

ВСЕ РЕЦЕПТЫ ПРОВЕРЕНЫ
ВСЕ ПРОДУКТЫ ДОСТУПНЫ

365

РЕЦЕПТОВ

НОВОГОДНЕГО

СТОЛА

УДК 641.55
ББК 36.997
Т68

Дизайн серийного оформления переплета и макета *О. Чупиной*

Оформление переплета *А. Мусина*

365 рецептов новогоднего стола / авт.-сост. С. Иванова. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 128 с. : ил. — (365 вкусных рецептов).

ISBN 978-5-699-83777-9

365 блюд для Нового года. Хорошее предложение! Пролить такую книгу — уже приятно, уже предвкушение праздника. Можно выбрать несколько салатов и горячих блюд для предновогоднего вечера. Составить легкое меню для праздничной ночи. И открыть наступивший новый год волшебным завтраком в кругу самых близких и родных. С Новым годом! Пусть радость будет внутри вас всегда!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-83777-9

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Новый год: время чудес на кухне

Новый год — время, когда каждая хозяйка старается, не жалея сил и времени, устроить для своих близких щедрое застолье, тем самым делая особый подарок семье или друзьям. Ведь за праздничным столом в новогоднюю ночь соберутся самые дорогие люди и будут говорить о самом важном, вспоминать главные моменты уходящих двенадцати месяцев и строить планы на будущее. А значит, поданные блюда должны радовать и способствовать хорошему расположению духа гостей и домочадцев.

Конечно, у каждой женщины есть в кулинарной копилке несколько проверенных рецептов. И все же в новогоднюю ночь всегда хочется приготовить что-то новое и необычное, тем более что кулинарные книги, передачи и сайты наперебой предлагают оригинальные решения для праздничного стола. Впрочем, излишне экспериментировать знатоки не советуют: слишком кардинальная смена меню может не понравиться едокам, привыкшим к вашей кухне. Поэтому лучше всего сочетать «фирменные» блюда с экспериментальными, делая акцент на том, в чем вы уверены и что можете приготовить с «закрытыми глазами», а новинки лучше подавать в ограниченном

количестве. И, возможно, хорошо зарекомендовав себя, они со временем перейдут в разряд блюд, без которых ваша семья не будет представлять новогодний стол.

Самое большое пространство для фантазии, как известно, предоставляет приготовление закусок. Пусть на столе рядом с традиционным «тазиком оливье» соседствуют новые салаты. За прошедшие пару десятилетий на прилавках магазинов появилось множество ранее неизвестных продуктов, которые можно прекрасно сочетать с любимой картошечкой, морковкой и майонезом. Кстати, и заправлять их можно не только привычными майонезом или сметаной, но и приготовленными на их основе оригинальными соусами. Добавляйте в них резаную зелень и специи: прованские травы, карри, горчицу, семена тмина или кунжута. И самый привычный салат «заиграет» новыми оттенками вкуса. А если вы украсите его, посыпав гранатовыми зернами, или добавьте сухарики, то, возможно, создадите новое авторское блюдо.

Важно напомнить, что выбор блюд во многом зависит от тех напитков, которые будут подаваться к столу. Едва ли уместно закусывать легкие игристые вина селедочными шарика-

ми, а к крепким напиткам подавать клубнику со сливками. Новогоднее меню требует комплексного подхода.

Когда приходит время горячего, большинство закусок должно покинуть праздничный стол, уступив место основному блюду. В последнее время большинство хозяек предлагают своим домочадцам два основных блюда, например, мясное и рыбное. В этом случае гарниров тоже лучше приготовить два. Причем хорошо, если оба они будут подходить как к мясу, так и к рыбе.

Что касается новогодних десертов, предпочтение лучше отдать тем из них, которые отличаются меньшей калорийностью. Новогоднее застолье обычно заканчивается далеко за полночь, и едва ли кто-то отважится съесть под утро после сытных салатов и жаркого еще и кусок кремового торта. А вот домашние конфеты или фруктовые салаты пойдут «на ура».

Следует особо отметить: продумывая праздничное меню, нужно сразу учитывать, какие застолья предстоит вам организовать в первые дни нового года. Во многих семьях стало доброй традицией во время зимних праздников принимать родных и близких. Вряд ли хорошая хозяйка ограничится тем, что выставит на стол вчерашние салаты. Но и сил на новые кулинарные подвиги после подготовки новогоднего стола, увы, тоже может не остаться. Что же делать?

Лучше всего заранее побеспокоиться о том, что вы предложите гостям. Причем это могут быть новые блюда, основу для которых вы приготовите накануне. Например, отварите вдвое больше картофеля, половину используете для приготовления салатов, а вторую часть на следующий день нарежете кружками и запечете в духовке с сыром и различными добавками: рыбными консервами, зеленью, ветчиной. «Вторую жизнь» могут получить, превратившись в запеканки, и гарниры: рис или овощи. Главное — заранее запаситесь всем, что необходимо для их приготовления, в первую очередь — сыром, яйцами и молоком.

Что касается салатов, их ни в коем случае не следует подавать в наполовину опустошен-

ных салатниках. Не лучше ли нажарить блинчики (или заранее купить полуфабрикаты) и нафаршировать их все теми же «оливье», «лакомкой» или мимозой? А какие вкусные рулеты можно приготовить за считанные минуты, намазав тонкий лаваш майонезом или сливочным сыром и поместив внутрь соленую рыбу, овощи или зелень! А самый быстрый способ приготовить новое закусочное блюдо на основе имеющихся в холодильнике запасов — подать их в виде канапе, бутербродиков «на один укус».

Очень эффектно смотрятся на столах салаты и закуски, поданные в тарталетках. Их можно купить в магазине, а можно заранее приготовить для этого случая (тарталетки вполне способны храниться несколько дней). Кстати, вкусную начинку для них легко приготовить и на основе гарниров, в первую очередь овощных и рисовых, с добавлением различных соусов, мясных или рыбных продуктов.

Ускорить процесс организации застолья в первые дни нового года поможет и использование в блюдах мяса или рыбы, уже подвергавшихся термической обработке. Например, кусочки жареной курицы или индейки подойдут для приготовления вкусных салатов и закусок. В этом вам существенным подспорьем станут «стратегические запасы» продуктов, не требующих приготовления: консервированные фасоль, горошек, кукуруза, ананасы, грибы и овощи — прекрасные компоненты для салатов быстрого приготовления.

Если в семье есть дети, очень важно заранее позаботиться о том, чем они будут питаться в первые дни после наступления нового года. Детская еда (особенно праздничная) должна отличаться не только правильно подобранными продуктами, но и красивым оформлением. Одно и то же блюдо может оставить ребенка равнодушным или привести в восторг в зависимости от того, как вы его подали к столу. Достаточно потратить всего несколько минут, превратив котлету в ежика с вермишелевыми иголками, вареные яйца с овощами и зеленью — в цветы, а омлет — в мордочку зверька. И хороший аппетит малышам гарантирован.

Многие дети любят помогать родителям в подготовке праздничного стола. Вдвойне интересным этот процесс станет, если вы отнесетесь к нему творчески. Как интересно создавать своими руками из продуктов съедобные елочки, лепить вкусных снеговиков, превращать салаты в циферблат часов или в лицо деда-мороза! Подобные опыты, проделанные с мамами на кухне, подарят детям много радостных минут.

Продуманное и грамотно составленное меню новогоднего стола и заранее спланиро-

ванное питание в дни новогодних каникул — залог того, что в праздники вам не придется ломать голову над тем, чем кормить домочадцев. Как говорится, лучший экспромт — заранее спланированный. Чем больше вариантов сочетания продуктов вы предусмотрите, тем приятнее будет это волшебное время. А ваши близкие почувствуют в доме атмосферу чуда, которая всегда появляется там, где люди живут в любви, радости и заботятся друг о друге.







Блюда для новогодней ночи

1 Салат-коктейль с креветками, авокадо и черри

250 г очищенных креветок • 6–7 помидорчиков черри • ½ авокадо • майонез • черный молотый перец • ломтики лимона • зелень укропа • соль

Очищенные креветки опустите в кипящую воду и варите с солью 2 минуты после закипания. Извлеките шумовкой. Авокадо очистите, нарежьте кусочками. Помидорчики черри разрежьте на половинки. Соедините подготовленные продукты, посолите по вкусу, приправьте черным молотым перцем, заправьте майонезом. Переложите в порционные салатники. Украсьте лимоном и зеленью укропа.

2 Салат с креветками, грушами и огурцами

250 г очищенных креветок • 2 груши • 2 огурца • 2 кружка лимона • зелень укропа • натуральный йогурт • соль и сахар по вкусу

Креветки опустите в кипящую воду, посолите, варите 3 минуты после закипания, извлеките. Очищенные груши и огурцы нарежьте кубиками, соедините подготовленные продукты. Йогурт соедините с измельченным укропом, добавьте по вкусу соль и сахар. Заправьте полученным соусом салат. В салатнике украсьте кружками лимона.

3 Салат из кальмаров с яблоками и кукурузой

400 г кальмаров • 2 яйца • 2 зеленых яблока • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • майонез • соль

У кальмаров удалите внутренности и пластины, ошпарьте и промойте. Бросьте в кипяток, посолите, варите 2 минуты после закипания. Извлеките, нарежьте соломкой. Отдельно отварите яйца, очистите, порежьте. Очищенные яблоки без сердцевин нарежьте мелкими кубиками. Соедините подготовленные кальмары, яйца и яблоки, добавьте кукурузу, посолите и заправьте майонезом.





4 Сытный слоеный салат с чипсами

3 картофелины • 2 моркови • 150 г ветчины
• 50 г консервированных отварных шампиньонов
• 80 г сыра • 6–8 больших ровных картофельных чипсов • майонез • соль

Картофель и морковь отварите в соленой воде, очистите, натрите на крупной терке или мелко нарежьте. Ветчину порежьте кубиками, грибы — пластинками, сыр натрите на мелкой терке. Выкладывайте в прозрачный салатник слоями подготовленные морковь, картофель, грибы, ветчину и сыр. Каждый слой (кроме последнего) смазывайте майонезом. Сверху, как лепестки цветка, поместите картофельные чипсы.

5 Слоеный салат «Далекий берег»

2 картофелины • 200 г отварной куриной грудки
• 1 банан • 100 г крабовых палочек • 3 ст. ложки консервированной кукурузы • майонез • зелень и соль по вкусу

Картофель сварите в подсоленной воде, очистите, натрите на крупной терке. Также натрите крабовые палочки. Куриное мясо и очищенный банан мелко нарежьте. Выкладывайте в прозрачный салатник слоями картофель, курицу, банан и крабовые палочки. Каждый слой смазывайте майонезом. Сверху посыпьте консервированной кукурузой и украсьте зеленью.

6 Слоеный салат с консервированной фасолью

200 г консервированной белой фасоли • 1 крупная картофелина • 250 г отварной куриной грудки • 150 г цветной капусты • зелень петрушки • майонез • соль

Картофель и цветную капусту отварите по отдельности в соленой воде. Капусту мелко порежьте, картофель очистите и натрите на крупной терке. Фасоль извлеките из банки, слейте воду. Разомните вилкой. Грудку мелко нарежьте. Выкладывайте в прозрачный салатник слоями картофель, половину куриного мяса, фасоль, оставшуюся грудку и капусту. Каждый слой смазывайте майонезом и досаливайте по вкусу. Украсьте готовое блюдо зеленью петрушки.

7 Слоеный салат с курицей и сухофруктами

250 г отварной куриной грудки • 5–6 шт. сушеного инжира • 100 г чернослива без косточек • 100 г сыра • 2 ст. ложки молотых ядер грецких орехов • майонез • черный молотый перец и соль по вкусу

Чернослив и инжир предварительно замочите на 2 часа, затем нарежьте. Куриную грудку порежьте ножом. Сыр натрите на крупной терке. Соедините подготовленные инжир, чернослив и орехи. Выложите в салатник слой курицы, приправьте солью и перцем, смажьте майонезом. На нее поместите слой сухофруктов и орехов. Также смажьте майонезом. Посыпьте салат тертым сыром.

8 Слоеный салат с индейкой и грибами

300 г отварной грудки индейки • 2 груши • 2 ст. ложки дробленых фисташек • 100 г сыра • 2 ст. ложки гранатовых зерен • майонез

Очищенные груши без сердцевин нарежьте кубиками. Отварную индейку порежьте. Сыр натрите на крупной терке. Выкладывайте в прозрачный салатник слоями индейку, груши, орехи и сыр. Каждый слой смазывайте майонезом. Сверху посыпьте гранатовыми зернами.

9 Салат слоеный с шампиньонами

6–7 шампиньонов • 1 морковь • ½ головки репчатого лука • 2 картофелины • 1 яйцо • 1 соленый огурец • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка консервированного горошка • зелень петрушки • майонез • соль

Картофель и яйцо отварите, очистите, натрите на крупной терке. Также натрите огурец. Измельченный лук жарьте на масле 5 минут. Добавьте тертую морковь, готовьте еще 5 минут. Добавьте мелко нарезанные шампиньоны, посолите, жарьте еще 5–7 минут. Остудите, выложите на дно салатника, смажьте майонезом. Сверху поместите слой подготовленного картофеля, огурца и яйца. Каждый слой (кроме верхнего) посолите и смажьте майонезом. Украсьте горошком и зеленью петрушки.

10 Салат слоеный с лисичками и сельдереем

200 г мелких лисичек (можно консервированных) • 150 г отварного куриного филе • 1 морковь • ½ корневого сельдерея • 100 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • майонез • соль

Морковь и сельдерей отварите, очистите, натрите на крупной терке. Мясо измельчите. Грибы промойте, порежьте (мелкие можно не резать) и пожарьте на масле с солью. Выкладывайте в салатник слоями мясо, сельдерей, грибы, морковь. Каждый слой смазывайте майонезом и приправляйте по вкусу солью. Посыпьте тертым сыром.

11 Салат «Мимоза» из консервированной горбуши с орехами

200 г консервированной без масла горбуши • 3 картофелины • 2 моркови • 4 яйца • 2 ст. ложки ядер грецких орехов • 10–12 помидорчиков черри • зелень петрушки • майонез • соль

Картофель, морковь и яйца отварите в подсоленной воде, очистите. Овощи натрите на крупной терке. У яиц белки отделите от желтков и натрите отдельно на мелкой терке. Горбушу извлеките из банки и разомните вилкой. Орехи измельчите. Выкладывайте слоями в салатник подготовленные картофель, белки, половину горбуши, морковь, орехи, оставшуюся горбушу. Каждый слой смазывайте майонезом. Посыпьте тертыми яичными желтками. По периметру, как лепестки цветов, расположите половинки помидорчиков черри срезами вниз, расположив между ними зелень петрушки.

12 Салат с сардинами и оливками

200 г консервированных сардин • 100 г консервированной белой фасоли • 1 морковь • 10–15 оливок без косточек • 100 г сыра • зелень • майонез • соль

Морковь отварите, очистите, натрите на крупной терке. Сыр также натрите. Сардины и фасоль извлеките из банок, слейте жидкость. Разомните рыбу вилкой. Оливки порежьте (несколько штук отложите). Соедините подготовленные продукты, посолите по вкусу и заправьте майонезом. Украсьте половинками оставшихся оливок.

13 Салат из трески с фасолью

300 г филе трески • 200 г зеленой стручковой фасоли • 1 морковь • 1 головка репчатого лука

• 3 помидорчика черри • 4 ст. ложки оливкового масла • сок 1 лимона • 2 зубчика чеснока • зелень • черный молотый перец • соль

Фасоль очистите от прожилок, отварите с солью. Измельченный лук и тертую морковь жарьте в половине масла 5 минут. Филе нарежьте соломкой, посолите и жарьте еще 10 минут. Остудите подготовленные продукты, заправьте смесью сока лимона с оставшимся маслом и толченым чесноком. Поперчите и украсьте половинками черри и зеленью.

14 Салат из консервированного лосося с яблоками и морковью

250 г консервированного лосося • 2 зеленых яблока • 1 морковь • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • 2 ст. ложки ядер грецких орехов • сметана • зелень укропа • соль

Рыбу извлеките из банки, слейте жидкость. Разомните вилкой. Яблоки и морковь очистите и натрите на крупной терке. Соедините с подготовленной рыбой, кукурузой и измельченными ядрами орехов. Посолите по вкусу и заправьте сметаной. В салатнике готовое блюдо украсьте зеленью укропа.

15 Салат из крабовых палочек с грибами

200 г крабовых палочек • 5–6 шампиньонов • 100 г вареного риса • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 3 ст. ложки консервированной кукурузы • майонез • соль

Измельченный лук подрумяньте на масле, добавьте нарезанные грибы, посолите, жарьте 7 минут. Остудите, соедините с рисом, консервированной кукурузой и мелко нарезанными крабовыми палочками. Перемешайте, посолите по вкусу и заправьте майонезом.

16 Салат из крабовых палочек с творожным сыром

200 г крабовых палочек • 100 г творожного сыра
• 1 картофелина • 3 ст. ложки консервированной кукурузы • сметана • соль

Картофель отварите, очистите, нарежьте кубиками. Крабовые палочки также нарежьте кубиками. Соедините, добавьте раскрошенный сыр и кукурузу. Посолите, заправьте сметаной.

17 Салат из крабовых палочек с бананом

200 г крабовых палочек • 1 банан • 2 картофелины • 1 свежий огурец • 100 г сыра • майонез
• соль

Картофель отварите, очистите, нарежьте кубиками. Так же кубиками нарежьте очищенный огурец, сыр и палочки. Очищенный банан порежьте. Соедините подготовленные продукты, посолите по вкусу, заправьте майонезом.





18 Селедочный салат с кунжутом

200 г селедочных пресервов • 1 свекла • 4 картофелины • 5–6 маринованных огурцов • 2–3 ч. ложки жареного кунжута • майонез • соль

Свеклу и картофель отварите (по отдельности) в подсоленной воде, очистите, нарежьте кубиками. Нарежьте огурцы, отложив половинку для украшения. Селедку порежьте ножом. Соедините подготовленные продукты, добавьте кунжут, перемешайте, заправьте майонезом и выложите в порционные салатники. Украсьте кружками оставшегося огурца.

