст. ложки масла, 1 луковица, 1 стакан молока, 2 яйца, соль.

Из салаки или другой копченой рыбы вынуть кости. Лук мелко нарезать, обжарить в жире. Макароны отварить в соленой воде, откинуть на сито. В смазанную жиром форму слоями положить отварные макароны и смешанную с луком рыбу. При необходимости посолить. Слои продуктов полить смесью взбитого яйца и молока, сверху положить кусочки масла и запечь.

Молочный кисель из моркови

500 г моркови, 0,75 л молока, сахар, щепотка ванилина, 3 ст. ложки крахмала. Очищенную морковь натереть стружкой, положить, в кастрюлю и тушить в небольшом количестве воды до готовности, затем добавить сахар, ванилин, разведенный в холодном молоке крахмал. Проварить, вылить в мелкую посуду, посыпать сахаром. Остывший кисель подавать с ягодным соусом.

14

Суп из копченой свинины

1 кг копченой свинины, 1 луковица, 1 морковь, 1 небольшая брюква, 2 картофелины, 1 корешок петрушки, тмин, чеснок, молотый перец, сметана, зелень.

Поставить варить промытое мясо. Через 1 ч в жире, снятом с бульона, обжарить нарезанный кольцами лук, морковь кружочками и опустить в бульон вместе с корешком петрушки и ломтиками брюквы. В конце варки добавить в суп кусочки картофеля, тмин и немного чеснока. Отделить мясо от костей, положить мясо в суп. Подавать суп в отдельной посуде, положив сметану и посыпав перцем и зеленью.

Мусс из ржаной муки

0,5 л воды, 0,5 стакана клюквы, 100 г ржаной муки крупного помола, 150 г сахара.

Ягоды сполоснуть, выжать сок и хранить в холодном месте в закрытой

посуде. Мезгу (выжимки) залить водой, прокипятить и процедить, В жидкость добавить сахар, довести до кипения, помешивая, всыпать муку и, когда она набухнет, прекратить варку, массу охладить. Затем взбить, добавляя сок, выжатый из клюквы. Подавать мусс с молоком. Если используют консервированный ягодный сок, надо варить густую кашу на воде и во время взбивания мусса добавлять сырой сок.

15

Лепешки из творога и картофеля

500 г творога, 500 г вареного картофеля, 1-2 яичных желтка, 4 ст. ложки пшеничной или картофельной муки, соль, тмин, жир для жарения.

Творог смешать с массой отварного толченого картофеля, добавить яичные желтки, соль, тмин, муку. Из хорошо размешанной массы сформовать круглые лепешки, панировать в муке, обжарить в жире на сковороде с обеих сторон до румяной корочки. Лепешки подавать со сметаной, растопленным маслом или томатным соусом и салатом.

Кисель из яблочного сока

0,5 л воды, 0,5 л яблочного сока, сахар или Мед, 3 ст. ложки крахмала, цедра лимона или апельсина, корочка корицы.

Воду с сахаром и специями прокипятить. В яблочном соке размешать крахмал, залить в горячий сироп, помешивая, дать прокипеть. Снять с огня, разлить в порционную посуду. Холодный кисель подавать с кофейными или взбитыми сливками.

16

Жаркое из свинины (на 8 порций)

2 кг свинины, 2 луковицы, 2 моркови, соль, молотый перец, сметана.

Для жаркого более подходят окорок, корейка или лопатка.

Подготовленное мясо натереть солью, положить на решетку, решетку на противень, добавить немного воды и поставить в духовой шкаф. Зажаренное мясо перевернуть и продолжить жарение, постоянно поливая мясо соком (если жидкость **в** противне испаряется, долить воду). На противень положить очищенный лук, морковь и продолжать жарить До готовности мяса. Готовое мясо нарезать ломтиками, положить на мелкое блюдо (можно подать целым куском). Гарниром к жаркому могут быть тушеная капуста, различные зеленые салаты, жареный картофель.

Кисель из сухофруктов

^ л воды, 200 г сухофруктов, сахар, 3 ст. ложки картофельного крахмала, корила, гвоздика, цедра лимона и апельсина, кислый сок или лимонная кислота.

Сухофрукты промыть в теплой воде, обдать кипятком, добавить специи и дать набухнуть. Затем добавить сахар и поставить варить. Когда фрукты станут мягким, ввести крахмал, разведенный холодной водой. Если кисель недостаточно кислый, добавить лимонную кислоту или ягодный сок. Проварить, вылить в мелкое блюдо, посыпать сахаром, охладить. Подать с молоком, взбитыми сливками или ванильным соусом.

17

Сельдь фаршированная в панировке

4 небольшие свежие сельди или салаки, 3 ст. ложки уксуса, соль, молотый перец, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 100 г вареного окорока, 2 яйца, мука, 4 ст. ложки растительного масла.

Свежую сельдь очистить, посолить, посыпать перцем, сбрызнуть уксусом. Тертый сыр смешать со сметаной, петрушкой и кусочками окорока. Этой смесью нафаршировать сельдь, заколоть деревянными шпильками, панировать в яйце, муке, положить на сковороду с кипящим растительным маслом и жарить. Подавать с картофелем, салатом.

Рисовая каша с вареньем

150 г риса, 0,75 л молока, 1 ст. ложка масла, соль, щепотка ванилина, 200 г сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, 300 г клубничного (земляничного) варенья.
Сварить густую рисовую кашу на молоке, добавить соль, масло, ванилин. Кашу охладить. Взбить сливки, добавить сахарную пудру.
В посуду положить кашу, затем варенье, взбитые сливки. Верхний слой выложить ягодами. Подавать с земляничным (клубничным) соусом.

18

Мясные рулеты со сливой

800 г нежирного мяса, соль, молотый перец, 200 г слив, 50 г копченого шпика, жир для жарения.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, натереть солью, перцем. На каждую порцию положить сушеные или свежие сливы без косточек и брусочки шпика. Мясо свернуть рулетами, перевязать ошпаренной белой ниткой, обжарить на жире, добавить жидкость и тушить под крышкой. Готовые рулеты вынуть, снять нитки, поместить в посуду вместе с тушеной краснокочанной капустой, к которой в конце тушения добавить жидкость от рулета.
Подавать с картофелем.

Желе из сливок

200 г сливок, 2 яйца, 150 г сахара, 2 чайные ложки желатина.
Желатин залить холодной водой, дать набухнуть. Желтки отделить от белков. Желтки взбить с половиной нормы сахара. Отдельно взбить белки и сливки. Оставшийся сахар разделить пополам на две части и добавить к белкам и сливкам. Набухший в воде и разведенный желатин добавить к желткам, туда же ввести взбитые белки и сливки. Наполнить этой массой высокие стаканы, охладить перед подачей. Гарнировать конфетами.

19

Мясной суп с овощами и макаронами

2 л воды, 800 г мяса с косточкой, 1 ломтик сельдерея, 1 стебель лука-порея, 1 морковь, 100 г макарон, соль, молотый перец, зелень петрушки и укропа.
Кости в нескольких местах разрубить, залить холодной водой, поставить варить на слабом огне, снять пену и продолжать варку. Через 1 ч добавить соль, нарезанную морковь, сельдерей и кружочки порея. Варить суп до тех пор, пока мясо и овощи не станут мягкими. Отдельно отваренные в соленой воде макароны опустить в суп, добавить перец и рубленую зелень.

Фасоль с черносливом и молоком

200 г белой фасоли, 200 г чернослива, 100 г масла, 100 г сахара.
Поставить варить заранее замоченную фасоль, незадолго до готовности добавить немного соли. Промытый, размоченный чернослив потушить, добавив масло и сахар. Готовую фасоль (без жидкости) смешать с массой из чернослива. Подавать блюдо горячим или холодным с молоком.

20

Грибная запеканка

400 г белого хлеба, 0,5 л молока, 400 г грибов, 4 ст. ложки масла, 1 луковица, 4 яйца, зелень петрушки.

Зачерствевший белый хлеб нарезать кусками и залить молоком. Когда размокнет, перемешать до получения однородной массы. На масле пожарить мелко нарезанные грибы, лук, добавить массу белого хлеба. Все вымешать, прогревая на огне до тех пор, пока масса не начнет отставать от стенок посуды. Охладить. В холодную массу ввести яичные Желтки, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и, наконец, взбитые белки. Массу поместить в смазанную жиром форму и запечь в духовке (можно форму опустить в посуду с горячей водой и проварить на огне).
Подавать с растопленным маслом, салатом.

Крем из клюквы и тыквы

100 г клюквы, 3 чайные ложки желатина, 200 г тыквы, 150 г сахара, 200 г сливок. Желатин залить холодной водой. Клюкву взбить с помощью миксера или протереть через дуршлаг или сито, добавить сахар. Очищенную тыкву натереть стружкой. Набухший желатин растопить на водяной бане, добавить в клюквенную массу, смешать с тыквой и затем осторожно ввести взбитые сливки.

Крем можно приготовить также без желатина, но тогда клюквы должно быть меньше.

Вместо клюквы можно использовать массу свежей клубники, земляники, малины или красной смородины.

21

Суп по-варшавски

1,5 л воды, 100 г говядины, 100 г птичьих потрохов, 50 г колбасы, 1 ст. ложка сушеных белых грибов, 1 луковица, сельдерей, лук-порей, семечки фенхеля, соль, майоран, жир, 1 небольшая вареная свекла, сметана, зелень.

Сушеные грибы залить теплой водой. Мясо и потроха промыть, нарезать, залить холодной водой, дать закипеть, снять пену и продолжать варку. Сельдерей, лук-порей, колбасу нарезать, обжарить в жире, добавить в суп, посолить. Семена фенхеля, майоран и набухшие грибы добавить в суп вместе с водой, в которой грибы вымачивали. Варить до готовности. Свеклу очистить, натереть на терке, положить в супницу, залить кипящим супом, добавить сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кисель из овсяных хлопьев

1 л молока, 100 г овсяных хлопьев, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки какао-порошка, сахар, щепотка ванилина, орехи или тыквенные семечки.

Из овсяных хлопьев отсеять муку. Хлопья высыпать на противень, положить на них маленькие кусочки масла, поставить в горячую духовку и, временами помешивая, поджарить до светло-коричневого цвета. Какао смешать с сахаром, отсеянной овсяной мукой. Молоко вскипятить, добавить хлопья, ошпаренный изюм и смесь какао, помешивая, варить 5 мин.

Кисель вылить в посуду, посыпать рублеными орехами или зернами тыквенных семечек, подавать холодным с молоком.

22

Макароны по-венгерски

500 г макарон, соль, 400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка молотого перца, 1 стакан бульона, 0,5 лимона, 1 стакан сметаны, петрушка.

длинные макароны переломить и в соленой воде варить 15 мин. Пожарить в жире мелко нарезанный лук и мясной фарш, добавить размятый зубчик чеснока, бульон, соль, перец и варить 10 мин. Затем добавить сметану и лимонный сок по вкусу. Готовым соусом залить откинутые макароны, подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Банановое молоко

2 банана, 0,75 л молока, сгущенное молоко или мед, лимонный сок, шоколад. Очищенные бананы сбрызнуть лимонным соком, раздавить вилкой или взбить с помощью миксера, добавить молоко, мед или сгущенное молоко. Охладить, налить в стаканы и посыпать тертым шоколадом.

23

Суп овощной с мясом

1,5 л воды, 300 г мясного фарша, 500 г различных овощей (морковь, сельдерей, брюква, капуста, петрушка, картофель), 100 г масла, соль, мускатный орех, зелень.

Очищенные овощи натереть стружкой (за исключением картофеля). В кастрюле распустить масло, овощи смешать с мясным фаршем и обжарить в масле, долить воду, добавить соль, нарезанный брусочками картофель и варить. Через 20 мин суп готов. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Этот суп можно готовить также из соленых овощей.

Сладкие яйца

4 яйца, 1 стакан молока, 4 ст. ложки сахара, 50 г масла, щепотка ванилина.

Яйца взбить, добавить молоко, сахар и немного соли. Вылить смесь на разогретую сковороду с растопленным маслом. В духовке или на слабом огне прогреть смесь до загустения.

Разрезать массу на порции, поместить в глубокие тарелки и залить фруктовым соусом или соусом-какао.

24

Рыбно-картофельные котлеты

"00 г рыбного филе, 6 картофелин, 2 луковицы, 2 яйца, соль, мускатный орех, Ухари, растительное масло для жарения.

ф«Ле рыбы и лук пропустить через мясорубку. Очищенный картофель Натереть на терке, лишнюю жидкость отжать. Смешать рыбную и картельную массу, добавив соль, яйца, мускатный орех (можно добавить Метану). Из приготовленной массы сформовать котлеты, панировать

в сухарях и жарить на растительном масле. Подавать котлеты с растопленным сливочным маслом или с белым соусом и зеленым салатом

Суп из чернослива с сухариками

200 г чернослива, 100 г ядер орехов, 100 г меда, 1 л воды, 8 сухариков, 1 ст. ложка картофельного крахмала.

Чернослив промыть, залить теплой водой. Когда чернослив набухнет сварить его в той же воде, добавить сахар или мед, корицу и загустить разведенным холодной водой крахмалом. В каждую порционную посуду положить по 2 сухарика, залить теплым супом из чернослива и посыпать измельченными орехами.

25

Куриный суп с макаронами

1,5 л куриного бульона, 1 морковь, 1 небольшая луковица, корень петрушки, 150 г макарон, соль, мускатный орех, зелень.

В кипящий бульон опустить обжаренные овощи и корень петрушки. В отдельной кастрюле в кипящей соленой воде сварить макароны, откинуть на дуршлаг и добавить к готовому супу.
При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Прозрачный кисель из черного хлеба

200 г ржаного хлеба, 1 л воды, 100 г сахара, 2 ст. ложки изюма, цедра лимона и апельсина, 3 ст. ложки картофельного крахмала.

Ломти ржаного хлеба сильно подрумянить на противне в духовке, поместить в кастрюлю, залить кипящей водой. Через 30 мин жидкость слить в другую кастрюлю, добавить к ней промытый изюм, сахар, специи и проварить. Добавить разведенный в холодной воде крахмал, размешивая, довести до кипения. При желании кисель можно подкислить. Вылить в мелкое блюдо, посыпать сахаром. Подавать холодным с молоком.

26

Запеканка из тушеной квашеной капусты

800 г тушеной квашеной капусты, 500 г мясных продуктов (колбаса, остатки жаркого, супового мяса и др.), 100 г шпика, 500 г отварного картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны.

В смазанную жиром форму выложить слоями тушеную капусту, провернутое через мясорубку или нарезанное кусочками мясо, жареный лук и кружки отварного картофеля. Верхний слой запеканки смазать сметаной, положить на него тонкие ломтики шпика. Жарить в духовке. Подавать как самостоятельное блюдо со сметанным соусом.

Сладкий суп с манной кашей

л 5 л воды, 0,5 л фруктового сока, сахар, 1 ст. ложка картофельного крахмала, ддя манной каши: 0,5 л молока, 2 ст. ложки сахара, 0,5 стакана манной крупы, 1 ст. ложка масла, соль, цедра лимона.

Молоко вскипятить, добавить цедру лимона, сахар, соль, всыпать манку. Помешивая, варить кашу до загустения, вылить в смазанную жиром посуду или на поднос. Остывшую кашу разрезать на квадратики или треугольники. Кисель сварить из воды, сока и сахара. Охладить, налить в порционные тарелки и в каждую положить кусок манной каши.

27

Красный бульон

1 л бульона, 100 г свеклы, лимонный сок или кислота, соль, сахар, зелень. Для гренков: 4 ломтя черствого белого хлеба, 1 ст. ложка жира, 100 г сыра.

В бульоне сварить очищенную измельченную свеклу, добавить лимонную кислоту и немного сахара. Когда бульон приобретет красный цвет, процедить его, заправить по вкусу и подать в чашках, посыпав мелко нарезанной зеленью. Подавать с гренками, приготовленными из хлеба. Для этого хлеб нарезать ломтиками, предварительно срезав корочку, с обеих сторон намазать жиром, сверху положить ломтики сыра. Подготовленный хлеб положить на противень (или решетку) или в тостер и поджарить.

Шницель из говядины

800 г говядины, 2 яйца, мука, молотые сухари, жир для жарения, соль, молотый перец, 4 кильки, 4 ломтика лимона, зелень петрушки.

Мясо (мякоть) нарезать порционными кусками, отбить, натереть солью и перцем, панировать в яйце, в муке, еще раз в яйце, затем в толченых белых сухарях, положить на сковороду и жарить в разогретом жире, поливая им же. При подаче на каждый шницель положить ломтик лимона и очищенную кильку. Подавать с отварным картофелем, маринованными овощами.

28

Гуляш из рыбы

°«0 г рыбного филе, 100 г растительного масла или маргарина, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 чайная ложка горчицы, 2 ст. ложки сметаны, зелень, 1 чайная ложка молотой паприки.

"ыбное филе разрезать на кусочки, обжарить в растительном масле, Добавить мелко нарезанный лук, томат-пасту, положить в кастрюлю, Добавить соль, паприку, жидкость, горчицу и тушить. Когда рыба ста-

нет мягкой, добавить сметану, заправить по вкусу и при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кисель из ржаного хлеба

400 г ржаного хлеба, 1 л воды, 200 г сушеных фруктов, 100 г сахара, 2 ст. ложки крахмала, цедра апельсина.

Корки, горбушки и черствые куски хлеба хорошо поджарить в духовке, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить. В отдельной посуде в небольшом количестве сиропа тушить промытые фрукты. Когда фрукты станут мягкими, добавить к ним протертый через сито хлеб, прокипятить, добавить разведенный крахмал и, помешивая, прогреть до загустения. Вылить кисель в мелкое блюдо, посыпать сахаром, охладить. Подавать холодным с молоком.

29

Суп со шпинатом и грибами

300 г постной свинины, 4 ст. ложки масла, 200 г грибов, 1 морковь, 100 г шпината, 2 яйца, 1,5 л бульона или воды, 2 ст. ложки сметаны, соль, зелень.

Мясо нарезать брусочками и обжарить в кастрюле с разогретым жиром. Добавить мелко нарезанные грибы, тертую морковь, поджарить, добавить кипящий бульон или воду, соль и варить 20 мин. Добавить мелко нарезанный шпинат. Проварить суп. При подаче в каждую порционную посуду положить по два кружочка крутого яйца, сметану, зелень.

Апельсины в ванильном соусе

0,5 л молока, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка муки, щепотка ванилина, 4 апельсина.

Яичные желтки, ванилин, муку и сахар смешать, разбавить кипяченым молоком и, помешивая, прогреть на водяной бане. Слегка загустевший соус быстро охладить, добавить выжатый сок 1 апельсина, тертую цедру апельсина. В приготовленный охлажденный соус положить очищенные дольки апельсинов.

30

Шницель из сыра

400 г сыра, 4 тонких прямоугольных ломтика вареного окорока, петрушка, соль, молотый перец, 3 яйца, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 4 помидора, 1 луковица, уксус, горчица, сахар.

Сыр нарезать толстыми ломтиками по 100 г. Зелень петрушки мелко нарезать, панировать в ней сыр, посыпать солью, мелким перцем и завернуть в ломтики окорока; смочить во взбитых яйцах и панировать в сухарях. Приготовленный шницель поместить на смазанную жиром горячую сковороду и жарить с обеих сторон по 3 мин. Подавать с ломтиками помидоров и луком, сбрызнув смесью уксуса, горчицы, сахара, соли и растительного масла.

Яблочные „ежики"

0 5л яблочного компота, 100 г миндаля, 1 стакан клюквенного сока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 1 стакан сливок.

Желательно выбрать компот, в котором яблоки нарезаны половинками. Вынуть их из компота, положить на блюдо, каждый кусочек проколоть миндалем. В кипящий сироп добавить крахмал, размешанный в клюквенном соке, и сахар по вкусу, перемешать и прогреть. Готовый кисель осторожно вылить в посуду с „ежиками" (постарайтесь их не облить!) .

Охлажденное блюдо гарнировать взбитыми сливками или подать его с молоком.

31

Суп-пюре из кукурузы

1,5 л воды или бульона, 500 г консервированных кукурузных початков, 2 ст. ложки манной крупы, 2 яичных желтка, соль, сахар, 50 г масла, укроп, сливки или сметана.

В воде или бульоне сварить кукурузу, протереть ее через сито, проварить, всыпать манную крупу, сварить до загустения, добавив по вкусу соль и масло. При подаче на стол положить в суп сливки или сметану, смешанную с яичными желтками. Посыпать мелко нарезанным укропом.

АПРЕЛЬ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
1	Горох с соусом из шкварок	Каша мучная
2	Запеканка из рыбы	Мусс из желе
3	Суп с окороком	Картофельные блины
4	Тефтели	Пудинг из простокваши
5	Тушеный кролик	Компот из моркови
6	Суп картофельный с чесноком	Каша перловая с сухофруктами
7	Фаршированный картофель	Суп молочный с рисом
8	Суп из копченой салаки	Кисель апельсиновый
9	Пикантное мясо птицы	Желе из манго
10	Суп из фасоли с колбасками	Творог с апельсинами
11	Макароны пучками	Тыква с ревенем
12	Рулеты из копченой свинины	Суп молочный с клецками
13	Суп с зеленым горошком Пудинг из сыра	Консервированный компот
14	Омлет рыбный	Блюдо из фасоли с черносливом
15	Котлеты по-шведски	Запеканка из белого хлеба
16	Горячий паштет из печени	Кисель из сухофруктов
17	Почки в „мундире"	Желе слоеное
18	Суп из крапивы с колбасой	Каша манная коричневая
19	Тефтели из мяса кролика	Пудинг ореховый
20	„Жаркое" из рыбы	Суп клюквенный с клецками
21	Суп рыбный со щавелем	Запеканка пшенная
22	Фасолевые колбаски	Суп из ревеня с сухариками
23	Почки в огуречном соусе	Морковный кисель
24	Кролик под ореховым соусом	Мусс из ревеня
25	Запеканка из копченой рыбы и белого хлеба	Кофе с печеньем из творога
26	Суп из мозгов	Пудинг из риса и ревеня
27	Каша гречневая с грибами	Суп из ревеня с кефиром
28	Рыбные рулеты	Каша рисовая со взбитыми сливками и какао
29	Суп из крапивы и щавеля	Слойка из ржаного хлеба
30	Котлеты	Квас из ревеня

1

Горох с соусом из шкварок

300 г гороха, 200 г шпика, 2 луковицы, 200 г сметаны, соль.

Промытый горох замочить в кипяченой воде, затем сварить в той же воде, добавить соль в конце варки. Перед подачей слить воду, горох прогреть на слабом огне и, встряхивая, подсушить. Шпик нарезать маленькими кусочками, добавить мелко нарезанный лук, обжарить, добавляя сметану и соль. Подавать с соусом и простоквашей или кефиром.

Мучная каша

1 л молока, 1 стакан кукурузной, пшеничной или овсяной муки, соль, щепотка ванилина, сахар, 1 ст. ложка масла, 2 яичных желтка.

Муку замесить на 1 стакане молока. Остальное молоко вскипятить, добавив сахар, специи, масло, замешенную муку и, постоянно помешивая, варить смесь на слабом огне до загустения. Затем в кашу вмешать желтки и охладить. Подавать с фруктовым соусом.

2

Запеканка из рыбы

1 кг рыбы, 300 г грибов, 0,5 кг картофеля, 3 яйца, 1 луковица, 1 морковь, соль, белый соус, зелень.

Очищенную морковь, лук и подготовленную рыбу залить водой, варить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть, мясо отделить от костей. Грибы мелко порубить и обжарить в масле. Отварной картофель растереть в однородную массу, вмешать в нее яичные желтки, Белки взбить в густую пену, В картофельное пюре добавить рыбу, грибы и яичный белок. Массу поместить в смазанную жиром форму, сверху положить кусочки масла и запечь блюдо в духовке. Подать с белым соусом, обильно заправленным мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Мусс из желе

0,5 стакана натурального желе (клюква, смородина, рябина), 3 яичных белка. Белки взбить, добавляя постепенно по ложке, желе. Если желе очень сладкое, подкислить мусс, добавив аскорбиновую или лимонную кислоту. Готовый мусс гарнировать желе. Подать с холодным молоком.

3

Суп с окороком

1,5 л бульона, 200 г копченого или отварного окорока, 2 ст. ложки томата-пюре 1 луковица, перец, соль, зелень.

Окорок пропустить через мясорубку вместе с луком, положить в кастрюлю, залить предварительно сваренным бульоном или горячей водой, добавить томат-пюре и варить 15 мин. Добавить соль по вкусу и перец. Подать суп с гренками, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Картофельные блины

1 кг картофеля, 2 яйца, 0,5 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана молока, соль, сахар.

Крупный картофель очистить, натереть на терке, выжать сок, картофельную массу залить кипяченым молоком, добавить соль, сахар, размешать, добавить взбитые яйца и муку. Из приготовленной массы выпечь блины на разогретой с жиром сковороде. Подавать со сметаной или брусничным вареньем.

Картофельные блины можно приготовить солеными. В этом случае в массу надо добавить мелко нарезанный жареный лук или тертый чеснок, зелень петрушки или зеленый лук (сахар уже не добавлять) . Соленые блины подавать со сметаной или растопленным маслом.

4

Тефтели

500 г мясного фарша, 2 луковицы, 2 ст. ложки риса, 1 яйцо, соль, перец, 2 ст. ложки муки, жир для жарения, томатный или сметанный соус, зелень.

Рис сварить в соленой воде, откинуть в дуршлаг и промыть. Лук мелко нарезать. В мясной фарш добавить остуженный рис, лук, взбитое яйцо, соль, перец, массу хорошо вымешать. Мокрыми руками сформовать шарики, панировать в муке, обжарить в горячем жире, залить сметанным или томатным соусом и потушить под крышкой на слабом огне 15 мин. Тефтели подать в глубокой посуде в соусе, посыпав мелко нарезанной зеленью. На гарнир подать отварной картофель, пюре или отварной рассыпчатый рис.

Пудинг из простокваши

0,5 л густой простокваши, 2 ст. ложки масла, 100 г сахара, 4 яйца, 4 ст. ложки муки, соль, 2 зернышка кардамона, лимонная корочка.

Выложить дуршлаг марлей, влить в него простоквашу, дать жидкости

Масло, сахар и яичные желтки взбить, добавить специи, муку и простоквашу- Яичные белки взбить в пену, ввести в подготовленную массу, переложить ее в смазанную жиром обсыпанную сухарями форму. Запечь пудинг в духовке или варить на водяной бане. Подать с фруктовым соусом.

5

Тушеный кролик

1 кг кроличьего мяса, 1 луковица, 1 чайная ложка красного перца, соль, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, лимонный сок, зелень петрушки.

Мясо промыть, разрезать на куски, чистым полотенцем обсушить, положить в растопленный жир или масло, обжарить со всех сторон до образования коричневой корочки, переложить в кастрюлю, добавить лук, перец, соль, залить горячим бульоном так, чтобы только покрыть им мясо. Тушить под крышкой на слабом огне. Когда мясо будет готово, заправить жидкость мукой, разведенной сметаной и лимонным соком, прогреть вместе с мясом и подать в глубоком блюде, посыпав мелко нарезанной зеленью, с отварным картофелем и салатом.

Компот из моркови

400 г моркови, 100 г сахара, 1 л воды, 1 лимон, 5 бутонов гвоздики, корица, имбирь.

Воду вскипятить с сахаром и специями, опустить в нее очищенную, нарезанную кружочками или брусочками морковь и варить до готовности. Добавить в жидкость выжатый сок лимона и тертую цедру. Охлажденный компот подать в стеклянной посуде.

6

Суп картофельный с чесноком

1,5 л воды или бульона, 3 картофелины, соль, тмин, 4 дольки чеснока, 50 г масла, 100 г белого хлеба.

Очищенный и нарезанный брусочками картофель сварить в бульоне или воде, добавив тмин, а когда картофель станет мягким, добавить растолченный с солью чеснок. В готовый суп добавить масло и подать с гренками из белого хлеба.

Каша перловая с сухофруктами

200 г перловой крупы, 1 л воды, 200 г сухофруктов, корочки лимона и апельсина, сахар, соль, корица, сок.

Чтобы крупа быстрее разварилась, желательно предварительно замочить ˚е. Варить в той же воде, добавить сухофрукты и специи. Варить на сла-

бом огне, при необходимости добавить воду. Когда крупа и фрукты сварятся, подкислить их соком. Добавить сахар по вкусу. Охлажденную кашу подать с холодным молоком.

7

Фаршированный картофель

1 кг картофеля, 2 ст. ложки жира. Для фарша: 2 сельди, 2 луковицы, 1 яйцо, 4 ст. ложки сметаны.

Клубни картофеля одинаковой величины очистить, с одного конца срезать донце (для устойчивости), вырезать середину, сварить в слегка подсоленной воде (не разварить!), откинуть на сито, дать стечь жидкости и затем нафаршировать картофель.

Для фарша вымоченную сельдь очистить, отделить филе от костей и вместе с луком пропустить через мясорубку.
Добавить сметану, яйца, специи.

Фаршированный картофель поместить в посуду с небольшим количеством воды, жарить в духовке, поливая жидкостью или сметаной. Готовый картофель подать с соусом, приготовленным из жидкости, которой поливали картофель. На гарнир подать маринованные овощи или салат из свежих овощей.

Суп молочный с рисом

0,5 л воды, 1 л молока, 3 ст. ложки риса, 100 г изюма, соль, сахар, 1 ст. ложка масла.

Рис промыть, сварить до полуготовности. Добавить молоко, промытый изюм, соль, сахар и варить до полной готовности. Подать с маслом.

8

Суп из копченой салаки

1,5 л воды, 300 г копченой салаки, 4 картофелины, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, соль, перец, зелень, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре.
В кипящую воду опустить очищенные и нарезанные картофель и лук, добавить соль, перец и варить до готовности. Добавить в суп очищенное от костей и обжаренное в масле филе рыбы, масло и томат-пюре. При подаче положить в суп сметану, посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Кисель апельсиновый

2 апельсина, 1 л молока, 4 яичных желтка, 100 г сахара, 4 ст. ложки картофельного крахмала.

Грезать тонкий слои цедры с одного апельсина, выжать из него сок. Второй апельсин нарезать кружочками, посыпать сахаром, залить выжатым соком и, закрыв посуду крышкой, поставить в холодное место. Яичный желток смешать с сахаром.
Молоко с апельсиновой цедрой довести до кипения, смешать с массой из яичного желтка и разведенным в холодном молоке крахмалом. Помешивая, прогреть, не доводя до кипения. Вылить готовый кисель в мелкую посуду. Когда остынет, воткнуть в него ломтики засахаренного апельсина. Охлажденный кисель подать с оставшимся апельсиновым сиропом.

9

Пикантное мясо птицы

1 кг мяса птицы, соль, перец, 4 ст. ложки масла, 4 ломтика тушеного окорока, 2 луковицы, 2 стручка консервированного зеленого перца, 1 долька чеснока, 1 стакан томатного сока, 2 стакана риса, бульон или вода, зелень.

Подготовленные куски мяса птицы натереть солью, перцем и обжарить в разогретом масле. Окорок и стручки перца нарезать брусочками и обжарить. Мясо птицы, окорок и перец залить горячим бульоном или водой и тушить в закрытой посуде.

Рис перебрать, протереть, завернув в полотенце, обжарить в жире, соединить с остальными продуктами. Когда мясо станет мягким, добавить томатный сок, чеснок, проварить и довести до вкуса.
Блюдо можно подать в посуде, в которой оно готовилось.

Желе из манго

2 стакана сока манго, 4 чайные ложки желатина, лимонный сок или лимонная кислота.

Набухший в воде желатин растворить в небольшом количестве горячей воды, добавить в сок манго, подкислить. Наполнить этой массой высокие стеклянные стаканы или формочки, смазанные оливковым маслом. Дать застыть. Подавать со взбитыми сливками или мороженым.

10

Суп из фасоли с колбасками

1,5 л воды, 100 г фасоли, 50 г копченого шпика, 300 г картофеля, 1 луковица, вкусовые коренья, соль, 200 г колбасок.

Вымоченную фасоль варить в воде вместе с кожей от шпика и кореньями. Когда фасоль станет полумягкой, добавить очищенный нарезанный картофель. Шпик нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать лук. С колбасок снять кожу, нарезать кружочками. Шпик обжарить, добавив лук и кружочки колбасок. Добавить все это в готовый суп.

Творог с апельсинами

600 г творога, 1 стакан молока, 100 г сахара, 4 апельсина.

Добавить в творог тертую апельсиновую цедру, молоко, сахар и взбить смесь. Массу выложить в порционную посуду, охладить, гарнировать дольками апельсинов.

Вместо творога можно использовать сладкие творожные сырки.

11

Макароны пучками

300 г макарон, 200 г шпика.

В кипящую соленую воду опустить длинные, разломленные пополам макароны. Варить на слабом огне до полуготовности, воду слить, промыть макароны кипятком, сложить пучками по 6—8 шт. в каждый. Пучки обвязать тоненькими полосками шпика и закрепить деревянной палочкой. Приготовленные палочки положить на противень и жарить в духовке 15 мин, поливая образовавшимся жиром. Подавать с острым соусом (томатным, сырным, луковым, горчичным и **т.** д.).

Тыква с ревенем

500 г тыквы, 500 г ревеня, сахар, корица, лимонная корочка.

Ревень нарезать мелкими кусочками, пересыпать 'сахаром и дать постоять. Очищенную тыкву натереть стружкой. Когда ревень даст сок, смешать с подготовленной тыквой и тертой цедрой. Подавать со взбитыми сливками.

12

Рулеты из копченой свинины

500 г сырого или вареного копченого мяса, 2 яйца, 1 луковица, 1 стакан сухарей или густой каши, жир для жарения.

Мясо с луком пропустить через мясорубку, добавить кашу или сухари, 1 целое яйцо и 1 желток, при необходимости — молоко или сливки. На сухари положить мясную массу, сформовать длинную колбаску, разрезать ее на порции. Каждую порцию смочить во взбитом белке, панировать в сухарях и обжарить в разогретом жире. Подавать с отварным картофелем, соусом, салатом.

Суп молочный с клецками

0,5 л воды, 1 л молока, соль, сахар, корица. Для клецек: 2 яйца, 0,5 стакана пшеничной муки, /* стакана молока, соль, 50 г масла.

Лз муки, яиц и молока замесить тесто, добавить растопленное масло, соль и перемешать. Вскипятить воду с молоком, добавить по вкусу соль и сахар. Класть тесто чайной ложкой в кипящую жидкость и варить до тех пор, пока клецки не всплывут. При подаче суп можно посыпать смесью сахара с корицей.

13

Суп с зеленым горошком

1 л бульона, 1 маленькая банка консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, соль.

В кастрюле растопить масло, всыпать муку, пассеровать ее до светло-коричневого цвета, разбавить жидкостью от зеленого горошка, смесь довести до кипения, добавить бульон, горошек и, если надо, заправить по вкусу. По желанию в суп можно влить сливки. Подать с гренками.

Пудинг из сыра

0,5 л молока, 100 г масла, 250 г толченых белых сухарей, 250 г сыра, соль, 6 яиц.

Молоко довести до кипения, добавить масло, сухари, тертый сыр и все размешать. Когда масса немного остынет, вмешать в нее желтки, затем взбитые в пену белки. Выложить массу в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму, запечь в духовке или сварить на водяной бане в течение 40 мин. Подавать со сливочным маслом, салатом.

14

Рыбный омлет

400 г рыбного филе, 4 яйца, 8 ст. ложек молока, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки масла, соль, зелень.

Филе рыбы панировать в муке, обжарить с обеих сторон на разогретой с маслом сковороде, нарезать мелкими кусочками. Яйца взбить, добавить молоко, соль, мелко нарезанную зелень и залить этой смесью жареное филе. Жарить омлет на слабом огне, широким ножом приподнимая его на сковороде, чтобы жир равномерно распределился. Когда омлет загустеет, разрезать его на порции (можно омлет закатать, потом разрезать на куски). Подавать с отварным картофелем и зеленым горошком.

Блюдо из фасоли с черносливом

(См. с. 125)

15

Котлеты по-шведски

300 г мясного фарша, 1 яичный желток, 4 ст. ложки молока, 1 луковица, 4 ст. ложки маринованной свеклы, 1 тертая картофелина, соль, жир для жарения, сухари.

Мясной фарш, молоко и желток взбить до получения однородной массы, добавить тертый картофель, мелко нарезанную свеклу, жареный лук, перемешать, посолить по вкусу. Сформовать котлеты, панировать в сухарях, обжарить на сковороде с обеих сторон до золотистой корочки. Подавать с отварным картофелем и маринованными огурцами.

Запеканка из белого хлеба

500 г ревеня, 300 г белого хлеба, 0,5 стакана молока, 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки масла,.корица.

Ломтики белого хлеба или нарезанный кубиками хлеб обжарить в масле. Очищенный ревень нарезать кусочками и потушить в небольшом количестве сиропа. В смазанную жиром форму положить половину приготовленных гренков, вынутые из сиропа кусочки ревеня, затем остальные гренки. Сироп смешать с молоком, специями и взбитыми яйцами, залить смесью содержимое формы, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке. Подавать с молоком.

16

Горячий паштет из печени

500 г печени, 2 луковицы, 4 ломтика белого хлеба без корки, 2 яйца, молоко, соль, перец, мускатный орех.

Ломтики хлеба залить молоком и, когда набухнут, размешать в однородную массу. Печень и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, мускатный орех, хлеб, яйцо Подготовленную массу выложить в смазанную жиром форму и запечь в духовке. Подавать со сметаной или томатным соусом, с салатом.

Кисель из сухофруктов

200 г сухофруктов, 1 л воды, 100 г сахара, апельсиновые, лимонные корочки, корица, кислый сок (клюквенный, лимонный), 3 ст. ложки картофельного крахмала.

Сухофрукты тщательно промыть в теплой воде. В кастрюлю налить 3 стакана воды, положить промытые сухофрукты, специи, сахар, довести смесь до кипения и затем варить под крышкой на слабом огне до тех пор, пока фрукты не станут мягкими. В одном стакане холодной воды развести крахмал, залить им содержимое кастрюли, прогреть смесь до прозрачности, не давая закипеть. Снять кастрюлю с огня, влить в кисель

свежий сок, перемешать. Вылить кисель в мелкое блюдо, посыпать щепоткой сахара, чтобы на поверхности не образовалась пленка. Охлажденный кисель подавать с молоком или взбитыми сливками.

Почки в „мундире"

4 свиные почки, 4 луковицы, 4 ломтика колбасы, 4 ломтика шпика, 100 г маргарина, 4 ст. ложки томата-пюре, соль, перец.

Почки разрезать вдоль пополам, немного отбить и вынуть мочеточники. Сполоснуть почки, выдержать в уксусной воде 15 мин, затем сварить в подсоленной воде (тоже 15 мин). Воду слить, почки промыть холодной водой. На каждую половину почки положить ломтик колбасы, кольца лука, перец и томат-пюре, завернуть почку в тонкий слой шпика и обвязать белой ниткой. Оставшийся лук мелко нарезать. В шипящем жире обжарить подготовленные почки с обеих сторон, добавить лук и томат-пюре, бульон или воду и под крышкой тушить 20 мин, переворачивая почки и по мере необходимости добавляя жидкость.

Готовые почки вынуть, снять нитки. Положить почки в посуду, полить процеженным соусом, образовавшимся во время тушения. На гарнир подать овощи.

Желе слоеное

1 стакан красного сока (клюква, красная смородина и др.), 1 стакан желтого сока (тыква, мандарин, манго), сахар, 25 г желатина, 1 стакан сливок.

Половину желатина залить красным соком, другую половину — желтым и дать набухнуть. Затем прогреть каждую жидкость отдельно, добавляя сахар, до растворения желатина. В высокие бокалы налить по 3-4 см красной жидкости, поставить в холодильник и, когда желе застынет, влить слой желтой жидкости, снова поставить в холодильник и, когда желе застынет, заполнить бокалы оставшейся красной жидкостью. Окончательно застывшее желе украсить взбитыми сливками. Таким же образом можно приготовить и другое желе, например, чередуя слои молочного и кофейного желе.

18

Суп из крапивы с колбасой

.5 л бульона или воды, 2 ст. ложки перловой крупы, 4 копченые колбаски, 300 г

молодой крапивы, 1 луковица, 4 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, зелень Крапиву промыть, залить кипящей водой, откинуть на дуршлаг, протереть через сито. Перловку промыть, залить бульоном или водой и поставить варить. Лук мелко нарезать, пассеровать и, когда крупа дойдет до полуготовности, положить в кастрюлю вместе с подготовленной крапивой, продолжить варку. Посолить по вкусу. Копченые колбаски вымыть, разрезать вдоль на две части, положить в суп (большую колбасу нарезать кружочками или соломкой).

В готовый суп положить мелко нарезанные зеленый лук, укроп, петрушку. В каждую тарелку добавить по ложке сметаны.

Каша манная коричневая

0,5 л молока, 100 г манной крупы, 100 г шоколада или 50 г какао, 1 ст. ложка оливкового масла, сахар.

Молоко довести до кипения, добавить тертый шоколад или смешанное с сахаром какао. Всыпать манку, дать ей набухнуть (можно добавить щепотку ванилина). Готовую кашу выложить в смазанные маслом формочки или маленькие чашечки, поместить в холодильник, дать застыть. Холодную кашу выложить из формочек, подать с молоком или ванильным соусом.

19

Тефтели из мяса кролика

600 г мяса кролика, 2 яичных желтка, 6 ст. ложек отварного риса, 1 ст. ложка зелени петрушки, цедра 1 лимона, соль. Для соуса: 0,5 л томатного сока, 2 ст. ложки муки, сок 1 лимона, 4 ст. ложки сметаны, масло.

Мясо кролика пропустить через мясорубку, добавить отварной рассыпчатый рис, яичные желтки, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, тертую цедру лимона. Все хорошо перемешать, сформовать из массы круглые шарики, опустить в горячий бульон или слегка подсоленную воду, в которую добавлено масло, и варить на слабом огне. Готовые шарики вынуть из бульона шумовкой. В томатном соке развести муку и соединить с жидкостью, в которой варились тефтели. Соус вскипятить, добавить по вкусу лимонный сок, сахар, сметану, соль. Готовые тефтели полить соусом. Подавать с картофельным пюре.

Пудинг ореховый

150 г ядер орехов, 3 яйца, 300 г белого хлеба, 1 стакан молока, 100 г масла, 3/4 стакана сахара.

Черствый белый хлеб без корочки или остатки белого хлеба замочить в молоке. Орехи очистить от коричневой кожицы, измельчить. Перемешать яичные желтки, топленое масло, сахар (можно добавить щепотку ванилина), орехи и набухший белый хлеб. Белки взбить в густую пену, осторожно ввести в подготовленную массу. Выложить смесь в смазанную жиром форму и запечь в духовке в течение 30 мин. Подавать со сладким соусом.

20

„Жаркое" из рыбы

2 свежие рыбы, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, горчица, лимонный сок или уксус, соль, перец, лук, 100 г шпика, 2 ст. ложки тертого сыра, сухари.

Рыбу очистить, отделить филе от костей, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, обсушить чистой салфеткой. На смазанную маслом сковороду положить слой филе, намазать смесью томатного соуса, горчицы, соли, мелко нарезанного лука, сверху опять положить филе и т. д. „Жаркое" покрыть тонкими ломтиками шпика, посыпать тертым сыром и сухарями, накрыть фольгой и поместить в горячую духовку на 30-40 мин. Подавать „жаркое" с тушеными овощами (зеленым горошком, морковью, цветной капустой).

Суп клюквенный с клецками

1 л воды, 1 стакан клюквы, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка крахмала. Для клецек: 0,5 стакана воды, 0,5 стакана муки, 1 ст. ложка масла, 2 яйца, соль, сахар.

Из промытой клюквы выжать сок. Мезгу (выжимки) залить водой, довести до кипения, процедить, смешать полученную жидкость с сахаром и снова довести до кипения, загустить крахмалом, разведенным холодной водой, прогреть, не давая закипеть, остудить и добавить выжатый клюквенный сок. Разлить в порционную посуду, в каждую положить отдельно сваренные клецки.

При приготовлении клецек воду с маслом вскипятить, добавить соль, немного сахара и муку. На слабом огне прогреть смесь, постоянно перемешивая так, чтобы тесто начало отставать от краев кастрюли. Тесто немного охладить, затем добавить взбитые яйца и хорошо перемешать. В слегка подсоленный кипяток чайной ложкой опустить небольшие клецки и варить до тех пор, пока они не всплывут. Затем вынуть их шумовкой на мелкое блюдо, охладить и положить в суп.

21

Суп рыбный со щавелем

1 кг свежей рыбы, 1,5 л воды, 200 г щавеля, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 морковь, соль, перец, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Рыбу очистить, хорошо промыть, головы освободить от жабр. В воде сварить пассерованные коренья, затем опустить в нее рыбу и варить

при слабом кипении. Готовую рыбу вынуть, опустив в суп промытый нарезанный щавель, засыпать овсяные хлопья, добавить соль, перец и варить. Готовый суп протереть через сито, еще раз проварить, добавить масло. Подавая суп на стол, в каждую тарелку положить по четвертушке вареного яйца, кусочки рыбы без кожи и костей, сметану и мелко нарезанную зелень.

Запеканка пшенная

250 г пшена, 1 стакан воды, 0,5 л молока, соль, 100 г маргарина, 100 г сахара, 100 г изюма, 3 яйца.

Пшено залить кипящей водой, ошпарить, затем откинуть на сито, дать стечь жидкости. Ошпаренное пшено положить в кипящую воду, варить до полуготовности, затем влить молоко, посолить и варить до готовности. Готовая каша должна быть очень крутой; если она жидковата, в конце варки снять с кастрюли крышку и дать жидкости испариться. Заправить кашу маргарином, сахаром, промытым изюмом, взбитыми яйцами. Массу поместить в смазанную жиром форму и запечь в духовке до золотистой корочки. Подавать горячей или холодной с соком или сладким соусом.

22

Фасолевые колбаски

300 г белой фасоли, 1 яйцо, майоран, петрушка, тмин, соль, перец, 3 ст. ложки овсяных хлопьев, растительное масло или жир для жарения.

.Фасоль замочить в теплой воде, в той же воде отварить, процедить и в миксере размельчить вместе с хлопьями. Добавить в массу яйцо, измельченные специи, мелко нарезанную зелень, сформовать колбаски величиной с сардельку, панировать в сухарях, обжарить на растительном масле или на растопленном жире. На стол подавать с салатом из квашеной капусты, шкварками.

Суп из ревеня с сухариками

1 л воды, 300 г ревеня, 150 г сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, тертая апельсиновая и лимонная цедра, корица, сухарики.

Весной первый молодой ревень можно использовать с кожицей. Ревень промыть, нарезать кусочками и варить, добавляя сахар и специи. Когда ревень станет мягким или совсем разварится, заправить его разведенным в холодной воде крахмалом. Довести до кипения. Прежде чем разлить суп по тарелкам, в каждую положить по ванильному сухарику. Подавать суп остуженным.

23

Почки в огуречном соусе

0 5 кг почек, 1 ст. ложка жира, 1 морковь, 1 луковица, петрушка, 2 ст. ложки томата-пюре, 1-2 соленых огурца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны.

Почки вымочить в холодной воде с уксусом, вырезать мочеточники (почки старого животного проварить в соленой воде). Подготовленные почки нарезать брусочками, обжарить в жире, добавить натертую стружкой морковь и мелко нарезанный лук. Когда морковь и лук обжарятся, добавить муку, прогреть, помешивая, разбавить бульоном или горячей водой, добавить томат-пюре и тушить под крышкой. В готовые почки добавить соленые огурцы, нарезанные кубиками, сметану, прогреть. Подавать в глубокой посуде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

Морковный кисель

00 г моркови, 1 л воды, 100 г сахара, 1 стакан ягодного сока, 3 ст. ложки картельного крахмала, лимонная и апельсиновая цедра.

скипятить воду, добавить морковь, натертую на крупной терке, и ваить до готовности, затем добавить сахар, специи и разведенный соком рахмал. Помешивая, прогреть, вылить в посуду, посыпать сахаром, одавать кисель охлажденным с молоком.

24

Кролик под ореховым соусом

500 г мяса кролика, 100 г ядер орехов или миндаля, 100 г масла, 2 луковицы, соль, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка муки.

Мясо нарезать кусочками, обжарить в жире, положить в кастрюлю, добавить молотые или рубленые орехи или миндаль, мелко нарезанный лук и тушить под крышкой, добавляя жидкость. Когда мясо будет готово, добавить по вкусу соль, сметану, лимонный сок, муку, смешанную с маслом, и все проварить. Посыпать зеленью, подавать с отварным картофелем или салатом.

При тушении можно добавить ломтики яблок (летом - неспелый крыжовник).

Мусс из ревеня

0>5 л воды, 300 г ревеня, 150 г сахара, 60 г манной крупы, лимонная цедра.

Промытый ревень очистить от кожицы, нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить до размягчения. Затем добавить сахар, всыпать манку, помешивая, и прогреть до набухания. Готовую кашу остудить, взбить, добавить тертую цедру лимона. Подавать мусс с молоком.

25

Запеканка из копченой рыбы и белого хлеба

400 г мелкой копченой рыбы, 200 г черствого белого хлеба, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 1 стакан молока, 2 яйца, соль, зелень петрушки.

Отделить филе рыбы от костей и кожи. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Форму смазать жиром, слоями выложить в нее замоченный в молоке белый хлеб и филе рыбы с жареным луком, чередуя их (верхний слой — белый хлеб). Все залить подсоленной смесью взбитого яйца и молока, сверху положить комочки масла и запечь все в духовке. Подавать с салатом.

Кофе с печеньем из творога

(См. с. 307)

26

Суп из мозгов

400 г мозгов, 2 ст. ложки масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 л бульона, 0,5 стакана сливок, соль, мускатный орех, зеленый лук, белый хлеб, масло для гренков. Мозги ошпарить, снять пленку, затем измельчить. В жире обжарить мелко нарезанный лук и муку, мозги разбавить бульоном. Все проварить, добавить сливки, соль по вкусу. При подаче посыпать суп мелко нарезанным зеленым луком. Подать с гренками.

Пудинг из риса и ревеня

300 г ревеня, 150 г сахара, 200 г риса, $^{3}/_{4}$ л молока, 4 яйца, масло.

Промытый ревень нарезать и посыпать сахаром. Когда появится сок, тушить в нем ревень, не допуская полного разваривания. Из риса на молоке сварить густую кашу, вмешать в нее яичные желтки, сахар, затем взбитые в пену белки. В смазанную жиром форму положить слой каши, слой ревеня. Сверху положить комочки масла, запечь в духовке до появления румяной корочки. Подавать пудинг с ванильным соусом.

27

Каша гречневая с грибами

50 г сушеных грибов, 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, 4 ст. ложки масла, соль, молоко, сметана.

Грибы промыть, залить молоком, дать набухнуть. Гречневую крупу

прожарить на сухой сковороде. Обжарить в масле мелко нарезанный лук. Крупу залить кипятком, добавить вымоченные рубленые грибы, обжаренный лук, масло и в закрытой кастрюле тушить до тех пор, пока крупа не станет мягкой. Подавать со сметаной.

Суп из ревеня с кефиром

1 л кефира, 200 г ревеня, сахар, корица, лимонная цедра.

Очистить ревень от грубых волокон, нарезать и сварить в сахарном сиропе, не допуская разваривания. Вынуть шумовкой, охладить.

Кефир смешать с холодным сиропом из ревеня, корицей, тертой лимонной цедрой, разлить в порционную посуду, положив в каждую отваренный ревень.

28

Рыбные рулеты

800 г рыбного филе, 150 г шпика, соль, молотый перец, 2 яйца, мука, мелкие сухари, растительное масло.

Филе свежей или мороженой рыбы натереть солью, перцем, переложить тоненькими ломтиками шпика, свернуть рулетом и заколоть деревянными шпильками. Обвалять подготовленные рулеты во взбитом яйце, панировать в муке, еще раз обвалять в яйце и затем панировать в сухарях. Жарить рулеты в хорошо нагретом растительном масле — в кастрюле (фритюр). Готовые рулеты вынуть шумовкой. Подавать с тушеными овощами.

Каша рисовая со взбитыми сливками и какао

200 г риса, $у_4$ л молока, 100 г сахара, соль, 2 ст. ложки какао, 200 г взбитых сливок.

Промытый рис отварить, добавив кипяченое молоко. Лучше всего готовить кашу на водяной бане или в духовке. Когда рис станет мягким, добавить соль и какао с сахаром, немного проварить. Выложить кашу в формы, смазанные жиром, и охладить. Подавать со взбитыми сливками.

29

Суп из крапивы и щавеля

1.5 л воды или бульона, 200 г крапивы и щавеля, 1 ст. ложка крупы (ячневой, рисовой или перловой), вкусовые коренья, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, 4 яйВД> 4 ст. ложки сметаны, соль, зелень.

В бульоне или воде сварить мелко нарезанные морковь и лук. Крапиву перебрать, промыть, ошпарить кипятком, дать стечь жидкости и мелко нарезать. Когда крупа сварится, положить в суп крапиву, промытые листья щавеля, все вместе проварить, добавить по вкусу соль. Разлить суп по тарелкам, добавить в каждую тарелку сметану и половину вареного яйца. Посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Суп можно варить с картофелем, нарезанным кубиками. Его добавляют в суп, когда крупа полуготова.

Можно подавать суп холодным, добавив растертый с солью зеленый лук, кусочки постной колбасы и нарезанные кубиками свежие огурцы. В холодный суп положить сметану.

Слойка из ржаного хлеба

400 г ржаного хлеба, 1 стакан яблочной массы, 200 г взбитых сливок, корица, 2 ст. ложки сахара, сахарная пудра.

Сильно зачерствевший хлеб натереть на терке, смешать с корицей и сахаром. Сливки взбить, добавить к ним сахарную пудру. В форму выложить слоями черный хлеб, яблочную массу, взбитые сливки и т. д. Гарнировать фруктами и взбитыми сливками. Подавать с молоком.

30

Котлеты

500 г мясного фарша из свинины и говядины, 2 ломтика черствого белого хлеба, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 1 луковица, соль, перец, толченые сухари, жир.

С хлеба срезать корочку, замочить мякиш в молоке. Мясо, лук и размоченный хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец и вымешать до образования однородной массы. Если фарш очень густой, добавить холодную воду, молоко или сметану. Сформовать продолговатые или круглые котлеты, панировать в сухарях и обжарить с обеих сторон на раскаленной с жиром сковороде до появления румяной корочки. Накрыть сковороду крышкой, поставить в духовку и выдержать в ней, чтобы котлеты стали сочными. Подавать с овощами и соусом.

Квас из ревеня

2 л воды, 300 г ревеня, 200 г сахара, лимонная или апельсиновая цедра, побеги черной смородины, 25 г дрожжей.

