

ЯЗОО  
Ja PS-

ft

И ПИРА



3  
1

ББК 36.991  
Б 71  
УДК 641.55(083.12)

Ч

## Азбука рациональной кухни



Рецензенты: В. П. Сталевская (Управление общественного питания Мингорисполкома); Н. Г. Лось, Н. А. Тарашкевич (Минский техникум советской торговли); В. И. Новак (Главное управление кооперативной промышленности Белкоопсоюза).

Блюда-минутки/Л. М. Вапельник, Л. Д. Дербичева, Т. П. Карпухина, П. Я. Авдеев.—Мн.: Ураджай, 1988.— 127 с.

Рассказывается о том, как быстро — не более чем за 20...30 минут! — сделать салат или закуску, сварить суп, поджарить мясо или приготовить кашу.  
В книге помещено около 400 рецептов блюд и напитков.  
Рассчитана на массового читателя.

340400000-01  
Б — 90—86  
М 305(03)-88

ББК 36.991

Издательство «Ураджай», 1988

В нашей стране уделяется неослабное внимание росту благосостояния и укреплению здоровья трудящихся. В «Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1986—1990 годы и на период до 2000 года» поставлена задача развивать перерабатывающую отрасль агропромышленного комплекса, чтобы обеспечить население разнообразными продуктами питания. Достижение намеченных в Продовольственной программе планов даст возможность существенно улучшить организацию рационального и сбалансированного питания советских людей. Приготовление обеда из трех блюд в домашних условиях отнимает обычно около 2 часов, еда сухомятку, при использовании гастрономических продуктов или консервов — считанные минуты. Разница существенная, но частая замена обычного обеда гастрономическими продуктами или консервами плохо отражается на здоровье человека. Поэтому важно организовать рациональное питание в домашних условиях.

Питание должно быть спланировано таким образом, чтобы оно обеспечивало слаженную деятельность организма. Для этого пищевой рацион должен быть по количеству и качеству сбалансирован с потребностями человека соответственно его профессии, возрасту,

полу. Многие из этих условий постоянно меняются, поэтому большое значение имеет сознательное регулирование каждым человеком своего питания. Важная роль принадлежит режиму питания. Наиболее рациональным для нормального пищеварения является четырехразовое питание.

Использование кулинарных полуфабрикатов, концентратов, продуктов, подвергнутых быстрому замораживанию, ускоряет подготовку обеда, завтрака или ужина в домашних условиях. Но быстро можно приготовить и блюда из свежих продуктов. Нетрудоемкими являются блюда из мелко нарезанного или рубленого мяса. Значительно быстрее, чем из мяса, можно приготовить различные блюда из филе рыбы, морепродуктов. Не нуждаются в длительной тепловой обработке ранние овощи. Можно назвать блюдами-минутками почти все виды изделий из молока, яиц, свежих фруктов.

Основной недостаток традиционных методов приготовления пищи — большая длительность тепловой обработки. Продукты теряют при этом ценные вещества, уменьшается их масса. Поэтому тепловую обработку продуктов необходимо проводить так, чтобы происходило требуемое размягчение продукта, но без излишних потерь необходимых питательных веществ. Рассмотрим некоторые основные технологические приемы тепловой обработки.

**Варка.** Продукты варят с целью размягчения или получения отваров. Отвары в свою очередь используются для получения бульонов и супов. Супы варят из мяса, рыбы и птицы. Широко используются, особенно в диетическом питании, вегетарианские супы, в том числе из овощей и круп, молочные супы.

Варка продуктов для вторых блюд и гарниров имеет свои особенности. Если птицу варят, помещая в горячую воду, то мясо, рыбу, овощи и картофель кладут после мойки сразу в кипящую воду, чтобы уменьшить потери питательных веществ. Замороженную рыбу и быстрозамороженные овощи варят (в отличие от мяса), не размораживая. Солят продукты в большинстве случаев за 5...7 мин до окончания варки. Варят продукты в минимальном количестве воды, достаточном, чтобы покрыть их.

**Жаренье.** С точки зрения рационального питания это самый несовершенный способ кулинарной обра-

, т к и Жаренье вызывает наибольшие потери питательных веществ. Кроме того, образуются соединения которые не усваиваются организмом. Поэтому потребление жареных продуктов по возможности должно быть ограничено.

Скоростной метод приготовления мясных и рыбных блюд, рекомендуемый врачом-диетологом С. И. Шишлаковой-Гнездиловой, значительно уменьшает потерю витаминов и фитонцидов, дает возможность сохранить максимальное количество ценных питательных веществ, повысить выход (массу) готовых изделий.

Мясо подготавливают для обжаривания: режут на порционные куски, измельчают. Отбивают только говядину (слегка отбить можно и свинину для отбивной или шницеля). После этого мясо посыпают сахаром, солью, специями и пряностями. Любое мясо или рыбу жарят на чистой, совсем без жира сковороде. Это обеспечивает значительное устранение вредных для здоровья факторов жаренья.

Кстати, сковорода часто оказывается главной причиной многих неудач хозяйки. Мясо в процессе жаренья то прилипает к ней, то подгорает. Причина — небрежный уход за сковородой. Чтобы этого не случилось, важно ни в коем случае не мыть ее холодной водой, не скрести, не скоблить, иначе появятся царапины и трещины.

К моменту начала жаренья сковорода должна быть разогрета до 150 °С. Определить это можно следующим образом: сбрызнуть дно сковороды водой (если вода начнет разбегаться по дну мелкими капельками — температура ниже требуемой, при 150 °С вода мгновенно испаряется).

Подготовленное мясо выкладывают на сковороду и немедленно начинают его переворачивать, не давая прилипнуть к сковороде. Следить за этим надо 2...3 мин, пока из мяса не выделится достаточное количество жира и сока. Затем на 4...5-й мин (для цыплят, говядины и другого нежирного мяса) нужно добавить жир и репчатый лук (если мясо жирное, то только лук) и жарить до готовности. За 1...2 мин до готовности добавить сметану, майонез, острые соусы типа «Южный», «Кубанский», потушить все в небольшом количестве горячей кипяченой воды или бульона. Время приготовления жареного мяса этим способом — от 9 до 18 мин.

Если Вы, уважаемый читатель, захотите освоить скоростную технологию, то в публикуемые в книге рецепты необходимо добавить сахар, сверяясь с данными табл. 1.

Запекание и тушение с точки зрения рационального сохранения основных питательных веществ в продуктах наиболее целесообразны.

Чтобы ускорить приготовление блюд, мясо для запекания с овощами берут обычно вареное. Рыбу и эвоши запекают чаще сырыми. Резко ускоряет и упрощает приготовление блюд использование фольги. Основное требование при запекании в фольге — более полная герметизация, иначе сок вытечет и

**i. Особенности технологического приготовления скоростным методом мясных и рыбных блюд (по Шишлаковой-Гнездиловой С. И.)**

Наименование продуктов	Время тепловой обработки, мин			Количество сахара, г на 150 г продуктов (при жаренье)
	Жаренье			
	без жира	с жиром	всего	
<b>Мясо:</b>				
цыплят	3	6	9	1,5
поросят	3	6	9	1,5
кур	8	4	12	1,5
кроликов	8	4	12	3
телят	8	4	12	3
свиней	8	4	12	3
зайцев	8	4	12	3
говядина	10	8	18	5
баранина	10	8	18	5
<b>Рыба:</b>				
морская		12...18	18	1
речная		15...19	15	1

подгорит, а сам продукт получится жестким. Для этого кусок (или два) фольги кладут на стол, помещают на одну половину фольги продукт и закрывают его другой половиной. Свободные края нужно несколько раз сложить, осторожно приглаживая шов. Полученный пакет помещают в духовку или, если куски тонкие, на толстостенную сковороду, которую закрывают тяжелой крышкой. Антрекоты на сковороде запекают в среднем 25 минут (кусок мяса массой 1 кг — 1 час).

Рыбу (желательно средних размеров и плоской формы) перед запеканием в фольге потрошат, тщательно промывают, сушат и солят в два раза обильнее нормы. Панируют в муке с добавлением пряностей, без масла. Рыбу запекают в духовке 25...30 мин. Птицу обмывают, обсушивают, при желании сдабривают чесноком, перцем и другими пряностями. Не солят. Масло не добавляют. Цыплят в фольге помещают в духовку и запекают в течение 25 минут (курицу — в два раза дольше).

Овощи моют, обсушивают, слегка солят. Запекают целиком или крупными кусочками. В последнем случае можно тушить в фольге на сковороде с крышкой. Масло не добавляют. Запекать в духовке 10...30 мин., а на сковороде с крышкой — 10...15 мин. При запекании

продуктов в фольге лучше сохраняются ароматические и питательные вещества, приготовление пищи требует безупречной чистоты, ягельного соблюдения санитарно-гигиенических правил. Очень часто причиной желудочно-кишечных Жотеваний и пищевых отравлений могут быть не только недоброкачественные продукты, но и антисанитарное состояние кухни, кухонного инвентаря и гоиспособлений, небрежность и неаккуратность, которые допускаются в процессе приготовления пищи. Выбор тепловой обработки с учетом тонкостей технологии, подбор наиболее подходящей посуды для варки или тушения продуктов, практическое применение полезных советов при подготовке различных продуктов к тепловой обработке — все это способствует сокращению времени их приготовления.

Для супов более предпочтительна посуда с толстыми стенками, в которой не происходит грубого вываривания пищи, к тому же суп в ней медленно остывает. Овощи лучше всего отваривать в эмалированной посуде. Эмалированную посуду с отколовшейся эмалью для этой цели использовать нельзя. Для жаренья овощей лучше использовать сковородки из нержавеющей стали или чугуна.

Для кипячения молока нужно иметь отдельную кастрюлю, так как горячее молоко поглощает различные запахи. Молоко не подгорит, если его кипятить в кастрюле с толстым дном. Меньше подгорает молоко в кастрюле, которую предварительно ополаскивают холодной водой.

Предварительную подготовку продуктов нужно проводить очень тщательно. Сырое мясо нельзя держать в непосредственном соприкосновении с другими продуктами. Нож и доска, которые были использованы для нарезки сырого мяса, должны быть тщательно промыты горячей водой. Нельзя прикасаться к другим продуктам, пока не вымыты руки после обработки сырого мяса. Рекомендуется иметь для разделки сырого мяса отдельные доску и нож. Мясорубку перед использованием следует обдать кипятком. Готовить или приобретать мясной фарш лучше непосредственно перед приготовлением блюда. Все блюда из Фарша должны быть хорошо прожарены или про-  
р с н ы - чтобы выделяющийся сок был прозрач-

пым. Подогревая готовое мясное блюдо, надо обязательно его прокипятить или повторно прожарить. В процессе первичной обработки сырую рыбу надо обмывать питьевой проточной водой: первый раз до удаления чешуи и потрошения, второй раз, очень тщательно — после потрошения.

Особенно тщательно и многократно нужно промывать в питьевой проточной воде различные овощи и фрукты.

Большое внимание надо уделять чистоте кухонной и столовой посуды. Мыть ее следует горячей водой или специальными моющими средствами.

## Хозяйке на заметку

Часто после приготовления того или иного блюда остается часть неиспользованных продуктов, которые можно также употребить в пищу.

о Мясо нарезать кубиками и обжарить в жиру. По вкусу добавить мелко нарезанный лук. Это — хорошее добавление к супу.

«Кусочки рыбы перемешать с предварительно замоченным и отжатым белым хлебом или толчеными сухарями, добавив яйцо и пряности. Сформовать битки или клецки, обвалить их в крахмале, обжарить на жиру или сварить в подсоленной воде, затем опустить их в приготовленный соус или суп.

- Картофель, рис или макаронные изделия, овощи положить на смазанную жиром форму, добавить рыбу, маргарин, полить смесью молока с яйцом и запечь в горячем духовом шкафу.

- Макароны, спагетти, вермишель обжарить на жиру, сверху полить смесью молока с яйцом и готовить, как обычный омлет.

- Нарезанный кубиками картофель разогреть в любом соусе и хорошо потушить.

- Картофельное пюре обжарить, добавить яйцо, тертые сухари и нарезанную зелень, перемешать. Полученную массу раскатать слоем до 1 см и нарезать одинаковыми кусочками. Обжарить в жиру.

## Быстро варит скороварка



2...3 раза быстрее, чем в обычной, варятся продукты в кастрюле-скороварке. В ней можно варить, тушить, готовить продукты на пару. В готовых блюдах, приготовленных в скороварке, лучше сохраняются итамины, вкус, аромат, цвет и консистенция продуктов.

режде чем приступить к пользованию скороваркой, нужно вскипятить в ней в открытом виде молоко, чтобы в дальнейшем металл не тускнел.

В случае, если пар выходит из-под крышки, а не через клапан, нужно снять кастрюлю с огня, охладить дно холодной воде, сбросить пар, установить крышку на место и как следует завернуть ручку. При этом следует проверить проходимость аварийного клапана, если в процессе приготовления блюда необходима акладка продуктов (например, картофеля за 10 минут окончания положенного времени), то кастрюлю надо снять с огня, налить в таз холодную воду, поставить в нее кастрюлю и сбросить пар через рабочий

- **атан** до прекращения кипения, после чего открыть Фишку. Если рабочий клапан не шипит или в процессе его не появляются капли, значит он непроходим его нужно промыть. Но если блюдо приготавливается без добавления жидкости или с очень малым ее количеством, такое состояние нормально.

Когда резиновая прокладка становится длиннее, чем ее ложе, либо теряет свою эластичность, необходимо заменить ее на запасную, предварительно подержав в мыльной теплой воде, затем вложить в канал и сантиметр за сантиметром вдавливать с помощью деревянной ложки.

После каждого употребления скороварку необходимо тут же освободить, а ее содержимое переложить в эмалированную кастрюлю. Клапан после каждого употребления кастрюли промывают под мощной водяной струей или протягивают железную проволоку. После мытья кастрюлю оставляют просохнуть на воздухе.

В комплекте отечественной скороварки имеется вкладыш-решетка для приготовления продуктов на пару, но она годится лишь для крупных продуктов (картофель, овощи целиком, мясо большими кусками, котлеты и т. д.). А вот для приготовления риса, фасоли и прочих мелких продуктов рекомендуется обзавестись дуршлагом, подходящим по диаметру, у которого следует удалить ручку, а вместо нее приделать другую — для удобства извлечения из кастрюли (можно проделать дополнительные отверстия в боковых стенках). Такой дуршлаг удобно устанавливать на имеющуюся решетку.

Для отсчета точного времени необходимо на кухне установить часы. Отсчет времени ведут с момента начала кипения. С этого момента следует убавить огонь. Жидкость не должна превышать 2/3 объема скороварки. Если нужно приготовить определенное количество порций супа, вливают в скороварку такое же количество тарелок воды (испарение практически равно нулю). Если готовят продукты, имеющие свойство разбухать (рис, фасоль, макаронные изделия, крупы и др.), кастрюлю наполняют водой на половину ее объема. Кроме того, необходимо обратить внимание на некоторые дополнения к инструкции по пользованию скороваркой.

## Хозяйке на заметку

• Паровые котлеты тушат на решетке в течение 14 мин, налив в кастрюлю немного воды. Можно по-

ясть в воду и картофель — блюдо получится очень вкусным.

Утку и курицу тушат в скороварке, предварительно \*бжарив на сковороде с луком и морковью. Обжаренные куски перекладывают в скороварку, добавив полстакана воды, и тушат 20 мин.

Морковь для тушения предварительно слегка обжаривают, не дав подрумяниться, в кастрюле с маслом. Добавляют чеснок, гвоздику, соль, перец, немного муки и тушат 10...15 мин. Такую морковь подают как гарнир или используют для приготовления котлет и запеканок.



## Запасы и припасы

Чтобы приготовление пищи в домашних условиях сделать быстрым и экономным, наряду с приобретением новейшего оборудования и механизмов, облегчающих труд домашних хозяек, использованием консервов и концентратов, необходимо уделять внимание подбору продуктов, правильному кулинарному использованию их с учетом специфических особенностей и свойств продуктов. Умение определить пищевые и вкусовые качества продуктов помогает домашней хозяйке приобрести наилучшие и наиболее экономичные.

*Приобретение продуктов* и приготовление в срок пищи, при разумной экономии средств — дело не простое. Для этого следует продумать, какие нужны продукты! на завтрашний день, спланировать, когда и где их удобнее купить. Некоторые закупки можно поручить членам семьи — например, хлеб, молочные продукты, овощи. Не следует покупать много продуктов в запас, чтобы не пришлось выбрасывать со временем. Нельзя впадать и в другую крайность: не тратить попусту время, покупая ежедневно то, что можно запасти на некоторое время.

Больше всего забот доставляет хозяйке покупка мяса и рыбы. Опытная хозяйка купит мясо на 2...3 дня. Из костей сварит бульон на 2...3 дня, из мякоти приготовит второе блюдо, а оставшееся мясо уберет в холодильник.

Потребление мяса следует чередовать с рыбой. В ней содержится примерно столько же белков и они легче перевариваются и усваиваются организмом. Мороженую рыбу можно купить впрок, разделить на порции, положить в морозильную камеру холодильника и держать там, периодически расходуя, до 10...15 суток. А если куплена охлажденная рыба, то ее лучше разделывать полностью, посолить и сохранять, периодически расходуя, в течение недели.

Овощи лучше всего покупать раз в неделю. А вот разными крупами, мукой, макаронными изделиями, сахаром, специями можно запастись на месяц, но не больше. При комнатной температуре вкус крупы постепенно портится, а питательная ценность постепенно снижается. Особенно это касается круп, богатых жирами, — овсяной, гречневой и др.

Молоко и молочные продукты нужно покупать каждый день и держать их в холодильнике не больше суток. Несвежие молочные продукты могут стать источником пищевого отравления.

Покупку фруктов для домашнего питания необходимо считать обязательной. Они должны быть непременно в домашнем меню, хотя бы в минимальном количестве: по одному яблоку или по одному апельсину на человека. Но запасать их не следует, так как дома фрукты трудно сохранить.

*Подбор сырья* и рациональное его использование по кулинарному назначению сокращает время его обработки, а отходы минимальные.

Картофель для приготовления блюд желанно подбирать среднего размера, правильной формы с мелкими глазками. При этом желтый картофель в кулинарном назначении используется для приготовления блюд с соусом, овощных запеканок, рагу. Белый рассыпчатый — для приготовления пюре молочных супов, для жарки. Печь, фаршировать, измельчать на терке, нарезать брусочками и кубиками следует крупный картофель. Для варки, жарки и для приготовления супов используют картофель среднего размера. Мелкий картофель варят в неочищенном виде и используют на салаты и винегреты, приготовление котлет. Молодой картофель лучше отваривать или припускать (готовить на пару). Проросший картофель необходимо варить только очищенным и в большом количестве воды.

Капусту выбирают с плотным неповрежденным кочаном. Крупные кочаны белокочанной капусты используют для приготовления голубцов, капусты фаршированной. Средние тугие листья (и кочаны) используют на простую и фигурную нарезку, а самые мелкие и тугие идут для нарезки дольками вместе с кочерыжкой — на щи ленивые. Мороженую капусту для приготовления первых блюд, не размораживая, зачищают от загрязненных листьев, ополаскивают холодной водой, рубят и кладут в кипящий бульон или воду. Рыхлые кочаны цветной капусты используют для приготовления супов и гарниров, а плотные — для вторых блюд.

Из моркови с толстыми недлинными корнеплодами можно получить хороший сок, ее используют в салаты, в сыром виде со сметаной и сахаром, в качестве гарнира. Морковь с длинными корнеплодами требует продолжительной тепловой обработки. Эту морковь лучше всего тушить, из нее хорошо готовить запеканки, котлеты, пудинги и т. д.

Сладкий перец идет на приготовление горячих блюд, алатов. Немного недозревшие среднего и крупного размера стручки используют для фарширования, зрелые плоды ярко-желтого и красного цвета — в салаты.

Росные помидоры средней величины и правильной формы фаршируют. На салаты отбирают крепкие, орешей формы помидоры. Из перезревших и мятых плодов можно приготовить супы-пюре и соусы. Жарить рекомендуется томаты, у которых мало семян

и много мякоти. Их нарезают пополам и кладут на горячую сковороду разрезом вверх.

Кабачки следует использовать в незрелом виде. Жарить лучше небольшие кабачки. Семена обычно удаляют. С молодых кабачков для фарширования не снимают кожицу.

Молодую свеклу используют вместе с ботвой, которую нарезают и отваривают отдельно. Печеная свекла употребляется для салатов, винегретов, борща, холодных супов, маринования.

Тыква вполне пригодна в пищу в сыром виде. Она легко усваивается и может включаться в диетическое меню, но с этой целью нужно выбирать молодые, нежные плоды. Тыкву сразу после варки откидывают на дуршлаг, а из отвара готовят супы, соусы, компоты.

*Рыба.* Карп лучше всего фаршировать, хек, путассу — жарить в сухарях, из скумбрии и ставриды варить уху, минтай отваривать и жарить (из филе хорошо готовить рубленые изделия). Камбалу, хек, морской окунь лучше готовить в отварном, припущенном или жареном виде.

*Мясо.* Самую нежную часть говядины — вырезку, а также толстый и тонкий край можно жарить целиком или порционными кусками.

Молодую баранину лучше использовать для жареных блюд, старую — для рагу и плова. На шашлык идет любая часть молодого барашка. Корейку и грудинку нарезают на кусочки с реберными косточками.

Из мяса говяжьих голов (щековина) готовят гуляш и котлетную массу, а из костей варят бульон.

Мясо старых кур рекомендуется употреблять для приготовления рубленых изделий: котлет, биточков, в отварном виде, жарить лучше цыплят.

Переднюю часть тушки кролика используют для приготовления рагу или других тушеных в соусе блюд. Потроха домашней птицы используют для приготовления бульона, супов, рагу, студня, паштета, фарша. Вязкие или жидкие каши варят из мелких круп: ячневой, пшенной, манной, а из ядрицы предпочтительнее готовить рассыпчатую кашу. Овсяная, манная и рисовые крупы особенно широко применяются в детском и лечебном питании.

*Яйца.* Яичницу-глазунью делают из диетических яиц. Свежие яйца нужны и для приготовления блюд со

битыми белками. Лежалое яйцо рекомендуется использовать на приготовление омлетов и изделий из дрожжевого, песочного и блинного теста. Битые яйца -ледует использовать в первую очередь.

*Творог.* Как и другие молочные продукты, творог лучше употреблять свежим. Хранившийся некоторое время в домашних условиях творог нужно предварительно подвергнуть тепловой обработке.

Из жирного творога рекомендуется готовить сырковую массу, в которую добавляют только свежее сливочное масло и просеянную сахарную пудру.

*Крахмал.* Майсовый крахмал лучше использовать для приготовления молочного киселя — он имеет более нежный вкус. Картофельный крахмал как более прозрачный идет на приготовление фруктово-ягодных киселей.

*Фрукты.* Свежие плоды употребляют непосредственно в пищу только зрелыми. Незрелые плоды не содержат никаких вредных веществ, однако в них мало сахара, много клетчатки, они плохо усваиваются и менее питательны. Их обычно отваривают или запекают и используют для приготовления киселей, компотов и других сладких блюд.

Худшие сорта кислых яблок или опавшие зимние яблоки лучше употребить на приготовление желе, повидла или яблочного уксуса.

Терпкий привкус некоторых плодов и ягод (груша, терн, кизил, рябина, черника, брусника) обусловлен наличием дубильных и вяжущих веществ. Кисели из плодов этих растений гораздо полезнее отваров и соков.

Из сока ревеня делают компоты, сладкие супы и кисели, он заменяет также лимонный сок и лимонную кислоту.

Точные весы и измерительная кружка в домашнем хозяйстве необходимы. Измерения можно производить чайной или столовой ложкой, стаканом. Соотношение меры и массы некоторых продуктов в граммах приведено в табл. 2.

Решо продуманные запасы продуктов — предпосылка рационального ведения хозяйства.

Ропортящиеся продукты лучше всего хранить в холодильнике. В табл. 3 указано предельное время хранения продуктов. Те из них, которые помещают в холодильник, должны быть свежими. Как сильно пах-

## 2. Сравнительная таблица массы и меры некоторых продук.

В граммах		
Стакан (250 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка

Наименование продуктов

### Масса сыпучих и жидких продуктов

Наименование	Стакан (250 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка
<b>Мука:</b>			
пшеничная	160	25	10
картофельная	200	30	10
Сухари молотые	125	15	5
<b>Крупа:</b>			
крупа «Геркулес»	90	12	—
гречневая	210	25	—
манная	200	25	8
пшено	220	25	
толокно	140		
Масло животное (растительное)	245	20	5
Молоко цельное	250	20	
Сметана	250	25	10
Томат-пюре	220	25	8
Соль		20	5
Сахарный песок	200	25	10
Уксус	250	15	5

### Масса плодов и корней

Наименование продуктов	Масса 1 штуки среднего размера	Наименование продуктов	Масса 1 штуки среднего размера
Морковь	75	Огурец	100
Картофель	100	Помидор	75
Редька	100	Петрушка	50
Лук	75	Яблоко	100

нушие (сыры, копчености, мясо), так и легко воспринимающие запахи продукты (масло, маргарин) нужно помещать в плотно закрывающуюся посуду. Жидкости нужно прикрывать: их испарение вызывает появление «снежной шубы» в холодильнике. Не следует забывать и о том, что мясные бульоны лучше хранить, если в них не добавлены корни, а готовые овощи — без петрушки. Нельзя заполнять холодильник до предела, так как будет затруднена циркуляция воздуха, что в свою очередь приведет к повышению температуры в холодильной камере. В морозильнике можно несколько дней сохранять замороженные про-

, допустимого хранения продуктов в холодильнике без

Наименование продуктов

Срок хранения, дней

	1...2
готов. яш«а зеленый салат	1...2
ГХ 2 а свежая (сырая)	2
Колбаса копченая	4...6
Масло, маргарин	7...10
	1
	3...5
Молоко сгущенное в открытой банке	2
Мясо сырое (куском)	3
Мясо жареное	1...2
Рыбные консервы открытые	1,5
Рыба свежая	5...14
Сыр	1...1.5
Творог	0,5
Фарш	14...20
Яйца	

дукты, не подвергавшиеся оттаиванию. Нельзя хранить в холодильнике плоды цитрусовых культур, которые портятся при температуре 10 °С и ниже. Запасы продуктов с большим сроком хранения следует постоянно пополнять. Старые запасы нужно обновлять. Для хранения небольшого количества сахара, муки и других продуктов очень удобны пластмассовые емкости с прозрачными стенками. Большие запасы нужно хранить в прохладном и сухом месте, куда не затруднен доступ свежего воздуха. Сыпучие продукты в бумажных пакетиках быстро портятся, поэтому их следует хранить в керамической посуде,

## 4. Хранение запасов в домашних условиях

Наименование продуктов	Срок хранения
	1 год

Концентраты супов	„...“
Мука, манная и перловая крупа, овсяные хлопья, макаронные изделия (на яйце;	мес.
Мясные консервы, консервированная колбаса	1 год
Рыбные консервы	.2 года
Растительное масло	9 мес.
Рис, чечевица, бобы, зеленый горох	1 год
Сахар	1 мес.
Сухое молоко, сухой пудинг	3 мес.

покрытой тканью. При покупке продуктов в упаковке (сухое молоко, концентраты супов) и консерпов (мясных и рыбных) всегда нужно обращать внимание на дату их изготовления. Срок хранения домашних запасов указан в табл. 4.



## Бутерброды

Бутерброды вносят разнообразие в меню. Их можно подавать как самостоятельное блюдо, как закуску к обеду и ужину, а также к чаю или к кофе. В зависимости от количества и выбора имеющихся дома продуктов можно приготовить большие калорийные бутерброды, совсем маленькие закусочные или горячие бутерброды на поджаренном хлебе.

С нежирным мясом, рыбными изделиями, яйцами и творогом можно приготовить так называемые калорийные бутерброды, богатые белками. Для малокалорийных бутербродов хлеб не следует намазывать маслом, а покрыть такими продуктами, как свежий зеленый салат или шпинат, помидоры, огурцы; обезжиренный творог и сыр, маринованные овощи и фрукты и т. п.

Бутерброды можно приготовить и из сухого нежирного печенья. Мягкий черный или белый хлеб можно обжарить с обеих сторон так, чтобы он снаружи был хрустящим, а внутри мягким.

и тот же бутерброд можно класть несколько дюймов по вкусу продуктов. Если пользоваться экономическими кулинарными изделиями или консервами, приготовление бутербродов потребует совсем много времени.

Бутерброды бывают нескольких видов:

горячие и холодные, в зависимости от того, в каком виде их подают на стол, в зависимости от вкусовых качеств и сладкие, в зависимости от вкусовых качеств

Подавать следует только свежие бутерброды. Готовят бутерброды из расчета 40...50 г черного (белого) хлеба или печенья на одного человека. Продукты берут в таком же количестве, а для калорийных бутербродов — больше. Хлеб для бутербродов нарезают кусочками толщиной 1...1.5 см. Продукты, используемые для приготовления бутербродов, подготавливают следующим образом.

С колбас срезают концы оболочек, а затем с части батона, подлежащей нарезке, удаляют оболочку. Колбасы, у которых оболочка снимается с трудом, опускают на 1...2 мин в горячую воду, после чего оболочку надрезают вдоль и удаляют. Толстые батоны вареной колбасы нарезают поперек одним куском на бутерброд, тонкие, полукопченые и копченые колбасы — наискось, по 2...3 тонких ломтика.

Сыр после удаления корки нарезают ломтиками толщиной 2...3 мм.

Ветчину (окорок) делят на части, срезают кожу, нарезают мясо тонкими кусками по одному на порцию.

Малосоленую рыбу пластуют вдоль позвоночника. С части, предназначенной для нарезки, удаляют позвоночные и реберные кости. Нарезают рыбу наискось, начиная с хвоста, из расчета по одному куску на бутерброд.

Сельдь для бутербродов разделяют на филе.

Кильку или хамсу пряного посола очищают от специй и удаляют голову, внутренности и хвостовой плавник.

Яйца нарезают кружочками, четвертинками или мелко рубят, если используют для посыпки.

Помидоры нарезают тонкими ломтиками, отрезав место прикрепления плодоножки.

УРЦы свежие нарезают тонкими ломтиками, не очищая от кожицы.

Лук репчатый режут тонкими кольцами или полукольцами.

Салат зеленый сортируют, отбирая самые свежие листики, удаляют черешки.

**МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ.** Для того чтобы разнообразить кус бутербродов, масло можно заправить. Добавляемые маслу приправы нужно натереть на терке, изрубить или протереть сквозь сито и смешать с растертым сливочным

маслом. Смесь взбивают до получения светлой однородной массы. Чтобы смесь была более мягкой и вкусной, можно добавить также немного сметаны.

**Сырное Масло:** 100 г масла сливочного, 50..100 сыра, 1 ст. ложка сметаны, красный или черный перец. Смешать масло, тертый сыр, молотый красный или черный перец, сметану. Чтобы получить смесь с более нежным вкусом, перец можно не добавлять.