19 Селедочный салат с горчичной заправкой

200 г селедочных пресервов • 2 картофелины • 1 морковь • 2–3 корнишона • 3 зубчика чеснока • 1 ч. ложка неострой горчицы • 3 ст. ложки майонеза • соль

Отварите картофель и морковь в подсоленной воде, очистите и нарежьте кубиками. Соедините с мелко нарезанной сельдью и кусочками корнишонов. Чеснок пропустите через пресс, соедините с горчицей и майонезом, хорошо перемешайте и заправьте подготовленной заправкой салат.

20 Салат селедочный с яблоками и морковью по-корейски

300 г селедочных пресервов • 150 г моркови по-корейски • 2 зеленых яблока • ½ головки репчатого лука • зелень петрушки • майонез • соль

Сельдь порежьте, очищенные яблоки без сердцевины натрите на крупной терке, очищенный лук измельчите ножом. Соедините подготовленные продукты с морковью по-корейски, перемешайте, посолите и заправьте майонезом. Украсьте в салатнике зеленью петрушки.

21 Салат селедочный с сухариками и фасолью

300 г селедочных пресервов • 200 г консервированной белой фасоли • 1 соленый огурец • 100 г ржаных сухариков • майонез • соль

Фасоль извлеките из банки. Сельдь порежьте ножом, огурец нарежьте кубиками. Соедините подготовленные продукты, добавьте сухарики, посолите по вкусу, заправьте майонезом и сразу же подавайте на стол, пока сухарики не размякли.

22 Салат из маринованной сельди

250 г филе маринованной сельди • 2 картофелины • 1 головка красного лука • 1 красный болгарский перец • листья салата • сок 1 лимона • 2 ст. ложки оливкового масла • кружки лимона • зелень укропа • соль

Вымытыми и обсушенными листьями салата выложите дно плоского блюда. Картофель отварите в подсоленной воде, очистите, нарежьте кружками и выложите поверх салата. Сверху поместите нарезанные полосками очищенный перец и маринованную сельдь. Покройте колечками очищенного красного

лука, полейте смесью лимонного сока с оливковым маслом. Украсьте кружками лимона и зеленью укропа.

23 Салат из копченой скумбрии с корнишонами

300 г филе скумбрии холодного копчения • 6–8 корнишонов • 2 картофелины • 2 яйца • 2 плавленых сырка • зелень укропа • майонез • соль

Яйца и картофель отварите, очистите, натрите на крупной терке. Сырки также натрите на крупной терке. Корнишоны порежьте. Филе копченой скумбрии измельчите. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте майонезом. Украсьте готовый салат зеленью укропа.

24 Салат из копченой скумбрии со свежими овощами

300 г филе копченой скумбрии • 1 красный болгарский перец • 1 кольраби • 2 моркови • майонез • черный молотый перец • соль

Филе нарежьте небольшими кусочками. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте тонкой соломкой. Очищенные кольраби и морковь натрите на крупной терке. Соедините подготовленные продукты, приправьте солью и перцем, заправьте майонезом.



25 Салат-коктейль с креветками, авокадо, перепелиными яйцами и икрой

100 г очищенных креветок • ¼ авокадо • 2 перепелиных яйца • 1 ст. ложка красной икры • маслины • мини-банан • зелень • майонез • соль

Креветки опустите в кипящую воду и готовьте с солью 2 минуты после закипания, извлеките. Яйца отварите, очистите, разрежьте на половинки. Авокадо очистите, удалите косточку, нарежьте мякоть ломтиками и расположите их по стенкам прозрачного салатника. В центр выложите креветки, полейте майонезом. Сверху поместите срезами вверх половинки яиц, на каждую положите немного икры. Украсьте полуочищенным мини-бананом (можно заменить кружками обычного банана), маслинами и зеленью.

26 Салат с авокадо, лососем и рисом

1 авокадо • 150 г слабосоленого лосося • 150 г отварного риса • 50 г сыра • листья салата • майонез • черный молотый перец • соль

Авокадо очистите, удалите косточку, мякоть нарежьте кубиками. Так же нарежьте сыр. Салат вымойте, обсушите, выложите на плоское блюдо. Лосось порежьте, соедините с подготовленным авокадо, сыром и вареным рисом. Посолите, приправьте перцем, заправьте майонезом и выложите горкой поверх листьев салата.

27 Салат с авокадо, крабовыми палочками и бананом

1 авокадо • 200 г крабовых палочек • 1 банан • 100 г сыра • 1 зубчик чеснока • зелень укропа • сметана • черный молотый перец • соль

Авокадо очистите, удалите косточку, мякоть нарежьте кубиками. Так же нарежьте палочки, сыр и банан. Соедините подготовленные продукты, приправьте солью и перцем. Сметану соедините с измельченными укропом и чесноком. Заправьте салат.

28 Салат с авокадо, яйцами и ветчиной

½ авокадо • 2 яйца • 100 г ветчины • 3 помидорчика черри • ½ свежего огурца • листья салата • 3 ст. ложки оливкового масла • 2–3 капли бальзамического уксуса • 1 ч. ложка сушеного орегано • 1 зубчик чеснока • 1 ст. ложка ядер грецких орехов • соль

Яйца отварите, очистите, порежьте. Ветчину нарежьте соломкой. Половинку авокадо очистите, удалите косточку, нарежьте полукружками. Огурец нарежьте кружками, помидоры — на половинки. Салатные листья вымойте, обсушите, выложите на дно блюда. Сверху поместите подготовленные авокадо, ветчину, огурцы. Посолите, приправьте орегано, полейте смесью масла с уксусом и измельченным чесноком. Посыпьте измельченными яйцами и ядрами орехов. Украсьте половинками черри.

29 Салат с авокадо, индейкой и рукколой

1 авокадо • 200 г отварного филе индейки • 1 горсть листьев рукколы • 3 помидорчика черри • 2 ст. ложки жареных «лепестков» арахиса • 2 ст. ложки оливкового масла • 1 ч. ложка винного уксуса • черный молотый перец • соль

Авокадо очистите, разрежьте на половинки, удалите косточку, мякоть нарежьте дольками. Филе индейки порежьте. Рукколу вымойте, обсушите. Выложите зелень в салатник. Сверху поместите дольки авокадо, половинки помидорчиков черри и кусочки индейки. Посолите, приправьте молотым перцем. Посыпьте орехами. Сбрызните смесью масла с уксусом.

30 Салат с авокадо, курицей и огурцом

½ авокадо • 300 г отварного филе курицы • 1 свежий огурец • 100 г сыра • 1 ст. ложка грецких орехов • зелень петрушки • сметана • майонез • соль

Авокадо очистите от кожицы, удалите косточку, мякоть нарежьте кубиками. Сыр, огурец и курицу нарежьте кубиками. Соедините подготовленные продукты. Добавьте измельченные ножом ядра грецких орехов. Посолите. Сметану и майонез смешайте в равных пропорциях и заправьте салат. Украсьте зеленью петрушки.

31 Салат с авокадо, курицей и перцем

½ авокадо • 1 отварная куриная грудка • 2 красных болгарских перца • листья салата • натуральный йогурт • кружки лимона • зелень • соль

Очищенные перцы без семян нарежьте полосками, куриное мясо порежьте ножом, авокадо очистите, удалите косточку, мякоть нарежьте соломкой. Соедините и посолите подготовленные продукты. Выложите дно плоской тарелки вымытыми и обсушенными листьями салата. Сверху поместите салатную смесь, полейте йогуртом. Украсьте кружками лимона и зеленью.





32 Канапе с креветками

солёные крекеры и ягоды ежевики по числу креветок • 300 г очищенных креветок • 200 г творожного сыра • 80 г сливочного масла • зелень укропа • соль

Креветки опустите в кипящую подсоленную воду и варите 2 минуты после закипания, извлеките шумовкой. Сыр и масло соедините в блендере до получения однородной массы. Намажьте смесью крекеры, выложите на широкое плоское блюдо. На каждый поместите креветку и ягоду ежевики. Украсьте зеленью укропа.

33 Канапе с мидиями

1 багет • 150 г консервированных мидий • 50 г сливочного масла • 2 зубчика чеснока • 50 г оливок без косточек • зелень • соль

Багет нарежьте кружочками, аккуратно обрежьте корки. Размягченное масло соедините с пропущенным через пресс чесноком и солью, намажьте хлебные кружки. Посыпьте измельченной зеленью. Мидии извлеките из банки, обсушите с помощью бумажной салфетки. Положите поверх зелени. Украсьте половинками оливок.

34 Канапе с селедочной пастой

1 багет • 500 г филе соленой сельди • 2 яйца • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки сливочного масла • сок 1 лимона • 50 г мякиша белого хлеба • 100 мл молока • соль

Филе соленой сельди нарежьте кусочками. Мякиш хлеба замочите в молоке, отожмите. Репчатый лук очистите, нарежьте крупными кусками. Яйца отварите, очистите, порежьте ножом. Пропустите подготовленные продукты через мясорубку, добавьте размягченное масло, соль и лимонный сок. Перемешайте и еще раз пропустите через мясорубку. Багет нарежьте поперек кружками толщиной 1 см, намажьте селедочной пастой.

35 Канапе со шпротной пастой

1 ржано-пшеничный багет • 200 г консервированных в масле шпрот • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 50 г сыра • майонез • зелень петрушки • соль

Багет нарежьте кружочками, острым ножом удалите с каждого кружочка корку. Морковь отварите, очистите, натрите на крупной терке. Так же натрите сыр. Шпроты извлеките из банки, слейте масло, разомните рыбу вилкой. Соедините с подготовленными морковью и сыром, а также измельченным репчатым луком. Посолите, заправьте майонезом. Нанесите полученную смесь на кружки хлеба, украсьте веточками петрушки.

36 Канапе с салатом из тунца

8 кусков тостерного хлеба • 1 головка репчатого лука • 5–6 корнишонов • 1 болгарский перец • 200 г консервированного тунца в собственном соку • майонез • зелень петрушки • соль

Тунца разомните вилкой. Корнишоны и очищенный лук измельчите. Болгарский перец без семян мелко нарежьте. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте майонезом. Кусочки хлеба нарежьте на четыре части, намажьте полученной смесью. Украсьте зеленью.

37 Канапе с салатом из консервированных кальмаров

1 ржано-пшеничный багет • 200 г консервированного кальмара • 1 головка репчатого лука • 50 г оливок без косточек • 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка • майонез • зелень • соль

Багет нарежьте кружочками, подсушите в тостере. Кальмара извлеките из банки, слейте воду, мякоть порежьте. Луковицу очистите, мелко нарежьте. Соедините подготовленный лук, кальмары и горошек. Посолите, заправьте майонезом. Выложите на кружки багета, украсьте каждый кусочек оливкой и зеленью.

38 Канапе с крабовыми палочками и оливками

1 ржано-пшеничный багет • 200 г крабовых палочек • 100 г оливок без косточек • 100 г сыра • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • зелень петрушки • майонез • соль

Багет нарежьте на кружки, подсушите в тостере. Крабовые палочки и сыр натрите на крупной терке, соедините с кукурузой, посолите, заправьте майонезом. Намажьте подготовленной смесью кружки багета. Украсьте каждый оливкой и зеленью петрушки.





39 Тарталетки с салатом из консервированной горбуши с икрой

Для теста: 1 стакан муки • 100 г сливочного масла • 1 яйцо • 2 ст. ложки молока • 1 ст. ложка воды • щепотка сахара • щепотка соли • **Для начинки:** 400 г консервированной в собственном соку горбуши • 3 яйца • 100 г красной икры • майонез • зелень базилика

Взбейте яйцо с сахаром и добавьте в смесь муки и соли. Добавьте рубленое масло, молоко и воду. Замесите тесто, оставьте на 30 минут в холоде. Раскатайте. Выложите тестом силиконовые формочки и выпекайте 15 минут при 220 °С. Яйца отварите, очистите, порежьте. Горбушу извлеките из банки, разомните вилкой, соедините с яйцами, перемешайте, заправьте майонезом. Наполните смесью остывшие тарталетки. Украсьте красной икрой и зеленью базилика.

40 Тарталетки с салатом из трески с кукурузой

20 готовых тарталеток • 400 г филе трески • 2 яйца • 1 головка репчатого лука • 2 моркови • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • сок 1 лимона • 2 ст. ложки оливкового масла • майонез • молотый черный перец • соль

Филе трески поперчите, посолите, сбрызните лимонным соком и потушите с добавлением оливкового масла. Охладите, нарежьте небольшими кусочками. Яйца сварите, охладите, очистите и нарежьте маленькими кубиками. Вареную морковь также отварите, очистите и нарежьте кубиками. Очищенный лук измельчите. Соедините подготовленные продукты, посолите и поперчите, заправьте майонезом. Наполните смесью тарталетки. Сверху в каждую выложите по несколько зерен кукурузы.

41 Тарталетки с салатом из тунца с помидорчиками черри

20 готовых тарталеток • 400 г консервированного в собственном соку тунца • 10 помидорчиков черри • 2 красных болгарских перца • ½ головки репчатого лука • 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка • зелень укропа • майонез • соль

Тунца достаньте из банки, слегка разомните вилкой. Болгарские перцы без семян мелко порежьте ножом, очищенный лук измельчите. Соедините подготовленные продукты, добавьте горошек, посолите, заправьте майонезом. Поместите в тарталетки. Каждую украсьте половинкой помидорчика черри и зеленью укропа.

42 Тарталетки с салатом из консервированного лосося

20 готовых тарталеток • 400 г консервированного в собственном соку лосося • 1 соленый огурец • 2 яйца • ½ лимона • 2 ст. ложки сухого вина • 150 мл натурального йогурта • зелень • соль

Лосось разомните вилкой. Яйца сварите, охладите, очистите, натрите на терке. Огурец нарежьте кубиками. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте смесью йогурта с соком лимона и вином. Наполните тарталетки, украсьте зеленью.

43 Тарталетки с салатом из печени трески

20 готовых тарталеток • 300 г печени трески • 3 картофелины • 3 яйца • 3 корниона • майонез • соль

Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите, натрите на крупной терке или измельчите но-

жом. Картофель отварите в мундире, очистите, натрите на крупной терке. Печень извлеките из банки, мелко нарежьте, соедините с яйцами и картофелем, посолите по вкусу и заправьте майонезом. Наполните полученной смесью тарталетки. Корнионы нарежьте кружками и украсьте готовое блюдо.

44 Тарталетки с салатом из консервированной сельди со свеклой

20 готовых тарталеток • 1 банка консервированной в масле сельди • 1 свекла • 2 зубчика чеснока • 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка • ½ ч. ложки лимонного сока • 1 ст. ложка оливкового масла • зелень кинзы • молотый перец и соль по вкусу

Рыбу выньте из банки, разомните вилкой. Свеклу сварите, охладите, очистите и мелко нарежьте. Чеснок измельчите. Соедините подготовленные продукты, посолите и поперчите. Заправьте маслом и соком лимона. Поместите полученную смесь в тарталетки. Украсьте каждую зеленым горошком и зеленью кинзы.

45 Тарталетки с салатом из консервированной горбуши с рисом

20 готовых тарталеток • 400 г консервированной в собственном соку горбуши • 150 г вареного риса • 50 г оливок без косточек • 1 зубчик чеснока • 100 г майонеза • сок 1 лимона • зелень кинзы • соль

Горбушу достаньте из банки и разомните вилкой. Оливки мелко порежьте. Соедините рыбу, оливки и рис, посолите. В майонез добавьте сок лимона и пропущенный через пресс чеснок. Заправьте полученным соусом смесь и наполните ею тарталетки. Украсьте зеленью кинзы.



46 Тарталетки с рыбным салатом

25 готовых тарталеток • 150 г соленого лосося • 4 картофелины • 2 моркови • 2 яйца • сыр • майонез • зелень укропа • листья салата • соль

Яйца, картофель и морковь отварите с солью, очистите, нарежьте кубиками. Нарежьте сыр и лосось. Укроп измельчите. Соедините подготовленные продукты, заправьте майонезом, разложите их в тарталетки. Дно плоского блюда выложите вымытыми и обсушенными листьями салата, сверху поместите тарталетки.

47 Тарталетки с семгой и яблоками

20 готовых тарталеток • 200 г малосольной семги • 2 зеленых яблока • ½ головки репчатого лука • 2 ст. ложки майонеза • зелень укропа • соль

Семгу нарежьте тонкими полосками по числу тарталеток. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке. Очищенный репчатый лук измельчите, соедините с яблоками, посолите и заправьте майонезом. Разложите подготовленную смесь в тарталетки, сверху красиво разложите свернутые рулетиками полоски рыбы. Украсьте веточками укропа.

48 Тарталетки с лососем, свеклой и сыром

20 готовых тарталеток • 200 г слабосоленого лосося • 1 небольшая свекла • 100 г сыра • 1 красный болгарский перец • зелень кудрявой петрушки • майонез • соль

Свеклу отварите до готовности с солью, остудите, очистите, натрите на крупной терке. Сыр также натрите на терке. Соедините подготовленные сыр и свеклу, заправьте майонезом, наполните смесью тарталетки. Лосось нарежьте тонкими полосками, сверните рулетиком и разложите в тарталетки. Украсьте каждую тонкой полоской очищенного от семян красного болгарского перца и зеленью петрушки.

49 Тарталетки с копченым лососем, сыром и орехами

20 готовых тарталеток • 400 г филе копченого лосося • 2 ст. ложки грецких орехов • 150 г сыра • цедра 1 лимона • сметана • черный молотый перец • зелень укропа • соль

Филе копченого лосося нарежьте небольшими кусочками. Соедините с тертым сыром, измельченными ядрами грецких орехов и тертой цедрой. Посолите и поперчите, заправьте сметаной. Наполните полученной смесью тарталетки. Украсьте зеленью укропа.

50 Тарталетки с лососем и сырным салатом

20 готовых тарталеток • 400 г филе слабосоленого лосося • 3 яйца • 150 г сыра • 3 зубчика чеснока • майонез • лимон • зелень укропа • соль

Яйца отварите, очистите, натрите на мелкой терке. Также натрите сыр. Соедините, добавьте измельченный чеснок, посолите, заправьте

майонезом. Разложите смесь в тарталетки. Лосось нарежьте тонкими полосками и поместите поверх сырной смеси. Украсьте кружками лимона и резаной зеленью.