Ревень промыть, нарезать и сварить вместе со специями, затем дать настояться. Отвар процедить, добавить в него сахар. В остывший до 35 С отвар добавить дрожжи, посуду накрыть и поставить в теплое место, чтобы квас выбродил. Перед подачей охладить в холодильнике. Подавать с булочками или печеньем.

Этот напиток можно приготовить также из отвара кожицы ревеня.

МАЙ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
	Соленый торт. Бульон с клецками из шпината. Свинина с трехцветным рисом	Пудинг сливочный с орехами
	Жаркое из говядины	Крем молочный
	Суп со спаржей. Рыба, морковь и горошек запеченные	Конфеты соевые с молоком
	Запеканка из гороха (фасоли)	Свежий ревень с сахаром
	Суп из телятины с картофельными клецками	Пудинг на сметане
	Бифштексы рубленые	Тыква с орехами
	Бульон с рыбными пирожками	Апельсиновые корзиночки с кремом
	Запеканка картофельная с колбасой	Кисель чайный
9	Суп из языка с сыром	Крем
10	Рыбное филе в молоке	Ревень с сухарями и сливками
11	Мясо, тушенное с овощами	Компот из тыквы и ревеня
12	Бульон с томатными оладьями	Шоколадное мороженое
13	Суп из зеленого горошка с томатом	Клецки в лимонном соусе
14	Клецки в соусе из петрушки	Крем из ревеня
15	Суп из шпика	Запеканка из риса с ревенем
16	Котлеты бобовые (гороховые)	„Плавающие острова"
17	Бульон с грибными пельменями	Пудинг из ревеня
18	Мясо, тушенное с картофелем и огурцами	Омлет из взбитых сливок
19	Суп с перловой крупой	Лимонная запеканка
20	Рыбное филе с грибами и овощами	Мусс из варенья
21	Бульон с яйцом	Сладкая запеканка из фасоли
22	Язык жареный	Кисель из карамели
23	Солянка мясная	Молочный кисель
24	Клецки из мяса и сельди	Манная каша с апельсинами
25	Окрошка	Мороженое с соусом из какао
26	Мясо, тушенное с перловой крупой	Крем из творога с апельсинами
27	Суп с грибами	Запеканка из макарон и творога
28	Фаршированная брюква	Рисовая каша
29	Уха холодная	Открытый пирог с ревенем
30	Запеканка из макарон, сыра и печени	Лимонный напиток с медом
31	Янтарный бульон с рисовой запеканкой	Взбитые сливки с шоколадом

1

Соленый торт

0,5 кг слоеного, дрожжевого или соленого песочного теста. Для начинки: филе 2 сельдей, 1 кислое яблоко, 1 луковица, майонез или густая сметана, перец, сахарный песок на кончике ножа, лимонный сок; 100 г масла, 100 г тертого острого сыра, сваренные вкрутую яйца, маринованные или соленые огурцы, помидоры, кильки, красный перец, зелень.

Тесто раскатать в два или три пласта. Крышкой от кастрюли вырезать одинаковые круги, положить их на противень, покрытый фольгой, наколоть поверхность вилкой и выпечь в духовке. Остывшие круги положить один на другой, смазав подготовленным кремом.

Соленый крем приготовить таким образом: филе сельди или вычищенные кильки мелко порубить, добавить мелко нарезанный лук, тертое яблоко, перец, сахар и такое количество сметаны или майонеза, чтобы образовалась кремообразная масса.

Поверхность и края торта смазать кремом, приготовленным из взбитого масла и тертого сыра, можно воткнуть в него жареный миндаль или орехи. Поверхность торта гарнировать кружочками или дольками сваренных вкрутую яиц, огурцов, помидоров, красного перца, зеленью и т. д. Выдержать торт перед подачей в течение 2 ч. Подавать на закуску перед обедом.

Бульон с клецками из шпината

1 л бульона. Для клецек: 300 г шпината, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, 0,5 стакана муки или манки, соль, мускатный орех.

Шпинат потушить с маслом, охладить, мелко нарезать, добавить соль, мускатный орех, взбитое яйцо, муку или манку и перемешать. Из теста с помощью чайных ложек формовать продолговатые клецки и опускать их в кипящий бульон. Варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут.

Готовый бульон с клецками подавать в мисочках или тарелках.

Свинина с трехцветным рисом

600 г свинины, соль, перец, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 чайная ложка горчицы. Для риса: 4 ст. ложки сливочного или растительного масла, 1 луковица, 2 стакана риса, 4 стакана бульона, 1 ст. ложка тертого сыра, томат-паста, рубленая петрушка, молотый красный перец.

Ломтики свинины обжарить в жире на сковороде, смазать смесью горчицы и томатной пасты и запечь до готовности в закрытой посуде в ДУховке.

В кастрюле обжарить нарезанный кольцами лук, добавить рис, прогреть, добавить горячий бульон и на слабом огне под крышкой без помешивания тушить 20 мин. Если рис нужно формовать, смешать его с тертым сыром для связки. В формочки положить рис с разными добавками: зеленью, томатом-пастой и красным перцем. Рис можно сформовать в маленькой кружке, предварительно сполоснув ее холодной водой или смазав жиром.

Пудинг сливочный с орехами

100 г масла, 1 стакан муки, 1 стакан сливок, 200 г сахарной пудры, щепотка ванилина, 100 г орехов или миндаля, 8 яиц.

В кастрюле растопить масло, замесить муку и прогреть, затем, помешивая, постепенно добавить сливки. Прогревать массу на слабом огне до тех пор, пока она не начнет отделяться от краев кастрюли и смешиваться в ком. Охладить тесто, вмешать в него яичные желтки, половину нормы сахарной пудры, ванилин, тертые орехи или миндаль. Взбить белки с остальной сахарной пудрой. % яичных белков поместить в холодильник, остальные белки осторожно ввести в тесто. Положить тесто в смазанную жиром форму и выпечь пудинг в духовке.

Через 15 мин поверхность готового пудинга покрыть взбитыми белками и продолжать выпекать до тех пор, пока пудинг не отстанет от краев формы и масса яичных белков не пожелтеет. Подавать на стол горячим или холодным с фруктовым соусом.

Жаркое из говядины

1 кг мякоти говядины, соль, перец, 5 ст. ложек масла, 5 ломтиков копченого шпика.

С мяса снять пленку, натереть его солью и перцем, смазать маслом. На Дно сковороды положить 2 ломтика шпика, сверху — подготовленный кусок мяса. На мясо положить остальной шпик и поставить сковороду в разогретую духовку. Когда жаркое подрумянится, перевернуть его, Долить бульон и продолжать жарить, поливая образовавшимся соком и вином. Готовое жаркое выложить на подогретое блюдо, полить процеженным соком со сковороды. Подавать с салатом.

Крем молочный
(См. с. 209)
3

Суп со спаржей

л бульона, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 200 г спаржи, соль, зелень.

jj кастрюле растопить масло, пассеровать муку, развести бульоном, дожить нарезанную кусочками спаржу и варить до готовности. Добавить

по вкусу соль, посыпать мелко нарезанной зеленью. Можно добавить сливки.

Рыба, морковь и горошек запеченные

500 г рыбного филе, 500 г моркови, 1 банка консервированного зеленого горощ. ка, 100 г сливочного или растительного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, соль, сухари.

Вымытую морковь сварить, очистить, натереть на терке стружкой. Рыбу потушить в небольшом количестве жидкости или обжарить в жире. Форму смазать жиром, положить в нее слоями морковь, рыбу кусочками, горошек. Сверху положить слой моркови, полить смесью взбитого яйца с молоком, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и выпечь в духовке в течение 30 мин. Подавать с растопленным маслом и гренками.

4

Запеканка из гороха (фасоли)

250 г гороха, 400 г картофеля, 100 г копченого шпика, 2 луковицы, 3 яйца, маргарин, 1 ст. ложка тертого сыра.

Промытый горох замочить на несколько часов в воде и в той же воде сварить. Жидкость сцедить, горох пропустить через мясорубку. Отварной горячий картофель растолочь в однородную массу. Шпик нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать лук. На сковороде обжарить шпик, добавить лук и пассеровать. Горох, картофель, шпик, лук, соль и яичные желтки смешать, осторожно ввести взбитые белки. Массу положить в смазанную жиром форму, сбрызнуть растопленным маргарином или разложить на поверхности тонкие полоски шпика и запечь в духовке. Подавать с топленым маслом, сметаной или соусом (луковым, томатным, соусом из зелени и др.). На гарнир подать салат.

Свежий ревень с сахаром

400 г ревеня, 100 г сахара, цедра лимона (апельсина) или корица. ,

Молотый ревень промыть, снять волокнистую кожицу, нарезать его тонкими ломтиками, посыпать сахаром и, плотно закрыв посуду, оставить в холодном месте на 2 ч. Подавать, посыпая тертой цедрой лимона или апельсина, корицей. При желании ревень можно подать со взбитыми сливками.

5

Суп из телятины с картофельными клецками

500 г телятины (грудинка или кусок от шеи), 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки свежей сметаны, укроп.

для клецек: 5 отварных картофелин, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, 4 ст. ложки муки, соль.

промытое, нарезанное кусочками мясо залить холодной водой и поставить варить. Снять пену, опустить очищенную морковь, лук, корень петрушки, соль и варить до полной готовности мяса. Пока оно варится, приготовить клецки. Отварной картофель, вареную морковь и лук натереть на терке, добавить яйцо, растопленное масло, муку, соль, нарезанную зелень и все перемешать. Когда мясо сварится, бульон процедить. Чтобы убедиться, что клецки не расплываются, сварить пробную клецку (если расплывается, добавить в массу муку). Приготовленные клецки ложкой опускать в суп, варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут на поверхность. В готовый суп положить отделенное от костей, мелко нарезанное вареное мясо. В суповую миску положить яичные желтки со сметаной и нарезанный укроп, налить суп, размешать и подать.

Пудинг на сметане

200 г густой сметаны, 4 ст. ложки муки, 4 яйца, 100 г сахара, лимонная цедра, 1 чайная ложка масла.

Жирную сметану смешать с мукой, сахаром и, постоянно помешивая, проварить, затем охладить, вмешать яичные желтки, тертую лимонную цедру и ввести взбитые белки. Массу положить в смазанную жиром форму и выпечь в духовке. Подавать со сладким соусом (фруктовым, шоколадным или ванильным).

Бифштексы рубленые

400 г провернутой через мясорубку говядины, 2 ст. ложки воды, соль, перец, жир и масло для жарения, 2 луковицы.

Мясо перемешать с водой и специями, сформовать лепешки, обжарить их с обеих сторон в кипящем жире. При подаче на каждую лепешку положить кольца жареного лука. На гарнир подать отварной или жареный картофель, консервированные помидоры или огурцы.

Тыква с орехами

500 г тыквы, 100 г очищенных орехов, 1 лимон, мед или сахар.

Тыкву очистить, натереть на терке стружкой. С лимона на терке стереть Чедру, выжать из него сок. Орехи мелко порубить или размолоть в кофемолке. Все смешать, добавить мед.

Вместо лимона можно использовать клюквенную массу.

7

Бульон с рыбными пирожками

1 л бульона. Для пирожков: 2 стакана муки, 100 г масла или маргарина, соль. 0,5 стакана воды, лимонная кислота на кончике ножа. Для начинки: 500 г рыбного филе, 100 г шпика, 1 луковица, 1 яйцо, соль, перец.

Муку просеять, маргарин или мясо нарубить, вместе с мукой собрать горкой, сделать в ней углубление, налить в него воду с лимонной кислотой, добавить соль, замесить крутое тесто и поместить в холодное место. Рыбное филе, шпик и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, взбитое яйцо. Подготовленное тесто раскатать, стаканом вырезать кружки, положить на них приготовленную начинку, края кружков смазать яйцом, сформовать пирожки, выложить их на противень, смазать яйцом и выпечь в духовке. Подавать горячими с бульоном.

Апельсиновые корзиночки с кремом

2 больших апельсина, сахар, 10 г желатина, 200 г сливок, щепотка ванилина.

Апельсины промыть, разрезать поперек на две части, осторожно выжать сок, вынуть остатки мякоти. Вскипятить 0,5 стакана воды, добавить сахар, апельсиновый сок и набухший желатин. Когда желатин растворится, жидкость, помешивая, охладить, ввести во взбитые сливки с ванилином. Приготовленным кремом наполнить кожуру выжатых апельсинов и охладить в холодильнике.

8

Запеканка картофельная с колбасой

800 г отварного картофеля, 100 г жира, 2 яйца, 300 г охотничьей или другой копченой колбасы, 2 ст. ложки тертого сыра, сухари.

Сваренный в мундире картофель очистить и натереть на терке стружкой. Отделить яичные желтки от белков. Колбасу нарезать кружочками или соломкой. Половину жира смешать с желтками, добавить соль, картофель и взбитые белки. В смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму положить половину подготовленной массы, затем слой мелко нарезанной колбасы и остальную массу. Сверху посыпать сухарями и тертым сыром, положить комочки масла. Запечь в духовке. Подавать со сметаной или соусом, на гарнир — салат.

Кисель чайный

1 стакан крепко заваренного чая, 0,5 л сливок, 3 ст. ложки сахара, цедра и сок 1 лимона, 3 ст. ложки картофельного крахмала, 3 яйца.

Сливки вскипятить с половиной нормы сахара. Яичные желтки смешать

остальным сахаром, добавить тертую цедру, крахмал, разведенный холодным крепким чаем. Смесь влить в горячие сливки, помешивая, быстро проварить, добавить взбитые белки и лимонный сок. Наполлить киселем порционную посуду. Подавать холодным с фруктовым соком (соусом).

Суп из языка (колбасы) с сыром

2 ст. ложки масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка горчицы, 1 л бульона, 0,5 л молока, 100 г тертого сыра, 1 вареный язык или 400 г колбасы, соль, мускатный орех.

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кастрюле с кипящим маслом, посыпать мукой, и, помешивая, прогреть. Разбавить бульоном или молоком, проварить, добавить томат-пюре, горчицу и сыр. Все опять проварить, добавить соль, мускатный орех и нарезанный ломтиками язык (или колбасу). На гарнир подать пирог с овощной начинкой.

Крем

3 яичных желтка, 100 г сахара, щепотка ванилина, 3 ст. ложки изюма, 1 стакан сливок, 50 г шоколада.

Яичные желтки взбить с сахаром, добавить промытый изюм и сливки, взбитую в густую пену. Кремом наполнить стеклянные стаканы, посыпать тертым шоколадом. Подавать достаточно охлажденным.

10

Рыбное филе в молоке

800 г рыбного филе, 200 г свиного шпика, 2 луковицы, молоко, соль, перец.

Куски рыбного филе поместить в смазанную жиром огнеупорную форму, переложить ломтиками копченого шпика, кольцами лука, посыпать солью и все залить молоком так, чтобы только покрыть им филе. Закрыть крышкой и тушить в духовке 20 мин. Посыпать молотым перцем и подавать с салатом и отварным картофелем.

Ревень с сухарями и сливками

200 г молотых сухарей из черного хлеба, 2 ст. ложки масла, 0,5 кг ревеня, сахар, 1 стакан сливок, щепотка ванилина.

3 разогретом масле обжарить сухари. Нарезанный кусочками ревень в варить в сахарном сиропе, затем вынуть его шумовкой.

Оливки взбить, добавить немного сахара и ванилин. В мелкое блюдо

слоями положить сухари, ревень, взбитые сливки и т. д. Гарнировать взбитыми сливками и кусочками ревеня. Блюдо подать с сиропом из ревеня или смесью молока с сиропом.
Ревень можно заменить фруктовым джемом, повидлом.

11

Мясо, тушенное с овощами

500 г говядины, свинины или баранины, 200 г копченого шпика, 300 г моркови, 300 г капусты, 300 г картофеля, 100 г сельдерея, 1 луковица, корень петрушки, бульон или вода, соль, сметана, зелень.

Шпик нарезать маленькими кусочками, мясо — кубиками покрупнее. В кастрюле обжарить шпик, добавить затем мясо, добавить жидкость, посолить и тушить на слабом огне. Пока мясо тушится, очистить и нарезать овощи. К полуготовому мясу добавить морковь, потом картофель, капусту, долить жидкость и продолжать тушить до готовности. Перед подачей положить сметану, зелень, прогреть.

Компот из тыквы и ревеня

300 г тыквы, 300 г ревеня, 100 г сахара, корица, лимонная и апельсиновая цедра, 3 стакана воды.

Очищенную тыкву натереть на терке стружкой. Промытый ревень, нарезать наискось кусочками. Сварить сироп со специями, опустить в него ревень, вскипятить, добавить тыкву, снова довести до кипения и затем охладить. Подавать со взбитыми сливками.

12

Бульон с томатными оладьями

1 л бульона, 1 стакан сметаны или простокваши, 2 яйца, 0,5 стакана муки, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томата-пюре, соль, сода на кончике ножа.

Яйца взбить, добавить сметану или простоквашу, тертый корень петрушки, соль, муку, немного соды. На смазанной жиром разогретой сковороде выпечь оладьи, смазать томатом-пюре, поставить в духовку и прогреть. Приготовленный бульон разлить по тарелкам, в каждую тарелку положить оладьи и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Шоколадное мороженое

100 г шоколада, 2 ст. ложки сахара, 0,5 стакана молока, 1 стакан сливок, шепотка ванилина, орехи.

Шоколад натереть стружкой, расплавить на водяной бане. Добавить горячее молоко, сахар, ванилин и, помешивая, довести до кипения. Сливки взбить, подмешать к ним остывший шоколад, разложить массу в порционную металлическую посуду и заморозить. Подавать мороженое, посыпав рублеными орехами.

13

Суп из зеленого горошка с томатом

1,5 л бульона, 1 банка зеленого горошка, 2 ст. ложки томата-пюре, коренья, соль, зелень, сметана.

В воде или бульоне сварить обжаренные в жире коренья. Когда они станут мягкими, добавить томат-пюре и целый или растертый зеленый горошек. Посолить по вкусу, посыпать зеленью, положить сметану. Подавать с гренками.

Клецки в лимонном соусе

100 г сахара, 1 лимон, 1 л кипяченой воды, 1 ст. ложка картофельного крахмала. Для клецек: 1 стакан молока, 80 г масла или маргарина, 1 стакан муки, 3 яйца, соль.

В сухой кастрюле расплавить ложку сахара и на слабом огне поджарить до коричневого цвета, затем влить кипяток, добавить лимонную цедру, сахар и проварить. В холодной воде размешать крахмал, добавить в подготовленную жидкость, перемешать и довести до кипения. В остывший соус вмешать лимонный сок. Разлить соус в порционные тарелки, опустить в него клецки.
Для клецек молоко и жир вскипятить, всыпать сразу всю муку и, помешивая, прогревать на слабом огне до образования густой массы, которая должна отставать от краев посуды, посолить и охладить массу. Яйца взбить, постепенно соединить их с массой. Приготовленное тесто брать чайной ложкой и опускать в слегка подсоленный кипяток.
Варить клецки на слабом огне до тех пор, пока не всплывут, затем откинуть на сито, дать стечь воде.

14

Клецки в соусе из петрушки

100 г копченого шпика, 3 ломтика черствого белого хлеба, 1 луковица, 2 яйца, соль, мускатный орех, 1 стакан муки.

™НК, нарезанный мелкими кусочками, обжарить на сковороде, добавить лук, нарезанный кубиками белый хлеб и обжарить. Яйца взбить, [1о]солить, добавить тертый мускатный орех, обжаренный белый хлеб, ^ик, лук и муку. Должно получиться тесто, из которого можно сфор-

мовать с помощью ложки клецки. Варить клецки в кипящей посоленной воде на слабом огне до тех пор, пока не всплывут. Готовые клецки вынуть шумовкой и положить в подготовленный соус из петрушки (см. с. 67).

Крем из ревеня

200 г сливок, 400 г ревеня, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка желатина.

Очищенный и нарезанный ревень засыпать сахаром и выдержать в закрытой крышкой посуде.

Желатин залить водой на 1 ч.

Ревень тушить в сиропе до полуготовности, затем добавить набухший желатин, дать ему раствориться.

Сливки взбить, вмешать в них холодный сироп и кусочки ревеня, оставив часть для гарнира.

Крем охладить перед подачей.

Суп из шпика

200 г копченого шпика, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, корень петрушки, соль, перец, 1 ст. ложка муки, 1,5 л воды, 4 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка масла, зелень петрушки.

Шпик нарезать кубиками, лук - кольцами. Мелко порубить корень петрушки.

Шпик обжарить, добавить лук и муку, прогреть.

Все поместить в кастрюлю, добавить кипяток, соль, перец, растертый чеснок и прокипятить.

Белый хлеб нарезать кубиками, обжарить в масле. Перед подачей кубики хлеба положить в тарелки с супом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Запеканка из риса с ревенем

1 стакан риса, 1 стакан воды, 1 стакан молока, соль, 2 ст. ложки масла, 4 яйца, 400 г ревеня, 150 г сахара, корица, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 чайная ложка какао.

Промытый рис варить на воде, добавить молоко и варить рис до полуготовности, посолить.

Очищенный, нарезанный кусочками ревень засыпать сахаром и выдержать 2 ч. Яичные белки отделить от желтков, желтки растереть с сахаром, смешать с остывшей кашей. Белки взбить в густую пену.

В смазанную жиром форму положить слой рисовой каши, сверху —

„евень (без сиропа), взбитые белки, посыпать смесью сахарной пудры и какао.

Запечь в духовке. Подавать с сиропом из ревеня.

16

Котлеты бобовые (гороховые)

500 г бобовых (гороха), 2 луковицы, 2 яйца, соль, сметана, мука, жир или шпик для жарения.

Сушеные бобы (горох) накануне перебрать, промыть, залить охлажденной кипяченой водой. Сварить в той же самой воде, процедить, пропустить через мясорубку, добавить мелконарезанньш и пассерованный лук, взбитые яйца, соль и все хорошо перемешать.

На посыпанной мукой доске разделать приготовленную массу в виде котлет.

Нарезанный кусочками шпик поджарить на сковороде, в образовавшемся жире поджарить бобовые котлеты с обеих сторон до светло-коричневого цвета.

Подавать котлеты со сметаной, растопленным шпиком или томатным соусом.

„Плавающие острова"

4 белка, 4 ст. ложки сахара. Для соуса: 1 л молока, 1 ст. ложка крахмала или муки, 2 ст. ложки какао, 2 ст. ложки сахара, щепотка ванилина.

Какао смешать с сахаром и крахмалом, добавить 1 стакан молока, ванилин, размешать.

Оставшееся молоко вскипятить, соединить с раствором какао, прокипятить, охладить.

Яичные белки взбить в густую пену, добавляя сахар.

В широкой кастрюле вскипятить воду, столовой ложкой класть в нее массу белков, не допуская кипения. Поворачивая „острова", держать их в кипятке 2 мин.

Вынуть шумовкой, разложить по порционным тарелочкам, в которые налит соус.

17

Бульон с грибными пельменями

л бульона. Для теста: 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка топленого масла, стакан муки, соль. Для начинки: 200 г грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, перец, соль, зелень.

Яйца взбить, добавить сметану, масло, соль и муку, перемешать в однородную массу, поставить в холодное место.

Отваренные свежие или соленые грибы, лук и шпик мелко нарезать и обжарить на сковороде в масле, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень.

Подготовленное тесто раскатать в тонкий пласт, стаканом вырезать кружочки, края смазать взбитым яйцом. На середину каждого кружочка положить по ложечке начинки, края защипать. Опустить пельмени в подсоленную кипящую воду и варить до тех пор, пока не всплывут, затем шумовкой вынуть, положить в тарелки с бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Пудинг из ревеня

400 г ревеня, 200 г сахара, ванилин или корица, 6 яиц, жир, 0,5 стакана толченых сухарей.

Очищенный, нарезанный кусочками ревень варить, добавив половину нормы сахара, специи, помешивая. Массу охладить, добавить яичные желтки и сухари. Яичные белки взбить, добавить остальной сахар. Белки ввести в массу ревеня, вылить все в форму, смазанную жиром и обсыпанную сухарями, и выпечь в духовке в течение 20 мин. Подавать пудинг с молоком или ванильным соусом.

18

Мясо, тушенное с картофелем и огурцами

500 г свежей или соленой свинины, баранины или говядины, 500 г картофеля, 1 луковица, жир, бульон или вода, соль, перец, лавровый лист, 1 головка чеснока, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Мясо промыть, нарезать кусочками. Если мясо постное, в кастрюле растопить жир и обжарить в нем мясо. Добавить мелко нарезанный лук, пассеровать в небольшом количестве горячей жидкости, добавить томат-пюре и тушить под крышкой до полуготовности. Затем добавить нарезанный брусочками картофель, соль и тушить до полной готовности. Добавить мелко нарезанные огурцы, лавровый лист, перец, сметану и все прогреть. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Омлет из взбитых сливок

4 яйца, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, 100 г сливок, 1 ст. ложка масла.

Растереть яичные желтки с сахаром, просеять в эту смесь муку и добавить поочередно отдельно взбитые сливки и белки. Наполнить этой масляной смазанную жиром форму и выпечь омлет в духовке в течение 15—20 мин. Подавать прямо из духовки, потому что, остыв, омлет осядет, станет сухим. Подавать с компотом из фруктов.

19

Суп с перловой крупой

1,5 л воды или бульона, 3 ст. ложки перловой крупы, вкусовые коренья, соль, 2 ст. ложки томата-пюре, сметана, зелень.

Чтобы скорее приготовить суп, крупу надо за несколько часов до варки промыть и замочить в чуть теплой воде. В воде или бульоне сварить набухшую крупу с мелко нарезанными кореньями петрушки и сельдерея, обжаренным мелко нарезанным луком, солью. Когда крупа станет мягкой, добавить в суп томат-пюре.

Подавать суп со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки. Этот суп будет намного вкуснее, если варить его с копченым мясом.

Лимонная запеканка

Цедра 1 лимона, 2 чайные ложки лимонного сока, 3 яйца, 3 ст. ложки сахара.

Отделить яичные желтки от белков, желтки растереть в пену с 2 ст. ложками сахара и тертой цедрой. Цедру натереть на терке.

Яичные белки взбить, добавив немного соли, а затем 1 ст. ложку сахара. Форму обложить пергаментом, смазать маслом. В смесь белков и желтков добавить лимонный сок, осторожно влить в форму и запечь в горячей духовке в течение 15 мин (в это время форму нельзя шевелить). Подавать прямо из духовки со сладким соусом (остывая, запеканка опадает).

20

Рыбное филе с грибами и овощами

800 г рыбного филе, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 300 г грибов, 4 ст. ложки растительного или сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, луковица, лимонный сок, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Очищенные овощи натереть на терке стружкой. Консервированные или слегка соленые грибы порубить. Все обжарить на жире, долить немного воды и тушить на слабом огне. Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью, положить в форму, покрыть тушеными овощами и запечь в духовке. Незадолго до готовности влить в форму смесь томата-пюре и сметаны. Подавать в форме, посыпав зеленью.

Мусс из варенья

3 яичных белка, 0,5 стакана густого варенья, 1 чайная ложка желатина.

Для приготовления этого мусса можно использовать также густой джем или пюре из свежих фруктов и ягод. Необязательно класть желатин, если мусс подается сразу. Яичные белки взбивать, добавляя по ложке варенье, до тех пор, пока загустевшая масса не будет падать с венчика. Если масса очень сладкая, добавить лимонный сок или лимонную кислоту.

Если мусс нужно приготовить заранее, то в момент взбивания добавьте набухший и разведенный желатин. Такое блюдо хорошо хранится, его можно остудить в фигурной формочке и вынуть из нее перед самой подачей. Подавать с холодным молоком или ванильным соусом. Пропорция варенья и белков может быть изменена. Сладкого варенья следует класть меньше, кисло-сладкого — больше.

21

Бульон с яйцом

2,5 л воды, 800 г мяса с костью, корень петрушки, ломтик сельдерея, 1 морковь, 4 горошины перца, соль. Для гарнира: 4 яйца, 4 ломтика черствого белого хлеба, 4 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки тертого сыра, жир.

Мясо промыть холодной водой (если кость большая, разрубить ее), положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы мясо было полностью покрыто, довести воду до кипения, снять пену и затем варить на слабом огне. Через 1 ч добавить вкусовые коренья. Чтобы придать бульону янтарный цвет, кольца лука и ломтики моркови слегка запечь на сухой сковороде с обеих сторон до образования золотистой корочки. Запеченные коренья, сельдерей опустить в бульон, посолить, добавить перец и продолжать варить на слабом огне. Готовый бульон процедить и подать в мисках или тарелках с положенными в них ломтиками белого хлеба и яйцами.

Ломтики белого хлеба обжарить с обеих сторон.

Для приготовления яиц вскипятить воду, добавить уксус и сварить в этой жидкости (выпустить) яйца без скорлупы. Варить 4 мин, затем вынуть их шумовкой, положить на тарелку с гренками, посыпать солью, мелкой зеленью и тертым сыром.

Отварное мясо можно нарезать кусочками и положить в каждую тарелку или употребить в другие блюда.

Сладкая запеканка из фасоли

300 г фасоли, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки масла или маргарина, щепотка тертого мускатного ореха или ванилина, 4 ст. ложки манной крупы или толченого печенья.

Отваренную белую фасоль пропустить через мясорубку или измельчить миксере. Масло растереть с сахаром, яичными желтками и специями, добавить массу фасоли, манную крупу или толченое печенье. В самом конце в массу осторожно ввести взбитые белки, поместить в смазанную жиром форму и запечь в духовке. Подавать с ягодным соусом.

22

Язык жареный

500 г языка, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 1 яйцо, соль, толченые сухари, жир.

Язык тщательно промыть и очистить, залить кипятком, добавить подготовленные морковь, лук, корень петрушки, соль. Варить на слабом огне. Когда язык сварится, вынуть его из бульона и под струей холодной воды быстро снять кожу. Нарезать язык ломтиками, обвалять их в яйце, панировать в мелких белых сухарях, положить на горячую сковороду с разогретым жиром и обжарить с обеих сторон. Подавать с отварным картофелем и салатом.

Кисель из карамели

0,5 л молока, 100 г сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала, $^{1}/_{2}$ стакана воды.

2 ст. ложки сахара растопить в кастрюле, добавить ^{x}fa стакана горячей воды, остальной сахар и 1 стакан молока. В остальном молоке развести крахмал. Когда жидкость закипит, влить сразу весь крахмал и, помешивая, довести до кипения (но не кипятить). Кисель вылить в мелкое блюдо, охладить и подать с ванильным или ореховым соусом.

23

Солянка мясная

400 г вареных мясных продуктов (окорок, почки, сосиски, мясо), 2 л бульона, 1 луковица, 2 квашеных огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, каперсы, сливки, лимон, лавровый лист, соль, перец, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

В бульоне со специями варить в течение 10 мин пассерованный лук, томат-пюре и нарезанное соломкой вареное мясо, почки, колбасу, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы. В конце варки Добавить по вкусу соль. Подавая суп, в каждую тарелку положить дольку лимона, ложку сметаны, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Молочный кисель

^{л} молока, 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки ядер орехов, ванилин, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

3 стакана молока, сахар и ванилин вскипятить, добавить разведенный в остальном молоке крахмал и муку. Помешивая, нагреть, вылить в мелкую посуду, посыпать рублеными орехами, сахаром. Подавать с ягодным соусом.

24

Клецки из мяса и сельди

300 г говядины, 100 г свинины, 2 сельди, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ломтика черствого белого хлеба, соль, молотый перец, вкусовые коренья, масло.

Вымоченную, очищенную сельдь (без костей) пропустить через мясорубку вместе с говядиной и свининой, луком, размоченным в молоке белым хлебом. Добавить в массу взбитое яйцо, перец, соль, сформовать продолговатые или круглые клепки, опустить их в предварительно приготовленный мясной или овощной бульон, в который положить масло, и варить на слабом огне. Через 10 мин вынуть клецки шумовкой. Из бульона, в котором варились клецки, приготовить томатный или горчичный соус, залить им клецки. Подавать с отварным картофелем.

Манная каша с апельсинами

0,5 л молока, 2 ст. ложки сахара, 80 г маргарина, 100 г манной крупы, 3 яйца, 1 апельсин, соль.

Сварить манную кашу на молоке, добавив соль, сахар и маргарин, охладить, добавить тертую цедру апельсина, яичные желтки и взбитые в густую пену белки. Подготовленную массу поместить в форму, сверху положить дольки апельсина, посыпать сахаром и выпечь в духовке в течение 30 мин. Подавать блюдо горячим или холодным с апельсиновым, яблочным или другим соком.

25

Окрошка

1,5 л хлебного кваса, 100 г отварного или жареного нежирного мяса, колбасы, 1 огурец, 1 яйцо, зеленый лук, укроп, соль, сахар, горчица, 4 ст. ложки сметаны.

Сварить вкрутую яйцо, отделить желток от белка. Желток протереть через сито, добавить к нему горчицу, сахар, сметану, все перемешать и частями долить в эту смесь хлебный квас. Зеленый лук мелко нарезать, добавить соль и растереть лук до появления сока. Огурцы и мясо нарезать кубиками.

В подготовленную жидкость замесить зеленый лук и остальные продукты, попробовать на вкус, добавить укроп. Подавать суп, хорошо остудив после приготовления.

Мороженое с соусом из какао

А порции мороженого, 0,5 л молока, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сахарного песка 2 ст. ложки какао, 1 ст. ложка муки, орехи, щепотка ванилина.

Молоко вскипятить. Сахар смешать с какао и мукой, разбавить кипяченым молоком, добавить масло, молотые или рубленые орехи и, помешивая, проварить. Хорошо охладить соус. Мороженое разложить в высокие стаканы и залить приготовленным соусом.

26

Мясо, тушенное с перловой крупой

600 г соленой или свежей свинины или говядины, 200 г копченого шпика, 300 г перловой крупы, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 стебель лука-порея, томат-пюре» сметана, зелень.

Крупу промыть, залить водой на несколько часов. Мясо нарезать кусочками, шпик — мелкими кусочками, мелко нарезать лук. Шпик обжарить, добавить мясо и тоже обжарить, добавить и слегка обжарить лук. К этой смеси добавить крупу вместе с водой, в которой она вымачивалась, тушить на слабом огне под крышкой. Добавить тертый стружкой сельдерей, нарезанную кольцами белую часть лука-порея и, наконец, томат-пюре и сметану. Посолить по вкусу. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Крем из творога с апельсинами

2 апельсина, 2 ст. ложки сахарного песка, 200 г творога, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка сгущенного молока.

Апельсин очистить, разделить на дольки, посыпать сахаром. Творог смешать со сгущенным молоком, положить в него дольки апельсинов, заправить взбитыми сливками, охладить. Подавая, гарнировать апельсином, нарезанным кружочками.

27

Суп с грибами

1>5 л бульона или воды, 200 г грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, соль, молотый перец, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

° бульоне или воде варить мелко нарезанную морковь, корень петрушки! обжаренные в масле свежие или соленые грибы и лук. Через 10 мин Добавить пассерованную муку, перец, проварить, добавить соль по вку-°У- При подаче в каждую тарелку с супом положить по ложке сметаны, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Запеканка из макарон и творога

200 г макарон, 200 г творога, 3 яйца, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сахарного песка, щепотка ванилина или цедра лимона.

Макароны сварить в слегка подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. В творог добавить яйцо, сахар, ванилин или цедру и, наконец, остывшие макароны. Выложить массу в смазанную форму, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подавать с ягодным соком или соусом.

28

Фаршированная брюква

4 брюквы, вкусовые коренья, 500 г свинины, соль, 5 стеблей лука-порея, 1 квашеный или маринованный огурец, 4 луковицы, томат-пюре, масло или маргарин, 300 г мясного фарша, молотый перец, 4 ломтя сыра, 6 больших картофелин, 1 корень петрушки.

Брюкву промыть, очистить и варить вместе со свининой и кореньями в соленой воде примерно 1 ч. Лук-порей, огурцы и репчатый лук нарезать ломтиками, тушить в жире. Мясной фарш обжарить в жире, смешать с тушеными овощами, добавить специи. С брюквы срезать верхушки, вырезать середину, посолить, посыпать перцем и наполнить отверстия подготовленной массой. На начинку положить ломтики сыра. Выложить брюкву на смазанный жиром противень, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Чтобы брюква не высохла, сверху покрыть фольгой. Пока брюква запекается, вырезанную середину и отварную свинину провернуть через мясорубку, добавить отварной размятый картофель и тщательно размешать. Пюре подать вместе с фаршированной брюквой.

Рисовая каша

200 г риса, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль, сахар, 1 ст. ложка масла, щепотка ванилина или цедра лимона (апельсина).

Рис перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду и варить на слабом огне под крышкой до полуготовности. Добавить молоко, соль, масло и продолжать варку. В готовую кашу добавить сахар, ванилин или тертую цедру, перемешать. Выложить кашу в смазанные маслом формы, охладить. Перед подачей опрокинуть формы на порционные тарелки и, постучав по ним, выложить сформованную кашу. Подавать со сладкими соусами.

29

Уха холодная

1 кг свежей рыбы, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3 горошины перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 огурец, 2 ст. ложки консервированного горошка, зеленый лук, укроп, сметана или майонез.

Очищенную рыбу залить водой, варить, снимая пену, добавить нарезанные морковь и лук, соль, специи и продолжать варку на слабом огне до готовности. Вынуть рыбу из бульона, отделить от кожи и костей. Бульон процедить, охладить. Рыбу, яйцо и огурец нарезать маленькими кусочками. Зеленый лук мелко нарезать, положить в супницу, растолочь, добавить сметану или майонез, влить немного рыбного бульона, размешать, затем влить остальной бульон и опустить приготовленные продукты, горошек, укроп. Суп подавать сразу, иначе продукты размокнут и суп будет невкусным.

Открытый пирог с ревенем

700 г дрожжевого теста, 500 г ревеня, 1 яйцо, 200 г сметаны, 100 г сахара, цедра лимона или корица.

Приготовить дрожжевое тесто (см. с. 345). Ревень нарезать, посыпать сахаром, закрыть крышкой и дать настояться.

Тесто раскатать в пласт толщиной с палец, выложить на противень, смазанный жиром, края загнуть наверх. Яйцо взбить, перемешать с образовавшимся от ревеня сиропом, добавить специи и густую сметану. Ревень равномерно распределить по поверхности теста, залить Подготовленной жидкостью. Выпечь пирог в духовке, дать остыть, разрезать на кусочки, посыпать сахарной пудрой.

30

Запеканка из макарон, сыра и печенки

250 г макарон, 2 луковицы, 250 г печенки, соль, перец, 3 ст. ложки масла, 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, 250 г сыра, 1 яйцо, молотые сухари, зелень.

Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Промытую с вырезанными желчными каналами печенку нарезать и вместе с мелко нарезанным луком обжарить, добавить муку, прогреть, помешивая, разбавить молоком, добавить по вкусу соль и перец.В смазанную жиром форму положить слой макарон, слой печенки, сверху — смесь тертого сыра с яйцом, посыпать сухарями, покрыть маленькими кусочками масла и запечь в духовке.

Лимонный напиток с медом

зи г воды, 1 лимон или апельсин, 1 ст. ложка сахарного песка, 3 ст. ложки меда, Дрожжей.

ять с лимона тонкий слой цедры, варить ее в воде с сахаром, потом а дить до 30°С, добавить дрожжи, накрыть крышкой, дать поднять-

ся в теплом месте. Пенистую жидкость заправить лимонным соком медом и хорошо охладить. Подавать с печеньем или сухарями.

31

Янтарный бульон с рисовой запеканкой

2,5 л воды, 500 г говядины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, соль. Для запеканки: 0,5 стакана риса, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, 50 г тертого сыра, сухари, зелень.

Кости мелко разрубить, мясо промыть, залить все холодной водой, довести до кипения, снять пену и продолжать варить на слабом огне. Через 1 ч добавить соль и вкусовые коренья, которые подготовить так: очищенную морковь нарезать вдоль тонкими ломтиками, лук — кольцами, на сухой сковороде запечь с обеих сторон до коричневого цвета. Опустить в бульон вместе с необжаренными кореньями петрушки и сельдерея. Варить до готовности мяса. Бульон процедить, снять жир, довести до кипения.

Рис сварить в большом количестве воды, процедить, добавить взбитые яйца, часть тертого сыра, соль. Массу вьшожить в смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму, сверху посыпать оставшимся сыром, разложить кусочки масла. Запекать в духовке 15 мин. Запеканку нарезать на куски, опустить в тарелки с бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Взбитые сливки с шоколадом

300 г сливок, 2 ст. ложки сахарной пудры, щепотка ванилина, 200 г шоколада. Сливки взбить. Когда они начнут сгущаться, ввести сахарную пудру и ванилин. Разложить в порционную посуду, посыпать тертым шоколадом.

ИЮНЬ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
1	Суп куриный с рисом. Яйца со шпинатом	Кофейное мороженое
2	Спаржа с кремом из окорока	Ягодный суп с рисом
3	Суп рыбный с огурцами	Оладьи из простокваши
4	Пудинг из птицы	Коктейль из апельсинов и мяты
5	Острый суп	Творожный пудинг
6	Голубцы из шпината с мясом	Рис заливной
7	Суп из манки с петрушкой. Гренки со шпинатом	Творожный и ванильный крем
8	Рыба, запеченная в фольге	Запеканка из ревеня, белого хлеба и творога
9	Суп из листьев капусты или свекольной ботвы	Дрожжевые оладьи
10	Запеканка из шпината	Ванильный крем
11	Бульон куриный и клецки с мускатным орехом	Печенье с мороженым
12	Мясо в порционных сковородках	Мусс из ревеня
13	Суп с печеночным „рисом". Омлет со шпинатом	Простокваша с хлебом
14	Рыба в огуречном соусе	Суп из изюма
15	Холодный суп по-болгарски	Пудинг из черного хлеба с ягодами
16	Запеканка из мяса, грибов и овощей	Взбитые яйца с ревенем
17	Суп с рожками. шпинат в картофельном „гнезде"	Суп ревеневый с клецками из манной крупы
18	Котлеты из крапивы с картофелем	
19	Экспресс-бульон. Пирожки с килькой	Желе из взбитого молока
20	Копченый окорок в луковом соусе	Мороженое из сока
21	Щука фаршированная	Блины весенние
22	Суп картофельный	Котлеты из консервированной кукурузы
23	Жареная свинина	Квас из ревеня
24	Молодой картофель с творогом и маслом	Клубника с молоком или сметаной
25	Мясо с крыжовником и орехами	Клубничный рулет
26	Рыба в укропном соусе	Запеканка из крыжовника
27	Овощной бульон. Блины со шпинатом	Клубника с творогом
28	Яйца по-флорентийски	Коктейль из кефира и клубники
29	Холодный суп из крыжовника с рыбой	Творожные лепешки
30	Окорок в рисовой „мантии"	Холодный чай с лимоном

1

Суп куриный с рисом

1 кг куриного мяса, 1 луковица, 1 лавровый лист, 0,5 стакана риса, зелень петрушки, 100 г сморчков.

Подготовленное куриное мясо залить холодной водой, варить, снимая пену. Через 1 ч всыпать специи и варить еще 20 мин, затем добавить отдельно сваренные сморчки, рис и мелко нарезанную зелень петрушки. Мясо из супа вынуть, нарезать мелкими кусочками, положить снова в суп или использовать для другого блюда.

Яйца со шпинатом

300 г белого хлеба, 4 яйца, 1 стакан молока, соль, мускатный орех, 5 г шпината, 3 ст. ложки масла.

Промытый шпинат измельчить и тушить в кастрюле с маслом, добавить соль и тертый мускатный орех. Белый хлеб нарезать кубиками или полосками, обжарить в кипящем жире до подрумянивания. Яйца взбить, добавить молоко, соль, этой смесью залить белый хлеб и, перемешивая, прогреть до загустения. Затем яичницу с белым хлебом выложить на приготовленное пюре шпината.

Кофейное мороженое

4 яйца, 100 г сахара, 50 г растворимого кофе, 0,5 стакана воды, 200 г сливок, шоколад.

Кофе залить кипятком, яйца растереть с сахаром, добавить горячий кофе, размешать, охладить. Взбить сливки, замесить с яично-кофейной массой, разложить в порционную посуду, заморозить. Подавая на стол, посыпать натертым шоколадом.

2

Спаржа с кремом из окорока

1 кг спаржи, соль, 50 г масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, лимонный сок, 300 г тушеного окорока, 0,5 стакана сливок.

Спаржу очистить, нарезать кусочками, варить в соленой воде. Из муки, жира и 0,5 л отвара спаржи приготовить соус, добавить соль, лимонный сок, заправить по вкусу, добавить нарезанный брусочками окорок. Перед подачей добавить взбитые сливки. Этой смесью залить отварную спаржу. Гарнировать отварным картофелем, посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

Ягодный суп с рисом

1 я воды, 200 г ягод (крыжовника, красной смородины, вишни и др.), 100 г сахара, лимонная и апельсиновая цедра, гвоздика, корица, 1 ст. ложка картофельногокрахмала, 4 ст. ложки отварного риса.

Лромыгые ягоды залить водой и проварить, добавив сахар и специи. Ввести разбавленный холодной водой крахмал, вновь довести до кипения и затем охладить. При подаче в порционные тарелки положить „о 1 ст. ложке отварного риса, залить супом.

Суп рыбный с огурцами

1,5 л воды, 400 г салаки, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки перловой крупы, 2 ст. ложки масла, 1 соленый огурец, соль, молотый перец, лавровый лист, 4 ст. ложки сметаны, зелень петрушки.

Промытую крупу варить в воде до полуготовности, затем добавить очищенную и нарезанную морковь, обжаренный в масле лук, нарезанный дольками картофель. Незадолго до готовности положить в суп рыбу, очищенную от костей и головы, соль, перец, лавровый лист, нарезанный соленый огурец. При подаче положить в тарелку с супом сметану и мелко нарезанную зелень.

Оладьи из простокваши

1 стакан простокваши, 1,5 стакана муки, 3 яйца, соль, сахар, сода на кончике ножа, растительное масло.

В миске размешать муку, простоквашу, соль, сахар, яйца и содУ- На сковороде в кипящем жире обжарить с обеих сторон оладьи до подрумянивания. Подавать с кисло-сладким вареньем, чаем или молоком.

Пудинг из птицы

500 г мяса птицы, 2 ломтика черствого белого хлеба, 4 яйца, мускатный орех, 2 ст. ложки масла, молоко.

^ля соуса: 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л бульона, 2 яичных желтка, °т. ложки сметаны, лимонный сок, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

варенное мясо птицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом, добавить яичные желтки, специи и взбитые белки. Массу выложить в смазанную жиром форму и запечь в ду-х°вке или варить на пару в течение 1 ч.

Жир смешать с мукой, прогреть, разбавить куриным бульоном, вскипятить, вмешать желтки, довести до вкуса, вылить в соусницу, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Коктейль из апельсинов и мяты

4 апельсина, сахарная пудра, свежая мята, яблочный, лимонный или апельсиновый сок или сок манго.

Апельсины очистить, разделить на дольки, поместить в стаканы, поставить в холодное место. Затем залить соком, посыпать нарезанной мятой, в середину опустить листик мяты.

5

Острый суп

1,5 л бульона, 200 г нежирной говядины, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 чайная ложка тмина, 1 лавровый лист, цедра лимона (апельсина), зелень, сметана.

Мясо нарезать небольшими кусочками. В кастрюле растопить жир, обжарить мясо, добавить мелко нарезанный лук и также обжарить, долить бульон, варить примерно 30 мин, затем опустить в суп очищенный и нарезанный дольками картофель, тмин, измельченную цедру лимона или апельсина и варить до тех пор, пока мясо и картофель не станут мягкими. Добавить в суп томат-пюре, мелко нарубленный чеснок, сметану, соль. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Творожный пудинг

0,5 кг творога, 2-3 яйца, 4 ст. ложки масла или маргарина, щепотка ванилина или цедра лимона, 2-3 ст. ложки манной крупы или картофельного крахмала, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка орехов, 1 ст. ложка сметаны.

Масло, сахар, яичные желтки, специи смешать с творогом, промытым изюмом, орехами, манкой или крахмалом. Последними в массу ввести белки, взбитые в густую пену. Положить массу в смазанную жиром форму, смазать сметаной, разложить по поверхности кусочки масла и запечь в духовке. Подавать горячим или холодным со сладким соусом.

6

Голубцы из шпината с мясом

400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яичный желток, соль, молотый перец, 2 ст. ложки молотых сухарей, 300 г шпината.

Перемешать мясной фарш с мелко нарезанным луком, яичным желтком, сухарями, солью, паприкой.

стья шпината ошпарить паром или кипятком. 3—4 листика положить один на другой рядом, на них выложить чайную ложку фарша, атать сформованные голубцы, поместить в смазанную жиром фор- \ плотно друг к другу, полить бульоном, тушить под крышкой 30 мин. Подавать с картофелем в молоке.

Рис заливной

1 стакан риса, 4 чайные ложки желатина, 100 г сахара, щепотка ванилина, 2 стакана лимонного, клюквенного, яблочного или апельсинового сока, малиновый сироп-

Рис варить 20 мин в слегка подсоленной воде, откинуть на сито, промыть холодной водой, охладить.

Желатин залить холодной водой и, когда набухнет, развести горячим соком, добавить сахар, ванилин, остальной сок, вареный рис. Массу поместить в смоченную холодной водой форму, дать застыть в холодильнике. Перед подачей перевернуть из формы на блюдо, вокруг риса налить малиновый сироп или ванильный соус (см. с. 77).

Суп **из манки** с **петрушкой**

1,5 л бульона, вкусовые коренья, мускатный орех, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки масла, зелень петрушки.

В кастрюле растопить масло, засыпать манку и, помешивая, поджарить до светло-желтого цвета. Залить кипящим бульоном, добавить специи и на слабом огне варить 15 мин. Подавать, обильно посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать гренки.

Гренки со шпинатом

С черствого белого хлеба срезать корочку. Ломтики смазать с обеих сторон маслом или маргарином, положить на решетку и слегка подрумянить в духовке. Решетку вынуть, на каждый ломтик хлеба намазать массу шпината (тушенный с яйцом шпинат), вторично поместить в Духовку и прогреть. Подавать гренки горячими.

Творожный и ванильный крем

"00 г творога, 1 пачка концентрата „Ванильный крем", 0,5 л молока, 1 ст. ложка масла, 2 яйца, сахар, 50 г шоколада.

Из молока, концентрата и масла приготовить крем, снять с огня, Ме сить яичные желтки, охладить, затем добавить творог, сахар и яичные белки, взбитые в густую пену. Разложить в порционную посуду (вазочки), посыпать сверху тертым шоколадом.

Рыба запеченная в фольге

4 тушки рыбы (каждая массой 300-400 г), соль, лимонный сок или уксус, молотый перец, масло, зелень петрушки.

Подготовленные тушки рыбы промыть, обсушить полотенцем, натереть солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком или уксусным маринадом, изнутри посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.
Лист фольги разложить на кухонном столе, смазать его маслом (сливочным, маргарином или растительным). На фольгу поместить рыбу и каждую завернуть таким образом, чтобы образовался пакетик и не вытек сок. Концы фольги завернуть кверху. Пакетики положить на противень в духовку, прогреть в течение 30 мин, вынуть, развернуть и снять с фольги двумя вилками. Полить маслом и подавать с тушеными овощами.

Запеканка из ревеня, белого хлеба и творога

400 г черствого белого хлеба, 100 г масла или маргарина, 400 г творога, 400 г ревеня, 200 г сахара. 4 яйца, 4 ст. ложки молока, щепотка ванилина или цедра лимона.

Ревень нарезать, засыпать 100 г сахара, дать постоять. С хлеба на терке стереть корочку. Мякоть нарезать кубиками или ломтиками, обжарить в жире. Творог смешать с остальным сахаром и специями.
В смазанную жиром форму положить слой хлеба, слой творожной массы, слой ревеня, залить смесью взбитого яйца и молока. Запечь в духовке. Подавать с сиропом от ревеня.

9

Суп из листьев капусты или свекольной ботвы

1,5 л воды, 400 г копченой свинины, 1 луковица, 2 ст. ложки перловой или ячменной крупы, соль, зелень, 4 ст. ложки сметаны, 300 г листьев свежей капусты или листьев свеклы.

Варить мясо и крупу до полуготовности. Добавить в суп нарезанные листья капусты или свекольную ботву, лук, соль и варить до готовности. При подаче положить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Дрожжевые оладьи

25 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан молока, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, соль, щепотка ванилина, жир.

К дрожжам добавить немного сахара, чайную ложку молока, ложкУ муки и дать подняться (выбродить).

Просеять в миску муку, добавить теплое молоко, соль-, сахар, Jpe тщательно взбить, ввести яичный желток и дрожжи, переменить, посыпать мукой и поставить в теплое место, накрыв полотенцем. Когда тесто поднимется, добавить в него взбитые в густую пену яичные белки. На сковороде в кипящем жире жарить с обеих сторон оладьи. Подавать с вареньем, ягодами, чаем'или молоком.

10

Запеканка из шпината

1 кг картофеля, 2-3 яйца, 3 ст. ложки масла, 300 г шпината, 1 луковица, соль.
Отварной картофель протереть в однородную массу, добавить масло, взбитые яйца, обжаренный в жире мелко нарезанный лук. Шпинат тушить с маслом. В смазанную жиром форму положить слой картофельной массы. На поверхности разложить кусочки масла или смазать ее смесью яйца со сметаной. Запечь в духовке. Подавать с томатным или сметанным соусом.

Ванильный крем

4 яичных желтка, 4 ст. ложки сахарного песка, 3 чайные ложки желатина, 1 стакан молока, 1 стакан сливок, щепотка ванилина.

Желатин замочить в воде для набухания. Яичные желтки растереть с сахаром, долить горячее молоко, помешивая, все прогреть, добавить желатин и закончить нагревание. Крем охладить до загустения, затем вмешать в него взбитые сливки. Наполнить кремом стеклянные бокалы или вазочки, гарнировать фруктами. Подавать с шоколадным соусом.

11

Бульон куриный и клецки с мускатным орехом

л куриного бульона. Для клецек: 100 г манной крупы, 1 яйцо, 1 яичный желок> 1 ст. ложка воды, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, мускатный орех, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Яйца взбить, добавить воду, оливковое масло, тертый мускатный орех, соль, манку, зелень. Все тщательно перемешать, ложкой отделить продолговатые клецки, опустить в слегка подсоленный кипяток и варить слабом огне до всплытия. Вынимать клецки шумовкой и класть подготовленный куриный бульон.

Печенье с мороженым

200 г печенья безе, 200 г мороженого, 200 г сливок, 50 г шоколада, 1 чайная *ложка* растворимого кофе.