**Зеленое Масло:** 70 г масла сливочного, 50 г зелени, лимонный сок или кислота, соль.

Зелень петрушки, укропа, лука обварить кипятком, быстро остудить, подсушить полотенцем, мелко изрубить, смешать с маслом, заправить лимонным соком или кислотой.

**Селедочное Масло:** 100 г масла сливочного, 30 г филе сельди, горчица или зеленый лук.

Филе сельди протереть сквозь сито, соединить с размягченным маслом, заправить горчицей или зеленым луком.

**Килечное масло:** 70 г масла сливочного, 5..6 килек, лимонный сок или кислота.

Филе килек протереть сквозь сито, соединить с размягченным маслом, заправить лимонным соком или кислотой.

**Яичное масло:** 70 г масла сливочного, 1 яйцо, 20 г зелени, перец, горчица, хрен, соль.

Масло взбить вместе с измельченным сваренным вкрутую желтком, добавить мелко нарубленные белок, зелень петрушки, укропа, лука, посолить. Для получения более острого вкуса можно добавить перец, горчицу или тертый хрен.

**Горчичное масло:** 70 г масла сливочного, горчица, соль

Взбитое масло заправить столовой горчицей и солью.

**Хренное Масло:** 70 г масла сливочного, 1 ст. ложка тертого хрена, соль.

Взбитое размягченное масло заправить тертым хреном, солью.

**Льняное Масло:** 70 г масла сливочного, 2 ст. ложки льняного пюре, 1 ст. ложка творога.

К сбитому сливочному маслу добавить томатное пюре растертым деревянной ложкой или протертый сквозь сито творог. Взбить, посолить. Можно добавить немного мяты сладкого перца.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ БУТЕРБРОДОВ

**С ветчиной:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки горчичного или хренового масла, 200 г ветчины, 1 соленый огурец или / помидор.

Хлеб намазать горчичным или хренным маслом. Сверху положить ломтик ветчины, несколько ломтиков соленого огурца или помидора.

**С колбасой:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки масла сливочного, 200 г колбасы, 1 огурец или 1 помидор.

Хлеб намазать сливочным маслом, уложить ломтик колбасы, сверху ломтики огурца или помидора.

**С шпиком:** 400 г хлеба, 200 г шпика, 20 г хрена.

На хлеб положить тонкие ломтики копченого шпика, тертый хрен.

**С килькой:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки масла яичного, 16 килек, лук.

Хлеб намазать яичным маслом, сверху положить очищенные кильки, посыпать рубленым зеленым луком.

**С сельдью:** 400 г хлеба, 4 ст. ложки масла зеленого, 1 сельдь, лук.

Хлеб намазать зеленым маслом и положить нарезанное тонкими полосками филе сельди. Посыпать рубленым зеленым луком или украсить кольцами репчатого лука.

**С копченой рыбой:** 400 г хлеба, 4 ст. ложки майонеза, 300 г рыбы, 2 помидора, зелень.

Хлеб покрыть слоем майонеза. Сверху положить кусочки очищенной копченой рыбы, дольки помидора, зелень петрушки или укропа.

**У ошпротами:** 200 г хлеба, 2 ст. ложки масла сливочного или майонеза, зеленый салат, 16 шпрот, лимон.

Хлеб или черный хлеб намазать сливочным маслом или майонезом. Сверху положить листики салата, шпроты и каждую рыбку — по кусочку лимона.

**С рыбными Консервами:** 400 г хлеба, 1 банка рыбных консервов, 1 огурец, зелень.

Рыбные консервы размельчить вилкой до образования однородной массы и покрыть ею ломтики хлеба. Свежую\* положить ломтики огурца или зелень петрушки.

**С маСЛОМ КреветОЧНЫМ:** 400 г хлеба, 4 ст. ложки пасты «Океан», 80 г масла сливочного, соль.

Пасту «Океан» и сливочное масло растереть до однородной массы, посолить и намазать на хлеб.

**С МаСЛОМ КреветОЧНЫМ ОСтрым:** 400 г хлеба, 120 г пасты «Океан», 60 г масла сливочного, 60 г сыра плавленого, лимонный сок, перец, соль.

Пасту «Океан», масло сливочное и плавленый сыр растереть до однородной массы, добавить молотый черный перец, соль, лимонный сок и намазать на хлеб.

**С огурцом:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки масла, 2 огурца, укроп, соль.

Хлеб намазать зеленым, томатным или селедочным маслом, сверху уложить рядами ломтики огурца. Посолить и посыпать рубленым укропом.

**С ПОМИДОРОМ:** 400 г хлеба, 3 ст. ложки масла, 4 помидора, перец, соль.

На намазанный сырым, яичным или сливочным маслом хлеб положить дольки помидора, посолить и поперчить.

**С ОгурЦОМ И ПОМИДОРОМ:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки масла, 1 огурец, 1 помидор, 50 г лука.

Хлеб намазать килечным или селедочным маслом, уложить тонкие ломтики огурца, помидора и нарезанного кусочками длиной 1,5...2 см зеленого лука.

**С ОгурЦОМ И ЯЙЦОМ:** 100 г хлеба, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, 1 огурец, 2 помидора.

Хлеб намазать сливочным, сырым, зеленым или томатным маслом, уложить сверху тонкие ломтики огурца или помидора, кружочек яйца. Бутерброд можно украсить листиком салата.

**С ПОМИДОРОМ И ЛуКОМ:** 400 г хлеба, 6 ст. ложек майонеза или сметаны, 2 луковицы, 4 помидора, лук, перец, соль.

еб положить майонез или сметану, затем поочередно ломтики помидора и кольца лука. Посолить, поперчить можно посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

**С овДИСОМ:** 400 г хлеба, 3 ст. ложки масла, 300 г редиса, зелень, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Яе намазанный яичным, зеленым или сливочным маслом уложить ряд тонких ломтиков редиса, посыпать рубленой зеленью петрушки. Сверху положить сметану.

**С редЬКОЙ:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки масла, 1 редька, 3 ст. ложки сметаны.

Ломтики хлеба намазать селедочным маслом, затем слоем тертой редьки, смешанной со сметаной.

**Со СладКИМ Перцем:** 400 г хлеба, 3 ст. ложки масла сливочного, 4 стручка перца, 2 огурца, соль.

Ломти хлеба густо намазать сливочным маслом, покрыть кусочками сладкого перца и ломтиками огурца, посолить.

**С кабачковой или баклажанной икрой:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки масла, 160 г икры, 15 г зеленого лука.

Ломти хлеба намазать сливочным маслом. Кабачковую или баклажанную икру уложить на бутерброд горкой и посыпать рубленым луком.

**О ЛуКОМ:** 400 г хлеба, 3 ст. ложки масла, 2 луковицы или 100 г зеленого лука, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Хлеб намазать килечным, селедочным или сливочным маслом, положить сверху кольца лука или толстый слой рубленого зеленого лука, посолить. Лук можно предварительно смешать со сметаной или нанести сметану на кольца лука маленькими «пуговками».

**С укроПОМ И Петрушкой:** 400 г хлеба, 4 ст. ложки майонеза, зелень.

Гренки из белого хлеба намазать майонезом. Посыпать толстым слоем рубленой зелени укропа и петрушки.

**у Сыром:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 1\*0 г сыра, 2 помидора или 1 стручок перца.

Ломтики белого или черного хлеба намазать сливочным маслом, сверху уложить ломтик сыра и дольку помидора или нарезанный полосками стручковый перец.

**С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ:** 200 г хлеба, 2 ст. ложки масла, 80 г плавленого сыра, 100 г колбасы.

Черный или белый хлеб намазать сырным маслом. Плавленый сыр и вареную нежирную колбасу нарезать под сками толщиной 1 см, уложить на бутерброд.

**С СЫРОМ И ПОМИДОРОМ ИЛИ ОГУРЦОМ:** 200 г хлеба 2 ст. ложки масла, 100 г сыра, 4 листика зеленого салата 1 помидор или огурец.

Намазанный сливочным маслом ломоть белого хлеба покрыть листом салата так, чтобы он немного свешивался через край. На салат уложить кусочек твердого сыра или слой плавленого, сверху — ломтик помидора или огурца.

**С СЫРОМ И РЕДЬКОЙ:** 200 г хлеба, 2 ст. ложки масла, 100 г сыра, 1 редька, 100 г сметаны, 1 помидор или 1 стручок перца.

Намазанный сливочным маслом хлеб покрыть сыром, сверху поместить немного тертой редьки, смешанной со сметаной. Украсить небольшим ломтиком помидора или полоской перца.

**С СЫРОМ И ЯЙЦОМ:** 200 г хлеба или 4 хрустящих хлебца, 2 ст. ложки масла, 100 г сыра, 4 яйца, 1 ст. ложка томатного пюре, соль.

Гренки из белого хлеба или хрустящие хлебцы намазать сливочным или сырным маслом. Яйцо сварить вкрутую, желток измельчить вилкой, смешать с плавленым сыром, заправить томатным пюре, посолить. Смесь толстым слоем положить на хлеб, украсить яичным белком.

**С БРЫНЗОЙ И КЛЮКВОЙ:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки масла сливочного, 50 г брынзы, 2 ст. ложки клюквы.

Ломти хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху кусочки брынзы и украсить клюквой.

**С ЯЙЦОМ:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки майонеза, 4 яйца, лук или укроп, соль.

Ломтики белого хлеба намазать майонезом, сверху положить колечки крутого яйца, посыпать рубленым зеленым луком или укропом, посолить.

**С ТВОРОГОМ, СЫРОМ И ПОМИДОРОМ:** 400 г хлеба, 160 г творога, 4 ст. ложки молока или сметаны, 60 г сыра, 1 помидор, соль.

стереть добавить молоко или сметану, посолить. Творог р<sup>мо</sup>\*^' добавит тертую морковь, зелень или ®<sup>т</sup> » пюре. Творог положить на черный или белый Т<sup>тотстым</sup> слоем, сверху украсить полоской сыра и ломтиком помидора.

**Г ТВОРОГОМ И МОРКОВЬЮ:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки а гОО г творожно-морковной смеси, 4 сливы или виноградины.

Чеоный или белый хлеб намазать сливочным маслом, покрыть творожно-морковной смесью. Сверху положить по целой маринованной сливе или виноградине.

**КАЛОРИЙНЫЕ БУТЕРБРОДЫ.** Так называются большие бутерброды, обильно покрытые различными продуктами, которые по своей калорийности могут заменить завтрак или ужин. Делать их можно на любом хлебе, разрезая его горизонтально или поперечно на ломти толщиной 1 см. Хрустящие хлебцы используются целиком. На один калорийный бутерброд идет 75...100 г хлеба, 15...20 г масла или майонеза, 75...150 г гарнира. Для приготовления этих бутербродов комбинируют различные продукты.

Калорийные бутерброды едят с помощью ножа и вилки.

**С «МЯСНЫМ хлебом» И ОВОЩАМИ:** 400 г хлеба, 200 г <<мясного хлеба>, 4 ст. ложки масла или майонеза, 4 помидора, 2 огурца, салат, укроп.

Белый формовой хлеб намазать сливочным маслом или майонезом, покрыть его куском «мясного хлеба», сверху положить лист салата, дольки помидоров и тонкие ломтики огурца. Украсить веточкой укропа.

**С ЖареныМ МЯСОМ И ХренОМ:** 400 г хлеба, 4 ст. ложки масла, 200 г мяса, 4 ст. ложки хрена, 2 ст. ложки сметаны, 80 г консервированного салата.

ллеб намазать хренным или зеленым маслом, положить ст салата и на него ломтик жареного мяса. Украсить тертым хреном, в который предварительно добавлена сме<sup>а</sup>а, и салатом. Хорошо подходят консервированные смешанные салаты со сладким перцем.

^ ветчиной, ЯЙЦОМ И СЫРОМ: 400 г хлеба, 3 ст. яйца\*х<sup>МаСла</sup> г ветчины или колбасы, 150 г сыра, 2 Паи. °->'ложек сметаны, 2 помидора или 2 стручка пер<sup>а</sup>а, и салатом. Хорошо подходят консервированные смешанные салаты со сладким перцем. ,,, ' ,,, \* огурца, листья салата, укроп, перец, соль, 2 ст. ложки томатного пюре.

Хлеб намазать сливочным маслом. Ветчину или нежирную колбасу, сыр, сваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками или полосками, добавить сметану, томатное пюре, посолить, поперчить. Полученную массу уложить на бутерброд горкой, украсить ломтиками огурца, помидора или перца, салатом и укропом.

**С СОСИСКАМИ И ЯЙЦОМ:** 400 г хлеба, 200 г сосисок, 2 ст. ложки жира; 3 ст. ложки масла, 4 яйца, салат, хрен, соль.

На намазанный сливочным маслом продолговатый ломочек черного или белого хлеба положить лист салата так, чтобы он свешивался с хлеба. Очистить сосиску от оболочки и надрезать ее, чтобы при поджаривании она не стягивалась. Поджаренную сосиску уложить вдоль хлеба на лист салата. На один конец уложить яичницу-глазунью так, чтобы она частично покрыла сосиску. На другом конце поместить немного тертого хрена.

**С СЕЛЬДЬЮ ИЛИ КИЛЬКОЙ И ЯЙЦОМ:** 400 г хлеба, 3 ст. ложки масла, 2 сельди, листики салата, 4 яйца, 2 помидора, 50 г лука.

Хлеб намазать сливочным маслом, сверху уложить большой лист салата, на один край которого положить половинки яйца, на него и рядом — мелкие кусочки сельди или 2 свернутые колечком кильки и ломтики помидора. Посыпать густым слоем рубленого зеленого лука.

**С КИЛЬКОЙ И ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСОЙ:** 400 г ржаного хлеба, 3 ст. ложки масла, 20 килек, 150 г ливерной колбасы, 1 соленый огурец, 1 помидор или морковь.

Хлеб намазать сливочным, зеленым или горчичным маслом, сверху положить очищенные кильки, полностью покрыв ими всю поверхность хлеба. На кильки поместить круглые ломтики соленого огурца, колбасы, помидора или горку сырой тертой моркови.

**С РЫБОЙ И ХРЕНОМ:** 400 г хлеба, 3 ст. ложки масла, 200 г рыбы, 4 ст. ложки хрена, 4 ст. ложки сметаны, 2 помидора или морковь, стручок перца, укроп, лук, соль.

На продолговатый ломочек черного хлеба, намазанного хренным маслом, положить большой кусок копченой рыбы. Сверху положить ложку сметаны, смешанной с тертым хреном. Вокруг рыбы расположить ломтики помидоров или моркови, измельченного сладкого перца, украсить зеленью укропа, рубленым зеленым луком.

**ИНОМ И СЕЛЬДЬЮ:** 400 г ржаного хлеба, 3 ст. ложки яиц, 50 г филе сельди или кильки, листики помидора или 2 стручка перца, зелень, салат, \*.

Хлеб густо намазать селедочным или килечным маслом и уложить в один ряд кружочки яиц, помидоры, поместить листик салата или зелень петрушки, а на них 2 кильки, которые можно свернуть колечком или кусок сельди.

**Г ЯИЧНИЦЕЙ И САРДИНАМИ ИЛИ ШПРОТАМИ:** 400 г хлеба, 3 ст. ложки масла, 8 сардин или шпрот, 4 яйца, тогурица или 2 редиса, зелень.

На середину намазанного сливочным или зеленым маслом ломтя белого хлеба уложить яичницу, по бокам небольшие сардины или шпроты, а между их хвостиками кружочки редиса или дольки огурца. Украсить зеленью петрушки.

**С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ МАСЛИНАМИ:** 400 г хлеба, 18 маслин, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец.

На ломтик хлеба намазать массу, приготовленную из размятых (без косточек) маслин, мелко нарезанных лука и вареных яиц, масла и черного молотого перца.

**С КРЕМОМ ИЗ САРДИН:** 400 г хлеба, 1 банка консервов, 100 г сливочного масла, 3...4 каперса, 1...2 ст. ложки томатного пюре, горчица.

Растереть добела сливочное масло, смешать с мелко нарезанными каперсами, томатным пюре и горчицей. Полученную массу протереть вместе с сардинами сквозь сито и намазать ею ломтики хлеба.

**2 ПАШТЕТОМ ИЗ САРДИН:** 400 г хлеба, 1 банка консервов, 3...4 яйца, 1 плавленный сырок, 1 луковица, 50...70 г майонеза, зеленый лук.

Сардины растереть, вареные яйца порубить, репчатый лук и охлажденный плавленный сырок измельчить. Все перемешать и заправить майонезом. Выложить паштет на кусочки хлеба и украсить зеленым луком.

**ВО? И ПИРОТАМИ И СЫРОМ:** 400 г хлеба, 1 банка консервов, 100...150 г сыра, 5 ст. ложек растительного масла.

Хлеб нарезать на кусочки и обжарить на сильном огне в растительном масле ломтики хлеба. Остывшие смазать майонезом, положить по 1...2 рыбки, покрыть слоем майонеза, посыпать тертым сыром.

**СЛАДКИЕ БУТЕРБРОДЫ.** Сладкие бутерброды даются к чаю или к кофе, а также к молочным напиткам с соком и к другим смешанным напиткам. Для приготовления сладких бутербродов можно использовать все виды хлеба, а также не очень сладкое и не слишком твердое печенье, кекс и бисквит. На 100 г хлеба или печенья требуется примерно 75...100 г продуктов.

**С ПОВИДЛОМ ИЛИ ДЖЕМОМ:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки масла, 8 ст. ложек повидла или джема.

Хлеб намазать сливочным маслом, а сверху повидлом или джемом.

**Двойные бутерброды из печенья с джемом:** 300 г печенья, 10 ст. ложек джема, 4 ст. ложки очищенных орехов, 4 ст. ложки творога.

Между двумя печеньями положить слой джема, в который можно добавить толченые орехи или крошки разных сортов печенья. Уложенное на блюдо печенье можно украсить «пуговками» растертого творога.

**Из Печенья С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ:** 300 г печенья, 200 г шоколадного масла, 2 ст. ложки кофе или молока, вишни или виноград.

Между печеньями положить взбитое шоколадное масло, в которое добавить немного кофе или молока. Печенье уложить на блюдо, украсить вареньем или «пуговками» шоколадного масла, сверху поместить целые вишни или виноградины.

**С ТВОРОГОМ И Орехами:** 300 г печенья, 300 г творога, 5 ст. ложек очищенных орехов.

Печенье покрыть толстым слоем сладкого творога и посыпать сверху толчеными орехами.

**С ТВОРОГОМ И Вареньем:** 300 г печенья, 300 г сладкого творога, 4 ст. ложки варенья.

Положить на печенье творог, в середине сделать углубление для варенья с ягодами. Густое варенье или джем можно положить горкой на творог.

**С ТВОРОГОМ И фруктами:** 400 г хлеба, 3 ст. ложки масла, 250 г творога, 4 ст. ложки варенья без сока (200 г фруктов).

Белый хлеб поджарить, намазать сливочным маслом. Творог взбить, добавив в него варенье или сок так, чтобы

**Бутерброды покрыть творогом, сиропе фрукты**

**ГР\*аМИ:** 400 г хлеба или 300 г печенья, 4 ст. ложки орехов,

добавить мед и часть орехов.

Грубив или натерев их. Смесь нанести на основу. Бутерброды украсить целыми орехами.

Ушечный белый хлеб намазать сливочным маслом, засахарившийся мед положить на хлеб и украсить целыми или рубленными орехами.

«ГЛЯМИ» 400 г хлеба или печенья, 6 ст. ложек масла, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки лимонного сока.

Белый хлеб или печенье покрыть с медом и лимонным соком. Засыпать сахаром и лимонным соком. Засыпать сахаром и лимонным соком.

Белый хлеб или печенье покрыть с медом и лимонным соком. Засыпать сахаром и лимонным соком. Засыпать сахаром и лимонным соком.

**С аПЕЛЬСИНАМИ И ИЗЮМОМ:** 400 г хлеба, 2 ст. ложки масла, листики салата, 4 апельсина, 4 яблока, 4 ложки изюма.

Белый хлеб покрыть маслом. На один край положить салат, на него в один ряд дольки апельсина и яблока. Можно использовать яблочный сок. Положить горку остывшего, разбухшего в горячей воде изюма.

## Салаты

Готовят из свежих сырых, вареных, квашеных, маринованных, соевых, ч. овощей из свежих и маринованных фруктов и овощей, жареных, соленых, копченых мясных или рыбных продуктов, яиц, грибов и др.

Все продукты для салатов охлаждают и нарезают тонкими ломтиками, соломкой или кубиками. Вкусовые качества салатов в значительной мере зависят от заправки. Перед подачей салаты заправляют сметаной, майонезом, растительным маслом, столовым уксусом, лимонным соком.

**САЛАТЫ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ** украшают теми продуктами, из которых они приготовлены. Листики сала или ветки сельдерея, помещаемые в середине горки, дают салату законченный вид.

**Зеленый салат со сметаной и яйцом:** 300 г зеленого салата, 1 огурец, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, соль, зелень.

Зеленый салат нарезать. Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезать, заправить сметаной с уксусом. Перед подачей к столу уложить подготовленный салат в салатник, добавить яйца, украсить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

**Зеленый Салат С МасЛОМ И уКСУСОМ:** 300 г зеленого салата, 1 огурец, корки белого хлеба, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка масла растительного, соль, зелень, чеснок.

Зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Прибавить свежие огурцы, нарезанные кружочками, а также корочки белого хлеба, натертые чесноком и нарезанные в виде маленьких ромбиков. Перед подачей полить приготовленным соусом из уксуса и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки.

**Салат из помидоров и яиц по-французски:** 300 г помидоров, 2 яйца, пучок петрушки, перец, соль.

Помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, посолить, поперчить и полить соусом, посыпать зеленью петрушки.

Для соуса: 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 4 ст. ложки подсолнечного масла, соль по вкусу.

**Сербский салат из огурцов и помидоров:** 3 помидора, 1 огурец, 3 луковицы, стручок острого перца, 2 ст. ложки зелени петрушки, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ч. ложки уксуса, соль.

Помидоры, огурцы, лук, стручковый перец мелко нарезать (особенно лук и перец), добавить нарубленную зелень петрушки, подсолнечное масло, уксус.

**Салат «ПРАЗДНИЧНЫЙ»:** 4 моркови, 3 яблока, 1 пучок зеленого лука, 150 г майонеза.

морковь натереть на мелкой терке, мелко нарубить 51 блок мый лук Уложить в глубокое блюдо слоями 3 ~ во й т олщины (2...3 см) зеленый лук, яблоки, морковь Сверху залить майонезом.

**«ЧаОрОВЬе»:** 2 огурца, 2 яблока, 2 моркови, 100 г зеленого салата, сок 1/4 лимона, 100 г сметаны, 2 помидора, соль.

и пезать тонкой соломкой свежие огурцы, яблоки и сырую юоковь, зеленый салат разрезать на 3...4 части, заправить метаной, смешанной с лимонным соком, солью, сахаром. Все перемешать, украсить листиками зеленого салата и ломтиками свежих помидоров.

**Из редиса:** 500 г редиски, 1 яйцо, 125 г сметаны, соль. Редиску промыть и нарезать кружочками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль, смешать с редиской, мелко нарезанным белком яйца.

**Из репы:** 4 репы, 4 моркови, 80 г зеленого лука, 1 яблоко, 125 г сметаны или 3 ст. ложки масла растительного, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль. Репу или молотую брюкву и морковь нашинковать или натереть на терке, добавить нарезанный зеленый лук, заправить солью, перцем, полить сметаной или уксусом, растительным маслом, положить в салатницу и украсить ломтиками яблок. Чтобы яблоки не потемнели, смочить их уксусом или лимонной кислотой.

**Из редьКИ С Сухариками:** 2 редьки, 3 ст. ложки кваса или 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 50 г лука, 150 г хлеба, 2 ст. ложки масла растительного, соль. Черный хлеб без корки нарезать фигурными кусочками (ромбами, полумесяцами и т. п.), посыпать солью и обжарить на растительном масле. Тертую редьку заправить дасом или уксусом, положить в салатник, посыпать зеленым луком и по краям обложить кусочками обжаренного хлеба.

ип Р°Д°КИ.: / редька, 1 яблоко или 3 ст. ложки лимонного или клюквенного сока.

сп?ьку очист ить, натереть на терке с крупными отверстиями до ^ авить тертое кислое яблоко или кислый сок. Р авить сметаной, гусиным жиром или растительным Цами\*! ^ о ж н о Добавить репчатый лук, нарезанный коль-

**ОВОЩНОЙ:** / редька, 1 морковь или брюква, или 100 г сметаны, 50 г лука зеленого, соль.

Тертые редьку^ морковь или брюкву посолить, пепе шать, уложить в салатницу, полить сметаной и посып зеленным луком.

**Из Сельдерея И МорКОВИ:** 2 корнясельдерея, 3Моркови, 125 г сметаны, соль, сахар, 1 ст. ложка лимонног сока или раствора лимонной кислоты, 2 ст. ложки орехов Сельдерея и морковь натереть и быстро смешать со сме таной, заправить лимонным соком (приправы добавлять понемногу), сахаром и солью, добавить толченые орехи

**Из перца, сельдерея и яблок:** 3 стручка перца, 2 корня сельдерея, 2 яблока, 3 ст. ложки майонеза, зелень, соль.

Сладкий перец, корни сельдерея и яблоки нарезать со ломкой, смешать, посолить и заправить майонезом. Посы пать зеленью петрушки или укропом.

**Из МорКОВИ:** 300 г моркови, 1 яблоко, сок 1 лимона или 3 ст. ложки клюквенного сока, сахар, 2 ст. ложки майонеза или сметаны, соль.

Сырую морковь и яблоки натереть на терке с крупными отверстиями, заправить лимонным или клюквенным со ком по вкусу, майонезом или сметаной.

**Из ЦВЕТНОЙ КаПУСТЫ И МорКОВИ:** 200 г капусты цветной, 0,5 лимона, 1 морковь, 1 огурец, 4 ст. ложки масла растительного, зелень, соль.

Цветную капусту ошпарить и мелко нарубить, соединить с морковью, натертой на терке с крупными отверстиями, нарезанными огурцами, посолить, уложить в салатник. Заправить смесью из растительного масла и лимонного сока, посыпать рубленой зеленью.

**Из КОЛЬРаби С МорКОВЬЮ:** 300 г кольраби, 1 мор ковь, 125 г сметаны, зелень, соль.

Морковь и кольраби нашинковать, уложить в салатник, полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

**«Весна»:** 100 г зеленого салата, 2 яйца, 2 свежих огур ца, 200 г редиса, 1 морковь, 2 картофелины, 50 г зеленого лука, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, сахар, соль.

й салат нарезать, положить горкой в салатник. г салата расположить нарезанные кружочками мор сваренный в кожуре картофель, редиску, огурцы, ный зеленый лук. В центре горки из зеленого салата мести кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны, и сахара приготовить соус. При подаче слегка посолить.

**ГяЛат ПО-болГарСКИ:** 200 г перца, 2 помидора, 1 огу ри 0 7 луковицы, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. лож ки масла оливкового, зелень петрушки и укропа, соль. Сладкий перец нарезать соломкой, свежие помидоры очи стить от кожицы и нарезать ломтиками, свежие огур цы — кружочками. Репчатый лук нарезать кольцами, сме шать с солью и залить водой для удаления горечи. Затем яук смешать с приготовленными овощами, прибавить мелко нарезанную зелень, посолить и заправить уксусом и оливковым маслом.

**Из репчатого лука с майонезом:** 2 луковицы, 100 г майонеза, 3 яйца, зелень, соль.

Репчатый лук очистить, промыть, нашинковать соломкой. Для удаления горечи промыть его холодной водой и ошпа рить. Подготовленный лук соединить с майонезом, варе ными рублеными яйцами и уложить в салатник. Салат посолить, посыпать рубленой зеленью.

**Из зелеНОГО лука С ТВОРОГОМ:** 200 г зеленого лука, 200 г творога, укроп, соль.

Зеленый лук нарезать, посолить и соединить с творогом, уложить в салатницу и посыпать рубленым укропом.

**ИЗ ШПИНаТа:** 600 г шпината, 4 моркови, 4 луковицы, о яйца, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

(-варенные вкрутую яйца нарезать. Морковь натереть на терке с крупными отверстиями. Шпинат нарезать солом эи. Все смешать, добавить нарезанный репчатый лук, соль, перец, выложить в салатницу, полить маслом.

' «Шпината И Щавеля: 300 г шпината и щавеля, яйца, 2 ст. ложки растительного масла, чеснок, укроп,

пинат и щавель порубить вместе со стеблями, добавить нок мелко нарубленное яйцо, укроп, чес сал' Равить растительным маслом и выложить в

**Из Сельдерея И яблок:** 100 г сельдерея, 2 ябл<sup>ока</sup>, 50 г грецких орехов, 100 г майонеза, зелень петру<sup>шки</sup> соль.

Корень сельдерея и яблоки натереть на терке с крупт<sup>ями</sup>, отверстиями, добавить толченые грецкие орехи, соль ч<sup>и</sup>стый перец. Салат заправить майонезом, украсить листья<sup>ми</sup> петрушки.

**Из краснокочанной капусты с яблоками:** 400<sup>г</sup> капусты краснокочанной, 2 яблока, 100 г масла растительного, 2 яйца, 1 ст. ложка горчицы готовой, 1/4 лимона соль.

Капусту нашинковать, яблоки нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белок порубить, желток растереть, соединить с горчицей и, непрерывно помешивая, ввести теплое растительное масло, добавить лимонный сок. Все смешать и добавить по вкусу соль.

**Из Сыра И ЯИЦ:** 100 г сыра, 2 яйца, чеснок, 5 редисок, 100 г лука зеленого, 50 г горошка зеленого консервированного, 1,5 ст. ложки майонеза, перец, соль.

Сыр нарезать соломкой и смешать с мелко нарубленными яйцами, нашинкованным луком, чесноком, нарезанным соломкой редисом, зеленым горошком, заправить майонезом, солью, перцем.

**Из Плавленого Сыра:** 80 г сыра плавленого, 1 яблоко, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка майонеза, соль.

Плавленый сыр натереть на терке с крупными отверстиями. Лук репчатый и яблоки нашинковать соломкой. Все перемешать и заправить майонезом и солью.

**Яичный:** 4 яйца, 1,5 огурца, 1 луковица, 1 ст. ложка горчицы готовой, 2 ст. ложки майонеза, соль.

Яйца, огурцы, репчатый лук мелко порубить, добавить соль, готовую горчицу, майонез и перемешать.

**Из Сельди И Помидоров:** / сельдь, 3 помидора, 1 луковица, 1 яблоко, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, сахар-Филе сельди, помидоры, лук, кислое яблоко, сваренное вкрутую яйцо нарезать, перемешать, заправить сметаной и сахаром.

**Из Сельди И Ветчины:** / сельдь, 100 г ветчины или колбасы, 1 луковица, 1 огурец, 2 яйца, 1 стручок перца,

<sup>жеск</sup> сметаны, 1 ст. ложка томатного пюре, сахар,

{Донный сок или уксус.