51 Тарталетки с форелью и морковью

20 готовых тарталеток • 250 г слабосоленой форели • 2 вареные моркови • 3 ст. ложки ядер грецких орехов • сметана • зелень петрушки • черный молотый перец • соль

Морковь очистите и натрите на крупной терке. Грецкие орехи измельчите ножом. Соедините с морковью, посолите и приправьте перцем, заправьте сметаной. Наполните смесью тарталетки. Форель нарежьте тонкими полосками, сверните и разложите в тарталетки. Украсьте зеленью петрушки.

52 Тарталетки с салатом из шпрот с маслинами

20 готовых тарталеток • 400 г консервированных в масле шпрот • 2 яйца • 100 г оливок без косточек • 50 г сыра • майонез • зелень петрушки кудрявой • соль

Шпроты достаньте из банки, слейте масло, разомните вилкой. Яйца отварите, очистите, натрите на крупной терке. Сыр также натрите. Оливки мелко нарежьте. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте майонезом. Разложите подготовленную смесь в тарталетки и украсьте зеленью кудрявой петрушки.





53 Тарталетки с салатом из курицы с огурцами

30 готовых тарталеток • 1 куриная грудка • 2 крупных свежих огурца • 3 яйца • 2 моркови • 3 ст. ложки консервированного горошка • майонез • зелень укропа • соль

Грудку отварите до готовности с солью, порежьте. Яйца и морковь отварите, очистите, нарежьте кубиками. Так же нарежьте свежие огурцы. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте майонезом. Разложите смесь в тарталетки, украсьте горошком и зеленью укропа.

54 Тарталетки с салатом из копченой курицы

20 готовых тарталеток • 300 г копченой куриной грудки без кожи • 100 г сыра • 50 г чернослива без косточек • зелень кудрявой петрушки • сметана • майонез • соль

Чернослив замочите кипятком на 10 минут, слейте воду, сухофрукты порежьте ножом. Курицу и сыр нарежьте кубиками, добавьте подготовленный чернослив. Посолите, заправьте смесью сметаны и майонеза. Разложите полученный салат в тарталетки, украсьте зеленью кудрявой петрушки.

55 Тарталетки с салатом из курицы с ананасами

20 готовых тарталеток • 300 г куриной грудки
• 150 г консервированных ананасов • 100 г сыра
• 2 ст. ложки консервированной кукурузы • сметана • соль

Грудку отварите до готовности с солью. Ананасы извлеките из банки, дайте сиропу стечь. Нарежьте кубиками ананасы, сыр и отварную грудку, соедините. Заправьте сметаной. Наполните полученной смесью тарталетки, сверху в каждую поместите по несколько зерен консервированной кукурузы.

56 Тарталетки с салатом из куриной ветчины с грибами

20 готовых тарталеток • 2 картофелины • 100 г куриной ветчины • 150 г отварных резаных шампиньонов • 1 головка репчатого лука • майонез
• зелень • соль

Картофель отварите, охладите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Грибы и очищенный лук порежьте. Ветчину нарежьте небольшими кубиками. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте майонезом. Наполните полученной смесью тарталетки. Украсьте зеленью.

57 Тарталетки с салатом из куриной печени

20 готовых тарталеток • 3 картофелины • 250 г куриной печени • 6–8 оливок • 1 болгарский перец • 2 ст. ложки растительного масла • майонез
• зелень • молотый перец • соль

Куриную печень посолите, пожарьте на растительном масле. Остудите, нарежьте. Картофель сварите в мундире, остудите, очистите, нарежьте мелкими кубиками. Болгарский пе-

рец разрежьте пополам, удалите сердцевину и семена, нарежьте на кусочки. Из оливок удалите косточки, нарежьте небольшими кусочками. Соедините подготовленные продукты, поперчите и посолите, заправьте майонезом, перемешайте. Наполните смесью тарталетки. Украсьте зеленью.

58 Тарталетки с салатом из курицы и цветной капусты

20 готовых тарталеток • 300 г вареного куриного филе • 300 г цветной капусты • 2 зубчика чеснока
• 100 г ржанных чесночных сухариков • сметана
• зелень укропа • черный молотый перец • соль

Цветную капусту разделите на соцветия, отварите с солью, порежьте. Соедините с измельченным отварным куриным филе. Добавьте сухарики, посолите и поперчите. Заправьте смесью сметаны с пропущенным через пресс чесноком. Наполните смесью тарталетки. Украсьте зеленью укропа.

59 Тарталетки с салатом из курицы с авокадо

20 готовых тарталеток • ½ авокадо • 300 г вареного филе курицы • 2 ст. ложки кедровых орехов • зелень базилика • черный молотый перец
• майонез • сметана • соль

Авокадо очистите от кожицы, удалите косточку, мякоть нарежьте кубиками. Отварное куриное филе порежьте, соедините с подготовленным авокадо, добавьте кедровые орехи, посолите и поперчите. Заправьте смесью сметаны с майонезом и наполните полученной смесью тарталетки. Украсьте зеленью базилика.





60 Паштет из куриной печени с желе

Для паштета: 1 кг куриной печени • 500 г сливочного масла • 2 головки репчатого лука • 200 мл жирных сливок • 2–3 зубчика чеснока • черный молотый перец • соль • **Для желе:** 250 г ягод клюквы • 2 ст. ложки сахара • 1 стакан красного вина • 1,5 ч. ложки желатина • **Для украшения:** горошины перца и веточки розмарина

Печень промойте и обсушите. Измельченный лук подрумяньте в небольшом количестве масла, добавьте сливки и тушите до размягчения. Соедините с размягченным оставшимся маслом, чесноком и печенью, посолите и поперчите, с помощью блендера доведите до однородного состояния. Переложите массу в форму для запекания. Поместите форму в посуду большего объема, заполненную водой (так, чтобы она до половины покрывала форму

с паштетом), и готовьте 40 минут при 180 °С, накрыв паштет фольгой. Остудите. Ягоды пюрируйте в блендере и пропустите через сито. Желатин размочите в 50 мл воды, добавьте в горячее вино вместе с сахаром и ягодной массой и мешайте до полного растворения. Полейте полученной смесью остывший паштет и поместите в холодильник до полного застывания желе. Украсьте горошинами перца и веточками розмарина.

61 Паштет из куриной печени с морковью и черносливом

500 г куриной печени • 3 моркови • 100 г чернослива без косточек • 4 ст. ложки сливочного масла • молотый мускатный орех • черный молотый перец • соль

Морковь очистите, нарежьте кусочками или натрите на крупной терке. Чернослив промойте, залейте кипятком на 1 час, слейте воду, сухофрукты порежьте. Печень промойте, обсушите и тоже нарежьте. Соедините печень с морковью, черносливом и специями, посолите. Тушите с половиной масла до готовности печени. Дайте остыть, переложите в блендер, добавьте оставшееся размягченное масло и взбивайте до однородного состояния. Заверните в фольгу и уберите на 1 час в холодильник.

62 Паштет из трески с овощами

300 г филе трески • 1 морковь • 200 г мякоти кабачка • 1 зубчик чеснока • 3 ст. ложки сливочного масла • небольшой пучок зелени петрушки • специи и соль по вкусу

Филе отварите в подсоленной воде со специями, охладите, измельчите. Морковь и кабачок отварите с солью, охладите, очистите, нарежьте кусками. Выложите подготовленные рыбу и овощи в чашу блендера, добавьте зелень и размягченное масло. Соедините до однородного состояния. Выложите в форму и поместите на 1 час в холодильник.

63 Паштет из лосося со свеклой

500 г филе свежего лосося • 1 свекла • сок ½ лимона • 100 г сыра • 5 ст. ложек сливочного масла • небольшой пучок укропа • специи • молотый перец • соль по вкусу

Филе лосося сварите в подсоленной воде со специями, охладите, нарежьте небольшими ломтиками, сбрызните соком. Свеклу отварите, охладите, очистите, нарежьте на кусочки. Положите в блендер подготовленную рыбу, свеклу, тертый сыр, укроп и размягченное сливочное масло, добавьте по вкусу перец и соль и доведите до однородного состояния. Поместите в фольгу и оставьте на 1 час в холодильнике.

64 Паштет из шпрот с сыром

400 г консервированных шпрот • 100 г сыра • 1 головка репчатого лука • 1 картофелина • 1 ч. ложка лимонного сока • майонез • черный молотый перец • зелень и соль по вкусу

Картофель отварите, охладите, очистите, нарежьте кусочками. Сыр также нарежьте кусочками. Шпроты извлеките из банки, дайте маслу стечь, разомните рыбу вилкой, соедините с картофелем, очищенным луком и сыром, пропустите через мясорубку. Посолите и поперчите, добавьте сок лимона, зелень и еще раз пропустите через мясорубку. Заправьте майонезом.

65 Паштет из грибов с морковью и творогом

400 г консервированных отварных шампиньонов • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 200 г творога • 100 г сливочного масла • соль

Морковь отварите, очистите, нарежьте кусочками, выложите в чашу блендера вместе с шампиньонами, посолите. Добавьте раскрошенный творог, размягченное масло и очищенный и нарезанный лук. Посолите и превратите с помощью блендера в однородную массу.

66 Паштет из шампиньонов с черносливом

300 г шампиньонов • 100 г чернослива без косточек • 200 г плавленого сыра • 4 ст. ложки сливочного масла • 2 ст. ложки майонеза • соль

Грибы нарежьте, посолите и обжаривайте 10 минут в масле. Чернослив залейте на 20 минут кипятком, оставьте под крышкой, слейте воду. Пропустите подготовленные продукты с плавленным сыром и маслом дважды через мясорубку, посолите и по желанию добавьте майонез.



67 Буженина с горчичным соусом

800 г нежирной свинины • овощи по вкусу • 3 ст. ложки горчицы • 6–7 зубчиков чеснока • черный молотый перец • соль • вода • **Для соуса:** 100 г горчицы • 100 мл воды • 3 ст. ложки сахара • 100 г майонеза

Соль разведите в воде (2–3 ст. ложки соли на 1 л). Замочите в этом рассоле кусок мяса и поставьте на сутки в холодильник. Подготовленное мясо надрежьте в нескольких местах и нашпигуйте кусочками чеснока. Поперчите, обмажьте слегка горчицей, подержите около 1 часа в холодильнике. Сверните рулетом, закрепите кулинарной нитью. Затем положите на выстеленный пергаментом противень. Готовьте 30 минут при температуре 220 °С, затем еще около 2 часов при температуре 180 °С, периодически поливая рассолом. Для приготовления соуса сахар разведите в воде, поставьте

на огонь, варите 1–2 минуты после закипания. Добавьте горчицу, размешайте. Добавьте майонез, размешайте. Подавайте буженину с отварными овощами по вкусу, нарезав кусочками и полив горчичным соусом.

68 Ароматная свинина с брусничным соусом

1 кг свинины • 2 зубчика чеснока • 250 мл сухого красного вина • щепотка корицы • 3–4 бутона гвоздики • сок 1 лимона • 1 ст. ложка сливочного масла • черный молотый перец • соль • **Для соуса:** 150 г свежей брусники • 150 мл сухого вина • 1 ст. ложка сахара

Свинину замаринуйте в смеси вина с соком лимона, корицей, измельченным чесноком и гвоздикой и оставьте на 2–3 часа в прохладном месте. Извлеките, обсушите. Приправьте солью и перцем, смажьте маслом и запекайте 45 минут на выстеленном пергаментом против-

не в духовке при 220 °С. Ягоды вымойте, слегка подавите мялкой, пересыпьте сахаром, залейте вином, доведите до кипения и варите на слабом огне, чтобы соус загустел. Подавайте свинину, нарезав ломтиками, полив брусничным соусом.

69 Свинина с болгарским перцем и луком

800 г свинины • 2 красных болгарских перца • 1 головка репчатого лука • 3 зубчика чеснока • перец • соль

Мясо промойте, сделайте на его поверхности надрезы. Поместите в надрезы мелко нарезанный чеснок. Посолите и поперчите. На лист фольги выложите нарезанные тонкой соломкой болгарские перцы без семян, сверху поместите мясо. Накройте его кольцами репчатого лука. Плотно заверните в фольгу, поместите в духовку и готовьте 1,5 часа при 180 °С.

70 Свинина с горчицей и хреном

900 г филе свинины • 2 ст. ложки тертого хрена • 1 ст. ложка горчицы • 2–3 зубчика чеснока • 4 бутона гвоздики • черный молотый перец • соль

Свинину обмойте, обсушите бумажным полотенцем, посолите и поперчите. Сделайте надрезы, вставьте в них нарезанный пластинами чеснок и бутоны гвоздики. Обмажьте смесью хрена с горчицей. Запекайте в духовке 1 час 10 минут при 190 °С.

71 Свинина с луком и смородиной

1 кг свинины • ½ стакана ягод черной смородины • 4 головки репчатого лука • 3 ст. ложки сметаны • черный молотый перец • соль

Свинину вымойте, обсушите, посолите и поперчите, смажьте сметаной. Репчатый лук на-

режьте кольцами. Половину подготовленного лука выложите на выстеленный пергаментом противень. Сверху положите мясо, накройте оставшимся луком и посыпьте ягодами. Запекайте 1 час при 200 °С.

72 Свинина с прованскими травами

800 г свинины • 1 стакан воды • 50 г смеси прованских трав • 3 зубчика чеснока • 3 лавровых листа • черный молотый перец • свежая зелень и соль по вкусу

Мясо натрите солью и перцем, надрежьте в нескольких местах и нашпигуйте кусочками чеснока. Посыпьте смесью трав. Положите на 3–4 часа в холодильник. Воду кипятите 15 минут с лавровым листом. Выложите подготовленное мясо на выстеленный пергаментом противень. Готовьте 1 час 20 минут при 200 °С, периодически поливая отваром из лаврового листа. Подавайте со свежей зеленью.

73 Свинина по-восточному

500 г постной свинины • 3 ч. ложки соевого соуса • 2 ч. ложки сахара • 1 головка чеснока • зелень кинзы • соль

Мясо вымойте и обсушите полотенцем. Соевый соус смешайте с солью, сахаром и с 3–4 толчеными зубчиками чеснока. Намажьте мясо этой смесью и положите на 2–3 часа в холодильник. Затем выложите на выстеленный пергаментом противень и готовьте около 1 часа при 200 °С. Остудите, нарежьте тонкими кусочками и выложите на блюдо, посыпьте мелко нарезанным оставшимся чесноком и зеленью кинзы.





74 Пикантные свиные стейки с салатом из свежих овощей

700 г свиной вырезки • сок 1 лимона • 1 ст. ложка жидкого меда • 5 ст. ложек оливкового масла • 3–4 помидора • 1 головка репчатого лука • острый томатный соус • приправы по вкусу • кружки лимона • зелень • перец • соль

Свинину вымойте, обсушите, зачистите от пленок. Нарезьте на 4 ломтя поперек волокон. Посолите и поперчите по вкусу. Смешайте мед с лимонным соком и 1 ст. ложкой масла, смажьте стейки со всех сторон и поставьте под пленкой в холодильник на 1 час. Жарьте на сковороде-гриль на 2 ст. ложках масла, периодически переворачивая, в общей сложности по 7–10 минут с каждой стороны. Пода-

вайте с кружками лимона, томатным соусом и салатом из помидоров и лука, заправленным приправами, солью и оставшимся маслом.

75 Свиные стейки с медом и вином

4 стейка из свинины по 150–180 г • 1 ст. ложка жидкого меда • 5 ст. ложек красного вина • 4 бутон гвоздики • свежемолотый черный перец • растительное масло для жарки • соль

Смажьте стейки смесью вина с медом и гвоздикой. Поместите в миску под пленку, оставьте в холоде на 30 минут. Обсушите, посолите и поперчите. Жарьте на растительном масле на сковороде-гриль, следя за тем, чтобы куски не соприкасались друг с другом во время приготовления. Обжарьте по 1 минуте на сильном

огне с двух сторон, затем уменьшите огонь, полейте остатком маринада и доведите до желаемой степени готовности при умеренной температуре.

76 Свиные стейки в чайном маринаде

6 свиных стейков на косточке • 1 ст. ложка смеси прованских трав • 1 стакан крепкого черного чая • 3 ст. ложки винного уксуса • перец и соль по вкусу • растительное масло для жарки

Стейки выложите в миску, залейте смесью чая с винным уксусом. Оставьте на 2 часа в холодильнике. Извлеките, обсушите, посолите и поперчите, натрите травами. Жарьте на сковороде-гриль по 7 минут с каждой стороны, сбрызгивая оставшимся маринадом.

77 Свиные стейки с гранатом

3 стейка из свинины по 200 г • 180 мл гранатового сока • 3 ст. ложки растительного масла • 2 зубчика чеснока • щепотка сушеного орегано • черный молотый перец • соль • 3 ст. ложки зерен граната • растительное масло для жарки

Мясо посолите и поперчите. Натрите чесноком и орегано. Выложите в глубокую миску, залейте гранатовым соком, смешанным с маслом, и уберите на 2 часа в холодильник. Жарьте на сковороде-гриль по 7–8 минут с каждой стороны, поливая оставшимся маринадом. Подавайте, посыпав гранатовыми зернами.

78 Свиные стейки с горчицей и лимонным соком

4 свиных стейка по 180 г • 1 ст. ложка сахара • 1 ст. ложка горчицы • 1 ст. ложка лимонного сока • 2 ст. ложки оливкового масла • черный пе-

рец крупного помола • соль • растительное масло для жарки

Стейки посолите и поперчите с двух сторон. Смешайте сахар, горчицу, лимонный сок и оливковое масло. Смажьте стейки смесью и дайте промариноваться 20 минут в холодильнике. Жарьте на масле на раскаленной сковороде по 1,5–2 минуты с каждой стороны. Убавьте огонь и готовьте еще 10 минут под крышкой.

79 Говяжьи стейки с грибным соусом

1,2 кг говяжьей вырезки • черный и белый молотый перец • растительное масло для жарки • соль • Для соуса: 6 шампиньонов • 1 головка репчатого лука • 150 мл молока • 2 ст. ложки сливочного масла • 2 ст. ложки муки • соль

Говядину вымойте, обсушите, зачистите от пленок и нарежьте поперек волокон на стейки толщиной около 2–3 см. Натрите солью и перцем. Жарьте на растительном масле на сковороде-гриль с двух сторон до желаемой степени прожарки. Грибы и луковицу мелко нарежьте, посолите и обжарьте в сливочном масле в течение 10 минут. Добавьте муку и разведите теплым молоком. Варите на слабом огне до загустения. Полейте говядину теплым соусом.