В стеклянную посуду положить слой печенья, слой кусочками нарезанного мороженого, опять слой печенья, слой взбитых сливок к которым добавлен тертый шоколад. Посыпать порошком растворимого кофе. Подавать как самостоятельное блюдо или к холодному кофе.

12

Мясо в порционных сковородках

600 г мякоти говядины, 100 г молотой свинины, 1 кг картофеля, 100 г растительного масла, 250 г репчатого лука, 100 г томата-пасты, 4 яйца, соль, молотый перец, лавровый лист, чеснок, 2 ст. ложки масла, лимонный сок или уксус.

Мясо нарезать порциями, слегка отбить и положить в приготовленный маринад (растительное масло, соль, перец, лимонный сок, немного толченого чеснока, лавровый лист). Лук нарезать ломтиками и смешать с очищенным, нарезанным тонкими дольками молодым картофелем. Смесь обжарить на растительном масле, добавить соль, перец и тушить, постоянно встряхивая. Незадолго до полной готовности добавить томат-пюре, выложить на 4 порционные сковородки. На смесь положить обжаренные маринованные куски мяса. Прикрыть его слоем молотой свинины так, чтобы в центре образовалось углубление, в которое разбить яйцо (желток будет в ямке, белок покроет молотое мясо). Поместить сковородки в духовку, чтобы белок слегка загустел. Подавать в порционных сковородках; Отдельно подать салат.

Мусс из ревеня

Промытый нарезанный ревень варить в небольшом количестве воды с сахаром, корицей и цедрой лимона. В остывшее пюре добавить яичные белки (на 1 стакан массы 3 яичных белка). Все вместе взбить до увеличения массы в объеме в 2 раза. Подавать мусс с молоком или ванильным соусом.

Если мусс нужно приготовить накануне, добавьте в него при взбивании растворенный в воде желатин (на 1 стакан массы 1 чайная ложка желатина).

13

Суп с печеночным „рисом"

750 г печени, 1 яйцо, 1,5 л бульона, мускатный орех, молотые сухари, зелень петрушки.

Г1ечёнку пропустить через мясорубку, добавить специи, яйцо и столько сухарей, чтобы образовалось тесто. В кипящий бульон через дуршлаг выдавливать массу в виде зерен риса. Когда „зерна" всплывут, вынуть их шумовкой и положить в порционные тарелки, а в кастрюлю с бульоном выдавить новую порцию „риса". Бульон разлить по тарелкам, обильно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Омлет со шпинатом

6 яиц, 50 г муки, 6 ст. ложек молока, зелень (укроп, петрушка), 500 г шпината, 50 г масла.

Яичные желтки, муку и молоко смешать, добавить соль, мелко нарезанную зелень, ввести в смесь взбитые яичные белки. На сковороде в растительном масле испечь омлет. Когда снизу омлет запечется, а верхняя сторона будет оставаться еще влажной, положить сверху тушенный в масле шпинат и сложить омлет пополам.

Простокваша с хлебом

Простоквашу посыпать смесью молотых черных сухарей, корицы и сахара. Подавать в порционной посуде.

14

Рыба в огуречном соусе

800 г рыбного филе, лимонный сок или уксус, соль, перец, 4 ст. ложки жира, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, 2 соленых огурца, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Филе рыбы сбрызнуть уксусом или лимонным соком, посыпать солью, перцем, нарезать брусочками. Из обжаренного лука, жира, муки приготовить соус с добавлением воды. Опустить в соус подготовленное филе и прогреть. Перед подачей на стол добавить к рыбе нарезанные кусочками огурцы, сметану. Подавать с картофелем.

Суп из изюма

1 л воды, 150 г изюма, 100 г сахара, цедра лимона или апельсина, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны или сливок.

Промытый изюм, сахар, цедру лимона опустить в горячую воду и варить. В другой кастрюле в растопленном масле обжарить муку, доба-

вить отвар изюма, проварить, соединить с изюмом. Подавать суп горячим или холодным со сметаной и печеньем.

15

Холодный суп по-болгарски

1 л кефира или простокваши, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 свежий огурец, укроп 2 ст. ложки ядер орехов, 1 ст. ложка растительного масла или сметаны, чеснок соль, сахар.

Огурец и укроп мелко нарезать, мелко порубить орехи, чеснок растереть, все перемешать со взбитым кефиром или простоквашей (при необходимости добавить холодную кипяченую воду). Добавить в суп растительное масло или сметану, соль, сахар. Отдельно подать бутерброды с ветчиной или колбасой.

Пудинг из черного хлеба с ягодами

200 г масла или маргарина, 200 г сахара, 3 яйца, 3 стакана натертого черного хлеба, цедра лимона и апельсина, гвоздика, корица, ревень, крыжовник или вишня без косточек, 200 г сливок.

Масло растереть с сахаром, добавить одно за другим яйца, измельченные специи и тертый черствый черный хлеб. Массу разделить на две равные части. Одну часть выложить в смазанную жиром форму, сверху положить засахаренный крыжовник, нарезанный кусочками ревень или вишню, прикрыть остальной массой. Выпекать пудинг в слабонагретой духовке. Готовый пудинг вынуть и охладить. Гарнировать взбитыми сливками и фруктами. Подавать с холодным молоком.

16

Запеканка из мяса, грибов и овощей

800 г мяса, 5 луковиц, 5 шт. моркови, 200 г соленых грибов, 1 зубчик чеснока, 150 г шпика, 1 стакан бульона (или сметаны), 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый перец.

Мясо нарезать тонкими ломтиками или брусочками, посыпать солью и перцем. В кастрюлю налить растительное масло, положить рядами мелко нарезанный шпик, тертую стружкой морковь, подготовленное мясо, мелко нарезанные лук и грибы, затем снова морковь, мясо, лук, грибы и, наконец, еще раз мясо. Все полить бульоном или сметанным соусом, разложить на поверхности тонкие ломтики шпика. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку тушить до готовности мяса. Подавать как самостоятельное блюдо.

Взбитые яйца с ревенем

3 яйца, 150 г сахара, цедра лимона или щепотка ванилина, 200 г творога, 200 г ревеня.

рАень очистить, нарезать кусочками, посыпать сахаром, накрыть поуАу крышкой.

Отделить яичные желтки от белков. Желтки растереть с 3 ст. ложками сахарного песка, добавить ванилин или тертую цедру лимона. Отдельно взбить яичные белки, добавляя в них столовую ложку сахарной пудры. Яичные желтки смешать с творогом, ввести взбитые белки. Разложить массу в порционную посуду, вокруг поместить засахаренный ревень. Подавать блюдо охлажденным.

17

Суп с рожками

1,5 л бульона, 100 г макарон (рожков), 1 луковица, 1 морковь, зелень укропа и петрушки, 1 ст. ложка масла.

В горячий бульон опустить нарезанную кружками и обжаренную в масле морковь, разрезанную пополам луковицу и варить до готовности, затем добавить отдельно сваренные в соленой воде макароны (рожки). Посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Шпинат в картофельном „гнезде"

1 кг отварного картофеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, соль, 1 ст. ложка масла. Для начинки: 1 кг шпината, 1 ст. ложка толченых орехов, 1 ломтик размоченного белого хлеба, 2 яйца, мелко нарезанная зелень, соль, 4 ст. ложки масла.

Тертый отварной картофель, яйца и муку тщательно перемешать в однородную массу, выложить его на дно формы, смазанной жиром. По краям формы в тесте сделать желобок. Хорошо промытый шпинат порубить, смешать с остальными продуктами, положить в картофельный желобок, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в ДУховке.

Мороженое ореховое

3 яичных желтка, 100 г сахара, 100 г орехов, 300 г сливок, щепотка ванилина.

Яичные желтки растереть с сахаром на водяной бане при 65° С. Отдельно взбить сливки, смешать с остывшей массой яичных желтков, толчеными орехами и ванилином. Выложить массу в порционную посуДУ. поместить для подачи в морозильную камеру.

18

Котлеты из крапивы с картофелем

800 г вареного картофеля, 500 г листьев крапивы или лебеды, 2 луковицы, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, соль, мускатный орех, молотые сухари, жир.

Вареный картофель растереть в однородную массу. Лук мелко нарезать, обжарить в жире. Перебранные и промытые листья крапивы или лебеды ошпарить и выдержать 5 мин в закрытой посуде, затем процедить через сито и порубить. Яйца взбить, перемешать с картофелем, добавить крапиву, специи, муку. Из приготовленной массы сформовать котлеты, панировать в белых сухарях и жарить на сковороде в жире. Подавать с соусом, маслом или сметаной, сосисками или сардельками.

Суп ревеневый с клецками из манной крупы

1 л сладкого супа из ревеня. Для клецек: 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки крупы, соль, масло, 1 яйцо.

Молоко вскипятить, добавить масло, соль, манную крупу, проварить при слабом нагреве, снять с огня, ввести в кашу взбитое яйцо. С помощью двух чайных ложек формовать небольшие клецки, опускать в слегка подсоленный кипяток и варить до всплытия. Вынимать клецки шумовкой. Когда остынут, положить их в суп.

19

Экспресс-бульон

200 г говяжьего фарша, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, сельдерей, соль, молотый перец, 1 ст. ложка масла, мелко нарезанная зелень.

Лук и морковь очистить, нарезать большими тонкими ломтиками, обжарить на сухой сковороде до подрумянивания, опустить в кастрюлю вместе с говяжьим фаршем и вкусовыми кореньями, залить холодной водой, размешать и варить 30 мин. Добавить соль, перец и варить еще 5 мин, затем процедить через частое сито. При подаче положить в бульон масло и зелень. Подавать с пирожками.

Отварной фарш использовать для других блюд.

Пирожки с килькой

Тесто слоеное или сливочное (см. с. 304-305), 150 г говяжьего фарша, соль, перец, луковица, 2 ст. ложки масла, 100 г кильки, зелень, 1 яйцо.

Тесто раскатать в пласт, стаканом вырезать кружки или нарезать квадратиками. Край каждого кружка или квадратика смазать взбитым белком, посредине положить приготовленный фарш и половину вы-

.мшенной кильки. Края теста защипать, сформовав пирожки в виде полумесяцев или треугольников.

Пгя приготовления начинки лук мелко нарезать, обжарить в масле, добавить фарш, перец, мелко нарезанную зелень. Если фарш очень сухой, добавить густую сметану. Подготовленные пирожки разместить на смазанном жиром противне, проколоть вилкой, смазать яичным желтком и выпечь в духовке.

Желе из взбитого молока

0,5 л молока, 2 ст. ложки сахарного песка, 25 г желатина, щепотка ванилина.

Желатин залить водой, дать набухнуть. Молоко с сахаром вскипятить, добавить специи. В горячем молоке растворить набухший желатин, немного охладить и взбить в густую пену. Наполнить массой порционную посуду, дать застыть в холодном месте. Подавать желе с ягодным сиропом, фруктовым или шоколадным соусом.

20

Копченый окорок в луковом соусе

800 г копченого или соленого свиного окорока, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны.

Мясо нарезать порционными кусками. Если оно очень соленое, залить его обратом и вымочить, вынуть из обрата и обсушить. Жарить на сковороде. Если мясо постное, добавить немного жира. Обжаренные с обеих сторон куски мяса снять со сковороды, в горячий жир положить лук, нарезанный кольцами, и обжарить до подрумянивания. Муку пассеровать, развести молоком или водой, добавить сметану, прогреть, посолить по вкусу. Приготовленным соусом залить жареное мясо. Подавать с отварным картофелем, зеленым салатом.

Мороженое из сока

0,5 л сока или сиропа, сахар.

Использовать свежий или консервированный подслащенный сок, фруктовый или ягодный сироп. Готовить мороженое из сока в мороженице или, если ее нет, вылить жидкость в металлические формочки и поместить в морозилку холодильника. Периодически перемешивать До замораживания.

21

Щука фаршированная

Щука массой около 2 кг, 1 луковица или мускатный орех, 100 г масла или сметаны, 2 яйца, 2 ломтика белого хлеба, соль, молотый перец, вкусовые коренья лавровый лист.

На голове щуки подрезать кожу, чтобы она снималась с тушки вместе с головой, снять ее с тушки в направлении к хвосту. Хребет у хвоста подрезать изнутри таким образом, чтобы тушка была вынута, а хвост остался с кожей и головой. Рыбу выпотрошить, мясо отделить от костей, дважды пропустить через мясорубку вместе с замоченным белым хлебом и (по желанию) луком (лук придает массе серо-зеленый оттенок). Добавить в массу тертый мускатный орех, топленое масло или густую сметану, яйца, соль, перец, тщательно перемешать. Подготовленной массой начинить кожу щуки (нельзя начинять туго, так как при варке масса набухнет и кожа может лопнуть). Завернуть рыбу в марлю, оставив оба конца марли свободными, чтобы легче было опустить рыбу в кастрюлю с бульоном и вынуть оттуда. Варить рыбу в бульоне со специями и кореньями на слабом огне 30 мин. Затем вынуть и развернуть марлю. Выложить фаршированную рыбу на блюдо (можно разрезать на куски), гарнировать зеленью петрушки, ломтиками лимона или моркови. К рыбе можно подать картофельное пюре, соус белый или из зелени.

Блины весенние

Выпечь тонкие блины (см. с. 254), на каждый блин положить лист салата, на салат — 1 ст. ложку сладкой творожной массы (приготовить из творога, 1 яйцо, сахара). Блины с этой начинкой завернуть, обжарить и подать со сметаной.

22

Суп картофельный

1,5 л воды, 100 г копченого шпика, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 картофелины, коренья, соль, сметана, зелень.

Шпик нарезать мелкими кусочками, обжарить в кастрюле, добавить мелко нарезанный лук, муку и пассеровать вместе, затем развести водой. В суп положить коренья, нарезанный кубиками картофель, соль. Когда картофель станет мягким, добавить сметану, зелень. В конце варки в суп можно положить кусочки колбасы или мясные консервы.

Котлеты из консервированной кукурузы

1 литровая банка консервированной кукурузы, 2 яйца, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль, мускатный орех, 100 г манной крупы, жир.

Если зерна кукурузы твердые, их можно потушить. Во время тушения жидкость должна полностью выпариться. Манную крупу прогреть в духовке, не давая поджариться. Кукурузные зерна протереть, добавить взбитое яйцо, тертый мускатный орех, мелко нарезанную зелень, соль, манную крупу. Из подготовленной массы сформовать котлеты, панировать в сухарях, жарить в кипящем жире. Подавать с растопленным маслом или сметаной, посыпав сахаром и корицей.

23

Жареная свинина

600 г свинины (4 куска), жир для жарения, масло, соль, молотый красный перец.

Куски постной свинины слегка отбить. Чтобы при жарении мясо приобрело золотистый цвет, посыпать его молотым перцем. Жарить на сковороде с разогретым жиром с обеих сторон. В конце жарения добавить масло (лучше растопленное, так как растопленное масло придает мясу приятный вкус) и посолить. Подавать с картофельным или зеленым салатом.

Квас из ревеня

(см. с. 148)

24

Молодой картофель с творогом и маслом

1,5 кг молодого картофеля, 1 кг творога, сметана, соль, укроп (тмин, молотый перец, яичные желтки), 200 г сливочного масла.

Картофель тщательно промыть щеткой (в этом случае его не нужно чистить), опустить в кипящую соленую воду и сварить до готовности, воду слить и, потряхивая кастрюлю над огнем, подсушить картофель, посыпать мелко нарезанным укропом. В творог замесить сметану, соль, укроп (по желанию — тмин, молотый перец, яичные желтки) - Подавать картофель в миске, в другой миске (поменьше) — творог- Сверху положить красиво нарезанные кусочки масла. Подавать с кефиром, простоквашей.

Клубника с молоком или сметаной

1 кг клубники, 200 г сметаны или 1 л молока, сахар.

Промытую клубнику или землянику подать на стол в мелкой посуде, украшенной листочками этой ягоды. При подаче со сметаной каждый сам в своей посуде раздавливает ягоды, заливает сметаной, посыпает сахаром. При подаче с молоком в тарелку налить холодное молоко, положить в него ягоды, посыпать сахаром.

25

Мясо с крыжовником и орехами

800 г мяса, 100 г ореха, 1 ст. ложка молотого красного перца, 1 луковица, цедра лимона, 100 г крыжовника, жир.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в жире, положить в кастрюлю, добавить перец, рубленые орехи, лук, соль, цедру, крыжовник и тушить под крышкой до готовности. Перед подачей положить сметану. Можно добавить томат-пюре, ломтики огурцов. Подавать с отварным картофелем.

Клубничный рулет

Бисквит, 1 стакан клубники, 100 г сахара, 15 г желатина, 300 г сливок.

Клубнику растереть в массу, добавить сахар, разведенный в воде желатин, все перемешать и добавить взбитые сливки. Приготовленным кремом (2/3 массы) смазать бисквитный пласт (см. с. 303), помещенный на бумагу, с помощью которой бисквит свернуть рулетом. Остальную часть крема (1/3) использовать для гарнира. Покрыть кремом рулет, а потом волнистым лезвием ножа нанести узор. Выдержать на холоде. Нарезать порциями и подать с молоком.

26

Рыба в укропном соусе

1,2 кг рыбы, лимонный сок или уксус, соль, 3 ст. ложки масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, укроп, 2 яичных желтка.

Очищенную рыбу разделать на порции, сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью, положить в смазанную жиром огнеупорную форму, накрыть смазанной жиром фольгой или пергаментом и запечь в духовке. Из масла, муки и молока приготовить соус, добавить соль, мелко нарезанный укроп, яичные желтки. Полить рыбу соусом. Подавать с отварным картофелем и огуречным салатом.

Запеканка из крыжовника

250 г вермишели, 300 г крыжовника, 200 г сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки масла. Вермишель сварить в соленой воде, процедить. В смазанную маслом форму положить слой вермишели, слой крыжовника, сваренного в сиропе. Яичные белки взбить с сахаром, выложить на слой крыжовника. Запечь в духовке. Подавать с сиропом, в котором варился крыжовник, или с ванильным соусом, для приготовления которого использованы яичные желтки.

27

Овощной бульон

1 л воды, 1 морковь, 1 луковица, белые коренья, соль, молотый перец, лавровый лист, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени.

Очищенный лук и морковь нарезать кружочками и подпечь на сухой сковороде до появления коричневой корочки. В кипящую воду опустить поджаренный лук, морковь, белые коренья (сельдерей, петрушку), соль, перец, лавровый лист. Проварить и процедить, добавить масло. Подавать отвар в чашках, посыпая зеленью петрушки или укропом. Отдельно подать пирожки, соленое печенье или блины.

Блины со шпинатом

Для блинов: 0,5 л молока, 2 стакана муки, 4 яйца, соль, сахар, жир для жарения, масло для заливки, тертый сыр. Для начинки: 1 кг шпината, 100 г копченого шпика, 50 г масла, 1 луковица, соль, мускатный орех, 100 г сыра, 2 яйца, 2 стакана молока, 2 ст. ложки муки.

Муку в миске постепенно залить молоком, помешивая, добавить соль, сахар, взбитые яйца, замесить тесто. Из теста на сковороде с жиром испечь тонкие блины, выложить на мелкую металлическую тарелку или сковороду рядами, чередуя с пюре из шпината. Сверху посыпать тертым сыром, положить кусочки масла и прогреть в духовке. Шпинат для начинки надо промыть, потушить, протереть через сито, добавить жареный шпик с луком, мускатный орех и густой молочный соус. Соус приготовить так: пассеровать муку в жире, развести молоком, добавить яичные желтки, осторожно ввести взбитые белки. При подаче на стол сбрызнуть блинный торт маслом.

Клубника с творогом

"О г клубники, сахар, 300 г творога, 1 стакан молока, щепотка ванилина.

^Убнику положить в порционные тарелки, посыпать сахаром и за-"ть взбитой массой из творога, молока и специй.

28

Яйца по-флорентийски

500 г шпината, 8 яиц, 2 ст. ложки жира, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, петрушка, соль. Для соуса: 50 г масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, соль, мускатный орех, 200 г сыра.

Шпинат промыть, нарезать, потушить без воды, добавить пассерованный лук, чеснок, петрушку и соль. Массу выложить в смазанную жиром форму, сверху положить сваренные вкрутую разрезанные пополам яйца, залить приготовленным белым соусом, посыпать тертым сыром, мускатным орехом, запечь.

Коктейль из кефира и клубники

1 л кефира, 300 г клубники, мед или сахар, листики мяты.

Все составные части взбить с помощью миксера, разлить в бокалы, положить в них кусочки льда, в которых предварительно заморозить отдельные ягоды клубники и листики мяты.

29

Холодный суп из крыжовника с рыбой

1 л воды, 200 г крыжовника (ревеня), 2 вареные картофелины, 1 свежий огурец, 1 яйцо, укроп, петрушка, 4 ст. ложки сметаны, соль, сахар, 300 г вареной или жареной рыбы.

Крыжовник или нарезанный кусочками ревень залить кипятком, варить, не допуская разваривания, дать настояться в течение 2 ч. Остывший отвар процедить и использовать для приготовления холодного супа.

Зеленый лук мелко нарезать, посолить, размять ложкой до появления сока.

Добавить к зеленому луку мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, нарезанный кубиками огурец, отварной картофель, рубленое яйцо, сметану, остывший отвар. При подаче положить в суп рыбу или кусочки постного жаркого, сметану.

Творожные лепешки

500 г творога, 2 яичных желтка, соль, 4 ст. ложки картофельного крахмала или пшеничной муки, жир для жарения, сметана, сахар, корица.

Сухой творог размешать с яичными желтками, мукой, солью. Если творог влажный, добавить побольше муки. На посыпанной мукой доске массу раскатать в виде цилиндра, нарезать кружками, сформовать лепешки, положить на разогретую с жиром сковороду (не кладите много жира — обилие его затрудняет выпечку!) и запечь до подрумянивания. Отдельно к готовым лепешкам в соуснике подать сметану, смешанную с сахаром и корицей.

30

Окорок в рисовой „мантии"

j 5 кг копченого окорока или рулета, коренья, 300 г риса, 3 яйца, 200 г тертого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки масла.

Если в окороке есть кость, вынуть ее, затем окорок свернуть, придав ему круглую или продолговатую форму, перевязать ошпаренной белой ниткой, положить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы только покрыть им мясо. Добавить коренья (лук, морковь, сельдерей, петрушку) и варить на слабом огне 1 ч. Охладить окорок в бульоне, затем вынуть, снять нитки, поместить его в огнеупорную стеклянную форму, смазать приготовленной массой риса, посыпать сухарями, переложить кусочками масла и зажарить в горячей духовке в течение 30 мин. Рисовую массу приготовить так: рис промыть и варить, доливая бульон от окорока. Сварить густую рисовую кашу, не давая зернам развариться. Взбитые яйца и тертый сыр вмешать в рисовую кашу.

Готовый окорок подавать целиком, на гарнир подать салат.

Холодный чай с лимоном

0,5 л крепкого чая, 4 кружочка лимона, сахар, 0,5 л газированной воды, мед.

Кружочки лимона залить кипяченой водой с сахаром и заморозить в формочках в холодильной камере. Крепкий чай с сахаром охладить, добавить мед. При подаче в каждый стакан положить лимонный лед, налить приготовленный холодный чай и дополнить газированной водой. К чаю подать сухое печенье. Вместо лимона можно заморозить другие фрукты или ягоды.

ИЮЛЬ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
1	Зразы из печенки	Мусс клубничный
2	Суп картофельный с колбасками	Оладьи из манной крупы Клубничный соус
3	Рулеты из ветчины	Булочки клубничные
4	Суп куриный с овощами	Крем клубничный
5	Голубой карп	Компот из вишни
6	Свекольник холодный	Корзиночки с творожно-клубничным кремом
7	Шпик, жаренный с яичницей	Кисель клубничный
8	Овощной суп	Клубника (малина) с хлопьями
9	Шницель с сыром	Компот из клубники
10	„Карбонад" из капусты	Мусс вишневый
11	Суп молочный с крупой, картофелем и зеленым горошком. Жареная рыба	Ягоды с медом
12	Жаркое из свинины	Каша манная с соусом из крыжовника
13	Суп из мясных консервов	Пудинг из вишни
14	Цыпленок с рисом	Желе с вишней и крыжовником
15	Холодный томатный суп с рыбой	Торт из клубники и творога
16	Мясо под московским соусом	Клубничное мороженое
17	Суп молочный с овощами. Фаршированные кабачки	Черника с молоком
18	Фаршированные яйца. Камбала, жаренная на решетке	Кофе-гляссе
19	Суп куриный с цветными клецками	Торт клубничный
20	Кольраби (кабачки) с ветчиной	Суп вишневый с вермишелью
21	Суп грибной холодный	Мусс из крыжовника и манки
22	Ветчина вареная	Рисовый круг с вишней
23	Суп из лисичек	Крем шоколадный
24	Запеканка из макарон	Крем из кефира и вишни
25	Запеканка из рыбы и шпината	Суп из красной смородины с творожными клецками
26	Овощной суп	Мусс малиновый
27	Язык под ягодным соусом	Суп из черники и кефира
28	Голубцы	Мусс из крыжовника
29	Цыплята под ореховым соусом	Коктейль ягодный с печеньем (вафлями)
30	Карп, тушенный в сметане	Кисель малиновый
31	Суп из цветной капусты с сырным печеньем	Пудинг из ягод (фруктов)

1

Зразы из печенки

800 г печенки, 2 луковицы, 100 г шпика, 2 соленых огурца, соль, молотый перец, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, зелень.

Подготовленную печенку (снять пленку и вырезать желчные протоки) нарезать ломтиками, слегка отбить, посыпать мелко нарезанным луком, обложить полосками шпика, тонкими кружочками огурцов, свернуть рулетом, обвязать белой ниткой и обжарить зразы в кипящем жире. Добавить жидкость, соль, перец и тушить на слабом огне до готовности. Вынуть зразы из кастрюли, снять нитки, на оставшейся жидкости приготовить соус, добавив сметану и муку. Подавать с отварным картофелем и салатом.

Мусс клубничный

300 г клубники, 100 г сахара, 15 г желатина.

Желатин залить водой, дать набухнуть, затем развести горячей водой. Ягоды протереть через сито, добавить сахар, раствор желатина и взбить в густую пену. Разложить массу в порционную посуду, охладить, украсить целыми ягодами клубники и подавать с молоком.

2

Суп картофельный с колбасками

1,5 л воды, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, лука, 200 г картофеля, 1 ст. ложка масла, 4 колбаски, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки сметаны.

Очищенные коренья и лук мелко нарезать, обжарить в кастрюле с разогретым маслом, добавить воду, очищенный и нарезанный картофель, соль и варить до готовности, затем добавить томат-пюре, нарезанные кружочками колбаски, проварить. При подаче в каждую тарелку с супом положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Оладьи из манной крупы

1>5 стакана молока, 125 г манной крупы, 2 яйца, соль.

В кипящее молоко вмешать манку и проварить, добавить соль. Кашу охладить, ввести в нее взбитые яйца.

˚ кипящем жире пожарить оладьи с обеих сторон. Подавать с компотом или сладким соусом (например, клубничным).

Клубничный соус

клубники, 150 г сахара, щепотка ванилина.

Клубнику с сахаром взбить с помощью миксера, охладить в холодильнике. Подавать к блинам или мороженому.

3

Рулеты из ветчины

600 г ветчины, 400 г мясного фарша, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 луковица, 1 чайная ложка молотого красного перца, 100 г копченого шпика, 100 г масла, соль, зелень, сметана.

Мясной фарш смешать с сухарями и солью. Ломтики ветчины покрыть сверху слоем фарша, завернуть, как голубцы, перевязать белой ниткой, обжарить в жире. Шпик мелко нарезать, обжарить, добавить мелко нарезанный лук и слегка обжарить. Добавить бульон или воду, проварить, залить голубцы и тушить 15 мин. Голубцы вынуть, снять нитки, уложить голубцы в посуду. Сок со сковороды загустить мукой, замешанной на сметане, заправить соус перцем и перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью. На гарнир подать картофельное пюре, салат.

Булочки клубничные

8 ломтиков белого или черного хлеба, 100 г сливок или сладкого творога, 200 г клубники, сахар.

Куски хлеба обрезать в виде треугольников или кружков. Сливки взбить, добавить сахарную пудру. Из бумажного корнетика по краям сделать декоративное обрамление из взбитых сливок, в середину положить засахаренную клубнику. Подавать с молоком.

4

Суп куриный с овощами

800 г куриного мяса, 2 л воды, 1 стакан зеленого горошка, 2 моркови, 4 розетки цветной капусты, петрушка, укроп, соль.

Хорошо промытую курицу разрезать на мелкие куски, залить водой и варить на слабом огне, снимая пену. Добавить соль, нарезанную морковь, через некоторое время — цветную капусту и незадолго до полной готовности мяса — зеленый горошек. При подаче посыпать суп мелко нарезанными укропом и зеленью петрушки.

Крем клубничный

400 г клубники, 250 г сливок, 4 ст. ложки сахара, 3 чайные ложки желатина.

Желатин залить водой на 1 ч для набухания. Клубнику взбить с помощью миксера, добавить сахар, набухший и разведенный желатин. Сливки

взбить и ввести в клубничную массу. Разложить по формочкам или стеклянным стаканам, дать застыть. Подавать, украсив целыми ягодами клубники.

Голубой карп

г 5 кг карпа, 2 ст. ложки уксуса или лимонного сока, лук, коренья, молотый перец, соль, лавровый лист, масло.

Тушку карпа промыть, выпотрошить, хорошо прополоскать, изнутри натереть солью, сбрызнуть уксусом или лимонным соком. Поставить варить коренья, добавить лук, перец, лавровый лист, соль. Рыбу уложить на широкий марлевый бинт, опустить в отвар и варить с кореньями на слабом огне, смотря за тем, чтобы не переварилась. Осторожно выложить из бульона на мелкую посуду и полить топленым маслом. По краям положить тушеные овощи (морковь, горошек, цветную капусту).

Компот из вишни

300 г вишни, 'Д л воды, 150 г сахара, 3 бутона гвоздики.

Вишню промыть, вынуть косточки, залить водой и кипятить. Затем отвар слить, добавить в него сахар, гвоздику, проварить и сиропом залить вишню без косточек и закрыть крышкой. Когда вишня остынет в сиропе, компот поставить в холодильник. Подавать холодным с мороженым или взбитыми сливками и печеньем.

Холодный свекольник

200 г свеклы, 200 г огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень, лимонная кислота, соль, сахар, 1 л воды, 4 ст. ложки сметаны.

Молодую свеклу промыть, сварить, очистить, натереть на мелкой терке. Зеленый лук мелко нарезать, перетереть с солью. Огурцы очистить, нарезать кубиками. Яйца мелко порубить. Кипяченую воду подкислить лимонной кислотой или уксусом, залить приготовленную свеклу, размешать и опустить остальные продукты. Для придания остроты добавить горчицу. При подаче в каждую тарелку положить сметану.

Корзиночки с творожно-клубничным кремом

° ко рзиночек из песочного теста (см. с. 305). Для крема: 200 г творога, 2 яичных ˢлтка, 200 г клубники, 100 г сливок, сахарная пудра.

ыпеченные из песочного теста корзиночки наполнить творожным кремом. Крем приготовить так: сливки взбить с сахарной пудрой, творог

смешать с желтками и протертой клубникой, добавить сахар и сливки. Из пергаментного корнетика выдавить крем в корзиночки, в середину положить красивую клубничку с лепестком.

7

Шпик жареный с яичницей

4 ломтика копченого шпика, 2 луковицы, 4 яйца, соль, красный или черный перец.

Ломтики шпика обжарить на сковороде, снять со сковороды, а в жире обжарить кольца лука. Лук снять, а в жир осторожно вбить яйца так чтобы желток остался целым. Белок посолить. Когда яйца загустеют выложить их на тарелку с кусками шпика (на шпик). В центр каждого желтка положить по зернышку перца. Отдельно можно подать отварной картофель, салат.

Кисель клубничный

3 стакана воды, 200 г клубники, 100 г сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала.

Клубнику растереть в однородную массу. Вскипятить 2 стакана воды, добавить сахар и разведенный в холодной воде крахмал. Когда кисель закипит, вмешать в него массу свежей клубники, вылить в мелкую посуду и быстро охладить. Подавать с молоком или сливками.

8

Овощной суп

1,5 л воды или бульона, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 3 картофелины, 4 розетки цветной капусты, 0,5 стакана лущеного гороха, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, зелень петрушки и укропа.

Очищенные овощи мелко нарезать. В растопленном масле обжарить лук-порей и морковь, положить в кипящий бульон или воду, добавить нарезанный картофель, цветную капусту и зеленый горошек, посолить и варить суп до готовности овощей. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью, добавить сметану.

Клубника (малина) с хлопьями

800 г клубники или малины, 100 г кукурузных или овсяных хлопьев, сахар или мед, молоко.

Перебранную клубнику или малину посыпать сахаром или залить медом, насыпать полоски кукурузных хлопьев или поджаренных овсяных хлопьев. Подавать с молоком.

Шницель с сыром

800 г мякоти говядины, 100 г тертого сыра, 1 зубчик чеснока, соль, 3 яйца, жир.

Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить, натереть чесноком, смочить в яйце, размешанном с тертым сыром и солью, каждый кусок панировать в сухарях, положить в растопленный жир и обжарить с обеих сторон. Готовый шницель подавать с картофелем и салатом.

Компот из клубники

500 г клубники, 100-150 г сахара, 0,5 л яблочного или клубничного сока, 100 г сливок.

Сварить сок с сахаром. Промытую клубнику положить в посуду, залить горячим сиропом, накрыть крышкой и охладить (желательно в холодильнике) . Подавать компот со взбитыми сливками.

10

„Карбонад" из капусты

1 кочан капусты, 3 яйца, соль, молотый перец, мука, молотые сухари, жир, топленое масло.

С крепкого кочана капусты снять наружные листья, кочан разрезать пополам, опустить в соленый кипяток и варить, не допуская разваривания. Откинуть капусту на сито, нарезать дольками вместе с кочерыжкой.

Яйца взбить с перцем, обвалять в них дольки капусты, панировать в муке, опять обвалять в яйце и, наконец, панировать в сухарях. Обжарить в жире до готовности. Подавать с разогретым топленым маслом, отварным картофелем.

Мусс вишневый

300 г вишни, сахар, 3 яичных белка, 3 чайные ложки тертого шоколада.

Из вишни вынуть косточки, мякоть ягод растереть в однородную массу, Добавить сахар, яичные белки и взбить все в густую пену. Пеной наполнить порционную посуду, украсить целыми ягодами вишни и тертым шоколадом. Подавать с молоком.

11

Суп молочный с крупой, картофелем и зеленым горошком

1 л воды, 0,5 л молока, 3 ст. ложки ячневой крупы, 3 картофелины, 1 стакан горошка, соль, 2 ст. ложки масла, укроп.

Промытую крупу варить, через 15 мин добавить нарезанный кубиками картофель, затем горошек и соль. Когда они станут мягкими, добавить молоко, проварить, положить масло и мелко нарезанную зелень.

Рыба жареная

1 кг рыбы, 1 яйцо, молотые сухари, соль, растительное масло.

Рыбу очистить, промыть, натереть солью. Взбить яйцо, обвалять в нем куски рыбы, панировать в сухарях или муке и жарить в разогретом масле. Когда рыба с обеих сторон зарумянится, подать ее с отварным картофелем, соусом и салатом.

Ягоды с медом

500 г ягод, 200 г меда, 100 г ядер орехов.

Готовить за 2 ч до подачи. Чистые ягоды положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами. Подавать с холодным молоком или сливками.

12

Жаркое из свинины

2 кг ветчины, морковь, корень петрушки, лук, картофель, соль, молотый перец, горчица, лавровый лист, вода.

Очищенную, разрезанную пополам вдоль морковь, корень петрушки положить на противень. Мясо промыть, натереть луком, солью, перцем, смазать горчицей, положить сверху овощей. Влить немного воды и поставить жарить в духовку с обеих сторон до образования коричневой корочки. Полить мясо жидкостью, которая образовалась на противне. Если жидкость выкипит, долить немного горячей воды. Через 1 ч положить на противень лук, картофель, лавровый лист и продолжать жарить до готовности овощей.

Нарезать мясо на порции прямо на столе, поливать сочком с противня. Отдельно подать тушеную капусту или салат из свежих овощей.

Каша манная с соусом из крыжовника

1 л молока, 100 г манной крупы, соль, 1 ст. ложка сахарного песка.

Молоко вскипятить, добавить соль, сахар, манную крупу и, помешивая, проварить на слабом огне. Выложить в смоченную холодной водой порционную посуду и охладить. Перед подачей формы перевернуть на тарелки и полить кашу соусом из крыжовника.

13

Суп из мясных консервов

j5 л воды, 100 г макарон, 3 луковицы, 2 ст. ложки масла, 1 соленый огурец, О 5 банки (150 г) мясных консервов, соль, сахар, молотый перец, горчица, зелень.

Макароны измельчить, сварить в подсоленной воде, слить и промыть кипяченой водой.

В кастрюле растопить жир, пассеровать лук, добавить нарезанный ломтиками огурец, прогреть. Добавить консервированное мясо, обжарить, добавить отварные макароны, долить кипяток, заправить по вкусу солью, перцем, горчицей, сахаром. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Пудинг из вишни

50 г масла, 4 яйца, 100 г сахара, 1 стакан сладких молотых сухарей, 1 стакан вишни без косточек.

Взбить масло, сахар и яичные желтки, добавить сухари, вишню без косточек, осторожно вмешать взбитые в густую пену белки. Массой наполнить смазанную жиром форму и запекать 30 мин. Подавать с молоком.

14

Цыпленок с рисом

1 цыпленок, 8 ломтиков шпика, соль, молотый перец, 3 ст. ложки растительного масла, 4 помидора, 2 луковицы, 0,5 чайной ложки молотого красного перца, 2 стакана риса, 4 стакана бульона, сыр.

Тушку цыпленка разрезать на 8 кусков, натереть солью, перцем, обмотать ломтиками шпика и в растительном масле жарить 20 мин. Помидоры без кожицы разрезать пополам, положить в посуду вместе с обжаренными кусками цыпленка, добавить кольца лука, перец, рис, долить горячий бульон и под крышкой тушить на слабом огне 20 мин. Подавать, посыпав тертым сыром.

Желе с вишней и крыжовником

°>5 л воды, 150 г вишни, 150 г крыжовника, сахар, 25 г желатина.

*»з вишни удалить косточки, с крыжовника снять остатки соцветий. °ДУ вскипятить с сахаром, половиной сиропа залить вишню, другой по°ловиной — крыжовник. Дать настояться. Затем вместе с ягодами **а*дый сироп отдельно прогреть. Набухший в холодной воде желатин 1к**е разделить на две части. Одну часть добавить в вишневый сироп, РУтую — в сироп с крыжовником. Чтобы придать цвет сиропу с крыо°вником, добавить к нему сок из листьев вишни или шпината или

настойку их на спирту. В высокие стеклянные стаканы налить сироп с крыжовником и поставить в холодильник. Когда желе застынет, полить его вишневым сиропом и снова охладить и т. д. При подаче желе гарнировать взбитыми сливками.

Так же готовят слоеное желе из других ягод и фруктов.

15

Холодный томатный суп с рыбой

1 л томатного сока, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 300 г рыбы, 1-2 свежих огурца, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Для супа можно использовать очищенные от костей куски свежей, жареной или копченой рыбы. Вкусный суп получается из сельди и рубленых килек.

Мелко нарезанный зеленый лук посолить, растереть до появления сока. Яйцо и свежие огурцы нарезать кубиками, соединить с луком, залить томатным соком, добавить подготовленную рыбу, сметану, при подаче посыпать мелко нарезанным укропом. Вместо томатного сока можно использовать различные томатные соусы, пюре (разведите их кипяченой водой).

Торт из клубники и творога

1 кг сухого творога, 200 г масла, 150 г манной крупы, 400 г сахара, 6 яиц, клубничный крем.

Масло, яичные желтки и сахар взбить, добавить протертый через сито творог и прогретую на сковороде манную крупу, перемешать, ввести в эту смесь взбитые в густую пену яичные белки. В форме для торта или на противне, покрытом пергаментной бумагой, выпечь два круга. После охлаждения круги творожного торта положить друг на друга, промазав их кремом из взбитых сливок и клубники (см. с. 216). Верх украсить клубникой и кремом.

16

Мясо под московским соусом

600 г свинины, соль, 1 луковица, 4 дольки лимона, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 стакан пикантного московского соуса.

В огнеупорную стеклянную форму положить 4 ломтика мяса, посыпать солью, на каждый ломтик положить порцию лимона, лука. Заправить соус сахаром. Полить им мясо, посуду накрыть крышкой. Тушить Д° готовности. Подавать с отварным картофелем.

Клубничное мороженое

<00 г клубники, 3 яичных желтка, 150 г сахара, 300 г сливок.

Яичные желтки растереть с сахаром. Клубнику протереть через сито.

гдивки взбить, соединить их с желтками и клубничной массой. Заполнять массой порционную посуду или смазанные оливковым маслом рифленые формочки. Заморозить в холодильнике. Перед подачей формочки опрокинуть на тарелки, выложив в них мороженое, украсить клубникой.

17

Суп молочный с овощами

1 л воды, 0,5 л молока, 500 г различных овощей, соль, 2 яичных желтка, 1 стакан сливок или сметаны, зелень.

В кипящую воду опустить очищенные мелко нарезанные овощи: сначала морковь, капусту, затем картофель, горошек. Посолить и варить. Когда овощи станут мягкими, влить молоко и проварить. При подаче заправить суп смесью желтков и сливок, посыпать мелко нарезанным укропом.

Фаршированные кабачки

2 кабачка, 200 г мясного фарша, 0,5 стакана отварного риса, 1 луковица, соль, молотый перец, 4 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Кабачки промыть, снять кожуру, разрезать кружочками толщиной в три пальца. Из каждого кружка вырезать сердцевину. Кабачки положить в смазанную жиром форму и каждый кружок заполнить фаршем.

Фарш приготовить так: отварной рис смешать с мясом, мелко нарезанным луком, солью, перцем.

Заполненные фаршем кабачки залить смесью из муки, сметаны и томата-[пю]ре, сверху положить кусочки масла. Поместить противень с кабачками в хорошо нагретую духовку.

[тм] стол подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью. Отдельно подать [°т]варной картофель, хлеб.

Черника с молоком

1л Молока, 600 г черники, сахар.

6 Грелки налить холодное молоко, всыпать чистую чернику. Отдельно [По]Дать сахар или мед.

18

Фаршированные яйца

4 яйца, 1 ст. ложка масла или сметаны, горчица на конце ножа, соль, 4 кильки помидоры, зелень петрушки или зеленый лук.

Яйца сварить вкрутую, снять скорлупу, разрезать вдоль пополам, осторожно вынуть желтки и протереть через сито. Масло растереть в пену добавить желтки, соль, горчицу. Наполнить массой разрезанные белки' гарнировать вычищенной килькой, кусочком помидора и зеленью.
Яйца можно фаршировать массой, к которой добавлены тертый сыр, томат-паста и др.

Камбала, жаренная на решетке

4 камбалы, соль, молотый перец, 2 ст. ложки растительного масла, 2 помидора, 50 г масла, 1 ст. ложка зелени.

Очищенную, промытую и высушенную камбалу натереть солью, перцем, поместить на решетку в духовку. Рыбу сбрызнуть растительным маслом и жарить с обеих сторон до готовности (рыба готова, если спинная кость легко вынимается). Подать с картофелем, маслом, салатом из помидоров.

Кофе-глясс е

1 л воды, 8 чайных ложек кофе, 4 порции сливочного мороженого.
В кипящую воду всыпать кофе, довести до кипения, но не кипятить. В закрытой посуде дать остыть, процедить. Высокие стеклянные стаканы или чашечки до половины залить черным кофе, сверху положить мороженое.

19

Суп куриный с цветными клецками

1,5 л куриного бульона, 300 г отварного куриного мяса, 1 яйцо. Тесто для клецек: 0,5 стакана воды, 0,5 стакана муки, 50 г масла, соль, 2 яйца, мускатный орех, зелень, молотый красный перец.

Воду вскипятить с маслом и солью, всыпать и размешать муку. Когда масса свернется в ком, прогревание прекратить, тесту дать немного остыть, затем частями вмешать взбитые яйца.

Куриное мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить взбитое яйцо. Заварное тесто разделить пополам, в одну половину добавить большое количество мелко нарезанной петрушки, укропа или шпината, в другую — много молотого красного перца. Одна половина теста должна быть ярко-зеленого цвета, а другая — оранжевая. Чайной ложкой опус-

ать в кипящий бульон небольшие продолговатые клецки из того и другого теста и дать им всплыть.
Подать с супом.

Клубничный торт

250 г маргарина, 300 г сахара, 8 яичных желтков, 400 г муки, сода на кончике ножа. Для начинки 1 кг клубники, 200 г сахара, 8 яичных белков, 10 г желатина.

Масло растереть с сахаром, добавить яичные желтки, соду и просеянную муку. Замесить тесто, разделить на 3 части. Каждую часть теста поместить в отдельную форму для торта или на противень (на смазанный жиром пергамент) и выпечь.
Клубнику растереть в однородную массу, добавить сахар, набухший в воде разведенный желатин и взбитые в густую пену белки. Приготовленной массой промазать выпеченные круги торта, сложить, поверхность украсить кремом и клубникой.

20

Кольраби (кабачки) с ветчиной

8 шт. кольраби или кабачков, 4 ст. ложки жира, мука, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, 600 г ветчины.

Кольраби или кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками, обжарить в жире, залить горячей водой, посолить, тушить под крышкой до готовности. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с отварным картофелем и холодной ветчиной.

Суп вишневый с вермишелью

1 стакан вишни, 1 л воды, сахар, 1 ст. ложка крахмала, 0,5 стакана вермишели или макарон.

Из вишни удалить косточки, опустить ягоды в кипящую воду, добавить сахар и варить. Загустить суп крахмалом, разведенным холодной водой. В остывший суп положить вермишель или макароны, отваренные отдельно в соленой воде.

21

Суп грибной холодный

'~> л воды, 100 г сушеных белых грибов, 200 г жареного мяса, 1 сваренное вкрую яйцо, 100 г сметаны, 200 г свежих огурцов, зеленый лук, укроп, соль, сахар.

УШеные грибы промыть, замочить в холодной воде, затем сварить в и же воде, отвар слить, грибы нарезать соломкой. Отвар охладить. ясные продукты, огурцы и яйцо нарезать кубиками. Лук растереть

с солью до выделения сока. Все подготовленные продукты смешать, полить охлажденным грибным бульоном, добавить сметану, посолить по вку. су, добавить сахар. При подаче посыпать мелко нарезанным укропом

Мусс из **крыжовника и манки**

0,5 л воды, 300 г крыжовника, сахар, 50 г манной крупы, щепотка ванилина или цедра лимона.

Крыжовник припустить в небольшом количестве воды до мягкости добавить остальную воду, сахар по вкусу, вмешать манную крупу, прогреть в течение 5 мин, затем охладить и взбить. Если каша получилась густая, во время взбивания можно добавить холодную кипяченую воду или ягодный сок. Подавать с холодным молоком.
Так же готовят мусс из ревеня и яблок с манкой.

Ветчина вареная

1 кг копченой свиной ветчины, 1 луковица, 1 морковь, коренья, специи.

Свиной окорок или рулет положить в кастрюлю с холодной водой и варить на слабом огне до полуготовности, добавить лук, морковь, коренья, специи и продолжать варку до полной готовности мяса. Вынуть мясо и подавать горячим с овощами или остывшим с салатами, картофелем. Бульон из холодильника можно использовать на следующий день для супа.

Рисовый круг **с вишней**

1 л молока, 1 ст.'ложка масла, цедра лимона, 200 г риса, 4 ст. ложки сахара, щепотка ванилина, 1 стакан вишни, корица, 2 бутона гвоздики, 2 стакана вишневого сока, 1 ст. ложка крахмала.

Молоко вскипятить с маслом и солью, всыпать промытый рис и поставить кастрюлю в духовку на 30 мин, затем добавить в рис сахар и ванилин. Горячий рис положить в круглую форму, сполоснутую холодной водой, и после охлаждения опрокинуть на мелкую тарелку. Дном стакана сделать в круге из риса углубление. Вишневый сок проварить с гвоздикой, сахаром и корицей, загустить разведенным водой крахмалом, залить киселем вишню и наполнить им рисовый круг. Подавать с молоком.

Суп из **лисичек**

3 картофелины, 200 г лисичек, 2 ст. ложки масла, 1 л воды или бульона, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка масла, 100 г ветчины, 1 луковица, 1 ложка мелко нарезанной зелени.

Очищенные лисички потушить с маслом, поместить в кастрюлю. Добавить кипяток, обжаренный лук, кусочки ветчины, нарезанный картоАель и все варить. Перед подачей на стол влить в суп горячее молоко, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Крем шоколадный

300 г сливок, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка какао, щепотка ванилина-

Сливки взбить, добавив какао, сахарную пудру, ванилин. Взбитой смесью наполнить стеклянные вазочки или высокие стаканы, украсить кусочками шоколада. По желанию крем можно заморозить в холодильнике — получится шоколадный пломбир.

Запеканка из макарон

400 г макарон, соль, 300 г ветчины, 200 г тертого сыра, 3 яйца, 200 г сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла.

Длинные макароны измельчить, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Форму смазать жиром, положить в нее макароны, кусочки ветчины, сыр. Залить смесью сметаны, томата-пюре и яиц, посыпать молотыми сухарями и сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подавать с зеленым салатом.

Крем из кефира и вишни

0,5 л кефира, сахар, 500 г вишни, 0,5 лимона, 2 яйца, 25 г желатина, цедра лимона.

Вишню промыть, удалить косточки, ягоды засыпать сахаром, проварить в собственном соку, сироп слить. Положить вишню в стеклянные стаканы или вазочки. В кефир добавить сахар, тертую цедру лимона и яичные желтки. Набухший желатин растворить при прогревании, затем слегка охладить, вмешать в приготовленный кефир и залить этой смесью ищню. Если белки нельзя употребить для другого блюда, взбить их Добавить в кефир. Дать крему застыть, после чего украсить его вишней. Подавать с сиропом.

Запеканка из рыбы и шпината

500 г рыбного филе, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г шпината, 1 стакан молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 стакана отварного риса, соль, зелень петрушки.

<fee обжарить в растительном масле. Шпинат нарезать, тушить с небот шли количеством воды и маслом, пассеровать муку, развести молоком П| прогревании до консистенции густого соуса, добавить по вку$_{су}$ спь. В теплый соус вмешать яичные желтки. В смазанную жиром форц^у щожить рис, на него — рыбу, затем пюре из шпината и тогда залить пиготовленным соусом, посыпать тертым сыром, переложить кусоцкии масла и запечь в духовке. Подавать с растопленным маслом.

Суп из красной смородины с творожными клецками

1 такан сока красной смородины или другого ягодного сока, 1 л воды, сахар, 11. ложка картофельного крахмала. Для клецек: 300 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложкишеничной муки или картофельного крахмала, соль, сахар.

Bttty с сахаром вскипятить, добавить крахмал, разведенный соком. Погреть, охладить.

Торог смешать с яйцом, солью, сахаром, крахмалом или мукой.

Ч|бы убедиться, не распадутся ли клецки, сварить сначала пробную кйцку и, если это необходимо, добавить в творог еще крахмал. Из м;;сы сформовать круглые или продолговатые клецки, опустить их в :;ипящую, слегка подсоленную воду и варить на слабом огне. Когда кйцси всплывут, вынуть их шумовкой, выложить на мелкое блюдо иногда они совсем остынут, поместить в порционную посуду с супом ИЭ|ГОДНОГО сока.

26

Овощной суп

1 ! воды, 300 г различных овощей (лук, морковь, петрушка, цветная капуста, говшек), укроп, зелень, 2 ст. ложки масла, 1 яичный желток, 4 ст. ложки сметаны.

2 вмтика очищенной моркови и дольки лука на сухой сковороде запечь дспоявления коричневой корочки и опустить в кипящую воду. Доба-в»ь соль, нарезанную морковь, петрушку, цветную капусту, горошек. Ксгда все овощи станут мягкими, коричневую морковь и лук вынуть, су: довести до вкуса и горячим налить в посуду, где находится смесь смтаны и желтка. Суп размешать, положить кусочек масла, посыпать мако нарезанной зеленью. Подавать с гренками.

Мусс малиновый

3 Яичных белка, 100 г сахара, 300 г малины, 10 г желатина.

Бежи взбить, добавить 1 ст. ложку сахарного песка, подмешать в смесь пргертые ягоды с сахаром. Подавать мусс с охлажденным молоком.

Мjcc будет более упругим и дольше сохранится, если в процессе взбивания добавить набухший **в** воде и разведенный желатин.

27

Язык под ягодным соусом

пл г языка, петрушка, морковь, укроп, лук. Для соуса: 200 г крыжовника или красной смородины, соль, сахар, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки.

Промытый язык залить кипятком и варить на слабом огне, добавляя к$_{оренья}$ и соль. С вареного языка снять грубую белую кожицу, обдав его холодной водой, нарезать язык поперек ломтиками, поместить в посуду, залить подготовленным соусом.

В кастрюле разогреть масло, пассеровать муку, добавить немного бульона и протертую через сито массу красной смородины или тушеного крыжовника. Дать вскипеть, добавить сахар и соль по вкусу. Подавать с отварным рассыпчатым рисом или картофелем.

Суп из черники и кефира

250 г черники, 2 стакана кефира, 2 стакана пахты, 1 лимон, сахар или мед, орехи.

Чернику вымыть, обсушить на сите. Кефир и пахту взбить, положить сахар или мед, лимонный сок и тертую цедру, затем заправить рублеными орехами и ягодами.

28

Голубцы

8 больших капустных листьев, 300 г мясного фарша, 2 ст. ложки риса, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, воды или бульон, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны.

Для приготовления голубцов берите не слишком твердые кочаны капусты.

Чтобы капустные листья не ломались, слегка обварите их кипящей соленой водой. Можно обварить кочан целиком — тогда следует вырезать кочерыжку. Если капустные листья разварятся, они будут непригодны для голубцов. Обваренные капустные листы вынуть из воды и на сите дать стечь воде.

Для фарша можно использовать свежее или соленое мясо свинины или говядины. Лук пропустить через мясорубку вместе с мясом или добавить в фарш предварительно обжаренным. Чтобы фарш был легким, Добавить к нему сваренный в соленой воде рис или ячневую крупу. Вареный рис предварительно промыть холодной водой, затем смешать с фаршем, посолить, поперчить.

•Щстья капусты расправить на доске, срезать утолщенную часть стебля. На край листа положить ложку фарша, накрыть с трех сторон и завернуть в$_{аликом}$. Сформованные голубцы положить швом вниз на смазанный Ясиром противень и обжарить в духовке до образования румяной, под-

жаристой корочки. Затем переложить голубцы в кастрюлю, залить бульо. ном и тушить под крышкой. Готовые голубцы выложить в глубокое блю. до или сразу на порционные тарелки. К оставшейся в кастрюле жидкости добавить муку, разведенную на сметане, проварить, добавить по вкусу соль и этим соусом залить голубцы. Подавать с отварным картофелем.