сельди ветчину или колбасу, лук, консервирован-Филе<sup>е</sup> сы<sup>е</sup> сваренные вкрутую яйца и сладкий перец<sup>ы</sup> »Б<sup>ы</sup>е<sup>е</sup> ка<sup>ми</sup>ми, смешать со сметаной, в которую пред-ельно<sup>ь</sup> добавить томатное пюре. Если сельдь очень<sup>ваР</sup> еная, заправить сахаром, лимонным соком.

**Яйца <<ПИКАНТ>>:** 6 яиц, 50 г масла, 15 г творога, соль, ахар, зеленый лук или петрушка по вкусу.

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, вынуть желтки Желтки растереть со сливочным маслом и творогом, по вкусу добавить соль, сахар и рубленую зелень. Полученной массой заполнить половинки яиц и украсить их зеленью петрушки. Подать в большой тарелке или на блюде.

**Из Овощей С Килькой:** 2 огурца, 2 яблока, 2 помидора, 2 луковицы, 12 килек, 2 яйца, 125 г сметаны или майонеза, соль, перец.

Огурцы, яблоки, помидоры, лук, кильки и сваренные вкрутую яйца нарезать, смешать со сметаной или майонезом, посолить, поперчить.

**Из Селедки С Яйцом:** / сельдь, 2...3 яйца, 25 г зеленого лука, 125 г сметаны, 1 стручок перца или помидор, соль.

Филе сельди, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук порубить, добавить сметану. Украсить кусочками красного перца или помидора.

**Из колбасы И Сыра:** 200 г колбасы, 200 г сыра, 125 г сметаны, 1 помидор, зелень петрушки, соль.

Вареную колбасу нарезать кубиками, сыр — соломкой, перемешать со сметаной. Украсить ломтиками помидора и листьями петрушки.

\*1з ЯИЦ и Ветчины: 2 яйца, 100 г ветчины, 1 яблоко, помидор, 1 ч. ложка хрену, 3 ст. ложки сметаны, зеле-<sup>бли</sup> салат или 1 огурец, соль.

пом<sup>р</sup>енные вк<sup>ру</sup>тую яйца, ветчину или колбасу, яблоки, <sup>и</sup>ры нарезать, перемешать с тертым хреном и сме-<sup>т</sup>ом<sup>о</sup> Украсить листьями салата, ломтиками свежего<sup>о</sup> УРПА или помидора.

Из овощей с пастой «Океан»: 125 г пасты, 2 картофелины, 75 г зеленого горошка, 1 соленый огурец, 125 г майонеза, сок 0,5 лимона, специи, зелень, соль.

Отварной картофель, яблоки и соленые огурцы нарезать, добавить пасту «Океан» и зеленый горошек, перемешать, положить сахар, специи, залить майонезом и лимонным соком, посыпать зеленью.

## Хозяйке на заметку

Овощи кладите при варке не в холодную, а в кипяченую воду — так сохраняется больше витаминов. Много витаминов переходит в отвар, поэтому не выливайте его, старайтесь использовать для супов, соусов.

Собираясь жарить лук, обваляйте его в муке — лук получится золотистым и не подгорит.

Лук лучше подрумянится, если добавить в масло немного сахарного песка.

Если вы хотите добавить в салат сырой репчатый лук — мелко нарежьте его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком. Так гораздо вкуснее.

Многие любят в салате запах чеснока. Для этого в салат кладут корочку ржаного хлеба, натертого чесноком. Потом корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах остается.

Чтобы ускорить варку свеклы, ее варят в течение часа, затем снимают и ставят на 10 мин под струю холодной воды.

Для сохранения цвета свеклы при варке и тушении в воду нужно добавить немного уксуса, лимонной кислоты, лимонного сока или кислого кваса.

Вареную свеклу для винегретов нужно заправлять маслом отдельно от других овощей, чтобы они не окрашивались ее соком.

Яблоки, очищенные и нарезанные для салата, не потемнеют, если положить их на 10 мин в слегка подсоленную холодную воду.

затвердевший сыр завернуть на несколько салфетку, смоченную молоком, он станет

мягче.

Гыо следует резать ножом, нагретым в горячей воде.

Несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленных в салат сразу же после приготовления, сохраняют в нем витамин С.

Овощи для салата рекомендуется охладить. Ни в коем случае не соединять теплые продукты с холодными — от этого салат быстро испортится.

Петрушка сохранит аромат, если ее вымыть не холодной, а теплой водой.

Если увядшие листья салата подержать 15 мин в теплой воде, они снова станут свежими.

**САЛАТЫ ИЗ КОНСЕРВОВ, СОЛЕННЫХ И КВАШЕННЫХ ОВОЩЕЙ.** Консервированные салаты представляют собой готовые к употреблению аппетитные закуски, гарниры к сельди, печеночным паштетам, тушеному языку, зразам, жаркому, мясным рулетам, отварному мясу, жареной рыбе, рыбным котлетам, тефтелям, картофельным и другим блюдам.

Изготавливаются консервы из соответствующим образом подготовленных свежих, соленых или квашеных овощей с добавлением растительного масла, пищевой кислоты, специй и пряностей. В рецептуру отдельных салатов входят фрукты.

Большинство из консервированных салатов не нуждается ни в какой доработке. Ниже помещены возможные варианты из готовых салатов.

**Из Свеклы И Лука\*.** / банка консервов 1 сельдь, 1...2 ст. ложки майонеза, 1 корень хрена, 1...2 яйца.

Филе сельди мелко порубить и смешать с консервированным салатом из свеклы и лука, после чего заправить майонезом.

Очистить и измельчить на мелкой терке хрен, смешать с консервированным салатом, посыпать мелко нарубленными вареными яйцами.

**Из свежей капусты с соленым огурцом:** / огурец, 200 г капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст.

ложки огуречного рассола, сахар и соль.

Капусту нашинковать и посолить. Огурец очистить от кожуры и натереть на крупной терке, смешать с капустой.

добавить растительное масло и огуречный рассол. Заправить по вкусу сахаром и солью.

**Из помидоров, свежих и соленых огурцов.** / яйцо, 1 помидор, 1 свежий, 1 соленый огурец, сахар, 100 г сметаны, 50 г зеленого лука, соль.

Сваренное вкрутую яйцо, помидор, соленый и свежий огурцы нарезать кружочками, добавить растертый с солью чеснок, сахар, нарезанный зеленый лук и сметану, перемешать и посыпать сверху рубленым зеленым луком.

**Из зеленого салата с огурцами и помидорами:** 200 г зеленого салата, 2 свежих и 2 соленых огурца, 2 помидора, 50 г зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, соль, сахар, зелень.

Нарезать зеленый салат, свежие и соленые огурцы, помидоры, зеленый лук, добавить растительное масло, зелень петрушки или укропа, перемешать и заправить уксусом, солью, сахаром.

**По-ПОЛЬСКИ:** 5 помидоров, 1 луковица, 1 свежий, 1 соленый огурец, 1 яйцо, 3...4 ст. ложки растительного масла, соль, сахар и зелень.

Мелко нарезать помидоры, репчатый лук, вареное яйцо, соленый и свежий огурцы и уложить слоями в салатник. Каждый слой посолить и слегка посыпать сахаром. Полить салат растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

**Из маринованных огурцов с зеленым горошком:** 2 огурца, 1 луковица, 100 г зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 1...2 дольки чеснока, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 50 г томатного сока, 30 г зеленого лука, соль, перец.

Репчатый лук нарезать кольцами, маринованные огурцы — кружками, нарубить зеленый лук, добавить зеленый горошек (консервированный), растительное масло, растертый с солью чеснок, перец, уксус и томатный сок. Хорошо перемешать.

**Из квашеной капусты с маринованным огурцом:** 100 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 огурец, 1 луковица, 1 корень хрена, майонез.

Смешать квашеную капусту, натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанные маринованный огурец и лук,

по вкусу тертый хрен и майонез. Этим салатом заправить помидоры и стручки сладкого перца.

**«ТИКАНТИЙ»:** 100 г квашеной капусты, 1 огурец, 1 яблоко, 1 морковь, 1 луковица, 1...2 дольки чеснока, 70...100 г

майонеза. Квашеную капусту, натертые на крупной терке морковь, яблоко, нарубленный лук, растертый чеснок, нарезанный лимонный огурец перемешать и заправить майонезом. Салат можно использовать для начинки фаршированных томатов или сладкого перца.

**03 КВашЕНОЙ Капусты:** 300 г капусты квашеной, / яблоко, 1 морковь, зелень сельдерея, 2 ст. ложки сметаны, сахар.

Хорошо размятую квашеную капусту мелко изрубить, добавить тертое яблоко, морковь, сельдерей и сметану. Заправить сахаром. Этот салат можно приготовить с луком и растительным маслом.

**«ЗИМНИЙ»:** 500 г капусты квашеной, 100 г грибов соленых, 1,5 луковицы, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки масла растительного.

Квашеную капусту и репчатый лук порубить. Соленые грибы промыть кипяченой холодной водой, нашинковать соломкой и, обжарив в течение 5...7 мин на растительном масле, охладить. Все перемешать, добавить по вкусу сахар и перец, выложить в салатник и полить растительным маслом.

**Из грибов с квашеной капустой:** 250 г грибов, 250 г квашеной капусты, 2 ст. ложки масла растительного, 0,5 луковицы, зелень.

Нарезанные соленые грибы смешать с квашеной капустой и нашинкованным луком, заправить по вкусу сахаром, перцем, растительным маслом, посыпать зеленью.

**Из ОГУРЦОВ И КабачКОВ:** 150 г кабачков, 1 маринованный или соленый огурец, 1 яблоко, 1 луковица, зелень Цедра лимона, 3 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, сахар.

Кабачки очистить от семян и кожицы и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные соленый или маринованный огурец, репчатый лук и зелень, немного натертой лимонной цедры и измельченное на крупной терке яблоко. Все перемешать, заправить щепоткой сахара и

салатным соусом, для приготовления которого растительное масло с лимонным соком и взбить венчиком до образования эмульсии, добавив чуть соли.

**Из соленых огурцов с чесноком:** 2...3 яблока или помидора, 2 дольки чеснока, 100 г майонеза, 1...2 ст. ложки зелени петрушки или сельдерея.

Соленые огурцы, яблоки (или помидоры) нарезать кубиками, чеснок растереть. Все продукты смешать, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

**«ШОПСКИЙ»:** 2 соленых огурца, 2 томата, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложка растительного масла, 50 г брынзы, соль, перец, зелень. Соленые огурцы, маринованные томаты нарезать кубиками, сладкий перец — ломтиками. Добавить измельченные зеленый и репчатый лук, молотый черный перец, растительное масло. Выложить салат на блюдо, посыпать тертой брынзой и украсить зеленью.

**Из соленых или маринованных огурцов с перцем:** / огурец, 2 стручка сладкого перца, 3 помидора, 1 луковица, 1 яйцо, зеленый лук, укроп и майонез.

Соленый или маринованный огурец, стручки сладкого красного перца и помидоры нарезать полосками, смешать с мелко нарубленным зеленым луком, укропом, нарезанным репчатым луком. Заправить салат майонезом по вкусу и украсить вареным яйцом.

**Острый с кабачками:** / банка консервов, 3-4 дольки чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 100 г лука.

Консервированные или маринованные кабачки нарезать на кусочки, добавить мелко измельченный лук. Чеснок растереть, смешать с растительным маслом и добавить к кабачкам. Салат перемешать и украсить морковью.

**Из маринованной капусты с яблоками:** 50 г маринованной капусты, 2 яблока, 2 соленых огурца, 1 луковица, 50...70 г майонеза.

Смешать нашинкованную маринованную капусту с нарезанными яблоками, солеными огурцами и луком, хорошо перемешать и заправить майонезом.

По вкусу можно добавить лимонный сок и тмин. Салат подать к мясу и картофелю.

4...5 головок маринованного лука, 100 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки петрушки или укропа.

Маринованный лук нарезать кольцами, смешать с крупными вареными яйцами и залить майонезом. ЗАЯВИТЬ мелко нарезанный свежий огурец.

Маринованный лук нарезать, смешать с нарезанной вареной колбасой, посыпать мелко нарубленной зеленью лука или укропа. Горчицу растереть с растительным маслом и полученной заправкой полить салат.

**Из гарнирной СВЕКЛЫ.** / банка консервов, 2...3 яблока или 200 г белокочанной капусты, сахар, соль, лимонная кислота и сметана или 2...3 ст. ложки растительного масла.

I: гарнирную свеклу смешать с яблоками, нарезанными кубиками. Заправить по вкусу солью, сметаной и украсить веточками зелени.

II: нашинкованную капусту посолить, отжать и смешать с гарнирной свеклой. Заправить по вкусу солью, сахаром, растительным маслом и лимонной кислотой, растворенной в небольшом количестве заливки консервов.

**«РОЗОВЫЙ»:** / банка консервов свеклы гарнирной, 1 сельдь, 1 луковица, 100 г майонеза.

Сельдь очистить, удалить от костей, мелко нарезать, добавить мелко нарезанные свежий или маринованный лук и гарнирную свеклу. Перемешать и заправить майонезом.

**Из консервированной стручковой фасоли:**

банка консервов, 2 луковицы или 2 огурца, 2...3 ст. ложки растительного масла или 3 ст. ложки сметаны, уксус, зелень, соль.

смешать нарезанные стручки фасоли с репчатым луком, нашинкованным кольцами, чуть сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом. Для улучшения вкуса можно использовать майонез и обжаренный в растительном масле лук.

• смешать нарезанные стручки фасоли со свежими огурцами, нарезанными тонкими ломтиками. Заправить салат растительным маслом или сметаной. Посыпать готовое блюдо зеленью укропа.

**«Пестрый»:** / банка консервов, 100 г зелени, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, 2 яйца, 2 помидора, 1 луковица.

Нарезанные стручки консервированной фасоли по зеленому укропу или петрушки, заправить смесью у<sup>б</sup>Пат<sup>Ь</sup> и растительного масла, размешать и уложить горкой<sup>о</sup>Уса латник. Вокруг выложить кружки вареных яиц, ч<sup>В</sup>Са<sup>н</sup> их с кружочками помидоров так, чтобы они находили<sup>о</sup>ДИн на другой. Сверху положить нарезанный кольцами<sup>и</sup>Регь чатый лук.

**Из консервированной стручковой фасоли с ветЧИНОЙ:** / банка консервов, 1 луковица, 200...250 ветчины или колбасы, 2 помидора, 200 г майонеза, 50 г сыра, зелень петрушки.

Нарезанные стручки фасоли, помидоры, ветчину или колбасу, натертый сыр, мелко порубленный лук перемешать полить майонезом и посыпать зеленью петрушки.

**Из консервированного зеленого горошка:** 200 г горошка, 200 г сыра, 1 банка консервированных сардин в масле, 3 яйца, 100...150 г майонеза, 0,5 ч. ложки горчицы, соль, красный молотый перец, 1 стручок красного сладкого перца, зелень.

Нарезанный кубиками сыр, порубленные яйца и мелко нарезанные сардины смешать с горошком, заправить майонезом, смешанным с горчицей и красным молотым перцем, и украсить полосками красного сладкого перца и петрушкой.

**Из КОНСерВирОВАННОГО ЛОСОСЯ С СЫРОМ:** / банка консервов, 5 яиц, 100 г голландского сыра, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, соль, перец, зелень. Лосось измельчить, удалив при этом хребет, добавить порубленные яйца, натертый сыр, зеленый горошек, соль, перец, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью петрушки.

**Из КОНСерВирОВАННОГО Тунца:** / банка консервов, 1...2 яблока, 1...2 корня сельдерея, 50 г очищенных орехов, 100 г майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока. Рыбу нарезать кусочками, порубить орехи, а сельдерея натереть на крупной терке. Яблоки нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Все перемешать, заправить майонезом.

**Из консервированного кальмара:** / банка консервов, 2...3 яйца, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного

1 .2 картофелины, 100 г майонеза, соль, перец чер<sup>^</sup>и красный молотый.

чатый лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. В конце обжарки лук посолить, посыпать молотым красным и черным перцем по вкусу. Смешать нарезанными мелкими кусочками кальмары, вареные яйца, обжаренный лук, вареный картофель, заправить салат майонезом или маслом, в котором обжаривался лук.

**Цз МОРСКОЙ КапуСТЬК** 0,5 банки консервированного салата, 1 соленый и 1 свежий огурец, морковь, 1...2 яблока 125 г сметаны или майонеза, соль.

Морковь натереть на терке с крупными отверстиями, огурцы и яблоки нарезать ломтиками, все смешать с консервированным салатом из морской капусты «Сахалинский», заправить сметаной или майонезом, посолить.

**«ЛюбительСКИЙ»>>:** 0,5 банки консервов, 200 г маринованных грибов, 2 яйца, 100 г зеленого лука, 4 ст. ложки масла растительного.

Салат из морской капусты «Сахалинский», маринованные грибы, порубленные крутые яйца перемешать, добавить зеленый лук и растительное масло и снова перемешать.

**Из Кальмара:** 300 г кальмара, 200 г капусты, 2 ст. ложки майонеза, 100 г зеленого лука, сахар, перец, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Отваренное филе кальмара нарезать, добавить квашеную или свежую капусту, мелко нарезанный зеленый лук, сахар, перец, соль, заправить майонезом, уксусом или лимонной кислотой, растительным маслом.

**Из КОПЧЕНОЙ ТреСКИ:** 200...250 г копченой трески, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1...2 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль, перец, зелень петрушки.

Филе трески горячего копчения, яблоко и соленый огурец нарезать. Мелко нарубить лук, все смешать, добавить растительное масло, уксус, перец и соль. При подаче посыпать зеленью петрушки.

**тг<sup>3</sup> „тресКОВОЙ Печени:** / банка тресковой печени, 3 яйца, 1 луковица, лимонный сок.

яй<sup>б</sup>нь<sup>т</sup>Р<sup>ески</sup> размельчить вилкой, добавить рубленые Да и лук. Размешать, добавляя соус из банки и лимонный сок, до получения однородной густой массы.

## ^ ^ Д н ы е ^ а к у ^ ^

**Сельдь ПО-Немецки:** 300 г сельди, 150 г сметаны, 1,5 луковицы, 3-4 яблока, 1 ст. ложка сахара, / соль, огурец, перец красный.

Филе сельди нарезать и положить в селедочницу, свежий шинкованный репчатый лук и очищенное яблоко. Залить сметаной, заправленной с уксусом, посыпать паприкой. Гарнировать кусочками солченого огурца.

**Сельдь рубленая:** / сельдь, 20 г хлеба пшеничного, 0,5 луковицы, 1 яблоко, 2 ст. ложки масла сливочного, 1/2 ст. ложки 3%-ного уксуса, сахар, зелень.

Вымоченное филе сельди, сырой лук, яблоки и размоченный пшеничный хлеб мелко порубить, тщательно перемешать с размягченным сливочным маслом, сахаром и уксусом, добавить тертое яблоко.

Сельдь сложить в селедочницу, придать ей форму рыбки, приставить голову и хвост, а затем обложить ломтиками очищенных яблок и украсить петрушкой.

**Салат из кальмара и яблок:** 700 г кальмаров, 2 яблока, 1 яйцо, 2...3 ст. ложки зеленого горошка, 100 г майонеза.

Кальмары почистить, хорошо промыть, отварить (в течение 5 мин) и мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать пластинками, яйца нашинковать, соединить с консервированным зеленым горошком и заправить майонезом.

Готовый салат уложить горкой в салатник, сверху украсить кусочками кальмаров и яблок.

**Кальмар ПОД Майонезом:** / кг кальмаров, 2 яйца, 140 г майонеза, соль, перец.

Кальмары почистить, промыть и отварить в подсоленной воде. Дать им остыть и тонко нашинковать. Мелко порубить крутые яйца, добавить нашинкованные кальмары, поперчить и заправить майонезом. Выложить в салатник горкой, украсить яйцом и зеленью.

**Закуска любительская из морской капусты:**

/ банка консервированной морской капусты, 1,5 стакана соленых или маринованных грибов, 4 ст. ложки сметаны

ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. ложки нарезанного

лук.

Грибы нарезать кусочками и смешать с консервированной морской капустой. Добавить сметану, вареные яйца, сливочное масло и зеленый лук.

**Гельдь ПО-Киевски:** / соленая сельдь, 200 г сливочного масла, 5 ст. ложек тертого сыра, 2 ломтика пшеничного хлеба, 250 г молока, 1,5 ст. ложки горчицы, перец,

зелень.

Филе сельди пропустить через мясорубку с замоченным в молоке хлебом. Протереть через густое сито, добавить размягченное сливочное масло, заправить тертым голландским сыром, горчицей, перцем, хорошо вымесить, выложить в селедочницу в виде рыбы, приложить хвост и голову, украсить зеленью петрушки.

**Форшмак ИЗ Сельди С ТВОРОГОМ:** / соленая сельдь, 2 стакана творога, 0,5 стакана сметаны, 1 стебель зеленого лука, 0,5 ч. ложки сахара, 15...20 г сыра, укроп, соль.

Филе сельди и творог дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахар, мелко нарезанный зеленый лук и укроп, хорошо взбить и поставить в холодное место.

Перед подачей на стол посыпать натертым сыром.

**Паста Закусочная Острая:** 200 г пасты «Океан», 100 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, лимонный сок, перец, соль.

Смешать и хорошо растереть пасту, сливочное масло и сыр. Добавить лимонный сок, перец, соль.

**Яйца фаршированные:** 100 г пасты «Океан», 4 яйца, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 ч. ложка масла, зелень, соль.

Яйца отварить, разрезать на две половинки. Отделить желток. Обжаренный лук, желток и пасту «Ошн» тщательно перемешать. Полученной массой заполнить половинки яиц, полить майонезом и посыпать зеленью.

**Творог с копченой треской по-польски:** 400 г трески, 140 г творога, 2 яйца, 100 г сметаны, соль.

С трески горячего копчения снять кожу, кости, пропустить через мясорубку вместе с пастеризованным творогом и яйцами, сваренными вкрутую. К полученной массе добавить сметану, соль и выить.

**ЗАКУСКИ НА ШПАЖКЕ.** Это несложные и не требующие больших затрат времени закуски. На шпажке можно подавать различные комбинации с сыром, свежими консервированными овощами, фруктами, мясными продуктами и т. д. Тоненькой коротенькой палочкой из рева, пластмассы или металла протыкается один или кусочка разных продуктов, на более длинную палочку можно нанизать целый ряд различных сочетающихся по вкусу продуктов. Едят их прямо с палочки без вилки и ножа. Подавать на стол такие закуски можно на отдельном блюде или прикрепить их палочками к хлебу.

**Сыр с ЯГОДАМИ ИЛИ фруктами:** 200 г сыра, 0,5 стакана ягод или фруктов.

Сыр нарезать на кубики или продолговатые брусочки. К каждому кусочку сыра спичкой или пластмассовой шпажкой прикрепить целую ягоду или фруктовую дольку. Ягоды и фрукты должны быть целые, но не очень крепкие. Пользоваться можно маринованными фруктами или из компота.

**Сыр с редиской, огурцами или помидорами:** 200 г сыра, 8... 10 редисок или 1 огурец, или 2 помидора, соль, перец.

Сыр нарезать на кубики или брусочки. К каждому кусочку сыра прикрепить шпажкой один или несколько видов овощей, разрезанных на тоненькие ломтики или дольки. Маленькие редиски и помидоры можно прикреплять к сыру целиком. Овощи посыпать солью, при использовании неострых сыров — и перцем.

**Сыр с Ветчиной ИЛИ КОЛБАСОЙ:** 200 г сыра, 150 г ветчины или колбасы, 4 редиски или 1 огурец, зелень. Сыр нарезать на кубики или продолговатые брусочки, ветчину или колбасу — на маленькие ломтики. Продукты скрепить шпажкой. Между сыром и мясом или сверху поместить ломтик огурца или редиски, украсить зеленью.

**Ветчина или колбаса с редиской и огурцом:** 100 г ветчины или колбасы, 15...20 редисок, 2...3 огурца, горчица, зелень петрушки.

Ветчину или колбасу нарезать на кубики и намазать тонким слоем горчицы. Большие редиски разрезать пополам, маленькие оставить целыми, огурец (свежий или соленый) нарезать толстыми ломтиками. Продукты проткнуть шпажкой так, чтобы внизу было мясо, затем огурец, а сверху редиска. Украсить петрушкой.

**Сельдь со СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ:** 2 сельди, 8...10 редисок, 2 огурца, 2 помидора, 2 луковицы, горчица.

Сельдь разрезать на квадратные куски размером 5 см намазать тонким слоем горчицы. Редиску оставить целой, огурец разрезать на тонкие ломтики, помидор нарезать на 4...5 секторов. Проткнуть продукты длинной шпажкой так, чтобы после каждого второго кусочка был кусок сельди. При подаче на стол воткнуть шпажки палочек в хлеб и уложить на большое блюдо или поднос.

**ЗАКУСКИ ИЗ КОНСЕРВОВ.** Овощные закусочные консервы представляют собой многокомпонентные, готовые к употреблению продукты, не требующие дополнительной кулинарной обработки и отличающиеся высокой питательной ценностью и хорошими вкусовыми качествами. Как закуску можно использовать: «Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе», «Перец резаный с овощным фаршем в томатном соусе», «Рагу овощное», овощную икру (из кабачков, баклажанов, томатов, лука, свеклы и капусты), солянки овощные на растительном масле, «Закуску белорусскую с грибами», «Капусту острую», «Свеклу измельченную с сахаром», «Свеклу и яблоки измельченные с сахаром» и др.

Рыбные консервы не следует подавать на стол в металлической или стеклянной банке, а выложить в салатник или на тарелку.

Натуральные рыбные консервы украшают дольками или ломтиками лимона, сбрызнув рыбу лимонным соком. Можно также гарнировать их ломтиками свежих огурцов и помидоров, нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или кружочками вареных яиц.

**Консервированные или маринованные кабачки с КИСЛЫМ МОЛОКОМ:** / банка консервов, 0,5 л кислого молока или кефира, 3...4 дольки чеснока, 1...2 ст. ложки сливочного или растительного масла, красный молотый перец.

Консервированные или маринованные кабачки нарезать на кусочки и разложить по тарелкам. Взбить кислое молоко с растертым чесноком. Полить каждую порцию кабачков кислым молоком или кефиром и сливочным или растительным маслом, разогретым с небольшим количеством молотого красного перца.

**Ца, фаршированные шпротами или ШПРОТАМИ:** / банка консервов, 6 яиц, 100 г майонеза, 50 г зеленого лука, соль и сок 1 лимона.

Вареные яйца разрезать пополам и аккуратно вынуть яки. Шпроты или шпротный паштет протереть сквозь сито вместе с желтками. Подготовленную массу править по вкусу лимонным соком и маслом от конев или майонезом, перемешать. Заполнить этой смесью ловинки белков, чуть обрезав их снизу для большей чивости, залить майонезом, украсить мелко нарезанным зеленым луком.

**Помидоры, фаршированные шпротным паштетом.** 1 банка паштета, 8 помидоров средней величины 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 лимон, зелень, специи  
Помидоры вымыть, срезать плодоножку и чайной ложкой удалить часть мякоти. Паштет смешать с мелко нарубленными вареными яйцами, сливочным маслом и взбить постепенно добавляя сок лимона. Масса должна быть однородной, пышной. Подготовленные помидоры нафаршировать шпротной массой, выложить на блюдо, украсив зеленью, лимоном, кружками вареных яиц.

**ЛуК марИНОВанный:** 4 луковицы, 3 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка масла растительного, лавровый лист, гвоздика, перец, соль.

Лук очистить, крупные луковицы нашинковать, а мелкие оставить целыми или перерезать пополам, положить в неокисляющуюся посуду, добавить уксус, растительное масло, перец горошком, лавровый лист, гвоздику, прогреть и охладить. Лук должен быть мягким, но упругим. Его положить в салатник, заправить маслом или использовать для приготовления других закусок, а также в качестве гарнира к другим блюдам.

## Горячие закуски

Тартинки — разновидность горячих закусок. Они не требуют особых затрат времени на приготовление. На поджаренный хлеб укладывают овощные, рыбные, мясные продукты и 5...10 мин прогревают в духовом шкафу. К примеру, смешивают равное количество масла и тертого сыра, добавляют немного красного перца, намазывают на хлеб и запекают в духовке. Тартинки готовы, когда сыр начинает плавиться. Для их приготовления можно использовать также консервы, ветчину, колбасу, пасту «Океан» в смеси с яйцом, луком и другими продуктами.

**ТартИНКИ С ПОМИДОрами И СЫРОМ:** 300 г хлеба, 200 г помидоров, 40 г сыра, 50 г масла.

ный хлеб нарезают квадратными кусочками толщиной 1 см. Гренки обжаривают на масле. Гренки накрывают крутыми помидоров, посыпают тертым сыром и подрумяняют в духовке.

**ТяОТИНКИ СО ШПрОТаМИ:** 300 г хлеба, 150 г шпрот, 50 г соуса томатного, зелень.

Тартинки нарезают широкими ломтиками толщиной 1 см, кладут на каждый ломтик шпроты, смазывают сверху томатным соусом и ставят на 5...6 мин в духовку. Выкладывают тартинки на блюдо, украшают зеленью. Подают горячими.

**ТартИНКИ С СЫРОМ И яблоками:** 300 г хлеба, 200 г сыра костромского, 150 г яблок, 70 г масла сливочного, орехи.

Ломтики пшеничного хлеба намазывают маслом, сверху кладут тонко нарезанные дольки яблок, на них — ломтики сыра. Ставят в духовку и запекают до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Сверху посыпают толчеными орехами.

**ТартИНКИ С бРЫНЗОЙ:** 300 г хлеба, 150 г брынзы, 70 г масла сливочного.

Хлеб пшеничный нарезают широкими ломтиками толщиной около 1 см, намазывают сливочным маслом, посыпают тертой брынзой. Распускают на сковородке или противне сливочное масло, нагревают его, затем кладут тартинки и ставят примерно на 10 мин в горячую духовку. Подают к супам или к чаю.

**Тартинки с пастой «Океан»:** 300 г хлеба, 100 г пасты «Океан», 100 г лука репчатого, 60 г маргарина, \* яйца, 30 г сыра, зелень.

Широкие ломтики черствого белого хлеба намазывают маргдем, приготовленным из пасты «Океан» с добавлением сырого яйца, обжаренного репчатого лука и зелени. Ломтики хлеба посыпают тертым сыром и запекают в духовке. готовые тартинки укладывают на блюдо и украшают.

**Роттердамские ЛОМТИКИ:** 300 г хлеба, 40 г масла сливочного, 20 г горчицы, 200 г ветчины нежирной, 40 г фа костромского, 200 г помидоров, 20 г лука зеленого, \* Рушка, укроп, перец красный.

Жаренные ломтики белого хлеба намазывают маслом и гка горчицей, кладут на каждый ломтик по кусочку вет-

чины, сыра и помидора. Посыпают ломтики перце пекают в духовке. Как только сыр начнет плавит и за- бутерброды готовы.