80 Стейки из баранины с грибами

6 стейков из баранины по 200 г • 600 г шампиньонов • 1 головка репчатого лука • зелень • перец и соль по вкусу • растительное масло для жарки

Стейки посолите и поперчите. Разогрейте масло в сковороде и жарьте мясо с обеих сторон в течение 10–15 минут. Грибы и лук измельчите. Жарьте лук в 2 ст. ложках масла, через 5 минут добавьте грибы, посолите и готовьте еще 5–7 минут. Подавайте стейки с жареными грибами, густо посыпав зеленью.

81 Куриные рулеты в беконе

2 куриные грудки • 100 г сливочного сыра • 2 моркови • 150 г спаржевой фасоли • 150 г тонко нарезанного бекона • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Каждую грудку разрежьте вдоль и поперек (на четыре части), сделайте по центру надрезы, хорошо отбейте, посолите и поперчите. Смажьте сыром. Очищенную морковь нарежьте длинной соломкой, у фасоли удалите кончики и грубые прожилки. Уложите фасоль и морковь на край намазанных кусочков, сверните рулеты. Обмотайте рулеты ломтиками бекона, поместите в смазанную растительным маслом форму. Выпекайте 30 минут при 180 °С.

82 Куриные рулеты с бананом и сыром

4 куриные грудки без кожицы • 4 банана • 200 г сливочного сыра • 2 ст. ложки оливкового масла • сок 1 лимона • красный молотый перец • зелень и соль

Грудки надрежьте вдоль, разверните и отбейте. Посолите и поперчите, сбрызните соком лимона. На каждую грудку нанесите слой сливочного сыра, положите очищенный банан, скатайте рулеты, скрепив кулинарной нитью. Смажьте маслом. Поместите, завернув каждый рулет в фольгу, в духовку и запекайте 20 минут при 180–200 °С. Готовые рулеты, украсьте зеленью.

83 Куриные рулеты с укропом и сыром

2 куриные грудки • 2 пучка зелени укропа • 100 г мягкого сыра • 3 ст. ложки сливочного масла • 2 зубчика чеснока • соль

Грудки надрежьте по длине, поместите в середину нож и сделайте справа и слева надрезы также по всей длине. Разверните, как книжку, отбейте, посолите. Намажьте подготовленные пласты сыром, уложите сверху измельченный укроп. Приправьте толченым чесноком, сверните рулеты, скрепите зубочистками. Смажьте маслом, выложите в сковороду. Подрумяньте в течение 5–7 минут, влейте 200 мл воды и тушите под крышкой 30 минут.

84 Куриные рулеты с грибами и сельдереем

2 куриные грудки • 10 шампиньонов • 1 корень сельдерея • 120 мл сливок • 4 ст. ложки сливочного масла • зелень • перец • соль

Грудки надрежьте посередине, разверните, посолите и поперчите, отбейте. Измельченные грибы и очищенный и натертый сельдерей посолите и жарьте 10 минут в половине масла. Выложите начинку на подготовленные куриные пласты, сверните рулеты, скрепите зубочистками. Обжарьте до золотистого цвета и переложите в смазанную оставшимся маслом форму. Полейте сливками. Готовьте 40 минут при 200 °С. Подавайте с зеленью.

85 Куриные рулеты с грибами в панировке

4 куриные грудки • 8–10 шампиньонов • ½ головки репчатого лука • 50 г сливочного масла • ½ стакана панировочных сухарей • 6 ст. ложек муки • 2 яйца • специи • растительное масло • перец • соль

Грудки разрежьте по длине, отбейте, посолите и поперчите. Измельченный лук жарьте на сливочном масле 10 минут. Добавьте мелко нарезанные грибы, посолите, готовьте еще 10 минут. Поместите на куриные заготовки начинку. Приправьте специями. Сверните рулеты. Обваляйте в муке, обмакните в яйцо и обваляйте в сухарях. Жарьте 8–10 минут в большом количестве растительного масла.

86 Куриные рулеты «Мускатные»

2 куриные грудки • 150 мл молока • 200 г мякиша белого хлеба • 2 ст. ложки ядер грецких орехов • молотый мускатный орех • черный молотый перец • соль • растительное масло

Куриные грудки вымойте, обсушите бумажным полотенцем, надрежьте вдоль, разверните, как книгу, и отбейте. Посолите, поперчите, приправьте по вкусу мускатным орехом. Хлебный мякиш вымочите в молоке, отожмите, соедините с измельченными орехами. Распределите начинку на пластах, сверните рулеты, скрепите зубочистками. Смажьте маслом и поместите в духовку. Выпекайте 20 минут при 200 °С.

87 Куриные рулеты по-французски

3 куриные грудки • 3 головки лука-шалота • 10–12 маслин без косточек • 1 ч. ложка смеси прованских трав • сок 2 лимонов • цедра 1 лимона • 2 ст. ложки растительного масла • 1 стакан белого вина • веточка розмарина • соль по вкусу

Грудки надрежьте, разверните, отбейте, влейте лимонный сок, приправьте смесью трав и оставьте на 30 минут. Обсушите, посолите. Выложите на каждый пласт начинку из тертой цедры, измельченного лука, смешанного с мелко нарезанными маслинами. Сверните рулеты, скрепите шпажками, выложите в смазанную маслом форму для запекания. Влейте вино, поместите сверху розмарин и готовьте 20–25 минут при 200 °С.



88 Рулеты из свинины с хлебно-луковой начинкой

600 г свинины • 1 головка репчатого лука • 100 г хлебного мякиша • 150 мл молока • 3 ст. ложки растительного масла • овощи по вкусу • щепотка молотой паприки • черный молотый перец • соль

Мясо нарежьте поперек волокон на 3 пласта, каждый отбейте, посолите и поперчите. Хлеб вымочите в половине молока, соедините с измельченным луком, приправьте солью, перцем, молотой паприкой. Выложите на край мясных пластов, сверните рулеты, края закрепите шпажками. Выложите в смазанную маслом форму. Запекайте 50 минут при 180 °С, поливая оставшимся молоком и выделяющимся соком. Подавайте с тушеными овощами.

89 Паровые рулеты из свинины с луком-пореем и тмином

600 г нежирной свинины • 150 г лука-порея • 2 ст. ложки растительного масла • тмин и красный молотый перец по вкусу • соль

Мясо промойте, нарежьте тонкими пластами, отбейте, поперчите и посолите. Обжарьте на растительном масле мелко нарезанный лук в течение 5–7 минут. На каждый пласт свинины положите луковую начинку, посыпьте тмином, скатайте рулетики, скрепите зубочисткой. Готовьте на пару в смазанной маслом чаше около 1 часа. Готовые рулеты посыпьте тмином.

90 Рулеты из свинины с яблоками и абрикосами

900 г постного мяса • 3 яблока • 6 абрикосов • 50 г сливочного масла • 4 ст. ложки сметаны • черный молотый перец • соль

Мясо нарежьте на пласты, отбейте, посолите, поперчите. Яблоки очистите, удалите сер-

дцевину. Мякоть натрите. Соедините с нарезанными абрикосами без косточек. На каждый мясной пласт, смазанный сметаной, положите начинку, сверните рулеты, закрепите зубочистками. Обжарьте на масле до румяной корочки, влейте 1 стакан теплой воды и тушите под крышкой около 20 минут.

91 Рулет «Ароматный»

1 кг свиной корейки • 3 ст. ложки тертого твердого сыра • 1 ст. ложка измельченных листьев базилика • 2 сосиски тонкого диаметра • 2–3 бутона гвоздики • 6 ст. ложек майонеза • 1 яйцо • черный молотый перец • розмарин и соль по вкусу

Промойте и обсушите мясо, разрежьте так, чтобы получился пласт. Отбейте, посолите и поперчите с двух сторон. Намажьте верхнюю часть мяса майонезом, посыпьте тертым сыром и измельченным базиликом, положите в центр сосиски, пряности и сверните рулет. Зафиксируйте края кулинарной нитью или шпажками. Смажьте поверхность рулета слегка взбитым яйцом. Выпекайте в духовке при 200 °С около 1,5 часа.

92 Рулет из свинины с зеленью и перцем

1 кг свинины • 2 желтых болгарских перца • 1 пучок зелени петрушки • 3–4 ст. ложки сливочного масла • несколько перьев зеленого лука • мелисса лимонная • красный перец и соль по вкусу

Мясо надрежьте по ширине, раскройте, как книжку, отбейте с двух сторон, посолите, поперчите. Перцы без семян, петрушку и лук порежьте, перемешайте. Поместите начинку на край пласта, на нее половину сливочного масла, сверните рулет, закрепите кулинарной нитью. Смажьте рулет оставшимся маслом, поместите на выстеленный пергаментом противень. Запекайте в духовке 15 минут при 200 °С и еще 1 час при 180 °С. Посыпьте мелко нарезанной мелиссой или украсьте веточками мелиссы.

93 Рулет из свинины с черносливом и свеклой

1 кг мякоти свинины • 300 г чернослива без косточек • 200 г очищенных грецких орехов • 1 свекла • 4–5 горошин душистого перца • сок 1 апельсина • 2–3 листика тимьяна • 2 ст. ложки растительного масла • соль • сушеный чеснок и перец по вкусу

Чернослив замочите на 3–4 часа, слейте воду, нарежьте. Свеклу отварите, очистите и натрите на крупной терке, орехи мелко раздробите. Свинину разрежьте «книжкой», отбейте, посолите и поперчите с обеих сторон, приправьте сушеным чесноком. На одну сторону поместите смесь подготовленных чернослива, свеклы и половины орехов. Сверните рулет, закрепите кулинарными нитками. Положите в смазанную маслом форму, залейте теплой водой так, чтобы покрыть рулет наполовину, добавьте душистый перец, влейте сок апельсина. Готовьте 1,5 часа при 180 °С. Извлеките рулет, снимите нитки, посыпьте оставшимися измельченными орехами, украсьте листиками тимьяна.

94 Рулет с морковью, сыром и луком

500 г филе свинины • 100 г моркови • 100 г сыра • 1 головка репчатого лука • 4 ст. ложки растительного масла • зелень петрушки • черный молотый перец и соль по вкусу

Надрежьте кусок свинины по длине, сделайте надрезы вправо и влево, разверните, как книгу. Отбейте полученный пласт, поперчите и посолите по вкусу с обеих сторон. Сыр натрите на мелкой терке. Морковь очистите и натрите на крупной терке, очищенный репчатый лук измельчите ножом. Обжаривайте подготовленные морковь и лук на сковороде в половине растительного масла около 10 минут. Положите на мясной пласт подготовленную овощную смесь, посыпьте тертым сыром, сверните в рулет и обвяжите кулинарными нитками. Обжарьте заготовку в оставшемся растительном масле до образования румяной корочки, влейте 1 стакан горячей воды. Тушите под крышкой 40 минут. С готового рулета снимите нитки, нарежьте кусочками, выложите на тарелку, полейте соусом от тушения и посыпьте измельченной зеленью.



95 Рулет из свинины с курагой, морковью и апельсиновым соком

1 кг нежирной свинины • 150 г кураги без косточек • 2 моркови • сок 1 апельсина • 3 ст. ложки сливочного масла • зелень • перец • соль

Свинину хорошо отбейте, срежьте уплотнения, посолите и поперчите, полейте соком апельсина, оставьте в холоде на 1 час. Курагу залейте на 1 час кипятком, слейте воду. Поместите подготовленные сухофрукты на пласт мяса вместе с одной очищенной и натертой морковью, сверните рулет, закрепите кулинарной нитью. Смажьте со всех сторон маслом, поместите в форму для запекания, обложив по краям кружками второй моркови. Готовьте в духовке 1,5 часа при 180 °С, поливая выделяющимся соком. Нарезьте поперек и подавайте, густо посыпав зеленью.

96 Рулет из телятины с морковью и свиным фаршем

1 кг телячьей вырезки • 3 моркови • 1 головка репчатого лука • 250 г свиного фарша • 50 г сливочного масла • перец • соль

Измельченный лук и очищенную тертую морковь жарьте на масле (оставьте немного для смазывания) 10 минут. Добавьте фарш, приправьте солью и перцем, тушите 20 минут, подливая по немногу воду. Телятину надрежьте вдоль, раскройте, как книгу, отбейте, посолите и поперчите. На край поместите подготовленный фарш, сверните рулет, смажьте маслом, закрепите кулинарной нитью. Запекайте на выстеленном пергаментом противне в духовке при 220 °С 1 час.

97 Рулет из телятины с яйцами и сыром

1 кг телячьей вырезки • 3 яйца • 150 г сыра • 200 г бекона • 3 зубчика чеснока • 100 мл бе-

лого вина • 2 ст. ложки растительного масла • зелень • перец и соль по вкусу

Вырезку надрежьте по длине, раскройте, как книгу, и отбейте с двух сторон. Посолите и поперчите. Натрите чесноком. Отваренные яйца очистите, порежьте, соедините с тертым сыром и измельченной зеленью. Выложите начинку на пласт, сверните рулет. Обмотайте тонко нарезанным беконом, закрепите шпажками. Обжарьте в масле с двух сторон по 5–7 минут. Переложите в огнеупорную форму, влейте вино, разбавленное в равных пропорциях водой. Готовьте в духовке при 180 °С 45 минут. Подавайте, полив получившимся при приготовлении соусом и посыпав измельченной зеленью.

98 Рулеты из телятины с хурмой и орехами

600 г телячьей вырезки • 1 хурма • 2 ст. ложки грецких орехов • 2 ст. ложки сметаны • 1 стакан мясного бульона • 50 мл сухого белого вина • 2 горошины душистого перца • растительное масло • черный молотый перец и соль по вкусу

Вырезку надрежьте, раскройте, как книгу, отбейте. Посолите, поперчите. Мякоть хурмы пюрируйте, соедините с дроблеными орехами и сметаной. Поместите начинку на пласт мяса, сверните рулет и перевяжите кулинарной нитью. Обжарьте в растительном масле с двух сторон в течение 5–7 минут. Переложите в огнеупорную форму, залейте горячим бульоном, смешанным с вином. Добавьте перец горошком и доведите до готовности в духовке при 180 °С.

99 Рулет из говядины с корнионами и маслинами

1,2 кг мякоти говядины • 10–15 корнионов • 10–15 маслин без косточек • сок 1 лимона • 2 ст. ложки сметаны • 100 г свиного сала • 3 ст. ложки растительного масла • перец • соль

Говядину глубоко надрежьте по ширине, разверните и отбейте с двух сторон. Полейте соком, оставьте на 1 час в холодильнике. Обсушите, посолите и поперчите. Намажьте сметаной. Мелко нарезанное сало соедините с измельченными корнионами и маслинами. Распределите начинку по мясу, сверните рулет, закрепите нитями. Обжаривайте 10 минут в масле. Переложите в форму для запекания, влейте 250 мл горячей воды. Полейте выделившимся жиром, готовьте 1 час 40 минут при 180 °С, периодически подливая в форму воду.

100 Рулет из говядины с помидорами и сыром

600 г говядины • 2 помидора • 100 г сыра
• 5 тонких полосок бекона • 2 ст. ложки майонеза • 1 ч. ложка горчицы • 2 зубчика чеснока
• перец • соль

Говядину надрежьте, раскройте книгой, отбейте, посолите и поперчите, смажьте смесью

майонеза с горчицей, оставьте на 40 минут в холодильнике. С краю пласта расположите кружки помидоров, на них положите ломтики сыра, приправьте пропущенным через пресс чесноком. Сверните рулет. Выложите в огнеупорную форму. Сверху накройте беконом. Готовьте 1 час 20 минут при 180 °С.

101 Рулет из говядины с имбирем и сливами

600 г говяжьей вырезки • 5–6 слив • 3 см имбирного корня • 3 ст. ложки сливочного масла
• 180 мл белого сухого вина • перец • соль

Вырезку надрежьте, раскройте, отбейте, посолите и поперчите. Сливы ошпарьте, снимите кожицу, удалите косточки. Мякоть порежьте, смешайте с половиной масла и тертым имбирем. Поместите на пласт мяса, сверните рулет. Выложите в смазанную оставшимся маслом форму. Влейте вино, разбавленное в равных пропорциях с водой. Выпекайте 1 час 20 минут при 180 °С.





102 Рулет из индейки с фисташками и сухофруктами

800 г филе индейки (грудка) • 100 г кураги • 100 г сушеного инжира • 50 г очищенных фисташек • 5 ст. ложек сливочного масла • соль

Курагу замочите на 2 часа в горячей воде, слейте воду, плоды крупно нарежьте. Соедините с вымытым и нарезанным инжиром, дроблеными фисташками и половиной нарезанного кусочками масла. Филе надрежьте по длине, сделайте глубокие надрезы в обе стороны, разверните, отбейте. Посолите. Поместите внутрь подготовленную начинку, сверните рулет, закрепите кулинарной нитью. Обжарьте со всех сторон 15 минут в оставшемся масле. Переложите в форму для выпекания и готовьте в духовке 1 час при 180 °С.

103 Рулет из индейки с яблоками, изюмом и сыром

800 г филе индейки • 2 яблока зеленых сортов • 2 ст. ложки изюма без косточек • 100 г сыра • 1 стакан воды • листья салата • черный молотый перец и соль по вкусу

Филе разрежьте так, чтобы получились 2 пласта. Отбейте, посолите и поперчите. Сыр нарежьте маленькими кубиками и выложите слоем поверх пластов. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте маленькими кусочками. Уложите подготовленные яблоки поверх сыра. Посыпьте промытым изюмом. Сверните рулет, скрепите кулинарной нитью. Уложите на противень, выстеленный пергаментом. Выпекайте 1 час при 200 °С, поливая периодически сначала водой, а затем — вытекающим соком. Снимите нити, нарежьте поперек и выложите на листья салата.

104 Рулет из индейки с перцами и оливками

800 г филе индейки • 2 болгарских перца • 100 г оливок без косточек • 2 ст. ложки майонеза • 2 ст. ложки муки • 2 ст. ложки растительного масла • эстрагон и соль по вкусу

Перец без семян нарежьте соломкой. Филе отбейте, обмажьте майонезом, оставьте на 1 час. Поместите с краю пласта перцы, оливки и эстрагон, сверните рулет, закрепите края. Обваляйте в муке, обжарьте в масле по 4–5 минут с каждой стороны. Переложите в форму, влейте 1 стакан горячей воды и готовьте 45 минут при 180 °С.