Мусс из крыжовника

400 г крыжовника, сахар, 3 яичных белка, 5 г желатина.

Промытые ягоды припустить, добавить сахар и, помешивая, проварить. Массу охладить, добавить яичные белки, набухший в воде и разведенный желатин и взбить в густую пену. Разложить массу в стеклянную посуду, сверху украсить сваренным в сиропе крыжовником, вишней. Подавать с холодным молоком или ванильным соусом. Блюдо можно готовить без желатина, но в таком случае пена быстро садится.
Так же готовят мусс из ревеня.

29

Цыплята под ореховым соусом

800 г куриного мяса, 1 л куриного бульона, 3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 100 г рубленых ядер орехов, 1 яйцо, соль, молотый перец, сыр.

Куриное мясо 20 мин тушить в бульоне, добавить нарезанный лук. Размягченное мясо вынуть из кастрюли, к образовавшемуся соку добавить раздавленный зубчик чеснока и орехи, вмешать яйцо, специи, тертый сыр. Затем опустить в кастрюлю мясо, отделенное от костей, проварить, помешивая. Подавать с тушеными овощами (цветная капуста, горошек, морковь).

Коктейль ягодный с печеньем (вафлями)

200 г мороженого, 2 яичных желтка, 400 г ягод, сахар, сок.

Ягоды растереть в однородную массу, добавить сахар, мороженое, яичные желтки, все взбить. Подавать сразу же после приготовления с печеньем или вафлями.

30

Карп, тушенный в сметане

2 кг карпа, соль, молотый перец, 4 ст. ложки масла или маргарина, 1 луковица, п° 0,5 стакана мелко нарезанной зелени петрушки и зеленого лука, 1 стакан сметаны. 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, 100 г молотых сухарей, 1 ст. ложка сахар[3.] 2 ст. ложки сока ревеня или уксуса, вода.

Карпов очистить, обрезать головы, плавники, промыть, нарезать кусками, посыпать солью и перцем, обжарить вместе с луком, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и лука, тушить 2—3 мин, добавить см[етану], воду, лавровый лист, гвоздику, молотые сухари и специи. Тушить под крышкой 20 мин.
В кастрюле растопить сахар до коричневого цвета, добавить сок ревеня или уксус, получившуюся жидкость налить в кастрюлю с рыбой. Готовую рыбу выложить в посуду и залить жидкостью, в которой она тушилась.

Кисель малиновый

[I]п воды, 400 г малины, 100 г сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала,

з малины выжать сок. Мезгу залить водой, процедить. К жидкости добавить сахар, проварить и загустить разведенным водой крахмалом. Кисель снять с огня сразу после закипания, влить в него свежий малиновый сок, размешать.
Подавать с холодным молоком, взбитыми сливками или ванильным соусом.

31

Суп из цветной капусты с сырным печеньем

1 л бульона, 300 г цветной капусты, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.
Варить в бульоне подготовленную цветную капусту. В готовый суп вмешать сырые желтки. При подаче посыпать суп зеленью. На гарнир подать сырное печенье (см. с. 306).

Пудинг из ягод (фруктов)

500 г ягод, сахар, 4 ст. ложки муки, 4 яйца, 1 ст. ложка масла.

Твердые ягоды или фрукты (крыжовник, вишня, слива) тушить, протереть через сито, добавить сахар. Варить массу до загустения, добавить муку, яичные желтки. Взбить в густую пену белки, добавить 2 ст. ложки сахарного песка. Пену осторожно ввести в массу. В смазанную жиром форму выложить приготовленную массу и запечь в духовке в течение 20-30 мин.
Клубнику, малину использовать целыми или растирать без предварительного прогревания.
Подавать пудинг горячим или холодным с молоком или ванильным соусом.

АВГУСТ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
1	Холодный свекольник	Крем из сметаны
2	Скабпутра. Сельдь в сметане	Торт слоеный хлебный
3	Тушенка из кабачков с грибами и помидорами	Кисель из черной смородины
4	Рыба с яблоками	Крем молочный
5	Бульон и булочки с начинкой	Мороженое из жженого сахара
6	Кролик в сметанном соусе	Кисель из крыжовника
7	Кольраби фаршированная	Шоколадное мороженое
8	Колбаски с сыром и шпиком	Крюшон из огурца
9	Суп из стручковой фасоли с вермишелью	Кисель из вишни
10	Запеканка из рыбы	Суп фруктовый со „снежками"
11	Бульон с сырными клецками. Запеканка из капусты	Ягоды с молоком
12	Цветная капуста с маслятами	Омлет с черной смородиной
13	Цыплята фаршированные	Кефир с вишней
14	Сельдерей с яйцами. Суп из томатов с абрикосами	Крем из крыжовника
15	Огурцы с сельдью	Суп из пахты
16	Бульон с клецками из ветчины	Желе мятное
17	Колбаски с луком	Суп из крыжовника с манными клецками
18	Помидоры на сковороде	Макароны с ягодами. Запеканка из белого хлеба с яблоками
19	Творог жареный	Фруктовый торт
20	Запеканка из рыбы с яйцами	Квас яблочный с печеньем
21	Мясо птицы в соусе	Яблоки печеные
22	Клецки из картофеля с грибами	Кисель грушевый
23	Шашлык по-севански	Коктейль из арбуза
24	Суп из потрохов с яблоками	Пирожные сливовые
25	Сельдь копченая с творогом	Кисель яблочный
26	Суп из свежих огурцов	Запеканка из риса и моркови
27	Баранина, тушенная со стручковой фасолью	Яблоки медовые
28	Колбаса жареная с яблоками и вермишелью	Дрожжевой напиток с кефиром
29	Цыпленок с виноградом	Компот из груш
30	Рис с помидорами	Яблоки с начинкой
31	Сельдь, запеченная на углях	Фруктовый торт
	Зеленый кефир	

Холодный свекольник

свежая свекла или 1 банка маринованной свеклы, 2 отварные картофелины, сваренное вкрутую яйцо, 100 г сосисок или постного вареного или жареного мяса, 1 огурец, зеленый лук, соль, горчица, лимонная кислота, сахар, укроп, 4 ст. ложки сметаны, вода.

Очищенную свеклу нарезать соломкой или натереть на терке, залить водой, добавить лимонную кислоту и варить до готовности. Охладить.

Лук растереть с солью до выделения сока, добавить к нему тертый вареный картофель, яичный желток, горчицу и, размешивая, вливать частями охлажденный процеженный отвар свеклы или маринад. Положить в суп мелко нарезанные огурцы и сосиски или другие мясные продукты. Если надо, заправить суп по вкусу. При подаче в каждую тарелку с супом положить по ложке сметаны, посыпать мелко нарезанным укропом.

Крем из сметаны

200 г ягодного пюре, 1 стакан сметаны, сахар, 2 чайные ложки желатина.

Желатин залить холодной водой на 1 ч для набухания, затем растворить на пару. Охлажденную сметану взбить, добавить желатин и торе из свежих ягод. Перемешать, наполнить кремом порционную посуду, охладить. Подавая, украсить целыми ягодами.

2

Скабпутра

1 л воды, 0,5 л простокваши или кефира, 2 ст. ложки ячневой крупы, 2 ст. ложки сметаны.

Крупу промыть, варить до полуготовности, добавить несколько ложек простокваши, охладить, долить остальную взбитую простоквашу, пахту или кефир и поставить в теплое место. Когда скабпутра забродит, охладить ее, добавить сметану и подать как самостоятельное блюдо с сельдью, картофелем или жареной свининой. Скабпутру, так же как кефир и простоквашу, можно подавать к различным блюдам из жареного мяса.

Сельдь в сметане

2 сельди, 2 луковицы, 1 корень хрена, сахар, горчица, 1 стакан сметаны, зелень.

Сельдь вымочить в воде или крепком чае, или молоке. Очищенную от костей сельдь нарезать кусками, положить на мелкую тарелку и

залить сметаной, в которую добавлены горчица, сахар, тертый хрен, мелко нарезанный лук. Посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить ломтиками помидора или редиса. Подавать с холодным или горячим отварным картофелем.

Торт слоеный хлебный

400 г творога, 400 г ржаного хлеба, 1-2 стакана сладкой фруктовой массы, 1 стакан сливок, сахар, корица.

Черствый подовый хлеб натереть на терке. Сливки взбить, добавляя сахарную пудру. В хлебную массу положить сахар и корицу, перемешать. В посуду положить слоями, чередуя, хлеб, фруктовую массу, творог, взбитые сливки. Подавать с молоком.

3

Тушенка из кабачков с грибами и помидорами

600 г кабачков, 300 г грибов, 4 помидора, 2 луковицы, 3 ст. ложки масла, соль, зелень петрушки, сметана.

Обжарить мелко нарезанные лук и грибы, положить их в кастрюлю. На сковороде в жире обжарить нарезанные кружочками или кубиками кабачки, затем вместе с грибами тушить их, добавив соль **и** воду. Через 10 мин добавить нарезанные помидоры, сметану и продолжать тушить до готовности.

Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью, с жареным или отварным картофелем.

Кисель из черной смородины

1 л воды, 150 г смородины, 3 ст. ложки картофельного крахмала, сахар.

Воду вскипятить, добавить сахар, промытые ягоды и тушить под крышкой до полного разваривания. Холодной водой развести картофельный крахмал, помешивая, подлить к ягодам, дать закипеть и снять кастрюлю с огня. Кисель вылить в мелкую посуду и охладить. Подавать, с молоком.

4

Рыба с яблоками

1 кг рыбы, 400 г яблок, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 чайная ложка муки, зелень.

Очищенную рыбу припустить с жиром, выбрать кости. Форму смазать жиром, положить в нее слоями кусочки рыбы, дольки очищенных яблок. Залить взбитыми яйцами, молоком с разведенной в нем мукой. Сверху

л0жить кусочки масла. Запечь в духовке. Подавать, посыпав мелко резанной зеленью петрушки и укропа. На гарнир подать отварной рассыпчатый рис.

Молочный крем

1 стакан молока, 1 стакан сливок, 100 г сахара, 2 яйца, щепотка ванилина, 25 г желатина.

Яичные желтки растереть с сахаром, добавить ванилин. Молоко вскипятить, помешивая, тонкой струйкой влить в массу желтков и прогреть на пару до загустения (не кипятить - яйца свернутся!). Добавить набухший в воде желатин, размешать и, когда он полностью растворится, охладить.

Сливки и белки взбить отдельно, осторожно ввести в массу яичных желтков. Кремом наполнить стеклянную посуду, поставить в холодное место для застывания. Подавать с ягодными соками или сиропом.

Бульон и булочки с начинкой

1 л бульона, 4 круглые или продолговатые черствые булочки. Для начинки I: 4 небольших помидора, 100 г ветчины, колбаса или рыбные консервы, 100 г сыра, 100 г масла или маргарина, соль. Для начинки II: 200 г шпината, 50 г масла, мускатный орех, 4 яйца, 50 г шпика.

С черствых булочек стереть на терке корочку, отрезать „шапочку", вынуть мякиш и внутренние стенки смазать маслом.

Из крепких помидоров вынуть середины, помидоры наполнить массой мелко нарезанной ветчины, кильки или колбасы, разложить помидоры по булочкам, булочки положить на противень, каждую булочку прикрыть ломтиком сыра и кусочком масла. Запечь в горячей духовке. Когда сыр на булочках растает, вынуть противень из духовки и подать булочки к бульону.

Если использовать начинку II, шпинат надо потушить с жиром, добавить мускатный орех и соль. В середину каждой булочки положить по 1 ст. ложке массы шпината и осторожно влить по сырому яйцу. Вместо целого яйца можно влить взбитые яйца, сверху положить ломтик шпика и запечь.

Мороженое из жженого сахара

200 г сливок, 100 г сахара, 2 яичных желтка, 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки ядер орехов.

2 ст. ложки сахара расплавить в кастрюле до коричневого цвета, влить ВоДУ, прокипятить и охладить. Яичные желтки растереть с оставшимся сахаром, сливки взбить в густую пену. Массу желтков, жженый сахар

и взбитые сливки смешать, положить в порционную посуду, посыпать рублеными орехами, заморозить. Мороженое можно подать с кусочками ореховой карамели. Для этого 2 ст. ложки масла и 2 ст. ложки сахара жарить до коричневого цвета, добавить рубленые орехи, массу вылить на смазанную жиром доску или тарелку, ножом обозначить линии перелома и после застывания разломить карамель на кусочки.

6

Кролик в сметанном соусе

1 кг мяса кролика, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 л сметаны, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 1 морковь, 500 г помидоров, лавровый лист, тмин, эстрагон, молотый красный перец.

Разделанного на куски кролика залить маслом, добавить пряности и специи, оставить на ночь настояться. На следующий день куски кролика положить в кастрюлю для тушения, обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки. Добавить помидоры, мелко нарезанный лук и столько воды или бульона, чтобы только покрыть мясо, добавить также сметану, специи и тушить. Когда мясо станет мягким, выложить его в блюдо. В соуснике подать процеженный сочок (жидкость, оставшуюся после тушения). Подавать с отварным картофелем или салатом.

Кисель из крыжовника

1 л воды, 300 г крыжовника, сахар, 3 ст. ложки крахмала.

Из 3 стаканов воды и сахара сварить сироп, всыпать в него ягоду и варить до разваривания. Помешивая жидкость, влить в нее разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, снять с плиты. Разлить кисель по мелким тарелкам, посыпать сахаром, охладить. Подавать с молоком или ванильным соусом.

7

Кольраби фаршированная

8 шт. кольраби, 300 г кровяной колбасы, 100 г шпика, 1 ст. ложка масла, лук, сметана, соль, зелень.

Кольраби очистить, залить горячей водой, добавить масло и поставить тушить. Когда кольраби станет мягкой, вынуть ее из воды, охладить» вынуть сердцевину, наполнить мелко нарезанными кусочками колбасы и шпика. Фаршированную кольраби положить в огнеупорную стеклянную форму, переложить ломтиками шпика и запечь в духовке. Дл[я]

соуса используют жидкость, в которой тушилась кольраби, добавив в нее обжаренный лук, сметану и мелко нарезанную зелень. Вместо колбасы для начинки можно использовать провернутое через мясорубку мясо, [см]ешанное со сваренной ячневой кашей (рисовой или пшеничной).

Шоколадное мороженое

100 г шоколада, 3 ст. ложки сахарного песка, 0,5 стакана молока, 1 стакан сливок.

Молоко прогреть, добавить сахар и тертый шоколад. Шоколад растопить на водяной бане и массу охладить. Затем смешать со взбитыми сливками и заморозить в холодильной камере.

8

Колбаски с сыром и шпиком

4 охотничьи или другие, пригодные для жарения колбаски, 4 ломтика плавленого сыра, 4 ломтика шпика, горчица, жир.

Колбаски разрезать вдоль пополам, место разреза смазать горчицей, положить на горчицу ломтик плавленого сыра, прижать другой колбаской и завернуть в ломтик шпика, закрепив деревянной шпилькой. Колбаски положить на сковороду и запечь в духовке до ярко-коричневого цвета. Подавать со свежим салатом и картофелем.

Крюшон из огурца

1 свежий огурец, 0,5 стакана воды, 0,5 стакана сахарного песка, 1 бутылка минеральной или газированной воды, 1 бутылка яблочного сока.

Из сахара и воды приготовить сироп, охладить. Огурец без кожицы нарезать тонкими кружочками, залить сиропом и оставить на 1 ч настояться. При подаче добавить яблочный сок и газированную воду.

9

Суп из стручковой фасоли с вермишелью

*[1 5] л бульона, 1 морковь, 1 луковица, 200 г стручковой фасоли, зелень, 100 г вермишели.

[в] бульоне сварить очищенную, кружочками нарезанную морковь, лук * нарезанные стручки фасоли (предварительно снять с них боковые •рожилки). В отдельной кастрюле в соленой воде сварить вермишель [И п] и макароны, слить воду и положить в готовый суп. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Кисель из вишни

1 л воды, 300 г вишни, 100 г сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала.

Вишню промыть, удалить косточки, обдать их кипятком и эту воду использовать для варки вишни. Варить вишню, добавив сахар, загус. тить крахмалом, разведенным в холодной воде. Прогреть до прозрачности, снять с огня, разлить в порционную посуду, охладить и подать с молоком.

10

Запеканка из рыбы

800 г рыбного филе, растительное масло, 8 ст. ложек томата-пюре, 3 яйца, 1 стакан молока, соль, мускатный орех.

Филе рыбы нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле, положить в смазанную жиром форму, залить смесью сбитого яйца, молока, томата-пюре, соли и тертого мускатного ореха. Запекать в духовке 30—40 мин. Подавать с отварным рисом или тушеными овощами.

Суп фруктовый со „снежками"

1 л воды, 300 г яблок, абрикосов, крыжовника, сливы и др., цедра лимона, сахар, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 2 яичных белка, соль на кончике ножа, 1 чайная ложка сахарной пудры.

Очищенные от косточек или завязей фрукты варить в воде с сахаром, добавив цедру лимона. Когда фрукты станут мягкими, ложкой опустить в суп клецки из взбитых белков и варить 3 мин, после чего вынуть шумовкой, разложить в порционную посуду. Суп загустить крахмалом, разведенным холодной водой, довести до кипения, охладить, разлить в порционную посуду.

Если клецки из яичных белков не перегреть, они будут легкими, воздушными подобно „снежкам".

11

Бульон с сырными клецками

1 л бульона. Для клецек: 100 г тертого сыра, 100 г молотых сухарей, 1 яйцо, молотый красный перец, соль, зелень.

Взбить яйцо, добавить сыр, белые сухари, красный перец, соль. Ложкой в бульон опустить небольшие клецки и варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут. Подавать бульон, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Запеканка из капусты

I небольшой кочан капусты, 300 г мясного фарша, 1 стакан молотых сухарей, отварного риса или овсяных хлопьев, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, соль, молотый перец, 2 яйца, 100 г шпика, 4 ст. ложки сметаны.

В кипящей соленой воде обварить капусту, обсушить на сите. В мясной фарш добавить мелко нарезанный лук, сухари или вареный рис, соль, перец, сметану. Форму смазать жиром, положить в нее ряд капустных листьев, ряд приготовленного фарша и т. д. Сверху должны лежать капустные листья. Залить смесью взбитого яйца со сметаной, посыпать сухарями, переложить тонкими ломтиками шпика и запечь в духовке. Подавать с отварным картофелем.

12

Цветная капуста с маслятами

1 кг цветной капусты, 300 г маслят, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, соль, молотый перец, сахар, мускатный орех, зелень.

Очищенную цветную капусту разделить на розетки, опустить в кипящую воду, добавить соль, сахар, молоко и варить на слабом огне. Очищенные маслята жарить в масле, посыпать мукой, размешать, прожарить и разбавить капустным отваром, добавить перец **и** тертый мускатный орех. Соус заправить по вкусу, вылить в глубокую посуду, сверху положить цветную капусту. Подавать с отварным картофелем.

Омлет с черной смородиной

500 г черной смородины, 150 г сахара, щепотка ванилина, 8 яиц, 8 чайных ложек картофельного крахмала, 4 ст. ложки масла, сахарная пудра.

Промытые и обсушенные ягоды засыпать сахаром с ванилином, в закрытой посуде настаивать 1 ч.

Отделить яичные желтки от белков. Желтки растереть с 2 ст. ложками сахара. Отдельно взбить белки, добавив немного соли. Взбитые в густую пену белки вместе с просеянным крахмалом ввести в массу яичных желтков. Всю массу разделить на 4 порции. На разогретом в сковороде масле выпечь на слабом огне омлеты, приподнимая их широким ножом. Готовые омлеты выкладывать на тарелки, ставить в теплое место и, когда все омлеты будут готовы, каждый смазать приготовленной черной смородиной, сложить вдвое, посыпать сахарной пудрой и подать с молоком.

13

Цыплята фаршированные

2 Цыпленка, 4 ломтика черствого белого хлеба, 200 г копченого шпика, 0,5 стакана

молока или сливок, 2 яичных желтка, соль, лимонные сок или кислота, 1 ст. лож. ка масла, зелень петрушки.

Тушки цыплят натереть солью и сбрызнуть лимонным соком или разведенной кислотой. Половину шпика измельчить, смешать с мелкими белыми сухарями, сливками или молоком, желтками и нарезанной зеленью петрушки. Приготовленным фаршем начинить цыплят. Ошпаренной белой ниткой зашить разрез, обернуть цыплят тонким слоем шпика, положить на противень и зажарить в духовке до румяной корочки. Затем добавить бульон или воду и тушить под крышкой, переворачивая, до готовности. Подавать с отварными овощами.

Кефир с вишней

3 стакана кефира, 1 стакан вишневого сока или сиропа, сахар или мед по вкусу, 2 яичных желтка.

Все компоненты взбить, наполнить смесью высокие бокалы, дать остыть. При подаче в каждый бокал (стакан) положить целые ягоды.

14

Сельдерей с яйцами

1-2 корешка сельдерея, 2 ст. ложки муки, соль, молотый перец, 3 ст. ложки жира или растительного масла, 4 яйца, 1 л воды, 1 ст. ложка томатного соуса, уксус, зелень петрушки.

Корни сельдерея очистить и нарезать кружочками, панировать в смеси из муки, соли и перца **и** жарить в кипящем жире или растительном масле с обеих сторон. Вскипятить воду с небольшим количеством уксуса и соли. В разливательную ложку разбить по одному яйцу и осторожно опускать в кипящую воду. На слабом огне яйца варить 4 мин, шумовкой вынуть их и положить на обжаренные куски сельдерея, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из томатов с абрикосами

1,5 л бульона или воды, 4 ст. ложки томата-пюре, 100 г абрикосов или слив, соль, молотый перец, 2 бутона гвоздики, 100 г сливок, зелень.

В бульон положить томат-пюре, абрикосы или сливы, перец, соль, гвоздику и варить. По желанию суп можно загустить мукой (1 ст. ложка), разведенной сливками. При подаче в каждую тарелку с супом положить взбитые сливки. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Крем из крыжовника

500 г крыжовника, корица, 2 чайные ложки желатина, 3 яйца, 200 г сахара, цедра лимона, 0,5 стакана сливок.

Промытый и очищенный крыжовник залить водой, добавить корицу, закрыть крышкой и тушить. Когда ягоды станут мягкими, протереть их через сито. Желтки отделить от белков, растереть с сахаром, до бавить тертую цедру, набухший в воде и разведенный желатин и ягодную массу. Взбить яичные белки и ввести в подготовленную массу. Наполнить кремом порционную посуду, украсить его взбитыми сливками.

15

Огурцы с сельдью

4 соленых огурца, 2 сельди, 200 г сметаны, зелень.

Промытые огурцы нарезать кружочками. Вымоченную сельдь мелко порубить, смешать с огурцами, мелко нарезанной зеленью, закрыть крышкой и дать постоять. Перед подачей залить сметаной. Подать с отварным картофелем.

Суп из пахты

1 л пахты, 2 ст. ложки муки, сахар или мед, 2 яичных желтка, корица, цедра лимона, 100 г сливок, орехи.

В пахту вмешать муку, взбить, проварить, добавить смешанные с сахаром яичные желтки, специи. Дать остыть. При подаче добавить взбитые сливки и измельченные орехи.

16

Бульон с клецками из ветчины

1 л бульона, 250 г ветчины, 2 куска белого хлеба, 0,25 л молока, 2 яйца, соль, молотый перец, масло, зелень.

Куски белого хлеба размочить в молоке, отжать лишнюю жидкость и размешать, добавляя желтки, мелко нарезанную ветчину (колбасу или постное мясо).

Яичные белки взбить, посолить и добавить в подготовленную массу. Выложить массу в смазанную жиром форму и прогреть над паром или в духовке до загустения.

В разлитый по тарелкам бульон опустить нарезанные кусочками или вырезанные стаканом кружочки массы. Посыпать бульон мелко нарезанной зеленью.

Леле мятное

5 л воды, 100 г листьев мяты, лимонные сок или кислота, 3 чайные ложки желатина, сахар или мед, 100 г сливок.

8 красивых листиков мяты отложить для украшения. Остальные листья мелко нарезать, залить небольшим количеством водки, оставить для окрашивания жидкости. Через марлю выжать из листьев мятную эссенцию. К вскипяченной в кастрюле воде добавить сахар или мед, кислоту, мятную эссенцию и разбухший в воде желатин. Когда желатин растворится, смесь вылить тонким слоем в приготовленные формы, смазанные оливковым маслом, в них положить листики мяты и по желанию — ягоды или кусочки фруктов, поместить в холодильник и когда желе застынет, залить оставшейся смесью и снова охладить. Готовое желе опрокинуть на блюдо и подавать со взбитыми сливками.

17

Колбаски с луком

8 колбасок, 500 г лука, 4 ст. ложки жира, 0,5 стакана воды, соль, молотый перец, зеленый лук.

Очищенный лук нарезать произвольно, обжарить в жире, посыпать солью, специями, добавить горячую воду и под крышкой тушить 10-15 мин. Во время тушения лук не надо размешивать, чтобы он не развалился. Кастрюлю можно встряхнуть. Подавать вместе с жареными колбасками и картофелем, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Суп из крыжовника с манными клецками

1 л воды, 200 г крыжовника, сахар, 1 ст. ложка картофельного крахмала. Для клецек: 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, соль, сахар.

Промытый крыжовник залить горячей водой, добавить сахар и припустить. Когда крыжовник начнет развариваться, ввести разведенный холодной водой крахмал, проварить и остудить.

В кипящее молоко всыпать манную крупу, соль, сахар, помешивая, проварить. Затем охладить, добавить взбитое яйцо. Чайной ложкой опускать клецки в кипящую слегка подсоленную воду и варить на слабом огне. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой и поместить в неглубокую посуду. Остывшие клецки разложить в порционные тарелки и залить супом.

Так же варят суп из ревеня, яблок, черники и др.

18

Помидоры на сковороде

150 г шпика, 250 г лука, 1 кг помидоров, соль, молотый перец, зелень петрушки.

Шпик нарезать ломтиками, затем брусочками, в огнеупорной стеклянной форме обжарить и в этом же жире обжарить кольца лука. В форму

доложить промытые помидоры, надрезанные сверху крестообразно. Посыпать солью, перцем и на 15 мин поставить в горячую духовку. Помидоры посыпать брусочками шпика, еще раз прогреть и подавать, „осыпав мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

Макароны с ягодами

500 г ягод, 150 г макарон, 200 г сливок, сахар, щепотка ванилина.

Мягкие ягоды протереть через сито, а ягоды покрепче измельчить с помощью миксера, добавить сахар, размешать.

Макароны сварить, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой.

Сливки взбить, добавив ложку сахара и ванилин.

В посуду положить слоями макароны, ягодную массу, снова макароны, затем взбитые сливки и т. д. Подавать с ягодным соком.

19

Творог жареный

500 г творога, 200 г копченого шпика, 2 яйца, соль, тмин, лук, зелень.

Мелко нарезанные шпик и лук обжарить на сковороде. Когда образуется жир, положить в сковороду творог со взбитыми яйцами и специи. Помешивая, пожарить. Подавать с отварным или печеным в „мундире" картофелем.

Запеканка из белого хлеба с яблоками

300 г белого хлеба, 400 г яблок, 1 стакан молока, 4 яйца, 100 г сахара, щепотка ванилина, изюм, 70 г масла.

С хлеба срезать корку, нарезать его тонкими ломтиками. Яйца взбить, добавить молоко, половину нормы сахара, немного соли. Яблоки очистить, нарезать дольками, засыпать сахаром. В смазанную жиром форму положить слой хлеба, смоченного в смеси молока и яиц, слой яблок и изюма. Наполнив форму, залить ее оставшейся жидкостью, переложить кусочками масла, поставить в духовку. Запекать 20-30 мин. Подавать запеканку горячей или охлажденной с фруктовым соусом или соком.

20

Запеканка из рыбы с яйцами

500 г рыбного филе, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, молотый перец, зелень петрушки.

Рыбное филе посыпать солью, перцем, панировать в муке и обжарить в растительном масле. Яйца взбить с молоком. В смазанную жиром форму положить куски филе, залить взбитыми яйцами посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Подавая, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

Квас яблочный с печеньем

3 л воды, 0,5 кг яблочной кожуры, 300 г сахара, 25 г дрожжей, цедра лимона или апельсина.

Свежую или сушеную яблочную кожуру залить водой, добавить цедру, прокипятить, дать настояться. Через несколько часов жидкость процедить, добавить сахар и разведенные дрожжи; посуду накрыть крышкой и поставить в теплое место для брожения. Перед подачей квас охладить, подавать с сухим печеньем или кексом. Приготовленный квас можно сохранить в прохладном месте в хорошо закрытых бутылках.

21

Мясо птицы в соусе

1,5 кг мяса птицы, 4 ст. ложки масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г шампиньонов или белых грибов, соль, молотый перец, 2 стакана сливок, 1 стакан молока, 2 ст. ложки муки, зелень.

Птицу разделать на куски, обжарить в жире, добавить лук и грибы, также обжарить. Затем добавить воду, сливки, соль, перец и тушить до готовности. Добавить мелко нарезанный чеснок, измельченную зелень и загустить разведенной в молоке мукой. Дать закипеть. Положить куски птицы в глубокую посуду, залить соусом. На гарнир подать вареную цветную капусту, зеленый горошек и другие овощи.

Яблоки печеные

4 больших яблока, 2 ст. ложки сахара, изюм или мармелад, орехи, ванилин или корица.

Яблоки промыть, осторожно вынуть сердцевину, наполнить их смесью изюма, сахара, измельченных орехов или мармелада.

Форму выстлать промасленной пергаментной бумагой или фольгой, положить в нее яблоки, сверху — кусочки масла и запечь в духовке в течение 20 мин.

Подавать с холодным молоком или ванильным соусом. Яблоки можно очистить, смочить во взбитом яйце, запанировать в сладких толченых сухарях и запечь.

22

Клецки из картофеля с грибами

1 кг картофеля, 500 г грибов, 0,5 стакана молока, соль, лук, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 100 г шпика, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны.

Крупный очищенный картофель натереть на терке, отжать лишнюю жидкость, массу залить кипящим молоком.

Белые грибы, маслята, лисички промыть, обсушить, мелко порезать и тушить с жиром. Смешать грибы с картофельной массой, добавить соль, жареный лук и с помощью двух ложек формовать клецки и опускать в кипящую слегка подсоленную воду. Варить до тех пор, пока не всплывут. Клецки вынуть из воды шумовкой, посыпать тертым сыром и полить соусом, приготовленным из жареного шпика и сметаны. К клецкам подать соленые огурцы.

Кисель грушевый

3 груши, 1 л воды, 100 г сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, щепотка ванилина, корица или гвоздика, лимонная кислота.

Груши вымыть, очистить, сбрызнуть раствором лимонной кислоты. Кожуру залить водой, проварить. В отвар добавить сахар, специи и груши, нарезанные дольками. Прокипятить, не допуская разваривания груш. Если кислоты мало, добавить кислый сок или лимонную кислоту. Жидкость загустить крахмалом, разведенным холодной водой, довести до кипения, снять с огня, посыпать сахаром. Остывший кисель подавать с молоком или ванильным соусом.

23

Шашлык по-севански

800 г постной баранины, 100 г шпика, 4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 0,5 л кефира, растительное масло, соль.

Мясо нарезать кубиками, добавить мелко нарезанные лук и чеснок, залить кефиром и оставить на 10 ч. Вынутое из кефира мясо обсушить чистой тряпочкой, насадить на вертела (шпажки), перемежая тоненькими ломтиками шпика. Жарить в мангале над тлеющими углями или в духовке [в этом случае вертела (шпажки) разместить на решетке, а под ней поставить сковороду для вытекающего из шашлыков жира].

Можно жарить шашлык на сковороде в разогретом жире.

Коктейль из арбуза

1 кг арбуза, 1 л минеральной воды, 4 ст. ложки меда, орехи.

Мякоть арбуза нарезать кусочками, опустить в бокалы для коктейля залить медом, посыпать рублеными орехами и выдержать в холодильнике. При подаче наполнить бокалы хорошо охлажденной минеральной или газированной водой.

24

Суп из потрохов с яблоками

1,5 л воды, потроха гуся или утки, 1 морковь, 1 ст. ложка риса или перловой крупы, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 2 картофелины, 1 яблоко, молотый перец, лавровый лист, зелень, сметана.

Потроха промыть, залить холодной водой, варить, снимая пену, затем добавить промытую крупу, соль. Морковь и лук очистить, мелко нарезать, обжарить в масле, добавить в суп. Когда потроха будут почти готовы, положить очищенный и нарезанный картофель, варить до готовности. Опустить в суп дольки яблок и специи. Потроха вынуть, мясо отделить от костей, мелко нарезать и опустить в суп. При подаче добавить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Сливовые пирожные

150 г маргарина, 50 г сахара, 2 яичных желтка, 200 г муки, щепотка ванилина, 300 г слив, 3 ст. ложки сладких молотых сухарей, орехи, кусковой сахар и сахарная пудра.

Маргарин растереть с сахаром, добавить яичные желтки, специи, муку, замесить однородное тесто, раскатать, положить на смазанный жиром противень, края загнуть кверху. Раскатанное тесто посыпать сладкими молотыми сухаря-ми.

Сливы разрезать, вынуть косточки и вместо них заложить в каждую орех или кусочек сахара. Подготовленные таким образом сливы плотными рядами выложить на раскатанное тесто. Выпекать в горячей духовке 30 мин. Когда изделие немного остынет, посыпать сахарной пудрой. При подаче разрезать на пирожные. Если для слив не хватает начинки (орехов или кусочков сахара), положить их разрезом вниз на тесто, прикрыть кусочками масла и обильно посыпать сахаром.

25

Сельдь копченая с творогом

2 копченые сельди, 400 г творога, 200 г сметаны, 2 луковицы, 1 чайная ложка горчицы, зеленый лук, помидоры.

Сельдь очистить, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить сметану, горчицу, творог и все перемешать. При подаче каждую порцию посыпать мелко нарезанным зеленым луком, сверху положить дольку помидора. На гарнир подают горячий или холодный отварной картофель.

Кисель яблочный

400 г яблок, сахар, 3 ст. ложки картофельного крахмала, 3–4 стакана воды.

Яблоки очистить, кожицу залить водой, проварить, отвар процедить, положить в него сахар, нарезанные ломтиками яблоки и поставить варить. Загустить крахмалом, разведенным холодной водой, довести по кипения, но не варить, снять с огня, посыпать сахарным песком. Подавать холодным со взбитыми сливками или холодным молоком.

26

Суп из свежих огурцов

1,5 л бульона или воды, 2 больших огурца, 100 г шпика, 2 помидора, соль, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, зелень, сметана, сосиски.

Огурцы очистить, удалить семена, нарезать мелкими кусочками. Шпик нарезать, растопить в кастрюле, в образовавшемся жире потушить нарезанные огурцы, добавить очищенные помидоры без кожицы, горячий бульон или воду. Прогретую на сковороде муку смешать с маслом и опустить в готовый суп, проварить его, добавить по вкусу соль, мелко нарезанную зелень и сосиски, нарезанные кусочками. Подавать со сметаной.

Запеканка из риса и моркови

200 г риса, 300 г моркови, 100 г масла, 100 г сахара, яблоки или изюм, 3 яйца, Щепотка ванилина, 2 стакана молока.

Из риса на молоке сварить густую кашу. Добавить масло, сахар, яичные желтки, натертую на терке морковь, ванилин или протертую цедру лимона, промытый, обсушенный изюм, нарезанные дольками яблоки, перемешать. Ввести в массу взбитые белки, выложить ее в смазанную жиром форму и запечь в духовке (готовая запеканка отстает от краев формы). Подавать с фруктовым соусом.

27

Баранина, тушенная со стручковой фасолью

'0 г баранины, 400 г стручковой фасоли, 1 луковица, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 100 г сливок.

Постную баранину промыть, нарезать кусочками, обсушить в чистой марле, обжарить в жире, добавить горячую жидкость, соль и тушить С фасоли снять боковые прожилки, стручки промыть, нарезать поперек продолговатыми кусочками, опустить в посуду с мясом, добавить обжаренный лук. При необходимости добавить жидкость **и** продолжать тушить до тех пор, пока мясо и фасоль не станут мягкими. Жидкость загустить мукой, замешанной на сметане или сливках.

Яблоки медовые

600 г яблок, изюм, орехи, сахар, мед, корица, 1 стакан яблочного сока, масло.

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, положить их в смазанную жиром форму и заполнить смесью изюма, орехов, меда и специй. Полить каждое яблоко яблочным соком, положить на него кусочек масла, форму поместить в духовку. Запеченные яблоки подать в сиропе, оставшемся в форме после запеканки.

28

Колбаса жареная с яблоками и вермишелью

200 г вермишели, 400 г колбасы, масло или маргарин, 2 яблока.

Вермишель или длинные макароны варить в слегка подсоленной воде. Слить воду, промыть теплой кипяченой водой. Колбасу нарезать кружочками, обжарить. Очищенные нарезанные дольками яблоки обжарить в жире. Обжаренные отварные макароны смешать с яблоками и колбасой.

Дрожжевой напиток с кефиром

100 г дрожжей, 0,5 л кефира, 4 ст. ложки меда, 0,5 л яблочного сока, корица или цедра лимона.

Развести дрожжи, добавить 1 ст. ложку меда или сахара, поставить в теплое место для брожения. Эту массу варить на пару 10 мин, добавить остальной мед или сахар, подлить яблочный сок, взбить вместе с кефиром, добавить корицу или цедру. Подать напиток охлажденным.

29

Цыпленок с виноградом

1 цыпленок, вода, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, соль, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, 200 г винограда или крыжовника, сметана.

Бройлера залить водой, варить, снимая пену, добавить вкусовые *ко-*

нья, соль и продолжать варить до готовности. Вынуть из кастрюли, -делать на куски, обжарить на жире и подавать с соусом, приготовленным на бульоне.

Соус приготовить так: в масле размешать муку, слегка поджарить, оазбавить процеженным бульоном, добавить сметану и наколотые ягоды винограда или крыжовника. После добавления ягод соус больше не варить, а только прогревать, чтобы не лопалась кожица на ягодах.

Подавать с отварным картофелем или рисом.

Компот из груш

700 г груш, 100 г сахара, 1 ст. ложка меда, 1 л воды, лимонная кислота, корица, гвоздика, красный ягодный сок.

Груши промыть, срезать кожицу, разрезать их пополам, вырезать сердцевину, половинки груш поместить в подкисленную лимонной кислотой воду.

Кожицу и сердцевину груш вместе со специями варить в небольшом количестве воды, затем отвар слить, добавить в него сахар, жидкость, в которой были груши, проварить, затем опустить груши в кастрюлю и варить на слабом огне до готовности.

Когда сироп остынет, положить в него и размешать мед и ягодный сок.

30

Рис с помидорами

400 г риса, 100 г копченого шпика, 400 г помидоров, соль, 400 г тертого сыра, укроп.

Рис протереть чистым полотенцем. Шпик нарезать маленькими кубиками, обжарить на сковороде, всыпать рис и, постоянно помешивая, прогревать, пока он не станет прозрачным. Все поместить в котел с толстыми стенками, добавить горячий бульон или столько воды, чтобы жидкость только покрыла рис. Варить рис в духовке или на пару под крышкой. Если надо, добавить жидкость. Когда рис станет мягким, добавить нарезанные дольками помидоры и продолжать варить до готовности. Подавать рис горячим, каждую порцию посыпать мелко нарезанным Укропом и тертым сыром.

Яблоки с начинкой

яблока, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка ядер орехов, щепотка ванилина, 4 ст. ложки сахара.

-Нять с яблок кожуру, вынуть сердцевину, опустить их в кипящую воду, Юбавить сахар, ванилин и варить на слабом огне, не допуская развари-ания яблок. Вынуть яблоки шумовкой, дать им остыть, середину

заполнить промытым, ошпаренным изюмом и толчеными орехами Разложить яблоки по тарелкам, украсить взбитыми сливками.
Подавать с молоком, ванильным соусом или сливками.

31

Сельдь, запеченная на углях

4 небольшие сельди, 4 чайные ложки масла.

Если сельдь очень соленая, вымочить ее.

Отрезать у сельди голову, вынуть внутренности, промыть тушки и в каждую положить по кусочку масла. Подготовленную сельдь завернуть в фольгу или в сложенную в несколько рядов смоченную пергаментную бумагу. Завернуть так, чтобы не осталось открытых уголков. Положить сельдь на тлеющие угли (не на пламя!) и запечь. Готовую сельдь вынуть из фольги или пергамента и подавать со сметаной, нарезанным луком, отварным или жареным на углях картофелем, зеленым кефиром.

Зеленый кефир

1 л кефира, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени (укропа, петрушки), соль, молотый перец.

Холодный кефир взбить с измельченной зеленью, добавить по вкусу соль и перец.

Фруктовый торт

(см. стр. 308)

СЕНТЯБРЬ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
1	Фаршированные огурцы	Оладьи из овсяных хлопьев с морковью
2	Суп куриный с паштетом	Виноград с медом
3	Кабачки с грибами	Запеканка из ржаного хлеба с грушами
4	Фаршированный белый хлеб	Мусс из брусники
5	Запеканка из рыбы	Салат из дыни
6	Щи свежие	Кружочки яблочные
7	Запеканка из мозгов. Цветная капуста с маслом в сухарях	Компот из слив
8	Суп морковный	Запеканка из груш
9	Шашлык	Тыква фаршированная
10	Почки, тушенные с фасолью и грибами	Сладкий суп
11	Рыба с яблоками	Рисовая каша со сливами
12	Утка с белыми грибами	Суп из цидонии и яблок с рисом
13	Пестрый суп	Компот из помидоров
14	Баранина, тушенная с брюквой	Яблоки с кремом
15	Суп из печени	Пудинг яблочный
16	Фаршированный перец	Суп молочный с фруктами
17	Сардельки панированные	Груши с имбирем (корицей)
18	Сельдь фаршированная	Морковный коктейль
19	Баранина с фасолью восковой спелости	Обжаренный белый хлеб
20	Вермишель с кабачками	Квас молочный с печеньем
21	Утка в яблочном соке	Яблочные клецки
22	Лепешки из курицы	Суп из слив с сухариками и сметаной
23	Баранина, тушенная с капустой	Кисель из цидонии
24	Рыба, запеченная в тесте	Суп молочный с кабачками
25	Грибы с сосисками	Яблоки, запеченные с творогом
26	Стручковый перец с яйцами	Яблочное пюре со взбитыми сливками
27	Мясная тушенка с луком-пореем	Кисель из какао
28	Свекла фаршированная	Крем из яблок
29	Копченая свинина, тушенная со стручковой фасолью и грушами	Творожные шарики
30	Суп-харчо с рыбой	Оладьи из кабачков

1

Фаршированные огурцы

4 больших свежих или соленых огурца, 2 ст. ложки масла, 200 г мяса, грибов печени или ветчины, 1 яйцо, зелень петрушки, 1 луковица, соль, молотый перец' 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки.

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам, удалить семена. Натереть огурцы солью, перцем, начинить каждую половину, после чего половинки опять сложить вместе, обвязать ошпаренной белой ниткой, положить в кастрюлю с горячим жиром. Тушить под крышкой на слабом огне или в духовке.

Готовые огурцы вынуть, снять нитки. Залить огурцы соусом, приготовленным на отваре от огурцов, добавить муку, сметану и зелень. Подавать с отварным картофелем.

Для фарша мелко нарезанный лук обжарить с кусочками шпика или маслом. Добавить мелко нарезанные грибы, печень, молотое мясо или нарубленную ветчину. В остывший фарш добавить взбитое яйцо, мелко нарезанную зелень петрушки, добавить по вкусу соль и перец.

Оладьи из овсяных хлопьев с морковью

200 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 100 г пшеничной муки крупного помола, 3 яйца, 200 г моркови, сахар, соль, сметана, корица.

Для приготовления оладьев можно использовать отварную или сырую морковь.

Морковь натереть на терке. Овсяные хлопья залить молоком, дать набухнуть, затем добавить яичные желтки, соль, сахар, морковь, при необходимости — муку и последними ввести в массу взбитые белки.

На разогретую с жиром сковороду ложкой наливать тесто и жарить с обеих сторон. Подавать со сметаной, корицей и сахаром.

2

Суп куриный с паштетом

1 кг куриного мяса, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки, 0,5 стакана выпущенного зеленого горошка, соль, 200 г цветной капусты. Для мясного паштета: вареное куриное мясо, 2 ломтика черствого белого хлеба, 1 яйцо, *1* ложки сметаны, мускатный орех, 1 луковица, соль, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка картофельного крахмала.

Промытую, разделанную на части курицу положить в кастрюлю, залить водой, варить, снимая пену, посолить и продолжать варить. Морковь и лук подпечь на сухой сковороде, добавить в бульон и варить до мягкости мяса. Бульон процедить, мясо отделить от костей. В бульон опустить нарезанную морковь, петрушку, розетки цветной капусты и вылущенный горох. Варить до полной готовности овощей.

При подаче в готовый суп положить нарезанный в виде треугольников лли квадратов паштет. Суп посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Паштет приготовить так: отделенное от костей мясо перемолоть, добавить размоченный в молоке белый хлеб, нарезанный и обжаренный в масле лук, сметану, взбитое яйцо, картофельный крахмал, соль и тертый мускатный орех. Массу тщательно размешать, положить в смазанную жиром форму, сверху разместить кусочки масла. Запекать в духовке в течение 20 мин.

Виноград с медом

В стеклянные вазочки положить промытые обсушенные виноградные гроздья, мед и рубленые орехи. Подавать охлажденными.

3

Кабачки с грибами

1 кг кабачков, 300 г грибов, 2 луковицы, 2 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Кабачки очистить, нарезать кружками толщиной примерно 0,5 см, панировать в муке и на разогретом жире жарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Промытые грибы мелко нарезать, а грибы, которые нельзя употреблять без предварительной тепловой обработки, сначала проварить, затем измельчить. В сковороде с разогретым жиром пассеровать лук, пожарить грибы, долить немного бульона, добавить сметану, нарезанные помидоры без кожицы, соль, проварить смесь. Залить ею кабачки, прогреть все вместе и подавать с отварным картофелем.

Запеканка из ржаного хлеба с грушами

400 г ржаного (черного) хлеба, 150 г сахара, 3 ст. ложки масла или маргарина, 1 стакан молока, 3 яйца, 1 чайная ложка корицы, 400 г груш.

"ерсгвый хлеб натереть на терке, обжарить на разогретом масле, смешать с молоком, яичными желтками, корицей и сахаром. Яичные белки взбить в густую пену, ввести в приготовленную массу.

Половину всей массы выложить в смазанную жиром форму, сверху разместить очищенные, нарезанные пополам груши, затем выложить вторую половину хлебной массы. Сверху положить кусочки масла, -запечь в духовке. Подавать с молоком.

4

Фаршированный белый хлеб

1 батон белого хлеба, 0,5 стакана сливок, 100 г шпика, 1 луковица, 500 г мясного фарша или постной колбасы, 1 яйцо, 100 г томата-пюре, 200 г грибов, 100 г тертого сыра, помидоры, огурцы, зелень, соль, молотый перец, 2 ст. ложки масла.

С батона срезать верхнюю корку, вынуть мякиш так, чтобы остался слой хлеба толщиной в 2 пальца. Половину вынутого мякиша залить сливками и томатом-пюре. Шпик мелко нарезать, обжарить, добавить нарезанные грибы, лук, мясной фарш, молотую или рубленую колбасу и жарить все вместе. Размоченный хлеб смешать с обжаренными продуктами, добавить яйцо, соль, перец и мелко нарезанную зелень. Массу перемешать, заполнить ею батон, поместить его на противень, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке 30 мин. Вынуть хлеб, посыпать тертым сыром и снова поставить в духовку: запекать до тех пор, пока сыр не расплавится. Фаршированный хлеб подать на стол горячим. Украсить кусочками огурца, помидора и красным перцем.

Мусс из брусники

300 г брусники, 3 яичных белка, мед или сахар.

Промытую бруснику протереть через сито, добавить мед или сахар. Яичные белки взбить, постепенно, по ложке, добавляя в них приготовленную массу. Подавать мусс с молоком. Вместо свежей брусники можно взять брусничный джем.

5

Запеканка из рыбы

600 г рыбного филе, лимонный сок, растительное масло, 3 яйца, 1 стакан молока, 1 ст. ложка ядер орехов, соль, мускатный орех.

Филе нарезать брусочками, сбрызнуть лимонной кислотой. Яйца взбить, добавить молоко, соль, мускатный орех. В смазанную жиром форму положить филе, залить приготовленной смесью и запекать в духовке 30 мин. Подавать с рассыпчатым рисом или отварным картофелем.

Салат из дыни

1 дыня, сахар, лимонный сок, виноград.

Очищенную и нарезанную кусочками дыню посыпать сахаром и поставить на 1 ч в холодное место. Перед подачей сбрызнуть лимонным соком и украсить виноградом.

6

Щи свежие

600 г баранины, 500 г свежей капусты, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, петрушка, укроп, соль, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сметаны, вода.

Мясо залить холодной водой и поставить варить. По мере появления пены снимать ее. Когда мясо будет почти готово, в бульон опустить нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель, морковь, лук и варить до полной готовности овощей. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью, положить сметану.

Кружочки яблочные

4 яблока, 1 стакан молока, 1,5 стакана муки, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, соль, 4 ст. ложки меда, растительное масло.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать их кружочками толщиной с палец.

Из муки и молока замесить жидкое тесто, добавляя яйца, соль, сахар.

В сковороде растопить жир, брать на вилку кружок яблока, погружать в тесто и быстро класть в горячий жир и обжаривать с обеих сторон. Подавать кружочки с медом и молоком.

7

Запеканка из мозгов

0,5 кг мозгов, 3 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, 1 луковица, 0,5 стакана молока, соль, молотый перец.

Мозги положить на дуршлаг или сито, ошпарить водой, положить на доску, снять с них пленку, мелко порубить. Мелко нарезанный лук обжарить в жире. Хлеб замочить в молоке.

К рубленым мозгам добавить хлеб, жареный лук, соль, перец, яичные желтки, тщательно перемешать, ввести в массу взбитые белки, выложить в смазанную жиром форму. Запекать в духовке 20 мин. Подавать с Цветной капустой.

Цветная капуста с маслом в сухарях

1 кг цветной капусты, 3 ст. ложки масла, 3 ст. ложки толченых сухарей, соль.

Белый твердый кочешок цветной капусты разделить на розетки, опустить в подсоленный кипяток и варить до готовности. Шумовкой переложить в порционную посуду, залить растопленным сливочным маслом и посыпать толчеными сухарями.

Компот из слив

1 л воды, 500 г слив, 150 г сахара, корица или лимонные корочки.

Сливы погрузить в кипяток, затем обдать холодной водой и снять кожицу. Кожицу залить водой, добавить специи, проварить.Отвар процедить положить в него сахар, еще раз проварить, добавить целые (или половинки) сливы без косточек. Варить 3—5 мин. Подавать охлажденным.

8

Суп морковный

1,5 л бульона, 200 г моркови, 200 г картофеля, 50 г жира, 1 ст. ложка муки или манной крупы, соль, мускатный орех, зелень петрушки, 0,5 л свежей сметаны, 1 яичный желток.

Морковь натереть на терке, положить в кастрюлю с растопленным жиром, обжарить, добавить горячий бульон или воду, очищенный, мелко нарезанный картофель и варить до готовности. Пассеровать на сковороде муку или манку и, когда остынет, смешать с маслом, добавить в суп вместе с солью и мускатным орехом, довести до кипения.

При подаче положить в суп смесь сметаны с яичным желтком, посыпать мелко нарезанной зеленью, петрушки.

Запеканка из груш

200 г манной крупы, 0,5 л молока, 50 г масла, 100 г сахара, 4 яйца, 500 г груш, корица или лимонная корочка.

Молоко вскипятить, засыпать манку, постоянно помешивая, проварить, добавить соль, масло. Когда каша остынет, добавить смесь яичных желтков, сахара, специй. Груши очистить, нарезать ломтиками (твердые груши натереть на крупной терке стружкой).

Яичные белки взбить в густую пену, размешать с кашей, оставив 2 ложки. В смазанную жиром форму положить слой манной каши, слой груш. Запекать в духовке 20 мин, затем смазать сверху оставшимися белками, посыпать сахаром и вновь запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать запеканку с фруктовым соусом.

9

Шашлык

800 г мякоти постного мяса, лук, молотый перец, чеснок, лимонный сок или уксус, соль, зелень.

Мясо нарезать небольшими кусочками, посыпать мелко нарезанными луком и чесноком, перцем, зеленью петрушки и сбрызнуть лимонным

соком (уксусом), сверху положить груз и оставить в холодном месте на 4—5 ч. Маринованные кусочки мяса наколоть на вертел (шпажки). Дарить шашлык над тлеющими углями или в духовке на решетке, или в электрогриле. Подавать с соусом ткемали или томатным соусом й отварным рассыпчатым рисом.

Тыква фаршированная

1 небольшая тыква, 200 г риса, 200 г масла, 200 г слив, 100 г изюма, 500 г яблок, сахар, корица.

Тыкву промыть, срезать сверху кусок („крышку"), удалить семена. Из семечек вынуть ядра. Рис сварить, слить. Изюм промыть. Из слив вынуть косточки. Яблоки нарезать дольками. Все перемешать, добавить масло, сахар по вкусу, корицу, измельченные ядра тыквенных семечек. Приготовленную массу поместить в пустую тыкву, накрыть тыкву отрезанным куском, поставить на смазанную жиром сковороду и запечь в духовке. Готовую тыкву подавать с растопленным маслом или сметаной.

10

Почки, тушенные с фасолью и грибами

300 г свиных почек, 300 г стручков фасоли, 100 г грибов, соль, молотый перец, жир, 1 ст. ложка муки, сметана, зелень.

Почки разрезать пополам, вырезать мочеточники, вымочить в сменяемой уксусной воде, обсушить полотенцем, нарезать брусочками и обжарить в жире. С незрелых стручков фасоли снять боковые прожилки, стручки нарезать кусочками и тушить с небольшим количеством воды и масла. Добавить промытые и нарезанные белые грибы или рыжики, соль и тушить до готовности. Затем опустить в кастрюлю обжаренные почки, посыпать мукой, размешать, проварить, добавить сметану. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью, на гарнир дать отварной картофель.

Сладкий суп

2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л воды, 100 г сахара, корица, цедра лимона и апельсина, 1 л некислого яблочного сока, 2 яйца.

В кастрюле растопить масло, прогреть в нем, помешивая муку, добавить воду, сахар, специи и проварить, затем влить сок и довести до кипения.