### Тартинки-палочки с ветчиной и яйцом

**Венгерски:** 300 г хлеба, 70 г масла сливочного, 200 г ветчины, 2 яйца, соль.

Ржаной хлеб нарезают полосками длиной 6...7 см шириной 1 см. Намазывают их с обеих сторон сливочным маслом. Немного подсаживают, обваливают в мелко нарезанной или протертой ветчине и мелко рубленными крутыми яйцами и подсушивают в духовке.

**Ветчинные колбаски по-швейцарски:** 200 г хлеба белого, 200 г ветчины, 100 г сыра, 8 г горчицы, 1 ст. ложка уксуса 3 %-ного, 20 г масла сливочного, 40 г масла растительного, зелень.

Ветчину нарезают ломтиками, смазывают горчицей, на них укладывают ломтики сыра, сверху сбрызгивают красным вином. Свертывают ветчину с сыром в колбаски и закрепляют деревянной шпилькой. Колбаски смазывают растительным маслом и обжаривают до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Поджаренные колбаски укладывают на поджаренные на сливочном масле гренки и украшают зеленью петрушки.

**Тартинки с паштетом из печени:** 300 г хлеба, 70 г масла сливочного, 200 г паштета, 40 г сыра.

Ломтики поджаренного пшеничного хлеба смазывают паштетом из печени и посыпают натертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и запекают в жарочном шкафу.

**Гренки по-итальянски:** / булка хлеба, 200 г колбасы или ветчины, 150 г масла, 100 г сыра, 2 помидора, горчица, соль.

Нарезать булку тонкими ломтиками и намазать их с обеих сторон сливочным маслом или маргарином. Соединить ломтики попарно, положив между ними кружочки помидоров, кусочки колбасы, намазанный горчицей ломтик острого твердого сыра. Обжарить с двух сторон на сковороде под крышкой. Подать горячими с салатом.

## Супы



Супы являются важной частью обеда. В них содержатся в растворенном состоянии вещества, которые усиливают секрецию пищеварительных желез и подготавливают пищеварительную систему для усвоения пищи организмом человека. Для приготовления супов используются разнообразные продукты. Они обогащают супы ценными питательными веществами, поэтому очень важно сохранить их при варке. Продукты нельзя подвергать излишней тепловой обработке, так как это снижает пищевую ценность, ухудшает вкус и аромат готовых блюд. Жидкой основой супов являются бульоны, а также молоко, овощные и фруктовые отвары, хлебный квас.

## Вегетарианские супы

**ОрЩ Летний:** / пучок свеклы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 200 г кабачков, 1...2 помидора, 1 г зеленого лука, специи, соль.

Свеклу разрезать, отделить листья и стебли. Очистить свеклу, нарезать соломкой или ломтиками, а стебли короткими палочками и, добавив морковь, положить в кастрюлю, залить кипящей водой и варить в течение 15 минут. Добавить нарезанные и ошпаренные листья очищенные кабачки, помидоры, молодой картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, соль, перец, лавровый лист и варить борщ до готовности. При подаче к столу добавить сметану, кипяченое молоко или простоквашу.

**Щи зеленые:** 300 г шпината, 200 г щавеля, / Лук <sup>два</sup> Ча, 1 ст. ложка муки и 2 ст. ложки масла, соль,

Шпинат или крапиву перебрать, промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать, промыть, нарезать.

Лук нарезать мелкими кубиками и поджарить, добавить муку и продолжать жаренье еще 1...2 мин. Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, перемешать, развести отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 15 мин. За 5...10 мин до окончания варки положить подготовленный щавель и соль. К зеленым щам подать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

**Из ШПИНАТА:** 400 г шпината, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, зелень, соль.

Шпинат перебрать, промыть, нарезать, положить в кипящую подсоленную воду и добавить мелко нарезанный репчатый лук. Муку спассеровать, развести водой, влить в суп и варить 5...6 мин. Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками и соединить с мелко нарезанной зеленью петрушки. Перед подачей положить их в тарелку с супом.

**Из Щавеля:** 400 г щавеля, 1 луковица, 1 морковь, по 2 ст. ложки масла и муки, 1 яйцо, зелень, соль.

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и слегка поджарить на масле, прибавить муку и снова слегка поджарить. Щавель перебрать, промыть, мелко нарезать и сварить в воде, добавить поджаренный лук, соль и варить еще 5...7 мин. При подаче в тарелку с супом положить сметану, крутое яйцо, зелень петрушки и укропа.

**Щи зеленые С КОРЕНЬЯМИ:** 4 корня петрушки, 4 корня сельдерея, 1 морковь, 200 г шпината, 200 г щавеля, 1 луковица, 0,5 стакана масла растительного, зелень, соль. Петрушку, сельдерей (корни), морковь и лук очистить, промыть, тонко шинковать и спассеровать в глубокой посуде до мягкости. Пассерованные корни залить горячей водой и проварить 5...7 мин. Затем добавить к ним промытые и нарезанные щавель, шпинат и проварить еще 5...6 мин. Перед подачей суп посыпать рубленой зеленью.

**С верМИШЕЛЬЮ:** 250 г вермишели, 1 морковь, 1 луковица, 1 петрушка, 1 ст. ложка масла, зелень, соль.

В кипящую воду всыпать вермишель. За 10 мин до окончания варки супа положить в него пассерованные овощи, а готовый посыпать зеленью.

**№3** ТЫКВЫ; 500 г тыквы, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 стакана молока, 2 стакана воды, 1 ст. ложка масла, соль.

Тыкву и морковь нарезать, положить в кипящую воду, довести до мягкости, добавить разведенной холодной водой муку и томат-пюре. За 10 мин до готовности ввести молоко и заправить его сливочным

маслом.

**Из ТЫКВЫ на МОЛОКЕ:** 150 г тыквы, 4 стакана молока, 2 ст. ложки масла, цедра 0,5 лимона, соль.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и потушить до мягкости в небольшом количестве воды. Затем ее протереть, добавить сливочное масло, молоко цедру лимона, соль и прокипятить.

**МОЛОЧНЫЙ С лаПШОЙ:** 2 л молока, 160 г лапши, 2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки масла, соль.

Лапшу положить в кипящее молоко, добавить соль, сахар. При подаче к столу положить масло.

**МОЛОЧНЫЙ ПО-белОРУССКИ:** 4 стакана молока, 2 стакана воды, 1 морковь, 1 яйцо, 1...1,5 стакана муки, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Молоко смешать с водой и довести до кипения, добавить натертую на терке с крупными отверстиями морковь, соль. В пшеничную муку добавить яйцо, немного воды, перемешать до консистенции густой сметаны и постепенно вливать в суп при быстром помешивании. Перед окончанием варки добавить сахар и сливочное масло.

**Затирка С МОЛОКОМ:** 1...1,5 стакана муки, 1 яйцо, 4 стакана молока, 4 стакана воды, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Муку смешать с яйцом и небольшим количеством воды, замесить тесто, разделить его на мелкие кусочки и отварить в молоке, разбавленном водой. Добавить сахар, соль и сливочное масло.

**МОЛОЧНЫЙ СУП С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ:** 1,5 л молока > 2 стакана овсяных хлопьев, 2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки масла сливочного, соль.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль и варить 20 мин. При подаче к столу положить сливочное масло.

**ХОЛОДНИК ИЗ Щавеля:** 400 г щавеля, 2 огурца зеленого лука, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, соль  
Щавель сварить в подсоленной воде и охладить (поставить кастрюлю в холодную воду). Добавить мелко нарезанные свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, растертый с солью. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать измельченным укропом. Половинки сваренных вкрутую яиц положить в тарелки.

**ХОЛОДНИК ПО-МИНСКИ:** 400 г щавеля, 200 г маринованной свеклы, 2...3 свежих огурца, 2 яйца, 120 г зеленого лука, 2 стакана кефира, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, укроп, соль.

Щавель сварить в подсоленной воде. Маринованную свеклу нашинковать и добавить в отвар щавеля вместе с маринадом, прокипятить и охладить. В охлажденный холодник положить измельченный и растертый с солью и яичными желтками зеленый лук, нашинкованные свежие огурцы, белок яйца, сахар, кефир. Готовый холодник заправить сметаной и посыпать измельченным укропом.

**Суп-ХОЛОДЕЦ:** 500 г свеклы с ботвой, 2 огурца, 15 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 л хлебного кваса или кефира, соль.

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть, свеклу очистить, положить в кастрюлю, "залить водой и поставить варить 15...20 мин. За 10 мин до окончания варки в кастрюлю положить листики свеклы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг, мелко изрубить и положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанные свежие огурцы, варенные яйца, зеленый лук, сметану, сахар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропом. Вместо кваса можно использовать простоквашу или кефир.

**Окрошка ОВОШНАЯ:** 1,5 л хлебного кваса, 3 картофелины, 2 огурца, 100 г зеленого лука, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, зелень, соль.

Свежие огурцы нарезать кубиками. Вареный картофель натереть на терке с крупными отверстиями. Зеленый лук нарезать и растереть ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, желтки растереть с горчицей. Все перемешать, заправить сметаной, сахаром, солью, развести квасом. При подаче положить в окрошку нарезанную зелень укропа.

**РЛИСа С Кефиром:** 300 г редиса, 1,5 л кефира, №1 петрушки, укропа, соль.

Редис промыть, нарезать соломкой и соединить с кефиром. Подать в глубокой тарелке, посыпав рубленой зеленью.

**Г хлебом ПО-ИТАЛЬЯНСКИ:** 120 г хлеба, 45 г сыра, 2 яйца, мускатный орех, перец, соль.

Хлеб нарезать крупными крошками, смешать с сыром и взбитыми яйцами, приправить солью, перцем и тертым мускатным орехом. Полученную массу вести непрерывно помешивая, в крепкий кипящий бульон, накрыть и поставить на медленный огонь на 7...8 мин. Перед подачей помешать еще раз, чтобы в супе не образовались комки.

**Жульен ПО-французски:** 1...2 моркови, 1...2 репы, 120 г лука-порея (белая часть), 1 луковица, 2 ст. ложки масла сливочного, 65 г щавеля, 80 г гороха луценого, 100 г фасоли (в стручках), 2 ст. ложки сметаны, перец, соль. Овощи нашинковать тонкой соломкой и слегка спассеровать в сливочном масле. Затем влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей заправить сметаной.

**Таратор ПО-болгарски:** 4 огурца, 0,5 стакана молока кислого, 1,5 стакана воды, 2 ст. ложки масла растительного, укроп, орехи, чеснок, соль.

Огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками. Кислое молоко (йогурт) или простоквашу взбить с водой, положить туда огурцы, добавить растертый чеснок, растительное масло, соль и укроп. Подать холодным, перед подачей посыпать толчеными орехами.

## Сладкие супы

**Суп яблочный (польское блюдо):** 1,5 л отвара фруктового, 360 г яблок, 2 ч. ложки муки картофельной, 0,5 стакана сахара, 0,3 стакана сметаны.

Приготовить отвар из яблок, заправить картофельным крахмалом, разведенным холодным отваром, и закипятить. После этого добавить сахар, сметану. Яблоки очистить, натереть на терке и положить в суп. Подать в холодном или горячем виде с гренками, картофелем, клецками.

**Суп ИЗ МОРКОВИ С Кефиром:** 300 г моркови кефира, 0,5 стакана сахара или 0,25 стакана меда  
Очищенную морковь нашинковать соломкой или на терке с крупными отверстиями, залить кефиром, добавить сахар или мед и перемешать.

**СуП ИЗ абРИКОСОВ И яблок:** 500 г абрикосов, 500 яблок, 3 ст. ложки сахара, 5 стаканов воды, 2 ч. ложки кофейной муки.

Зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек и сварить в воде до мягкости, затем протереть. В полученное пюре добавить горячую воду, сахар и яблоки, очищенные от семян и кожуры и нарезанные дольками, и поставить в кастрюлю на огонь; как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и при непрерывном помешивании довести до кипения. Для вкуса молшо добавить немного лимонной кислоты. Суп подать охлажденным.

**СуП-ПЮре ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД:** 500 г ягод, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана сметаны.

Свежие ягоды (клубнику, землянику, малину) протереть сквозь сито. В кипящую воду положить сахар, размешать. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и ванильные сухари.

## Хозяйке на заметку

« Чтобы бульон получился крепким, наваристым, мясо следует класть в холодную воду. Для приготовления вторых блюд мясо закладывают в кипяток, чтобы оно осталось более сочным.

о Пену, образующуюся при закипании, снимают для того, чтобы бульон был прозрачным, при этом пищевая ценность его практически не изменяется. Потери белка не превышают 0,2...0,3 г, когда 1 кг мяса варят в 2...3 л воды.

• Прозрачный мясной бульон будет вкуснее, если при варке в него положить кусок сухого сыра.

в Мясной суп солят за 30 мин до окончания варки, рыбный — в начале варки.

\* Чтобы быстрее приготовить мясной суп, нужно нарезать мясо поперек волокон (в виде крупной лапши; или приготовить из него фрикадельки.

IV\* \*ля ^ а м Р пекомендуется нарезать мелкими  
• я I Дра тика > А ^ т заметен, а просто растворится. Да  
\$ ь Ч Н с г S S . чу\*.нарезанный кубиками, обла-  
Г П Р «, ^ а Т жным вкусом, чем нарезанный колеч-  
да ет оо.ies

## Консервированные супы

Консервы этой группы представляют собой сложные смеси овощей, круп, бобовых, макаронных изделий, мяса, жиров, концентрированных томатных продуктов, различных пряностей, специй, бульонов, разнообразные по соотношению компонентов и пищевой ценности.

Банки необходимо вскрывать непосредственно перед приготовлением блюда. Во вскрытом состоянии консервы можно хранить при комнатной температуре не более 12...15 ч, а в холодильнике — не более 2...3 суток.

Следует иметь в виду, что консервированные первые обеденные блюда — это сваренные до полной готовности продукты и их непродолжительное нагревание проводится исключительно только для смешивания составных частей блюда и равномерного распределения жидкой и твердой частей по всему объему посуды. Излишнее кипячение влечет за собой не только ухудшение вкусовых качеств, но и снижение питательной ценности приготавливаемых блюд. Чтобы избежать лишней потери витаминов, содержимое банки надо выкладывать в кипящую воду (бульон). Время варки составляет от 3 до 7 мин. Разбавление консервов производится в соотношениях: 1:1 (равные количества воды консервов) для консервов с мясом и зеленых шей; 1:1,5 (объем воды в 1,5 раза больше вместимости банки) для та- ж консервов, как «Борщ со свежей капустой», «Борщ из квашеной капусты», «Рассольник», «Свекольник» и др.; !-0,5 (объем воды в два раза меньше вместимости банки) Для пюреобразных супов.

о готовый борщ рекомендуется добавить по вкусу сметану, Растертый чеснок, его посыпают луком, свежей зеленью. зорщ можно добавить консервы «Фасоль со свиным >ом в томатном соусе» из расчета 200 г на 2 л приготавливаемого первого блюда. Специальная борщевая заправка тог Т О И Т И З С В Е К Л М > моркови, корня петрушки, лука репча- о, томатной пасты, жира, сахара, уксусной кислоты, пер- С м ё л а в Р о в о г о листа. Готовый рассольник заправляется р а н о и. Очень удобно использовать консервы-полуфаб- ты: «Заправка для рассольника» (морковь, петрушка,

сельдерей, лук репчатый, огурцы соленые, зелень рассол огуречный); «Заправка для рассольника с том (те же компоненты, что и для предыдущей заправки с ключением сельдерея, только в другом рецептурном шении и с добавлением томатного пюре); «Заправка рассольника с перловой крупой» (используется то же что и в «Заправке для рассольника», а также перт (крупа).

**РАССОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ:** / банка консервов, 1,5 л бульона или воды, 150 г капусты, 4 картофелины, сметана.

В кипящий бульон или воду положить нашинкованную свежую капусту, вновь довести до кипения, добавить мелко нарезанный картофель и варить до полуготовности картофеля. Затем положить консервы «Заправка для рассольника» и варить на слабом огне до готовности картофеля. При подаче заправить рассольник сметаной.

**Рассольник по-ленинградски:** / банка консервов, 4 картофелины, 1,5 л бульона или воды, сметана.

В кипящий бульон или воду положить мелко нарезанный картофель, варить его до полуготовности, затем добавить содержимое консервов «Заправка для рассольника с перловой крупой» и варить до готовности картофеля. Налитый в тарелки рассольник заправить по вкусу сметаной.

**Борщ:** / банка консервов, 2 л бульона или воды, 150 г капусты, 4 картофелины, сметана, зелень.

В кипящий бульон или воду положить нашинкованную свежую или квашеную капусту, довести до кипения, добавить мелко нарезанный картофель и консервированную борщевую заправку. Варку борща производить до готовности компонентов.

Готовое блюдо заправить сметаной и зеленью. Не используя капусту, можно так же приготовить свекольник.

**ЩИ ИЗ «СОЛЯНКИ ОВОЩНОЙ»:** / банка консервов, 1 л воды или бульона, 2 картофелины, соль.

В кипящий бульон или воду положить нарезанный картофель, через 7...10 мин добавить консервы «Солянка овощная», соль и варить до готовности картофеля.

Вкус приготавливаемых щей улучшится, если в них добавить обжаренные морковь и белые корни (сельдерей, пастернак, петрушка), а в конце варки — свежую или сушеную зелень пряных растений (укроп, петрушка, сельдерей). Если щи варятся на воде, то рекомендуется добавить в них

копченой колбасы (в середине варки) или на кусок сосиски (в конце варки).

При подаче на стол щи заправить сметаной.

**ЩИ ИЗ КОНСЕРВОВ «КАПУСТА ТУШЕНАЯ»:** 1 банка, 1,5 л бульона или воды, 1...2 картофелины, сметана, соль.

В кипящий бульон или воду положить нарезанный небольшими кубиками или дольками картофель и варить 10 мин, после чего добавить консервы и варить на небольшом огне до готовности овощей. Заправить по вкусу солью и сметаной, посыпать рубленой свежей зеленью.

**ЩИ ИЗ КОНСЕРВОВ «КАПУСТА ТУШЕНАЯ» С ГЕРКУЛОСОМ:** / банка консервов, 1,5 л бульона или воды, 1...2 ст. ложки хлопьев «Геркулес», сметана, соль.

В кипящий бульон или воду засыпать овсяные хлопья, довести до кипения и выложить содержимое консервов. Щи варить до готовности хлопьев. В конце варки положить по вкусу соль, при подаче — сметану.

**БОРЩ ИЗ КОНСЕРВОВ «СВЕКЛА ГАРНИРНАЯ» И «КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ»:** 2 банки консервов, 1...2 моркови, 1...2 луковицы, 1...2 ст. ложки свиного жира, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 л бульона или воды, 0,5 ч. ложки уксуса, сахар, сметана, пряности, зелень, соль.

Морковь измельчить на крупной терке и вместе с нарезанным луком обжарить на свином жире, добавив в конце обжарки томатную пасту. В кипящий бульон или воду положить пассерованные с томатом овощи, консервированную тушеную капусту и варить 5 мин. Затем добавить гарнирную свеклу (целую предварительно нарезать кубиками или юмкой) вместе с заливкой, уксус, пряности, соль и сахар. Если используются консервы «Капуста квашеная тушеная», то уксус при приготовлении борща не добавляется, —одержимое довести до кипения, а затем дать настояться в течение 5 мин.

При подаче борщ заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

**СВЕКОЛЬНИК ИЗ ГАРНИРНОЙ СВЕКЛЫ:** / банка консервов, 3 картофелины, 0,5...0,7 л бульона или воды, 1 ст. ложка свиного жира, 0,5 ч. ложки уксуса, 2...3 помидоры, 1 ст. ложка томатной пасты, пряности, сахар.

В кипящий бульон или воду положить нарезанный картофель и варить его до полуготовности, затем добавить кон-

сервы (целую свеклу предварительно нарезать со с заливкой. Свежие помидоры мелко нарезать и сп вать на свином жире, после чего добавить в свекл В место свежих томатов можно использовать том пасту.

Заправить приготавливаемое блюдо столовым ук пряностями, солью и сахаром, довести до кипения и настояться в течение 5...10 мин.

**Свекольник из консервов «Фасоль со свиным жиром в томатном соусе» и «Свекла гарнир-НаЯ»:** / банка консервов «Свекла гарнирная», 250 г кон сервов «Фасоль со свиным жиром в томатном соусе» о 5 0,7 л бульона или воды, 0,5 ст. ложки уксуса, пряности соль и сахар.

В кипящий бульон или воду выложить консервы из фасоли довести до кипения, а затем добавить нарезанную гарнир-ную свеклу с заливкой, по вкусу добавить соль, сахар, ук-сус и пряности. Варить 5...10 мин.

**Борщ холодный со свеклой и морковью гар-НИРНЫМИ:** / банка консервов «Свекла гарнирная», 150... 170 г консервов «Морковь гарнирная», 1...1,5 л воды, 4 огурца, 2...3 яйца, 150...200 г зеленого лука, сахар, сметана, уксус, соль.

В кипящую воду выложить содержимое консервов вместе с заливкой. Целые овощи или крупные куски предвари-тельно нарезать соломкой. Довести до кипения, охладить, добавить по вкусу уксус, соль и сахар. Отдельно нарезать свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, смешать и раз-ложить по тарелкам. Добавить охлажденный отвар вместе с морковью и свеклой. Заправить сметаной.

**Свекольник холодный из «Свеклы гарнир-НОЙ»:** / банка консервов, 1,5 л хлебного кваса, 3 огурца, 150 г зеленого лука, 3 яйца, 1,5 ч. ложки уксуса, сахар, сметана, соль.

Нарезанную гарнирную свеклу вместе с отваром смешать с хлебным квасом, добавить нарезанные свежие огурцы-зеленый лук, вареные яйца. Заправить уксусом, солью при необходимости сахаром. При подаче положить сме-тану.

**Суп из консервов «Фасоль со свиным жиром в ТоМАТНОМ СоУсе»:** / банка консервов, 1...1,5 л воды, 4...5 картофелин, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень пет-рушки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, зелень.

во пч опсТНТЬ нарезанный кубиками или доль-ркипящую .. ва р и т ь 10 мин на среднем огне, добавить Обжаренные на сливочном масле или топленом «ире (можно использовать жир от консервов) енны лук, морковь и корень петрушки. Выложить р содержимое консервов, добавить по вкусу соль ?ть до готовности овощей. При подаче к столу посы-пать р рубл еной зеленью.

**fvn ИЗ «МорКОВИ гарниРНОЙ»:** / банка консер- • 05л бульона или воды, 2...3 картофелины, 1 лукови- і 100 г вареной колбасы, 30...40 г растительного масла !м маргарина, перец, зелень петрушки, соль.

В кипящий бульон или воду положить нарезанный не-большими кубиками картофель и варить его до полуго-товности. За это время обжарить на растительном масле или маргарине сливочном нарубленный репчатый лук и на-резанную кубиками вареную колбасу, после чего добавить их в кастрюлю. Затем положить туда же содержимое консервов (целую морковь предварительно нарезать) вме-сте с заливкой. Довести до кипения и варить до готовности картофеля. По вкусу заправить солью и молотым перцем. При подаче обильно посыпать зеленью петрушки.

**Суп-пюре из «Моркови гарнирной»:** / банка консервов, 0,5 луковицы, 1 корень петрушки, 1 стакан бульона или воды, 0,5 ст. ложки муки, 0,75 стакана молока, 50 г сливочного маргарина или масла.

Нарезанный репчатый лук и натертый корень петрушки пропассеровать до мягкости на сливочном маргарине и протереть через мелкое сито. Консервированную морковь также протереть через сито, добавить к ней заливку кон-сервов, развести бульоном или водой, добавить протер-тые лук и петрушку,

'ожарить на сливочном масле или маргарине муку, посте-нно развести молоком и добавить при помешивании в Уп. Варку вести при слабом кипении до получения одно-родной массы.

**Щи зеленые с консервированным щавелем:** ^ е консервированного щавеля, 1 л бульона или воды, з'А" картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, •••->0 г сливочного масла, сметана, зелень.

т\*) (Бр п я и ц и и бульон или воду положить нарезанный кар-Масл ль и варить Ю мин. Спассеровать на сливочном ве е на Резанный репчатый лук. Консервированный ща-ассерованный лук добавить в кастрюлю, варить

5 мин. Обжарить на сливочном масле муку и пшеницу, разведя муку небольшим количеством воды. Довести до кипения. При подаче положить в тарелку сметану и вареное яйцо, посыпать зеленью.

**Холодник из консервированного шавеля:** 250 г консервированного шавеля, 1 л воды, / ц. сахара, 1...2 яйца, 1 огурец, 50...70 г зеленого лука, 100 г сметаны.

В кипящую воду выложить консервированный шавель, положить сахар, довести до кипения и охладить. В охлажденный отвар добавить растертый с небольшим количеством соли зеленый лук (половину нормы), растертый со сметаной желток вареного яйца. При подаче в тарелку положить нарезанный свежий огурец, яичный белок, зеленый лук и сметану.

**Холодник с гарнирной свеклой и консервированным Шавелем:** 100 г консервированного шавеля, 200 г гарнирной свеклы с отваром, 0,9 л воды, 1 ч. ложка сахара, 1...2 яйца, 1 огурец, 50...70 г зеленого лука, 100 г сметаны.

В кипящую воду положить консервированный шавель и нарезанную гарнирную свеклу с отваром, довести до кипения и охладить. В остальном поступать так же, как при приготовлении холодника из одного шавеля.

**ХОЛОДНИК ПО-МИНСКИ ИЗ КОНСЕРВОВ:** 250 г консервированного шавеля, 250 г свеклы, 2 огурца, 0,5 л воды, 2 яйца, 80 г зеленого лука, 300 г кефира, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, сметана, соль.

В кипящую воду выложить содержимое консервов «Шавель консервированный» и «Свекла гарнирная» (с заливкой), довести до кипения и охладить. В охлажденную смесь добавить нарезанные свежие огурцы, зеленый уксус, растертый с солью и желтками, нарубленный яичный белок, сахар и кефир. Холодник подкислить уксусом и заправить сметаной.

**Суп-пюре из консервированной стручковой фасОЛИ С МОрКОВЬЮ:** / банка консервов, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 стакан бульона, 0,3 стакана молока, 0,5 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла или маргарина, соль.

иные на крупной терке морковь и корень петрушки, на данный лук обжарить на сливочном масле или мягкости и протереть сквозь частое сито. выложить в кастрюлю и хорошо разогреть, затем фасоль и протереть через частое сито. отделить на сливочном масле и осторожно, во изъяснении соединить с заливкой консервов и бульоном, довести до кипения и добавить протертые овощи. Варить при кипении 2...3 мин с момента закипания, заправить по вкусу солью.

**Густой суп из консервированной стручковой фасОЛИ:** / банка консервов, 0,6 л бульона, 2 картофелины, соль, зелень петрушки.

Забросить в кипящий бульон нарезанный тонкими ломтиками картофель и варить его до готовности. В конце варки добавить нарезанные стручки фасоли, соль. Заправить суп рубленой зеленью петрушки. В суп вместе с фасолью можно добавить обжаренный лук.

**Густой суп из консервированной стручковой фасОЛИ И МОрКОВИ гарнирной:** по одной банке консервов, 0,5 л мясного бульона.

Влить в кастрюлю заливку от консервов «Морковь гарнирная» и мясной бульон, довести до кипения. Выложить туда же измельченные стручки фасоли и морковь. Довести до кипения. Готовый суп посыпать петрушкой.

**Суп-пюре из консервированного зеленого горошка:** / банка консервов, 1 ст. ложка муки, 80 г сливочного масла, 3 стакана молока, соль.

Отцедить горошек от заливки и протереть сквозь сито, а затем смешать с молочным соусом. Для приготовления соуса растереть на сливочном масле, развести горячим олоком. Проварить горошек в соусе 10 мин, затем вновь развести горячей заливкой от консервов. Добавить по вкусу соль. Перед подачей к столу заправить сливочным маслом. Отдельно можно подать

**Уп молочный из консервированного зеленого горошка:** / банка консервов, 1,5 стакана воды, 40 г манной крупы, 1...1,5 стакана молока, 20 г сливочного масла.

В конце варки выложить в кастрюлю консервы и влить молоко, довести до кипения,

снять с огня и заправить сливочным маслом. Суп посыпав укропом, мелко нарубленным вареным <sup>Полат</sup>Б

### Суп с натуральными рыбными консервя

/ банка консервов, 300...500 г картофеля и овощей (картофель, лук, белые корни), 0,5 стакана рисовой или манной крупы, 1,5 л воды.

Сварить в воде все составные части супа — нарезан небольшими кусочками картофель и овощи, рис или манную крупу. Затем добавить консервы вместе с заливкой и варить еще несколько минут.

**Суп рыбный ПО-гаНСКИ:** / банка консервированного лосося, 500 г макрели, 2 головки репчатого лука, 0,5 л воды, 0,5 л томатного сока, 2 ломтика лимона, соль, перец, лавровый лист.

Очистить макрель, удалить голову и хвост, разделить на несколько частей (кусков) и варить на небольшом огне в течение 7 мин, добавив мелко нарезанный репчатый лук, ломтики лимона, а в самом конце — лавровый лист. Затем добавить томатный сок и консервированный лосось. Суп заправить солью и перцем и довести до кипения.

**Солянка с консервированным тунцом:** / банка консервированного тунца, 1,5 л воды, 1 соленый огурец, 0,5 ст. ложки томатной пасты, 2...3 головки репчатого лука, 30 г зеленого горошка (можно консервированного), 1 корень петрушки, зелень укропа, соль, черный перец, растительное масло для обжарки лука.

В кипящую воду положить нарезанный корень петрушки, варить 5 мин, затем добавить соленые огурцы, нарезанные кубиками, довести до кипения, после чего добавить поджаренный с томатной пастой на растительном масле нашинкованный репчатый лук, соль и черный перец горошком. За 5...10 мин до конца варки в кастрюлю закладывают зеленый горошек, рыбные консервы.

При подаче на стол солянку посыпать укропом.

**Рыбная солянка из консервов «Минтай в томатном соусе» или «Сардины в томате»:** / банка консервов, 1 л воды, 40 г сливочного масла, 1...2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, зелень и соль.

В кипящую воду положить пассерованные на сливочном масле нарубленный репчатый лук и нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы, содержимое консервов. В конце варки добавить рубленую зелень и соль по вкусу.

## Блюда из мяса



Качественно и быстро блюда можно приготовить из свежего мяса. Жареные мясные блюда лучше готовить из говяжьего бескостного полуфабриката. Быстро можно переработать свинину для приготовления поджарки, котлет, эскалопов.

## Мясо натуральное

**Бефстроганов:** 500 г мяса, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка соуса «Южный», 1 ст. ложка муки и 3 ст. ложки масла, перец, соль.

Мясо (вырезку) обмыть, разрезать на небольшие ломтики, отбить тыжкой, мелко нарезать «соломкой».