105 Рулет из индейки с ананасами

800 г филе индейки (грудка) • 300 г консервированных ананасов • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • 3 ст. ложки сметаны • 1 ст. ложка соевого соуса • 4 ст. ложки сливочного масла • зелень укропа • черный молотый перец • соль

Филе надрежьте, разверните, отбейте, смажьте соусом, оставьте на 30 минут. Посолите, поперчите, смажьте сметаной, выложите на пласт измельченные ананасы, кукурузу и зелень. Сверните рулет, закрепите края шпажками. Смажьте половиной масла, поместите в смазанную оставшимся маслом форму. Влейте 1 стакан горячей воды. Запекайте 50 минут при 180 °С.

106 Рулет из индейки с лимоном и сыром

1 кг филе индейки (грудка) • 2 лимона • 200 г твердого сыра • 2 ст. ложки майонеза • 4 ст. ложки сливочного масла • розмарин • черный молотый перец и соль по вкусу

Филе разрежьте на половинки, каждую надрежьте, разверните и отбейте. Посолите

и поперчите, полейте соком одного лимона, оставьте на 30 минут. Смажьте пласты майонезом, посыпьте тертым сыром и тертой цедрой одного лимона. Сверните рулеты, скрепите края зубочистками. Смажьте маслом, поместите в форму. Готовьте 1 час при 180 °С с розмарином. Украсьте кружками второго лимона.

107 Фаршированная индейка «Апельсиновая»

1 индейка весом 3 кг • 2 апельсина • 400 г мякиша черного хлеба • 4 ст. ложки майонеза • 100 г изюма • 3 ст. ложки сливочного масла • зелень • перец и соль по вкусу

Изюм замочите на 1 час. Тушку посолите, поперчите, полейте соком одного апельсина и оставьте на 30 минут. Мякиш раскрошите, смешайте с майонезом, изюмом и тертой цедрой. Нафаршируйте смесью тушку, зашейте отверстие. Смажьте маслом, выложите на противень и готовьте 2 часа при 160 °С, поливая жиром. Подавайте с зеленью и кружками второго апельсина.

108 Фаршированная овощами индейка

1 тушка индейки весом до 2 кг • 100 г сливочного масла • 150 мл воды • 1 болгарский перец • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • зелень • специи • черный молотый перец • соль

Тушку натрите сливочным маслом (2 ст. ложки), солью и перцем. Овощи очистите (из перца удалите семена), нарежьте кубиками, приправьте специями и солью. Нафаршируйте индейку. Поместите тушку на смазанную маслом (3 ст. ложки) сковороду и обжарьте с обеих сторон по 10–12 минут. Переложите в форму, добавьте оставшиеся 2 ст. ложки сливочного масла и влейте горячую воду. Запекайте при 180 °С, периодически поливая соком, 1,5 часа. Подавайте с зеленью.



109 Курица с яблоками и черносливом

1 курица весом до 2 кг • 3 яблока • 150 г чернослива без косточек • 4 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка ягод клюквы • 2 ч. ложки смеси прованских трав • щепотка корицы • перец • соль

Вымытую, обсушенную тушку посолите и поперчите снаружи и внутри. Яблоки нарежьте ломтиками, приправьте корицей и травами, соедините с промытым черносливом, нафаршируйте курицу, свяжите нитью ноги. Обмажьте курицу маслом, поместите в разогретую до 210 °С духовку. Готовьте 1 час,

поливая жиром. Дайте постоять в духовке еще 15 минут. Подавайте, украсив ягодами клюквы.

110 Курица в вине с лимоном и имбирем

1 курица весом до 1,5 кг • 1 лимон • 180 мл белого сухого вина • 2 ст. ложки сливочного масла • 6–7 горошин душистого перца • имбирь и соль по вкусу

Курицу разрежьте на порционные куски, посолите и обжарьте до аппетитной корочки в сливочном масле. Добавьте горошины душистого

перца, влейте вино и лимонный сок, посыпьте тертой цедрой. Тушите около 40 минут. В конце готовки добавьте тертый имбирь и готовьте еще 5–7 минут.

111 Курица с чесноком и карри

1 курица весом до 1,5 кг • 4 крупных зубчика чеснока • 1 ч. ложка сахара • 2 ст. ложки майонеза • карри и соль по вкусу

Тушку нарежьте на порционные куски, посолите, добавьте карри, майонез и сахар. Посыпьте мелко нарезанным чесноком, перемешайте. Подержите около 30 минут в холодильнике. Выложите в разогретую глубокую сковороду и жарьте на масле около 15 минут, несколько раз переворачивая. Влейте 1 стакан горячей воды и доведите до готовности под крышкой.

112 Курица с луком, морковью и горошком

1 курица • 2 головки репчатого лука • 2 моркови • 100 г консервированного зеленого горошка • 2 ст. ложки горчицы • 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

Тушку нарежьте на порционные куски, намажьте горчицей, посолите. Измельченный лук и тертую морковь жарьте 10 минут на масле, добавьте кусочки курицы и готовьте, переворачивая, 4–5 минут. Влейте 1 стакан горячей воды, добавьте горошек, готовьте около 20 минут, подливая при необходимости воду.

113 Курица со сливами и яблоками

1 курица • 10–15 слив • 150 мл сливового сока • 2 яблока • 30 г сливочного масла • черный молотый перец и соль по вкусу

Нарежьте курицу порционными кусками. Посолите и поперчите. Обжарьте на масле, переворачивая, 10 минут. Сливы разрежьте пополам, удалите косточки, мякоть порежьте. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте кусочками. Добавьте яблоки и сливы к курице вместе с разведенным в 100 мл кипятка соком. Готовьте под крышкой 30 минут.

114 Курица с грибами в сметане

800 г филе курицы • 300 г шампиньонов • 200 г сметаны • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • щепотка карри • зелень • перец • соль

Грибы вымойте, нарежьте небольшими кусочками, обжарьте 5 минут в масле. Филе вымойте и обсушите, нарежьте крупными кусками, посолите и поперчите, приправьте карри. Выложите подготовленное филе в сотейник, добавьте нарезанный кольцами лук и тушите 10–12 минут. Добавьте грибы, сметану и тушите под крышкой еще 20–30 минут. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанной зеленью.

115 Курица с морковью и грибами в томатном соке

600 г филе курицы • 300 г шампиньонов • 2 моркови • 2 ст. ложки растительного масла • 250 мл томатного сока • 2 ст. ложки сметаны • зелень • молотый перец • соль по вкусу

Шампиньоны переберите и нарежьте, морковь натрите на крупной терке. Соедините и перемешайте грибы и морковь, пожарьте в половине растительного масла в течение 5–7 минут. Филе нарежьте небольшими кусками, поперчите и посолите. Жарьте филе с добавлением оставшегося масла около 12 минут, затем добавьте томатный сок, морковно-грибную смесь и готовьте еще 15 минут. Добавьте сметану, готовьте 7–8 минут под крышкой. Украсьте готовое блюдо зеленью.



116 Цыпленок табака с луком

1 цыпленок • 1 головка репчатого лука • 1 ч. ложка аджики • 3 зубчика чеснока • 4 горошины перца • 6 ст. ложек сливочного масла • хмели-сунели • соль

Цыпленка разрежьте вдоль, распластайте, отбейте. Луковицу очистите, разрежьте надвое. Натрите тушку половинкой луковицы, затем — аджикой, посолите. Жарьте на половине масла, придавив грузом, по 15–20 минут с каждой стороны. Оставшееся масло соедините с хмели-сунели, мелко нарезанным оставшимся луком и толченым чесноком. Натрите цыпленка полученным соусом, влейте 50 мл воды, добавьте перец, тушите под крышкой 3–4 минуты.

117 Цыпленок с изюмом в вишневом соусе

800 г филе цыпленка • 200 мл вишневого сока без сахара • 100 г изюма без косточек • 1 лимон • 2 ст. ложки муки • 3 ст. ложки растительного масла • 2 бутона гвоздики • щепотка корицы • перец и соль по вкусу

Изюм предварительно замочите на 1 час, воду слейте. Промытые и обсушенные кусочки филе цыпленка посолите и поперчите, залейте соком лимона и оставьте на 1 час. Затем обваляйте в муке и обжарьте куски филе, переворачивая, в течение 10 минут на разогретой сковороде с добавлением масла. Влейте вишневый сок, добавьте изюм, корицу и гвоздику и тушите под крышкой 25 минут, подливая при необходимости воду.

118 Курица с грибами, перцем и имбирем по-восточному

1 курица • 300 г шампиньонов • 3 красных болгарских перца • 2 ч. ложки тертого имбиря • 2 ст. ложки соевого соуса • 2 ст. ложки растительного масла • зелень • красный молотый перец • соль

Курицу нарежьте кусками, смажьте соусом, оставьте на 30 минут. Обсушите, посолите и поперчите, натрите имбирем и обжаривайте 10 минут на масле. Добавьте очищенные от семян и нарезанные полосками перцы и крупно нарезанные грибы. Досолите. Влейте 1 стакан кипятка. Готовьте под крышкой 20 минут, при необходимости подливая воду. Подавайте на стол, посыпав резаной зеленью.

119 Курица с яблоками и тыквой

1 курица • 5–6 яблок зеленых сортов • 200 г мякоти тыквы • 3 ст. ложки меда • 1 апельсин • 50 г сливочного масла • розмарин • черный молотый перец и соль по вкусу

Яблоки очистите, удалите сердцевины, нарежьте кусочками. Курицу нарежьте на порционные кусочки, натрите перцем, солью и сбрызните апельсиновым соком. Мякоть тыквы нарежьте маленькими кубиками. На масле жарьте курицу, переворачивая, около 15 минут. Добавьте тертую цедру, кусочки яблок и тыквы, готовьте еще 30 минут. Подавайте грудки с яблоками и тыквой, добавив к блюду мед и украсив розмарином.

120 Курица с луком и апельсинами

1 курица • 3 головки репчатого лука • 2 апельсина • 2 ст. ложки растительного масла • карри • зелень • молотый красный перец и соль и по вкусу

Курицу нарежьте на порционные куски, посолите, поперчите, приправьте карри. Обжаривайте в масле до румяной корочки. Добавьте тертую цедру и нарезанный полукольцами лук. Влейте апельсиновый сок. Тушите под крышкой 25 минут, подливая при необходимости воду. Блюдо украсьте зеленью.

121 Куриные окорочка с аджикой

5 куриных окорочков • 1 ч. ложка аджики • 2 ст. ложки томатного соуса • 2 ст. ложки растительного масла • 3 зубчика чеснока • 1 красный болгарский перец • зелень кинзы • красный молотый перец • соль

Окорочка посолите и поперчите, смажьте смесью томатного соуса с аджикой, обжарьте в масле до румяной корочки, влейте 200 мл горячей воды, тушите 20 минут под крышкой. Подавайте, посыпав очень мелко нарезанным перцем без семян, измельченными чесноком и зеленью кинзы.

122 Куриные грудки с медом, апельсинами и ананасами

900 г куриных грудок • 2 апельсина • 200 г консервированных ананасов • 2 ст. ложки меда • 1 ст. ложка растительного масла • соль

Приготовьте маринад, смешав мед с соком апельсинов. Положите в него нарезанные куриные грудки и дайте полежать около 30 минут. Затем выньте грудки, посолите. Выложите в смазанную маслом форму вместе с нарезанными кусочками ананасов. Полейте оставшимся маринадом и готовьте в духовке 30 минут при 180 °С.



123 Свинина в винно-цитрусовом маринаде

1 кг свинины • 100 мл белого вина • сок 1 лимона • сок 1 апельсина • 2 зубчика чеснока • 3 ст. ложки растительного масла • овощи по вкусу • черный молотый перец • соль

Свинину залейте смесью вина с соками и толченым чесноком, оставьте на 2–3 часа в прохладном месте. Приправьте солью и перцем, смажьте маслом. Запекайте 45 минут на выстеленном пергаментом противне в духовке при 220 °С, периодически поливая оставшимся маринадом и выделяющимся соусом. Подавайте с тушеными овощами.

124 Свинина с курагой и морковью в апельсиновом желе

600 г мякоти свинины • 2 моркови • 150 г кураги • 3 апельсина • 2 ст. ложки сливочного масла • 20 г желатина • мелисса лимонная • соль

Морковь отварите, очистите, нарежьте кружками. Курагу залейте на 2 часа, слейте воду, мякоть порежьте. Мясо нарежьте кусочками, посолите и пожарьте до готовности на масле. Выложите в форму, посыпьте подготовленными курагой и морковью. Залейте смесью распущенного в 50 мл воды желатина со свежавыжатым и подогретым апельсиновым соком. Затем поставьте в холодное место, дайте застыть. При подаче украсьте листиками мелиссы лимонной.

125 Свинина с грушами и тыквой

700 г вырезки свинины • 3 крупные груши • 200 г мякоти тыквы • 1,5 стакана овощного бульона • 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

Мясо нарежьте порционными кусками, поместите в форму для запекания, залейте 1 стака-

ном теплого овощного бульона, смешанного с маслом, и готовьте около 1,5 часа при 180 °С, накрыв фольгой. Груши очистите от кожуры, удалите сердцевину, разрежьте на несколько частей. Мякоть тыквы нарежьте небольшими кубиками. Добавьте подготовленные тыкву и груши к мясу и готовьте еще 40 минут. Готовую свинину выньте из соуса. Груши и тыкву протрите через сито, затем разбавьте оставшимся бульоном, полейте полученным соусом мясо.

126 Свинина с ананасами и сыром

800 г нежирной свинины • 200 г консервированных ананасов • 100 мл ананасового сиропа • 150 г сыра • 2 ст. ложки горчицы • перец и соль по вкусу

Свинину натрите солью и перцем, намажьте горчицей. Положите в форму для запекания, полейте ананасовым сиропом, смешанным со 100 мл воды, и готовьте при 180 °С 1,5 часа, укрыв фольгой, при необходимости подливая воду. В конце готовки уберите фольгу, добавьте тертый сыр. Готовое блюдо украсьте кусочками консервированных ананасов.

127 Свинина с яблоками и овощами

400 г постной свинины • 100 г цветной капусты • 1 луковица • 1 морковь • 3 яблока • 1 ст. ложка яблочного пюре • 1 ст. ложка яблочного сока • 2 ст. ложки воды • 1 ст. ложка растительного масла • красный молотый перец и соль по вкусу

Мясо нарежьте маленькими кусочками, положите в смазанную маслом форму для запекания, посолите и поперчите. Цветную капусту разберите на соцветия, нарежьте. Морковь и лук очистите и мелко нарежьте. Посолите овощи. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте дольками. Положите подготовленные овощи и яблоки поверх мяса. Посолите, влейте разведенный водой яблочный сок, добавьте пюре и готовьте около 1,5 часа при 180 °С.

128 Телятина с черносливом и грибами

800 г мякоти телятины • 200 г грибов • 200 г чернослива без косточек • 4 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки сметаны • мускатный орех и соль по вкусу

Чернослив вымойте, залейте холодной водой на 2–3 часа, нарежьте. Грибы порежьте, посолите, жарьте в половине масла 5 минут. Добавьте чернослив и сметану, тушите 15 минут. Телятину очистите от пленок, нарежьте небольшими кусками, приправьте солью и мускатным орехом, выложите в форму, смазанную оставшимся маслом. Сверху накройте грибами и черносливом. Влейте 200 мл кипятка. Готовьте 1 час при 200 °С, при необходимости подливая воду.

129 Телятина с абрикосами и яблоками

500 г мякоти телятины • 300 г абрикосов • 2 яблока • 1 стакан яблочного сока с мякотью • 2 ст. ложки растительного масла • 3–4 бутона гвоздики • веточка розмарина • перец и соль по вкусу

Телятину промойте, очистите от пленок, нарежьте кусочками, посолите и поперчите. Абрикосы ошпарьте, снимите кожицу, разрежьте на половинки, удалите косточки. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте. Обжарьте мясо в течение 5–7 минут в масле. Добавьте гвоздику, розмарин и абрикосы. Влейте сок. Тушите под крышкой 45 минут, по необходимости подливая воду. Добавьте подготовленные яблоки и тушите еще около 30 минут.





130 Лосось с клюквенным соусом

4 стейка лосося • 1 ч. ложка соевого соуса • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль • **Для соуса:** 1 стакан клюквы • 1 ст. ложка тертой цедры апельсина • 100 г сахара • 50 мл апельсинового сока • 50 мл красного вина

Стейки вымойте и обсушите. Посолите и перчите. Смажьте соевым соусом и маслом. Поставьте в холодильник на 20 минут. Жарьте на сковороде-гриле 7–10 минут, переворачивая в процессе приготовления. Клюкву и цедру выложите в эмалированный ковшик, всыпьте сахар, влейте сок и вино. Готовьте, помешивая, 10–15 минут. Подавайте рыбу, полив соусом.

131 Лосось в вине с ромовым соусом

400 г филе лосося • 40 г сливочного масла • 2 ст. ложки растительного масла • 4 ст. ложки сухого вина • 2 ст. ложки рома • 1 ч. ложка горчицы • сок $\frac{1}{4}$ лимона • 1 ст. ложка муки • 2 ст. ложки сливок • соль

Филе нарежьте ломтиками, посолите, сбрызните лимонным соком, смажьте 1 ст. ложкой растительного масла. Положите на разогретую сковороду, жарьте на оставшемся растительном масле с обеих сторон по 5–7 минут. Выложите на блюдо. В той же сковороде пассеруйте со сливочным маслом муку, добавьте смесь горчицы, рома и вина со сливками, перемешайте до однородного состояния, чуть прогрейте и полейте готовую рыбу.

132 Стейк из форели с томатно-соевым соусом

3 стейка из форели по 200 г • 2 помидора • 1 лимон • 1 ч. ложка томатного соуса • 1 ст. ложка соевого соуса • растительное масло • приправа для рыбы • зелень по вкусу

Стейки вымойте и обсушите, натрите приправами, выложите в миску, смажьте томатным и соевым соусом, сбрызните лимонным соком из половинки лимона и оставьте на 20 минут. Жарьте стейки на масле около 7 минут, переверните, накройте крышкой и готовьте еще 5 минут. Помидоры нарежьте крупными дольками, подавайте с рыбой, украсив дольками оставшейся половины лимона и зеленью.