Яичные белки взбить, добавить немного сахара, ложкой опустить хлопья белка в горячий суп и прогреть, после чего ввести в суп яичные желтки. Подавать суп горячим или холодным.

11

Рыба с яблоками

(см. с. 208)

Рисовая каша со сливами

100 г риса, 0,5 л молока, 3 ст. ложки сахарного песка, 3 яйца, 1 чайная ложка растительного масла, 400 г сливы, сахарная пудра или кусковой сахар.

Рис тщательно промыть и варить до полуготовности, добавить молоко и продолжить варку в духовке или на пару (чтобы каша не подгорела). Когда рис станет мягким, ввести в кашу желтки, растертые с сахаром, и взбитые белки. Кашу прогреть, но не варить. Порционные формочки смазать кукурузным или оливковым маслом, положить в них готовую кашу и поставить застывать в холодное место. Каждую сливу разделить пополам, вынуть косточки и вместо них положить маленькие кусочки сахара или сахарную пудру. Остывшую кашу из формочек осторожно выложить на тарелки, вокруг положить половинки слив.

12

Утка с белыми грибами

1 утка, соль, молотый перец, 50 г жира, 200 г белых грибов, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки и укропа.

Хорошо очищенную промытую утку обсушить полотенцем (салфеткой), разделать на порции, обжарить на растопленном жире, залить горячей водой или бульоном, посолить, посыпать перцем и тушить под крышкой. Белые грибы разрезать и обжарить в масле, соединить с уткой и все вместе тушить до готовности. Жидкость загустить мукой, смешанной со сметаной. Подавать утку в глубокой посуде. На гарнир дать отварной картофель, соленые огурцы.

Суп из цидонии и яблок с рисом

100 г цидонии, 2 яблока, 1 л воды, сахар или мед, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 100 г риса.

Цидонии натереть на терке или мелко нарезать, залить медом или пересыпать сахаром, оставить на несколько часов.

Яблоки очистить. Кожуру залить водой, варить, процедить. В отвар добавить сахар, проварить, добавить дольки яблок и приготовленную цидонию без сиропа, варить до размягчения. Суп загустить крахмалом, разведенным холодной водой, а когда остынет, добавить сироп цидонии. При подаче положить в суп отдельно сваренный рис.

13

Пестрый суп

300 г различных овощей (капуста, сельдерей, лук-порей, зеленый горошек), 100 г Грибов, 50 г макарон, соль, 1,5 л бульона или воды, масло, зелень.

Овощи промыть, очистить, натереть стружкой или мелко нарезать.

В кастрюле растопить жир (если суп готовите на бульоне, жира берите меньше, если на воде, — больше), обжарить в нем, помешивая, подготовленные овощи, влить горячую воду или бульон и тушить под крышкой. На сковороде обжарить в жире промытые, обсушенные и мелко нарезанные грибы (боровики, рыжики, маслята, опенки). В кастрюлю с овощами положить зеленый горошек и грибы, снова тушить до тех пор, пока все составные части не станут мягкими.

В отдельной кастрюле в слегка подсоленной воде отварить макароны или рис. Если для супа используется бульон, макароны или рис процедить и опустить в суп без жидкости; если готовят вегетарианский суп, отвар сливают в овощи. Посолить суп по вкусу (в вегетарианский суп опустить масло), посыпать мелко нарезанной зеленью.

Компот из помидоров

500 г помидоров, 100 г айвы, 150 г сахара, 2 стакана воды, имбирь.

Небольшие твердые, зеленые или красные помидоры ошпарить, сполоснуть холодной водой и сразу же снять кожицу. Айву натереть на терке, положить в кипящую воду вместе с сахаром и имбирем, проварить. В горячий сироп частями опустить помидоры, обварить, шумовкой переложить в порционную посуду, залить сиропом. Подавать холодным, можно со взбитыми сливками.

14

Баранина, тушенная с брюквой

500 г баранины, 1 луковица, 500 г брюквы, 1 ст. ложка жира, тмин, соль, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Мясо разделать на порционные куски, обжарить на сковороде с разогретым жиром, положить в кастрюлю, залить водой, добавить нарезанную брюкву, лук, тмин и тушить под крышкой, добавляя жидкость. Жидкость загустить пшеничной мукой, прогреть, добавить сметану и мелко нарезанную зелень. Подавать с отварным или запеченным картофелем.

Яблоки с кремом

[4] яблока, 100 г сахара, 400 г сметаны, 2 яйца, 2 чайные ложки пшеничной муки, Шепотка ванилина или корица.

Из яблок удалить сердцевину, снять с них кожицу, слегка проварить яблоки в сахарном сиропе. Яйца, сахар, ванилин, муку, сметану смешать прогреть на слабом огне до загустения, охладить. Охлажденным кремом залить остывшие яблоки.

15

Суп из печенки

1,5 л воды, 400 г печенки, 100 г копченого сала, 1 морковь, 3 картофелины, соль, мускатный орех, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

С печенки снять пленку, нарезать кусочками. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить в кастрюле, добавить панированную в муке печенку, натертую стружкой морковь, обжарить, добавить горячую воду, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности. В готовое блюдо ввести тертый мускатный орех, добавить по вкусу соль. Подавать с маслом, сметаной, зеленью.

Пудинг яблочный

500 г яблок, 150 г сахара, 4 ст. ложки масла, 50 Г муки, 100 г молока, 4 яйца, 100 г сливок, 2 ст. ложки рубленых орехов.

Яблоки очистить, нарезать, удалив сердцевину, засыпать сахаром. Растопить в кастрюле масло, пассеровать в нем муку, развести молоком так, чтобы образовался белый, густой соус, добавить орехи, яичные желтки, отдельно взбитые белки и сливки. В смазанную жиром форму положить засахаренные яблоки, залить подготовленной массой и запечь в духовке в течение 20 мин. Пудинг посыпать смесью сахара с корицей. Подавать горячим с молоком.

16

Фаршированный перец

0,5 стакана риса, 2 луковицы, 100 г шпика, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 300 г свиного фарша, 1 яйцо, соль, молотый перец, растертый тмин, 8 больших стручков перца, 1 ст. ложка муки, 1 стакан томата-пюре, 0,5 л бульона, цедра лимона.

Рис варить 15 мин в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть. Лук и нарезанный брусочками шпик обжарить, добавить петрушку, перемешать с рисом, фаршем, яйцом, солью, перцем, тмином. Перец, очищенный от семян, наполнить фаршем. На жире обжарить муку, добавить томат-пюре, бульон, лимонную цедру. Фаршированный переи поместить в кастрюлю, залить соусом и тушить 25 мин под крышкой. Подавать с отварным рисом или картофелем.

*;трый перец перед фаршированием обварите соленым кипятком, затем сполосните и обсушите.

Суп молочный с фруктами

j л молока, 300 г фруктов (яблоки, груши, сливы), вода, 100 г сахара, 3 яичных желтка.

Очищенные от кожуры фрукты нарезать дольками и тушить с сахаром. В кипящее молоко добавить яичные желтки, взбить смесь, охладить, соединить с сиропом и фруктами.

17

Сардельки панированные

8 сарделек, 2 яйца, горчица, мука, молотые сухари, жир.

(С сарделек снять оболочку, разрезать их вдоль пополам, на разрезе смазать горчицей, наколоть на вилку, смочить во взбитом яйце, панировать в муке, еще раз смочить в яйце, затем панировать в сухарях и жарить в жире. Подавать сардельки с жареным картофелем, салатом.

Груши с имбирем (корицей)

800 г груш, 150 г сахара, имбирь или палочки корицы, 0,5 л воды, лимонная кислота.

Воду вскипятить с сахаром, добавить немного лимонной кислоты, в кипящий сироп опустить разрезанные пополам груши, варить до готовности, не давая им свариться. Вынуть груши шумовкой, разложить в порционную посуду. В сироп добавить имбирь или корицу и, когда остынет, залить им груши.

18

Сельдь фаршированная

4 свежие сельди, 1 стакан отварных или жареных грибов, 1 ст. ложка масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка овсяных хлопьев, соль, молотый перец, 4 ломтика копченого Шпика, мелко нарезанная зелень петрушки.

Обжарить мелко нарезанный лук, перемешать его с грибами, зеленью Петрушки, солью, перцем и овсяными хлопьями. Этим фаршем начинить очищенную, хорошо промытую и обсушенную сельдь, обмотать ее тонким ломтиком шпика, заколоть деревянной шпилькой. Подготовленную сельдь положить на сковороду и жарить в хорошо нагретой Духовке 20 мин. Подавать с отварным картофелем и салатом.

Морковный коктейль

500 г моркови, 200 г сливок, 0,5 стакана воды, мед или сахар.

Очищенную морковь натереть на терке, прибавить кипяченую воду, выжать сок, соединить его со взбитыми сладкими сливками. Разлить коктейль в стаканы. Подать с печеньем или сухарями. При желании коктейль можно взбить в миксере.

19

Баранина со стручковой фасолью

1 кг бараньей грудинки, вкусовые коренья, соль, вода, 800 г стручковой фасоли, жир, мука, 2 яйца, масло, зелень петрушки.

Мясо промыть, залить горячей водой, добавить соль, очищенный и нарезанный лук, морковь, сельдерей, петрушку и поставить варить до готовности. Вынуть мясо из бульона, отделить от костей, положить под груз, охладить. Со стручков фасоли снять боковые прожилки, нарезать стручки и тушить в бульоне до готовности. Мясо нарезать ломтиками. Каждый ломтик смочить во взбитом яйце, панировать в муке и жарить в кипящем жире.

В фасоль положить масло, мелко нарезанную зелень петрушки. При желании жидкость загустить мукой, развести молоком. Овощи положить на середину глубокого блюда, по краям разместить мясо.

Обжаренный белый хлеб

8 ломтиков черствого белого хлеба, 2 ст. ложки сливового или яблочного джема, 2 яйца, сахар, молотая корица, растительное масло.

С хлеба срезать корочку, сложить по два ломтика вместе, промазав их джемом, погрузить во взбитое яйцо, положить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета, переложить на блюдо, посыпать смесью сахара с корицей. Подавать с молоком.

20

Вермишель с кабачками

800 г постной свинины, 1 кг кабачков, 200 г вермишели, соль, молотый перец, 2 ст. ложки жира, 100 г сметаны, молотая паприка.

Постное мясо нарезать кусками, слегка отбить и обжарить на разогретой с жиром сковороде, посыпать солью, перцем.

Вермишель сварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг. Кабачки очистить, натереть на терке. В огнеупорную стеклянную форму положить слоями мясо, кабачки, вермишель, залить сметаной и тушить под крышкой в духовке. При подаче посыпать молотой паприкой.

Квас молочный с печеньем

1 л молока, 2 ст. ложки сахарного песка, 10 г дрожжей.

Дрожжи смешать с сахаром, добавить подогретое молоко, поставить в теплое место для брожения. Перед подачей напиток охладить, подавать с сухим печеньем.

21

Утка в яблочном соке

1 утка, соль, молотый перец, 2 луковицы, 0,5 л кислого яблочного сока, 1 ст. ложка жира.

Хорошо промытую утку разделать на порции, натереть смесью соли, перца и мелко нарезанного лука. Подготовленные куски положить в эмалированную или огнеупорную стеклянную посуду, залить яблочным соком и оставить на 1 ч. В этой же посуде тушить утку. Когда мясо станет мягким, вынуть его из жидкости, дать обсохнуть, смазать жиром и в духовке на противне зажарить до образования светло-коричневой корочки. В жидкость, где утка тушилась, добавить разведенную водой или бульоном муку, прокипятить, посолить по вкусу. Подавать блюдо с отварным картофелем и салатом.

Яблочные клецки

6 ломтиков черствого белого хлеба, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 ст. ложки сахарного песка, 3 яйца, соль, 500 г яблок, 100 г изюма, 1 стакан муки, корица или лимонная корочка.

С белого хлеба срезать корочку, замочить его в молоке. Отжав лишнюю жидкость, пропустить хлеб через мясорубку или взбить в однородную массу. Масло перемешать с сахаром, одно за другим добавить яйца, продолжая помешивать, соединить массу с хлебом, промытым изюмом, специями, очищенными и крупно натертыми яблоками, мукой. Из массы сформовать клецки, опустить в кипящую соленую воду и варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут. Шумовкой переложить в посуду и подать горячими или холодными с ванильным соусом.

22

Лепешки из курицы

500 г отварного куриного мяса, 2 яйца, мускатный орех, соль, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки муки, жир для жарения.

Куриное мясо без костей дважды пропустить через мясорубку, добавить яичные желтки, молоко, растопленное масло, соль, тертый мускатный орех, при необходимости — муку. Ввести в массу взбитые белки. На разогретой с жиром сковороде выпечь из этой массы лепешки (жарить с обеих сторон). Подавать с тушеными овощами или картофельным пюре с соусом из петрушки.

Суп из слив с сухариками и сметаной

1 л воды, 300 г слив, 150 г сахара, 100 г сметаны, корица, 8 сухариков, 1 ст. ложка крахмала.

Воду вскипятить с сахаром, добавить корицу и промытые сливы, варить на слабом огне, загустить картофельным крахмалом, разведенным холодной водой. Горячий суп напить в порционную посуду, положить в него сухарики. Подавать горячим или холодным со сметаной.

23

Баранина, тушенная с капустой

800 г баранины, 500 г картофеля, 500 г капусты, 2 луковицы, соль, тмин, вода или бульон, сметана, зелень.

Нарезать подготовленное мясо (жирное — мелко, постное — крупно), очищенный картофель и капусту. В кастрюлю или огнеупорную стеклянную форму положить кусочки бараньего жира (срезать с мяса), прожарить, затем положить слоями мясо, картофель, капусту, пересыпая каждый слой тмином, нарезанным луком и солью. Залить все бульоном или водой, накрыть крышкой. Тушить в духовке или на слабом огне, при необходимости доливая жидкость. Когда баранина станет мягкой, добавить сметану и мелко нарезанную зелень.

Кисель из цидонии

1 л воды, 200 г цидонии, 150 г сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала.

Из плодов цидонии вырезать сердцевину. Тушить плоды в небольшом количестве воды, затем протереть через сито или приготовить пюре с помощью миксера. Добавить в пюре сахар, воду, проварить, загустить разведенным холодной водой крахмалом. Готовый кисель разлить в порционную посуду, посыпать сахаром. Подавать холодным с молоком.

24

Рыба, запеченная в тесте

600 г рыбного филе, соль, лимонный сок, зелень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан муки, 0,5 стакана молока, 2 яйца, соль, сахар, жир или растительное масло.

С филе снять кожу, залить смесью растительного масла, лимонной кислоты и мелко нарезанной зелени петрушки, настаивать 2 ч в закрытой посуде.

Муку размешать с молоком, добавить яичные желтки, немного соли, сахара и взбитые в густую пену белки. Куски филе вилкой вынимать из маринада, быстро погружать в приготовленное тесто, класть в кастрюлю с растопленным жиром или растительным маслом и жарить до золотистого цвета. Вынимать шумовкой. Подавать с отварным картофелем или пюре, тушеными овощами и белым соусом.

Суп молочный с кабачками

500 г кабачков, 2 ст. ложки масла, 1 стакан воды, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 л молока, соль, сахар, 2 яичных желтка.

Кабачки очистить, нарезать, добавить масло, 1 стакан воды и тушить под крышкой до полного разваривания. Муку размешать со стаканом молока, добавить к кабачкам, помешивая, проварить, затем добавить остальное кипяченое молоко и желтки, перемешать. Еще раз проварить, заправить по вкусу солью и сахаром.

25

Грибы с сосисками

400 г грибов, 400 г сосисок, 2 луковицы, 100 г жира, 6 картофелин, соль, молотый перец, чеснок или тмин.

В кастрюле разогреть жир, обжарить мелко нарезанный лук, добавить хорошо промытые, крупно нарезанные грибы (белые, шампиньоны, рыжики), влить бульон или воду и тушить под крышкой 10 мин. Добавить нарезанные кружками сосиски,, нарезанный кубиками картофель, немного чеснока и тмина, соль и продолжать тушение до полной готовности. При подаче можно добавить сметану, молотую паприку. Подавать без гарнира.

Яблоки, запеченные с творогом

4 больших яблока, 200 г творога, сахар, изюм или орехи, ванилин или корица, 1 яйцо, 1 ст. ложка манной крупы, жир.

Яблоки разрезать пополам, осторожно вынуть сердцевину, формуя яблоки в виде блюдечка. Творог смешать с яйцом, сахаром, изюмом, орехами, щепоткой ванилина или корицы и манкой. Подготовленной массой начинить яблоки, поместить их в смазанную жиром огнеупорную форму и запечь в духовке, не давая яблокам расплыться. Подавать с молоком или сливками.

26

Стручковый перец с яйцами

8 стручков сладкого перца, 8 помидоров, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г шпика, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 6 яиц, зелень петрушки.

Шпик нарезать маленькими кусочками, обжарить на сковороде, добавить и обжарить мелко нарезанные лук и чеснок. Из перца вынуть сердцевину, промыть его и нарезать кусочками, положить на лук в сковороде, прикрыть крышкой и тушить 10 мин.

Помидоры нарезать дольками, положить на перец, посыпать молотым перцем, посолить и тушить.

Яйца взбить, посолить, залить ими овощи на сковороде, прогреть до загустения яиц. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с жареным картофелем.

Яблочное пюре со взбитыми сливками

1 кг кислых яблок, сахар, щепотка ванилина, 200 г сливок, 1 ст. ложка сахара.

Промытые яблоки нарезать, потушить, добавив совсем немного воды (прикрыть дно), протереть через сито, проварить пюре с сахаром, добавить ванилин. Холодное пюре подавать со взбитыми сливками, сухариками, вафлями или печеньем.

27

Мясная тушенка с луком-пореем

500 г мясного фарша, 700 г лука-порея, 50 г жира, 4 картофелины, 1 стакан сметаны, соль.

В кастрюле с жиром обжарить нарезанный лук-порей и мясной фарш, добавить нарезанный кусочками картофель, соль, жидкость и тушить под крышкой до готовности. Добавить сметану, прогреть. Подавать без гарнира.

Кисель из какао

1 л молока, 3 ст. ложки картофельного крахмала, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки какао, щепотка ванилина.

Порошок какао смешать с сахаром, разбавить стаканом кипящего молока. В стакане холодного молока развести крахмал. В кастрюле вскипятить остальное молоко и какао, добавить ванилин, добавить разведенный картофельный крахмал, размешать, прогреть и снять с огня. Кисель разлить в порционную посуду, посыпать сахаром. Подавать со сливками или ванильным соусом.

U

Свекла фаршированная

g шт. небольшой плоской свеклы, 300 г фарша из баранины, соль, молотый перец, 2 луковицы, 200 г копченого шпика, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка тертого хрена.

Свеклу варить до полуготовности, опустить в холодную воду, вынуть из воды, снять кожицу. Срезать с каждой свеклы верхушку, вынуть середину, углубление посыпать солью и перцем, положить в него фарш из баранины, перемешанный с мелко нарезанным луком, солью и 1 ст. ложкой сметаны. Каждую свеклу прикрыть ломтиком шпика. Положить в огнеупорную стеклянную форму, влить немного бульона и тушить в. духовке или на плите при слабом нагреве под крышкой.

Готовую свеклу вынуть, оставшуюся жидкость загустить разведенной сметаной мукой, прокипятить. К этому соусу добавить тертый хрен. На гарнир можно подать рассыпчатый рис или картофель.

Крем из яблок

400 г яблок, 6 яиц, 200 г сахара.

Печеные яблоки протереть через сито, добавить половину сахара, желтки и, помешивая, прогреть до загустения (не кипятить!). Белки взбить, добавляя оставшийся сахар. В массу осторожно ввести взбитые белки.

Охладить.

29

Копченая свинина, тушенная со стручковой фасолью и грушами

700 г копченой свинины, 500 г стручковой фасоли, петрушка, перец, 500 г груш.

Копченую свинину залить горячей водой и тушить. Через 1 ч добавить промытые стручки фасоли, мелко нарезанные коренья петрушки и немного перца и тушить до готовности. Добавить очищенные и нарезанные груши и проварить до размягчения.

Шарики творожные

2 яичных желтка, 500 г творога, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка картофельного крахмала, соль, щепотка ванилина или корицы.

Творог, желтки, муку, соль, специи перемешать в однородную массу. Выложить на доску, посыпанную мукой, сформовать из нее колбаску, Разрезать на маленькие кусочки, обвалять в муке и скатать из них Шарики. Опускать шарики в подсоленную кипящую воду и варить

на слабом огне порциями, так как они должны плавать свободно, не прилипая один к другому. Когда шарики всплывут, вынуть их шумовкой, разложить в порционную посуду, залить сметаной и посыпать корицей.

Если творог очень жидкий, норму муки следует увеличить.

30

Суп-харчо с рыбой

500 Г рыбы, 2 ст. ложки риса, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки, перец, соль, томат-паста, зелень, сметана.

Рыбу очистить, разделать, хорошо промыть (не забудьте вынуть жабры!), положить в воду, добавить соль и варить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть, бульон процедить и снова слить в кастрюлю. Варить в нем промытый рис, добавив обжаренный в жире измельченный лук и морковь. Когда рис станет мягким, положить в суп перец, лавровый лист, томат-пасту и очищенные от костей кусочки вареной рыбы. При подаче положить в тарелки с супом сметану и мелко нарезанную зелень.

Оладьи из кабачков

500 г кабачков, 4 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, соль, сахар, мука, жир.

Кабачки промыть, очистить, натереть на терке (если кабачки переросли, сердцевину не используйте!). Добавить в массу прогретую манку, яичные желтки, соль, сахар, при необходимости — муку. После этого ввести взбитые в густую пену белки и осторожно размешать. В разогретый жир ложкой класть тесто из кабачков и печь оладьи с обеих сторон. Подавать со сметаной.

ОКТЯБРЬ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо .....
1	Рис с грибами и горошком	Пломбир со сливами
2	Карп, фаршированный орехами	Яблочно-мятный коктейль
3	Яблоки, фаршированные мясом курицы. Макароны с сыром	Пирожное „картошка"
4	Суп томатный по-итальянски	Запеканка из моркови
5	Гусь, тушеный с капустой	Фрукты с медом
6	Суп из стручковой фасоли с перцем	Клецки картофельные с компотом
7	Тушеные субпродукты	Омлет с фруктами
8	Зразы картофельные	Рис с яблоками и сливками
9	Рыбное филе в фольге	Кефир со сливами и медом
10	Суп-пюре из печенки. Запеканка из цветной капусты с сосисками	Морковное печенье
11	Запеканка из помидоров и риса	Сливовые клецки
12	Колбаски со стручковым перцем	Пирожное из заварного теста с виноградом и взбитыми сливками
13	Суп-пюре из овощей с пирожками	Брусничный пудинг
14	Запеканка из баранины	Яблочные „ежики"
15	Овощи с рыбой	Творожный крем
16	Свекольник с яблоками. Омлет с сыром	Молочно-апельсиновый напиток
17	Запеканка по-английски	Рисовая каша с фруктами
18	Суп-пюре из брюквы. Запеканка картофельная с грибами	Чай с печеньем
19	Овощи с фрикадельками	Блины
20	Мясо, тушенное с рисом	Кофейный крем
21	Бульон с сырными лепешками	Кисель из черноплодной рябины и ци доний
22	Мясо отварное поджаренное	Слойка из печенья
23	Уха	Омлет с яблочным пюре
24	Говядина тушеная	Слоеный пирог из ржаного хлеба с творогом
25	Фаршированные помидоры	Мусс из кефира
26	Лук-порей с клецками	Запеканка из овсяных хлопьев
27	Жаркое из баранины. Капуста кисло-сладкая	Суп из тыквы и клюквы
28	Крокеты рыбнме	Творожно-морковная масса
29	Шницель из свинины с яблоками и кизилом	Пудинг из манки
30	Суп из сельди	Запеченные фаршированные яблоки
31	Фаршированные шейки птицы	Яблочный суп с перловкой

1

Рис с трибами и горошком

400 г риса, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, 1 л воды, 300 г грибов, 1 банка зеленого горошка, 2 ст. ложки масла.

Мелко нарезанный лук обжарить в жире, добавить рис и, помешивая прогреть, затем добавить горячую воду, посолить. На слабом огне (можно на пару) варить рис (без помешивания). Когда рис станет мягким добавить грибы, жаренные на масле. Массу выложить в смазанную маслом форму, поставить в разогретую духовку на 10 мин, затем опрокинуть на блюдо и по краям выложить разогретый горошек. Подавать с томатным соусом.

Пломбир со сливами

200 г слив, 2 порции пломбира, 1 стакан взбитых сливок.

В широкие бокалы (фужеры) положить слоями разрезанные пополам сливы, пломбир, взбитые сливки. Украсить сливами.

2

Карп, фаршированный орехами

2 карпа, 2 луковицы, 200 г ореховых ядер, 2 ст. ложки толченых сухарей, 4 ст. ложки сливочного или растительного масла, 2 яйца, зелень петрушки и укропа, соль, молотый перец или мускатный орех.

Карпа очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка вынуть внутренности. Рыбу хорошо промыть, полость живота вытереть чистой марлей, затем нафаршировать.

Для фарша орехи слегка поджарить, измельчить. Мелко нарезанный лук обжарить в жире. Орехи, сухари, лук и яйца перемешать, посолить, добавить тертый мускатный орех или молотый перец, мелко нарезанную зелень. Фаршированную рыбу положить на фольгу или в огнеупорную стеклянную форму (сверху переложить кусочками мяса) и запечь в духовке. Подавать с растопленным маслом, отварным картофелем и тушеными овощами.

Яблочно-мятный коктейль

1 л яблочного сока, 2 яблока, сахар, зелень мяты, кусочки льда.

Дольки яблок обварить кипящим сахарным сиропом, охладить, к сиропу добавить яблочный сок. В стаканы опустить кусочки льда, положить дольки яблок, залить приготовленной жидкостью и посыпать мелко нарезанной зеленью мяты.

Стаканы выглядят красивее, если перед заполнением края их „обморозить" зеленью мяты. Делается это таким образом: мелко нарезать зелень

1ЙЯТЫ, края стаканов смочить сиропом и опустить в зелень — получится веночек. Стаканы с таким веночком поставить в холодильник. Перед подачей вынуть и наполнить коктейлем.

3

Яблоки, фаршированные мясом курицы

8 яблок, 400 г вареной или жареной курицы, 2 ст. ложки белого соуса, 2 ст. ложки масла.

Вырезать в яблоках середину. Мелкие кусочки курицы смешать с густым соусом, наполнить этой смесью яблоки, положить в огнеупорную стеклянную форму, покрыть кусочками масла и запечь в духовке. Подавать с поджаренным белым хлебом.

Макароны с сыром

400 г макарон, 2 л воды, 1 ст. лож.ка соли, 100 г масла, 100 г сыра.

Воду вскипятить, посолить, опустить в нее макароны и варить на слабом огне при помешивании до готовности примерно 15 мин. Воду слить, макароны промыть кипятком, выложить в посуду, залить растопленным маслом, посыпать тертым сыром.

Пирожное „картошка"

250 г печенья, 100 г ядер орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки какао, 1 ст. ложка масла, $^1/_3$ стакана молока, 1 ст. ложка рома.

Печенье и орехи пропустить через мясорубку; сахар смешать с какао, развести горячим молоком, добавить масло и все вместе прогреть, затем охладить, ввести в массу молотое печенье, орехи, ром **и** месить до получения однородного теста. Сформовать из него круглые шарики, панировать в смеси сахарной пудры и какао.

4

Суп томатный по-итальянски

1,5 л воды, 3 моркови, 3 картофелины, 1 корень петрушки, соль, 200 г шпика, 1 луковица, 4 помидора, перец, тмин, тертый сыр, 4 сосиски.

Очищенные, красиво нарезанные овощи варить в подсоленной воде.

Нарезанные шпик и лук обжарить, добавить в суп со специями. При подаче в каждую тарелку с супом положить по помидору и сосиске (сосиски предварительно подогреть и разрезать).

Посыпать суп тертым сыром.

Запеканка из моркови

500 г моркови, 200 г черствого белого хлеба, 2 яйца, 0,5 стакана молока, Юо г масла или маргарина, тертые сухари, соль, мускатный орех или кардамон.

Морковь сварить, снять кожицу, натереть на терке. С хлеба снять корочку, залить его молоком, дать набухнуть, отжать, размешать с морковью добавить яйца, специи. Форму смазать жиром, посыпать сухарями наполнить массой, посыпать сухарями, на поверхность положить кусочки масла, запечь в духовке. Подавать горячей с растопленным маслом или сметаной.

Запеканку можно приготовить как сладкое блюдо. Для этого в нее нужно ввести орехи, сахар, изюм, яблоки, натертые на крупной терке, цедру лимона или щепотку ванилина. Подать с сахаром и корицей, сладким соусом или сметаной.

5

Гусь, тушенный с капустой

1 гусь, 200 г шпика, 1 луковица, соль, молотая паприка, 2 кг квашеной капусты, бульон.

Подготовленного молодого гуся средней упитанности промыть, обсушить и разрезать на куски. Дно кастрюли выстлать ломтиками шпика, на шпик положить куски гуся, посыпать солью, паприкой, нарезанным луком, сверху положить квашеную капусту, полить мясным бульоном и тушить под крышкой примерно 2 ч. Когда мясо и капуста станут мягкими, выложить их на большое блюдо: мясо на середину, вокруг - капусту. Подавать с жареным картофелем.

Фрукты с медом

500 г различных фруктов, мед, 100 г орехов.

Сливы, яблоки, груши очистить, нарезать, положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами.

6

Суп из стручковой фасоли с перцем

1,5 л бульона или воды, 0,5 стакана фасоли, 2 луковицы, 2 картофелины, 2 стручка перца, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки ядер орехов, соль, сметана, зелень.

Фасоль вынуть из стручков, вымыть, залить бульоном или водой и варить до полуготовности. Добавить обжаренный мелко нарезанный лук, нарезанный кубиками картофель. Стручки красного перца, нарезанные кольцами, опустить в суп вместе с рублеными

орехами, солью и проварить. При подаче положить в суп сметану, зелень.

Клецки картофельные с компотом

1 кг картофеля, сваренного в „мундире", 100 г муки, 100 г манной крупы, 1 -2 яйца, мускатный орех.

Охлажденный и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить муку, манку, взбитые яйца, соль и мускатный орех, замесить тесто, сформовать круглые шарики. Клецки опустить в кипящую подсоленную воду и прогреть на слабом огне в течение 15 мин. Подавать в горячем грушевом компоте.

7

Тушеные субпродукты

800 г субпродуктов (вымя, сердце), вкусовые коренья, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, 1 чайная ложка молотого перца, 500 г стручков сладкого красного перца, зелень.

Из сердца вырезать кровеносные сосуды. Вымя промыть, натереть крупной солью. Вымя и сердце опустить в кипящую воду, добавить соль, коренья и варить до готовности. Отвар слить, субпродукты нарезать брусочками. В кастрюле разогреть жир, обжарить в нем мелко нарезанный лук, добавить горячую воду, порошок паприки и нарезанный сладкий перец. Тушить на слабом огне. Когда перец станет мягким, добавить субпродукты и все вместе прогреть.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью. На гарнир подать отварной картофель.

Омлет с фруктами

1 стакан муки, 1 стакан молока, 4 яйца, соль, сахар, жир, 300 г слив или яблок.

Замесить тесто для блинов, ввести в него взбитые яичные белки.

Разливательной ложкой налить тесто на разогретую с жиром сковороду, сверху положить разрезанные на четыре части сливы или ломтики яблок и испечь с двух сторон. Омлеты свернуть трубочкой или сложить пополам, поместить в тарелку вместе с фруктами. Подавать с молоком или чаем.

8

Зразы картофельные

1 кг картофеля, 2 яйца, 200 г сырого или вареного мясного фарша, 1 луковица, мука. 1 ст. ложка молотых сухарей, 4 ст. ложки масла, 4 ст. ложки тертого сыра, соль.

Картофель, отваренный в „мундире" накануне, очистить и натереть на терке, добавить муку, яйца и замесить тесто.

1 ст. ложку масла разогреть на сковороде, пассеровать в нем мелко нарезанный лук, добавить сухари, мясной фарш и тушить до полной готовности.

Тесто раскатать в пласт, разрезать на четырехугольные кусочки, на каждый кусочек положить ложку фарша и свернуть так, чтобы мясо было полностью закрыто тестом. Затем в кипящей подсоленной воде варить зразы до тех пор, пока не всплывут. Вынуть из воды шумовкой, поместить на блюдо, залить растопленным маслом и посыпать тертым сыром. Подавать с салатом.

Рис с яблоками и сливками

500 г яблок, 100 г сахара, 200 г отварного риса, 1 ст. ложка сахарной пудры, 200 г сливок, щепотка ванилина или лимонная кислота.

Яблоки очистить. Кожуру варить в воде, подкисленной лимонной кислотой. Отвар процедить, добавить в него сахар и еще раз проварить. Яблоки нарезать дольками или, вырезав сердцевину, кружочками, варить в сиропе, вынуть шумовкой, поместить в мелкое блюдо и охладить.

Взбить сливки, добавляя ванилин и сахарную пудру. В стеклянную посуду положить слоями рис, яблоки, взбитые сливки. Подавать с сиропом, в котором варились яблоки.

9

Рыбное филе в фольге

1 кг рыбного филе, 4 ст. ложки масла, 1 лимон или уксус, соль, молотый перец, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, шашлычный соус, растительное масло, 2 - 3 зубчика чеснока, 8 ломтиков хлеба.

Рыбное филе нарезать ломтиками толщиной 2 см, положить в фольгу, смазанную жиром, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, посыпать солью, перцем, мелко нарезанной зеленью, завернуть в фольгу **и** прогревать в духовке 45 мин. Развернуть, положить на блюдо, залить соусом. Подавать с жареными ломтиками белого хлеба. Белый хлеб перед обжариванием смазать растительным маслом, натереть чесноком.

Кефир со сливами и медом

1 л кефира, 300 г слив, 4 ст. ложки меда.

Из слив вынуть косточки, залить медом и настаивать 1 — 2 ч в прохладном месте. Перед подачей в кефир положить сливы и медовый сироп. Подавать с печеньем.

10

Суп-пюре из печенки

j 5 л бульона, 200 г печенки, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, белый хлеб для гренков, 0,5 стакана сливок,-1 яичный желток, зелень. Для соуса: 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки масла, бульон, соль.

Нарезанные коренья обжарить в масле, добавить печенку и тушить под крышкой. Пропустить через мясорубку, смешать с приготовленным белым соусом, разбавить бульоном, проварить и при необходимости добавить соль. При подаче добавить в суп смесь из желтка, сливок и мелко нарезанной зелени. Подавать с гренками.

Запеканка из цветной капусты с сосисками

200 г цветной капусты, 4 яйца, 100 г масла, 1 стакан молока, 3 ст. ложки муки, молотые сухари, соль, 400 г сосисок.

Из 2 ложек масла, муки и молока приготовить густой белый соус. В охлажденный до 60° С соус ввести яичные желтки, соль, отваренные розетки цветной капусты, затем взбитые в густую пену белки.

В смазанную жиром и посыпанную сухарями форму положить массу, посыпать тертыми сухарями, сверху разложить кусочки масла и запечь в духовке. Подавать горячей с отваренными сосисками и растопленным маслом.

Морковное печенье

(См. с. 308)

11

Запеканка из помидоров и риса

400 г вареного риса, 1 стакан сливок, 150 г тертого сыра, 100 г лука, 500 г помидоров, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 200 г шпика, соль, молотая паприка, мускатный орех.

В смазанную жиром форму положить смесь риса, сливок, сыра, соли, зелени петрушки и мускатного ореха. Сверху положить обжаренный "УК, половинки помидоров и кусочки шпика. Запечь в духовке при умеренной температуре. Подать в той же форме.

Вместо риса можно использовать вареный картофель.

Сливовые клецки

кг вареного картофеля, 200 г муки, соль, 2 яйца, 500 г слив, 8 ст. ложек моло-™х сухарей, 100 г масла, сахар, корица.

Вареный картофель протереть через сито, добавить муку, соль, яйца и перемешать. Полученное тесто раскатать в пласт, нарезать квадратами 7 х 7 см.

Из слив вынуть косточки, вместо них положить по кусочку кускового сахара. Положить сливы на квадраты из теста и сформовать клецки.

В кипящую подсоленную воду опускать клецки и варить при слабом кипении до готовности.

Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой, панировать в сухарях поджаренных на масле.

Клецки можно посыпать смесью сахара и корицы, а также смесью сахарной пудры и толченого мака. Подавать с творогом, смешанным со сметаной или молоком.

12

Колбаски со стручковым перцем

800 г помидоров, 100 г лука, 800 г стручков сладкого красного перца, 100 г шпика, 50 г масла, 500 г колбасок, соль, зелень.

Нарезанные дольками помидоры тушить в собственном соку, протереть через сито, чтобы отделить кожуру. Лук измельчить. Нарезанный маленькими кусочками шпик обжарить вместе с мелко нарезанным луком, добавить пюре из помидоров, соль, ошпаренный перец (очистить от семян стручки) и тушить в кастрюле под крышкой. В готовое блюдо добавить масло, мелко нарезанную зелень. Выложить все в глубокую посуду, сверху положить жареные колбаски, которые перед обжариванием разрезать вдоль пополам.

При приготовлении этого блюда можно также использовать готовые консервы из перца. Разогреть их, добавить обжаренный со шпиком лук.

Пирожное из заварного теста с виноградом и взбитыми сливками

Заварное тесто (см. с. 304), 300 г винограда, 200 г сливок, щепотка ванилина, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Из заварного теста выпечь круглые или продолговатые булочки.

Когда они остынут, срезать у них верхушки-крышечки, вынуть мякиш из середины, начинить булочки взбитыми с сахаром и ванилином сливками. Затем осторожно, не нажимая на сливки, закрыть „крышечкой", по краям начинки воткнуть промытый и высушенный виноград. Посыпать пирожные сахарной пудрой.

13

Суп-пюре из овощей с пирожками

1,5 л воды или бульона, 400 г различных овощей (морковь, кабачки, зеленый горошек, сельдерей, картофель, лук), 100 г масла, соль, 2 яичных желтка, 4 ст. ложки сливок, зелень.

Очищенные овощи нарезать кусочками, обжарить в кастрюле с жиром, влить немного воды или бульона и тушить под крышкой до готовности. Мягкие овощи протереть через сито, снова положить в кастрюлю, долить столько жидкости, сколько необходимо, чтобы суп получился густым. Проварить.

Смешать в супнице сливки с желтками, добавить масло, горячий суп, размешать, посыпать мелко нарезанной зеленью. Подать к супу пирожки с мясом.

Брусничный пудинг

6 яиц, 100 г сахара, 100 г масла, 0,5 чайной ложки корицы, 300 г бисквита или молотых сухарей, 400 г брусники, 1 ст. ложка масла.

Отделить яичные желтки от белков. Масло растереть с сахаром и яичными желтками, добавить корицу, затем измельченное печенье или сухари, бруснику и ввести хорошо взбитые с сахаром белки. В смазанную жиром и посыпанную сухарями форму положить массу и запечь в духовке в течение 30 мин. Подавать горячим или холодным с молоком.

14

Запеканка из баранины

500 г фарша из баранины, 1 луковица, 1 яйцо, 1 чайная ложка горчицы, соль, молотый перец, 2 ломтика черствого белого хлеба, молоко, 100 г тертого сыра, 50 г копченого шпика.

Белый хлеб залить молоком, луковицу измельчить.

Мясной фарш смешать с отжатым белым хлебом, луком, яйцом, пряностями, сыром.

В смазанную жиром форму положить фарш, перекладывая его тонкими ломтиками шпика. Запечь в духовке. Подавать с пюре из картофеля и капусты или с отварным картофелем, соусом из горчицы, салатом из свежей капусты.

Яблочные „ежики"

(См. с. 131)

15

Овощи с рыбой

1,2 кг различных овощей (морковь, капуста, лук, сельдерей, петрушка, картофель), 4 ст. ложки жира, соль, 800 г рыбного филе, лимонный сок или томат-паста, зелень, сметана.

Очищенные овощи нарезать. В кастрюле с растопленным жиром сначала обжарить морковь, капусту, затем добавить лук, сельдерей, крупно нарезанный картофель, долить немного воды или бульона и тушить под крышкой 20 мин.

Филе рыбы сбрызнуть растительным маслом и лимонным соком (или смазать томатом-пастой), мариновать, пока тушатся овощи. К готовым овощам добавить сметану, соль, нарезанное брусочками филе, сверху положить кусочки масла и тушить под крышкой еще 15 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Творожный крем

400 г творога, 4 яичных желтка, 100 г сахара, 200 г сливок, щепотка ванилина, лимонная корочка, орехи, изюм.

Яичные желтки растереть с сахаром, добавить пряности, сухой, протертый творог, ошпаренный изюм, измельченные орехи (после прогревания легко отходит оболочка с ядер). Ввести в массу взбитые сливки. Крем выложить в стеклянную посуду, украсить орехами, изюмом. Охладить.

Если крем надо сохранить длительное время, подмешайте в массу разведенный желатин.

16

Свекольник с яблоками

1,5 л воды или бульона, 1 свекла средней величины, 3 картофелины, 2 ст. ложки жира, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1 яблоко, тмин, соль, сахар, томат-пюре, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

В горячий бульон или воду положить нарезанный кубиками картофель, тмин, соль. Во время варки добавить лук, измельченный и обжаренный, крупно тертую морковь, муку и томат-пюре. Когда картофель станет мягким, добавить вареную или печеную свеклу, нарезанную стружками, тертое свежее яблоко. Суп проварить. В разлитый по тарелкам суп положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью, можно Добавить отдельно разогретые сосиски или фрикадельки.

Омлет с сыром

200 г сыра, 4 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, соль, 2 ст. ложки масла.

дня омлета можно использовать различные сорта сыра. Натереть сыр на терке, добавить яичные желтки, сметану, муку, соль. В массу осторожно ввести взбитые белки, положить ее в смазанные жиром порционные сковородки или формочки и запечь в духовке. Готовый омлет должен быть золотистого цвета, увеличиться в объеме вдвое.

Подавать омлет сразу после выпечки с картофелем и растопленным маслом. Если его долго хранить, он осядет и высохнет.

Молочно-апельсиновый напиток

3 стакана молока, 1 стакан апельсинового или другого малокислого сока, 50 г сахара, 1 ст. ложка крахмала.

Молоко вскипятить с сахаром, добавить к нему сок с разведенным крахмалом, прогреть на огне, охладить, подать с пастилой, зефиром или печеньем.

17

Запеканка по-английски

500 г мякоти мяса, 300 г вареной ветчины, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, 2 яйца, 500 г тушеных зеленого горошка и моркови, бульон, 1 стакан муки, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки жира, 1 яичный желток, соль.

Мясо и ветчину нарезать брусочками, пожарить, смешать с зеленью.

Яйца сварить вкрутую, нарезать кружочками. В смазанную жиром огнеупорную стеклянную форму слоями положить тушеные овощи, мясо и яйца и залить бульоном так, чтобы мясо было едва покрытым.

Из теплого молока, просеянной муки, растопленного жира замесить тесто, добавив соль, раскатать его в тонкий пласт, покрыть этим пластом продукты, находящиеся в форме. На поверхности теста формочкой сделать углубления. Поверхность смазать яичным желтком, в нескольких местах проколоть. Выпекать в духовке 1 ч. Подавать в той же посуде с растопленным маслом.

Рисовая каша с фруктами

200 г риса, 1 стакан воды, 0,5 л молока, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сахарного песка, 300 г яблок, 100 г слив, 50 г изюма.

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды. Добавить горячее молоко и продолжать варку на водяной бане. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки или натертые на крупной терке, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Кашу подать горячей с растопленным маслом или холодной с фруктово-ягодными соусами.

Вместо риса можно взять перловую крупу, пшено и т. д. Блюдо можно приготовить с сушеными фруктами.

18

Суп-пюре из брюквы

1,5 л воды или бульона, 1 небольшая брюква, 3 картофелины, 1 ст. ложка масла 1 ст. ложка муки, 0,5 чайной ложки тмина, соль, 4 ст. ложки сметаны, зелень'

Очищенную брюкву разрезать на кусочки, опустить в бульон или воду добавить тмин, соль и варить до полуготовности. Добавить картофель нарезанный дольками и варить до полного разваривания картофеля. Протереть суп через сито, добавить пассерованную муку, проварить.

При подаче в тарелки с супом положить сметану, мелко нарезанную зелень. На гарнир подать гренки или пирожки.

Запеканка картофельная с грибами

0,5 л соленых или маринованных грибов, 1 луковица, мелко нарезанная зелень петрушки, 1 кг вареного картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, сыр.

Вареный картофель пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные грибы и обжареный лук, зелень петрушки, взбитые яйца. Перемешать массу и выложить в стеклянную смазанную жиром огнеупорную форму, посыпать тертым сыром или просто переложить ломтиками сыра и кусочками масла.. Запечь в духовке. Подавать с соусом из сметаны и зеленым салатом.

19

Овощи с фрикадельками

300 г моркови, 500 г сельдерея, 500 г картофеля, 1 л бульона, 250 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, молотые сухари, соль, перец, майоран, 1 маленькая банка зеленого горошка, зелень петрушки.

Нарезанные морковь, сельдерей и картофель опустить в горячий бульон и варить. Из мясного фарша, мелко нарезанного лука, молотых сухарей и специй приготовить массу, сформовать шарики. Когда овощи будут почти готовы, опустить в кастрюлю фрикадельки, добавить горошек, посолить и варить до полной готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Блины

1 стакан муки, 1 стакан молока или воды, 2 яйца, 1 чайная ложка сахарного песка, соль на кончике ножа, жир для жарения.

Муку горкой всыпать в миску, в середине сделать углубление и частями влить в него 0,5 стакана молока, размешивая деревянной ложкой.

Тесто тщательно вымесить, чтобы не было комочков, добавить взбитые яйца, соль, сахар и остальное молоко. По консистенции тесто должно быть подобно сметане. Желательно, чтобы тесто выстоялось в течение 1 — 2 ч, после этого блины легко пекутся.

Сковорода для выпечки блинов должна быть чистой, гладкой, без углублений и выпуклостей.

Свиной жир, масло или растительное масло растопить в небольшой сковороде или металлической миске. Для смазывания сковороды можно использовать также ломтик свиного сала.

Сковороду нагреть, смазать жиром. Разливательной ложкой лить на край сковороды столько теста, сколько необходимо, чтобы покрыть тонким слоем все дно сковороды. Печь блины с обеих сторон, переворачивая широким ножом. Тонкие блины после выпечки можно сложить вдвое, вчетверо, скатать трубочкой или сложить кулечком. Подавать с вареньем к чаю или молоку. Можно приготовить блины с начинкой. В таком случае печь надо только одну сторону блина, затем положить его на мелкую тарелку или дощечку поджаренной стороной вниз. На край положить начинку, загнуть сначала ближний край блина, затем боковые и закатать. Сложенные таким образом блинчики обжарить на сковороде до подрумянивания.

20

Мясо, тушенное с рисом

3 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 500 г мякоти мяса, соль, молотый перец, чеснок, 2 стручка зеленого перца, 6 - 8 помидоров, 2 стакана риса, 6 стаканов воды, 1 ст. ложка тертого сыра.

Лук очистить, нарезать, обжарить в растительном масле, добавить кусочки мяса, посыпать перцем, снова обжарить, посолить, посыпать тертым чесноком, добавить очищенные от семян, нарезанные полосками стручки перца и нарезанные дольками помидоры. Тушить 20 мин под крышкой, затем добавить рис, горячую воду, соль и, не мешая, варить еще 30 мин.

Готовый рис и мясо посыпать тертым сыром, можно полить томатным соусом.

Кофейный крем

6 яичных желтков, 150 г сахара, 0,5 л сливок, 20 г желатина, 100 г приготовленного натурального кофе.

Яичные желтки растереть с сахаром. Сливки вскипятить, добавить набухший в кофе желатин. Горячие сливки постепенно вмешать в яичную массу, подержать на водяной бане. Кремом наполнить маленькие формочки, смазанные оливковым или растительным маслом, поместить их в холодильник или прохладное место для застывания, после чего опрокинуть из формочек на тарелку, украсить фруктами, шоколадом, взбитыми сливками.

Крем можно приготовить без прогревания: взбитые яичные желтки смешать с набухшим в кофе и разведенным желатином, ввести в массу взбитые сливки.

21

Бульон с сырными лепешками

1 л бульона. Для лепешек: 4 яичных белка, 200 г тертого сыра, 2 ст. ложки муки соль, зелень петрушки, жир.

Яичные белки взбить, добавить соль и замесить тесто из муки, тертого сыра, мелко нарезанной зелени. В разогретой с жиром сковороде испечь из теста с обеих сторон лепешки.
Горячими подать их с разлитым в чашки бульоном.

Кисель из черноплодной рябины и цидонии

1 л воды, 100 г цидонии, 100 г черноплодной рябины, сахар, 3 ст. ложки картофельного крахмала.

Цидонию натереть на терке, потушить. Черноплодную рябину залить небольшим количеством воды, проварить, отвар слить, добавить в него цидонию, сахар, разведенный в холодной воде крахмал. Кисель проварить, вылить в мелкую посуду, посыпать сахаром. Подавать остывшим с молоком.

22

Мясо отварное поджаренное

600 г вареного мяса, 2 яйца, соль, мускатный орех, лимонный сок, молотые орехи, сухари, жир.

Мясо нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Яйца взбить, добавить соль и мускатный орех. Подготовленное мясо смочить в яйцах, панировать в сухарях, положить на сковороду с растопленным жиром и поджарить. Подавать с салатом, картофелем.

Слойка из печенья

200 г печенья, 200 г сливок, 2 ст. ложки ядер орехов, 200 г мармелада, 100 г шоколада, 1 чашка крепкого кофе, сахар.

В кофе влить ароматический напиток, добавить сахар или сгущенное молоко. Сливки взбить, добавить рубленные орехи, мармелад или густое варенье. Печенье смочить в кофе, положить слоями, чередуя со взбитыми сливками. Верхний слой посыпать тертым шоколадом. Подавать с кофе, чаем или молоком.

23

Уха

1,5 л воды, 800 г рыбы, 2 луковицы, 2 моркови, корень петрушки, 4 картофелины, 0,5 стакана зеленого горошка, 2 яичных желтка, 0,5 стакана сливок, соль, молотый перец, лавровый лист, масло.

Очищенную промытую рыбу опустить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить очищенную морковь, коренья петрушки, лук, соль и варить до готовности. Когда рыба станет мягкой, вынуть ее, отделить мясо от костей. Бульон процедить. Нарезанный кубиками или соломкой картофель, перец и лавровый лист варить до готовности картофеля. Затем положить в суп вареную нарезанную кубиками морковь, горох, рыбу, все прогреть. Подавать со сметаной, смешанной с сырыми яичными желтками.

Омлет с яблочным пюре

4 яйца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахарной пудры, жир, 1 стакан яблочного пюре, щепотка ванилина.

Яичные желтки отделить от белков, белки взбить в густую пену, добавить яичные желтки, смешанную с мукой сахарную пудру. Выложить массу в смазанную жиром и посыпанную мукой форму и запечь в духовке до светло-желтого цвета. Подавать омлет горячим. На гарнир подать яблочное пюре.

24

Говядина тушеная

1 кг говядины, вкусовые коренья, жир для жарения, соль, молотый перец, лук.

Промытую говядину натереть перцем и солью, положить в жаровню и зажарить в духовке до образования коричневой корочки. Влить бульон или воду, добавить морковь, петрушку, лук, сельдерей. Мясо смазать сметаной, вновь поставить в духовку и тушить под крышкой до готовности. Готовое мясо нарезать ломтиками, разложить их на блюде, гарнировать вареными или маринованными овощами. Подавать с отварным картофелем.

Слоеный пирог из ржаного хлеба с творогом

500 г творога, 300 г подового хлеба, 50 г масла, 100 г сахара, 1 стакан яблочного пюре, молотая корица или цедра лимона, 200 г сливок.

Черствый хлеб натереть на терке, обжарить в растопленном масле, добавить сахар, корицу.

Творог заправить сахаром и медом, взбитыми сливками, тертой цедрой лимона. В стеклянную посуду слоями положить хлеб, яблочное

пюре, снова хлеб, затем творог и т. д. Украсить взбитыми сливками.

25

Фаршированные помидоры

300 г мясного фарша, 4 ст. ложки вареного риса или овсяных хлопьев, 2 яичных желтка, лук и чеснок, соль, молотый перец, 8 помидоров, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны.

Из мясного фарша и других компонентов приготовить начинку.

Из твердых помидоров вынуть середину, наполнить углубления начинкой, сверху положить по кусочку масла или маргарина. В огнеупорную стеклянную форму, смазанную маслом, положить вынутую из помидоров мякоть и фаршированные помидоры, поставить в духовку или на огонь, закрыть крышкой и тушить на слабом огне. В конце тушения в сок из помидоров добавить сметану, прогреть. Подавать в той же посуде, в которой готовили. На гарнир подать отварной картофель.

Мусс из кефира

0,5 л кефира, 3 яйца, 150 г сахара, щепотка ванилина, 1 апельсин или лимон, 20 г желатина.

Желатин залить холодной водой. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин (или тертую цедру), смешать с кефиром. Отдельно взбить белки. Желатин растворить на водяной бане, соединить с кефиром, белками. Массу разлить в формочки или в стеклянные вазочки и дать застыть. Подавать с засахаренными ломтиками апельсина или лимона (фруктовым соусом, соком).

26

Лук-порей с клецками

1 кг лука-порея, 700 г отварного картофеля, 1 стакан муки, 1 ст. ложка картофельного крахмала, соль, мускатный орех, 1 - 2 яйца, 100 г копченого мяса, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Лук-порей промыть, нарезать кусками по 3 — 4 см и тушить в небольшом количестве воды или бульона. Затем долить бульон (чтобы порей был покрыт полностью) и поверх порея положить заранее подготовленные клецки. Чтобы приготовить клецки, вареный картофель протереть через сито, соединить с мукой, взбитым яйцом, солью, тертым мускатным орехом и на доске раскатать в пласт толщиной 0,5 см, смазать пласт яйцом, затем молотым копченым мясом, туго свернуть рулетом и нарезать кусочками.

Посуду с луком-пореем и клецками закрыть крышкой и тушить все

на слабом огне до готовности, затем добавить масло и зелень.

Подать к блюду десертные ложки.

Запеканка из овсяных хлопьев

150 г овсяных хлопьев, 0,5 л молока, 100 г масла или маргарина, 100 г сахара, 3 ст. ложки какао, 3 яйца, ядра орехов или тыквенные семечки, щепотка ванилина.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья. Масло, сахар, яичные желтки взбить, добавить какао, рубленые орехи или семечки. Последней добавить кашу из хлопьев. Яичные белки взбить в густую пену, осторожно ввести в массу, выложить все в смазанную жиром форму и запекать в духовке 30 мин. Подавать с фруктовым или ягодным соусом.