Очищенный и обмытый репчатый лук нарезать мелко и жарить на масле. Когда лук подрумянится, добавить мясное мясо, посыпанное солью и перцем, и жарить 5...10 мин, помешивая вилкой. Затем мясо посыпать мукой, размешать и снова жарить 2...3 мин. Дать мясу остыть и проварить 2...3 мин, заправить соусом «Южный», посолить.

Гарнир - жареный картофель и жареные крекеры.

**Шницель ПО-ПаСтуШЬИ:** 500г говядины, 2 ст. ложки гертого сыра, 2 дольки чеснока, 0,5 стакана жира, 3 яйца, соль. Гарнир: картофельный салат с яйцами.

Вырезку разрезать на порции. Каждую порцию отбить, натереть чесноком, обвалить в муке, затем взбитых яиц и тертого сыра. После этого обвалить рывочных сухарях и поджарить с обеих сторон в яг<sup>пан</sup> и-жире ц<sup>а</sup> сильном огне.

**Котлеты отбивные или натуральные:** 500 рейки, 1 яйцо, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки масла сливочного, перец, соль.

Свиную, баранью или телячью корейку обмыть и напзать котлеты (с реберной косточкой). Каждую котлет<sup>т</sup> слегка отбить т<sup>я</sup>пкой, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалить в сухарях. Поджарить до образования румяной корочки, положить на блюдо и полить растопленным маслом.  
Гарнир — жареный картофель, зеленый горошек. Таким же образом приготовить котлеты натуральные т. е. не обваливая их в сухарях, а готовые полить соком образовавшимся при жареньи.

### Отбивные

**ПО-МИЛАНСКИ I** 700 г телятины, 1 яйцо, 80 г сыра, 2 ст. ложки сахара, 50 г масла сливочного, 1/2 лимона, соль.

Яйцо взбить. Отдельно смешать тертый сыр с сахарным песком. Подготовленные телячьи отбивные обмакнуть в яйце, затем запанировать в смеси из сахара и сыра и обжарить с обеих сторон в хорошо разогретом масле. Подать горячими, сбрызнув соком лимона.

**ЭскаЛОП:** 500 г мяса, 2 ст. ложки масла, 150 г белого хлеба, 4 картофелины, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г крекеров, соль.

Почечную часть корейки или мякоть задней ноги свинины, телятины, баранины или полуфабрикат эскалопа обмыть, нарезать ломтиками — по два на порцию, отбить т<sup>я</sup>пкой. Отбитые ломтики посолить, поджарить до готовности. Одновременно поджарить ломтики белого хлеба. При подаче эскалоп положить на гренки, полить сливочным маслом и мясным соком.

Гарнир — жареный картофель, крекеры и прогретый зеленый горошек.

**Шницель натуральный:** 500 г мяса, 1 яйцо, 4 ст. ложки сухарей, 1/2 ст. ложки каперсов, 1/2 лимона и 2 ст. ложки масла, соль, перец.

Свинину или телятину (почечную часть корейки или мя-

й ноги) обмыть, нарезать кусками в виде нату-ж<sup>ь</sup> задн<sup>К</sup> тлет, но без кости. Каждый кусок отбить т<sup>я</sup>п-ЛЫЫ\*<sup>п</sup> посыпать перцем, смочить во взбитом яйце, в сухарях и обжарить до готовности. Положить обвалить ^ £ людо и полить маслом, в котором предвари-слегка обжарить мелко нашинкованную и ошпарю лимонную цедру и каперсы. На каждый кусок ть л о м т и к лимона, посыпанный зеленью петрушки

Или укропом.

**АНТОЕКОТ ПО-ВарШавСКИ:** 500 г свинины, 2 яйца, /20 г хлеба пшеничного, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки м<sup>а</sup>сла топленого.

Свиную корейку без косточки нарезать одним куском на порцию, посолить, поперчить, запанировать в муке, обмакнуть в яйце и запанировать в белой панировке (хлеб нарезать мелкими кубиками). Обжарить в полугфритюре. Подать с зеленым горошком или другим овощным гарниром.

**Поджарка ПО-бЕЛЮруССКИ:** 500 г свинины, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, соль.

Мякоть корейки или задней ноги нарезать на кусочки мас-сой по 10...15 г и поджарить до готовности, затем доба-вить мелко нашинкованный пассерованный репчатый лук и довести до готовности.

**Ражничи (чехословацкое блюдо):** 500 г свини-ны, 3 ст. ложки масла растительного, 1 луковица, соль. Свинное мясо нарезать небольшими ломтиками, слегка отбить и посолить. Каждый кусок смазать растительным маслом и жарить на слегка смазанной жиром сковороде 3 мин с каждой стороны. Подать ражничи с ржаным хлебом, посыпав мелко рубленным луком.

**СВИНОЙ ГУЛЯШ «Токань»:** 600 г окорока, 2 лукови-ш<sup>т</sup> ст<sup>л</sup>а о ж е к жира, 2 ст. ложки томата-пасты, 4 ст. ложки Уса 3 %~ного, 0,25 лимона, 1 лавровый лист, 0,5 стака-мясного отвара или воды, соль, черный и красный перец. Р<sup>е</sup>зать на небольшие кубики, посыпать черным п<sup>В</sup>ОД<sup>б</sup>м. Посолить и обвалить в муке. Растопить жир в ско-Ровы<sup>л</sup>б<sup>и</sup> положить в него мелко нарезанный лук, мясо, лав-р<sup>ь</sup>ш<sup>и</sup>ли ст. Жарить недолго, не на сильном огне и непре-Перет? Помешивая - Потом добавить томат-пасту, красный и чеД<sup>л</sup>им он, уксус, залить отваром, довести до кипения Рис<sup>н</sup>с<sup>к</sup>олько минут снять с огня. Гарнир — тушеный

**Цыплята жареные; / цыпленок, 2 ст. л.** <sup>ОЖк</sup> <sup>и</sup> <sup>^</sup> <sup>сц</sup>  
2 ст. ложки сметаны, перец, соль.

Подготовить тушку цыпленка, расплестать, посолить, заправить сметаной, уложить на горячую сковороду, накрыть крышкой, положить на нее гнет и жарить на сильном огне с обеих сторон 20 мин. Готового цыпленка рубить на части, уложить на блюдо и подать с салатом из овощей и фруктов или из салатного дерева.

**Филе из кур жареное: филе двух кур, 4 ст. л.** <sup>ложк</sup>  
манной крупы, 2 яйца, 3 ст. ложки масла, соль.

Из курицы вырезать мякоть, зачистить от пленок и сухожилий, снять пленку и отбить. Отбитое филе обвалить в манной крупе или сухарях, смочить в яйце, снова обвалить в манной крупе и поджарить. Подать с жареным луком и маслом.

**Бараний гуляш по-цыгански: 600 г баранины, 3,5 луковицы, 4 ст. ложки жира, 40 г шпика, 2 дольки чеснока, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 стручок острого перца, соль, красный и черный перец, майоран.**

Мясо (заднюю часть), нарезанное на тонкие куски, посолить и посыпать черным перцем. На сковороде растопить жир, слегка прожарить мясо с кусочками шпика, поперчить красным перцем, посыпать мукой, добавить тертый чеснок, кусочки острого перца, майоран и жарить на сильном огне несколько минут. Потом добавить колечки лука, кусочки огурцов, помидоров и тушить примерно 3 мин.

**Печенка в сметане: 500 г печенки, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1 стакан воды, перец, соль.**

Подготовленную печенку (говяжью, баранью или свиную) нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалить в муке и обжарить. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, добавить предварительно слегка поджаренный лук, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, воду и тушить на слабом огне 15...20 мин. При подаче полить соусом, полученным при тушении, посыпать зеленью. На гарнир можно дать жареные картофели, крекеры или макароны.

**Шашлык из гусяной печенки по-польски:**

500 г печенки, 130 г шпика, 2 луковицы, жир, перец, зелень, соль.

Подготовленную печенку нарезать кусочками, шпик — ломтиками, лук — кольцами и нанизать на длинные шампуры попеременно.

Угли или уголья на сковороде в сильно разогретом масле равномерно со всех сторон. Перед окончанием жарки поперчить и посолить.

Готовую тарелку уложить шпажки с готовым шашлыком, оформить зеленью.

**Печенка жареная: 500 г печенки, 2 ст. ложки муки, 5 ст. ложки масла сливочного, перец, соль.**  
Подготовленную печенку нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалить в муке и жарить 10...12 мин. Готовую печенку уложить на блюдо, полить растопленным маслом и соком, полученным при жарении. Печенку можно так же приготовить с луком, нарезанным кольцами, обжарить, и поместить на ломтики печенки.

**Мозги, запеченные в тесте: 600 г свиных или телячьих мозгов, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 0,25 стакана молока, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 7 ст. ложек жира, соль.**

Мозги замочить в холодной воде и снять с них пленку, затем положить в кипящую воду с уксусом и солью и прокипятить в течение нескольких минут, после чего снять кастрюлю с огня. Когда вода охладится, вынуть мозги, подождать пока с них стечет вода, нарезать на куски, посолить, обмакнуть в тесто и жарить в жире в течение 10...12 мин.

Приготовить тесто: взбить яйца, смешать с молоком, добавить муку, соль, и тертый сыр, перемешать до получения однородной массы.

**Каркое с красным молотым перцем: 600 г телятины, 50 г сливочного маргарина, 1 луковица, 6 г красного чотого перца, 20 г томата-пасты, 20 г муки, перец, чеснок, лавровый лист, соль.**

Тавочный маргарин растопить в скороварке, подрумянить в нем нарезанное кусочками мясо вместе с измельченным луком. Посыпать мукой и перцем. Обжарить в течение нескольких минут, влить 1,5...2 стакана воды, положить лавровый лист, томатную пасту, чеснок, перец, соль, накрыть крышку и тушить 15 мин.

». »Нее Жаркое: 600 г мяса, 15 г сливочного маргарина, 1 ч. ложка тертого сыра, 250 г болгарского перца, 1 луковица, 20 г муки, 2 ст. ложки масла сливочного, перец, соль.

В скороварке на маргарине обжарить мясо и \* кружочками лук. Когда все подрумянится, посыпать влить немного воды. Помидоры вымыть, ошпарить и очистить от кожицы, нарезать. Из перца вынуть семена и тоже нарезать. Помидоры уложить на мясо. Добавить чеснок, посолить перцем, закрыть кастрюлю и тушить 15 мин

**Жаркое ИЗ телятины:** / кг телятины, 50 г сливочного маргарина, 1 луковица, перец, соль.

В скороварке на маргарине обжарить мясо и оазпм на 4 части лук. Посолить, посыпать перцем, закрыть крышкой и тушить 20 мин. За 10 мин до окончания тушения добавить в скороварку в дуршлага без ручки картофельную зеленую фасоль, посолить, довести до готовности

**Жаркое:** / кг мяса, 30 г сливочного маргарина, 1 луковица, перец, соль.

В скороварке разогреть маргарин и обжарить в нем мясо, добавить луковицу, разрезанную на 4 части, посолить и поперчить, закрыть кастрюлю. Тушить мясо 10 мин.

## Свинные натуральные котлеты в томатном

**Соус:** свинина 400 г, 40 г сливочного маргарина, 2 ст. ложки томата-пасты, 2 головки лука, 4 ст. ложки сметаны, 1 зубок чеснока, зелень, перец, соль.

В скороварке разогреть маргарин и обжарить в нем натуральные свинные котлеты вместе с нарезанным луком. Добавить рубленый чеснок, зелень. Развести томатную пасту в 0,5 стакана воды, посолить, посыпать перцем и влить кастрюлю. Закрыть крышкой и тушить 8 мин. Готовые котлеты вынуть. Кастрюлю с соусом снова поставить на огонь, добавить сметану, прокипятить и облить им котлеты.

**Рулеты ИЗ телятины:** 500 г телятины, 50 г сливочного маргарина, 80 г копченого окорока, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 чайные ложки муки, зелень, перец, соль.

Отбивные котлеты посыпать перцем, но не солить. На каждую котлету положить по кусочку окорока, свернуть и обвязать ниткой. В скороварке растопить жир и обжарить в нем рулеты вместе с луком, разрезанным на 4 части. Посыпать мукой, помешать, полить сметаной. Прокипятить. Добавить 100 г воды, перец, соль, зелень, закрыть и тушить 10 мин. Перед подачей котлеты снять, вынуть зелень.

**Эскалопы ПО-ЛУКУЛЛОВСКИ:** 400 г телятины, 40 г маргарина, 80 г бекона, 60 г швейцарского сыра,

1 ч. л. соли.

Жир растопить маргарин, положить эскалопы, в скороварке уложить по кусочку бекона и сыра, поперчить в открытой кастрюле 5 мин, затем закрыть и тушить. Готовые эскалопы полить полученным соусом.

**КУОИЦА В Сметане:** / кг курицы, 30 г сливочного маргарина, 5 ст. ложек сметаны, 2 яйца, соль, перец.

Молодую курицу разрезать на 4 части, обжарить в скороварке на жире (но не подрумянивать), посолить, поперчить, накрыть и тушить курицу 10...12 мин. Открыть кастрюлю и оставить на слабом огне открытой. Хорошо взбить яйца и смешать со сметаной, влить в кастрюлю и, непрерывно помешивая, довести до кипения, пока сметана не превратится в маслянистую массу. Готовую курицу полить соусом.

**Печенка ПО-ВЕНГЕРСКИ:** 450 г печенки телячьей или гусиной, 1,5 ст. ложки муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки сухарей панировочных, жир свиной, перец, соль.

Обработанную телячью или гусиную печенку нарезать небольшими ломтиками, посыпать перцем и панировать в муке, а затем обмакнуть в яйцо и запанировать в сухарях. После этого печенку поджарить во фритюре. Посолить только перед подачей, чтобы печенка не затвердела. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

## Мясо рубленое

**Бифштекс рубленый:** 500 г говяжьего фарша, 40 г шпика, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, перец, соль.

В говяжий фарш добавить нарезанный кубиками шпик, разделать в виде битков, обвалять в муке, а затем жарить. При подаче полить мясным соком.

**Котлеты рубленые:** 500 г фарша, 125 г хлеба, 4 ст. ложки сухарей, 0,75 стакана молока или воды, 2 ст. ложки масла, перец, соль.

Говежий фарш посолить, перемешать, добавить укропный в молоке или воде белый хлеб, мелко нарезанный сыр, рубленый перец, сырой или слегка обжаренный лук. Из полученной котлетной массы сделать продолговатой формы, обвалять их в сухарях, подрумянить в масле и поджарить с обеих сторон.

**Тефтели в томате:** 500 г мясного фарша, 100 г белого хлеба, 100 г зеленого лука или 1 луковицу, 100 г томатного пюре, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла сливочного, 1 ложка острог томатного соуса, чеснок, перец, лавровый лист, соль.

Приготовить котлетную массу, добавить в нее мелко нарезанный зеленый лук или натертый репчатый лук, разделить на шарики массой 20...30 г, обвалять их в муке и обжарить. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, стакан мясного бульона или воды, перец, лавровый лист, натертый с солью чеснок и тушить на слабом огне 10...15 мин, заправить солью, острым томатным соусом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### Котлеты домашние: 250 г

говяжьего фарша, 250 г свиного фарша, 125 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 0,75 стакана молока или воды, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки масла, перец, соль.

Говяжий и свиной фарш перемешать, добавить вымоченный в молоке или воде белый хлеб, пропущенный через мясорубку, мелко нарезанный лук, яйцо, перец, соль и сформовать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить. При подаче полить маслом.

**Зразы рубленые мясные:** 500 г говяжьего фарша, 1/5 г белого хлеба, 0,75 стакана молока или воды, 2 луковицы, 1 яйцо, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки масла, перец, соль.

В говяжий фарш добавить вымоченный в молоке или воде белый хлеб, перец, соль и сформовать кружки толщиной в 1 см, на середину положить фарш, края кружков соединить и обвалять их в сухарях, придав им форму кирпичиков. Приготовить фарш: измельченный пассерованный лук, мелко рубленые крутые яйца, нарезанную зелень перемешать. Зразы обвалять в сухарях, поджарить.

**СОСИСКИ ПО-БРЕСТСКИ:** 200 г сосисок, 2 ст. ложки масла растительного, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молока, 2 яйца, сахар.

Сосиски обмакнуть в кляре и жарить во фритюре. Приготовить кляр: в холодном молоке растворить соль, сахар, добавить яичные желтки, смешанные с растительным маслом, просеянную пшеничную муку и размешать до образования однородного теста. Перед употреблением тесто соединить с белками, взбитыми в густую пышную пену, и еще раз перемешать.

## Консервированная мясная тушенка

Мясо — наиболее популярный вид мясных консервов, которые можно употреблять в разных видах. Выпускается эта продукция из мяса говядины, свинины, курицы с добавлением репчатого лука, соли и пряностей, а также в виде мясных тушенки — готовый к употреблению продукт в холодном виде.

Если консервы подаются холодными, то необходимо отделить излишний жир, который можно использовать для пассирования и тушения овощей. Мясо с бульоном или образовавшимся желе подают к отварному картофелю, а нарезанное кусочками тушеное мясо в холодном виде добавляют к салатам, винегретам, окрошке и другим блюдам.

Из консервированного тушеного мяса готовятся различные вторые блюда: мясо с отварным картофелем, макаронными изделиями, кашами из круп, отварными или консервированными овощами. Для этого рекомендуется предварительно разогреть укупоренные консервы, опустив банку в кастрюлю с горячей водой, и затем смешать с остальными компонентами блюда или же, что еще лучше, выложить консервы в кастрюлю или сковороду с готовыми овощами или другими продуктами, перемешать и все вместе разогреть.

Из тушеного мяса после измельчения его на мясорубке можно приготовить запеканки с картофелем, макаронными изделиями. Этот же фарш с добавлением обжаренного измельченного лука, нарубленных яиц, вареного риса пригоден в качестве начинки для пирогов, блинчиков.

## Хозяйке на заметку

- Мясо, подготовленное для варки, можно сразу же порезать на кусочки и положить в кастрюлю с кипящей водой и варить его при среднем кипении воды.
- Перед приготовлением пищи мясо нужно промыть, удалить мелкие косточки, грубые сухожилия и поперечные пленки. Нарезать мясо следует поперек мышечных волокон.
- Отбивные лучше отбивать мясоотбивалкой на влажной доске, чтобы она не впитывала в себя мясной сок.
- Чтобы при жарении курица или цыпленок покрылся румяной корочкой, тушки нужно смазать сметаной.

- Замороженное мясо не следует оттаивать. Его нужно обмыть холодной водой и поместить в закрытую посуду на 2...3 ч. Выделившийся при оттаивании сок можно использовать при варке.

- Рекомендуется отрезать от мороженого мяса то количество, которое требуется для блюда. Мясо сначала оттаявшее, а потом снова замороженное становится жестким, сухим и утрачивает свои питательные свойства.

Нельзя солить мясо задолго до приготовления блюда — мясной сок выделится преждевременно, ухудшится вкус и питательность продукта.

- Если добавить в мясной фарш немного тертого картофеля или сметаны, а при разделке положить в середину каждой из них кусочек масла, котлеты будут мягче, пышнее и более сочными.

- Мясные котлеты готовы, если при нажиме ложкой из них вытекает прозрачный сок. На разрезе готовые котлеты должны иметь серый цвет, а не розовый.

- С печени снять пленку легко, если предварительно опустить ее на минуту в горячую воду.

Печень станет особенно вкусной, если перед жареньем ее подержать 2...3 ч в холодном молоке. Солить печеньку следует в конце жарки.

- Мясо курицы или индюшки станет более нежным, если перед приготовлением их изнутри натереть лимоном или варить в воде, в которую предварительно добавить одну чайную ложку лимонного сока.

- Отварную говядину, ветчину, курицу нужно вынимать из отвара перед самой едой, не давая им обсохнуть, иначе они будут менее вкусными.

- Вкус мяса будет более нежным, если его обильно смазать горчицей примерно за час до жарки.

- Чтобы жареное мясо было сочным, прежде чем подать на стол, надо немного подержать его над кастрюлей с кипящей водой.

- Чтобы придать мясу или рыбе при поджарке золотистую хрустящую корочку, нужно эти продукты предварительно смазать взбитым яйцом и лишь после этого обкатать в сухарях.

## Блюда из рыбы



По питательности рыба дупаег — превосходит его. К тому же филе рыбы, не нуждающейся в предварительной обработке, жарят не размораживая в большом количестве жира. Чрезвычайно вкусную на куски рыбу можно приготовить на вечном масле (в одинаковом количестве получается рыба, зажаренная в фольге, стят, моют, солят, кладут специи перец, затем заворачивают в фольгу и духовой шкаф. Солёные и маринованные томаты и фрукты, каперсы и маслины придают рыбе пикантный вкус. Хорошая приправа ко многим рыбным блюдам — соусы: «Майонез», «Томатный соус». Оригинальные гарниры к жареной рыбе — из зелени петрушки, сельдерея, укропа. Эти измельченные сухари пережаривают в масле. «Зеленые сухари» прекрасно дополняют жареную рыбу. Для ускорения приготовления рыбы используют рыбный филе, изготавливаемое рыболовными предприятиями, и полуфабрикатом «рыбные котлеты» и выпотрошена. Из готовой консервированной

ственным соку можно приготовить самостоятельн  
вскрыть консервы, переложить рыбу с соком в к<sup>об</sup> ^Л10ж>-  
прогреть 5...6 мин на огне, выложить на блюдо<sup>а0Тр1ол</sup> ю  
гарнир из картофеля, огурцов, зелени, лимона<sup>'</sup> уложит<sup>ь</sup>

### Рыба, отваренная в пергаменте: 500

1 морковь, 1 луковичка, 1 ст. ложка лимонного сока<sup>>ь^Н1</sup>  
ложки масла, соль.

Филе леща или трески нарезать на куски, на 5 мин за  
соленой водой (на стакан холодной воды — 1 ст. ложк-<sup>лить</sup>  
ли), затем вынуть и дать воде стечь. На пергаментную бум<sup>о</sup>  
гу, смазанную маслом, положить рыбное филе. Поверх п<sup>э</sup>  
бы положить масло, смешанное с перцем, натертые морковь  
и лук, сбрызнуть лимонным соком или разведенной кисль  
той и посыпать мелко нарезанной зеленью. После этого сло  
жить края бумаги в виде пакета, перевязать шпагатом, опу  
стить в кастрюлю, на две трети заполненную кипящей во  
дой, и варить 15 мин на слабом огне.

Готовую рыбу вынуть из пакета и уложить на блюдо вместе с  
соусом.

**Рыба Жареная:** 500 г филе, 5 ст. ложек масла расти  
тельного, 3 ст. ложки муки пшеничной, соль, перец.

Филе или полуфабрикат рыбы посолить, посыпать перцем,  
обвалить в муке и обжарить в масле. Готовую рыбу полить  
маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или  
укропом. На гарнир можно подать жареный картофель, са  
лат из квашеной капусты, огурцы (свежие, соленые), по  
мидоры.

**Рыба В Сухарях:** 500 г филе, 0,25 стакана молока, 1 ли  
мон, 0,5 стакана панировочных сухарей, 1 яйцо, 2 ст. ложки  
муки и 0,5 стакана жира, соль.

Подготовленное филе рыбы или полуфабрикат промыть,  
обсушить на салфетке, посолить, посыпать перцем, обва  
лять сначала в муке, а затем, смочив яйцом, разведенным  
молоком (1/4 стакана молока на 1 яйцо), обвалить в суха  
рях. Рыбу обжарить в масле и подать с ломтиками лимона,  
украсить ветками зелени петрушки. Гарнир — салат, моч  
ые яблоки, картофельное пюре (из картофельных хл  
пьев).

**Котлеты Из рыбы:** 500 г филе рыбного, 100 г хлеба ^  
лого, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки сухарей, 2 ст. лож<sup>"</sup>  
масла, соль.

Рыбное филе (без кожи) и лук пропустить через<sup>м^а^с^о^р^у^</sup>  
смешать с хлебом, размоченным в молоке, с солью и пері

его раз через мясорубку. В рыбную массу до  
оропу<sup>стм'</sup> ягчен,ное масло, перемешать, сформовать котле  
а<sup>вн?</sup> пять их в сухарях и поджарить. При подаче котлеты  
маслом. На гарнир можно подать зеленый горошек,

; S<sup>о в о ш и</sup>

**Тефтели** рw<fe£<sup>е</sup>. 500 г рыбы, 2 ломтика белого хле  
 ложки пшеничной муки, 300 г соуса,  
Гf укувиЦЫ, 2 ст. л  
перец, соль.

рыбы без кожи нарезать на куски и вместе с репчатым  
ом зеленью, белым хлебом, замоченным в молоке, про  
пустить через мясорубку.

Wз приготовленной котлетной массы выделат шарик по  
3 5 штук на порцию, обвалить в муке, обжарить, залить  
сметанно-томатным соусом и тушить 10...15 мин.

На гарнир подать картофель или рассыпчатую гречневую  
кашу и украсить зеленью.

### Морской гребешок отварной с соусом: 300 г

морского гребешка, 300 г сметанного соуса, специи, соль.

Отварной морской гребешок нарезать соломкой, залить сме  
танным соусом и кипятить 2...3 мин.

Морской гребешок можно подать с отварным картофелем,  
картофельным пюре, отварными макаронами, рисом.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

**Рыба В Суфле Из Сыра:** 600 г рыбы, 5 яиц, 75 г сыра,  
2 ст. ложки сливочного масла, перец, соль.

Подготовленное филе рыбы нарезать кусочками, свернуть  
трубочками, обвязать нитками и обжарить на сливочном  
масле до полуготовности. Посыпать солью и перцем и сло  
жить в кастрюлю, предварительно смазанную маслом.

Натертый сыр растереть с сырыми желтками до получения  
однородной массы, затем, аккуратно помешивая, ввести в  
нее взбитые яичные белки. Полученной смесью залить рыбу,  
астрюлю поставить в предварительно нагретую духовку<sup>а</sup>,  
---IS мин. Готовое суфле должно быть пышным, с румя  
ной верхней корочкой.

^ РИКасе Из Скумбрии: 700 г рыбы, 2 моркови, 50 г

• t a поря, кусочек корня сельдерея, зелень, соль.

кол<sup>нбс к у м ^</sup> Р<sup>и</sup> нарезать кусочками и отварить в небольшом  
отде<sup>чс0ТВс К1шя</sup> Щ<sup>с</sup>й подсоленной воды. Овощи отварить

ки I°J°ВНТЬ соус из 2 ст. ложек маргарина, 2 ст. ложек му  
'<sup>а</sup> отвара из рыбы и овощей. Для этого муку поджа-

рить на маргарине до светло-коричневого цвета охладить, развести горячим отваром от рыбы и Немного посолить, довести до кипения и варить 5 мин. Дей, Готовую рыбу и овощи выложить на блюдо, полить и посыпать мелко нарезанной петрушкой. На гарнир п отварной картофель. Дать

**Филе Скумбрии С Сыром:** 800 г рыбы, 3 ч. л. горчицы, 100 г сыра, 2 ст. ложки муки, 0,5 стакана растительного масла, соль.

Одну половину филе скумбрии смазать готовой горчицей на другую положить ломтик сыра. Сложить обе половины вместе, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Обжаренное филе разрезать на кусочки. На гарнир подать салат из овощей.

**Рыбные «Каштаны»:** 400 г филе рыбы, 5...6 ломтиков пшеничного хлеба, 4 ст. ложки молока или воды, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, 20 г зеленого лука, перец молотый, соль.

Филе и хлеб, предварительно замоченный в молоке и отжатый, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и перемешать. Из полученной массы сделать кружочки, на середину которых положить начинку (измельченное сваренное вкрутую яйцо и шинкованный зеленый лук), затем края кружочков соединить и придать им форму шариков. Обваленные в муке шарики обмакнуть в яйцо и обвалить в мелко нарезанных и обжаренных до светло-желтого цвета кубиках белого хлеба. Обжарить «каштаны» в большом количестве горячего растительного масла.

**Рыба Запеченная:** 300 г рыбы, 0,5 стакана молока, 0,5 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Филе нарезать кусочками, сложить в посуду и залить молоком. Добавить измельченный репчатый лук, сметану и запечь в духовке до образования поджаристой корочки.

**Филе рыбы С Огурцами:** 800 г рыбы, 2 свежих огурца, 0 ст. ложек пшеничной муки, 200 г сливочного масла, зелень петрушки, 1 лимон, соль, перец.

Филе натереть солью и перцем, обвалить в муке и поджарить на сливочном масле. Отдельно обжарить на сливочном масле нарезанные кружочками огурцы. Жареную рыбу выложить на блюдо, обложить жареными огурцами, посыпать зеленью петрушки, полить лимонным соком оставшимся на сковороде сливочным маслом.

> **Яя запеченная в пергаменте:** 1 кг рыбы, С&Р\* много масла, 40 г петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г уксуса, черный перец, соль.

Филе скумбрии нарезать кусочками, посолить, запанировать и обжарить на растительном масле. Петрушку нарезать, смешать со сливочным маслом и приправой и перцем. На приготовленные листки пергамента положить по два кусочка обжаренного филе скумбрии, между ними слой петрушки, завернуть в пергамент и положить на противень. Печь в горячей духовке 2...3 мин. Дожить на блюде и в горячем виде подать на стол.

## Хозяйке на заметку

Любая рыба, сваренная в воде, разбавленной молоком, имеет более нежный вкус.

» Чешуя рыбы счищается очень легко, если рыбу опустить на несколько секунд в кипящую воду.

« Если при разделке рыбы случайно пролилась желчь, нужно протереть места, куда она попала, солью и промыть холодной водой — горечь пропадает.

• Вкус рыбы значительно улучшится, если за 15...20 мин до жаренья сбрызнуть ее лимонным соком или столовым уксусом.

• Варить и запекать океаническую рыбу нужно в эмалированной посуде.

• Рыба не будет прилипать к сковороде, если в жир, на котором она жарится, добавить немного соли.

• Котлеты из рыбного фарша надо жарить в хорошо разогретом жире, после чего поставить их на 2...3 мин в духовку. Подавать их следует горячими.

• При отваривании рыбу надо опускать в кипящую воду. Куски рыбы не будут терять форму, если сделать 2...3 неглубоких поперечных надреза.

тогда рыбу нужно перед самым приготовлением, да она будет вкусней и нежней.

Щавлю запеченной рыбе хорошо подходит шпинат и брюквенный — отличный гарнир ко многим рыбным

- Рыбу легче чистить, предварительно нят.\* солью,— она не выскальзывает из рук
- Чтобы разморозить рыбу, нужно положить « лодную воду, в которую добавлено немнпг»
- Мороженую рыбу нужно варить только в хо воде. Если замороженную рыбу положить в п леновый мешочек, завязать его покрепче и по в теплую воду, она оттает гораздо быстрее в воздухе.
- Рыба будет вкуснее, если посолить не ее а MV, которой она панируется, перед жареньем.



## Блюда из овощей и картофеля

### Свежие овощи

#### Картофель, жаренный соломкой во фритюре:

10 картофелин, 1,5 стакана топленого масла, зелень, соль.