133 Стейк из белой рыбы с винно-лимонным соусом

400 г стейка белой рыбы • 2 ст. ложки растительного масла • молотый черный перец • мускатный орех • соль • **Для соуса:** 3 ст. ложки сухого белого вина • 1 ст. ложка лимонного сока • орегано • 1 ст. ложка оливкового масла

Стейки посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом и пожарьте на растительном масле с каждой стороны по 4–5 минут. Соедините вино, оливковое масло, лимонный сок и орегано. Полейте полученным соусом готовое блюдо.

134 Стейк из белой рыбы с острым томатным соусом

400 г стейков белой рыбы • 1 красный жгучий перец • 4 помидорчика черри • 1 ч. ложка лимонного сока • 2 зубчика чеснока • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки томатного соуса • соль по вкусу

Жгучий перец очистите от семян, мелко нарежьте. Черри очистите и измельчите. Чеснок очистите, нарежьте пластинами. Жарьте 2 минуты подготовленные продукты на масле, удалите чеснок. Стейки посолите, сбрызните лимонным

соком. Пожарьте по 5 минут с двух сторон вместе с чили и черри. Выложите рыбу и жареные черри, влейте томатный соус на сковороду, перемешайте с чили и соком, в котором жарились помидоры и рыба, и полейте готовое блюдо.

135 Жареный тунец с брокколи и луком

500 г филе тунца • 200 г брокколи • 2 луковицы • 4 ст. ложки растительного масла • листья салата • ½ лимона • сок 1 лимона • зелень • перец • соль по вкусу

Филе нарежьте порционными кусками, посолите, сбрызните лимонным соком, оставьте в холодильнике на 30 минут. Смажьте 1 ст. ложкой масла и пожарьте на сковороде-гриль по 7–8 минут с каждой стороны. Брокколи разберите на соцветия и порежьте. Лук очистите и мелко нарежьте. Пожарьте лук в течение 10 минут с добавлением 1 ст. ложки растительного масла, добавьте брокколи и готовьте еще 5 минут. Соедините рыбу с овощами, посолите и поперчите, заправьте оставшимся маслом и соком. Подавайте на стол, украсив дольками лимона, листьями салата и зеленью.

136 Жареный карп с морковью, луком и помидорчиками

2 стейка из карпа по 200 г • 1 лимон • 1 головка репчатого лука • 1 морковь • 6 помидорчиков черри • зелень сельдерея • 2 ст. ложки муки • перец • соль • растительное масло для жарки

Стейки посолите и поперчите, полейте соком половинки лимона, поставьте на 20 минут в прохладное место. Обсушите и обваляйте в муке, жарьте на растительном масле с двух сторон по 4–5 минут. Одновременно на другой сковороде на масле жарьте 10 минут, помешивая, подсолненные кольца лука и тертую морковь. Подавайте с дольками второй половины лимона, помидорчиками и зеленью сельдерея, выложив поверх морковно-луковой смеси.

137 Рулет из трески с яйцом

1 филе трески • 2 яйца • 50 г свиного сала • зелень петрушки • сок 1 лимона • черный молотый перец • соль

Вымытое и обсушенное филе сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите. Оставьте на 10 минут. Яйца отварите, очистите, порежьте. Смешайте с мелко нарезанным салом и выложите поверх филе. Сверните рулет, закрепив края шпажками. Заверните в фольгу и в антипригарной форме поставьте в духовку. Готовьте 25–30 минут при 180 °С. Подавайте, нарезав кружками и посыпав зеленью петрушки.

138 Рулет из лосося с грибами и яйцом

800 г филе лосося без кожи • 150 г шампиньонов • 1 яйцо • 3 ст. ложки сливочного масла • сок 1 лимона • 1 ч. ложка майонеза • зелень и соль по вкусу

Филе нарежьте по длине и сделайте надрезы в стороны. Раскройте, как книгу. Посолите, полейте соком лимона, оставьте на 30 минут. Измельченные грибы посолите и жарьте в половине масла 10 минут. Яйцо сварите, очистите, измельчите, добавьте майонез и смешайте с грибами. Выложите смесь на подготовленный пласт, сверните рулет, закрепите зубочистками. Поместите в смазанную оставшимся маслом форму и готовьте 30 минут в духовке при 180 °С. Подавайте, посыпав измельченной зеленью.

139 Лосось, фаршированный морковью, перцем и сыром

800 г лосося (часть выпотрошенной тушки без головы и хвоста) • 1 морковь • 1 болгарский перец • 50 г сыра • 200 г мякиша батона • 100 мл молока • 1 стакан воды • 1 небольшой пучок зелени • 2 ст. ложки сливочного масла • соль по вкусу

Выпотрошенную тушку лосося вымойте, обсушите, натрите солью снаружи и внутри. Мякиш размочите в молоке. Добавьте тертый сыр, перемешайте. Перец без семян мелко нарежьте. Морковь натрите. Зелень измельчите. Добавьте подготовленные зелень, перец и морковь к хлебу. Посолите и перемешайте. Тушку лосося нафаршируйте смесью, края сколите шпажками, положите в антипригарную форму для запекания. Влейте теплую воду, готовьте 30 минут, осторожно перевернув в середине процесса. Полейте растопленным маслом.

140 Сазан, фаршированный цедрой и луком

800 г сазана • цедра ½ лимона • 2 луковицы • 150 г мякиша белого хлеба • 100 мл молока • 2 моркови • 2 ст. ложки сливочного масла • черный молотый перец • соль

Тушку выпотрошите и хорошо промойте. Посолите и поперчите снаружи и внутри. Вымоченный в молоке мякиш отожмите, соедините с тертой цедрой и измельченным луком, посолите и поперчите, нафаршируйте заготовку. На дно смазанного маслом сотейника поместите тертую морковь, посолите. На нее выложите подготовленную рыбу, залейте на ⅓ водой. Готовьте под крышкой на слабом огне около 35–40 минут, поливая образовавшимся соком.

141 Дорада с тыквой и яблоком

1 дорада весом 1 кг • 500 г мякоти тыквы • 1 яблоко • сок 1 лимона • 4 ст. ложки сливочного масла • зелень • соль по вкусу

Рыбу очистите, выпотрошите, промойте, обсушите. Посолите внутри и снаружи. Тыкву нарежьте кусочками, посолите и тушите 5 минут с половиной масла. Добавьте очищенное и нарезанное яблоко, перемешайте и тушите еще 7–8 минут. Нафаршируйте рыбу частью

тыквенно-яблочной смеси. Остальную массу выложите в смазанную маслом форму, сверху поместите подготовленную рыбу. Полейте соком лимона и запекайте в течение 40 минут при 180 °С. Украсьте веточками зелени.

142 Дорада с цветной капустой и перцем

1 дорада весом 1 кг • 200 г цветной капусты • 1 желтый болгарский перец • 5 помидорчиков черри • 4 ст. ложки растительного масла • зелень • перец • соль

Сделайте надрез по спине очищенной рыбы, удалите через отверстие внутренности, хребет и кости. Промойте, посолите и поперчите внутри и снаружи. Капусту бланшируйте 1–2 минуты, разберите на соцветия, нарежьте мелко. Перец очистите от семян, мелко нарежьте. Помидорчики разрежьте на несколько частей. Подготовленные овощи соедините и перемешайте, посолите. Нафаршируйте рыбу овощной смесью. Поместите заготовку в смазанную

половиной масла форму, сбрызните оставшимся маслом. Запекайте 40–45 минут при 170 °С. Готовое блюдо украсьте зеленью.

143 Скумбрия с брокколи и сыром

1 скумбрия • 250 г капусты брокколи • 150 г сыра • 50 г панировочных сухарей • 1 помидор • 3 ст. ложки растительного масла • листья салата • соль по вкусу

Рыбу выпотрошите и очистите, промойте, обсушите. Посолите внутри и снаружи. Капусту брокколи бланшируйте в течение 2 минут в подсоленной воде, разберите на соцветия и мелко нарежьте. Сыр натрите на крупной терке. Остудите брокколи, соедините и перемешайте с сыром и сухарями. Помидор ошпарьте, мелко нарежьте, добавьте к смеси, перемешайте. Нафаршируйте рыбу полученной смесью. Выложите в смазанную маслом форму и запекайте 30 минут при 180 °С. Подавайте с листьями салата.





144 Карп с миндалем и сыром

1 карп весом 1,5 кг • 1 головка репчатого лука
• 2 ст. ложки растительного масла • 4 ст. ложки
лепестков миндаля • сок 1 лимона • 100 г сыра
• зелень петрушки • соль

Лук порежьте и жарьте 10 минут на масле. Очищенного и выпотрошенного карпа посолите, нарежьте на порционные кусочки, полейте лимонным соком, посыпьте лепестками миндаля. Выложите в форму слой жареного лука, на него поместите подготовленные куски рыбы. Запекайте 40 минут при 200 °С. Подавайте с фигурно нарезанным сыром и зеленью.

145 Судак с сырным соусом

1 судак весом до 1 кг • сок 1 лимона • 1 ст. ложка
муки • 2 ст. ложки сливочного масла • соль • **Для
соуса:** 100 г тертого сыра • 150 мл белого вина
• 2 ст. ложки сливок • перец • соль

Рыбу очистите, выпотрошите, посолите, сбрызните соком лимона, обваляйте в муке и жарьте с маслом по 7 минут с обеих сторон. Переложите в теплую посуду под крышку. Вино соедините со сливками, нагрейте, добавьте тертый сыр, дайте раствориться, посолите и поперчите. Варите, помешивая, до желаемой консистенции. Полейте полученным соусом рыбу.

146 Лосось с сыром и орехами

800 г филе лосося с кожей • 100 г сыра • 80 г молотых грецких орехов • 2 ст. ложки оливкового масла • 2 ст. ложки сметаны • зелень • соль

Филе нарежьте полосками, посолите, смажьте маслом. Орехи смешайте с тертым сыром и обваляйте в смеси подготовленную рыбу, прижимая смесь к филе. Выложите в форму для запекания кожей вниз. Готовьте 20 минут при 190 °С в духовке. Подавайте с измельченной зеленью и сметаной.

147 Треска с кокосом и сливками

800 г филе трески • 150 г свежей мякоти кокоса • 300 мл сливок • сок 1 лимона • перец и соль по вкусу

Кокос натрите на мелкой терке, смешайте 120 г стружки со сливками, варите 10 минут на слабом огне. Духовку разогрейте. Филе рыбы сбрызните лимонным соком, натрите солью и перцем. Выложите в антипригарную форму, влейте получившийся соус и поставьте на 40 минут в духовку запекаться при 170 °С. Подавайте, посыпав оставшимся натертым кокосом.

148 Треска с орехами и яйцами

600 г филе трески • 100 г очищенных грецких орехов • 2 зубчика чеснока • 2 моркови • 2 ст. ложки муки • 2 яйца • 1 корень петрушки • 1 луковица • перец и соль по вкусу

Филе залейте горячей водой, добавьте очищенные петрушку и лук, посолите и варите около 10 минут. Ядра орехов растолките с чесноком и слегка разведите бульоном. Муку спассируйте, добавьте бульон и вареную и мелко

натертую морковь. Туда же добавьте подготовленные орехи с чесноком, перемешайте и охладите. Добавьте взбитые яйца, перемешайте. Рыбу поместите в форму для запекания, залейте полученной смесью. Готовьте при 180 °С около 30 минут.

149 Треска «Лимонная»

800 г филе трески • сок 1 лимона • 2 ст. ложки муки • 2 ч. ложки сливочного масла • соль • меллисса лимонная • растительное масло

Рыбу вымойте, обсушите, полейте соком лимона, обваляйте в муке. Форму для запекания обильно смажьте растительным маслом, выложите рыбу, сверху поместите кусочки сливочного масла и половину листочков мелиссы. Посыпьте тертой цедрой. Запекайте в духовке при 180 °С около 20 минут. Готовое блюдо украсьте свежими листочками лимонной мелиссы (запеченные уберите).

150 Камбала с кориандром и чесноком

1 кг филе камбалы • сок ½ лимона • ½ ч. ложки молотого кориандра • 3 зубчика чеснока • 3 ст. ложки сметаны • растительное масло • зелень • молотый перец • соль по вкусу

Вымытое и обсушенное филе нарежьте полосками, выложите в миску, посолите и поперчите, полейте соком лимона, уберите на 20 минут в холодное место. Измельченный чеснок и кориандр растолките в ступке. Разведите 1 ст. ложкой воды, обваляйте в смеси кусочки рыбы и тушите с маслом 10–12 минут под крышкой. Полейте готовую рыбу сметаной, украсьте измельченной зеленью.



Блюда для посленовогоднего застолья

151 Закуска из сливочного сыра с икрой

500 г сливочного сыра • 200 мл сливок • 1 банка красной белковой икры • ½ банки красной лососевой икры • листики базилика

Сливочный сыр выложите в чашу блендера, влейте сливки и доведите до однородного состояния (смешивайте недолго, чтобы масса не разделилась на фракции). Извлеките, добавьте белковую икру и ложкой перемешайте. Разложите по прозрачным бокалам. Сверху поместите лососевую икру. Украсьте листиками базилика.

152 Закуска из креветок и яиц со сметаной

800 г очищенных креветок • 4 яйца • 150 г сметаны • 1 ч. ложка горошин черного перца • 1 пучок укропа • соль

Креветки промойте, опустите в кипяток, посолите, добавьте горошины черного перца и половину зелени укропа. Варите 3 минуты после закипания. Извлеките шумовкой. Отдельно отваренные вкрутую яйца очистите и натрите на терке. Выложите на блюдо слой креветок, посыпьте тертым яйцом, полейте сметаной. Посыпьте мелко нарезанной оставшейся зеленью.

153 Креветки в кляре

20 крупных очищенных креветок • 2 яйца • 3 ст. ложки муки • 1 ст. ложка сливочного масла • соль • растительное масло для жарки

Очищенные креветки опустите в кипяток, варите с солью 3 минуты после закипания. Извлеките шумовкой. Яйца чуть взбейте с размягченным сливочным маслом, добавьте соль и муку. Обмакните подготовленные креветки в кляр и жарьте на раскаленной сковороде в растительном масле по 2 минуты с каждой стороны.





154 Канапе со свекольным салатом и орехами

1 ржано-пшеничный багет • 300 г салата из вареной свеклы с чесноком и майонезом • 100 г соленого арахиса • зелень укропа

Багет очистите от корки и нарежьте кружочками. Сверху поместите салат из вареной свеклы. Соленый арахис слегка порежьте ножом и посыпьте салат. Украсьте веточками укропа.

155 Канапе со свекольным салатом и лососем

1 ржано-пшеничный багет • 200 г слабосоленого лосося • 300 г салата из вареной свеклы с чесноком и майонезом • 2 маринованных огурчика • 1 головка красного лука • зелень петрушки • соль

Багет нарежьте на кружочки, по желанию подсушите в тостере. Сверху поместите готовый салат из свеклы с чесноком и майонезом.

На него выложите нарезанный тонкими пластинами слабосоленый лосось. Очищенный лук нарежьте аккуратными кольцами и разложите по колечку на каждую заготовку. В серединки луковых колец поместите кружочки маринованных огурчиков и веточку петрушки.

156 Канапе со свекольным хреном, сыром и селедкой

½ ржано-пшеничного багета • 60 г свекольного хрена • 60 г сливочного сыра • 300 г филе маринованной сельди • зелень

Багет нарежьте кружочками и по желанию подсушите в тостере. Намажьте каждый кусочек сначала сливочным сыром, а потом свекольным хреном. Филе нарежьте на кусочки одинакового размера и положите каждый поверх свекольного хрена. Украсьте канапе веточками зелени.

157 Канапе с салатом «Лакомка» и чесночными стрелками

1 ржаной багет • 300 г салата «Лакомка» из вареных яиц, сыра и чеснока с майонезом • 200 г маринованных чесночных стрелок • несколько веточек кудрявой петрушки

Багет нарежьте на кружочки и подсушите в тостере. Намажьте каждую заготовку салатом «Лакомка». Чесночные стрелки порежьте и поместите поверх салата. Украсьте каждое канапе веточками петрушки кудрявой.

158 Канапе с баклажаном и салатом «Лакомка»

1 ржано-пшеничный багет • 1 небольшой баклажан • 250 г салата «Лакомка» из вареных

яиц, сыра и чеснока с майонезом • зелень укропа • растительное масло для жарки • соль

Баклажан нарежьте кружочками и вымочите 15 минут в соленой воде. Воду слейте, кусочки баклажана посолите и обжарьте в масле с двух сторон по 3–4 минуты. Багет нарежьте и подсушите в тостере. Поместите подготовленные баклажаны на кусочки подсушенного хлеба, сверху разложите салат «Лакомка». Украсьте зеленью укропа.

159 Канапе с чесночно-грибным салатом и оливками

1 ржано-пшеничный багет • 250 г консервированных отварных шампиньонов • 100 г сыра • 2 зубчика чеснока • 15–20 оливок без косточек • черный молотый перец • майонез • соль

Багет нарежьте на кружочки, подсушите по желанию в тостере. Мелко нарезанные шампиньоны и кубики сыра посолите и поперчите, соедините с пропущенным через пресс чесноком, заправьте майонезом. Нанесите салатную смесь на кусочки подсушенного хлеба. Украсьте каждое канапе оливкой.

160 Канапе с картофелем и сырно-чесночной пастой

1 ржано-пшеничный багет • 2–3 вареные картофелины • 100 г сыра • 3 зубчика чеснока • майонез • зелень • соль

Багет нарежьте кружками, по желанию подсушите в тостере. Тертый сыр соедините с пропущенным через пресс чесноком, заправьте майонезом. Половиной смеси намажьте кружки подсушенного хлеба. Сверху разложите кружки очищенного вареного картофеля. Посолите. Намажьте оставшейся сырно-чесночной смесью. Украсьте каждую заготовку зеленью.



161 Канапе с помидорами и маслинами с яично-овощным соусом

3 небольших помидорчика • 6 маслин без косточек • **Для соуса:** 300 г вареных овощей по вкусу • 2 вареных яичных желтка • 2 ст. ложки растительного масла • сок 1 лимона • ½ ч. ложки неострой горчицы • орегано • соль

Очищенные вареные овощи и желтки поместите в блендер, влейте масло, лимонный сок, добавьте горчицу, орегано и соль. Доведите до однородного состояния (если получится слишком густым, добавьте немного кипяченой воды). Разлейте в соусники и подавайте с канапе из нанизанных на шпажку маслин и половинок помидорчиков.