27

Жаркое из баранины

2 кг бараньей ножки или почечная часть, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 чеснок, соль, молотый перец, лавровый лист, 1 ст. ложка жира.

Кусок баранины натереть солью, перцем, проколоть в нескольких местах острым ножом и в отверстия поместить дольки чеснока. Приготовленный кусок положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить со всех сторон до образования коричневой корочки. Добавить кипяток, лук, корень петрушки, лавровый лист и жарить до готовности, постоянно доливая жидкость. Подавать с отварным картофелем и кисло-сладкой капустой.

Капуста кисло-сладкая

1 кг свежей капусты, 4 ст. ложки жира или растительного масла, тмин, соль, лимонная кислота или уксус, сахар.

Очищенный твердый кочан свежей капусты нарезать небольшими кусочками, опустить в котелок с горячим жиром, обжарить, добавить горячую воду или разбавленный водой сочок из-под жаркого, тмин, соль, сахар и тушить под крышкой до готовности. Затем добавить разведенную по вкусу лимонную кислоту или уксус. Капусту надо тушить так, чтобы в ней не оставалось лишней жидкости. При желании в капусту можно добавить сметану.

Суп из тыквы и клюквы

1 л воды, 0,5 стакана клюквы, 1 стакан тертой тыквы, сахар по вкусу, 1 ст. ложка картофельного крахмала, корица, гвоздика, щепотка ванилина или цедра лимона.

Из клюквы выжать сок. Мезгу залить водой, проварить, процедить, в отвар добавить пряности, сахар, тертую тыкву и варить до готовности.

Загустить жидкость картофельным крахмалом, разведенным холодной водой. Все прогреть, смешать с выжатым клюквенным соком.
При желании суп можно подать со взбитыми сливками.

28

Крокеты рыбные

600 г рыбного филе, 1 ломтик черствого белого хлеба, 4 ст. ложки молока, 2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, перец, молотые сухари, жир.

Белый хлеб залить молоком. Если у филе темная, толстая кожа, снять ее, а филе пропустить через мясорубку вместе с отжатым замоченным хлебом. Добавить к массе яичные желтки, тертый сыр, соль, перец. Яичные белки взбить. Из массы сформовать круглые шарики, смочить в белке и панировать в сухарях. Жарить крокеты во фритюре. При этом жир должен быть хорошо разогрет, но нельзя допускать, чтобы он дымился. Когда крокеты обжарятся до светло-желтого цвета и всплывут, вынуть их шумовкой, поместить на сито, чтобы стек жир. Подавать с тушеными овощами, салатом и соусом.

Творожно-морковная масса

500 г творога, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки сахара, 3 яичных желтка, 400 г моркови, орехи, молотая корица.

Творог смешать с частью сахара, яичными желтками, сметаной.
Очищенную сырую или вареную морковь натереть на терке, смешать с сахаром или медом, корицей (или тертой цедрой), рублеными орехами. В посуду положить слоями творог и морковную массу. Подавать с фруктовым соусом.

29

Шницель из свинины с яблоками и кизилом

800 г свинины, 2 яйца, молотые сухари, растительное масло или жир для жарения, 2 кислых яблока, 2 стакана кизила.

Порционные куски мяса слегка отбить, панировать в яйцах, затем в сухарях и жарить в разогретом жире до румяной корочки, посыпать солью и перцем.
С яблок срезать кожицу, вырезать сердцевину, нарезать яблоки ломтиками и слегка обжарить в жире. В посуду положить ломтики мяса, на каждый кусок — обжаренные яблоки. По краям разместить кизил, сваренный в сиропе. Подавать блюдо с жареным картофелем.

Пудинг из манки

i\ л молока, 200 г манной крупы, соль, 4 яйца, 150 г сахара, цедра лимона, изюм, 50 г масла.

В кипящее молоко всыпать манную крупу, соль и проварить на слабом огне.
Яичные желтки растереть с сахаром, смешать с тертой цедрой, промытым изюмом и добавить в кашу. Затем осторожно ввести в массу взбитые белки и заполнить ею форму. Запекать в духовке 30 мин. Подавать со сладким соусом.

30

Суп из сельди

2 сельди, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 л. воды, 0,5 л молока, молотый перец, зелень, сметана.

Сельдь вычистить и промыть накануне. Подготовленную сельдь залить молоком и вымочить. Вымоченную сельдь положить в кипящую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мя-
^коть от костей, а в суп положить пассерованную с маслом муку, долить молоко, проварить, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь, сметану.

Запеченные фаршированные яблоки

8 яблок, 1 стакан густого джема, 8 чайных ложек масла, молотая корица, 8 чайных ложек тертого черствого хлеба или орехов.

Выемкой или чайной ложкой вырезать в яблоках сердцевину, углубление заполнить сухарями, жаренными на масле и смешанными с корицей и джемом. Подготовленные яблоки выложить на противень, покрытый фольгой, и запечь в духовке. Подавать с молоком.

31

Фаршированные шейки птицы

4 шейки любой птицы, 1 ломтик белого хлеба, 1 луковица, 2 ст. ложки жира птицы, потроха, 1 яйцо, соль, молотый перец, майоран, тмин.

С птичьих шеек снять шкурку, вывернуть наизнанку, один конец завязать. Птичьи потроха слегка обварить, за исключением печенки, пропустить через мясорубку, добавить белый хлеб, размоченный в молоке, лук, пряности, желток. Приготовленную массу заложить в кожу, конец зашить нитками. Обжарить фаршированные

шейки в жире, положить в кастрюлю, залить куриным бульоном и ту. шить под крышкой до готовности. Подавать с тушеными овощами.

Суп яблочный с перловкой

2 яблока, 2 ст. ложки риса или перловой крупы, 1 ст. ложка картофельного крахмала, сахар по вкусу, 1,5 л воды, корица, гвоздика, цедра апельсина.

В большом количестве воды сварить перловую крупу, воду слить, кашу промыть холодной кипяченой водой. Яблоки очистить, вырезать серд. цевину, нарезать их ломтиками. Отходы проварить в воде, отвар слить, добавить сахар и пряности, проварить. Ломтики яблок опустить в сироп, довести до кипения, загустить картофельным крахмалом, разведенным холодной водой, снова проварить. Разлить суп в порционные тарелки, положить в них сваренную перловку.

НОЯБРЬ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
1	Запеканка из овощей и кукурузных хлопьев	Кисель из цидонии и моркови
2	Суп с грибными клецками	Запеканка из макарон с фруктами
3	Кровяная запеканка	Ячневая каша с тыквой
4	Колбаса с чесноком	Яблоки в „кармашках"
5	Суп рыбный с рисом	Морковные котлеты
6	Запеканка из сердца, легких и вымени	Компот из консервированных фруктов
7	Густой коктейль с лососем. Фаршированная индейка	Крем слоеный
8	Фаршированные огурцы. Жаркое из свинины с яблоками	Кофе с лимоном
9	Послепраздничный суп	Запеканка из пирожных
10	Гусь жареный	Компот из консервированных фруктов
11	Биточки	Суп с шоколадом и соком
12	Суп из картофельного крема. Гренки с копченой рыбой	Желе из сметаны
13	Рыба, тушенная в сливочном соусе	Блины с яблоками
14	Суп-рагу. Гренки с сыром	Морковно-лимонный сок
15	Суп пикантный из сухарей. Запеканка из мяса с яблоками	Крем из ряженки (простокваши)
16	Ветчина в формочках	Лепешки картофельные с яблоками
17	Суп из моркови и горошка с рыбным пирогом	Взбитые сливки с фруктами
18	Рулет картофельный	Мусс из сушеных слив
19	Суп рисовый с фрикадельками	Тыква в песочном тесте
20	Запеканка из баранины с картофелем	Суп из шиповника с лимоном
21	Суп картофельный с творожными гренками	Омлет с орехами и изюмом
22	Пудинг из белого хлеба с грибами	Чай мятный с морковным печеньем
23	Картофельные клецки с ливерной колбасой	Мусс морковный
24	Рыбные тефтели	Пудинг из тыквы с творогом
25	Карбонад	Пудинг из макарон
26	Бульон с яичными хлопьями. Сельдерей тушеный	Пестрая сладкая смесь
27	Запеканка из макарон с сыром и колбасой	Абрикосовый суп
28	Суп овощной с ячевой крупой	Кекс с молоком
29	Сардельки с капустой и жареным картофелем	Кисель ореховый
30	Картофельная запеканка с сельдью и мясом	Пудинг яичный паровой

1

Запеканка из овощей и кукурузных хлопьев

600 г цветной капусты, 600 г моркови, 200 г кукурузных хлопьев, 400 г колбасы, 4 ст. ложки жира, 0,5 л молока, 3 яйца, 4 ст. ложки тертого сыра, соль, зелень петрушки.

Очищенную нарезанную кубиками морковь обжарить в разогретом жире, добавить немного воды, промытую, разделанную на розетки цветную капусту и тушить под крышкой до полу готовности. Затем добавить кукурузные хлопья, долить молоко и тушить до готовности на слабом огне (масса должна загустеть).

В подготовленную массу добавить нарезанную кружочками колбасу, яичные желтки, сыр, мелко нарезанную зелень петрушки и ввести белки, взбитые в густую пену. Смесь выложить в смазанную жиром огнеупорную стеклянную форму, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке.

Кисель из цидонии и моркови

1 л воды, 200 г моркови, 100 г цидонии, 100 г сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала.

Натертую на терке цидонию тушить в небольшом количестве воды, протереть через сито. Добавить в массу мелко натертую или заранее отваренную, мелко нарезанную морковь и проварить до готовности. Добавить сахар, кипяток, разведенный в холодной воде крахмал,и,помешивая, дать закипеть. Остуженный кисель подать с молоком, ванильным соусом или взбитыми сливками.

•

2

Суп с грибными клецками

700 г говядины, вкусовые коренья, 1,5 л воды, 200 г постной колбасы, 200 г белых грибов, 1 яйцо, 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки тертых сухарей, соль, зелень петрушки.

Сварить бульон из говядины с добавлением кореньев и соли. Бульон процедить. Из грибов выбрать самые красивые маленькие, остальные мелко нарезать и обжарить. Мелко нарезать колбасу, взбить яйца, соединить все компоненты, добавить сухари, соль и сформовать клецки. В подсоленном кипятке варить клецки на слабом огне 5 мин, вынуть шумовкой, опустить в суп вместе с отваренными грибами. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки, на гарнир подать соленое печенье или пирожки.

Запеканка из макарон с фруктами

300 г макарон, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, 1 стакан молока, 0,5 стакана сахарного песка, 200 г фруктов, щепотка ванилина.

Макароны сварить в слегка подсоленной воде, процедить, заправить маслом. В смазанную жиром форму слоями положить макароны, кусочки яблок или промытые сухофрукты. Наполненную форму залить смесью взбитого яйца, сахара, молока с ванилином. Запечь в духовке. Подавать горячей или холодной с ягодным или фруктовым соусом.

3

Кровяная запеканка

', 1 л крови поросенка, 2 стакана молотых ржаных сухарей, 2 луковицы, соль, жир, шпик.

Мелко нарезанный лук обжарить на жире. Кровь посолить, взбить, добавить сухари и обжаренный лук. Этой массой залить смазанную жиром форму. Запечь в горячей духовке. Когда поверхность массы зажарится, положить на нее тонкие ломтики шпика и продолжать запекать до готовности. Подавать со шкварками, брусничным салатом.

Ячневая каша с тыквой

200 г ячневой крупы или пшена, 400 г тыквы, 1 л молока, соль, сахар, 2 ст. ложки масла.

Ячневую крупу промыть, пшено ошпарить. В кипящее молоко добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару.

Очищенную тыкву натереть стружкой, ввести в кашу, добавить соль, сахар и продолжать варку. Горячую кашу можно подавать с маслом и молоком, остывшую — с фруктовым соусом.

4

Колбаса с чесноком

600 г свинины или говядины, 2 ст. ложки отварного риса, 2 ст. ложки масла, 1 головка чеснока, соль, молотый перец.

Мясо провернуть через мясорубку, смешать с рисом, добавить мелко нарезанный чеснок, растопленное масло, соль, перец. Выложить массу на смоченную марлю, придать ей форму колбасы, закатать в марлю, концы связать. -Колбасу опустить в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона, варить на слабом огне. Через 20 мин колбасу вынуть из кастрюли, освободить от марли, нарезать на порционные куски. Подавать с острым томатным или московским соусом, с отварным или жареным картофелем, маринованными огурцами, помидорами.

Яблоки в „кармашках"

(См. с. 304)

5

Суп рыбный с рисом

100 г копченого шпика, 1 луковица, 1 стручок паприки, 0,5 стакана риса, 1,5 л рыбного бульона, 200 г рыбного филе, 1 яйцо, 4 ст. ложки сметаны, соль, мускатный орех, молотый перец, зелень.

Шпик нарезать кусочками, обжарить, добавить измельченный лук, паприку, вновь обжарить, затем залить рыбным бульоном, добавить рис и варить.

Рыбное филе нарезать брусочками, добавить яйцо, сметану, специи, тщательно вымешать и обжарить на сковороде до готовности. Нарезать на порционные куски и опустить в готовый суп. При подаче посыпать его мелко нарезанной зеленью. Можно добавить в суп очищенные консервированные помидоры.

Морковные котлеты

500 г моркови, 5 ст. ложек манной крупы, 1 ст. ложка масла, 1 - 2 яйца, соль, сахар, молотые сухари, жир.

Очищенную морковь натереть стружкой, обжарить и тушить в небольшом количестве воды до готовности. Затем засыпать заранее прожаренную манку, соль, сахар и прогревать 5 мин. Массу немного остудить, добавить взбитое яйцо, сформовать котлеты, панировать в сухарях. Жарить котлеты на разогретом жире. Подавать с сахаром, сметаной, корицей.

В котлетную массу можно добавить нарезанные или натертые яблоки, промытый сухой изюм, рубленые орехи.

6

Запеканка из сердца, легких и вымени

1 кг субпродуктов, 2 луковицы, вкусовые коренья, 4 ст. ложки масла, 500 г отварного картофеля, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, соль, молотый перец.

Промытые субпродукты опустить в кипящую воду и варить на слабом огне. Добавить очищенную луковицу, коренья петрушки и сельдерея, соль. Готовое мясо вынуть из бульона, пропустить с кореньями через мясорубку. В смазанную жиром форму положить слоями отварной, нарезанный кружочками картофель, подготовленное мясо и т.д., закончив картофелем. Все залить смесью сметаны или молока с яйцом, перцем и мелко нарезанной зеленью. Запечь в духовке. Подавать прямо в форме, на гарнир — салат.

7

Густой коктейль с лососем

1 коробка консервов из лосося, 4 ст. ложки маринованных белых грибов, 1 яблоко или лимон, 100 г майонеза, зелень, помидоры или стручки красного перца.

Вместо лосося можно использовать другие рыбные консервы, а также вареную и жареную рыбу (без костей). В широкие стаканы слоями положить рыбу, грибы, кусочки лимона или яблока (нарезанное яблоко сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело).

В центр стакана, в углубление, положить листья салата или мелкие листья капусты, влить майонез, украсить кольцами помидоров или стручков красного перца. Подавать коктейль перед едой с гренками или соленым печеньем, например с солеными палочками.

Фаршированная индейка

1 индейка, 300 г тушеного мяса (говядины и свинины), шпик, 1 стакан молотых сухарей, 2 яйца, соль, мускатный орех, 1 стакан ядер орехов, зелень петрушки, цедра лимона, 200 г масла, сливки, вкусовые коренья, сушеные грибы, специи для бульона.

Индейку очистить. Кости вынуть, залить водой и варить. Приготовить начинку: дважды пропустить через мясорубку печенку, желудок, сердце индейки, тушеное мясо и шпик. Затем добавить сухари, размягченное масло, яйца, молотые или рубленые орехи, мелко нарезанную зелень петрушки, мускатный орех, тертую цедру, соль.

Начинку тщательно перемешать, при необходимости развести сливками. Наполнить начинкой индейку, зашить, крылышки и ножки прижать к туловищу, обвязать ниткой. (Не следует туго набивать индейку начинкой — при жарении шов может разорваться).

Бульон из костей процедить, добавить сушеные грибы, луковицы целиком, морковь, соль, зелень петрушки. Опустить в бульон завернутую в марлю подготовленную индейку и тушить под крышкой на слабом огне. Через 1 ч добавить перец и лавровый лист. Если фаршированной индейке желательно придать вкус жареной птицы, незадолго до окончания тушения вынуть индейку из бульона, снять марлю, птицу поместить на противень с тонкими ломтиками шпика, смазать ее маслом или обложить полосками шпика. Обжарить в духовке до образования коричневой корочки, поливая бульоном или сметаной.

Обжаренную индейку поместить на блюдо с картофельными крокетами (см. с. 49), салатом из маринованных фруктов (груш, тыквы, сливы, яблок, вишни) или тушеными овощами.

Крем слоеный

300 г сливок, 1 ст. ложка порошка какао, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки свежей ягодной массы или натурального желе, 0,5 лимона, цедра лимона или апель-

Взбить сливки, разделить их на три равные части: в одну часть всыпать смесь порошка какао и 0,5 ст. ложки сахарной пудры, взбить, чтобы сливки равномерно окрасились какао; во вторую часть сливок натереть цедру и добавить 0,5 ст. ложки сахарной пудры; в третью часть добавить столько ягодной массы или желе, чтобы взбитые сливки окрасились в красный цвет.

Выложить сливки тремя слоями в высокие стеклянные бокалы и охладить (можно заморозить). Украсить лимоном.

8

Фаршированные огурцы

4 соленых огурца, 1 жареная минога, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки майонеза, зелень.

Огурцы разрезать вдоль или поперек пополам, очистить, обравнять, чтобы придать им устойчивость, вынуть середину.

Мелко нарезать миногу и 1 яйцо. Майонез смешать со взбитыми сливками (без сахара) и мелко нарезанной зеленью петрушки. Все приготовленные продукты перемешать, посолить по вкусу. Этой массой наполнить половинки огурцов, гарнировать горошком, четвертушками вареного яйца или кремом из яичного желтка и майонеза.

Массу можно выдавить из пергаментного кулечка.

Огурцы подать перед едой. Для фарширования можно использовать также грибы, мелкорубленую сельдь или копченую рыбу.

Жаркое из свинины с яблоками

Жаркое готовить обычным способом. Когда мясо будет почти готово, положить на него очищенные крупные дольки яблок, сбрызнуть сочком из-под жаркого и продолжать жарить до готовности мяса и яблок. Яблоки можно разместить и на противне по краям жаркого. Готовое жаркое нарезать ломтиками, поверх каждого положить кусочек яблока. Отдельно подать жареный картофель. Салат к этому жаркому можно не подавать.

Кофе с лимоном

1 л воды, 70 г кофе, 4 ломтика лимона, сахар.

1 ст. ложку сахара расплавить в кастрюле до коричневого цвета, влить кипяток, всыпать только что смолотый кофе или растворить порошок кофе, добавить по вкусу сахар. Ломтики лимонов посыпать сахаром. В чашки налить кофе, положить ломтики лимона.

Послепраздничный суп

1,5 л воды, 400 г мясных обрезков (жаркое, колбасы и др.), 400 г вареных овощей (салат из фасоли в томатном соусе, маринованная свекла, маринованные или соленые огурцы, тыква и др.), лук, черствый белый хлеб, масло, зелень, сметана, сыр.

Растопить в кастрюле жир, обжарить в нем лук, нарезанные кусочками мясопродукты, добавить кипяток и варить 10 мин, после чего опустить нарезанные брусочками или соломкой овощи, довести до кипения, положить в суп обжаренные ломтики или кубики хлеба, посыпать тертым сыром, мелко нарезанной зеленью, добавить сметану.

Запеканка из пирожных

1 суповая тарелка различных пирожных, остатков торта, раскрошенные печенья, шоколад, орехи, 3 яйца, 0,5 стакана молока, жир.

В смазанную жиром форму положить различные кондитерские изделия или куски торта, орехи, кусочки шоколада. Все залить смесью взбитого яйца, молока и рома. В духовке запекать 20 мин. Подавать с ягодным соусом.

10

Гусь жареный

1 гусь, 4 яблока, 1 ст. ложка ягод можжевельника, соль, молотый перец.

Очищенного, промытого гуся натереть снаружи и изнутри солью, растертыми в порошок ягодами можжевельника, начинить яблоками, положить на противень, влить немного воды, поместить в духовку, часто поливая жидкостью с противня. Примерно через 1,5 —2 ч, когда гусь уже зажарится, полить его небольшим количеством холодной воды (корочка будет лучше хрустеть) и вынуть из духовки. Разведенной мукой загустить сочок с противня, проварить, процедить. Подавать гуся целым или разделанным на куски. Полить соусом. На гарнир подать запеченные яблоки, отварной или жареный картофель.

11

Биточки

500 г мясного фарша (свинина и говядина), 2 ломтика черствого белого хлеба, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 1 луковица, соль, перец, мука, жир, 1 стакан сметаны.

Ломтики белого хлеба без корки залить молоком. Лук мелко нарезать. Фарш перемешать со взбитым яйцом, 1 ст. ложкой сметаны, добавить

отжатый белый хлеб, соль, перец, все взбить до однородной консистенции. Из массы сформовать круглые биточки, панировать в муке и пожарить с обеих сторон в хорошо разогретом жире. Когда биточки обжарятся, залить их сметаной и тушить под крышкой до готовности Подавать с картофельным торе.

Горячий суп с шоколадом и соком

0,5 л воды, 100 г шоколада, 0,5 л сока (малины, клубники и др.), 4 яичных желтка, 4 ст. ложки сахарной пудры, щепотка ванилина.

Воду с шоколадом вскипятить. Яичные желтки растереть с сахарной пудрой. В растертую массу долить немного горячей жидкости, размешать. Все влить в кастрюлю, добавить сок и прогреть, не давая закипеть. Горячий суп подать с пирожными **безе** или печеньем. Для приготовления печенья можно использовать оставшиеся яичные белки.

12

Суп из картофельного крема

1,5 л бульона или воды, 400 г картофеля, 1 луковица, вкусовые коренья, 100 г масла или сливок, 2 яйца, соль, зелень.

В горячую воду или бульон опустить очищенный, дольками нарезанный картофель, коренья, соль и варить до готовности. Часть жидкости слить. Густую часть перемешать с маслом, сливками и яичными желтками, взбить в пенистую массу, добавить отвар, отдельно взбитые белки, размешать, прогреть. При подаче посыпать суп зеленью, на гарнир дать гренки.

Гренки с копченой рыбой

8 кусков черствого белого хлеба, 200 г копченой салаки, трески и др., .1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка густой сметаны, зелень петрушки, масло.

Копченую рыбу очистить от костей, мелко порубить, добавить мелко нарезанный жареный лук, взбитое яйцо, сметану, мелко нарезанную зелень. С хлеба срезать корочку, нарезать его ломтями, намазать тонким слоем масла, массой из рыбы, обжарить в горячей духовке.

Желе из сметаны

2 стакана сметаны, 100 г сахара, щепотка ванилина или корицы, 20 г желатина.

Желатин залить холодной водой и дать набухнуть, затем прогреть на водяной бане до растворения.

Сметану, сахар, вкусовые добавки и желатин смешать, вылить в формочки, промытые холодной водой, или в стеклянную посуду, охладить. Подать с сиропом и фруктами из компота.

13

Рыба, тушенная в сливочном соусе

4 тушки рыбы, 2 стакана воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, соль, 2 стакана сливок, 2 ст. ложки муки.

Подготовленную рыбу опустить в горячий овощной бульон, добавить масло, зелень. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить рыбу на слабом Ьгне 10 мин. Готовую рыбу разложить в посуду, посыпать зеленью, украсить кусочками моркови. Подавать с отварным картофелем. Из бульона приготовить соус, загустив его мукой, разведенной сливками.

Блины с яблоками

В яйца, 100 г муки, 0,5 стакана молока, соль, сахар, растительное масло, 200 г яблок, сахарная пудра.

Яйца взбить, добавить соль, сахар, молоко. Муку просеять, замесить тесто, постепенно добавляя в нее приготовленную смесь, нарезанные дольками яблоки. На сковороде с разогретым растительным маслом испечь блины, равномерно распределяя тесто по всей сковороде. Готовые блины сложить пополам или вчетверо, снять со сковороды, посыпать сахарной пудрой. Подавать с молоком или чаем.

14

Суп-рагу

1 кг рагу из свинины, 2 ст. ложки жира, 2 луковицы, 4 картофелины, 1 соленый огурец, лавровый лист, перец, соль, 1,5 л воды, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Кости разрубить, промыть, обсушить. В кастрюле растопить жир, положить в него кости и обжарить до коричневого цвета. Добавить мелко нарезанный, обжаренный лук, кипяток, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности картофеля. Затем положить лавровый лист, перец, очищенный, ломтиками нарезанный соленый огурец. Суп прогреть, положить в него сметану, мелко нарезанную зелень. Подавать с гренками.

Гренки с сыром

4 ломтика белого хлеба, масло, 100 г сыра, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, 2 чайные ложки муки, соль, тмин или зелень.

Черствый белый хлеб нарезать ломтями, срезать корку, ломти намазать маслом, положить на противень. Сыр натереть, смешать со взбитым яйЦом, сметаной, солью, мукой и тмином или мелко нарезанным укропом, петрушкой. Покрыть массой подготовленный хлеб и запечь в духовке.

Морковно-лимонный сок

1 л воды, 500 г моркови, 1 лимон, сахар или мед.

Снять с лимона цедру, мелко нарезать, залить водой, добавить сахар проварить, дать остыть.

Морковь натереть на терке, залить отваром цедры, размешать, выжать сок, добавить лимонный сок и мед, подавать с печеньем или булочками.

15

Суп пикантный из сухарей

1,5 л бульона, 150 г молотых сухарей, 2 ст. ложки маргарина, соль, лук, молотая паприка, сливки.

Мелко нарезанный лук обжарить в жире, добавить сухари, прогреть, залить бульоном, проварить, процедить через сито. При подаче положить в суп сливки, посыпать паприкой. На гарнир подать пирожки.

Запеканка из мяса с яблоками

400 г яблок, 0,5 л воды, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки уксуса, 2 гвоздики, имбирь, 500 г мясного фарша, 2 луковицы, соль, 3 ст. ложки мелких сухарей, 3 ст. ложки масла.

Сварить маринад из воды, уксуса, сахара, гвоздики, имбиря. Яблоки нарезать дольками, залить маринадом и настаивать 20 мин. Огнеупорную стеклянную форму смазать жиром, положить в нее слой мясного фарша, слой яблок (предварительно слить маринад), сверху — опять слой мяса, переложить кусочками масла или маргарина и запекать в духовке 30 мин. На гарнир подать отварной картофель.

Крем из ряженки (простокваши)

0,5 л ряженки или простокваши, 100 г сметаны, 20 г желатина, 1 чайная ложка ванильного сахара или цедра, 2 ст. ложки сахара, молотая корица.

Желатин залить холодной водой, дать набухнуть, затем растворить, прогревая на водяной бане. Сахар смешать с корицей, добавить ряженку, желатин и взбить. Наполнить этой массой стеклянную посуду, поставить в холодное место, украсить фруктами из компота. Подавать с сиропом из клубники, вишни или малины.

16

Ветчина в формочках

400 г тушеной ветчины, 8 ст. ложек томата-пасты, 8 ст. ложек молотых сухаре , 4 яйца, 4 ст. ложки сметаны, соль, зелень, 4 ломтика сыра, масло.

Ветчину нарезать брусочками. Яичные желтки, сметану, соль, мелко нарезанную зелень, сухари, томат-пасту и ветчину перемешать. Ввести в массу взбитые в густую пену яичные белки. Выложить массу в 4 смазанные жиром формочки, переложить ломтиками сыра, полить сметаной или растопленным маслом. Выпекать в духовке 20 мин. Подавать горячей в формочках, поставив на мелкие тарелки. Отдельно подать салат.

Лепешки картофельные с яблоками

800 г вареного картофеля, 200 г яблок, 1 яйцо, 6 ст. ложек муки, молотые сухари, жир.

К отварному протертому через сито картофелю добавить взбитое яйцо, немного соли, натертые на крупной терке яблоки, муку. Сформовать из массы лепешки, панировать в сухарях и жарить на жире. Подавать со сметаной, корицей, сахаром.

17

Суп из моркови и горошка с рыбным пирогом

1,5 л бульона, 2 моркови, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, петрушка, 2 ст. ложки масла. Для пирога: 400 г дрожжевого теста, 600 г тушеного рыбного филе, горчица, яйцо.

Тесто раскатать в пласт, смазать яйцом, горчицей, выложить на него припущенную с кореньями и специями рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью. Края теста защипать, пирог поместить на противень, смазать яйцом, в нескольких местах наколоть вилкой и запечь в духовке.

Для супа натереть на крупной терке морковь, обжарить в кастрюле с разогретым жиром, добавить рыбный или мясной бульон, мелко нарезанные корешки петрушки и варить до готовности моркови, затем добавить зеленый горошек и ложку масла.

Испеченный рыбный пирог поставить на стол целиком, нарезать на куски и подать к супу на пирожковых тарелках.

Взбитые сливки с фруктами

200 г сливок, 0,5 л консервированных фруктов или сушеных слив (абрикосов, изюма, орехов), цедра лимона, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Достать фрукты из компота, обсушить их. Сливки взбить в очень густую пену, добавить сахарную пудру, тертую цедру. В высокие и широкие стеклянные бокалы слоями положить взбитые сливки и фрукты (вишню, сливу, дольки яблок, груш и т. д.). Подавать охлажденными. Сушеные фрукты нужно сначала проварить в сахарном сиропе. Крем можно также заморозить в холодильнике — получится мороженое.

18

Рулет картофельный

1 кг картофеля, 3 ст. ложки масла или маргарина, 2 яйца. 1 луковица, 4 ст. ложки муки. Для начинки: 300 г пропущенного через мясорубку вареного мяса, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, 50 г сыра.

Очищенный отварной картофель подсушить и горячим протереть через сито. Добавить соль, перец, яйцо, муку, быстро вымешать, выложить ровным слоем на влажную салфетку, в середину положить мясную начинку. Свободные от мяса края смазать взбитым яйцом и с помощью салфетки свернуть в рулет. Рулет поместить швом вниз на противень или в огнеупорную стеклянную форму, смазанную жиром, проколоть вилкой, чтобы предохранить от растрескивания, смазать яйцом и сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки. Для начинки мясо смешать с обжаренным на жире луком, добавить соль, перец, мелко нарезанную зелень.

Можно использовать другой вариант начинки: мелко нарубленные, обжаренные с луком и шпиком грибы, жареную яичницу, тушеную рыбу без костей, тушеные овощи и др.

После выпечки рулет можно подать на стол целиком или нарезанным кусочками. К рулету подать соус и салат.

Мусс из сушеных слив

300 г сушеных слив, сахар, цедра лимона, 3 яичных белка.

Промытые сливы залить кипятком, выдержать в нем, затем в небольшом количестве воды тушить до готовности, процедить, протереть через сито, добавить тертую цедру и сахар по вкусу. Яичные белки взбить, постепенно ввести сливовую массу. Подавать мусс с холодным молоком или ванильным осусом.

19

Суп рисовый с фрикадельками

1,5 л бульона, 4 ст. ложки риса, 300 г мясного фарша, 1 луковица, соль, молотый перец, 1 ст. ложка масла, 0,5 стакана молока, 3 яйца, зелень.

Перебранный промытый рис опустить в бульон и варить на слабом огне. В мясной фарш добавить соль, перец, мелко нарезанный лук, зелень, яйцо. Вынуть из супа 3 ст. ложки полуготового риса, обсушить на сите, добавить в массу для фрикаделек, сформовать 8 фрикаделек, опустить их в кипящий суп и варить при кипении. К готовому супу добавить смесь из 2 яичных желтков и молока.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Тыква в песочном тесте

400 г песочного теста. Для начинки: 1 кг тыквы, жир, 100 г сахара, 2 яйца, мускатный орех, цедра лимона, корица.

Очищенные куски тыквы положить на смазанный жиром противень м запечь в духовке до готовности, затем протереть через сито, добавить сахар, яичные желтки, пряности. Все перемешать, ввести взбитые в густую пену белки.

Песочное тесто раскатать в круглый пласт, обложить им форму изнутри и выпечь его в горячей духовке в течение 10 мин. Затем вынуть из духовки, середину заполнить подготовленной массой тыквы, наколоть очищенными семечками тыквы и запечь до готовности. Подавать тыкву горячей или охлажденной с молоком, кофе или фруктовым соусом.

20

Запеканка из баранины с картофелем

1 кг вареного картофеля, 4 яйца, 600 г нежирной баранины, 4 ст. ложки жира, 2 луковицы, 1 маленький корень сельдерея, 1 зубчик чеснока, петрушка, соль, молотый перец, томатный соус.

Мясо нарезать кубиками, обжарить, добавить мелко нарезанный лук, сельдерей, коренья петрушки и продолжать жарить до мягкости овощей, посыпать солью, перцем, добавить томатный соус, натертый чеснок. Вареный картофель протереть через сито, добавить соль, взбитые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки.

В смазанную жиром форму положить картофельное пюре, в середине сделать углубление и положить в него подготовленную смесь мяса и овощей, вокруг начинки сформовать картофельный валик, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 30 мин. Подавать с салатом.

Суп из шиповника с лимоном

1 л воды, 100 г плодов шиповника, 1 лимон, сахар, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Сушеные плоды шиповника залить кипятком, проварить, дать настоятьсяся, накрыв кастрюлю крышкой.

Снять с лимона цедру, нарезать ее соломкой, залить настоем шиповника, добавить сахар, проварить, загустить крахмалом, разведенным холодной водой, довести до кипения, затем охладить, добавить лимонный сок или засахаренный лимон (ломтиками). Подавать суп с печеньем (пирожным, булочкой),

21

Суп картофельный с творожными гренками

1,5 л воды или бульона, 500 г картофеля, 1 луковица, соль, перец, зелень, 100 г масла. Для гренков: 8 ломтиков белого хлеба, 200 г творога, 1 яйцо, тмин, масло или сметана, соль.

В горячую воду опустить очищенный нарезанный дольками картофель, посолить и варить. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, добавить в суп вместе с перцем. Часть готового картофеля из супа вынуть, протереть через сито, взбить вместе с маслом, подмешать в суп. Посыпать суп мелко нарезанной зеленью. Подавать с творожными гренками.

С черствого белого хлеба стереть на терке корочку, хлеб нарезать ломтиками, намазать маслом. В творог положить яйцо, соль, тмин, масло или густую сметану, массу вымешать, обильно смазать ею хлеб, затем обжарить в духовке на решетке. Гренки посыпать мелко нарезанной зеленью.

Омлет с орехами и изюмом

4 яйца, 0,5 стакана молока, 4 ст. ложки муки, 4 ст. ложки ядер орехов, 4 ст. ложки изюма, соль, сахар, мускатный орех, масло или маргарин для жарения.

Яйцо взбить, развести молоком, добавить частями в муку, не допуская появления комочков, посолить, положить сахар, тертый мускатный орех, промытый изюм и рубленые ядра орехов. В разогретую с жиром сковороду налить тесто и в зависимости от величины сковороды испечь 4—8 омлетов. Подавать горячим, с чаем или соком.

22

Пудинг из белого хлеба с грибами

0,5-литровая банка шампиньонов или соленых грибов, 0,5 батона или остатки черствого белого хлеба, 1 стакан молока, 4 яйца, мускатный орех, зелень петрушки, 2 ст. ложки масла.

Черствый белый хлеб нарезать, залить молоком. Размоченный хлеб отжать и размять в однородную массу, добавить яичные желтки, растопленное масло, рубленые или измельченные в мясорубке и поджаренные грибы, тертый мускатный орех, рубленую зелень петрушки. В последнюю очередь ввести взбитые в густую пену яичные белки. Массу выложить в смазанную жиром форму, сбрызнуть маслом, запечь в духовке. Подавать с растопленным маслом или соусом из петрушки и салатом.

Чай мятный с морковным печеньем

(см. с. 308)

23

Картофельные клецки с ливерной колбасой

1 кг картофеля, 1 стакан муки, соль, 2 ст. ложки масла, 300 г ливерной колбасы, 1 яйцо, 2 ст. ложки тертого сыра, 150 г шпика.

Картофель очистить, натереть на терке, выжать сок, быстро замесить тесто, добавляя топленое масло, соль, муку. Тесто выложить на смоченную водой марлю, раскатать слоем 2 см, намазать взбитым яйцом и слоем ливерной колбасы. Затем, подняв край марли, свернуть тесто колбаской, нарезать поперек на порционные куски, края защипать, чтобы ливерная колбаса не разварилась в воде, опустить в кипящую, слегка подсоленную воду и варить на слабом огне. Когда клецки всплывут, кастрюлю с огня снять и клецки оставить в закрытой крышкой посуде до подачи на стол.

Шпик нарезать мелкими кусочками, на сковороде в масле обжарить, добавить сметану, мелко нарезанный зеленый лук, прогреть, налить в соусницу.

Клецки вынуть шумовкой на блюдо, посыпать тертым сыром. На гарнир подать тушеные овощи.

Мусс морковный

300 г моркови, 0,5 лимона, сахар, 3 яичных белка, 1 ст. ложка масла.

Морковь натереть на терке и тушить с маслом. Стереть на терке цедру с лимона, добавить в морковь вместе с сахаром и лимонным соком (по вкусу). Белки взбить, добавить в них по ложке остывшее морковное пюре. Подать мусс сразу после приготовления с молоком или ванильным соусом.

При хранении структура мусса разрушается, поэтому рекомендуется при взбивании добавить разведенный желатин.

24

Тефтели рыбные

800 г рыбного филе, 100 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, соль, 0,5 лимона, жир, 2 ст. ложки муки, бульон, 4 ст. ложки сметаны, 2 яичных желтка, зелень.

Белый хлеб замочить в молоке или воде. Рыбное филе., лук и отжатый белый хлеб пропустить через мясорубку, добавить соль, тертую цедру лимона, яйцо, перемешать, сформовать круглые или продолговатые тефтели, положить в приготовленный соус и тушить.

Для соуса пассеровать на жире муку, разбавить бульоном или водой, ввести соль, сметану, яичные желтки, лимонный сок, мелко нарезанную зелень.

Тефтели залить соусом в глубокой посуде. На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

Пудинг из тыквы с творогом

500 г тыквы, 500 г творога, 100 г масла или маргарина, 4 яйца, цедра лимона, корица или ванилин, 0,5 стакана сахарного песка, молотые сухари.

Очищенную тыкву нарезать произвольными кусками, обжарить в жире, положить в смазанную жиром, посыпанную сухарями форму, чередуя слои тыквы со слоями творога.

Творог подготовить следующим образом: масло, оставшееся после обжаривания тыквы, сахар, яичные желтки и специи взбить, добавить сухой, мелкозернистый творог, 2 ложки молотых белых сухарей или картофельного крахмала, половину нормы взбитых яичных белков. Сверху запеканку посыпать сухарями и выпекать в духовке 20 мин. Затем вынуть, выложить поверхность остальными взбитыми с сахаром яичными белками. Еще раз прогреть в духовке, чтобы белки приобрели желтоватую окраску. Подавать с фруктовым соусом.

25

Карбонад

800 г мякоти (филея) свинины, 2 яйца, соль, перец, мука, молотые сухари, жир.

Мясо нарезать ломтями, отбить, посыпать солью, перцем, смочить во взбитом яйце, панировать в муке, еще раз в яйце, затем в белых сухарях и положить на разогретую с жиром сковороду. Жарить с обеих сторон, поливая жиром, до появления коричневой корочки. При подаче полить сочком, образовавшимся в результате жарения. Отдельно подать жареный картофель, салат или тушеную капусту.

Пудинг из макарон

3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, 1 стакан молока, 200 г отварных макарон, масло, молотая корица.

Яичные желтки растереть с сахаром, постепенно (частями) добавить кипяченое молоко и разведенный в холодном молоке крахмал. Смесь прогреть на водяной бане или на слабом огне до загустения, помешивая. Ввести в горячую массу взбитые в густую пену белки. В прямоугольную форму, выстланную пергаментом и смазанную жиром, положить отварные макароны (сваренные целиком), залить подготовленным горячим кремом, посыпать корицей, поставить в холодное место. Подавать на блюде порционным куском с фруктовым соком.

26

Бульон с яичными хлопьями

1 л бульона, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки муки, соль, мускатный орех, зелень петрушки.

Яйца взбить, добавить муку, молоко, пряности, перемешать. Бульон довести до кипения, помешивая, влить в него яйца, и, когда они загустеют хлопьями, бульон будет готов. При подаче посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки.

Сельдерей тушеный

300 г мясного фарша, 500 г картофеля, 500 г сельдерея, шпик или масло, соль, молотый перец, зелень петрушки, 4 ст. ложки сметаны.

В кастрюле растопить жир или обжарить шпик, положить очищенные и нарезанные кубиками картофель и сельдерей, молотое мясо с солью и перцем, залить бульоном или кипятком, не покрывая продукты полностью и тушить под крышкой, не доводя до пригорания. Когда картофель разварится, добавить сметану, мелко нарезанную зелень петрушки. Как только закипит, снять. Подавать без гарнира.

Пестрая сладкая смесь

200 г сливок, 1 ст. ложка тертой лимонной цедры с сахаром, 200 г вафель или печенья, 2 ст. ложки ядер орехов, 2 ст. ложки изюма, 100 г шоколада, 100 г цветного желе.

Изюм промыть, обсушить. Ядра орехов прокалить, высыпать на марлю, обрушить коричневую оболочку, порубить. Шоколад натереть крупными стружками на терке или ножом. Мармелад нарезать пластинками.

Сливки взбить в густую пену, добавить тертую цедру. Все компоненты перемешать, поместить в стеклянную посуду, украсить кусочками вафель и желе.

27

Запеканка из макарон с сыром и колбасой

250 г макарон, соль, 250 г сыра, 250 г копченой колбасы, 250 г тушеных овощей (морковь, сельдерей, лук-порей и репчатый лук, зеленый горошек), 1 стакан молока, 3 яйца, соль, масло, молотые сухари.

Макароны отварить в соленой воде, воду слить через дуршлаг. В смазанную жиром форму слоями положить макароны, ломтики сыра, полоски колбасы, тушеные овощи, сверху — макароны. Залить смесью взбитого яйца, молока и соли, посыпать молотыми сухарями, пере-

ложить кусочками масла и запечь в духовке. На стол подать в форме с салатом.

Абрикосовый суп

1 л воды или молока, 200 г сушеных абрикосов, цедра лимона, 4 ломтика белого хлеба, сахар, соль.

Промытые в теплой воде абрикосы варить в воде или молоке, добавить цедру лимона, белый хлеб (без корки). Когда хлеб размокнет и абрикосы станут мягкими, добавить по вкусу сахар и соль. Подавать горячим или холодным с печеньем.

28

Суп овощной с ячневой крупой

1,5 л бульона, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки ячневой крупы или пшена, 1 кусочек корня сельдерея, 2 картофелины, жир, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Морковь очистить, нарезать стружкой или натереть на крупной терке, обжарить вместе с луком на жире, опустить в горячий бульон, добавить промытую ячневую крупу или бланшированное пшено, нарезанный полосками сельдерей, картофель, посолить и варить до готовности. При подаче положить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью. Можно положить в суп использованное для бульона мясо, отделенное от костей, или кружочки колбасы.

29

Сардельки с капустой, жареным картофелем

1,5 кг тушеной капусты, 30 г жира, 1 луковица, соль, сахар, зелень, горчица, 400 г сарделек, 800 г вареного картофеля.

Вареный картофель обжарить в жире. Сардельки слегка проварить, чтобы не потрескались. Тушеную капусту довести до вкуса: если она очень кислая, добавить сахар. При подаче пересылать блюдо мелко нарезанной зеленью.

Кисель ореховый

3 ст. ложки орехов, 1 литр молока, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки крахмала.

Орехи прокалить, обрушить коричневую оболочку, размолоть или порубить, затем варить с молоком и сахаром, загустить разведенным в холодном молоке крахмалом. Остывший кисель подать с ягодным соусом или соком.

30

Картофельная запеканка с сельдью и мясом

200 г вареного мяса, 400 г сельди, 2 луковицы, перец, 1 ст. ложка масла, 2 яйца, 200 г сметаны или молока, 500 г вареного картофеля, сухари.

Вымоченное очищенное филе сельди, лук и мясо пропустить через мясорубку, добавить молотый перец.

В смазанную жиром форму положить слой картофеля, нарезанного кусочками или тертого, слой массы из сельди, опять картофель и т. д. Залить массу смесью взбитых яиц, молока и сметаны, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать с салатом.

Пудинг яичный паровой

4 яйца, 150 г сахара, щепотка ванилина или цедра лимона (апельсина), 1,5 стакана муки, 2 ст. ложки масла.

Желтки растереть с сахаром, добавить 4 ст. ложки теплой воды, растопленное масло, пряности и просеянную муку, ввести взбитые белки, выложить массу в смазанную жиром форму, варить на пару до готовности. Когда введенная в массу деревянная щепочка (спичка) останется сухой и пудинг отойдет от краев формы, он будет готов. Опрокинуть форму с пудингом на тарелку. Подавать с горячим фруктовым соусом (из яблок, малины или сливы).

Пудинг можно готовить также в умеренно нагретой духовке. Если яичный пудинг пригорит, блюдо будет невкусным.

ДЕКАБРЬ

Дата	Основное блюдо	Сладкое блюдо
1	Суп из копченой рыбы	Оладьи из тыквы Дрожжевые шарики
2	Свинина с квашеной капустой и яблоками	Сладкий творожный сырок Желе из сока
3	Суп из лука-порея	Абрикосы с творогом
4	Утка с медом	Пудинг из какао с сухарями
5	Жаркое из свинины по-польски	„Снежки"
6	Бульон и пирог с капустой	
7	Кролик тушеный. Крокеты из сельдерея	Запеканка из яблок и овсяных хлопьев Пудинг шоколадный
8	Борщ	Крокеты из риса
9	Котлеты из салаки	Пудинг из моркови и творога
10	Суп огуречный	Мусс из бананов
11	Оладьи из сельдерея	Фруктовый компот с орехами
12	Щи с грибами	
13	Дичь, тушенная под соусом с изюмом	Запеканка из вермишели и фруктов Мусс абрикосовый
14	Суп из салаки	Пудинг из манки
15	Шницель с чесноком	Желе яичное
16	Рыбный рулет	Крем из тыквы с абрикосами
17	Суп с перловой крупой	Мусс яблочный
18	Пирожки картофельные с мясом	Суп из сухофруктов
19	Суп из сельдерея	Ореховые рулетики
20	Птица, тушенная с грибами	Суп молочный с перловой крупой
21	Щи по-фински	Суп яблочный с клецками из манки
22	Сельдь, тушенная с овощами	Желе слоеное
23	Птица, жаренная в пергаменте (фольге)	Пудинг рисовый с яблоками
24	Бульон куриный с омлетом. Фаршированный карп	Торт творожный
25	Фаршированная капуста	Запеканка из яблок и тыквы
26	Говядина отварная под майонезом с фруктами	Взбитые сливки с фруктами Рисовый пудинг
27	Суп из ветчины	Чай с перцовым печеньем (или яблоки в „кармашках")
28	Котлеты из картофеля и сельди	
29	Гуляш с яблоками	Мороженое с огоньком. Чай с лимоном, печеньем
30	Мясо, жаренное с луком и яблоком Картофель фри	
31	Ветчина тушеная	

1

Суп из копченой рыбы

1 л воды, 1 стакан молока, 300 г копченой рыбы, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, зелень, 300 г картофеля, сметана.

Очищенный, нарезанный кубиками картофель залить кипятком и варить. Мелко нарезанный лук обжарить в масле и добавить в суп. Рыбу положить в кастрюлю на картофель, залить горячим молоком и варить до готовности картофеля. Рыбу вынуть, освободить от костей, кусочки мякоти снова положить в суп, добавить соль. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью и положить сметану.

Оладьи из **тыквы**

800 г тыквы, 2 яйца, мука, соль, жир или растительное масло.

Очищенную тыкву натереть на терке или пропустить через мясорубку, добавить яичные желтки, соль, муку, рубленые семечки тыквы и ввести взбитые в густую пену белки. На разогретой с жиром сковороде испечь из приготовленного теста оладьи. Подавать со сметаной, сахаром, корицей или вареньем.

2

Свинина с квашеной капустой и яблоками

500 г соленой свинины, 800 г квашеной капусты, 1 ст. ложка масла, 1 луковица, перец, 1 лавровый лист, соль, сахар, 3 яблока, вода.

Соленую свинину натереть измельченным перцем и лавровым листом. В кастрюлю положить капусту, залить водой, туда же поместить приготовленное мясо и тушить под крышкой на слабом огне или в духовке 1,5 ч. Мелко нарезанный лук обжарить на масле, добавить яблоки, нарезанные тонкими кусочками, тушить несколько минут, затем перемешать капусту, посыпать сахаром, прогреть. Когда капуста и мясо станут мягкими, мясо нарезать ломтиками и положить на блюдо вместе с капустой. Подавать с картофелем, жаренным в духовке.

Дрожжевые шарики

800 г картофеля, 50 г остатков белого хлеба, 1 стакан молока, 50 г дрожжей, соль, сахар, 2 яйца, щепотка ванилина, мука, жир или растительное масло.

Черствый белый хлеб залить горячим молоком и, когда он намокнет, размешать массу и прогреть.

Очищенный картофель натереть на терке, выжать лишнюю жидкость, в картофельную массу добавить хлеб, разведенные дрожжи, сахар,

соль, взбитые яйца. Тесто хорошо вымешать, сверху посыпать мукой и поставить в теплое место для брожения.

В растопленный жир или растительное масло ложкой класть тесто, обжаривать до получения золотистых шариков. Вынуть шарики из жира на сито, дать жиру стечь. Подавать дрожжевые шарики, посыпав сахарной пудрой, к чаю или кофе.

3

Суп из лука-порея

500 г говядины, 1,5 л воды, 300 г лука-порея, 50 г макарон, соль, петрушка.

Промытое мясо нарезать кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и продолжать варить до готовности мяса. Добавить очищенный, нарезанный кусочками лук-порей, поломанные макароны и варить на слабом огне до готовности. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Сладкий творожный сырок

500 г творога, 5 яиц, 0,5 стакана сливок или сметаны, щепотка ванилина, изюм, поджаренные орехи, 0,5 стакана сахарного песка, ягодный сок или соус.

В кастрюлю положить творог, яйца, сметану, промытый изюм, сахар, поджаренные рубленные орехи. Прогреть смесь, затем поместить в марлю, поставить на нее небольшой груз.

Когда масса совсем остынет, вынуть ее из марли и подавать с ягодным соком или соусом.

4

Утка с медом

1 утка, соль, перец, 4 ст. ложки меда.

Тщательно очищенную и выпотрошенную утку ошпарить кипятком, дать обсохнуть, изнутри натереть солью и перцем.

В половине стакана горячей воды развести 1 столовую ложку меда. Медовым сиропом смазать утку, дать ей обсохнуть, еще раз смазагь сиропом и положить на решетку в горячую духовку. Жарить 50 мин, время от времени смазывая утку медовым сиропом.

Почти готовую утку смазать разогретым, неразведенным медом. Подавать с отварным или жареным картофелем, фруктовым салатом.

Желе из сока

1 стакан воды, 100 г сахара, цедра апельсина и лимона, 1 стакан сока, 20 г желатина, сливки.

Воду с пряностями вскипятить, добавить сахар, сок, набухший желатин, прогреть, процедить, разлить в порционную посуду. Если желе нужно будегь выложить из фляги, то до заполнения надо смочить их холодной водой или смазать оливковым (кукурузным) маслом. Когда желе застынет, украсить его взбитыми сливками.

5

Жаркое из свинины по-польски

кг свинины, 1 луковица, паприка, соль, горчица, 1 л пива, 1 ломоть черного хлеба, перец, цедра лимона, 1 чайная ложка тмина, жир.

Промыть кусок свинины обсушить, натереть смесью молотого перца, паприки, тертого лука и горчицы. Мясо поместить на противень с жиром и зажарить в духовке с обеих сторон. Обжаренное мясо опустить в кастрюлю, залить нагретым пивом, добавить 5 горошин перца, лимонную корочку, тмин и тушить в закрытой кастрюле под крышкой. Если жидкость не покрывает мясо, перевернуть его, по мере надобности жидкость долить. Мягкое мясо вынуть, нарезать порционными кусками, подавать с сочком, образовавшимся во время жарения. На гарнир подать вареные овощи.

Абрикосы с творогом

1 л консервированных абрикосов, 200 г творога, 2 ст. ложки ядер орехов.

Сироп из консервированных абрикосов слить, смешать со свежим творогом. Смесью наполнить порционную посуду, сверху положить абрикосы и посыпать рублеными орехами.

6

Бульон и пирог с капустой

1 л бульона. Для теста: 1 стакан молока, 500 г муки, 0,5 пачки дрожжей (50 г), 100 г маргарина или растительного масла, соль, сахар, яйцо для смазывания. Для начинки: 1 кг свежей капусты, 100 г шпика или масла, 1 яйцо, соль, молотый перец.

Приготовить дрожжевое тесто (см. с. 303). Для начинки капусту и лук мелко нарезать. Лук обжарить в кастрюле на жире, добавить капусту, немного жидкости, кастрюлю накрыть крышкой и тушить капусту до готовности так, чтобы не оставалась жидкость. Посолить по вкусу, посыпать перцем и в остывшую массу добавить взбитое яйцо. Поднявшееся тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, размером по длине и ширине противня, положить на смазанный жиром противень. Сверху

гесто смазать яйцом и выложигь на него начинку таким образом, чтобы края теста оставались открытыми. На помещенный на противень слой геста наложить второй, побольше размером, с таким расчетом, чтобы он полностью накрыл начинку и края первого слоя теста. Поверхность пирога наколоть вилкой, поставить его в теплое место на расстойку, затем смазать взбитым яйцом, поставить в горячую духовку и выпечь.

При подаче разрезать пирог на порционные куски и положить либо в общую тарелку, либо на порционные пирожковые тарелки.

Пудинг из какао с сухарями

1 стакан белых мелких сухарей, 3 ст. ложки какао, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка рома, 2 ст. ложки муки, сода на кончике ножа.

Сухари залить молоком, дать набухнуть. Масло растереть с сахаром в пену, добавив яичные желтки. Во взбитую массу добавить какао, муку, соду, ром и набухшие сухари. Яичные белки взбить в очень густую пену и ввести в массу. В смазанную жиром, посыпанную сухарями форму положить подготовленную массу и выпечь ее в горячей духовке или прогреть на водяной бане — под кипящей водой. Пудинг будет готов, когда он отойдет от краев формы, а введенная в центр его лучика останется сухой.