Сырой очищенный картофель нарезать соломкой, положить в холодную воду, промыть и обсушить. Переложить на сковороду с сильно нагретым жиром, разровнять, чтобы весь картофель был покрыт жиром, и жарить при периодическом помешивании до образования румяной корочки. Готовый картофель переложить на дуршлаг, дать жиру стечь, посолить и подать к столу, посыпав нарубленной зеленью укропа или петрушки.

из «артофелин, 1с, ложка муки, 1 яйцо, 3 с, №\*\*Зигельного масла, °2среть на терке с мелкими №"1 / ОЧИСТИТЬ, промыть и^атереть на Р «ЗР^МЙ Добавить яйцо, муку, соль ^ S S S ^ j S S K S S b ^ I S U » со сметаной или

#### Кнедлики из сырого картофеля по-чешски:

картофелин, 1 яйцо, 2/3 стакана муки, 1 луковица, 40 г

сала, соль.

Фель очистить и измельчить на терке с мелкими ерстиями. Часть образовавшегося сока слить. Затем довить в массу муку, яйца, соль и замешать тесто. После го смоченной в воде ложкой отделить небольшие кусочки теста и опустить их в кипящую подсоленную воду. Ва- оить 6...8 мин, осторожно помешивая. При подаче кнедлики полить растопленным свиным салом с жареным луком.

Цветная капуста паровая: / кг цветной капусты,

400 г воды, соль.

Разделить капусту на соцветия, вымыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в скороварку воды и положить в нее корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и довести до кипения. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы она не касалась воды. Закрыть крышку и варить капусту 4 мин. После охлаждения открыть кастрюлю.

• /я капуста брюссельская со сметаной по-венгерски: / кг брюссельской капусты, 2 ст. ложки масла сливочного, 20 г сухарей или сыра, 0,3

стакана сметаны.

очаны брюссельской капусты отварить в подсоленной вод- ткинуть. Положить сливочное масло, залить сметаной, сыт>^таТЬ о о ж а Р с н н м и молотыми сухарями или тертым

НоГ^К^а^5^ка Р^е^ а я : / кг тыквы, 3 ст. ложки масла сливоч- °> 3 ст. ложки муки пшеничной, соль.

g"Щенную тыкву нарезать тонкими ломтиками, посолить, Гот ^ЛяТЬ в муке и обжарить на сковородке с маслом до

д/ >жки \*\*\* ^ ^ Ш Ы : 500^ тыквы, 2 ст. ложки молока, 2 ст. с ливоче^днн о^ к РУ^> 1 см - ложка сахара, 2 ст. ложки масла

Очищенную и мелко нарезанную тыкву припулт лением молока и масла. Затем положить сахар и варить на небольшом огне до готт подаче положить кусочек масла

### Оладьи тыквенные или кабачковые- чпп

или кабачков, 2 яблока, 0,25 стакане муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложка сметаны, сода, соль.

В очищенные и измельченные на терке с мелкими стиями яблоки, тыкву или кабачки добавить сахар, яйца, соль, соду и все хорошо перемешать оладьи на сковороде с жиром и подать со сметаной

**Кабачки Жареные:** 2 кабачка, 3 ст. ложки масла ст, вочного, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки пшеничной муки,

Для жаренья надо выбирать некрупные кабачки с мелкими зернами. Кабачки очистить, нарезать ломтиками толщ ной примерно 1 см, посолить, обвалить в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки 1 отовые кабачки залить сметаной и дать прокипеть или же сметану подать отдельно.

**Баклажаны Жареные, С Луком:** 2 баклажана, 2луковицы, 3 ст. ложки муки, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре и 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалить с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

**ПомИДорЫ Жареные:** 8 помидоров, 2 ст. ложки масла, перец, соль.

Отобрать зрелые крепкие помидоры, разрезать поперек на две части, посыпать солью и перцем. На сковороде, разогретую с маслом, помидоры уложить разрезом вверх. Когда наружная сторона обжарится, помидоры перевернуть и слегка обжарить со стороны разреза.

**Зеленый ГОрОШек В Масле:** 500 г стручкового гороха, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

пошек вылущить из стручков и варить в под- мены» Р ятке на сильном огне 10...15 мин. Сваренный опениом ки сито, дать стечь воде, переложить в "добавить масло, сахар, встряхивая перемешать и

**„^тәне: /™ моркови, 30г сливочного КОВЫли Вмаслѣлуковѣлицѣ Істт.лоотѣса пшеничноѣ ѿивѣ мѣлкимѣлѣтѣѣ, ѿснѣѣ, соль,„перец, гвоздика.**

пенную морковь нарезать кубиками. Крупно нарезан- ? ЛУК слегка обжарить в скороварке с жиром не подрумя- яя Добавить морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец, "сыпать мукой и перемешать. Закрыть крышку и тушить жовь Ю мин (если морковь зимняя, то 15 мин). Снять проварку с огня и держать закрытой еще 5 мин. При пода- че к столу добавить сметану.

**Шпинат С гренками:** / кг шпината, 2 ст. ложки сливоч- ного масла, соль, сахар, мускатный орех. Соус: 1 ст. ложка пшеничной муки, 1,5 стакана молока, соль.

Шпинат промыть в холодной воде, переложить в кастрюлю, подлить немного воды и варить на сильном огне 5... 10 мин. Приготовить молочный соус: муку слегка прожарить с та- ким же количеством масла и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Полученный соус варить, непрерыв- но помешивая, 10 мин и посолить. Сваренный шпинат проте- реть, смешать с молочным соусом, добавить соль, сахар, немного мускатного ореха в порошке, после чего все хорошо

прогреть хлеб нарезать небольшими ломтиками, замочить в локе, смешанном с яйцом и сахаром, и обжарить до обра- зования румяной корочки, при подаче на стол готовый шпинат выложить на круглое юдо или в глубокую тарелку и выложить по краям

## Быстрозамороженные овощи

ляет с замораживание при низких температурах позво- Шевой охранить продукты настолько хорошо, что по пи- СЫРя ценности они мало чем отличаются от исходного ская от Такие ПРДУКты следует в холодильнике, не допу- овощ ачивания. При приготовлении пищи мороженые к и пшущу? едварительно не размораживают, а опускают в "ли МЯТЛ, водУ. В которую можно добавить немного масла маргарина

**ФаСОЛЬ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ:** 500 г заморозенной фасоли, 100 г ядер грецких орехов, чеснок, 100 г <sup>Рожени</sup> <sup>III</sup> или зеленого лука, 0,25 стакана уксуса, соль, <sup>Лист</sup> <sup>ор</sup> <sup>ч</sup> <sup>красный</sup> <sup>перец</sup> <sup>или</sup> <sup>петрушки</sup> <sup>или</sup> <sup>укропа</sup>.

Сваренную фасоль откинуть на сито или дуршлаг, переложить в салатник, залить подготовленным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью <sup>п</sup> <sup>е</sup> <sup>рушк</sup> или укропа.

Для приготовления соуса истолочь ядра грецкого чеснока, добавить мелко нарезанный репчатый лук и по вкусу соль, молотый красный перец <sup>зе</sup> <sup>и</sup> <sup>петрушки</sup>. Все перемешать и развести уксусом или <sup>и</sup> <sup>м</sup> <sup>соком</sup>.

**Пюре ИЗ ФАСОЛИ:** 500 г фасоли, 50 г сливочного масла, 0,3 стакана молока, соль.

Отварить фасоль до мягкости, обдать холодной водой, откинуть на дуршлаг и протереть сквозь сито, посолить по вкусу, добавить сливочное масло и горячее кипяченое молоко. Подавать гарнир горячим.

**Стручковая фасоль с рублеными яйцами:** 500 г стручковой фасоли, 2...3 яйца, 80...100 г сливочного масла, зелень петрушки.

Отварить в подсоленной воде фасоль, откинуть на дуршлаг, нарезать небольшими кусочками. Мелко изрубить 2...3 сваренных вкрутую яйца. Перемешать фасоль с яйцами, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и полить разогретым сливочным маслом. Яйца можно заменить тертым сыром.

**ФаСОЛЬ ПОД СОУСОМ:** 500 г фасоли, 1 луковица, 4...5 ст. ложек сливочного масла, 2 желтка, 0,3 стакана воды, 0,3 стакана уксуса или лимон.

Отварить в подсоленной воде стручковую фасоль, добавить лук и ломтик лимона. Откинуть на дуршлаг, выложить в блюдо и полить разогретым сливочным маслом. Выпустить в небольшую кастрюлю желтки, влить воду <sup>и</sup> <sup>уксус</sup>. Варить на слабом огне до сгущения. Залить стру <sup>и</sup> <sup>приготовленным</sup> <sup>соусом</sup> и слегка размешать.

**Салат ИЗ ФАСОЛИ:** 500 г фасоли, 1...2 луковицы <sup>и</sup> <sup>3 ст. ложки</sup> <sup>растительного</sup> <sup>масла</sup>, 1 ст. ложка <sup>и</sup> <sup>уксуса</sup>

Отварить в подсоленной воде фасоль, откинуть на дуршлаг, добавить нарезанный кольцами репчатый лук. Заправить растительным маслом и разведенным уксусом или <sup>и</sup> <sup>лимонным</sup> <sup>соком</sup>.

**ИВЕТНОЙ КаПУСТОЙ:** 500 г замороженной капусты, 1 огурец, 1 луковица, 70 г майонеза или растительного масла, зелень петрушки, соль. Цветную капусту, соленый огурец, лук, зелень заправить майонезом, посолить. Вместо майонеза <sup>и</sup> <sup>использовать</sup> <sup>растительное</sup> <sup>масло</sup>.

**ТНая КаПУСТА ПО-ПОЛЬСКИ:** 500 г капусты, 2 ст. ложки панировочных сухарей, зелень, соль.

2 яйца, <sup>и</sup> <sup>бить</sup> <sup>сваренную</sup> <sup>капусту</sup>, посыпать нарубленными панировочными сухарями и рубленой петрушкой.

**Цветная капуста с белым соусом:** 500 г капусты, 2 ст. ложки муки пшеничной, 3 ст. ложки масла сливочного, 2 яйца, лимонная кислота, соль.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде. Разогреть на сковороде с толстым дном на 1 ст. ложке масла, всыпать муку и помешивая поджарить до светло-коричневого цвета. Развести до густоты сметаны отваром, полученным при варке капусты. Капусту подать с соусом.

**Пюре ИЗ ЦВЕТНОЙ КаПУСТЫ:** 500 г капусты, 2 ст. ложки муки, 1...1,5 стакана молока, 2 ст. ложки масла сливочного, соль.

Сваренную капусту протереть через сито. Спассеровать муку на сливочном масле, смешать с протертой капустой, добавить молоко. Тщательно размешать и варить до густоты сметаны. Снять с огня и добавить сливочное масло и соль.

**Цветная КаПУСТА В КЛЯРЕ\*** 500 г капусты, 50 г масла сливочного или маргарина, 2 яйца, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки пшеничной, сода на кончике ножа, сахар и соль по вкусу.

Вилку поочередно насаживать кочешки вареной капусты, обмакивать в тесто и жарить на сковороде в разогретом растительном масле или маргарине. Для приготовления теста <sup>и</sup> <sup>добавляя</sup> <sup>ложкой</sup> <sup>сметану</sup>, муку, <sup>и</sup> <sup>соль</sup>, сахар по вкусу. При подаче полить маслом отдельно подать томатный соус.

**Цветная КаПУСТА В ОМЛете:** 500 г капусты, 4 яйца, 0,75 стакана молока, 1 ст. ложка масла сливочного, соль. Вареную капусту на смазанную сливочным маслом сковороду, залить яичными белками, взбитыми с молоком, полить сметаной и запечь, прикрыв сковороду

крышкой. Подавать в посуде, в которой готовилось. Желтки пожарить отдельно.

**Цветная капуста жареная: 500 г капусты 2 • ?**  
ки муки пшеничной, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, перец, соль.

Сваренную капусту обвалить в муке и поджарить на воином масле или маргарине. В конце посыпать кап черным молотым перцем и панировочными сухарями

**Цветная капуста с колбасой: 500 г капусты, 1/50 колбасы, 3 ст. ложки томатной пасты, 40 г сливочного масла или маргарина, перец, соль.**

Обжарить на сливочном масле или маргарине нарезанную мелкими кусочками вареную колбасу с томатной пастой посолить, поперчить. Добавить отцеженную вареную капусту, все перемешать. Подавать в горячем виде.

**Котлеты из цветной капусты: 500 г капусты, 100 г сухарей, 1 стакан молока, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки, маргарин, соль.**

Протереть через сито сваренную в подсоленной воде капусту. Накрошить сухари и залить их горячим молоком, когда они остынут, соединить с капустным пюре. Размешивая, добавить растопленное сливочное масло, яйца. Сформовать котлеты, обвалить их в муке и обжарить на маргарине.

**«Гювеч», тушенный с колбасой: 500 г смеси «Гювеч», 200 г колбасы, 30 г масла сливочного, перец, соль.**

В состав «Гювеча» входит семь видов овощей: томаты, сладкий и острый стручковый перец, зеленый горошек, стручковая фасоль, бамя и зелень пряных растений. Замороженную смесь овощей пробланшировать в течение 2...3 мин, откинуть на дуршлаг, овощи нарезать небольшими кусочками и потушить с нарезанной крестьянской (гомельской) или полукопченой колбасой с добавлением сливочного масла. В конце добавьте по вкусу соль и молотый перец.

**Салат из паприкаша по-болгарски: 500 г паприкаша, 2 огурца, 2 луковицы, 1 ст. ложка уксуса 37%, 3 ст. ложки масла растительного, зелень, соль.**

Паприкаш представляет собой замороженную смесь в равном количестве томатов и сладкого стручкового перца. Нарезать ломтиками размороженный паприкаш, огурцы кружочками, нашинковать кольцами репчатый лук. Все овощи смешать, прибавить нарезанную зелень петрушки и укропа, посолить, заправить уксусом и маслом.

**Паприкаш: 200 г паприкаша, 30 г сливочного масла, 5 яиц, зелень, соль.**

Желтки паприкаш нарезать: перец — полосками, размером — мелкими ломтиками и жарить на большой сковородке на сливочном масле до тех пор, пока не испарится вода, затем добавить мелко нарезанную зелень петрушки, 6 яиц, соль, размешать и жарить до готовности, накрыть сковороду крышкой. Готовый омлет разрезать на

Тети и каждую из них свернуть вдвое, уложить на тарелку, посыпав зеленью петрушки.

**ГалаТ ОВОЩНОЙ С КОЛБАСОЙ: 500 г овощной смеси, 2 картофелины, 1 луковица, 2 яйца, 150 г колбасы, 100 г майонеза, соль.**

Забросить в кипящую подсоленную воду овощную смесь (морковь, цветная и брюссельская капуста, кольраби, стручковая фасоль, репчатый лук) и нарезанный мелкими кубиками картофель. Сваренные до готовности овощи откинуть на дуршлаг, остудить, крупные овощи порубить. Добавить измельченный лук, нарубленные вареные яйца, нарезанную небольшими кубиками вареную колбасу. Все перемешать, заправить майонезом.

**Салат из моркови с горошком: 500 г смеси, 4 яблока, 0,5 стакана майонеза, сахар, соль.**

Отваренную овощную смесь моркови с зеленым горошком смешать с нарезанными яблоками. Заправить майонезом, солью и сахаром.

**Морковь с горошком, тушенные в сметане: 500 г смеси, 1 стакан воды, 40 г сливочного масла, 200 г сметаны, перец, соль.**

Замороженную смесь выложить в кастрюлю, залить кипятком и тушить 10 мин на сильном огне, периодически помешивая. Смесь посолить, поперчить, добавить сливочное масло. Через 5...6 мин добавить сметану, довести кипения и тушить на слабом огне до готовности.

**Орков с горошком и яйцами: 500 г смеси, 3 яйца, сливочного масла, соль.**

Смесь отварить, отбросить на дуршлаг, обжарить на растительном масле взбитыми яйцами, посолить по вкусу и жарить до готовности, накрыв сковороду крышкой.

**Горошек с маслом: 500 г горошка зеленого, сливочного масла, зелень, соль.**

Замороженный горошек отварить в подсоленной воде и вынуть на дуршлаг, заправить сливочным маслом и рубленой зеленью петрушки или укропа.

**Зеленый горошек с колбасой:** 500 г горошка, 250 г колбасы, 2 луковицы, 50 г масла, соль.

Вареную колбасу нарезать небольшими кусочками и обжарить в сливочном масле или маргарине с нашинкованным луком. Добавить отваренный горошек и посыпать рубленой зеленью сельдерея или петрушки.

**Пюре из горошка со шпиком:** 500 г горошка, 50 г шпика, 2 луковицы, зелень, соль.

Сварить в подсоленной воде зеленый горошек, сцедить отвар, горошек протереть через сито. Шпик порезать на мелкие кусочки, обжарить на нем измельченный лук и выложить сверху на гороховое пюре и посыпать зеленью петрушки.

## Консервированные овощи

**БИГОС ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СОЛЯНКИ:** / банка консервов, 1 стакан бульона или воды, 100 г колбасы, 150...200 г копченостей, 2 яблока, душистый перец.

В кастрюлю залить бульон или воду, положить нарезанную полукопченую колбасу и копчености, тушить 7...10 мин, выложить солянку, добавить душистый перец, нарезанные яблоки. Все перемешать и тушить еще 5...7 мин.

**Консервы «Капуста квашеная тушеная» с КОПЧЕНОСТЯМИ:** / банка консервов, 0,75 стакана бульона или воды, 1 огурец, 200 г колбасных изделий и копченостей. Налить в кастрюлю бульон или воду, положить нарезанные небольшими кусочками полукопченую или сырую колбасу, ветчину или другие копчености, тушить 10 мин. Затем довить нарезанный соленый огурец, консервы и продолж. тушить еще 5...10 мин.

**Солянка из консервов «Капуста квашеная тушеная»:** / банка консервов, 1 огурец, 50 г соли или маринованных грибов, 30...50 г сыра, 1 ст. ложка паровых сухарей.

затем Добавить шаннаны с сухарями при разогревании ка-  
?япечь в жаркой духовке.

●•с\*

бан-  
ст.

! - Б Г о Т ° з с г р ^ П " ^ С , у ш ,, " Б 5...Ю м \* ин. Готовое  
Е j o посыпать зеленью петрушки.

**Консервы «Морковь тушеная» с яйцами:**  
juaCJin, соль,

£ , « lo.cep.oe. 4 яйт. 40...» г слитого.

« р S ТМ Блюдо подавать . горячем виде.

^r^0 Лofr^ro^s

• ViLiCы

Сложить содержимое - « 3 Га ^ Х Т о ^ Г ш сково"-  
Чтыную кастрюлю и Р " £ ? 1 ^ £ £ П £ 5 разогретую  
^ е н Т Г м У а Т г Го - ^ / осыпать нарубленной  
зеленью петрушки.

**Тушенка из V^SSSS^**  
нервов, 2 ст. ложки маргарина и т^ложкаше  
0^25 стакана бульона или воды, 50 г-сме™ \*

Спассеровать на маргарине муку подлить г. ^ ^  
Или воду, варить 2...3 мин на С™ou ' ^готовленным  
Сметану! Свеклу из консерво смешать^ g j j ^ ^  
?Гн^Т^душенуюТвеГуТжно Оправить ^ хреном.

**Консервированная стручковая сусоль, с**  
Яйцами «? мешочек, : / банка конское, 4 «я»

*100...120 г сливочного масла (каждое яйцо поливается 1 ст. ложкой масла), соль, перец и зелень петрушки.*

Смешать отцеженную от заливки фасоль с мелко нарезанной зеленью петрушки и полить разогретым сливочным маслом. Выложить ровным слоем на большую сковороду, сделать углубления\*, в которые выпустить сырые яйца. Затем яйца слегка посолить, посыпать молотым черным или красным перцем и полить каждое яйцо 1 ложкой сливочного масла. Поставить на огонь и выдержать до готовности яиц, накрыв при этом сковороду крышкой. Также можно приготовить блюда из консервированного зеленого горошка.

**Консервированная стручковая фасоль тушеная С ОВОЩАМИ!** / банка консервов, 1 луковица, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль, черный молотый перец, зелень.

Обжарить на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук. Положить в кастрюлю стручки фасоли, обжаренный лук, нарезанные дольками помидоры и сладкий перец. Добавить по вкусу черный молотый перец, соль, уксус, зелень петрушки или укропа. Влить немного горячей воды и тушить 10 мин.

**Консервированный зеленый горошек с колбасой:** / банка консервов, 100...150 г вареной колбасы, 1 луковица, 30 г сливочного масла или маргарина, зелень.

Разогреть горошек в заливке консервов. Вареную колбасу нарезать небольшими кубиками и обжарить на сливочном масле или маргарине вместе с нашинкованным луком. Добавить горошек и посыпать рубленой зеленью сельдерея или петрушки.

**Консервированный зеленый горошек с маслом ПО-болГАРСКИ:** / банка консервов, 1...2 ст. ложки панировочных сухарей, 20...30 г сливочного масла, 1 яйцо, черный молотый перец, зелень.

Консервы выложить в кастрюлю, довести до кипения и откинуть на сито. Обжарить на сливочном масле панировочные сухари, добавить к ним горошек и размешать. Вареное яйцо нарезать мелкими кубиками, смешать с черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить. Подготовленной смесью заправить горошек и подать блюдо горячим.

**Консервированный зеленый горошек с сыром:** / банка консервов, 1 ст. ложка толченых сухарей, 25 г сливочного масла, 40...50 г сыра.

Разогреть консервы с заливкой и откинуть на сито. Затем заправить поджаренными на сливочном масле толчеными сухарями, выложить на тарелку и посыпать тертым сыром.

## Хозяйке на заметку

*щ* Наиболее сочная морковь с толстыми, недлинными корнеплодами. Из такой моркови получается хороший сок, ее кладут в салаты, используют сырой в качестве гарнира, а также маринуют.

- Морковь других сортов требует продолжительной тепловой обработки, поэтому ее рекомендуется тушить, отваривать, готовить из нее котлеты, запеканки, пудинги.

- Морковь нужно готовить с жиром — растительным или сливочным маслом, сметаной или сливками для более полного усвоения каротина. Лекарши Древней Руси прописывали больным масло, подцвеченное морковным соком.

- Петрушка, укроп, мята сохраняются свежими несколько дней в самую большую жару, если их держать в плотно закрытой, совершенно сухой кастрюле.

- Сырые овощи сохраняются свежими, если завернуть их в мокрое полотенце. Салат и цветную капусту следует класть стеблем кверху.

- Свежезамороженные овощи, из которых нужно приготовить суп, опустить сразу же в кипящую воду, не оттаивая их предварительно, тогда в них сохраняются витамины.

- Если в тушеную свежую капусту добавить немного уксуса или лимонной кислоты, она не будет слишком Мягкой.

- Во все овощные блюда хорошо добавлять молодой зеленый укроп, петрушку и лук. Мелко нарезав, посыпать этой зеленью супы, гарниры, жаркое.

- Чтобы картофель, сваренный в кожуре, легче очи-

шался, надо сразу после варки облить его холодной водой.

- Чтобы жареный картофель стал хрустящим, солить его нужно в конце жарки.
- Картофельные котлеты будут пышнее, если в них положить немного соды.
- Картофель лучше варить в кожуре, в нем больше сохраняется витаминов, чем при варке его в очищенном и нарезанном виде. В вареном картофеле вообще больше витаминов, чем в жареном. Хотя жареный картофель и вкуснее, но труднее переваривается. Очень вкусен и питателен картофель, испеченный в горячей золе или в духовом шкафу.
- Наименьшая потеря витамина С (10...12 %), если варить картофель на пару.

о Пюре из старого картофеля будет более вкусным и воздушным, если ввести в него взбитый белок.

- Чтобы очищенный картофель сварился быстрее и стал рассыпчатым, его нужно подержать под струей очень холодной воды.

9 Очищенный картофель солят в начале варки, чтобы меньше были потери минеральных солей.

- Картофель варится быстрее, если положить в воду ложку маргарина.
- Картофельное пюре нужно заправлять горячим молоком.
- Жареный картофель будет вкуснее, если перед тем как жарить, опустить его на несколько минут в горячую воду и дать обсохнуть, а затем положить на сильно разогретую сковороду.
- Чтобы тертый картофель, из которого вы готовите оладьи, не потемнел, влейте в него немного горячего молока или натрите сырую луковицу.



## Яичные и ллолцные блюда

**Яичница-Глазунья:** 8 яиц, 1 ст. ложка масла сливочного, соль.

На сковороде разогреть масло, выпустить яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить белок, подержать сковороду 1...2 мин на плите, а затем поставить на 3...4 мин в горячую духовку. Как только белок примет молочно-белый цвет, яичницу надо подать на той же сковороде или на подогретой тарелке.

Если нет духовки, сковороду с яйцами во время жаренья следует накрыть крышкой.

**Яичница-Глазунья со шпиком:** 150 г шпика, 8 яиц, зелень, соль.

Шпик нарезать ломтиками или кубиками, поджарить и выпустить на них яйца. При подаче посыпать зеленью.

**Яичница-глазунья с баклажанами или кабачками:** 300 г баклажанов или кабачков, 6 яиц, 2 ст. ложки муки пшеничной, 3 ст. ложки масла сливочного, зелень, соль.

Очищенные баклажаны или кабачки нарезать небольшими ломтиками или кубиками, обвалить в муке, посолить и поджарить. Затем выпустить на них яйца, посолить и жарить до готовности яиц. Перед подачей посыпать зеленью петрушки или зеленым луком.

**Яичница-Глазунья С черным Хлебом:** 200 г хлеба, 8 яиц, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Черный хлеб (без корок) нарезать тонкими ломтиками и поджарить, на него выпустить яйца и продолжать жарить до готовности.

**Яичница-глазунья с сыром:** 6 яиц, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Яйца выпустить на горячую сковороду с маслом, посыпать натертым на крупной терке сыром, сбрызнуть маслом и поджарить.

**Яичница-глазунья с мясными продуктами:** 200 г мясных продуктов, 6 яиц, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Ветчину, грудинку, колбасы, сосиски нарезать тонкими ломтиками и поджарить. Выпустить яйца, посолить и жарить до готовности.

**Яичница С Помидорами И Луком:** 5 яиц, 4 помидора, 4 ст. ложки масла сливочного, 4 луковицы.

Помидоры очистить от кожуры, нарезать ломтиками и поджарить. Вылить на помидоры яйца и жарить 7...8 мин, не мешая посолить и поперчить. Отдельно поджарить нарезанный кружочками репчатый лук и подать вместе с яичницей.

**Взбитая Яичница:** 3 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки масла сливочного, соль.

В маленькой кастрюле растопить сливочное масло, отбить яйца, влить немного молока, посолить и взбить вилкой. Поставить на средний огонь (можно на водяной бане) и варить, непрерывно помешивая. Когда яичница превратится в жидкую кашу, снять ее с огня, выложить на тарелку, обложить гренками из белого хлеба, поджаренными на масле. Такую яичницу можно подать с мясными продуктами: ветчиной, копченой грудинкой, сосисками. Эти продукты нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить в масле, затем смешать с яичницей.

**Яичница С Сельдью:** 8 яиц, 100 г сельди, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Сельдь очистить от кожи и костей, разрезать на мелкие кусочки, положить их на горячую сковороду со сливочным маслом, выпустить яйца и жарить до готовности. При подаче на стол посыпать яичницу зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком.

**Омлет Натуральный:** 8 яиц, 5 ст. ложек молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Отбитые в миску яйца посолить, влить немного молока и взбить венчиком или вилкой. Полученную массу вылить на разогретую сковороду с маслом и жарить на сильном огне. Как только омлет начнет густеть, гибким ножом вернуть его края с двух сторон к середине, придавая таким образом омлету форму продолговатого пирожка; откинуть его швом вниз на тарелку, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же подать на стол.

**Колбасные Мисочки С Яйцами:** 100 г колбасы, 4 яйца, 50 г сыра, 1 ст. ложка жира, зелень, перец, соль. Вареную колбасу нарезать крупными кружочками и поджарить с одной стороны в свином жиру. В образовавшиеся колбасные мисочки вбить яйца, посолить, поперчить, посыпать натертым на крупной терке сыром, поставить в духовку на 10...15 мин. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

**Омлет ПО-ДОМашНему:** 4 яйца, 1 луковица, 2 шт. картофеля, 100 г колбасы или ветчины, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка муки, зелень, соль. Потушить в маргарине мелко нарезанный репчатый лук, добавить нарезанные кубиками отварной картофель, колбасу, обжарить, влить разболтанные со сметаной и мукой яйца, посолить и жарить их до готовности. Подать омлет в сковороде, посыпав мелко рубленой зеленью петрушки и укропом.

**Омлет С СЫГОМ:** 8 яиц, 150 г белого хлеба, 5 ст. ложек тертого сыра, 0,75 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить так же, как натуральный омлет.

**Омлет С Зеленым Луком:** 8 яиц, 100 г зеленого лука, 1 ст. ложка молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль. Взбить яйца, добавить молоко, соль. Смешать с мелко нарезанным зеленым луком и жарить, как натуральный омлет на масле. Так же можно приготовить омлет с зеленью петрушки, укропом, кинзой.

**Омлет со свежими кабачками или тыквой:**

*8 яиц, 150 г кабачков или тыквы, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Кабачки очистить, нарезать кубиками, посолить, обвалить в муке и поджарить, а потом смешать со взбитыми с молоком яйцами. Эти омлеты хорошо полить горячим густым соусом из сметаны и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом.

**Омлет С яблоками:** *8 яиц, 300 г яблок, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки молока, соль.*

Не очень кислые яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на сковороде с маслом. На поджаренные яблоки вылить взбитые с молоком яйца, посолить, перемешать и жарить до готовности.

**Омлет С Картофелем:** *8 яиц, 3 картофелины, 3 ст. ложки молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Очистить сырой картофель, нарезать его мелкими кубиками, посолить и поджарить. Затем картофель залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и дожарить.

**Омлет С Вареньем:** *8 яиц, 3 ст. ложки молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки варенья, соль.*

Готовят так же, как натуральный, но перед тем, как завернуть края, на середину положить варенье без косточек и сиропа или джем. Готовый омлет можно посыпать сахарной пудрой.

**Драчена:** *8 яиц, 0,5 стакана молока, 1,5 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Сырые яйца смешать с пшеничной мукой, добавить растопленное сливочное масло и вновь перемешать. Смесь развести теплым молоком, процедить через сито, вылить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Когда драчена будет готова, сразу подать на стол, полив маслом.

**ТвОрОГ СО СВежей Зеленью:** *500 г творога, 1 стакан сметаны, 100 г зеленого салата или шпината, 2 ст. ложки сахара, соль.*

Листики зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стебельков, промыть и положить на решето, чтобы вода стекла. Отсушить зелень чистым полотенцем и мелко нарезать. Творог посолить, посыпать сахаром, пере-

мешать и протереть сквозь сито. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки. Сверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками зелени петрушки.