162 Канапе с ветчиной и томатно-сливовым соусом

200 г ветчины • 8–10 слив • 100 г сыра • **Для соуса:** 5–6 слив • 2 помидора • 20 г томатной пасты • 1 морковь • 2 ст. ложки подсолнечного масла • 1 ст. ложка сухого базилика • 2 зубчика чеснока • черный молотый перец • соль

Ветчину и сыр нарежьте кружками, сливы без косточек аккуратно разделите на половинки. Нанижите на шпажки подготовленные продукты. Приготовьте соус. Мелко натертую морковь обжарьте 2 минуты на масле. Помидоры и сливы без косточек ошпарьте, очистите от кожицы и выложите в чашу блендера вместе с морковью. Добавьте томатную пасту, очищенный чеснок, перец, соль и базилик. Доведите до однородного состояния. Подавайте канапе с полученным соусом.

163 Канапе с куриной ветчиной и горчичным соусом

200 г куриной ветчины • 10 вяленых помидорчиков • 20 виноградин • **Для соуса:** 150 г сметаны • 1 ч. ложка неострой горчицы • 2 зубчика чеснока • черный молотый перец • соль

Ветчину нарежьте кружками, помидоры — на половинки. Нанижите на шпажки подготовленные продукты и виноградины. Приготовьте соус. Сметану соедините с пропущенным через пресс чесноком и горчицей, посолите и поперчите. Подавайте канапе с полученным соусом.

164 Канапе с карбонадом и острым соусом

150 г карбонада • 6–7 маринованных корнишонов • 1 зеленое яблоко • **Для соуса:** 4 консервированных помидора • 1 головка репчатого лука • 1 ч. ложка сухого чеснока • 2 зубчика свежего чеснока • сок 1 лимона • 1 ст. ложка сухого базилика • щепотка черного и красного перца • соль

Карбонад и очищенное зеленое яблоко нарежьте кубиками, корнишоны нарежьте поперек на несколько частей. Нанижите подготовленные продукты на зубочистки или шпажки. Приготовьте соус. Помидоры очистите от кожицы. Лук очистите и крупно порежьте. Чеснок очистите. Выложите подготовленные помидоры, лук, чеснок в чашу блендера, добавьте сок лимона, сухой чеснок, перец, соль и базилик. Доведите до однородного состояния. Подавайте канапе с приготовленным соусом.

165 Канапе с креветками и белым соусом

15–20 крупных очищенных креветок • 100 г сыра • **Для соуса:** 250 мл натурального йогурта • 1 пучок свежей кинзы • сок 1 лимона • соль

Очищенные креветки опустите в кипящую воду, посолите, варите 3 минуты после закипания. Извлеките шумовкой. Сыр нарежьте кубиками. Нанижите подготовленные креветки и сыр на шпажки. Кинзу вымойте, обсушите. Выложите в чашу блендера. Добавьте соль, лимонный сок и йогурт. Доведите до однородного состояния. Подавайте канапе с полученным соусом.

166 Канапе с копченой мойвой и соусом тартар

15–20 филе копченой мойвы • 5–6 маринованных огурчиков • 15–20 маслин без косточек • **Для соуса:** 150 г майонеза • 2 ст. ложки тертого хрена • 4 маринованных огурчика • 1 ч. ложка лимонного сока • зелень • перец • соль

Огурчики нарежьте поперек на 3–4 части, филе мойвы — полосками. Нанижите свернутые рулетиком полоски филе, кусочки огурцов и маслины на шпажки. Приготовьте соус. У огурцов удалите хвостики, выложите в чашу блендера. Добавьте майонез, хрен, сок, зелень, перец и соль. Взбейте до получения однородной массы. Подавайте канапе с полученным соусом.

167 Канапе с крабовыми палочками и сметанно-яичным соусом

100 г крабовых палочек • 2 свежих огурца • 100 г адыгейского сыра • **Для соуса:** 2 вареных яичных желтка • 150 г сметаны • 50 мл сливок • 2 зубчика чеснока • соль

Крабовые палочки и адыгейский сыр нарежьте кубиками, огурцы — толстыми кружками или кубиками. Нанижите подготовленные продукты на шпажки. Приготовьте соус: желтки, сметану, сливки и очищенный чеснок поместите в чашу блендера, посолите. Доведите до однородного состояния. Подавайте канапе с полученным соусом.

168 Канапе с сардинами

½ пшеничного багета • 200 г копченых консервированных сардин • 2 красных болгарских перца • 1 головка красного репчатого лука • по 8–10 оливок и маслин • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ч. ложка винного уксуса • зелень • соль

Багет нарежьте на кружочки. Очищенные перцы и лук порежьте, посолите, заправьте маслом и уксусом, поместите на кусочки багета. Сверху положите по кусочку сардин. Закрепите канапе с помощью шпажек с нанизанными на них оливками и маслинами. Украсьте зеленью.

169 Канапе с соленым лососем, сыром и корнишонами

1 пшеничный багет • 10–12 корнишонов • 300 г мягкого сыра • 200 г филе соленого лосося • 1 пучок укропа

Багет нарежьте на кружочки, по желанию подсушите в тостере. Корнишоны нарежьте вдоль на 4 части. Сыр смешайте с частью измельченной зелени. Рыбу нарежьте тонкими полосками и сверните в маленькие рулетики, поместив внутрь кусочки корнишонов. Намажьте каждый кружок хлеба смесью сыра с зеленью, сверху поместите рулетик лосося. Украсьте оставшейся зеленью укропа.

170 Канапе с селедочным салатом

1 ржано-пшеничный багет • салат из 200 г маринованной сельди и 1 зеленого яблока с майонезом • 1 головка репчатого лука • зелень

Багет нарежьте кружками. Намажьте заготовки салатной смесью из резаных сельди и яблока с майонезом. Очищенный лук нарежьте колечками. Разложите колечки лука на каждую заготовку и украсьте зеленью.

171 Канапе с маринованной сельдью, перцем и луком

1 ржано-пшеничный багет • 300 г филе маринованной сельди • 1 головка красного лука • 1 болгарский перец • сок 1 лимона • зеленый лук • майонез

Багет нарежьте на кружки. Филе нарежьте полосами, сбрызните соком лимона. Лук нарежьте полукольцами, очищенный перец — соломкой. Разложите подготовленные перцы и лук на полоски филе, сверните рулеты. Поместите их на смазанные майонезом кружки хлеба. Украсьте канапе зеленым луком.

172 Канапе с маринованной сельдью, картофелем и яблоком

1 ржано-пшеничный багет • 200 г маринованной сельди • 2 отварные картофелины • 1 яблоко • майонез • зелень укропа • соль

Багет нарежьте кружочками, смажьте майонезом. Выложите на заготовки кружки очищенного вареного картофеля. Посолите. Сверху поместите кусочки маринованной сельди и тонкие ломтики зеленого яблока. Украсьте канапе зеленым укропом.

173 Канапе с семгой, корнишонами и хреном

1 пшеничный багет • 200 г малосольной семги • ½ луковицы • 3–4 корнишона • 2 ст. ложки жидкой сметаны • 1 ст. ложка тертого хрена • зелень укропа • соль

Багет нарежьте на кружочки. Сметану соедините с хреном, посолите и намажьте кусочки хлеба. Семгу нарежьте ломтиками, выложите поверх сметанной смеси. Украсьте кружками корнишонов, кольцами лука и веточками зеленого укропа.





174 Яйца со шпротами и красной икрой

5 яиц • 10 шт. консервированных в масле шпрот
• 100 г красной икры • 2–3 ст. ложки майонеза
• зелень укропа • соль

Яйца отварите вкрутую, очистите, остудите, разрежьте на половинки. Извлеките желтки, раскрошите, посолите, заправьте майонезом и нафаршируйте половинки яиц. Сверху на каждую заготовку поместите по одной шпротине. Украсьте красной икрой и зеленью укропа.

175 Яйца, фаршированные печенью трески

5 яиц • 200 г консервированной печени трески
• 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка • майонез • зелень • соль

Яйца отварите, очистите, разрежьте на половинки, извлеките желтки. Очищенный лук крупно нарежьте, горошек извлеките из банки, дайте жидкости стечь. Печень трески выложите на бумажное полотенце, чтобы избавиться от излишков масла. Поместите печень, горо-

шек, желтки и лук в чашу блендера, приправьте по вкусу зеленью, добавьте майонез и доведите до однородного состояния. Нафаршируйте мас-сой половинки яиц, украсьте зеленью.

176 Яйца, фаршированные шпротным паштетом

6 яиц • 350 г консервированных в масле шпрот • 50 г сливочного масла • 2 ст. ложки майонеза • соль

Яйца отварите, остудите, очистите, разделите на половинки, извлеките желтки. Шпроты извлеките из банки, дайте маслу стечь. Переложите в чашу блендера вместе с размягченным (но не растопленным) маслом и майонезом шпроты и желтки. Посолите и превратите в однородную массу. Нафаршируйте полученной смесью половинки яиц.

177 Яйца, фаршированные фасолевым паштетом

6 яиц • 200 г консервированной белой фасоли • 3 ст. ложки ядер грецких орехов • 2 ст. ложки белого вина • 2 зубчика чеснока • 4 ст. ложки сметаны • соль

Яйца отварите, очистите, нарежьте на половинки, извлеките желтки, выложите в чашу блендера. Добавьте консервированную белую фасоль и орехи. Влейте вино. Посолите. Добавьте очищенный и нарезанный чеснок. Превратите с помощью блендера в однородную массу, соедините со сметаной и еще раз смешайте в блендере. Нафаршируйте смесью половинки яиц.

178 Яйца, фаршированные гороховым паштетом

5 яиц • 250 г консервированного зеленого горошка • 100 г сливочного сыра • 1 головка репчатого

лука • 2 зубчика чеснока • 1 ч. ложка неострой горчицы • сметана • перец • соль

Яйца отварите, очистите, разрежьте на половинки, извлеките желтки, переложите в чашу блендера. Добавьте очищенный лук, консервированный горошек, раскрошенный сыр, чеснок, горчицу и сметану. Посолите и поперчите. Превратите блендером в однородную массу. Нафаршируйте полученной смесью половинки яиц.

179 Шампиньоны с паштетом из фасоли и орехов

15–20 крупных шампиньонов • 200 г консервированной красной фасоли • 1 головка репчатого лука • 3 ст. ложки ядер грецких орехов • 4 ст. ложки растительного масла • сметана • щепотка молотого мускатного ореха • черный молотый перец • соль

Ножки грибов порежьте, обжарьте с измельченным луком на половине масла. Выложите в чашу блендера с орехами и фасолью. Доведите до однородного состояния. Приправьте мускатным орехом, солью и перцем. По желанию заправьте сметаной. Шляпки посолите, обжарьте с двух сторон по 4–5 минут на оставшемся масле, нафаршируйте смесью.

180 Шампиньоны с паштетом из фасоли и корнишонов

15–20 шляпок крупных шампиньонов • 4–5 корнишонов • 200 г консервированной белой фасоли • майонез • черный молотый перец • зелень • растительное масло для жарки • соль

Шляпки посолите, обжарьте на масле по 5 минут с двух сторон. Фасоль извлеките из банки, поместите в чашу блендера с корнишонами. Добавьте перец и майонез, доведите до однородного состояния. Нафаршируйте подготовленной смесью шляпки. Украсьте зеленью.

181 Фаршированные яйца

10 яиц • 2 банки консервированной в собственном соку горбуши • 60 г творожного сыра • майонез • 20 маслин без косточек • зелень петрушки кудрявой • соль

Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите, разрежьте на половинки, извлеките желтки. Горбушу достаньте из банки, переложите в чашу блендера. Добавьте желтки, немного зелени, сыр и майонез. Посолите и доведите до однородного состояния. Если смесь будет слишком густой, разбавьте ее жидкостью из банок из-под горбуши. С помощью кулинарного шприца наполните смесью половинки яиц. Украсьте каждую заготовку маслиной и зеленью петрушки кудрявой.

182 Огурцы, фаршированные салатом из креветок

3 свежих огурца среднего размера • 300 г очищенных креветок • 2 яйца • 150 г сметаны • 1 ч. ложка горошин черного перца • 1 пучок укропа • соль

Огурцы очистите, разрежьте вдоль на половинки, ложкой выньте часть мякоти, мякоть порежьте. Креветки опустите в кастрюлю с кипящей водой, посолите, добавьте горошины перца и половину зелени. Варите 3–4 минуты после закипания. Извлеките шумовкой, порежьте. Отдельно отваренные вкрутую яйца порежьте. Соедините креветки, яйца и огуречную мякоть, добавьте оставшуюся резаную зелень и соль, заправьте сметаной. Наполните смесь огурцы.

183 Помидоры, фаршированные грибами и сыром

5–6 помидоров • 200 г творожного сыра • 300 г шампиньонов • 1 головка репчатого лука • 2 ст.

ложки растительного масла • 100 г сметаны • черный молотый перец • соль

У помидоров срежьте верхушки, ложкой удалите мякоть. Грибы измельчите, посолите и жарьте вместе с очищенным и мелко нарезанным репчатым луком в масле 10 минут. Соедините с раскрошенным сыром и дважды пропустите через мясорубку. Приправьте перцем, заправьте сметаной. Наполните полученной смесью заготовки.

184 Помидоры, фаршированные грибами, плавным сыром и черносливом

5–6 помидоров • 300 г шампиньонов • 100 г чернослива без косточек • 200 г плавленого сыра • 100 г майонеза • 2 ст. ложки растительного масла • соль

У помидоров срежьте верхушки, ложкой удалите мякоть. Грибы нарежьте, посолите и обжаривайте 10 минут в масле. Чернослив залейте на 10 минут кипятком, оставьте под крышкой, слейте воду. Пропустите подготовленные продукты и плавленый сыр дважды через мясорубку, заправьте майонезом. Наполните смесью помидоры.

185 Помидоры, фаршированные сыром и гранатом

8 некрупных помидоров • 250 г творога • 2 ст. ложки сливок • 2 ст. ложки сметаны • 3 зубчика чеснока • зелень петрушки кудрявой • зерна граната • соль

У помидоров срежьте верхушки. Аккуратно удалите часть мякоти, оставив «корзиночки». Посолите внутри. Творог и очищенные зубчики чеснока поместите в чашу блендера. Влейте сливки, добавьте сметану, часть извлеченной мякоти и часть зелени петрушки. Посолите. Доведите до однородного состояния. Добавь-

те часть зерен граната, перемешайте вручную. Наполните полученной смесью заготовки. Украсьте оставшейся зеленью петрушки и оставшимися зернами граната.

186 Помидоры, фаршированные тунцом и корнишонами

4 помидора • 1 банка консервированного в собственном соку тунца • 4 корнишона • майонез
• зелень • соль

У помидоров срежьте верхушки, ложкой удалите часть мякоти, посолите внутри. Корнишоны порежьте. Тунца извлеките из банки, дайте жидкости стечь. Соедините с подготовленными корнишонами и частью измельченной зелени. Заправьте майонезом и нафаршируйте помидоры. Украсьте оставшейся зеленью.

187 Помидоры, фаршированные овощным салатом

4 крупных помидора • 2 болгарских перца (лучше разных цветов) • 1 огурец • 150 г мягкого сыра
• 4 ст. ложки сметаны • зелень и соль по вкусу

Вымытый помидор проткните от края к центру, ставя нож под наклоном. Рядом сделайте второй надрез, изменив угол наклона так, чтобы получилась галочка. Сделайте такие галочки вплотную друг к другу вокруг всего помидора и аккуратно разделите его на две половинки так, чтобы получились «цветочки». Ложкой выньте мякоть. Смешайте нарезанные мелкими кубиками перцы и огурец. Посолите, перемешайте с натертым мягким сыром и сметаной. Поместите начинку в помидорные «цветочки» и посыпьте измельченной зеленью.

188 Запеченные фаршированные помидоры

10 помидоров • 300 г вареного риса • 300 г вареного или печеного мяса • 1 ст. ложка молотой паприки • 3 ст. ложки растительного масла • соль

У помидоров срежьте верхушки, извлеките часть мякоти (отложите), заготовки посолите. Мясо порежьте, слегка обжарьте в половине масла. Добавьте паприку и измельченную мякоть помидоров, посолите, готовьте еще 10 минут. Добавьте подготовленный рис, перемешайте. Нафаршируйте помидоры, выложите на смазанный оставшимся маслом противень, накройте верхушками. Готовьте 15 минут при 160 °С.





189 Салат капустный с огурцом и зеленью

400 г белокочанной капусты • 2 свежих огурца • зелень укропа и базилика • 3 ст. ложки растительного масла • сок 1 лимона • 1 зубчик чеснока • черный молотый перец • соль

Капусту мелко нашинкуйте. Огурцы мелко нарежьте или натрите на крупной терке, соедините с подготовленной капустой и измельченным укропом. Посолите и поперчите. Заправьте смесью растительного масла с соком лимона и пропущенным через пресс чесноком. Украсьте зеленью базилика.

190 Салат из яблок с огурцом и сыром

2 зеленых яблока • 1 свежий огурец • 150 г сыра фета • зелень укропа • листья салата • 1 ст. ложка растительного масла • соль

У яблок удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Огурец очистите и нарежьте полукружками, посолите. Листья салата вымойте, обсушите, поместите на дно плоских тарелок. Сверху расположите вперемешку подготовленные яблоки и огурцы. Посыпьте крошенным сыром. Полейте маслом. Украсьте зеленью укропа.

191 Салат из авокадо с огурцами и помидорами

1 авокадо • 2 свежих огурца • 10 помидорчиков черри • 1 горсть листьев салата • 2 зубчика чеснока • 2 ст. ложки оливкового масла • черный молотый перец • соль

Авокадо почистите, разрежьте на половинки, удалите косточку, мякоть нарежьте кубиками. Очищенные огурцы также нарежьте. Помидорчики разрежьте на половинки. Листья вымойте, обсушите, порвите руками. Соедините подготовленные продукты, приправьте солью и перцем. Чеснок пропустите через пресс, соедините с маслом и заправьте смесью салат.

192 Салат из яиц с огурцами

2 яйца • 2 свежих огурца • 100 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • листья салата • зелень и соль

Яйца отварите, очистите, порежьте ножом. Огурцы очистите и нарежьте соломкой. Листья салата и зелень вымойте, высушите, положите на плоские тарелки. Сверху поместите смесь из подготовленных огурцов, кубиков сыра и яиц. Слегка посолите, украсьте зеленью, сбрызните маслом.