Подавать пудинг с молоком или ванильным соусом.

7

Кролик тушеный

800 г мяса кролика, соль, молотый перец, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны.

Промытое, нарезанное кусками мясо обсушить в чистом полотенце и жарить в растопленном на сковороде жире до образования коричневой корочки.

Мясо положить в кастрюлю, добавить соль, перец, лук, бульон или сок со сковороды. Тушить под крышкой, не выварив всю жидкость, по мере надобности добавлять ее. Когда мясо станет мягким, жидкость загустить мукой, разбавленной сметаной. Подавать блюдо с соусом в глубокой тарелке. На гарнир подать отварной картофель (рис или крокеты).

Крокеты из сельдерея

2 корня сельдерея, 2 стакана вареного риса, 2 ст. ложки масла, бульон, 3 яйца, молотый перец, соль, молотые сухари, растительное масло или жир.

Коренья сельдерея очистить, натереть на терке и тушить в небольшом количестве бульона с маслом. Яйца взбить, смешать с вареным рисом,

добавить соль, перец и тушеный сельдерей (без жидкости). Сформовать круглые или продолговатые крокеты, смочить их в яйце, панировать в сухарях и жарить во фритюре.

„Снежки"

1 л молока, 3 яйца, 3 ст. ложки сахарного песка, щепотка ванилина.

Отделить желтки от белков, белки взбить, добавляя соль и половину сахара. В кипящее молоко ложкой класть большие хлопья пены из белков, переворачивая их, прогревать, вынимать шумовкой и раскладывать в порционные тарелки.

Яичные желтки растереть с остальным сахаром, добавить ванилин, чайную ложку муки, размешать, разбавить кипяченым молоком, вылить в кастрюлю и на слабом огне, помешивая, прогреть до загустения. Соус быстро охладить, разлить в тарелки, подать к „снежкам".

8

Борщ

2 л бульона или воды, 1 небольшая свекла, 100 г свежей капусты, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 чайная ложка муки, соль, сахар, лимонная кислота, зелень, 4 ст. ложки сметаны.

Свеклу для борща можно приготовить различным образом: ее можно сварить целиком, испечь в духовке, измельчить соломкой, обжарить на жире, затем добавить жидкость, лимонную кислоту и тушить. В бульоне или воде варить нарезанную капусту. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать и обжарить с морковью, затем добавить в суп. Картофель нарезать брусочками, опустить в суп и варить до готовности. Добавить в суп подготовленную свеклу и пассерованные муку и томат-пюре. Если борщ недостаточно интенсивно окрашен, добавить выжатый из свеклы сок, посолить по вкусу, добавить сахар, лимонную кислоту, при желании положить лавровый лист **и** проварить. При подаче посыпать борщ мелко нарезанной зеленью, положить в него сметану.

Запеканка из яблок и овсяных хлопьев

200 г овсяных хлопьев, 150 г сахара, 100 г масла, 400 г яблок, 2 яйца, 0,25 л молока, щепотка ванилина.

Овсяные хлопья вместе с сахаром обжарить в масле. Яблоки натереть на крупной терке. В смазанную жиром и посыпанную сухарями форму положить слой овсяных хлопьев, слой яблок, все залить смесью взбитого яйца, молока и ванилина, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке. Подавать с холодным молоком или фруктовым соусом.

9

Котлеты из салаки

500 г мелкой свежей салаки, 1 луковица, 4 ст. ложки молотых сухарей, мука, молотый перец, соль, 2 яйца, жир.

Салаку выпотрошить, промыть, отрезать головы. Рыбу вместе с костями, луковицей, белыми сухарями дважды пропустить через мясорубку. Добавить в массу соль, перец, яйца, перемешать, сформовать котлеты, панировать в муке, положить на сковороду в растопленный жир или растительное масло, жарить с обеих сторон до образования коричневой корочки. Подавать с отварным картофелем, луковым, сметанным или томатным соусом.

Пудинг шоколадный

1 стакан молока, 100 г сахара, 100 г шоколада или 40 г какао, 100 г муки, 100 г масла, 5 яиц, щепотка ванилина.

Половину нормы молока вскипятить с сахаром, добавить тертый шоколад или какао. Остальное молоко смешать с мукой, добавить в горячий шоколад вместе с маслом. В остывшую массу вмешать яичные желтки и взбитые в густую пену белки. Массу поместить в форму, выпечь в духовке или варить на водяной бане 30 мин. Подавать с молоком или ванильным соусом.

10

Суп огуречный

2 л воды, 200 г почек, 200 г говядины, 1 ст. ложка жира, 1 морковь, 1 луковица, 3 картофелины, 2 соленых огурца, молотый перец, соль, паприка, зелень, 2 ст. ложки сметаны.

Из почек вырезать мочеточники, почки вымочить в уксусной воде, несколько раз меняя ее. Подготовленные почки обсушить полотенцем. Говядину нарезать поперек волокна, слегка отбить, нарезать брусочками, вместе с почками положить на сковороду с жиром, обжарить до образования коричневой корочки, опустить в кастрюлю, залить водой, проварить, посыпать солью и тушить под крышкой.

Очищенную натертую на крупной терке или нарезанную кубиками морковь обжарить в жире на сковороде, добавить нарезанный лук, также обжарить, соединить с мясом, залить кипятком до получения консистенции супа. Затем добавить нарезанный брусочками картофель и варить. Незадолго до готовности добавить в суп очищенные нарезанные ломтиками огурцы.

При подаче положить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Крокеты из риса

Е50 г риса, 0,5 л молока, соль, сахар, 2 яйца, 4 ст. ложки масла, молотые сухари, растительное масло или жир.

Промытый рис варить в небольшом количестве воды, затем добавить молоко и на слабом огне дать рису набухнуть. В густую рисовую кашу положить масло, яичные желтки, ванилин или лимонную корочку. Из охлажденной массы сформовать круглые шарики или продолговатые колбаски, смочить во взбитых белках, панировать в сухарях, жарить в большом количестве жира или растительного масла. Ярко-желтые крокеты вынуть из жира шумовкой, поместить на сито или промокательную бумагу, охладить, посыпать сахарной пудрой. Подавать с ягодным или фруктовым соком или соусом.

11

Оладьи из сельдерея

500 г кореньев сельдерея, 300 г тертого сыра, 4 яйца, 4 ст. ложки молотых сухарей, 8 ст. ложек муки, соль, зелень петрушки, жир.

Коренья сельдерея промыть, очистить, натереть на терке, смешать с яйцами, мукой, тертым сыром, мелко нарезанной зеленью петрушки, солью и сухарями. Из приготовленного теста на разогретой с жиром сковороде выпечь оладьи с обеих сторон. Подавать со сметаной.

Пудинг из моркови и творога

500 г моркови, I стакан молока, 1 стакан риса, 3 яйца, 4 ст. ложки сахарного песка, 200 г творога, 4 ст. ложки масла.

Промытую очищенную морковь натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, добавить масло и тушить до готовности.

Промытый рис варить с добавлением молока. Творог размешать с сахаром, яичными желтками. Тушеную морковь, рисовую кашу и творог перемешать в однородную массу и ввести в нее взбитые в густую пену белки. В смазанную жиром, посыпанную сухарями форму положить массу, сверху разложить кусочки масла. Запечь пудинг в духовке. Подавать с фруктовым соусом.

12

Щи с грибами

2 л воды, 400 г свежей или копченой свинины, 4 ст. ложки сушеных грибов, 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Промытое мясо нарезать порционными кусками. Грибы промыть и варить вместе с мясом. В отдельную кастрюлю положить капусту, добавить масло, пассерованный лук и тушить. Когда капуста станет мягкой, добавить в нее муку. Капусту положить в суп, когда мясо и грибы будут готовы. При подаче положить в щи сметану, посыпать зеленью.

Мусс из баканов

2 банана, 200 г сливок или 2 яичных белка, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 чайная ложка лимонного сока.

Очищенные бананы растереть в массу, добавить лимонный сок. Сливки взбить, добавить сахарную пудру и массу бананов.

Если мусс готовится с яичными белками, их надо взбить и частями присоединить банановую массу.

13

Дичь, тушенная под соусом с изюмом

2 кг дичи, говядины или нежирной свинины, 100 г шпика, 50 г масла, 100 г перцового печенья (см. с. 307), 1 ст. ложка изюма, соль. Для маринада: 1 стакан столового уксуса, 5 горошин перца, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, вкусовые коренья, 0,5 л воды.

Для маринада вскипятить воду, добавить очищенный сельдерей, кольца лука и кружочки петрушки, специи и варить 10—15 мин, затем добавить уксус и дать маринаду остыть.

Промытое мясо положить в стеклянную или эмалированную посуду, залить приготовленным маринадом, прижать крышкой и гнетом, поставить в прохладное место. Мариновать мясо 3 дня, время от времени перемешивая. Перед тепловой обработкой обсушить тряпочкой мясо, нашинковать продолговатыми кусочками шпика. В кастрюле растопить жир, поместить в нее мясо, на сильном огне или в духовке обжарить его с обеих сторон до образования коричневой корочки, затем добавить маринад и тушить в закрытой крышкой кастрюле. Размягченное мясо вынуть, жидкость процедить, довести до кипения, добавить раскрошенное перцовое печенье и изюм. Соус проварить. Добавить по вкусу соль, сахар и еще раз прогреть.

Подавать блюдо с жареным картофелем и салатом из красной капусты.

Фруктовый компот с орехами

Консервированный фруктовый компот разложить в порционную посуду, сверху покрыть взбитыми сливками и посыпать мелкорубленными орехами.

14

Суп из салаки

•J л воды, 500 г свежей салаки, 1 луковица, соль, перец, лавровый лист, 3 картофелины, зелень, сметана.

Промытый, очищенный и нарезанный соломкой картофель варить с добавлением лука, соли, специй.

Салаку очистить, промыть и, когда картофель дойдет до полуготовности, опустить ее в суп и продолжать варку до готовности, заправить суп сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Запеканка из вермишели и фруктов

250 г вермишели, 500 г фруктов, 3 яйца, сахар, щепотка ванилина, 0,5 стакана сливок или молока, 100 г масла.

Вермишель сварить, воду слить. Подготовить фрукты, яблоки натереть на крупной терке. Из замоченных сушеных слив вынуть косточки. Огнеупорную стеклянную форму, смазанную жиром, выложить слоями вермишели, фруктов, посыпать сахаром, залить смесью взбитого яйца, ванилина, сливок или молока. Сверху разместить кусочки масла и запекать в духовке 40 мин. Подавать запеканку с фруктовым соком или соусом.

15

Шницель с чесноком

800 г мякоти говядины, 50 г шпика, 50 г лука, 3 яйца, чеснок, соль, мука, жир.

Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить, натереть солью и перцем, панировать в мелко нарезанном луке.

Яйца взбить, добавить муку и тертый чеснок. Мясо окунуть в эту смесь и жарить в жире на сильном огне. Подавать шницель с жареным картофелем и салатом.

Мусс абрикосовый

200 г сушеных абрикосов, 150 г сахара, 5 яичных белков, 1 ст. ложка масла.

Абрикосы промыть в теплой воде, залить небольшим количеством воды • тушить. Мягкие абрикосы протереть через сито, массу проваршь с сахаром. Яичные белки взбшь в густую пену, добавить в нее горячее пюре, выложить массу в смазанную жиром форму или на противень и запечь в духовке. Подавать мусс горячим или холодным с молоком.

16

Рыбный рулет

600 г рыбного филе, 2 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки масла, молотый перец, соль, зелень петрушки.

Филе рыбы, лук, размоченный в молоке и отжатый белый хлеб пропустить через мясорубку, посолить, добавить перец, взбитое яйцо и вымешать массу. Добавить расюпленное масло или густую сметану, перемешать. Мокрыми руками сформовать продолговатый рулет, положить на посыпанный сухарями противень и запечь в духовке, поливая бульоном или сметаной.

Пудинг из манки

0,5 л молока, 100 г манки, 100 г масла, 3 яйца, 100 г изюма, 3 ст. ложки сахара.

В кипящее молоко добавить масло и, помешивая, засыпать манную крупу. Варить на слабом огне, затем добавить сахар, желтки сырых яиц. Промытый и высушенный изюм ввести в массу вместе со взбитыми белками. Выложить массу в форму и запечь в духовке. Подавать пудинг горячим или холодным с фруктовым соусом.

17

Суп с перловой крупой

300 г баранины, 4 ст. ложки масла, 3 луковицы, 2 ст. ложки перловой крупы, 1 морковь, 1 небольшой корешок сельдерея, 1 корешок петрушки, соль, молотый черный и красный перец, зелень.

Промытую перловую крупу замочить в воде на несколько часов, затем в этой же воде варить.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, добавить в перловку и варить. Во время варки добавить тертый сельдерей, петрушку, морковь, обжаренный в масле лук, соль, перец. В готовый суп положить масло (по чайной ложке на порцию), посыпать его красным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки.

Желе яичное

4 яичных желтка, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка ореховых ядер, 15 г желатина, щепотка ванилина.

Желатин залить водой на 1 ч для набухания. Яичные желтки растереть с сахаром. Молоко вскипятить, растворить в нем набухший желатин. Горячее молоко влить постепенно в массу яичных желтков, размешивая, добавить ванилин. Желе разлить в стеклянные вазочки или смазанные

оливковым маслом формочки, поставить в холодильник для застывания. Подавать желе с консервированными фруктами или фруктовым соком.

18

Пирожки картофельные с мясом

1 кг картофеля, 1 яйцо, соль, мука, 200 г мясного фарша, 1 луковица, молотый перец, молотые сухари, жир, сметана.

Крупный картофель очистить, натереть на терке, отжать сок, добавить к массе яйцо, соль, немного муки. Из приготовленного теста сформовать пирожки с начинкой из мяса, лука, перца и сметаны. Готовые пирожки панировать в муке, в яйце, затем в сухарях и обжарить в жире. Сложить в кастрюлю, залить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Крем из тыквы с абрикосами

1 кг тыквы, 200 г сушеных абрикосов, 2 ст. ложки масла, сахар, 200 г сливок, щепотка ванилина или цедра лимона.

Очищенную тыкву нарезать кусочками или натереть на терке, положить в кастрюлю, добавить промытые абрикосы, масло и тушить до тех пор, пока тыква и абрикосы не станут очень мягкими. Готовую массу охладить, затем смешать со взбитыми сливками. Подавать с ванильным или шоколадным соусом.

19

Суп из сельдерея

2 л бульона или воды, 300 г кореньев сельдерея, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 2 яичных желтка, 4 ст. ложки сметаны, зелень укропа и петрушки, соль.

Коренья сельдерея хорошо промыть, очистить, натереть, на терке, обжарить в жире, добавить муку, проварить, соединить массу с кипящим бульоном или водой, посолить и варить 15 мин. В готовый суп добавить яичные желтки со сметаной, посыпать его мелко нарезанной зеленью. Подавать с гренками.

Мусс яблочный

4 яблока, 2 яичных белка, 1 чайная ложка желатина, сахар, щепотка ванилина.

Кислые яблоки запечь или тушить в небольшом количестве воды до размягчения. Печеные или тушеные яблоки протереть через сито, в полученную массу добавить сахар, ванилин, желатин и яичные белки

и взбивать до тех пор, пока она не станет светлой, легкой и не начнет падать с веничка. Переложить мусс в стеклянную посуду, подать с молоком.

Мусс можно приготовить также из консервированного яблочного пюре. Если пюре жидкое, предварительно уварить его в кастрюле, добавив сахар.

20

Птица, тушенная с грибами

500 г жареной птицы, 150 г шпика, 150 г ветчины, 2 ст. ложки масла, 5 луковиц, 4 бутона гвоздики, 1 ст. ложка муки, 2 горошины перца, 1 зубчик чеснока, 100 г печенки, 200 г белых грибов или шампиньонов, 2 ст. ложки сметаны.

Шпик и ветчину нарезать полосками, обжарить на жире, добавить мелко нарезанный лук, муку, жареное птичье мясо, размятый чеснок, перец, мелко нарезанную зелень, бульон и варить. В масле обжарить грибы, добавить мелко нарезанную печенку, обжарить, переложить в кастрюлю и прогреть. Добавить сметану и, если нужно, соль. Подавать птицу с отварным рассыпчатым рисом.

Суп из сухофруктов

150 г сухофруктов, 1 л воды, 4 ст. ложки сахарного песка, кислый сок или лимонная кислота, цедра лимона или апельсина, корица, 1 ст. ложка картофельного крахмала.

Сухофрукты промыть в теплой воде, залить горячей водой и, когда разбухнут, добавить сахар и варить на слабом огне до мягкости. Добавить в суп крахмал, разведенный в холодной воде, растертую в порошок цедру лимона или апельсина, корицу, проварить, если нужно, добавить кислоту.

В прохладное время года суп можно подать горячим.

21

Щи по-фински

500 г баранины, 300 г свежей капусты, 50 г сала, 2 л воды, 1 луковица, 2 картофелины, 50 г копченой колбасы, 1 зубчик чеснока.

Капусту нарезать соломкой, положить на сковородку слоем толщиной с палец, переложить кусочками сала, закрыть сковороду крышкой и поставить в горячую духовку. Довести капусту до полуготовности. В кастрюлю положить нарезанную кусочками баранину, если она нежирная, добавить жир. Обжарить, добавить нарезанный лук, воду, подготовленную капусту и припустить. Когда мясо будет почти готово,

опустить в суп нарезанные брусочками картофель и колбасу, рубленый чеснок. В готовый суп можно добавить сметану.

Ореховые рулетики

Для теста: 25 г дрожжей, 2 ст. ложки сахарного песка, 0,5 стакана молока, 1 стакан муки, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо, соль, цедра лимона. Для начинки: 2 ст. ложки густой сметаны, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки ядер орехов, сахар, 0,5 стакана молока.

К дрожжам добавить сахар, немного воды и поставить в теплое место для брожения. Молоко слегка подогреть, замесить половину муки, добавить сахар, масло, яйцо, тертую цедру лимона, дрожжи, остальную муку, соль и вымешать. Тесто поставить в тепло, дать подняться, затем раскатать в пласт, положить на него начинку. Для начинки орехи измельчить, изюм промыть, обсушить, смешать со сметаной, добавить по вкусу сахарный песок. Покрытый начинкой пласт свернуть и нарезать ломтиками.

Рулетики положить в смазанную жиром форму, залить сладким молоком и выпечь в духовке. Подавать горячими или холодными с фруктовым соком.

22

Сельдь, тушенная с овощами

2 сельди, 2 моркови, коренья петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 8 ст. ложек томата-пюре, 2 ст. ложки растительного масла, перец, сахар, лавровый лист, гвоздика.

Сельдь вымочить, очистить, отрезать головы, разделить на кусочки. В огнеупорную стеклянную форму положить куски сельди, очищенную, натертую стружкой морковь, мелко нарезанный лук, петрушку и сельдерей. Все залить смесью растительного масла, томата-пюре, сахара и специй. Закрыть крышкой и тушить на слабом огне или в духовке до готовности овощей. По желанию томат-пюре можно смешать со сметаной. На гарнир подать отварной или печеный в мундире картофель.

Суп молочный с перловой крупой

1 л воды, 1 л молока, 4 ст. ложки перловой крупы, соль, сахар, масло.

Чтобы крупу скорее сварить, предварительно замочите ее. Варить крупу на слабом огне, посолить. Когда она станет мягкой, долить молоко, прогреть, добавить по вкусу сахар, масло.

23

Птица, жаренная в пергаменте (фольге)

1 курица (утка, индейка или гусь), соль, молотый перец, сметана, растительное или сливочное масло, бумажный или пергаментный кулек или фольга.

Промытую, чистой салфеткой обсушенную птицу натереть изнутри солью и перцем, снаружи смазать жиром. Голени связать вместе ниткой, поместить птицу в кулек из пергамента или фольги подходящего размера, открытый конец завязать. Кулек сбрызнуть водой, положить птицу на решетку в духовку и зажарить. Если температура духовки 200-300°С, для жарения 1 кг мяса достаточно 50 мин.

Если во время жарения бумага сильно высохнет, сбрызнуть ее холодной водой. Вынуть птицу из духовки, осторожно снять упаковку. Птица должна быть мягкой, коричневого цвета, мясо ее легко отделяется от костей. Подавать на стол целиком с жареным картофелем, салатом. Если птицу завернуть в фольгу, она будет некоричневой, но более сочной, чем в бумаге. Перед упаковкой в пергамент птицу смазать жиром и слегка посыпать сахарной пудрой — это будет способствовать появлению коричневой корочки.

Суп яблочный с клецками из манки

200 г яблок, 100 г сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, корица, гвоздика, цедра апельсина или лимона, 1 л воды. Для клецек: 100 г манки, 50 г маргарина, 2 яйца, соль, сахар, тертый мускатный орех.

Очищенные яблоки нарезать дольками. Кожуру с пряностями проварить. Отвар слить, добавить в него сахар, проварить, положить приготовленные дольки яблок, предварительно выдержанные в сахаре и, когда яблоки станут мягкими, загустить суп крахмалом, разбавленным холодной водой, затем охладить.

Маргарин растереть в пену, добавляя яйца, тертый мускатный орех. Добавить манку, вымешать массу, оставить на 1—2 ч для набухания. С помощью чайных ложек формовать из массы клецки, опускать их в слегка подсоленную чуть кипящую воду и медленно прогревать в течение 10 мин. Когда клецки всплывут, вынуть шумовкой и поместить в один ряд на смазанный жиром поднос. Остывшие клецки положить в суп.

24

Бульон куриный с омлетом

2 л воды, 800 г мяса птицы, 1 морковь, 1 маленькая луковица, 1 корешок петрушки с зеленью, соль. Для омлета: 3 яйца, 3 ст. ложки молока, 2.ст. ложки масла, соль.

Подготовленную курицу разделать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, дать закипеть, снять пену и продолжать варку на слабом огне.

На сухую сковороду положить тонкими слоями нарезанные лук и морковь, обжарить до золотистого цвета, опустить в суп, когда мясо станет полумягким, добавить соль, корешок петрушки и продолжать варку до готовности мяса. Бульон процедить. Подавать в чашках. Рядом на тарелку положить треугольником или валиком нарезанный кусочками омлет. Бульон посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Для омлета яйца взбить, посолить, добавить молоко, вылить смесь в кастрюлю или на сковороду, поставить в духовку или на водяную баню (можно на пару), прогреть до загустения.

Фаршированный карп

2 тушки карпа, 1 стакан молока, 100 г черствого белого хлеба, 200 г рыбного филе, 1 яйцо, соль, молотые перец или мускатный орех, 100 г масла, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сметаны, 4 луковицы, 4 горошины перца, 1 лимон, зелень петрушки.

Подготовленные тушки карпа тщательно очистить, хорошо промыть. Белый хлеб залить молоком. Рыбное филе пропустить вместе с отжатым белым хлебом через мясорубку, добавить в массу яйцо, специи, сметану, хорошо взбить. Этой массой начинить тушки карпов, положить в огнеупорную стеклянную посуду, залить горячим бульоном, добавить мелко нарезанный лук, перец, накрыть фольгой и поставить в духовку, тушить 50 мин. Затем фольгу снять, украсить рыбу на блюде ломтиками лимона, зеленью петрушки и подать с отварным картофелем, топленым маслом, зеленым горошком.

Желе слоеное

1 стакан красного сока (клюква, красная смородина и др.), 1 стакан желтого сока (тыква, мандарин, манго), сахар по вкусу, 25 г желатина, 1 стакан сливок.

Половину желатина залить красным соком, другую половину — желтым. Когда желатин набухнет, прогреть его (каждую смесь отдельно), помешивая и добавляя по вкусу сахар, до полного растворения желатина (не допускать длительного кипения!). В высокие бокалы налить красную жидкость слоем 3—4 см и поставить в холодильник до застывания, затем долить бокалы желтой жидкостью и снова поставить в холодильник до застывания. Застывшее желе перед подачей украсить взбитыми сливками.

Подобным образом можно приготовить слоеное желе из молока и кофе (по 1 стакану того и другого).

25

Фаршированный кочан капусты

1 кочан не очень твердой капусты. Для начинки: по 250 г свиного и говяжьего фарша, 3 луковицы, 200 г копченого шпика, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. ложки молотых сухарей или вареного риса, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, соль, тертый мускатный орех или перец, тмин, 100 г сметаны.

В кочане капусты вырезать кочерыжку, варить кочан 10 мин в соленой воде, вынуть, обсушить на сите, положить на доску, отогнуть большие листья, маленькие из середины вырезать.

Для фарша лук мелко нарезать, половину нормы шпика нарезать кубиками и обжарить с луком. Фарш соединить с рисом или сухарями, специями, рублеными листьями из середины кочана, луком и шпиком. Середину кочана посыпать тмином и солью, положить в нее тонкие ломтики шпика, наполнить кочан подготовленным фаршем. Отогнутые листья капусты расправить, прижать к начинке, сверху положить ломтики шпика.

Подготовленный кочан капусты поместить на противень, подлить немного бульона или воды, чтобы поверхность кочана не обгорела и не высохла, накрыть смазанным жиром листом пергаментной бумаги или фольгой. Жарить капусту в духовке, время от времени поливая кочан бульоном с противня.

В мелкое блюдо положить вареный рассыпчатый рис, фаршированный кочан капусты, залить сметаной или соусом, приготовленным на бульоне с противня. В соус можно добавить тмин.

Пудинг рисовый с яблоками

1 л молока, 3 ст. ложки масла, соль, 200 г риса, 100 г сахара, щепотка ванилина, 1 кг яблок, 1 лимон, молотая корица, 3 яйца, 3 ст. ложки сахарного песка.

Молоко вскипятить с жиром и солью, добавить рис и прогревать в духовке 25 мин, затем добавить сахар и ванилин.

Яблоки очистить, нарезать дольками, тушить в небольшом количестве воды с лимонным соком и сахаром. В смазанную жиром форму положить подготовленный рис с яблоками **и** яичными желтками, покрыть взбитыми с сахаром яичными белками. Запекать в духовке 20 мин. Подавать с ванильным соусом или фруктовым соком.

26

Говядина отварная под майонезом с фруктами

800 г постной говядины, морковь, коренья петрушки, лук, соль, перец, 200 г майонеза, 200 г фруктового пюре, маринованные фрукты, орехи, молотый красный перец.

Говядину залить горячей водой так, чтобы мясо было полностью покрыто, варить 30 мин, добавить очищенные коренья, соль, перец. По мере необходимости долить жидкость и варить до мягкости мяса. Мясо в бульоне охладить, вынуть, нарезать ломтиками, положить на блюдо, залить смесью майонеза с фруктовым пюре (из сливы, яблок). Гарнировать блюдо маринованными фруктами — райскими яблочками, дольками груш, крыжовником, кистями красной смородины и др., посыпать рублеными орехами.

Торт творожный

1 кг творога, 1 стакан сахарного песка, 1 лимон, 0,5 л 35%-ных сливок, щепотка ванилина, 30 г желатина, мармелада. Для украшения: 1 стакан красного или желтого сока, сахар, 10 г желатина, 1 апельсин или фрукты из компота.

Сухой творог пропустить через мясорубку или протереть через сито. Желатин залить водой для набухания. Лимонную цедру натереть на терке, добавить к творогу вместе с сахаром, ванилином и рубленым мармеладом. Сливки взбить. Желатин растворить на водяной бане, смешать с творогом, добавить сливки. Форму для торта ополоснуть холодной водой, выложить в нее творожную массу и поставить в холодильник. Через 20—30 мин поверхность торта украсить ломтиками или дольками апельсина, мармеладом или фруктами, залить прозрачным, ярко-красным или желтым соком, смешанным с раствором желатина, дать застыть. Выложить торт из формы, при желании украсить взбитыми сливками.

27

Суп из ветчины

200 г копченой или вареной ветчины, 1 луковица, 3 картофелины, 2 ст. ложки томата-пюре, соль, перец, зелень петрушки, 1 л воды.

Можно использовать в суп остатки ветчины. Пропустить их через мясорубку вместе с луком, добавить в бульон или воду вместе с нарезанным дольками картофелем и варить 15 мин, посолить, поперчить-по вкусу, добавить томат-пасту. При подаче положить в суп обжаренный белый хлеб кубиками, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Запеканка из яблок **и** тыквы

500 г тыквы, 3 яблока, 1 стакан молока, 200 г сухарей или печенья, 4 ст. ложки сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, молотая корица или цедра лимона, 4 ст. ложки сметаны.

Очищенную тыкву натереть на крупной терке, добавить ложку масла, тушить под крышкой. Во время тушения сухари или печенье залить теплым молоком, не давая им растворигься. Очищенные яблоки на-

тереть на крупной терке, смешать с тушеной тыквой, добавить сахар, яичные желтки, пряности и половину взбитых в густую пену белков. В смазанную жиром форму положить слой размоченных сухарей, слой яблок и тыквы, сверху разложить кусочки масла. Запекать в духовке 15 мин, затем форму вынуть, на поверхность запеканки выложить остальные взбитые с сахаром белки, еще раз поставить в духовку и запекать 5-10 мин. На стол подавать прямо в форме. Подавать к запеканке сметану, сахар, корицу.

28

Котлеты из картофеля и сельди

500 г вареного картофеля, 1 сельдь, 1 яйцо, 1 ст. ложка тертого сыра, мука, 1 луковица, жир для жарения, мелкие сухари для панировки.

Для приготовления котлет можно использовать оставшийся от предыдущего обеда или ужина вареный картофель.

Растереть картофель в массу. Вымоченную сельдь очистить, вынуть кости, снять кожу, мелко порубить или пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук обжарить на масле. Картофельную массу, сельдь, лук, тертый сыр и яичный желток смешать, добавив столько муки, чтобы из массы можно было сформовать котлеты. Смочить котлеты во взбитом белке, панировать в муке или в сухарях и жарить на сковороде до светло-коричневого цвета. Подавать с томатным или сметанным соусом, салатом.

Взбитые сливки с фруктами

(см. с. 273)

29

Гуляш с яблоками

500 г говядины или постной свинины, 400 г яблок, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, соль, перец, томат-пюре, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки.

Мясо нарезать кубиками или брусочками, обжарить в жире, поместить в кастрюлю, залить жидкостью и тушить под крышкой.

Очищенные, нарезанные дольками яблоки обжарить в масле, добавить в гуляш. По желанию добавить обжаренную томат-пасту, лук, соль по вкусу. Тушить до готовности мяса, жидкость загустить мукой, разведенной сметаной.

Подавать гуляш с отварным картофелем, салатом.

Рисовый пудинг

1 стакан воды, 200 г риса, 1 стакан молока, 100 г сахара, 4 яйца, 2 ст. ложки масла.

Промытый рис залить водой, варить 10 мин, затем добавить кипящее молоко и на слабом огне или в духовке тушить до готовности.

Отделить яичные желтки от белков. Масло растереть, добавляя сахар, пряности, яичные желтки. Взбитую массу соединить с остывшей кашей, ввести взбитые в густую пену белки, выложить массу в смазанную жиром форму. Запечь в духовке.

Подавать пудинг со сладким соусом.

30

Мясо, жаренное с луком и яблоком

1 кг постной свинины, 3 луковицы, 1 яблоко, 3 ст. ложки жира, молотый красный перец, соль.

Мясо нарезать ломтиками, затем брусочками и обжарить в жире, посыпая солью и перцем. Когда мясо станет коричневым и мягким, добавить к нему нарезанный кольцами лук, очищенное, нарезанное дольками яблоко и жарить до готовности. Желательно это блюдо готовить в огнеупорной стеклянной посуде — ее можно подавать прямо на стол. Подавать с жаренным во фритюре картофелем, салатом.

Ка ртофел ь-ф ри

1 кг крупного картофеля, растительное масло или свиной жир, соль.

Очищенный картофель нарезать брусочками, промыть, обсушить, опускать порциями в разогретый фритюр и жарить до золотистого цвета. Вынуть из жира, дать стечь на сите, затем посыпать солью и подать.

Яблоки в „кармашках"

(см. с. 304)

31

Ветчина тушеная

1,5 кг окорока, 1,5 л мясного бульона, 4 луковицы, 1 корешок петрушки, 4 моркови, 0,5 корешка сельдерея, 12 горошин перца, тмин, лавровый лист, петрушка, молотый перец, 0,5 л сметаны, 3 ст. ложки масла, 0,5 л бульона.

Промытый кусок окорока обсушить. Если из него выбраны кости, перевязать ниткой таким образом, чтобы образовался кусок красивой формы. Опустить окорок в котелок с кипящим бульоном, добавить 2 мелко

нарезанные луковицы и 2 моркови, толченые зерна перца, тмин, лавровый лист, петрушку. Тушить под крышкой. Когда жидкость испарится, добавить сметану, уменьшить нагрев и варить около 1 ч. Затем вынуть и обсушить.

В касгрюле для тушения разогреть масло, положить в нее о корок, добавить 2 нарезанные моркови, 2 луковицы, по корешку петрушки и сельдерея и поставить в духовку. Когда мясо зажарится со всех сторон до образования коричневой корочки, добавить процеженный сочок, в котором окорок припускали. Если жидкость выварится полностью, добавить горячий бульон и тушить около 1 ч.

Освобожденную от ниток ветчину можно подать целиком на блюде или на специальной дощечке. Отвар процедить, добавить в него муку, размешанную в сметане, молотый перец. Все проварить.

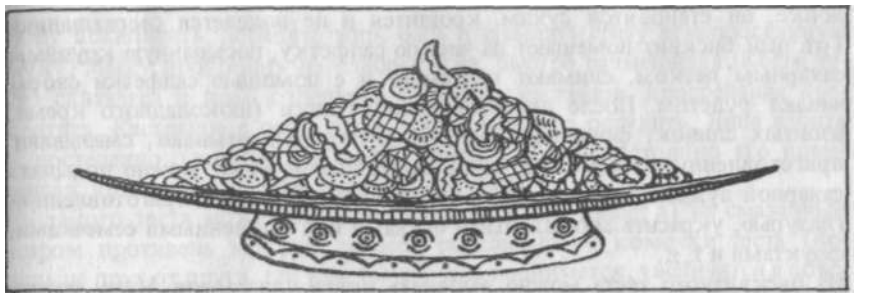
Соус подавать в соуснице, или полить им нарезанную ветчину. На гарнир подать салат из картофеля.

Если готовить это блюдо из тушеной ветчины, надо нарезать ее ломтиками, опустить в соус и прогреть.

Мороженое с огоньком

4 порции мороженого, 4 ломтика лимона или апельсина (яблока), 4 кусочка сахара, 4 чайные ложки рома.

На металлическом подносе, в вазочках из металла или огнеупорного стекла подать мороженое, украшенное ломтиками лимона и кусочками сахара, смоченными ромом. Кусочки сахара поджечь при подаче мороженого.



ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Дрожжевое тесто

0,5 л молока, 0,8 - 1 кг муки, 200 г сливочного масла, маргарина или растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 0,5 чайной ложки соли, 50 г дрожжей.

В дрожжи добавить по чайной ложке сахара и теплой воды или молока, размешать и поставить в теплое место. Муку просеять. Молоко подогреть до 30°С. Половину нормы муки засыпать в миску, добавить подогретое молоко, замесить тесто, добавить сахар и дрожжи, которые уже поднялись. Тесто посыпать мукой, миску накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место.

Когда тесто поднимется, добавить остальную муку, соль, жир и месить тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам.

Если мука плохого качества, тесто расползается и не отстает от рук. В этом случае добавьте больше муки. Подготовленное тесто посыпать мукой, накрыть салфеткой и дать подняться в теплом месте. Поднявшееся тесто обмять рукой и дать ему подойти еще раз.

Из такого теста можно готовить соленые или сладкие пирожки, булочки, белый хлеб, открытый или закрытый пирог, коржи для соленых тортов.

Бисквитное тесто

5 яиц, 5 ст. ложек сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, 2 ст. ложки пшеничной муки, цедра лимона или щепотка ванилина.

Отделить яичные желтки от белков. Желтки растереть с сахаром в пену, добавить тертую цедру или ванилин. Отдельно взбить белки. В массу желтков добавить по ложке яичные белки, просеять в нее муку и перемешать. Если приготовленное тесто используется для рулета, его кладут на противень, покрытый пергаментной бумагой, смазанной жиром. Тесто выпекают в духовке со средним нагревом. Бисквит готов, когда вынутая из него лучина остается сухой. Если бисквит передержать в ду-

ховке, он становится сухим, крошится и не поддается свертыванию. Готовый бисквит помещают на чистую салфетку, посыпанную крупным сахарным песком, снимают пергамент и с помощью салфетки сворачивают рулетом. После приготовления начинки (шоколадного крема, взоитых сливок, фруктовой массы; рулет развертывают, смазывают приготовленным кремом и вновь сворачивают. Рулет можно посыпать сахарной пудрой, залить растопленным шоколадом или приготовленной глазурью, украсить миндальными орехами или тыквенными семечками, фруктами и т. д.

Из бисквитного теста можно выпекать круги для тортов. Муку можно заменить толчеными сухарями или овсяными хлопьями.

Слоеное тесто

2 стакана пшеничной муки, 150 г масла, 0,5 стакана воды, 1 яичный желток, 1 чайная ложка уксуса или раствора лимонной кислоты, соль на кончике ножа.

Масло перемешать с 3 ст. ложками муки, сформовать плоский прямоугольник, охладить.

В просеянную муку подлить воду, добавить соль, яичный желток, лимонную кислоту или водку. Вымесить тесто и охладить.

Раскатать тесто в продолговатый пласт, на середину его положить подготовленное масло, сложить пласт пополам и осторожно раскатать так, чтобы масло не пробивалось сквозь пласт теста. Раскатанный пласт сложить втрое в одном направлении и втрое — в другом, поместить в холодное место на 30 мин.

Охлажденное тесто раскатать продолговатыми прямоугольниками, сложить, как и в предыдущий раз, и еще раз поместить в холодное место.

Приготовленное тесто использовать для коржей тортов, пирожных, мелких печений.

Яблоки в „кармашках"

8 яблок, сахар, молотая корица, изюм, 1 яйцо, слоеное или дрожжевое тесто, орехи.

Яблоки очистить от кожуры, вырезать семенные гнезда. Промытый изюм обсушить в салфетке, смешать с сахаром, корицей, орехами и этой смесью наполнить углубления в яблоках.

Раскатанное тесто нарезать квадратами такой величины, чтобы, подняв края квадрата, в него можно было завернуть яблоко. Края квадратов смазать яйцом и защипнуть их над завернутыми яблоками. Поместить на смазанный жиром противень, смазать взбитым яйцом и выпечь в духовке. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

Заварное тесто

1 стакан муки, 100 г масла или маргарина, 1 стакан воды, 4 яйца, соль на кончике ножа.

Воду вскипятить, добавить жир, соль и засыпать сразу всю просеянную муку. Массу прогревать на слабом огне, быстро размешивая. Когда тесто скатается в ком, отделится от краев кастрюли, прогревание прекратить. Кастрюлю с огня снять, массу немного остудить. Яйца взбить и постепенно (частями) ложкой влить в тесто, постоянно его помешивая, чтобы образовалась однородная масса.

Из такого теста можно выпекать печенья и пирожные: а) на смазанный жиром противень мокрой ложкой раскладывают комочки теста (подальше друг от друга, так как тесто очень поднимется, увеличится в объеме); б) тесто кладут в кулек из пергаментной бумаги или в кондитерский шприц и выжимают круглые или продолговатые комочки.

Изделия из заварного теста выпекают в горячей духовке. Первые 5 — 7 мин духовку открывать не рекомендуется; приток холодного воздуха может повлиять на изделия — они могут осесть.

Готовое печенье — легкое, пустое с сухой серединой. При изготовлении пирожных как начинку можно использовать какой-либо крем.

У круглого пирожного острым ножом срезают верхушку, в углубление помещают крем, „шапочку" опять накладывают, посыпают сахарной пудрой. В пирожных другой формы можно сделать отверстие и в него выжать крем.

Песочное тесто

100 г масла или маргарина, 50 г сахара, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, щепотка ванилина или цедра лимона.

Муку просеять, положить в нее масло или маргарин и, смешивая с мукой, порубить ножом. Добавить мелкий сахарный песок (крупный непригоден). В мучной смеси сделать углубление, вылить в него взбитое яйцо, добавить пряности, осторожно замесить тесто в однородную массу, охладить. Через 30 мин — 1ч тесто пригодно для выпечки. Из него можно формовать различные мелкие печенья, коржи для тортов или маленькие корзиночки. Для приготовления корзиночек тесто раскатывают, нарезают небольшими кусочками, покрывают равномерно дно и стенки формочки. Тесто на дне формочки накалывают вилкой, чтобы не образовались воздушные пузырьки. Выпекают в духовке до ярко-желтого цвета. Перевернув формочку и постучав по дну ее, выбивают заготовку и охлаждают.

Остывшие корзиночки наполняют фруктовой массой, сверху размещают засахаренные ягоды (клубнику, малину) или кусочки фруктов из компота, украшают взбитыми сливками или кремом.

Сливочное тесто для пирожков

2 стакана муки, 150 г масла, 100 г сметаны, 1 яичный желток, соль, 1 чайная ложка лимонного сока, сода на кончике ножа.

Муку просеять, положить в нее масло и, смешивая с мукой, мелко порубить. В углубление, сделанное в муке, вылить смесь желтка, сметаны, соли, лимонного сока и соды. Вымесить тесто, охладить, раскатать, сформовать пирожки.

Для начинки можно использовать пропущенное через мясорубку вареное мясо со специями (перцем, солью) или соленую массу творога, вареную или копченую рыбу, тушеные овощи, очищенные кильки, мелко нарезанный шпик, жареные белые грибы и др.

Сырное печенье

100 г масла, 100 г сыра, 1 стакан муки, соль, молотый красный перец, яйцо для смазывания.

Муку просеять, добавить масло и, смешивая с мукой, порубить ножом, добавить тертый сыр, соль, перец, замесить тесто. Если сыр сухой и тесто рассыпается, добавить яичный желток. Поставить тесто в прохладное место на 1 ч, затем раскатать в пласт, сформовать печенье желательной формы (например, нарезать полосками длиной 10 см), положить на противень, смазать яйцом, можно посыпать тертым сыром, тмином. Выпекать в духовке до светло-желтого цвета.

Тминное печенье

300 г слоеного теста, тмин, соль, яйцо для смазывания.

Слоеное тесто раскатать в пласт, выемкой вырезать печенье или нарезать тесто на полоски длиной 10 см, положить на сбрызнутый холодной водой противень, смазать яйцом, посыпать тмином с солью. Быстро выпечь в горячей духовке.

Лепешки

500 г пшеничной муки крупного помола, 1 стакан молока, 100 г жира, 50 г дрожжей, 300 г меда или творога, 100 г масла, 1 стакан ядер орехов, 2 яйца, соль.

В дрожжи добавить немного воды и сахара, размешать, поставить в теплое место подняться.

Молоко подогреть. Муку насыпать в миску, добавить подогретое молоко, сахар, растопленный жир, соль, дрожжи. Замесить тесто, дать подняться в тепле.

Ввести в мед растопленный жир, рубленые орехи, взбитое яйцо. Из поднявшегося теста сформовать круглые, достаточно большие лепешки, положить на смазанный жиром противень и дать подняться. Дном чайного стакана выдавить в середине лепешек углубления, положить в них начинку, края лепешек смазать яйцом. Выпечь лепешки в горячей духовке.

Вместо меда лепешки можно начинить массой сладкого творога или тертыми молотыми сухарями ржаного хлеба, смешанными с медом.

Печенье из овсяных хлопьев

150 г масла или маргарина, 0,5 стакана сахара, 1 яйцо, цедра лимона или щепотка ванилина, 2 стакана овсяных хлопьев, 1 ст. ложка орехов или миндаля.

Овсяные хлопья насыпать в сито и отсеять мучель (отсеянную муку). Хлопья высыпать на противень и прогреть в духовке, чтобы придать им вкус каленого ореха и желто-коричневый цвет. Во время прогревания хлопья перемешивать, чтобы они одинаково подрумянились и не пригорели - в противном случае они будут горькими. Масло растереть с сахаром в пену, добавить яйцо и пряности, отсеянную от хлопьев муку, рубленые орехи, остывшие хлопья. Класть чайной ложкой на противень порции теста.

Выпечь печенье в духовке. Оно должно быть желто-коричневого цвета, сухим при разломе.

Творожное печенье

200 г творога, 1 стакан пшеничной муки, 100 г масла или маргарина, 100 г сахара, 1 яичный желток, цедра лимона или щепотка ванилина, питьевая сода на кончике ножа.

Жир смешать с сахаром, добавить желток и творог. Массу перемешать, добавить тертую цедру или ванилин, соду и муку. Чайной ложкой выкладывать на противень, смазанный жиром, порции теста. Выпекать в духовке.

Ореховые лепешки

100 г масла или маргарина, 100 г сахара, 1 яйцо, щепотка ванилина, 150 г пшеничной муки, 50 г картофельного крахмала, орехи.

Масло с сахаром растереть, добавить яйцо, ванилин, муку, крахмал, все перемешать, затем чайной ложкой выложить на противень комочки теста, в каждый комочек вдавить по ядру ореха.

Выпечь в духовке. Готовые лепешки должны быть румяными, сухими при разломе.

Перцовое печенье

100 г маргарина, 100 г сиропа, 200 г меда, 100 г сахара, 1 яйцо, сода на кончике ножа, 500 г пшеничной муки, 5 орешков кардамона, 6 бутонов гвоздики, 1 чайная ложка молотой корицы, половина мускатного ореха и имбиря, 5 зерен перца, кориандр, анис и др., орехи.

Пряности размолоть в порошок в кофемолке или в ступе. Мускатный орех и имбирь натереть на терке. Половину количества сахара растопить в кастрюле до каштанового цвета. Влить 2 ст. ложки воды, добавить жир, сироп, мед и половину нормы муки, толченые пряности, дать немного остыть, затем положить в тесто взбитое яйцо и соду, перемешать.

На доску высыпать остальную муку, выложить тесто из кастрюли и снова вымесить его. Затем раскатать в тонкий пласт, фигурными формочками вырезать печенье, поместить на противень, смазать яйцом, посыпать измельченными орехами. Печенье можно не смазывать яйцом, а покрыть после выпечки глазурью.

Дня получения глазури взбить яичный белок, частями добавляя сахарную пудру (1 белок на 100 г сахарной пудры), подкрасить красным ягодным соком.

Морковное печенье

300 г моркови, 200 г сахара, 200 г сметаны или масла, щепотка ванилина или цедра лимона, молотая корица, сода на кончике ножа, 2 - 3 стакана муки.

Очищенную морковь натереть на терке, добавить сметану или масло, пряности, соду, муку. Замесить тесто. В прохладном месте выдержать тесто 1 ч. Чайной ложкой выложить порции теста на смазанный жиром противень и выпечь в духовке.

Песочное печенье

200 г масла, 200 г сахара, 1 яйцо, 2 яичных желтка, цедра лимона или щепотка ванилина, 400 г муки.

Сахар растереть с маслом в пену, добавить яичные желтки, пряности, муку. Вымесить тесто и выдержать его в прохладном месте. Раскатать тесто в пласт, вырезать фигурное печенье, смазать взбитым яйцом и в горячей духовке выпечь до ярко-желтого цвета.

Экспресс-кекс

150 г маргарина, 1 стакан сахара, 3 яйца, 0,5 лимона, 1 стакан сметаны, простокваши или кефира, сода на кончике ножа, 100 г изюма, 2 стакана муки.

Маргарин распустить в кастрюле, добавить сахар, яйца, взбить с натертой цедрой лимона, выжатым лимонным соком, попеременно добавляемой сметаной, простоквашей или кефиром и мукой.

Тесто хорошо вымешать, добавив разведенную соду, промытый, обсушенный и перемешанный с мукой изюм. В смазанную жиром форму выложить подготовленное тесто и выпечь в духовке. Кекс можно считать готовым, если вынутая из него спичка (деревянная лучина) остается сухой.

Выложить кекс из формы, посыпать сахарной пудрой или залить глазурью.

Фруктовый торт

500 г слоеного теста. Для начинки: яблоки, вишня, абрикосы, ревень, клубника, крыжовник (или другие ягоды, фрукты), 1 стакан сока, сахар, пряности, 10 г желатина, сливки.

Тесто раскатать в пласт, вырезать круг и три соответствующих диаметру круга кольца. Круг поместить на сбрызнутый холодной водой противень, смазать взбитым яйцом, наложить одно на другое кольца, посредине смазать яйцом и поверхность колец смазать яйцом. Противень поместить в горячую духовку и быстро выпечь торт.

Готовый охлажденный торт наполнить свежими или припущенными в сахарном сиропе фруктами, ягодами, залить соком с разведенным в нем желатином.

Желе должно быть охлажденным, в стадии загустевания.

Выдержать торт в прохладном месте, затем украсить взбитыми сливками.

Мраморный кекс

200 г масла, 200 г сахара, 5 яиц, 200 г муки, цедра лимона или щепотка ванилина, 2 ст. ложки какао, сода на кончике ножа.

Масло растереть с сахаром, постепенно добавляя по одному яйцу, пряности, пищевую соду, просеянную муку. Подготовленное тесто разделить на три части. В одну часть добавить какао, вымесить. В смазанную жиром форму поместить поочередно слой светлого, слой темного и слой светлого теста.

Выпекать кекс в умеренно нагретой духовке. Если деревянная лучина, проколов кекс, выйдет из него сухой, значит, кекс готов. Вынуть из формы готовый кекс и посыпать сахарной пудрой.

Шоколадный рулет

4 яйца, 4 ст. ложки холодной воды, 200 г сахара, щепотка ванилина, 0,5 стакана картофельного крахмала, 0,5 стакана муки, сода на кончике ножа. Для крема: 3 стакана молока, 3 ст. ложки кукурузного или картофельного крахмала, 100 г сахара, щепотка ванилина, 100 г шоколада, 150 г масла или маргарина, 2 чайные ложки какао, 1 чайная ложка растворимого кофе. Для глазури: 100 г сахарной пудры, 50 г какао.

Яичные белки вместе с водой взбить в пену, добавить сахар, ванилин, желтки, просеянную муку, крахмал, соду. Приготовленную массу выложить на противень, покрытый смазанной жиром пергаментной бумагой или фольгой. В разогретой духовке выпекать пласт 10 — 15 мин, выложить его на чистую, посыпанную сахаром салфетку, снять пергаментную бумагу, с помощью салфетки свернуть рулетом и охладить.

Для приготовления крема молоко, сахар, шоколад вскипятить, добавить, помешивая, разведенный холодной водой крахмал. Охладить, добавить масло, кофе, какао и взбить крем.

Рулет развернуть, смазать приготовленным кремом, снова свернуть, залить глазурью.

Глазурь приготовить из сахарной пудры и какао, постепенно подливая ром.

Торт с творожным кремом

5 яичных белков, 200 г сахара, 400 г сливок, щепотка ванилина, 300 г муки. Для крема: 500 г творога, 5 яичных желтков, 500 г сливок, 200 г сахарной пудры 200 г свежей или вареной ягодной массы, 20 г желатина.

Яичные белки взбить, добавить сахар. Отдельно взбить сливки. Обе массы соединить, осторожно ввести в смесь муку. Подготовленное тесто выложить в смазанную жиром форму или на противень, покрытый пергаментной бумагой или фольгой. Выпечь торт в умеренно нагретой духовке.

Остывший торт нарезать пластами, смазать подготовленным кремом. Крем приготовить так: вмешать в творог взбитые с сахарной пудрой яичные желтки, ванилин, клубничную или другую ягодную массу, растворенный желатин и взбитые сливки.

Поверхность торта украсить кремом и ягодами.

НАЗНАЧЕНИЕ ВКУСОВЫХ ПРИПРАВ ДЛЯ БЛЮД И НАПИТКОВ

Вид приправы	Назначение
Аджика (готовая приправа из смеси пряностей)	Супы, соусы, тушеные блюда, бутерброды.
Анис (семена целиком или молотые)	Грушевый, сливовый,яблочный компоты, муссы, сладкие супы, фруктовые салаты, блюда из тыквы, моркови, свеклы, красной капусты, пунши, грог.
Апельсины (сок,цедра —наружный слой кожуры)	Сладкие блюда, печенье, кексы, торты, пирожные, кремы, компоты, варенье, коктейли.
Бадьян, или анис звездчатый (сухие зрелые плоды — целые или молотые)	Бадьян имеет запах аниса, и используют его как анис. Можно приправлять им мясные блюда.
Базилик (зеленые части растения - свежие или сушеные, растертые в порошок)	Салаты, майонез, томатный соус для жаркого, мясные и рыбные супы, гуляши, омлет с сыром, яичница, рыба в желе, паштеты, огуречный маринад (вместо перца и лаврового листа).
Барбарис (свежие, маринованные или сушеные ягоды - целые или растертые в порошок)	Шашлык, каперсы, варенье, желе, глазурь.
Ваниль (натуральная в стручках)	Сладкие блюда, изделия из теста, кремы, напитки
Ванилин (синтетический порошок)	Сладкие блюда, изделия из теста. Ванилин употребляют осторожно, в маленьких дозах, иначе он дает горький неприятный привкус.
Гвоздика (высушенные цветочные почки)	Маринады, салат из брусники, блюда из красной капусты, сладкие супы (хлебный, суп из ревеня), блюда из мяса, рыбы.
Грибы сушеные	Соусы, супы.
Горчица (свежие листья, семена, паста столовая горчица)	Свежие листья - для салата; семена - для маринадов; столовая горчица — для мяса, соусов. Столовой горчицей смазывают куски мяса перед приготовлением, чтобы оно было мягче, добавляют ее к баранине, чтобы устранить специфический запах и вкус.
Имбирь (высушенные части корневища, порошок)	Блюда из рыбы, мяса, маринады (особенно маринад из тыквы), компоты, мармелад, сладкие пудинги, имбирное печенье (перцовое печенье) . Рекомендуется использовать в малых дозах из-за специфического острого вкуса.