**ТВОРОЖНИКИ:** *500 г творога, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки пшеничной муки, 0,5 стакана сметаны, ванилин, соль.*

Творог протереть сквозь сито, добавить 0,25 стакана просеянной муки, сахар, ванилин, соль, сырое яйцо. Все это хорошо перемешать, выложить на посыпанный мукой стол, раскатать, придать форму толстой колбаски и разрезать поперек на равные по величине лепешки. Каждую лепешку обвалить в муке и обжарить с обеих сторон на разогретой с маслом сковороде. Творожники посыпать сахарной пудрой. Отдельно подать сметану или фруктовый сироп.

**Вареники ленивые отварные:** *500 г творога, 5 ст.*

*ложек пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.*

В протертый творог положить яйца, сахар, сливочное масло, муку и все перемешать до получения однородной массы. Затем раскатать ее продолговатыми приплюснутыми жгутами толщиной 1 см, разрезать на полоски длиной 4... 5 см. Варить в кипящей подсоленной воде. При подаче полить растопленным маслом, сметану и сахар подать отдельно.

**Творожная запеканка:** *500 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г изюма, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки сахара, ванилин, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.*

В пропущенный через мясорубку творог положить растопленное масло, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, очищенный и промытый изюм, ванилин, соль. Все это тщательно перемешать. Выложить творожную массу на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в неглубокую кастрюлю, разровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом и запечь в горячей духовке. Запеканку подать с сиропом или со сметаной.

**Запеченный Сыр:** *400 г сыра, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 0,5 л подсолнечного масла.*

Нарезать сыр кусками размером 5ХЮ см толщиной в 1,5 см. Обвалить сыр в смеси муки, взбитого яйца и панировочных сухарей. Запечь в горячем масле. Как только сыр расплавится, тотчас вынуть. Подать с белым хлебом и салатом из помидоров.

## Хозяйке на заметку

- Молоко при кипячении не свернется и дольше сохранится свежим, если в него положить сахар (чайную ложку на пол-литра молока).

- В молоке лучше сохраняются витамины, когда его кипятят в посуде, закрытой крышкой. Время от времени крышку следует приподнимать и взбивать образующую пенку венчиком, особенно если молоко предназначается для детей.

- Свежее молоко нужно хранить в темном месте. Известно, что на свету оно теряет значительную часть витаминов А и С.

**е** Яйца в холодильнике нельзя хранить больше двух недель. Но если обернуть каждое яйцо в бумагу и раз в неделю их переворачивать, они сохранятся значительно дольше.

**о** Если нет холодильника, нужно смазать яйца тонким слоем сала или подсолнечного масла, и они долго пролежат свежими.

- Омлет получается более воздушным, если яйца взбить с 1 ст. ложкой свежего молока или воды.

- Желтки, предназначенные для сладких блюд, необходимо растереть с сахаром в фарфоровой или фаянсовой посуде (желательно это делать в теплом месте).

- При растирании желтка с сахаром нельзя сыпать сахар в желток, нужно постепенно вылить желток на сахар.

- Чтобы легче взбить белки в крепкую пену, надо яйца на час положить на лед или в холодную воду или же добавить щепотку соли.

- Белки лучше взбиваются, если в них добавить немного лимонного сока и щепотку сахарной пудры или же несколько капель уксуса.

**Ф** Блинчики будут намного вкуснее, если в тесто прибавить взбитый белок.

**#** В приготовленное для блинов тесто влить 1 ст. ложку растительного масла и перемешать, тогда не надо будет подмазывать сковородку при выпечке.

**Ф** Хорошее тесто получается в том случае, если как следует перемешать молоко (воду), дрожжи, яйцо, масло, сахар, соль в однородную массу, а потом добавить муку. Если тесто хорошо отстает от стенки посуды и не прилипает к рукам, значит оно готово.



## Горячие блюда

**Манная Каша:** / стакан манной крупы, 5 стаканов молока, 1 ст. ложка сахара ^ 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать манную крупу и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне 10 мин. До загустения, добавить сахар, соль и размешать. Подать со сливочным маслом.

**Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»:** 2 стакана хлопьев, 5 стаканов молока, 40 г сливочного масла, соль.

В горячее молоко всыпать овсяные хлопья и варить 10...15 мин до загустения, посолить и размешать. В готовую кашу добавить сливочное масло.

**Ячневая Каша:** / *стакан крупы, 5 стаканов молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить 10...15 мин на слабом огне, до загустения, посолить, размешать и положить масло.

**КлеЦКИ В Масле:** / *стакан манной крупы, или пшеничной муки, 2 яйца, 1,5 стакана воды, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.*

В кипящую воду добавить соль, сливочное масло, всыпать пшеничную муку или манную крупу и варить 6...8 мин, все время помешивая. Снять с огня и, непрерывно размешивая, в теплую массу (t 55 °С) по одному отбить сырые яйца.

Из полученного теста чайной ложкой брать клецки и опускать в кипящую, слегка подсоленную воду, варить 5...7 мин. Готовые клецки, всплывшие на поверхность, вынимать из воды шумовкой на сито, чтобы стекла вода, положить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

**КлеЦКИ ИЗ ТОЛОКНа В МОЛОКе:** *2 стакана толокна, 2 стакана воды, 2 яйца, 4 стакана молока, соль.*

Толокно положить в кастрюлю, залить холодной водой и перемешать, чтобы не было комков. В полученное тесто отбить сырые яйца, посолить и снова перемешать. Из теста сделать клецки, опустить их в кипящее молоко и варить 8...10 мин. Подавать клецки в молоке, в котором они варились.

**КлеЦКИ ПО-богемСКИ:** *3 стакана молока, 200 г белого хлеба, 6 яиц, 4 ст. ложки манной крупы, 4 ст. ложки сливочного масла, мускатный орех, соль.*

Белый хлеб нарезать кубиками, залить молоком и оставить в нем до тех пор, пока он не впитает все молоко. Затем добавить яйца, манную крупу, мускатный орех, посолить, перемешать. Сформовать клецки, опускать в кипящую воду, варить 10 мин. При подаче полить клецки слегка прожаренным маслом.

**Украинские Галушки:** *для теста: 2,5 стакана муки, 2 яйца, 5 ст. ложек сливочного масла, 0,5 стакана воды, соль, 0,5 стакана сметаны.*

Муку просеять, сделать в ней углубление в виде воронки, в которое влить воду, положить размягченное сливочное масло, яйца и соль. Все это смешать, а потом выбить до получения гладкого, не очень крутого теста. Тесто раскатать ровным слоем толщиной 0,5 см и разрезать на небольшие кусочки любой формы.

Кусочки теста (галушки) опустить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении 10 мин. Поднявшиеся на поверхность воды галушки переложить шумовкой в дуршлаг или на сито. В кастрюле или на сковороде разогреть масло, положить в него галушки, слегка поджарить. Заправленные маслом горячие галушки можно полить сметаной. Масло можно заменить нарезанным кубиками поджаренным свиным салом (шпиком).

**МакарОНЫ С СЫрОМ:** *250 г макарон, 6 стаканов воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, соль.*

Отварить макароны, положить масло и половину натертого на крупной терке сыра и все это хорошо размешать. При подаче посыпать макароны оставшимся сыром.

**МакарОНЫ В ТОМате:** *250 г макарон, 1 ст. ложка томата-пюре или 1 помидор, 2 ст. ложки жира, зелень, соль.* В томат-пюре добавить свиной топленый или другой жир, помешивая кипятить 5 мин и смешать с вареными макаронами. Подать, посыпав зеленью.

При использовании помидоров их нужно погрузить на 1...2 мин в кипяток, очистить от кожицы и нарезать на мелкие кусочки. Затем так же, как томат-пюре, прокипятить с жиром и смешать с макаронами.

**БЛИНЫ Скороспелые:** *500 г пшеничной муки, 750 г воды, 2...3 яйца, 25 г сахара, 20 г сливочного масла, кислота, 5 г соды, соль.*

Яйца смешать с теплой водой, прибавить соль, сахар и соду, затем всыпать муку и хорошо размешать, чтобы тесто получилось без комков. Лимонную кислоту развести в воде, влить в подготовленное тесто, размешать и немедленно начать печь блины.

Если не имеется кислоты, то тесто для блинов можно приготовить так: муку, яйца, сахар, соль смешать с кислым молоком, а соду развести в воде, влить в тесто перед выпечкой блинов и размешать.

**Оладьи С яблоками:** *500 г пшеничной муки, 2 стакана кефира, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 3 яблока, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соды, соль.*

## Кондитерские изделия

Растереть яйцо с сахаром и солью, соду растворить в кефире или простокваше, перемешать, всыпать муку, взбить, чтобы не было комков. Кефир можно заменить водой, добавив в нее 1 ст. ложку 3%-ного уксуса.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками, положить в тесто, перемешать. Тесто класть ложкой, смоченной в воде, на хорошо разогретую сковороду с топленным или растительным маслом

**БЛИНЧИКИ!** 2 стакана пшеничной муки, 3 стакана молока. 2 яйца, 0,5 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, 100 г шипика или 2 ст. ложки сливочного масла.

Смешать яйца с солью, сахаром, частью молока. Всыпать муку, вымесить тесто, чтобы не было комков. Затем развести оставшимся молоком, вливая его постепенно. Тесто должно быть жидким, наливать его разливательной ложкой на горячую сковороду, смазанную жиром или топленным маслом. Готовые блинчики подать с медом или сахаром.

## Хозяйке на заметку

- Рис не разварится, если в кипящую воду добавить несколько ложек молока.
- Рис для гарнира сохранит свой белый цвет, если в конце варки добавить к нему половину чайной ложки уксуса или лимонного сока, поварить еще 5 мин, дать ему набухнуть и промыть холодной водой.
- Ядрицу, из которой нужно приготовить рассыпчатую кашу, лучше не мыть, а подсушить на сковороде без жира. Крупу нужно все время помешивать, чтобы она равномерно и слегка подрумянилась. Каша из подсушенной ядрицы варится вдвое быстрее.
- Для улучшения вкуса и большей рассыпчатости каши в кипящую воду до закладки крупы рекомендуется положить сливочное или топленое масло.
- Мыть крупу нужно под струей холодной воды, а не замачивать заранее.
- Варить кашу лучше всего в толстой глубокой чугунной кастрюле. В тонкой кастрюле, которая нагревается неравномерно, крупа может снизу подгореть, а сверху остаться сухой.

**Печенье с растворимым кофе:** 100 г сливочного масла или маргарина, 0,5...0,7 стакана сахарного песка, 2 ч. ложки растворимого кофе, 1 яйцо, 0,75 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана орехов, 0,25 ч. ложки соды.

Растереть сливочное масло с сахаром и яйцом. Перемешать с мукой кофе, измельченными грецкими орехами, добавить соду. Чайной ложкой разложить тесто на смазанный маслом противень. Поставить в нагретую духовку на 15 мин.

**ПирОЖНОе «КарТОШКа»:** 300 г сухарей, 85 г сливочного масла, 0,75 стакана молока, 1 ст. ложка какао, 30 г очищенных орехов.

Молоко довести до кипения и растворить в нем сахар. Добавить сливочное масло, какао, молотые сухари из белого хлеба, измельченные грецкие орехи. Массу тщательно перемешать, сформовать из нее шарики, обвалять их в сухарях, смешанных с какао и сахаром. Подать к чаю.

**ПирОЖНОе С ИЗЮМОМ И Орехами:** 400 г белого хлеба, 4 яйца, 1 стакан сахара, 30 г сухих дрожжей, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 0,5 стакана изюма, 100 г очищенных орехов, 1,5 ст. ложки сливочного масла, соль.

Яйца тщательно взбить с сахаром, добавить тертый белый хлеб, смешанные с мукой сухие дрожжи, а затем изюм, измельченные грецкие орехи, соль. Полученное тесто раскатать, выложить на покрытый промасленной бумагой противень и выпекать в духовке 12... 15 мин при средней температуре. Горячую лепешку разрезать на прямоугольные пирожные. Их можно украсить кремом, ягодами или арьнем.

**БулОЧКИ С фруктами:** 4 булочки, 200 г фруктов, 1 стакан молока, 1 ст. ложка маргарина, сахар.

На противень, смазанный сливочным маргарином, положить сливы или черешни без косточек, посыпать их сахаром и накрыть ломтиками размоченных в молоке булочек. Сверху положить кусочки сливочного масла. Выпекать в духовке 10...15 мин.

**ТворОЖНОе Печенье:** 150 г творога, 3 ч. ложки сахара, 3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка изюма, 300 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 2,5 стакана пшеничной муки, ваниль.

В протертый через сито творог добавить сироп из сахара, ваниль и изюм без косточек. Творожную массу смешать со сливочным маслом или маргарином, сахаром и мукой. Тесто охладить, раскатать толщиной в 1 см и вырезать формочкой или рюмкой печенье. Выпекать 5...7 мин.

**КорЖИКИ белорусские:** 320 г пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,75 стакана сметаны, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соды.

Муку просеять на стол холмиком, сделать в нем углубление, положить сметану, яйцо, сахар, соду, соль, размягченное масло и замесить тесто. Приготовленное тесто раскатать слоем примерно 0,5 см и круглой выемкой или стаканом вырезать коржики. Выложить их на лист, смазать взбитым яйцом, каждый наколоть в нескольких местах вилкой, чтобы при выпечке не вздувались, и выпекать в горячем духовом шкафу 10...15 мин.

**Печенье «Суворовское»:** 160 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г сахарной пудры, ванильный сахар.

Масло взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром, постепенно добавляя яичные белки, затем высыпать муку и замесить тесто. Готовым тестом заполнить кондитерский мешок с зубчатой насадкой и отсадить на чистый противень разные фигурки. Выпекать 8... 10 мин при температуре 200...210 °С.

После выпечки печенье можно склеить попарно, смазав его повидлом, и глазировать поверхность шоколадом или помадкой.

**Печенье безе:** 200 г сахарной пудры, 4 яйца, 50 г сахара, ванилин, жир.

Взбить охлажденные белки в пену, затем, не переставая взбивать, добавить понемногу сахар, всыпать ванилин. Смазать лист жиром, посыпать мукой, выложить массу чайной ложкой и выпекать на слабом огне 15...20 мин. Лист можно застелить промасленной бумагой.

**Рулет На СКОруЮ руку:** / банка сгущенного молока, 2 яйца, 1/2 ч. ложки соды, 1 ст. ложка уксуса, щепотка соли, 1 стакан пшеничной муки, 200 г джема, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка масла сливочного.

Вылить в миску сгущенное молоко, яйца хорошо взбить добела, добавить питьевую соду, погашенную уксусом, щепотку соли. Всыпать муку и снова взбить вилкой или

венчиком. Намасленную с двух сторон пергаментную бумагу положить на противень, выложить на нее тесто, печь в духовке на медленном огне 20 мин. Готовое тесто намазать джемом и завернуть рулетом, осторожно отделяя от бумаги ножом. Когда рулет остынет, посыпать сахарной пудрой.

**Печенье «Быстрое»:** 200 г пшеничной муки, 175 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, ванилин (кардамон).

Муку смешать с пряностями (кардамон, ванилин), добавить сахар, затем масло, не распуская. Из полученного теста сформовать «полено» толщиной примерно 4 см и поставить в холодильник, чтобы оно хорошо застыло. Острым широким ножом нарезать его на тонкие ломтики, как батон, и выпекать их на противне в духовке на ровном умеренном огне до светло-желтого цвета 10...15 мин.

**Печенье С ТВОРОГОМ:** 200 г творога, 200 г матарина, 2 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана сахара, 0,5 ч. ложки соды, погашенной уксусом.

Маргарин, не растапливая, перемешать с творогом, добавить муку и положить на холод на 15 мин. Доску посыпать сахаром и раскатать тесто, намочив скалку водой. Нарезать печенье и печь в духовке 15...20 мин. На противень класть несахарной стороной.

**Соленое печенье «Палочки»:** 125 г сливочного масла, 250 г пшеничной муки, 2 желтка, 1 ч. ложка соли, 1 яйцо, тмин.

Измельчить в крошку сливочное масло и муку, затем прибавить желтки, соль и замесить тесто. Из готового теста сделать палочки, уложить их на слегка смазанный противень, смазать яйцом, посыпать тмином и выпекать 10 мин.

**Печенье ОРЕХОВОЕ:** 250 г грецких орехов, 0,5 стакана сахарной пудры, 1...2 яйца, 1 ч. ложка рома. Для глазури: 1 яичный белок, 100 г сахарной пудры, несколько капель лимонного сока.

Грецкие орехи (200 г) измельчить. Добавить яйца, сахарную пудру, ром. Все тщательно перемешать и раскатать в пласт толщиной 3...4 см. Положить на противень, смазанный маслом.

Сверху положить измельченные грецкие орехи (50 г), а на них глазурь из взбитых яичных белков, сахарной пудры и лимонного сока. Поставить в горячую духовку, через 10... 15 с ее выключить и дать печенье остыть. Горячим ножом, смоченным в воде, нарезать на кусочки.



## Десерт

**Клюква В сахаре:** 500 г клюквы, 500г сахарной пудры, 1 яйцо.

Отобрать целые ягоды, промыть их, просушить около огня, смешать с яичным белком и постепенно обвалить в просеянной сахарной пудре. Сначала взять горсть пудры и смешать с ней клюкву, а затем все ягоды высыпать в остальную пудру и перекатать в ней.

**МуСС малиНОВЫЙ:** / стакан ягод, 1 стакан сахара, 3 яйца.

Малину перебрать, взбивать венчиком яичные белки с сахаром, постепенно добавляя ягоды до увеличения массы в объеме в 2,5 раза.

**Омлет Сладкий:** 6 яиц, 1 стакан сахара, цедра 0,5 лимона.

Желтки растереть с сахаром, добавить лимонную цедру или ваниль, смешать со взбитыми белками. Запечь в горячей духовке. Готовый омлет украсить ягодами из варенья.

**ЯблОКИ, груШИ С СирОПОМ:** 700 г яблок или груш, 5 ст. ложек сахара, 1 стакан воды, лимонная кислота.

Очищенные яблоки или груши подержать в слабом растворе лимонной кислоты, чтобы они не потемнели. Кожицу и сердцевину фруктов проварить 10...12 мин, отвар процедить, добавить сахар и довести сироп до кипения. Приготовленные яблоки и груши (кроме яблок апорт, антоновских, груш дюшес) опустить в сироп и варить при слабом кипении 6...8 мин. Яблоки апорт, антоновские и груши дюшес залить кипящим сиропом и оставить в нем до охлаждения. При подаче в вазочку уложить груши или яблоки и залить сиропом. С сиропом можно приготовить ягоды и другие фрукты.

**Клубника, малина со сливками, сметаной, МОЛОКОМ:** 500 г ягод, 400 г сливок или 200 г сметаны или 600 г молока, 4 ст. ложки сахара.

Подготовленную малину, клубнику или землянику уложить горкой в вазочки. Молоко, сметану и сливки подать в молочниках.

**ЯблОКИ печеные:** 8 яблок, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Из яблок, не очищая их от кожицы, удалить сердцевину, образовавшееся отверстие заполнить сахаром или вареньем. Затем уложить их на противень или сковороду, подлить немного воды и испечь в духовке. При подаче посыпать яблоки сахарной пудрой.

**Кисель КЛЮКВенный ИЛИ СМОрОДИНОВЫЙ:** / стакан клюквы или смородины, 0,75 стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала, 3 стакана воды.

Ягоды перебрать, промыть, размять пестиком или ложкой, добавить кипяченую холодную воду, протереть сквозь сито или отжать через марлю. Выжимки от ягод залить водой и кипятить 5 мин, после чего процедить. В процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенный картофельный крахмал и, размешивая, довести до кипения. В готовый кисель влить отжатый сок и хорошо размешать.

**Кисель МОЛОЧный:** / л молока, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала, ванильный сахар.

Вскипятить молоко с сахаром. Развести картофельный крахмал холодным молоком и влить, непрерывно помешивая, в кипящее молоко. Варить кисель 5 мин на слабом огне. Для аромата можно положить в готовый горячий кисель ванильный сахар или лимонную или апельсиновую цедру.

**Кисель ИЗ ЯГОД:** / стакан клубники, 0,75 стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала, 1 л воды.

Клубнику или землянику, или малину, или чернику протереть сквозь сито. Приготовить сахарный сироп, заварить его разведенной картофельной мукой. В горячий кисель положить ягодное пюре и хорошо размешать.

**Кисель ИЗ ВИШНЕВОГО СИРОПА:** / стакан вишневого сиропа, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки крахмала, 3 стакана воды.

В горячую воду влить вишневый сироп, добавить сахар, лимонную кислоту, разведенную в небольшом количестве воды. Все перемешать, вскипятить, влить разведенный в воде картофельный крахмал и снова дать вскипеть. Кисели из сиропов других ягод готовятся так же.

**Кисель ИЗ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО СОКА:** 1,5 стакана сока, 0,75 стакана сахара, 0,25 стакана картофельного крахмала, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 3 стакана воды. Из части сока (50 %), предназначенного для киселя, приготовить сироп. Остальной сок добавить после заваривания крахмала.

**Кисель из джема, варенья, повидла:** 150 г джема, повидла, варенья, 0,25 стакана сахара, 0,25 стакана картофельного крахмала, 1,5 г лимонной кислоты, 3 стакана воды.

Джем, варенье, повидло развести горячей водой и нагреть до кипения. Затем процедить сквозь сито, одновременно протирая ягоды, добавить сахар, лимонную кислоту и заварить крахмалом.

**КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ИЛИ ГРУШ:** 500 г яблок или груш, 0,75 стакана сахара, 3 стакана воды, лимонная кислота.

Очищенные яблоки до варки положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахар, влить горячую воду, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 6...8 мин (в зависимости от сорта яблок), пока яблоки не станут мягкими. В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу. Если компот готовится из спелых антоновских яблок, то кипятить их не нужно, достаточно довести до кипения.

рКомпот из свежих груш готовится так же, но сахара можно взять меньше.

**Компот из свежих абрикосов или из слив:** 500 г абрикосов или слив, 0,75 стакана сахара, 3 стакана воды.

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю влить горячую воду, всыпать сахар, размешать, положить фрукты и вскипятить.

**Компот из замороженных фруктов и ягод:** 500 г замороженных фруктов, 0,75 стакана сахара, 3 стакана воды.

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и др.) могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие: при этом никакой варки они не требуют. Замороженные фрукты надо сполоснуть охлажденной кипяченой водой, уложить в вазочки вперемежку с ягодами и залить предварительно сваренным и охлажденным сиропом. Для приготовления сиропа сахар развести водой и дать прокипеть.

**Черная СМОРОДИНА С ТВОРОГОМ:** / банка консервов «Черная смородина протертая с сахаром», 400 г творога, 0,25 стакана молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 1 пачка печенья.

Творог развести молоком до однородной массы и перемешать с желтком и сахаром. Белок слегка посолить, взбить и соединить с творогом. Печенье разломать на мелкие кусочки. Подготовленные продукты уложить слоями в салатник, выставить на холод и перед подачей на стол украсить тертым печеньем.

## Напитки

**Кофе черный с мороженым (глясе):** 30 г кофе (в порошке), 3 стакана воды, 3 ст. ложки сахара, 200 г молочного мороженого.

Сварить черный кофе, процедить, добавить сахар и охладить до комнатной температуры. При подаче в бокал или Фужер с кофе положить шарик мороженого.

**Шоколад:** 50 г шоколада, 12 ч. ложек сахара, 4 стакана молока.

Шоколад в порошок смешать с сахарным песком, влить немного кипятка или горячего молока и тщательно растереть, чтобы не было комков. Тонкой струей, непрерывно помешивая, влить горячее молоко и довести до кипения.

**Морс:** 125 г клюквы, 0,5 стакана сахара, 4 стакана воды.

Подготовленную промытую клюкву размять деревянным пестиком и отжать сок. Мезгу залить горячей водой и кипятить 5...8 мин. После процеживания в отвар добавить сахар и отжатый сок. Приготовленный напиток охладить.

**МОЛОКО С чаем ИЛИ Кофе:** 4 стакана молока, 4 ст. ложки чайной заварки или кофе, 4 ч. ложки меда или сахара.

В стакан с молоком налить чайную заварку, немного подсластить. Таким же образом приготовить молоко с кофе.

**Свекольное МОЛОКО:** 8 ст. ложек сырого свекольного сока, 8 ст. ложек яблочного или смородинового сока, 4 стакана свежего или кислого молока, сахар, соль, укроп.

Свекольный, яблочный соки и молоко смешать и взбить в миксере или взбивалкой, заправить сахаром или солью и укропом.

**Томатный СОК С ЯЙЦОМ:** 4 стакана томатного сока, 4 ч. ложки лимонного сока, 4 яйца, 4 ч. ложки рубленой зелени, немного перца, острый соус «Южный», соль.

Томатный и лимонный соки смешать с яичными желтками в миксере или взбивалкой, заправить солью, перцем, острым соусом «Южный» и зеленью.

**Холодный чай с плодово-ягодным сиропом и МОЛОКОМ:** 4 стакана чая, 8 ст. ложек апельсинового сиропа, 8 ст. ложек молока.

Чай, сироп и молоко смешать. В напиток положить кусочки льда.

**ХОЛОДНЫЙ чай С ЯЙЦОМ:** 4 стакана холодного чая, 4 яйца, 8 ст. ложек малинового сиропа.

Желток растереть с сиропом, добавить чай и размешать, можно взбить миксером или взбивалкой.

**Чай из яблочной кожуры с цитрусовыми:** 5...6 ст. ложек сушеной яблочной кожуры или 1 стакан свежей кожуры, 1 л воды, сахар или мед, сок и цедра лимона или апельсина.

Для чая годится в основном кожура кислых яблок. В том случае, если кожура сладкая, в чай добавляют лимонный, апельсиновый или ягодный сок.

Кожуру положить в эмалированную или стеклянную посуду, залить холодной водой. Накрывать крышкой, дать закипеть, кипятить в течение 5...6 мин и подержать 10 мин в тепле. Чай из яблочной кожуры особенно вкусен и ароматен с медом.

**КоКТЕЙЛЬ ИЗ СОКа С Мороженым:** °<sup>5</sup> стакана сока, 50 г сливочного мороженого.

Сок без мякоти хорошо размешать со сливочным мороженым.

**МорС ИЗ СОКа:** / л воды, 1...2 стакана сока (в зависимости от его кислотности), сахар по вкусу.

Развести сахар в холодной кипяченой воде и добавить к соку.

**НаПИТОК С МИНеРАЛЬНОЙ ВОДОЙ:** / банка консервов из яблок или черной смородины, протертых с сахаром, 2 стакана минеральной воды, лед.

Консервированное пюре размешать с минеральной водой. Охладить и подать в стаканах с кусочками льда.

**НаПИТОК ИЗ ПрОТертых яблок:** / банка консервов «Яблоки протертые с сахаром», 1 стакан сливок, ваниль, 3 желтка, 1 белок, 1 ст. ложка сахара.

Взбить белки в пену, добавляя в конце малыми порциями сахар и по одному желтку. Размешать со сливками, а затем с консервами. Добавить по вкусу ваниль.

При использовании миксера все компоненты можно смешивать одновременно. При подаче в стаканы желательно положить лед и по кружочку лимона.

**КлубничНО-МОЛОЧНЫЙ НаПИТОК:** / стакан клубничного сока, 0,5 ст. ложки сахара или меда, 2 стакана молока.

Смешать клубничный сок с сахаром или медом и взбить, добавляя при этом холодное молоко.

**Молочный напиток с черной смородиной:**  
*4 стакана молока, 1 стакан сока, 4 ст. ложки сахарной пудры.*

К холодному прокипяченному молоку прибавить сок черной смородины, сахарную пудру и размешать. Напиток подается холодным.

**Напиток из сока с молоком и мороженым:**  
*/ стакан молока, 1 стакан сока, 100... 150 г сливочного мороженого.*

В стаканы или фужеры налить пастеризованное молоко, добавить фруктовый или ягодный сок (сливочный, черносмородиновый, вишневый и др.) и размешать. Положить в напиток сливочное мороженое и немедленно подать.

**Томатный Коктейль со сметаной:** */ стакан томатного сока, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец.*

Томатный сок смешать со сметаной, добавить соль и перец.

**Томатный Напиток со сливками:** */ стакан томатного сока, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка мелко измельченной зелени, соль и сахар.*

Тщательно растереть яичные желтки со сливками, добавить мелко измельченную зелень. Непрерывно помешивая, влить тонкой струйкой томатный сок. Готовый напиток заправить по вкусу солью и сахаром.

**Овощно-фруктовый Коктейль из соков\*,** смешать в равных количествах морковный, томатный, яблочный и апельсиновый соки. Добавить по вкусу сахар, соль, молотый перец и взбить миксером.

**Малиновый Коктейль из варенья:** *0,5 стакана воды, 1 ст. ложка малинового варенья, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка молока.*

Смешать воду, сироп малинового варенья, лимонный сок и молоко, полученную смесь взбить венчиком или в шейкере. Коктейль подать холодным.

**Вишневый коктейль из варенья:** *0,25 стакана сиропа от вишневого варенья, 0,5 стакана молока, 1 яичный желток.*

Смешать сироп от вишневого варенья, молоко и желток и хорошо взбить.

**Коктейль из варенья с мороженым:** *2 ст. ложки сиропа, 0,5 стакана молока, 100 г мороженого.*

Сироп из варенья развести в холодном молоке и добавить мороженое. Смесь тщательно взбить. При подаче в стаканы можно положить ягоды из варенья.

**Коктейль «Малиновый»:** *0,5 стакана сока, 100 г мороженого, 0,5 стакана молока.*

Смешать сок малины, сливочное мороженое, молоко.

**Коктейль «Апельсиновый»:** *0,75 стакана апельсинового сока, 1 яйцо, 1 ч. ложка меда, 0,5 ч. ложки лимонного сока.*

Яичный желток растереть с медом, смешать с апельсиновым соком, добавить лимонный сок.

**Коктейль «Яблочный»:** */ стакан яблочного сока, сок 1 лимона, 1 ст. ложка меда, лед.*

Смешать яблочный сок с лимонным соком и медом, добавить несколько кубиков льда.



Человек издавна употреблял в пищу растения. Многие из них были введены в культуру, другие так и остались дикорастущими. Среди этих растений немало съедобных и очень полезных: мать-и-мачеха, подорожник, одуванчик, щавель, земляника, черника, брусника... Наши леса — это чудесный огород, и все, что в нем произрастает, можно с полным правом назвать овощами, только не культурными, а дикорастущими.

Съедобные дикорастущие растения издавна используются в питании народов разных стран. Так, в Западной Европе листья одуванчика, первоцвета весеннего, медуницы являются деликатесом, в Японии делают всевозможные блюда из листьев лопуха. В кулинарии народов нашей страны дикая зелень также занимает достойное место, особенно в сельской местности. Дикорастущие съедобные растения издавна употребляют в салатах, супах. Их добавляют в каши, оладьи, приправы к мясным и рыбным блюдам.