Продолжение

Вид приправы	Назначение
Иссоп (свежие или сушеные молодые листики)	Салаты, соусы, блюда из мяса и дичи. Из-за острого аромата применяется в небольшой дозе.
Каперсы (темно-зеленые, горьковатые бутоны в маринованном или соленом виде)	Пикантные соусы, супы (солянки), салаты, маринады, блюда из яиц, рыбы и мяса.
Кардамон (вылущенные из белой оболочки мелкие темные семена, целые или молотые)	Сладкие изделия из теста, сладкие блюда, смешанные напитки.
Карри (смесь пряностей в виде порошка)	Блюда из риса, сыра, яиц, творога, мяса, рыбы, овощей.
Кервель (молодые листики)	Соусы, супы (особенно щавелевый), салаты, блюда из мяса, рыбы, сырные и яичные блюда.
Кориандр (свежая или сушеная зелень, называемая **кинзой,** сушеные семена, целые или молотые)	Зелень для салатов, майонеза, блюд из творога, яиц. Семена - для маринадов, блюд из творога, яиц, капусты и свеклы, фасолевого супа, паштетов, перцового печенья, хлеба, напитков. Зрелый, зеленый кориандр имеет неприятный запах клопов. Высушенные семена по вкусу похожи на мускатный орех.
Корица (высушенная кора, целая или молотая)	Кора - для сладких маринадов, супов. Порошок — для кондитерских изделий, сладких блюд.
Лавровый лист (сушеный)	Супы (рыба, борщ, солянка), маринады, тушеное мясо, острые соусы. Добавляют в пищу незадолго до конца приготовления. При длительной варке с лавровым листом аромат основного продукта улетучивается, появляется горечь, блюдо имеет неприятный привкус.
Лимонная кислота (порошок)	Компоты, сладкие блюда, супы, борщи, солянки, маринады, изделия из теста, прохладительные напитки.
Лимоны (цедра и сок)	Салаты, сладкие блюда, маринады, печенье, напитки, острые супы, рыбные блюда, тушеное мясо.
Лук (луковица и перо)	Салаты, супы, тушеные блюда, маринады.
Майоран (свежие или сушеные листья)	Блюда из мяса, рыбы, творога, сыра, томатный соус, супы из картофеля, бобовых, томатов, жаркое, блюда из мясного фарша, субпродуктов, паштеты, маринады.

Вид приправы	Назначение
Мак (семена)	Изделия из теста.
Маслины (соленые или маринованные плоды)	Мясные и рыбные блюда, солянки, бутерброды, салаты, яичные блюда.
Мелисса - лимонная мята (листья с ароматом лимона, в свежем или сушеном виде)	Салаты, прохладительные напитки, рыбные и мясные блюда, супы из зелени, холодники, куриные бульоны, маринады, сладкие фруктовые супы, блюда из творога, майонезы.
Мускатный орех (семя плодов)	Рыбные блюда, соусы, сладкие запеканки, кексы, клецки, блюда из риса, напитки.
Мята (листья свежие или сушеные)	Чай, коктейли, сладкие блюда, салаты, супы, мятный соус.
Настурция (молодые листья)	Салаты картофельные, из помидоров, зеленого салата, яиц, бутерброды, творог. Варке не подлежат.
Огуречная трава (свежие молодые листики)	Салаты из зелени, свежих огурцов, яичницы, фаршированные яйца, бутерброды, сметанный томатный и горчичный соусы, картофельные и томатные супы, блюда из почек, баранины, грибов, капусты, шпината, кольраби. При приготовлении ароматического уксуса цветами огуречной травы окрашивают уксус в синий цвет.
Паприка (острый, мелкий красный перец, в стручках и молотый)	Маринады, салаты, мясные блюда. В большинстве случаев используется в молотом виде. Паприку нельзя подвергать длительному нагреванию, лучше ею посыпать готовое блюдо. Разогретая на жире паприка очень горькая.
Перец (черный, острый и душистый перец горошком и молотый)	Черный - для мясных блюд, соусов и т. д. На 1 порцию - 1 горошина, на 1 л - 4 - 6 горошин. Душистый перец — для маринадов, фруктовых салатов, компотов из груш, тыквы, для тушения мяса, перцового печенья.
Петрушка (листья и коренья, свежие, сушеные или соленые)	Супы, мясные и рыбные блюда (особенно тушеные) , салат.
Полынь (молодые верхушечные листья, сушеные)	Жареные дичь, гусь, напитки. Добавляют в очень небольших дозах.
Порей (листья и стебли, свежие, сушеные или соленые)	Используют также, как лук, в мясные и рыбные блюда.
Розмарин (молодые свежие или сушеные листья)	Маринады, жаркое из свинины, баранины, блюда из птицы и дичи, острые супы и соусы. Упо-

Продолжение

Вид приправы	Назначение
	требляется в небольших дозах. Отбивает специфический запах продукта, придает аромат дичи.
Сахар	Сладкие блюда, салаты, маринады, супы, холодные соусы, сельдь, иногда мясные и рыбные блюда.
Тимьян (верхняя часть стебля с листьями, свежая или сушеная)	Маринады, мясные блюда (особенно из субпродуктов) , супы, борщи, щи, соусы.
Тмин (семена цельные или молотые)	Блюда из свежей и кислой капусты, картофеля, брюквы, свекольный салат, гуляш, мясной фарш, соус для жаркого, изделия из теста, сыр, творог.
Томат-пюре	Холодные и теплые соусы, супы, тушеные блюда, бутерброды.
Укроп (молодые побеги, цветы, семена в сушеном и свежем виде)	Салаты, маринады, блюда из яиц, творог, майонез, белый соус, блюда из рыбы, мяса, крабов, креветок, овощей, уксус из специй. Сушеные семена укропа можно использовать вместо тмина.
Уксус	Маринады, салаты, супы. В домашних условиях можно приготовить ароматические уксусы: укропный, эстрагоновый, из черной смородины, черничный, барбарисовый и др. К 1 л уксуса добавляют 100 г ароматических растений, дают настояться 10 — 15 дней, затем процеживают: уксус получает соответствующий вкус, оттенок.
Фенхель, или аптечный укроп (молодые листики, свежие или сушеные семена)	Зелень - для салатов, творога, рыбного и куриного бульонов, для блюд из квашеной капусты и свеклы. Семена - для сладких блюд, печенья, фруктовых консервов, супов, блюд из рыбы и свинины, для маринадов. Семенам не дают созреть: у зеленых семян приятнее вкус и сильнее запах
Хрен (коренья)	Салаты, свекла, соленые огурцы, рыбные блюда, майонез, белый соус, блюда из рыбы, мяса, свинины, говядины, соления, маринады. Натертый хрен немедленно заливают лимонным соком, раствором уксуса или лимонной кислоты (кислота предотвращает потерю витамина С, хрен не темнеет).
Цидония (плоды айвы японской)	Вместо лимона для подкисления салатов, сладких блюд, супов, рыбы.

Продолжение

Вид приправы	Назначение
Чеснок	Салаты, маринады, мясные блюда (особенно из жирного мяса). Иногда достаточно натереть посуду, в которой будет готовиться и подаваться блюдо, разрезанной долькой чеснока (например, при приготовлении салатов, соусов).
Шафран (рыльца цветков)	Изделия из теста, кремы, глазури, фаршированная рыба. Придает блюду приятный аромат и желтый цвет (шафранный).
Эстрагон (молодое растение или листья, сушеные или свежие)	Салаты, маринады, квашения, уксус, майонез, омлеты, супы, блюда из рыбы, мяса, картофеля, моркови, тыквы, фасоли, сельдерея, стручкового перца.
Ягоды можжевельника (свежие или сушеные, цельные или молотые)	Блюда из мяса, дичи, субпродуктов, квашеной капусты, маринады, напитки. Ягоды можжевельника хорошо сочетать с тмином, майораном; молотые ягоды придают блюду более сильный вкус, их добавляют в начале приготовления блюда.

ТАБЛИЦА МАССЫ (В ГРАММАХ) И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Продукт	Стакан 250мл	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Мука и **крупа**				
Мука пшеничная	160	25	10	-
Мука картофельная	180	30	10	-
Сухари молотые	130	15	5	-
Крупа гречневая	210	25	8	-
Крупа „Геркулес"	100	12	3	-
Крупа манная	200	25	8	-
Крупа перловая	230	25	8	-
Крупа ячневая	180	20	6	-
Рис	230	25	8	-
Пшено	220	25	8	-
Фасоль	220	-	—	-
Горох нелущеный	200	-	-	-
Горох лущеный	230			-
Толокно	140	-	-	-
Молоко и **молочные продукты**				
Масло животное растопленное	240	17	5	-
Молоко цельное	250	20	—	-
Молоко сухое	120	20	5	-
Молоко сгущенное	-	30	12	-
Сливки	250	18	5	—
Сметана 10%-ная	250	20	10	—
Творог жирный	-	17	5	-
Творог нежирный	-	20	7	-
Простокваша	250	18	5	-
Овощи				
Морковь средняя	-	-	-	75
Картофель средний	-	-	-	100
Лук средний	-	-	-	75
Огурец средний	100	-	-	100
Томат-паста	-	30	10	-
Томат-пюре	220	25	8	—
Петрушка	-	-	-	50
Ягоды				
Брусника	140	—	—	—
Голубика	260	—	—	—
Ежевика	190	—	—	—
Клюква	145	—	—	—
Крыжовник	210	-	-	-
Малина	180	-	-	-
Смородина красная	175	-	-	-

Продолжение

Продукт	Стакан 250 мл	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Смородина черная	155			
Черника	200			
Шиповник сухой		20		
Сахар, соль, жиры и другие продукты				
Сахарный песок	200	25	10	
Соль	325	30	10	
Маргарин растопленный	230	15	4	
Масло растительное	240	20	5	
Уксус	250	15	5	
Желатин (в порошке)	—	15	5	
Мед натуральный	—	30	9	
Ядро орехов	170	30		
Какао-порошок		25		
Изюм	190	-		
Яйцо среднее				55-65

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Салаты, овощи и фрукты

Белая фасоль с огурцами 33
Белая фасоль со стручковым перцем 32
Брюква в маринаде 34

Горячий салат из свеклы 37

Зеленый салат в маринаде 27

Краснокочанная капуста с яблоками 30

Лук-порей с яблоками 38

Огурцы (помидоры) в сметане 28

Помидоры с огурцами и яблоками 30
Помидоры с яблоками 30

Редька в сметане 39
Редька с квашеной капустой 39

Салат зеленый 27
Салат из брюквы 34
Салат из винограда 43
Салат из грибов и квашеной капусты 42
Салат из капусты и огурцов 29
Салат из капусты и яблок 29
Салат из картофеля 41
Салат из квашеной капусты 40
Салат из квашеной капусты и свеклы 29
Салат из консервированных помидоров 31
Салат из краснокочанной капусты 29
Салат из моркови 31
Салат из моркови и капусты 32
Салат из моркови с сельдереем 31
Салат из моркови с хреном 31
Салат из моркови с яблоками и сельдереем 31
Салат из перца 38
Салат из помидоров и стручковой фасоли 30
Салат из помидоров и цветной капусты 30
Салат из редьки ; 9
Салат из свежей капусты 28
Салат из свеклы 16
Салат из свеклы и хрена 37
Салат из сельдерек 34
Салат из соленых грибов 42
Салат из соленыэ огурцов и брюквы 40
Салат из соленьх огурцов и лечо 39
Салат из соленых огурцов и редьки 40
Салат из солень х огурцов, сельдерея и грибов 41
Салат из солены?! огурцов и свеклы 41
Салат из спаржи И|Моркови 28
Салат из стручковой фасоли 33
Салат из сырой свеклы 37
Салат из тыквы 32
Салат из фасоли 32
Салат из фасоли с огурцами 33
Салат из фасоли с сельдереем 33
Салат из фасоли с яблоками 34
Салат из цветной капусты 32
Салат из щавеля 28
Салат из яблок 42
Салат из яблок и брусники 43
Салат из яблок и лука 43
Салат из яблок и помидоров 43
Салат из яблок и сливы 43
Салат из яблок и тыквы 43
Салат-паста 41
Салат по-берлински 42
Салат по-французски 42
Салат по-чешски 42
Салат смешанный 39, 40
Свекла в сладком маринаде 43
Свекла в яично-клюквенном соусе 37
Свекла с клюквой 37
Свекла с яблоками 37

Сельдерей в маринаде 35
Сельдерей с апельсинами 36
Сельдерей с картофелем 35
Сельдерей с луком 35
Сельдерей с морковью 35
Сельдерей с солеными огурцами 35
Сельдерей со стручковым перцем 36
Сельдерей со стручковой фасолью 35
Сельдерей с фруктами 36
Сельдерей с яблоками 36
Сладкий салат из фасоли 34

Тыква в сладком маринаде 44

Фасоль в орехово-чес»очном соусе 34
Фасоль с грибами 33
фрукты в сладком маринаде 44

Бульоны

Бульон куриный и клацки с мускатным орехом 175
Бульон куриный с омлетом 296
Бульон и булочки с начинкой 209
Бульон и пирог с капустой 285
Бульон с грибными пельменями 159
Бульон с клецками из ветчины 215
Бульон с клецками из шпината 150
Бульон с пельменями 109
Бульон с рулетами 93
Бульон с рыбными пирожками 154
Бульон с сырными клецками 212
Бульон с сырными лепешками 256
Бульон с сырным пирогом 119
Бульон с томатными оладьями 156
Бульон с яичными хлопьями 279
Бульон с яйцом 162
Красный бульон 129

Куриный бульон с запеканкой 112
Куриный бульон с морковным хлебцем 101

Овощной бульон. Блины со шпинатом 185

Экспресс-бульон. Пирожки с килькой 180

Янтарный бульон с рисовой запеканкой 168

Борщи, щи, солянки

Борщ 287

Грибной борщ 86

Солянка мясная 163

Щи из квашеной капусты 117
Щи по-фински 294
Щи свежие 229
Щи с грибами 289
Щи с ячневой крупой 105

Супы

Венский суп 81

Куриный суп по-индийски 80
Куриный суп с макаронами 128

Молочный суп с морковными клецками 93
Молочный суп с ячневой крупой и морковью 100
Мясной суп с овощами и макаронами 125
Овощной суп 192
Окрошка 164
Острый суп 172

Пестрый суп 233
Послепраздничный суп 269

Рассольник 98

Свекольник с ливерной колбасой 90
Свекольник с яблоками 252
Суп гороховый 118
Суп гороховый с яблоками 108
Суп грибной с пирожками 121
Суп грибной холодный 199
Суп-гуляш 89
Суп из белых грибов с макаронами 102
Суп из ветчины 299
Суп из говядины 83
Суп из зеленого горошка с томатом 157
Суп из картофельного крема 270
Суп из копченого мяса 113
Суп из копченой рыбы 283
Суп из копченой салаки 136
Суп из копченой свинины 122

Суп из крапивы и щавеля 147
Суп из крапивы с колбасой 141
Суп из лука-порея 284
Суп из лисичек 200
Суп из листьев капусты или свекольной ботвы 174
Суп из манки с петрушкой 173
Суп из мозгов 146
Суп из моркови и горошка с рыбным пирогом 273
Суп из мясных консервов 195
Суп из печенки 234
Суп из томатов с абрикосами 214
Суп из потрохов с яблоками 220
Суп из почек по-английски 106
Суп из салаки 291
Суп из свежих огурцов 221
Суп из сельдерея 293
Суп из сельди 261
Суп из стручков фасоли с вермишелью 211
Суп из стручковой фасоли с перцем 246
Суп из субпродуктов с фасолью 87
Суп из сухофруктов 294
Суп из телятины с картофельными клецками 152
Суп из томатов с абрикосами 214
Суп из фасоли с колбасками 137
Суп из фасоли с орехами 104
Суп из цветной капусты с сырным печеньем 205
Суп из шпика 158
Суп из языка (колбасы) с сыром 155
Суп картофельный 182
Суп картофельный с колбасками 189
Суп картофельный с творожными гренками 276
Суп картофельный с чесноком 135
Суп куриный с овощами 190
Суп куриный с паштетом 226
Суп куриный с рисом 170
Суп куриный с цветными клецками 198
Суп молочный с кабачками 239
Суп молочный с картофельными „стружками" 121
Суп молочный с рисом 136
Суп молочный с перловой крупой 295
Суп молочный с крупой, картофелем и зеленым горошком 193
Суп молочный с овощами 197
Суп молочный с тыквой 116
Суп морковный 230
Суп огуречный 288
Суп овощной с мясом 127
Суп овощной с ячневой крупой 280
Суп по-варшавски 126
Суп пикантный из сухарей 272
Суп-пюре из брюквы 254
Суп-пюре из картофеля и моркови 91
Суп-пюре из кукурузы 131
Суп-пюре из овощей с пирожками 251
Суп-море из печенки 249
Суп-рагу. Гренки с сыром 271
Суп ревеневый с клецками из манной крупы 180
Суп рисовый с фрикадельками 274
Суп рыбный с огурцами 171
Суп рыбный со щавелем 143
Суп рыбный с рисом 266
Суп с грибами 165
Суп с грибными клецками 264
Суп с зеленым горошком 139
Суп с окороком 134
Суп со спаржей 151
Суп со шпинатом и грибами 130
Суп с перловой крупой 161, 292
Суп с печеночным „рисом" 177
Суп с рисом и зеленым горошком 85
Суп с рожками 179
Суп с рыбными фрикадельками 99
Суп с фрикадельками 116
Суп томатный по-итальянски 245
Суп-харчо 120
Суп-харчо с рыбой 242
Сырный суп с луком 95

Тминный суп 92

Уха 257
Уха холодная 166

Хлебный суп 104
Холодный свекольник 191, 207
Холодный суп из крыжовника с рыбой 186
Холодный суп по-болгарски 178
Холодный томатный суп с рыбой 196

Экспресс-суп ПО

Сладкие супы (десерт)

Абрикосовый суп 280

Горячий суп с шоколадом и соком 270
Сладкий суп 231
Сладкий суп с манной крупой 129
Сладкий суп со „стружками" 85
Суп вишневый с вермишелью 199
Суп из брусники 109
Суп из изюма 177
Суп из красной смородины с творожными клецками 202
Суп из крыжовника с манными клецками 216
Суп из овсяных хлопьев с фруктами 103
Суп из пахты 215
Суп из ревеня с кефиром 147
Суп из ревеня с сухариками 144
Суп из слив с сухариками и сметаной 238
Суп из сухофруктов 87
Суп из тыквы и клюквы 259
Суп из цидонии и яблок с рисом 232
Суп из черники и кефира 203
Суп из чернослива с сухариками 128
Суп из шиповника с лимоном 275
Суп клюквенный с клецками 143
Суп молочный с клецками 138
Суп молочный с фруктами 235
Суп фруктовый со „снежками" 212
Суп яблочный с клецками из манки 296
Суп яблочный с перловкой 262

Ягодный суп с рисом 171

Мясные блюда

Антрекот с яйцом 121

Баранина со стручковой фасолью 236
Баранина, тушенная с брюквой 333
Баранина, тушенная с капустой 238
Баранина, тушенная со стручковой фасолью 221
Биточки 269
Бифштексы рубленые 153

Ветчина вареная 200
Ветчина в формочках 272
Ветчина тушеная 301

Говядина отварная под майонезом с фруктами 298
Говядина тушеная 257
Голубцы 203
Голубцы из шпината с мясом 172
Горячий паштет из печени 140
Грибы с сосисками 239
Гуляш с капустой 92
Гуляш с яблоками 300
Гусь жареный 269
Гусь, тушенный с капустой 246

Дичь, тушенная под соусом с изюмом 290

Жареная свинина 183
Жаркое из баранины 259
Жаркое из говядины 151
Жаркое из дичи 109
Жаркое из свинины 123, 194
Жаркое из свинины с яблоками 268
Жаркое из свинины по-польски 285
Жаркое из фаршированной свинины 80

Запеканка из баранины 251
Запеканка из баранины с картофелем 275
Запеканка из краснокочанной капусты с дичью 96
Запеканка из ливерной колбасы и белого хлеба 82
Запеканка из мозгов 229
Запеканка из мяса, грибов и овощей 178
Запеканка из мяса с яблоками 272
Запеканка из сердца, легких и вымени 266
Запеканка картофельная с колбасой 154
Запеканка по-английски 253
Зразы из печенки 189
Карбонад 278
Колбаса, жареная с яблоками и вермишелью 222
Колбаса с чесноком 265
Колбаски с луком 216
Колбаски со стручковым перцем 250
Колбаски с сыром и шпиком 211
Копченая свинина, тушенная со стручковой фасолью и грушами 241
Копченый окорок в луковом соусе 181
Котлеты 148
Котлеты по-шведски 140
Клецки из мяса и сельди 164
Кровяная запеканка 265
Кролик в сметанном соусе 210
Кролик под ореховым соусом 145
Кролик тушеный 286

Лепешки из курицы 238
Луковый клопе 89

Мясная тушенка 111
Мясная тушенка с луком-пореем 240
Мясные рулеты со сливой 124
Мясо в порционных сковородках 176
Мясо отварное поджаренное 256
Мясо пикантное 99
Мясо под московским соусом 196
Мясо птицы в соусе 218
Мясо с картофелем в формочке ПО
Мясо с крыжовником и орехами 184
Мясо с рисом и зеленым горошком 107
Мясо, жаренное с луком и яблоками 301
Мясо, тушенное с картофелем и огурцами 160
Мясо, тушенное с овощами 156
Мясо, тушенное с перловой крупой 165
Мясо, тушенное с рисом 255

Овощи с фрикадельками 254
Овощи, тушенные с сардельками 85
Окорок в рисовой „мантии" 187
Охотничье блюдо 82

Печенка в сметане 116
Пикантное мясо птицы 137
Плов с мясом кролика 84
Почки в „мундире" 141
Почки в огуречном соусе 145
Почки, тушенные с фасолью и грибами 231
Птица, жаренная в пергаменте (фольге) 296
Птица, тушенная с грибами 294
Пудинг из печени 105
Пудинг из птицы 171

Ромштексы 119
Рулет из мяса и грибов 93
Рулет из печени с яблоками 94
Рулет из ветчины 190
Рулеты из копченой свинины 138

Сардельки панированные 235
Сардельки с капустой и жареным картофелем 280
Свинина с капустой и клецками 114
Свинина с квашеной капустой и яблоками 283
Свинина с трехцветным рисом 150
Свинина, тушенная под соусом 91
Свинина, тушенная с капустой 88
Солянка на противне 103
Сосиски в картофельном пюре 118

Тефтели 134
Тефтели из мяса кролика 142
Тушеные субпродукты 247
Тушеный кролик 135

Утка в яблочном соке 237
Утка с белыми грибами 232
Утка с медом 284

Фальшивый заяц 98
Фаршированная говядина жареная 119
Фаршированная индейка 267
Фаршированные шейки птицы 261

Цыпленок с виноградом 222
Цыпленок с рисом 195
Цыплята под ореховым соусом 204
Цыплята фаршированные 213

Шашлык 230
Шашлык по-севански 219
Шницель из говядины 129
Шницель из свинины с яблоками и кизилом 260
Шницель с сыром 193
Шницель с чесноком 291
Шпик жареный с яичницей 192

Язык жареный 163
Язык под соусом „изюм-хрен" 81
Язык под ягодным ерy сом 203

Рыбные блюда

Голубой карп 191
Гуляш из рыбы 129
Густой коктейль с лососем 267

Жареная рыба 194
„Жаркое" из рыбы 143

Запеканка из макарон и копченой рыбы 122
Запеканка из копченой рыбы и белого хлеба 146
Запеканка из рыбы 133, 212, 228
Запеканка из рыбы и риса 117
Запеканка из рыбы и шпината 201
Запеканка из рыбы с яйцами 217

Камбала, жаренная на решетке 198
Карп, тушенный в сметане 204
Карп, фаршированный орехами 244
Карбонад из капусты 193
Картофельная запеканка с сельдью и мясом 281
Котлеты из картофеля и сельди 300
Котлеты из картофеля и соленой салаки 103
Котлеты из салаки 288
Крокеты рыбные 260

Овощи с рыбой 252
Огурцы с сельдью 215

Рулет из трески 106
Рыба в огуречном соусе 177
Рыба в укропном соусе 184
Рыба, запеченная в тесте 238
Рыба, запеченная в фольге 174
Рыба, морковь и горошек запеченные 152
Рыба с яблоками 208
Рыба, тушенная в сливочном соусе 271
Рыбное филе в молоке 155
Рыбное филе в фольге 248
Рыбное филе с грибами и овощами 161
Рыбно-картофельные котлеты 127
Рыбные котлеты 87
Рыбные рулеты 147, 292
Рыбные рулеты с овощами 83
Рыбные тефтели 277
Рыбный омлет 139
Рыбный рулет 106

Салака в молоке 94
Салака с грибами 120
Сельдь в сметане 207
Сельдь, запеченная на углях 224
Сельдь копченая с творогом 220
Сельдь, тушенная с овощами 295
Сельдь фаршированная 235
Сельдь фаршированная в панировке 124

Фаршированный карп 297
Фаршированная рыба 111

Щука фаршированная 182

Вторые блюда из овощей, грибов, сыра, яиц, творога, крупяных и зерновых продуктов

Блины со шпинатом 185

Вермишель с кабачками 236

Горох с соусом из шкварок 133
Гренки со шпинатом 173
Гречневая каша с грибами 146
Грибная запеканка 125
Грибные котлеты 112

Запеканка из гороха (фасоли) 152
Запеканка из капусты 213
Запеканка из макарон 201
Запеканка из макарон и творога с орехами 95
Запеканка из макарон с сыром и колбасой 279
Запеканка из макарон с фруктами 264
Запеканка из макарон, сыра и печенки 167
Запеканка из овощей и кукурузных хлопьев 264
Запеканка из помидоров и риса 249
Запеканка из риса и моркови 221
Запеканка из тертого картофеля 86
Запеканка из тушеной квашеной капусты 128
Запеканка из цветной капусты с сосисками 249
Запеканка из шпината 175
Запеканка картофельная с грибами 254
Зразы картофельные 247

Кабачки с грибами 227
Капуста кисло-сладкая 259
Капустный „карбонад" 193
Картофельные блины 134
Картофельные клецки с ливерной колбасой 277
Картофельное пюре с соусом из молодого мяса 101
Картофель-фри 301
Клецки в соусе из петрушки 157
Клецки из картофеля с грибами 219
Клецки манные с мускатным орехом 175
Кольраби (кабачки) с ветчиной 199
Кольраби фаршированная 210
Котлеты бобовые (гороховые) 159
Котлеты из брюквы 108

Котлеты из консервированной кукурузы 183
Котлеты из крапивы с картофелем 180
Крокеты из сельдерея 286

Лепешки из творога и картофеля 123
Лепешки картофельные с яблоками 273
Лук-порей с клецками 258

Макароны по-венгерски 126
Макароны пучками 138
Макароны с сыром 245
Молодой картофель с творогом и маслом 183

Оладьи из кабачков 242
Оладьи из моркови 102
Оладьи из сельдерея 289
Оладьи из тыквы 112
Омлет со шпинатом 177
Омлет с сыром 252

Пирожки картофельные с мясом 293
Помидоры на сковороде 216
Пудинг из белого хлеба с грибами 276
Пудинг из сыра 139
Пудинг из ячневой крупы с сухофруктами ПО
Рис с грибами и горошком 244
Рис с помидорами 223
Рулет картофельный 274

Свекла фаршированная 241
Сельдерей с яйцами 214
Сельдерей тушеный 279
Скабпутра 207
Спаржа с кремом из окорока 170
Стручковый перец с яйцами 240

Творог жареный 217
Тушенка из кабачков с грибами и помидорами 208
Тыква фаршированная 231

Фаршированная брюква 166
Фаршированная капуста 298
Фаршированные кабачки 197
Фаршированные огурцы 226
Фаршированные помидоры 258
Фаршированные яйца 198
Фаршированный белый хлеб 228
Фаршированный картофель 136
Фаршированный лук 104
Фаршированный перец 234
Фаршированный сельдерей 95
Фасолевые колбаски 144

Цветная капуста с маслом в сухарях 229
Цветная капуста с маслятами 213
Цепелины 100

Шницель из сыра 130
Шпинат в картофельном „гнезде" 179

Яйца по-флорентийски 186
Яйца со шпинатом 170
Ячневая каша с картофелем 90

Гарниры к мясным и рыбным блюдам

Баклажаны панированные 63
Баклажаны с томатами 63
Блинчики из кольраби 51
Брюква запеченная 62
Брюква тушеная 62

Вареный картофель 46

Горошек с белыми сухарями 60
Гречневая каша рассыпчатая 64

Жареный картофель 46

Закрытый овощной пирог 48
Запеканка из кольраби 51
Запеканка из отварного картофеля 50
Запеканка из спаржи и риса 55
Запеканка из цветной капусты с сыром 54

Кабачки с помидорами 51
Капуста с сыром 52
Капуста, тушенная с лимонным соком 52
Капуста, тушенная со свеклой 64
Картофель вареный в мундире 45
Картофель в молоке 47
Картофель в сметане 50
Картофель в соусе 48
Картофель в сухарях 47
Картофель, жаренный в духовке 46
Картофельные оладьи 50
Картофель „зеленый" 47

Картофель, печенный в духовке 45
Картофель, печенный в золе 45
Картофель, печенный в фольге 45
Картофельная запеканка 50
Картофельная масса 48
Картофельное „печенье" 49
Картофельные крокеты 49
Картофельный „рис" 47
Картофель, сваренный на пару 47
Картофель-фри 46, 301
Кисло-сладкая капуста 52
Клецки из капусты 52
Клецки из отварного картофеля 49
Кнедлики 48
Коренья петрушки под белым соусом 57
. Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками 53
Кукуруза с маслом 55
Лапша с капустой 53
Лук-порей с маслом 56

Макароны с яйцом 64
Морковь в формочках 59
Морковь глазированная 58
Морковь, пассерованная в масле 59
Морковь под белым соусом 58
Морковь с сыром 58
Морковь тушеная 57
Морковь, тушенная с горошком 60
Морковь, тушенная с репчатым луком 59
Морковь, тушенная с рисом 59

Овощи в „кармашках" из картофельной массы 48

Пюре из брюквы 63
Пюре из зеленого горошка 61
Пюре из кабачков 52
Пюре из картофеля и капусты 51
Пюре из картофеля и тыквы 51
Пюре из картофеля и шпината 51
Пюре из моркови 58
Пюре из репчатого лука 56
Пюре из свеклы 63
Пюре из фасоли 62
Разноцветный стручковый перец 54
Репчатый лук глазированный 56
Рис рассыпчатый 64
Рис, тушенный в бульоне 64
Сельдерей в пивном тесте 56
Сельдерей жареный 56
Сладкая фасоль с грушами 62
Спаржа отварная с мясом 55
Спаржа с сыром 55
Стручковая фасоль (горошек) тушеная 60
Стручковая фасоль с творогом 61
Стручковая фасоль с яичницей 61
Суфле из брюквы 63

Тушеная морковь со стручковой фасолью 61
Тушеный стручковый перец 54

Фасоль под соусом из зелени (томатов) 61

Цветная капуста жареная 53
Цветная капуста отварная 53
Цветная капуста под соусом 54

Черные коренья в сухарях 57
Черные коренья под соусом 57
Черный корень-фри 57

Экспресс-картофель 48

Соусы

Горячие соусы

Апельсиновый (грейпфрутовый) соус 66

Белый соус 67

Голландский соус 68
Горчичный соус 66
Грибной соус 66

Клюквенный соус 70
Коричневый пивной соус 69
Коричневый соус 65

Лимонный соус 70

Молочный соус 67

Пивной соус 69

Сметанный соус 67

Соус горчичный пикантный 69
Соус для дичи 70
Соус из кильки 69
Соус из лука-порея 70
Соус из масла и крутого яйца 68
Соус из масла и тертых сухарей 68
Соус из окорока 66
Соус из петрушки (укропа) 67
Соус из репчатого лука 65
Соус из шпика 65
Соус сметанно-дрожжевой 67
Соус сметанный с томатом 68
Соус сметанный с хреном 68
Соус-хрен 69
Сырный соус 66

Томатный соус 65

Яично-масляный соус 68

Холодные соусы

Апельсиновый соус с хреном 72

Винегретная заправка 70

Горчичный соус 73

Майонез 73

Орехово-чесночный соус 73

Соус из брусники и сыра 73
Соус из зелени 72
Соус из зеленого лука 72
Соус из красной смородины 71
Соус из крыжовника 71, 72
Соус из сельдерея 71
Соус из уксуса и растительного масла (салатная заправка) 70
Соус из хрена 71
Соус из яблок и свеклы 72
Соус манго 72
Соус по-киргизски 73
Соус яблочный с хреном 72

Творожный майонез 74

Фруктовый соус 71

Яблочный соус 71
Яблочно-сливочный соус 73

Сладкие соусы

Ванильный соус 77
Взбитый лимонный соус 76
Взбитый шоколадный соус 75
Взбитый яблочный соус 75
Вишневый соус - *см.* Сливовый соус

Грушевый соус — *см.* Яблочный соус
Густой шоколадный соус 75

Клубничный соус 189
Кофейно-ромовый соус 75
Кофейный соус 75

Лимонный соус 78

Миндальный соус 77

Сладкий молочный соус 74
Сливовый соус 76
Соус из апельсиновой цедры 76
Соус из изюма и миндаля 78
Соус из какао 78
Соус из мармелада 74
Соус из пюре груш, яблок, слив, крыжовника 76

Шоколадный соус 75

Яблочный соус 77
Ягодный соус 77

Сладкие блюда и напитки

Абрикосы с творогом 285
Апельсиновый компот 117
Апельсиновое молоко 120
Апельсины в ванильном соусе 130
Апельсиновые корзиночки с кремом 154

Банановое молоко 127
Бананы в шоколадном соусе 120
Блинчики из овсяных хлопьев 88
Блинчики с маком 85
Блины весенние 182
Блины с яблоками 271
Брусничный пудинг 251
Буберт117
Буберт из пшеничной муки 105
Булочки клубничные 190

Ванильный крем 101, 175

Взбитые сливки с фруктами 273
Взбитые сливки с шоколадом 168
Взбитые яйца с ревенем 179
Виноград с медом 227

Груши с имбирем (корицей) 235

Дрожжевой напиток с кефиром 222

Желе из взбитого молока 181
Желе из манго 137
Желе из сливок 125
Желе из сметаны 270
Желе из сока 284
Желе лимонное 118
Желе мятное 215
Желе с вишней и крыжовником 195
Желе слоеное 141, 297
Желе яичное 292

Запеканка из белого хлеба 140
Запеканка из белого хлеба с яблоками 217
Запеканка из груш 230
Запеканка из крыжовника 185
Запеканка из макарон с творогом и орехами 95
Запеканка из пирожных 269
Запеканка из ревеня, белого хлеба и творога 174
Запеканка из ржаного хлеба с грушами 227
Запеканка из риса с ревенем 158
Запеканка из сухарей 92
Запеканка из творога и гречневой крупы 116
Запеканка из тыквы 87
Запеканка из черного хлеба 96
Запеканка пшенная 144
Запеченные творожные клецки 88
Запеченные фаршированные яблоки 261
Зеленый кефир 224

Картофельные клецки под соусом из фруктового пюре 96
Каша манная коричневая 142
Каша манная с соусом из крыжовника 194
Каша рисовая 166
Каша рисовая со взбитыми сливками и какао 147
Квас из ревеня 148
Квас молочный с печеньем 237
Квас яблочный с печеньем 218

Кефир с вишней 214
Кефир со сливками и медом 248
Кисель апельсиновый 136
Кисель грушевый 219
Кисель из вишни 212
Кисель из какао 240
Кисель из карамели 163
Кисель из крыжовника 210
Кисель из овсяных хлопьев 126
Кисель из ржаного хлеба 130
Кисель из сухофруктов 123, 140
Кисель из цидонии 238
Кисель из цидонии и моркови 264
Кисель из черноплодной рябины и цидонии 256
Кисель из яблочного сока 123
Кисель клубничный 192
Кисель малиновый 205
Кисель ореховый 280
Кисель чайный 154
Кисель яблочный 221
Клецки в лимонном соусе 157
Клецки картофельные с компотом 247
Клубника (малина) с хлопьями 192
Клубника с молоком или сметаной 184
Клубника с творогом 185
Клубничное мороженое 197
Клубничный рулет 184
Клюквенный кисель 91
Клюквенный мусс 94
Коктейль из апельсинов и мяты 172
Коктейль из арбуза 219
Коктейль из кефира и клубники 186
Коктейль яблочный с печеньем 204
Компот из вишни 191
Компот из груш 223
Компот из клубники 193
Компот из моркови 135
Компот из помидоров 233
Компот из слив 230
Компот из тыквы и ревеня 156
Корзиночки с творожно-клубничным кремом 191
Кофе-гляссе 198
Кофейное мороженое 170
Кофейный крем 84, 255
Кофе с лимоном 268
Крем 155
Крем из кефира и вишни 201
Крем из клюквы и тыквы 126
Крем из крыжовника 214
Крем из ревеня 158
Крем из ржаного хлеба 100

Крем из ряженки (простокваши) 272
Крем из сметаны 207
Крем из сухофруктов 98
Крем из творога с апельсинами 165
Крем из тыквы с абрикосами 293
Крем из яблок 241
Крем из яблок и крупы 91
Крем клубничный 190
Крем-крокант118
Крем-мокко 121
Крем слоеный 267
Крем шоколадный 201
Кружочки яблочные 229
Крюшон из огурца 211

Лимонная запеканка 161
Лимонный кисель 111
Лимонный крем 103
Лимонный напиток с медом 167
Лимонный „снежок" 81
Лимонный творог 84

Макароны с ягодами 217
Манная каша с апельсинами 164
Манная каша с морковью 105
Молочно-апельсиновый напиток 253
Молочный кисель 163
Молочный кисель из моркови 122
Молочный крем 209
Морковный кисель 145
Морковный коктейль 236
Мороженое из жженого сахара 209
Мороженое из сока 181
Мороженое ореховое 179
Мороженое с огоньком 302
Мороженое с соусом из какао 165
Мусс абрикосовый 291
Мусс вишневый 193
Мусс из бананов 290
Мусс из брусники 228
Мусс из варенья 162
Мусс из желе 133
Мусс из кефира 258
Мусс из крыжовника 204
Мусс из крыжовника и манки 200
Мусс из растворимого кофе 110
Мусс из ревеня 145, 176
Мусс из ржаной муки 122
Мусс из сухофруктов 82
Мусс из сушеных слив 274
Мусс клубничный 189
Мусс малиновый 202
Мусс морковный 277
Мусс яблочный 293
Мучная каша 133

Оладьи из манной крупы 189
Оладьи из моркови 102
Оладьи из овсяных хлопьев с морковью 226
Оладьи из простокваши 171
Оладьи из тыквы 112, 283
Омлет из яичных белков 102
Омлет из взбитых сливок 160
Омлет с вареньем 81
Омлет с орехами и изюмом 276
Омлет с фруктами 247
Омлет с черной смородиной 213
Омлет с яблочным пюре 257
Ореховые рулетки 295
Ореховый крем 90

Пестрая сладкая смесь 279
Пирожное из заварного теста с виноградом и взбитыми сливками 250
Пирожное „картошка" 245
Пломбир со сливками 244
Прозрачный кисель из черного хлеба 128
Пудинг из вишни 195
Пудинг из какао с сухарями 286
Пудинг из манки 261, 292
Пудинг из моркови и творога 289
Пудинг из простокваши 134
Пудинг из ревеня 160
Пудинг из риса и ревеня 146
Пудинг из черного хлеба с ягодами 178
Пудинг из ягод (фруктов) 205
Пудинг из ячневой крупы с сухофруктами 110
Пудинг на сметане 153
Пудинг ореховый 142
Пудинг паровой с имбирем 112
Пудинг рисовый с яблоками 298
Пудинг сливочный с орехами 151
Пудинг шоколадный 80, 288
Пудинг яблочный 234

Ревень с сухарями и сливками 155
Рис заливной 173
Рисовая каша с вареньем 124
Рисовая каша со сливами 232
Рисовая каша с фруктами 253
Рисовый круг с вишней 200
Рис со взбитыми сливками 81
Рис с яблоками и сливками 248

Салат из дыни 228
Свежий ревень с сахаром 152
Сладкая запеканка из фасоли 162
Сладкая картофельная запеканка 93
Сладкий пудинг из фасоли 99
Сладкий творожный сырок 284
Сладкие яйца 127
Сладкое блюдо из риса и творога 89
Сливовые клецки 249
Сливовые пирожные 220
Сливовый пудинг 106
Слоеный пирог из ржаного хлеба с творогом 257
Слойка из печенья 256
Слойка из ржаного хлеба 148
Снежки 287

Творог апельсиновый 98
Творог с апельсинами 138
Творог с орехами 86
Творожно-морковная масса 260
Творожные лепешки 186
Творожный крем 252
Творожный пудинг 172
Торт из клубники и творога 196
Торт слоеный хлебный 208
Торт творожный 299
Тыква в песочном тесте 275
Тыква с орехами 153
Тыква с ревенем 138
Тыквенный кисель 89
Тыквенный крем 83

Фасоль с черносливом и молоком 125
Фруктовый компот с орехами 290
Фрукты с медом 246

Чайный крем 95
Черника с молоком 197

Шарики творожные 241
Шоколадное мороженое 156, 211
Шоколадный пудинг 80

Яблоки, запеченные с творогом 239
Яблоки медовые 222
Яблоки печеные 218
Яблоки с кремом 233
Яблоки с начинкой 223
Яблоки со взбитыми сливками 92
Яблочное пюре со взбитыми сливками 240
Яблочно-манная каша 83
Яблочно-мятный коктейль 244
Яблочные „ежики" 131
Яблочные клецки 237
Ягоды с медом 194
Яичный мусс 90

Изделия из теста

Бисквитное тесто 303
Булочки клубничные 190

Дрожжевое тесто 303
Дрожжевые клецки 113
Дрожжевые оладьи 174

Заварное тесто 304

Клубничный торт 199

Лепешки 306

Морковное печенье 308
Мраморный кекс 309

Оладьи 120
Ореховые лепешки 307
Открытый пирог с ревенем 167

Перцовое печенье 307
Песочное печенье 308
Песочное тесто 305
Печенье из овсяных хлопьев 307
Печенье из слоеного теста 107
Пирожки с картофелем и творогом 108
Пирожки с килькой 180

Сливочное тесто для пирожков 305
Слоеное тесто 304
Слоеный торт 150
Сырное печенье 306

Творожное печенье 307
Тминное печенье 306
Торт с творожным кремом 309

Фруктовый торт 308

Шоколадный рулет 309

Экспресс-кекс 308

Яблоки в „кармашках" 304

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к русскому изданию . . . 3
От автора . . . 7
Питание должно быть сбалансированным . . . **10**
Когда вы покупаете продукты . . . **14**
Как хранить продукты в холодильнике . . . **16**
Чтобы придать блюдам особый вкус . . . **18**
Чтобы блюдо вызывало аппетит . . . **21**
Как подавать на стол . . . **24**
Овощи и фрукты — каждый день . . . 26
Салат зеленый . . . 27
Зеленый салат в маринаде . . . 27
Салат из щавеля . . . 28
Салат из спаржи и моркови . . . 28
Огурцы (помидоры) в сметане . . . 28
Салат из свежей капусты . . . 28
Салат из капусты и огурцов . . . 29
Салат из капусты и яблок . . . 29
Салат из квашеной капусты и свеклы . . . 29
Салат из краснокочанной капусты (1) . . . 29
Салат из краснокочанной капусты (2) . . . 29
Салат из краснокочанной капусты (3) . . . 30
Краснокочанная капуста с яблоками . . . 30
Помидоры с яблоками . . . 30
Помидоры с огурцами и яблоками . . . 30
Салат из помидоров и цветной капусты . . . 30
Салат из помидоров и стручковой фасоли . . . 30
Салат из консервированных помидоров . . . 31
Салат из моркови . . . 31
Салат из моркови с яблоками и сельдереем . . . 31
Салат из моркови с сельдереем . . . 31
Салат из моркови с хреном . . . 31
Салат из моркови и капусты . . . 32
Салат из тыквы . . . 32
Салат из цветной капусты (1) . . . 32
Салат из цветной капусты (2) . . . 32
Салат из фасоли . . . 32

Белая фасоль со стручковым перцем . . . 32
Белая фасоль с огурцами . . . 33
Фасоль с грибами . . . 33
Салат из стручковой фасоли . . . 33
Салат из фасоли с сельдереем . . . 33
Салат из фасоли с огурцами . . . 33
Салат из фасоли с яблоками . . . 34
Сладкий салат из фасоли . . . 34
Фасоль в орехово-чесночном соусе . . . 34
Салат из брюквы . . . 34
Брюква в маринаде . . . 34
Салат из сельдерея . . . 34
Сельдерей в маринаде . . . 35
Сельдерей с луком . . . 35
Сельдерей с солеными огурцами . . . 35
Сельдерей с картофелем . . . 35
Сельдерей со стручковой фасолью . . . 35
Сельдерей с морковью . . . 35
Сельдерей с яблоками (1) . . . 36
Сельдерей с яблоками (2) . . . 36
Сельдерей с фруктами . . . 36
Сельдерей с апельсинами . . . 36
Сельдерей со стручковым перцем . . . 36
Салат из свеклы . . . 36
Салат из свеклы и хрена . . . 37
Свекла с клюквой . . . 37
Салат из сырой свеклы . . . 37
Свекла с яблоками . . . 37
Свекла в яично-клюквенном соусе . . . 37
Горячий салат из свеклы . . . 37
Лук-порей с яблоками . . . 38
Салат из перца (1) . . . 38
Салат из перца (2) . . . 38
Салат из перца (3) . . . 38
Салат из соленых огурцов и лечо . . . 39
Салат из редьки . . . 39
Редька в сметане . . . 39
Редька с квашеной капустой . . . 39
Смешанный салат (1) . . . 39
Смешанный салат (2) . . . 39
Смешанный салат (3) . . . 40
Смешанный салат (4) . . . 40
Салат из квашеной капусты . . . 40
Салат из соленых огурцов и брюквы . . . 40
Салат из соленых огурцов и редьки . . . 40
Салат из соленых огурцов, сельдерея и грибов . . . 41
Салат из соленых огурцов и свеклы . . . 41
Салат-паста . . . 41
Салат из картофеля . . . 41
Салат по-берлински . . . 42
Салат по-чешски . . . 42
Салат по-французски . . . 42
Салат из соленых грибов . . . 42
Салат из грибов и квашеной капусты . . . 42

Салат из яблок . . . 42
Салат из яблок и лука . . . 43
Салат из яблок и помидоров . . . 43
Салат из яблок и тыквы . . . 43
Салат из яблок и сливы . . . 43
Салат из яблок и брусники . . . 43
Салат из винограда . . . 43
Свекла в сладком маринаде . . . 43
Тыква в сладком маринаде . . . 44
Фрукты в сладком маринаде . . . **44**

Гарниры к горячим мясным и рыбным блюдам . . . 45
Картофель, печенный в золе . . . 45
Картофель, печенный в духовке . . . 45
Картофель, печенный в фольге . . . 45
Картофель вареный в „мундире" . . . 45
Вареный картофель . . . 46
Картофель, жаренный в духовке . . . 46
Жареный картофель . . . 46
Картофель-фри . . . 46
Картофельный „рис" . . . 47
Картофель, сваренный на пару . . . 47
Картофель „зеленый" . . . 47
Картофель в сухарях . . . 47
Картофель в молоке . . . 47
Картофель в соусе . . . 48
Экспресс-картофель . . . 48
Картофельная масса . . . 48
Кнедлики . . . 48
Закрытый овощной пирог . . . 48
Овощи в „кармашках" из картофельной массы . . . 48
Картофельное „печенье" . . . 49
Картофельные крокеты . . . 49
Клецки из отварного картофеля . . . 49
Картофель в сметане . . . 50
Запеканка из отварного картофеля . . . 50
Картофельная запеканка . . . 50
Картофельные оладьи . . . 50
Пюре из картофеля и капусты . . . 50
Пюре из картофеля и тыквы . . . 51
Пюре из картофеля и шпината . . . 51
Запеканка из кольраби . . . 51
Блинчики из кольраби . . . 51
Кабачки с помидорами . . . 51
Пюре из кабачков . . . 52
Капуста, тушенная с лимонным соком . . . 52
Кисло-сладкая капуста . . . 52
Капуста с сыром . . . 52
Клецки из капусты . . . 52
Лапша с капустой . . . 53
Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками . . . 53
Цветная капуста отварная . . . 53
Цветная капуста жареная . . . 53
Цветная капуста под соусом . . . 54
Запеканка из цветной капусты с сыром . . . 54

Разноцветный стручковый перец . . . 54
Тушеный стручковый перец . . . 54
Кукуруза с маслом . . . 55
Спаржа отварная с мясом . . . 55
Спаржа с сыром . . . 55
Запеканка из спаржи и риса . . . 55
ЛукАорей с маслом . . . 56
Сельдерей жареный (1) . . . 56
Сельдерей жареный (2) . . . 56
Сельдерей в пивном тесте . . . 56
Репчатый лук глазированный . . . 56
Пюре из репчатого лука . . . 56
Коренья петрушки под белым соусом . . . 57
Черные коренья в сухарях . . . 57
Черные коренья под соусом . . . 57
Черный корень-фри . . . 57
Морковь тушеная . . . 57
Морковь под белым соусом . . . 58
Морковь глазированная . . . 58
Морковь с сыром . . . 58
Пюре из моркови . . . 58
Морковь, тушенная с репчатым луком . . . 58
Морковь в формочках . . . 59
Морковь, пассерованная в масле . . . 59
Морковь, тушенная с рисом . . . 59
Морковь, тушенная с горошком . . . 59
Горошек с белыми сухарями . . . 60
Стручковая фасоль (горошек) тушеная . . . 60
Стручковая фасоль с яичницей . . . 60
Пюре из зеленого горошка . . . 61
Тушеная морковь со стручковой фасолью . . . 61
Стручковая фасоль с творогом . . . 61
Фасоль под соусом из зелени (томатов) . . . 61
Сладкая фасоль с грушами . . . 61
Пюре из фасоли . . . 62
Брюква тушеная . . . 62
Брюква запеченная . . . 62
Пюре из брюквы . . . 62
Суфле из брюквы . . . 63
Баклажаны с томатами . . . 63
Баклажаны панированные . . . 63
Пюре из свеклы . . . 63
Капуста, тушенная со свеклой . . . 63
Гречневая каша рассыпчатая . . . 64
Рис рассыпчатый . . . 64
Рис, тушенный в бульоне . . . 64
Макароны с яйцом . . . **64**

Соусы . . . 65

Горячие соусы . . . 65
Коричневый соус . . . 65
Томатный соус . . . 65
Соус из репчатого лука . . . 65
Соус из шпика . . . 65

Горчичный соус . . . 66
Сырный соус . . . 66
Грибной соус . . . 66
Соус из окорока . . . 66
Апельсиновый (грейпфрутовый) соус . . . 66
Белый соус . . . 67
Молочный соус . . . 67
Соус из петрушки (укропа) . . . 67
Сметанный соус . . . 67
Соус сметанно-дрожжевой . . . 67
Соус сметанный с томатом . . . 68
Соус сметанный с хреном . . . 68
Яично-масляный соус . . . 68
Соус из масла и крутого яйца . . . 68
Соус из масла и тертых сухарей . . . 68
Голландский соус . . . 68
Пивной соус . . . 69
Коричневый пивной соус . . . 69
Соус из кильки . . . 69
Соус-хрен . . . 69
Соус горчичный пикантный . . . 69
Соус для дичи . . . 70
Соус из лука-порея . . . 70
Клюквенный соус . . . 70
Лимонный соус . . . 70

Холодные соусы . . . 70
Соус из уксуса и растительного масла (салатная заправка) . . . 70
Винегретная заправка . . . 70
Фруктовый соус . . . 71
Соус из красной смородины . . . 71
Соус из крыжовника . . . 71
Яблочный соус . . . 71
Соус из сельдерея . . . 71
Соус из хрена . . . 71
Соус из зеленого лука . . . 72
Соус из зелени . . . 72
Апельсиновый соус с хреном . . . 72
Соус манго . . . 72
Соус яблочный с хреном . . . 72
Соус из яблок и свеклы . . . 72
Соус из крыжовника . . . 72
Соус из брусники и сыра . . . 73
Соус по-киргизски . . . 73
Орехово-чесночный соус . . . 73
Яблочно-сливочный соус . . . 73
Горчичный соус . . . 73
Майонез . . . 73
Творожный майонез . . . 74

Сладкие соусы . . . 74
Соус из мармелада . . . 74
Сладкий молочный соус . . . 74
Кофейный соус . . . 75
Кофейно-ромовый соус . . . 75
Шоколадный соус . . . 75

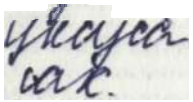
Взбитый шоколадный соус . . . 75
Густой шоколадный соус . . . 75
Взбитый яблочный соус . . . 75
Взбитый лимонный соус . . . 76
Соус из апельсиновой цедры . . . 76
Соус из пюре груш, яблок, слив, крыжовника . . . 76
Сливовый (вишневый) соус . . . 76
Яблочный (грушевый) соус . . . 77
Миндальный соус . . . 77
Ванильный соус . . . 77
Ягодный соус . . . 77
Лимонный соус . . . 78
Соус из изюма и миндаля . . . 78
Соус из какао . . . 78

Меню обедов **из двух блюд** . . . 79
Январь . . . 79
Февраль . . . 97
Март . . . 115
Апрель . . . 132
Май . . . 149
Июнь . . . 169
Июль . . . 188
Август . . . 206
Сентябрь . . . 225
Октябрь . . . 243
Ноябрь . . . 263
Декабрь . . . 282

Изделия из теста . . . 303
Дрожжевое тесто . . . 303
Бисквитное тесто . . . 303
Слоеное тесто . . . 304
Яблоки в „кармашках" . . . 304
Заварное тесто . . . 304
Песочное тесто . . . 305
Сливочное тесто для пирожков . . . 305
Сырное печенье . . . 306
Тминное печенье . . . 306
Лепешки . . . 306
Печенье из овсяных хлопьев . . . 307
Творожное печенье . . . 307
Ореховые лепешки . . . 307
Перцовое печенье . . . 307
Морковное печенье . . . 308
Песочное печенье . . . 308
Экспресс-кекс . . . 308
Фруктовый торт . . . 308
Мраморный кекс . . . 309
Шоколадный рулет . . . 309
Торт с творожным кремом . . . 310

Приложения . . . 311

Указатель рецептов . . . 318



«4

КЛЯВИНЯ АЙНА МАРТЫНОВНА

ОБЕД **НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Издание второе, стереотипное

Зав. редакцией Т. С. Микаэльян
Редактор Л. И. Воробьева
Художник В. П. Козлов
Художественный редактор В. А. Чуракова
Технический редактор Т. Б. Платонова
Корректоры Л. Н. Несова, Н. М. Яцкевич

ИБ № 7795

Сдано в набор 22.02.90. Подписано к печати 12.04.90. Формат 60X88'/i_6- Бумага офсета. № 1. Гарнитура Пресс-Роман. Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,58. Усл. кр.-отт. 20,58. Уч.- изд. л. 21,46. Изд. № 839. Доп. тираж 30 **000** экз.

Заказ № 839. Цена 4 руб.

Ордена Трудового Красного Знамени ВО "Агропромиздат", 107807, ГСП-6, Москва, Б-78, Ул. Садовая-Спасская, 18.

Московская типография № 8 Государственного комитета СССР по печати, 101898, Москва, Центр, Хохловский пер., 7