Известно, что к концу зимы овощи в результате продолжительного хранения теряют значительную часть витаминов, необходимых нашему организму. Дикие же растения появляются, как только сойдет снег. Ими можно разнообразить пищу, улучшить вкусовые качества, обогатить витаминами. По питательным свойствам их можно отнести к листовым овощам. Следует, однако, помнить, что при некоторых заболеваниях эти растения можно использовать ограниченно, с учетом рекомендаций врача. Не рекомендуется собирать их в черте города, вдоль шоссе, так как они усваивают и накапливают вредные вещества.

Дикорастущая зелень богата витаминами и минеральными веществами. Доказано, что ранней весной *крапива* содержит аскорбиновой кислоты в два раза больше, чем апельсин или лимон. Каротина в ней столько же, сколько в моркови, есть витамин К, фитонциды. *Листья подорожника* содержат каротин, витамин С, гликозиды, дубильные вещества. Нежную, приятную на вкус зелень таких травянистых растений, как кислица, заячья капуста, щавель употребляют для салатов, винегретов, пюре, начинок для пирогов. Свежим огурцом пахнет *огуречная трава*. Листья и побеги ее содержат витамины С и А, жирные кислоты, эфирные масла, смолистые вещества. Листья и молодые стебли огуречной травы пригодны для салатов, супов.

*Листья одуванчика* содержат витамины С и Е, каротин, соли фосфора, углеводы и другие полезные вещества. Листья юлодного одуванчика в народной медицине известны как егкое мочегонное и желчегонное средство. Из листьев делают салаты, варят супы и щи. Чтобы удалить горечь, листья вымачивают в соленой воде 20...30 мин или дважды обдают крутым кипятком.

*Мелисса (лимонная мята)*. Сроки сбора урожая — с июля по сентябрь. Употребляемые части растения: листья, расположенные рядом с цветком. Для мелиссы характерен нежный, похожий на лимонный, запах и вкус. Растение используют в свежем или сушеном виде для приготовления блюд, где необходим аромат лимона. Салаты из свежих овощей, рыбные и мясные, соусы для блюд из мяса, рыбы и грибов становятся особенно вкусными, если добавить в них мелиссу. Эфирные масла, содержащиеся в мелиссе, действуют успокаивающе, снимают спазмы.

*Мята*. Период сбора ее — июль — август. В пищу пригодны листья около цветка. Это древнее лечебное растение широко используют благодаря его особому аромату и другим полезным свойствам. Мята хороша как заварка из высушенных листьев, придающая особый вкус чаю. Мята, добавленная в небольших дозах к соусам, супам, салатам из свежих овощей, придает пище особый аромат, вызывает аппетит.

*Шалфей*. Время сбора урожая — с июля по сентябрь. Используются молодые побеги до цветения, ботва — после цветения. Шалфей известен как полезный для здоровья лечебный чай при нарушении пищеварения, а также при заболеваниях органов дыхания. И лишь в небольшом количестве (в свежем или сушеном виде) его добавляют к рыбе в маринаде, рыбным подливкам, жаркому из баранины или свинины, кладут в фарш, в маринованные огурцы или тыкву.

*Чабрец (тимьян)*. Время сбора урожая — май и июнь. Используются ботва. Во время цветения ее срезают на высоте 5 см от земли. Тимьян обладает пряным запахом и вкусом. В свежем и сушеном виде он применяется как приправа к

жаркому, соусам, маринованной рыбе, овощам и салатам. Кроме того, его используют для приготовления блюд из гороха и фасоли, при засолке огурцов и изготовлении колбас. Достаточно небольшого количества тимьяна, чтобы пища стала ароматной и аппетитной. Предлагаем вниманию читателей некоторые блюда зеленой кухни.

## Салаты

**Салат из одуванчика:** 100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 25 г петрушки, 15 г растительного масла, соль, уксус, перец, укроп по вкусу, 1 яйцо.

Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30 мин, затем измельчить. Нарезанные петрушку и зеленый лук соединить с одуванчиком, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать сверху укропом, украсить вареным яйцом.

**Салат из огуречной травы и сладкого перца:**

50 г листьев огуречной травы, 50 г консервированного перца, 50 г квашеной капусты, 5...7 г растительного масла.

Вымытую огуречную траву измельчить, соединить с ломтиками консервированного перца, добавить капусту и заправить маслом.

**Салат из заячьей капусты:** 50 г заячьей капусты, 100 г зеленого лука, 3 ст. ложки сметаны, укроп, соль.

Зеленый лук и заячью капусту нарезать, посолить, заправить сметаной и посыпать укропом.

**Салат ИЗ Крапивы:** 200 г крапивы, 30 г зеленого лука, 25 г толченых очищенных грецких орехов, зелень, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Промытые листья молодой крапивы положить в кипящую воду на 2 мин, откинуть на сито, нарезать, положить в салатницу. Толченые грецкие орехи развести в 0,25 стакана отвара крапивы, добавить уксус, соль, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

**Щи зеленые из иван-чая, крапивы и щавеля:**

100 г зелени иван-чая, 100 г крапивы, 100 г щавеля, 2 картофелины, 0,3 моркови, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка маргарина, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, перец, соль.

Зелень погрузить на 2 мин в кипяток, откинуть на сито, чтобы стекла вода, нарезать и потушить с жиром. Нарезанные морковь и лук спассеровать. В кипящий бульон или воду положить нарезанный картофель, добавить приготовленную зелень, перец горошком, соль и варить до готовности. Половинки вареных яиц и сметану положить в тарелки при подаче на стол.

**Суп ИЗ борщевика:** 100 г листьев борщевика, 25 г щавеля, 0,5 л бульона или воды, 1 картофелина, 0,3 моркови, 2 ст. ложки жира, соль.

Сварить в подсоленной воде или мясном бульоне картофель и морковь, добавить нарезанные листья борщевика и щавеля, прокипятить 5 мин, заправить поджаренным луком.

## Напитки с дикорастущими плодами и травами

**Кисель ИЗ КОСТЯНИКИ:** 200 г костяники, 1 л воды, 100 г сахара, 40 г крахмала картофельного.

Костянику растереть в миске деревянным пестиком, крахмал развести стаканом воды. Ягоды прокипятить в небольшом количестве воды 5 мин, отделить мезгу, отвар довести до кипения и влить в него растворенный крахмал, затем добавить сахар и кисель снова довести до кипения.

**КОМПОТ ИЗ ГОЛУБИКИ С яблоками:** 150 г яблок, 150 г голубики, 1 л воды, 150 г сахара, 1 г кислоты лимонной.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, разрезать на дольки и проварить 6 мин в сиропе. Затем добавить голубику и лимонную кислоту, довести до кипения и охладить.

**НАПИТОК С ЛИСТЬЯМИ брусНИКИ:** 2 яблока, 2 ст. ложки брусничного листа, 2 ст. ложки сахара, 5 стаканов воды.

Кожицу и семенные коробки яблок залить кипящей водой, добавить промытые рубленые листья брусники, кипятить

8...10 мин. Горячий отвар процедить, добавить в него кусочки яблок, сахар.

**Напиток из шиповника с листьями мать-и-мачехи:** 3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 1 ст. ложка сушеных листьев мать-и-мачехи, 3 ст. ложки меда, 5 стаканов воды.

Измельченные сухие плоды шиповника смешать с листьями мать-и-мачехи, залить кипящей водой, настаивать 15...20 мин. Отвар процедить, снова залить кипящей водой. Соединить оба отвара, добавить мед.

**Напиток из мяты:** 20 г мяты сушеной, 1 л воды, 50 г сахара, 25 г сока клюквы.

Мяту заварить кипятком, через 5 мин процедить через сито, смешать с сахаром и соком клюквы, охладить.

## Лесные взвары

По вкусу, цвету и аромату лесные взвары не уступают традиционному чаю. В них много биологически активных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов, фитонцидов, органических кислот, пектинов, и они благотворно влияют на организм человека. Более того, многие травы, употребляемые регулярно, предохраняют, а часто и лечат от некоторых заболеваний. Поэтому травяные чаи желательно пить всем. Травы можно купить в аптеке или заготовить самим.

Заготавливать травы надо умело. Первое правило — нельзя вырывать все подряд, оставляя голое место. Листья земляники и костяники, например, лучше срезать ножницами. У некоторых растений (зверобой, мята, душица, чабрец) собирают лишь облиственную цветущую часть стебля.

Цветки таких растений, как шиповник, липа, жасмин, собирают лишь полностью распустившимися. Листья смородины, ежевики, малины, морошки, костяники, кипрея собирают, когда они «дошли до кондиции», то есть полностью развернулись. Плоды срывают полностью созревшими. Собирать травы лучше в сухую погоду, утром, как только сошла роса.

Сушилку для трав сделать нетрудно. Из деревянных реек или дюралевых уголков делается рама, размеры которой не должны превышать 500х500 мм. Большая рама неудобна в работе. В рейках просверливаются отверстия на расстоянии 30...40 мм. В отверстия продевается капроновая леска толщиной 0,5 мм, и таким образом получается сетка.

В деревянных рамках по углам из гвоздей 50...70 мм делаются ушки, в дюралевых уголках просверливаются отверстия 5 мм для

двух веревок. С их помощью сушилку можно повесить на стену или на дерево.

Технология сушки проста. На сетку кладется марля, на нее травы, которые сверху также закрываются марлей. Два раза в день травы надо перемешивать.

Плоды сушатся в полуоткрытой печи (50...60 °С) или духовке. Высушенную траву лучше хранить в стеклянной, металлической, керамической или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Особо душистые травы лучше держать подальше от основного сбора и закупоривать их надо особенно тщательно.

Расскажем о самых распространенных растениях, которые можно употреблять ежедневно.

Прежде всего все растения, пригодные для приготовления взваров, разделим на группы в зависимости от того, какую часть растения — цветки, листья, стебли, корневища — мы употребляем.

1. Чай из цветков шиповника, таволги, жасмина, липы.
2. Чай из листьев зверобоя, мяты, кипрея, подорожника, брусники.
3. Чай из шиповника, рябины, черемухи, боярышника, брусники, черники, голубики.
4. Чай из корней, корневищ и клубней цикория, солодки, ириса.

Чай готовят следующим образом. Цветки заваривают в большом фарфоровом чайнике. Их кладут в чайник и заливают крутым кипятком. Ягоды перед заваркой надо раздавить, а если они сухие — раздробить. Листья обычно кладут в кипяток и кипятят 3...5 мин или заливают кипятком и настаивают 15...20 мин. Корни, стебли и другие грубые части растений кладут в прохладную воду, доводят до кипения на медленном огне и кипятят 10 мин. Все чаи настаивают в фарфоровом чайнике или эмалированной посуде в течение 15...20 мин.

А теперь конкретно о некоторых растениях, взвары из которых употребляются чаще всего.

**Шиповник** — одно из самых изученных человеком растений. В нашей стране известно около 100 видов шиповника. Все знают, что шиповник — это кладовая витаминов, а по содержанию аскорбиновой кислоты, например, плоды этого кустарника превосходят во много раз цитрусовые, смородину, крыжовник, клубнику, яблоки.

Плоды шиповника применяются в современной медицине, но в быту, к сожалению, их употребляют довольно редко. Взвары можно приготовить из цветков, плодов, листьев, молодых веточек шиповника. Очень просто готовится настой из плодов: пять — семь размятых ягод заливают стаканом холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15...20 мин. Хорошо в этот взвар добавить сухие лепестки цветков шиповника. По вкусу и аромату этот напиток может соперничать с любым из стандартных чаев.

*Земляника* — одна из самых любимых нами лесных ягод. Но, собирая плоды, мы забываем, что и листья можно прекрасно использовать как в свежем, так и в сушеном виде. Лучше брать осенние, покрасневшие листочки: от них навар гуще цветом, нежнее ароматом. Взвары из садовых форм земляники тоже хороши, они лишь немного уступают своим диким сородичам. В земляничные чаи можно добавлять и плоды свежие и сухие. Вспомним, что на Руси земляника исстари считалась универсальным медицинским средством: противовоспалительным, заживляющим раны, потогонным, мочегонным, кровоостанавливающим, вяжущим... Всего не перечислишь...

*Липа*, пожалуй, и сейчас пользуется известностью и заслуженной любовью народа. Желтоватый, с медовым привкусом, с прекрасным ароматом липовый цвет можно пить и просто как чай, и при простуде, когда надо хорошенько пропотеть.

*Кипрей, или иван-чай*. Само название этого растения говорит о возможности его применения. Распространено оно повсеместно, особенно любит селиться на гарях, вырубках, на полянах и пустошах. Когда-то на Руси копорский чай из кипрея был повседневным напитком, более того, сотнями пудов его вывозили за границу. Собирают растение в пору его цветения. Берут и листья, и соцветия. Заготавливать их можно вместе и по отдельности. Сырье, хорошо подсушенное в тени, хранят в сухом затененном месте. *Зверобой* — одно из наиболее распространенных и до сих пор применяемых в народе растений. Из высушенных верхушек стеблей, собранных в пору цветения, получается чудесный напиток красноватого цвета, приятный на вкус, обладающий большой целительной силой. Зверобой и сегодня признан медициной. Его рекомендуют при простудах, на ночь пьют как мочегонное, используют как противовоспалительное и ранозаживляющее средство.

*Смородина черная* — кустарник, широко распространенный в садах на большей части нашей страны. Листья, заваренные кипятком, — прекрасный напиток с неповторимым, только ему свойственным вкусом и ароматом. В дело идут и почки. Когда вы осенью или ранней весной прореживаете кусты черной смородины, не полнитесь, соберите почки и высушите их. Зимой они будут великолепной, ароматной заваркой и напомнят вам о прекрасных летних днях.

*Тимьян, или чабрец*. Применяют как успокаивающее средство, а также при кашле и коклюше. Чай из засушенных верхних частей цветущих растений очень ароматен, со специфическим запахом и вкусом.

Мы рассказали лишь о некоторых растениях. Хочется еще раз напомнить: при сборе растений будьте бережливы и осторожны, не вырывайте их с корнем, а аккуратно

срывайте или еще лучше срезайте цветки и листочки. Помните всегда, что природа — это не достояние одного человека, это богатство всего народа, всей страны. И было бы очень хорошо, если бы любители-садоводы выделили на своих участках хоть немного места для растений, чаи из которых всю зиму будут напоминать о прошедшем лете. *Комбинированные взвары*. Взвар, приготовленный из одного растения, хорош. Он имеет лишь одному ему присущие цвет, вкус, аромат, целебные свойства. Но комбинированные чаи, на наш взгляд, лучше. Они обладают лучшим букетом, большим набором витаминов, ферментов, более широким спектром физиологического действия. Предлагаем несколько рецептов (цифры в скобках указывают на количество частей):

- 1) Плоды шиповника (5), листья смородины черной (1).
- 2) Плоды: шиповника (3...4), рябины обыкновенной или сибирской (1).
- 3) Листья: земляники (1), ежевики (1), кипрея (1), смородины черной (1), чабреца (0,5); плоды шиповника (2).
- 4) Листья: малины (1), таволги (1), смородины черной (1), душицы (1).

Норму заварки каждый устанавливает для себя сам. Но правило заварки таково: измельченные плоды заливают холодной водой, доводят до кипения, кипятят 3...5 мин, затем добавляют листья и снимают с огня. Взвар настаивают в фарфоровой или эмалированной посуде.

К предложенным рецептам не надо относиться как к чему-то обязательному, непреложному. Здесь дано лишь несколько общих рецептов, в которые входят наиболее распространенные растения.

**Чай с ЛИСТЬЯМИ брусНИКИ:** / ч. ложка сухих листьев брусники, 2 ч. ложки черного или зеленого байхового чая, 5 стаканов воды.

Сухие листья брусники и чай смешать, растереть деревянным пестиком до однородного порошка. Заварочный фарфоровый чайник обдать кипятком, засыпать смесь для заваривания, залить ее кипящей водой, дать настояться 8...10 мин, накрыв чайник салфеткой или полотенцем. Аналогично завариваются и другие чаи.

**Чай из клевера, зверобоя и листьев малины:**  
/ ч. ложка цветов клевера, 1 ч. ложка цветов зверобоя, 1 ст. ложка листьев малины, 5 стаканов воды.

**Чай с ЛИСТЬЯМИ МаТЬ-И-МачеХИ:** 2 ч. ложки байхового чая, 0,5 ч. ложки сухой мать-и-мачехи, 5 стаканов воды.



В хорошо организованном домашнем хозяйстве не должно быть большой разницы между обычным и праздничным столом. Ежедневно люди накрывают на стол: ставят тарелки, стаканы, приборы. В случае прихода гостей это делают еще заботливее, украшают блюда. Можно использовать для приема гостей и так называемый холодный стол.

На стол, покрытый праздничной скатертью, ставят холодные блюда, закуски, красиво оформленные маленькие бутерброды, канапе (закуски на шпажке).

Нарезанную булку и хлеб ставят на стол покрытыми белоснежной салфеткой. На столе должны быть соль, перец, горчица. Такие напитки, как квас, соки, мед или морс, подают на стол в кувшинах. Чистые тарелки средней величины ставят стопкой; вилки, ложки и ножи располагают в строгий ряд. Стол не перегружают, блюда не переполняют. По мере необходимости напитки и кушанья приносят на стол дополнительно.

С украшением стола связано все, что находится на нем, начиная от блюд и кончая хлебницей и солонкой. Самое красивое украшение стола — живые цветы.

Хорошо украсят стол различные фигуры из холодных продуктов.

*Кулечки из колбасы.* Вареную колбасу нарезают тонкими кружочками. Положив несколько таких кружочков один на другой, острым ножом делают надрез по радиусу и каждый кусочек сворачивают в кулек. Внутри кулечка кладут листик салата, ломтик соленого огурца, кусочек яйца, сваренного вкрутую, и т. п.

«Рыбью голову» можно положить в центр салата вместо традиционного «грибочка» из яйца и половинки красного помидора. Сваренное вкрутую яйцо срезают так, чтобы оно стояло с наклоном. В верхней части яйца вырезают уголок и в него вставляют кусочек отварной моркови. Над этой «пастью» прокалывают маленькие дырочки для глаз и вкладывают туда горошины или маленькие кусочки моркови, свеклы.

*Ромашки из вареного яйца.* Яйцо варят вкрутую и, вынув желток, аккуратно ножом по кругу срезают тонкий пласт белка, который потом свертывают наподобие цветка. Такие ромашки особенно эффектно смотрятся на фоне зеленого горошка, одна горошина кладется внутрь, как пестик.

Контрастное сочетание красок производит приятное впечатление. Так, например, ветчина, украшенная листиком зеленого салата и четвертью яйца на нем, приобретает более насыщенный цвет и выглядит аппетитнее.

К декоративным «творениям» холодной кухни относятся различные фаршированные овощи, фрукты, булочки и хлеб. Перец, яблоки можно нафаршировать творогом с кремом из сыра. В качестве начинки для помидоров используют салат с майонезом из яйца, жареный или вареный мясной фарш. Такие блюда подают в охлажденном виде.

Естественно, трудно сразу определить вкусы взрослых гостей, еще труднее детей. Однако есть такие блюда, которые многие едят с удовольствием. Это жареное мясо, картофель во фритюре, всевозможные салаты, тартинки, оладьи, блины.

Самое удачное решение при составлении меню для детей — горячие бутерброды. Из напитков можно предложить им фруктовый сок, горячий чай или коктейль, приготовленный в миксере. К этому меню можно добавить десертное печенье, фрукты.

Обычно при составлении меню учитывается и время года. Предлагаем варианты меню для приема гостей в различные времена года, которые составлены на основе рецептов нашей книги.

### ЗИМА

*Салат «Зимний»  
Котлеты отбивные  
Чай*

*Салат «Пикантный»  
Филе из кур  
Чай*

### ВЕСНА

*Салат «Весна»  
Сосиски по-брестски  
Кофе*

*Яйца «пикант»  
Бифштекс рубленый  
Кофе*

## ЛЕТО

*Салат «Здоровье»  
Курица в сметане  
Яблоки печеные*

*Салат «Праздничный»  
Рыба, запеченная в пер-  
гаменте  
Коктейль*

## ОСЕНЬ

*Салат «Пестрый»  
Бефстроганов  
Коктейль*

*Салат «Любительский»  
Рулеты из телятины  
Сок овощной*

Перед ужином неплохо предложить гостям безалкогольный напиток или коктейль. Хорошо гармонируют с ними горячие бутерброды. Главную роль в них играет сыр, который расплавляясь, связывает все компоненты бутерброда. Время приготовления горячих бутербродов — 8...10 мин в заранее разогретой духовке. Сыр, используемый для приготовления бутербродов, должен быть жирным, тогда он будет быстрее плавиться. Несколько вариантов горячих бутербродов с тертым сыром: тонко нарезанная ветчина; тонко нарезанная колбаса, яйцо всмятку; вареные куски рыбы, посыпанные мускатным орехом; печеночный паштет и кружочки яйца.

С давних времен непременным атрибутом праздничного стола был чай. Выражения «пригласить на чай» или «пригласить на чашку чаю» издавна означали «пригласить в гости». В середине XIX века они получили более точное значение дружеского, неофициального приглашения, относящегося к друзьям дома. Во время беседы или после нее непременно устраивался чайный стол.

Парадоксально, но факт, что лишь немногие умеют по-настоящему заваривать и пить чай. И чайный настой, который пьет подавляющее большинство людей, зачастую получается невкусным, утрачивает свои ценные свойства. Между тем нельзя забывать, что заваривать чай следует не приблизительно, не на глазок, а по самым скрупулезным правилам. В этом и заключается секрет тех «волшебников», которые умеют готовить душистый чай.

Однако это не означает, что приготовление чая должно занимать много времени.

Строгое выполнение правил и аккуратность — основа секрета успешного заваривания чая. Два других условия — это наличие хорошего чая и пригодной для заварки воды. В домашних условиях чай лучше всего сохраняет свои качества в фарфоровых или фаянсовых чайниках либо в стеклянных банках с притертой стеклянной пробкой, с завинчивающейся крышкой. Во всех других герметических сосудах (металлических, пластмассовых и т. п.)

чай хранить нельзя. Посуду с чаем следует держать в теплом (но не жарком), сухом, чистом, часто проветриваемом помещении. В хороших условиях чай способен сохраняться несколько месяцев и даже лет, не теряя своих качеств.

Возможно, для многих будет открытием, что для чая пригодна отнюдь не всякая вода. Она должна быть без посторонних запахов, не должна отдавать затхлостью, ржавчиной и т. п. Что касается водопроводной воды, то ее необходимо выдерживать не менее нескольких часов (например, в течение ночи) в открытом сосуде, с тем чтобы запах хлора улетучился, а сама вода хорошенько отстоялась. Воду для заваривания чая ни в коем случае нельзя доводить до перекипания. Чай, заваренный в многократно долитой и вскипяченной воде, полностью утрачивает свой аромат, вкус и полезное воздействие на наш организм. Не годится для приготовления чая также вода, вскипяченная не на огне, а с помощью погруженного в нее электронагревателя. Воду для чая кипятят в металлических (лученых) или эмалированных чайниках. Заваривать же чай можно только в фарфоровой или фаянсовой посуде. Пить чай лучше из фарфоровых чашек. В чайную посуду входят также чайные ложки и льняные салфетки для покрытия чайника. До заваривания чая посуды фарфоровый чайник должен быть хорошо согрет, чтобы усилить экстрагирование чая. Обычный способ согревания — ополоснуть чайник 3...4 раза кипятком. Лучше, если чайник будет до заварки сухим. Когда фарфоровый чайник согрет, а в металлическом вода закипела («белым ключом»), в фарфоровый закладывают порцию сухого чая (1 чайная ложка на стакан воды плюс 1 чайная ложка чая на чайник независимо от объема) и тотчас же заливают кипятком. Сначала заливают воду только до половины чайника или в зависимости от вида и сорта чая до одной трети (смесь зеленого и черного чая) или же до одной четвертой и менее (зеленый чай). Залив сухой чай первой заливкой, чайник следует быстро закрыть крышкой, а затем льняной салфеткой, чтобы она покрывала отверстия в крышке и в носике чайника. Время настоя в зависимости от жесткости воды и сорта чая — от 3 до 15 мин. Наилучший срок при хороших сортах черных чаев при мягкой воде 3,5...4 мин. Когда чай настоится, чайник доливают кипятком, но не доверху, а оставя 1 см до крышки, и только третий раз, еще через 2...3 мин, заливают почти доверху. Наилучшей температурой окружающего воздуха для заваривания чая следует считать 22...25°C. При такой температуре почти нет необходимости делать несколько заливок.

По окончании заваривания необходимо обратить внимание на появление пены. Если пена есть, значит, чай заварен правильно: время кипячения воды и заваривания настоя

## СОДЕРЖАНИЕ

Азбука рациональной кухни . . . . .	3
Хозяйке на заметку . . . . .	o
Быстро варит скороварка . . . . .	a
Хозяйке на заметку . . . . .	^
Запасы и припасы . . . . .	1 <
Закуски . . . . .	IQ
Бутерброды . . . . .	18
Салаты . . . . .	Ji
Хозяйке на заметку . . . . .	36
Холодные закуски . . . . .	44
Горячие закуски . . . . .	48
Супы . . . . .	51
Вегетарианские супы . . . . .	51
Сладкие супы . . . . .	55
Хозяйке на заметку . . . . .	56
Консервированные супы . . . . .	57
Блюда из мяса . . . . .	65
Мясо натуральное . . . . .	65
Мясо рубленое . . . . .	71
Консервированная мясная тушенка . . . . .	73
Хозяйке на заметку . . . . .	73
Блюда из рыбы . . . . .	75
Хозяйке на заметку . . . . .	79
Блюда из овощей и картофеля . . . . .	80
Свежие овощи . . . . .	80
Быстрозамороженные овощи . . . . .	83
Консервированные овощи . . . . .	88
Хозяйке на заметку . . . . .	91
Яичные и молочные блюда . . . . .	93
Хозяйке на заметку . . . . .	98
Крупяные и мучные блюда . . . . .	99
Горячие блюда . . . . .	99
Хозяйке на заметку . . . . .	102
Кондитерские изделия . . . . .	103
Сладкие блюда и напитки . . . . .	106
Десерт . . . . .	106
Напитки . . . . .	109
Любителям зеленой кухни . . . . .	114
Салаты . . . . .	116
Супы . . . . .	И7
Напитки с дикорастущими плодами и травами . . . . .	117
Лесные взвары . . . . .	118
Меню для неожиданных гостей . . . . .	1?°
Использованная литература . . . . .	

выдержано точно, чай не перестоял и из него не улетучился аромат.

Лучше всего пить несладкий чай вприкуску со сладостями. Следует помнить, что употребление чая с любимыми примесями (пряностями, лимоном, фруктами) изменяет его аромат. И лишь в сочетании с молоком чай образует целебную питательную смесь, при которой сохраняются специфические ароматические и вкусовые качества. Учитывая смягчительные свойства молока, надо в этих случаях увеличивать дозу сухого чая для заварки.

В общем, ароматный чай — это эликсир здоровья и хорошего настроения. Уместно вспомнить высказывание великого Л. Н. Толстого: «Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождал те возможности, которые дремлют в глубине моей души».

Запросы на чай из года в год растут. По подсчетам статистиков, человечество употребляет более одного миллиарда 300 миллионов килограммов чая. В нашей стране «акции» чая значительно выросли, так как весь советский народ ведет борьбу против алкоголизма, за здоровый быт.

## Использованная литература

*Астафьев В. И.* Советы по домоводству.— Мн.: Полымя, 1979.— 320 с.

*Бурмакин А. Г.* Использование быстрозамороженных продуктов в домашних условиях.— М.: Пищ. пром-сть, 1965.—63 с.

Дары природы /В. А. Солоухин, Л. В. Грибова, А. Д. Турова и др.— М.: Экономика, 1984.— 304 с.

Книга о вкусной и здоровой пище /Г. С. Коробкина, Н. М. Смирнов, М. А. Самсонов и др.]; Гл. ред. А. А. Покровский.— 7-е изд.— М.: Пищ. пром-сть, 1980.—383 с.

*Кощеев А. К.* Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.— М.: Пищ. пром-сть, 1980.—254 с.

*Кг/дьян А. Н.* Хозяйке о продуктах питания.—Мн.: Ураджай, 1978.—160 с.

*Массо С. О., Рельве О. Т.* Бутерброды.— Таллин: Валгус, 1973.— 175 с.

*Нерлих И.* В гостях у друзей: Пер. с нем.— Мн.: Пищ пром-сть, 1977.—39 с.

*Патаки М.* Азбука гостеприимства: Сокр. пер. с венг.— Мн.: Экономика, 1984.—120 с.

*Похлебкин В. В.* Чай. Его типы, свойства, употребление.— 3-е изд., перераб. и доп.— Мн.: Легк. и пищ. пром-сть, 1981.—120 с.

*Рубцов В. Г.* Зеленая аптека.— Л.: Лениздат, 1970.—240 с.

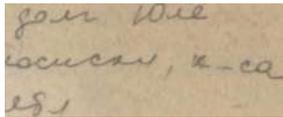
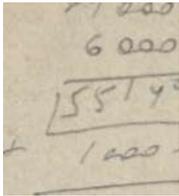
*Скурихин И. М., Шатерников В. А.* Как правильно питаться.— Мн.: Агрпромиздат, 1986.—240 с.

*Титюшик А. И., Новоженев Ю. М.* Советская национальная и зарубеленая кухня.— Мн.: Вышш. шк. 1977.—383 с.

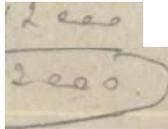
*Шишлакова-Гнездилова С. И.* Кухня под открытым небом: Быстро, вкусно, питательно.— Ставрополь: Кн. изд-во, 1982.—128 с.

LSb

i&fio ·-



*Jstf a a.o* — *np л\*Л<<\*-\*'-!'-\*£-в J>*



*Любовь Матвеевна Вапельник, Лидия Дмитриевна Дербичева,  
Тамара Петровна Карпухина, Павел Яковлевич Авдеев*

### **БЛЮДА МИНУТКИ**

Зав. редакцией *Л. Е. Ракито*. Редактор *Р. Я. Лифшиц*.  
Художник *Т. И. Пузанкевич*. Художественный редактор *Л. М. Рудаковская*.  
Технический редактор *М. М. Соколовская*. Корректор *Г. Г. Яцевич*.

**ИБ № 1784**

Сдано в набор 10.04.86. Подписано к печати 10.02.88. Формат 84X118'/зз. Бумага тип. № 2. Гарнитура кудряшёвская энциклопедическая. Высокая печать с ФПФ. Усл. печ. л. 6,72. Усл. кр.-отт. 7,35. Уч.-изд. л. 6,8. Доп. тираж 50 000 экз. Заказ 1145. Цена 60 к.

™дательство «Ураджай» Государственного комитета Белорусской ССР по делам за\*, ттельство, полиграфии и книжной торговли. 220600, Минск-4, пр. Машерова, 11. Шии.»К ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Ко- вкусно ^05, Минск, Красная, 23.