193 Салат из хурмы с творогом и огурцами

2 хурмы • 2 горсти зелени рукколы • 100 г обезжиренного творога • 2 свежих огурца • 2 ст. ложки ядер грецких орехов • 2 ч. ложки лимонного сока • специи по вкусу

Орехи порежьте ножом. Рукколу вымойте, обсушите, выложите дно плоских тарелок. Сверху поместите нарезанную ломтиками хурму, кубики очищенных огурцов и подготовленные орехи. Посыпьте раскрошенным творогом и специями, сбрызните лимонным соком.

194 Салат из киви с орехами и огурцом

2 киви • 1 свежий огурец • 2 ст. ложки ядер грецких орехов • 1 горсть листового салата • 50 г сыра • 1 ст. ложка оливкового масла • сок ½ лимона • соль

Салат вымойте, обсушите, поместите на плоские тарелки. Киви и огурец очистите, нарежьте кружочками и выложите сверху. Посыпьте ядрами орехов. Сбрызните смесью лимонного сока с оливковым маслом. Посыпьте натертым на крупной терке сыром.

195 Салат с манго, креветками и огурцом

1 манго • 8 королевских креветок • 1 свежий огурец • 1 ст. ложка оливкового масла • сок ½ лайма • зелень петрушки • соль

Креветки опустите в кипяток, посолите, варите 3 минуты. Остудите, очистите. Очищенный огурец нарежьте кубиками. Манго очистите, удалите косточку, мякоть также нарежьте. Зелень петрушки вымойте, обсушите, порежьте. Соедините подготовленные продукты. Заправьте смесью масла с соком лайма.

196 Салат с грушами, огурцами и орехами

2 груши • 2 свежих огурца • 100 г сыра • 2 ст. ложки ядер грецких орехов • цедра и сок ½ лимона • 1 пучок кресс-салата • тертый имбирь

Груши без сердцевин очистите и нарежьте кубиками. Очищенные огурцы нарежьте и соедините с грушами и орехами. Сыр натрите на терке. Кресс-салат порвите на кусочки. На блюдо положите половину кресс-салата, затем — подготовленную смесь. Посыпьте оставшимся кресс-салатом, тертой цедрой и тертым сыром, полейте соком лимона, смешанным с тертым имбирем.



197 Салат с фасолью и помидорами

400 г консервированной красной фасоли • 10–12 помидорчиков черри • по 4–5 оливок и маслин без косточек • 50 г пшеничных сухариков • зеленый лук или лук-порей • растительное масло • черный молотый перец • зелень базилика • соль

Помидорчики нарежьте на четвертинки. Фасоль извлеките из банки, слейте жидкость. Лук, оливки и маслины порежьте. Соедините подготовленные продукты, посолите и поперчите. Заправьте растительным маслом. Посыпьте сухариками. Украсьте базиликом.

198 Салат с фасолью и яблоками

250 г консервированной красной фасоли • 2 красных яблока • ½ моркови • 5–7 см стебля сельдерея • 1 ст. ложка изюма • 1 ст. ложка ядер грецких орехов • 3 ст. ложки майонеза • 1 ст. ложка лимонного сока • соль

У яблок удалите сердцевину, одно нарежьте дольками, другое — ломтиками. Изюм замочите на 20 минут в кипятке, слейте воду. Сельдерей нарежьте полукольцами, морковь натрите тонкой длинной стружкой. Фасоль извлеките из банки, смешайте с ломтиками яблок, изю-

мом, сельдереем, морковью и орехами, заправьте майонезом. Выложите на тарелки, украсьте дольками яблок, полейте соком лимона.

199 Салат с фасолью и тунцом

4 ст. ложки консервированной белой фасоли • 1 банка тунца в масле • 2 ст. ложки сушеной брусники • 150 г сыра фета • сок 1 лимона • соль

Бруснику залейте на 20 минут кипятком, оставьте под крышкой, воду слейте. Тунца вместе с маслом переложите в миску, разомните вилкой. Добавьте подготовленную бруснику и фасоль, посолите по вкусу. Заправьте соком лимона. Сыр фета нарежьте кубиками и сверху посыпьте салат.

200 Салат с фасолью, авокадо и горбушей

200 г консервированной белой фасоли • 250 г консервированной горбуши • ½ авокадо • 1 болгарский перец • зелень петрушки • 1 ст. ложка оливкового масла • соль

Горбушу извлеките из банки, разделите на небольшие кусочки. Очищенный от семян болгарский перец нарежьте полосками, авокадо без кожицы — кубиками. Петрушку вымойте, обсушите, крупно нарежьте. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте маслом.

201 Салат с фасолью и курицей

200 г консервированной белой фасоли • 500 г отварного куриного мяса • 2 свежих огурца • 5 помидорчиков черри • 4 ст. ложки оливкового масла • 1 ч. ложка винного уксуса • 2 зубчика чеснока • листья салата • соль

Отварное мясо нарежьте, соедините с нарезанными кубиками огурцами и консервирован-

ной белой фасолью. Перемешайте. Посолите. Заправьте смесью масла с уксусом и пропущенным через пресс чесноком. Украсьте половинками помидорчиков черри.

202 Салат с фасолью и индейкой

200 г консервированной красной фасоли • 600 г отварного мяса индейки • 5 помидорчиков черри • 200 г сыра фета • 1 горсть листьев салата • сок 1 лимона • 2 ст. ложки оливкового масла • сушеный орегано • соль

Мясо нарежьте на кусочки. Листья салата вымойте, обсушите, порвите, выложите на тарелки. Помидорчики разрежьте на половинки, сыр — кубиками. Соедините подготовленную индейку, сыр и помидоры, посолите, приправьте орегано и выложите поверх листьев. Полейте маслом и соком лимона.

203 Салат с фасолью, свининой и апельсином

200 г консервированной белой фасоли • 400 г отварной или запеченной свинины • 1 апельсин • сок 1 апельсина • 2 ст. ложки оливкового масла • 50 г сыра • 2 помидорчика черри • листья салата • черный молотый перец • соль

Свинину нарежьте полосками. Апельсин очистите, разберите на дольки, удалите пленки. Помидорчики нарежьте на четвертинки. Фасоль извлеките из банки. Соедините подготовленные продукты, поперчите и посолите. Плоские тарелки выложите вымытыми и обсушенными листьями салата, сверху поместите подготовленную смесь. Полейте смесью масла и сока. Посыпьте тертым сыром.





204 Шарики из салата «Лакомка»

500 г салата «Лакомка» из яиц, сыра и чеснока с майонезом • 1 пучок зелени петрушки • листья салата

Мокрыми руками слепите шарики из охлажденного салата «Лакомка». Если масса жидковата, добавьте еще сыра. Обваляйте шарики в измельченной зелени. Выложите горкой на блюдо поверх листьев салата.

205 Шарики из лосося со сливочным сыром и зеленью

600 г филе копченого лосося • 200 г сливочного сыра • сок 1 лимона • черный молотый перец • зелень укропа • соль

Филе нарежьте средними кусками. Выложите кусочки филе и часть укропа в блендер, влейте лимонный сок, посолите и поперчите, доведите до однородного состояния. Соедините вручную полученную смесь с мягким сыром. Мокрыми руками слепите шарики и обваляйте в оставшейся измельченной зелени.

206 Шарики из селедки с плавленым сыром

300 г филе соленой сельди • 150 г плавленого сыра • 200 г муки • черный молотый перец • растительное масло

Филе нарежьте кусочками, пропустите через мясорубку. Сыр натрите на терке. Соедините, добавьте перец и 150 г муки. Вымесите, накройте на 30 минут влажной салфеткой. Раскатайте жгут, нарежьте на кусочки, сформируйте шарики, обваляйте в оставшейся муке. Подрумяньте в масле со всех сторон до золотистого цвета.

207 Жюльен «Праздничный»

200 г филе слабосоленой семги • 100 г шампиньонов • ½ головки репчатого лука • 2 ст. ложки оливкового масла • 50 мл коньяка • 100 мл жирных сливок • 1 щепотка тертого мускатного ореха • 100 г сыра • соль

Филе нарежьте небольшими кусочками. Лук измельчите и жарьте в оливковом масле в течение 5 минут. Шампиньоны мелко порежьте, добавьте к луку и готовьте еще 5 минут. Добавьте рыбу. Приправьте солью и мускатом, влейте коньяк и сливки, тушите еще 1–2 минуты. Переложите в формы для жюльена. Натрите на терке сыр и посыпьте им содержимое форм. Запекайте 7–8 минут в предварительно разогретой духовке при 180 °С.

208 Жюльен с лососем и креветками

150 г филе слабосоленого лосося • 150 г креветок без панцирей • 100 г креветок с панцирями • сок 1 лимона • 80 г сыра • 150 мл натурального йогурта • зелень укропа • соль

Филе лосося нарежьте небольшими кусочками. Креветки опустите в кипяток, посолите, варите 3 минуты. Отложите креветки в панцирях, остальные порежьте ножом. Добавьте измельченные креветки к рыбе, смешайте с измельченной зеленью укропа и лимонным соком, разложите в жаропрочные формочки. Залейте йогуртом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке при 180 °С 5–7 минут до образования румяной корочки. Готовое блюдо украсьте оставшимися креветками в панцирях.

209 Жюльен с лососем и фруктами

200 г слабосоленого лосося • 1 банан • 100 г консервированных ананасов • 4 ст. ложки сметаны • 3 ст. ложки сливок • 100 г сыра • 40 г измельченных сухарей

Лосось, очищенный банан и консервированные ананасы мелко порежьте, заправьте сметаной и выложите в формы для жюльена. Залейте сливками, посыпьте тертым сыром и измельченными сухарями, выпекайте в нагретой до 180 °С духовке около 5–7 минут.

210 Жюльен с грибами и креветками

100 г свежих шампиньонов • 200 г креветок без панцирей • 100 г креветок с панцирями • сок 1 лимона • 80 г сыра • 200 мл натурального йогурта • зелень укропа • соль

Шампиньоны порежьте, посолите и тушите с половиной йогурта 10 минут. Отдельно отварите с солью креветки, очищенные порежьте ножом. Добавьте резаные креветки к шампиньонам, смешайте с измельченной зеленью укропа и лимонным соком, разложите в формочки. Влейте оставшийся йогурт, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке при 180 °С 5–7 минут. У оставшихся креветок удалите головы и очистите до половины брюшка панцири. Украсьте креветками готовое блюдо.

211 Жюльен с лососем, кукурузой и луком

300 г филе слабосоленого лосося • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • 100 мл сливок • 100 г сыра • зелень укропа • черный молотый перец

Филе лосося вымойте, нарежьте мелкими кусочками. Соедините с кукурузой, очищенным и мелко нарезанным луком и зеленью. Приправьте перцем. Выложите в формы для запекания, влейте сливки, посыпьте тертым сыром и готовьте в 5–7 минут духовке, разогретой до 180 °С.



212 Рулетики из ветчины с сыром и овощами

10–12 тонких ломтиков ветчины • 1 красный болгарский перец • 150 г творожного сыра • шнитт-лук • 1 зубчик чеснока

Перец очистите от семян и мелко нарежьте. Сыр соедините с пропущенным через пресс чесноком и частью шнитт-лука. Смажьте смесью ломтики ветчины, положите поверх сыра немного подготовленного перца и сверните рулеты. Закрепите рулеты, перевязав перышками шнитт-лука.

213 Рулетики из ветчины с творогом, луком и маслинами

15 тонких ломтиков ветчины • 100 г творога • 50 г сметаны • 2 ст. ложки маслин без косточек • перья зеленого лука • соль

Лук измельчите. Смешайте с протертым творогом, посолите, заправьте сметаной. Распределите полученную массу по поверхности ломтиков ветчины и сверните рулеты. На шпажки нанижите маслины без косточек и закрепите края рулетиков.

214 Рулетики из ветчины с сыром и корнишонами

7 тонких ломтиков ветчины • 1 плавленый сырок • 3 маринованных корнишона • 2 зубчика чеснока • 2–3 ст. ложки майонеза • 7–10 помидорчиков черри • 1 свежий огурец • соль

Сырок натрите на крупной терке, корнишоны нарежьте кубиками, чеснок очистите и измельчите. Соедините подготовленные продукты, заправьте майонезом. Выложите полосами на ломтики ветчины и сверните рулеты, закрепив шпажками. Подавайте, украсив блюдо целыми помидорчиками и кружочками огурца, посолив овощи по вкусу.

215 Рулетики из ветчины с сыром, огурцом и помидором

10 тонких ломтиков ветчины • 80 г сыра • 1 огурец • 1 помидор • оливковое масло • листья салата • перец и соль по вкусу

Огурец и сыр нарежьте соломкой, помидор — дольками. Посолите и поперчите. На кусочки ветчины положите листья салата, сверху поместите подготовленную начинку. Сверните рулетики, закрепите края шпажками.

216 Рулетики из ветчины с творогом и овощами

10 тонких ломтиков ветчины • 200 г творога • 1 морковь • 1 головка красного репчатого лука • 1 пучок зелени • 50 г сметаны • 1 ст. ложка растительного масла • соль

Тертую морковь потушите несколько минут с добавлением растительного масла. Добавьте измельченные лук и зелень. Смешайте с творогом, посолите, заправьте сметаной. Распределите начинку на кусочках ветчины, сверните рулеты, закрепите края шпажками.

217 Рулетики из ветчины с сухариками

15 тонких ломтиков ветчины • 100 г пшеничных сухариков • 1 огурец • 1 головка сладкого репчатого лука • 4 ч. ложки томатного соуса • листья салата • соль

Смешайте сухарики, нарезанный кусочками огурец и измельченный репчатый лук, посолите. На каждый ломтик ветчины выложите по листу салата, в центр поместите начинку, сверните рулетики и закрепите края шпажками. Полейте томатным соусом.

218 Рулетики из ветчины с шампиньонами и сыром

10 тонких ломтиков ветчины • 2–3 шампиньона • ½ головки репчатого лука • 100 г сливочного сыра • 1 ст. ложка растительного масла • зелень • соль

Мелко нарезанные шампиньоны и измельченный репчатый лук посолите и жарьте 5–7 минут на масле. Кусочки ветчины смажьте сливочным сыром, сверху поместите начинку и сверните рулеты. Закрепите края зубочистками. Украсьте готовое блюдо зеленью.

219 Рулетики из ветчины с шампиньонами и картофелем

10 тонких ломтиков ветчины • 3–4 шампиньона • 2 отварные картофелины • 2 ст. ложки растительного масла • майонез • зелень • соль

Измельченные шампиньоны пожарьте на масле. Соедините с нарезанным кубиками картофелем. Посолите, заправьте майонезом. Выложите смесь широкой полосой на ломтиках ветчины и сверните рулеты. Закрепите края зубочистками, украсьте готовое блюдо зеленью.



220 Рулеты из лаваша со шпинатом, лососем и сливочным сыром

1 тонкий лаваш (или 4 лепешки тортильяс) • 150 г филе соленого лосося • 100 г сливочного сыра • 2 горсти листьев шпината • 2 зубчика чеснока • черный молотый перец

Сыр соедините с пропущенным через пресс чесноком и намажьте с одной стороны лаваш или лепешки. Поперчите. Сверху поместите слой тонко нарезанных ломтиков соленого лосося и резаный шпинат. Сверните рулет (или рулеты) и поместите в холодильник на 1 час. Нарезьте рулеты поперек на кусочки шириной около 3 см.

221 Рулеты из лаваша с лососем, помидором и чесноком

1 лаваш • 150 г филе слабосоленого лосося • 1 помидор • 3 зубчика чеснока • 100 г сливочного масла • 10 листьев салата • перья лука

Лаваш смажьте сливочным маслом, сверху выложите нарезанные пластинками очищенные зубчики чеснока. Листья салата вымойте, обсушите и разместите сверху. Лосось нарежьте полосками, помидор — дольками. Расположите их поверх салатных листьев и сверните рулет. Дайте постоять в холодильнике 30 минут. Разрежьте поперек на несколько частей. Украсьте перьями лука.

222 Рулеты из лаваша с лососем и хурмой

1 лаваш • 1 хурма • 100 г филе слабосоленого лосося • 100 г сливочного сыра • листья салата • зелень укропа • сок 1 лимона

Хурму нарежьте ломтиками (чтобы лучше резалась, предварительно подержите 1 час в морозильнике). Лосось нарежьте тонкими пластинами. Лаваш смажьте сливочным сыром, сверху поместите листья салата. На них разложите ломтики лосося, полейте лимонным соком и покройте ломтиками хурмы. Сверните рулет, поместите в холодильник. При подаче на стол нарежьте поперек на несколько частей и украсьте зеленью укропа.

223 Рулеты из лаваша с маринованной сельдью

1 лаваш • 180 г филе маринованной сельди • 1 головка репчатого лука • 3–4 корнишона • майонез • зелень

Лук очистите, нарежьте полукольцами, филе сельди — тонкими полосками, корнишоны — соломкой. Намажьте лаваш майонезом, разложите по его поверхности подготовленные продукты и сверните рулет. Поместите его в холодильник на 1 час. Подавайте, нарезав поперек и украсив зеленью.

224 Рулеты из лаваша с крабовыми палочками и пекинской капустой

1 лаваш • 100 г крабовых палочек • 100 г пекинской капусты • 1 небольшой огурец • 100 г сметаны • зелень укропа и соль по вкусу

Капусту и укроп измельчите, крабовые палочки и огурец нарежьте небольшими кусочками. Смешайте ингредиенты, посолите и заправьте сметаной. Распределите полученную салат-

ную массу по поверхности лаваша, сверните рулет. Положите на 1 час в холодильник. При подаче на стол разрежьте на несколько частей и украсьте зеленью укропа.

225 Рулеты из лаваша с крабовыми палочками и сыром

1 лаваш • 150 г крабовых палочек • 100 г сыра • 1 пучок зелени петрушки • майонез

Крабовые палочки и сыр нарежьте очень мелкими кубиками или натрите на крупной терке. Зелень вымойте, обсушите и измельчите ножом. Смешайте подготовленные палочки, сыр и зелень, заправьте майонезом. Распределите начинку равномерно на лаваше и сверните рулет. Оставьте в холодильнике на 1 час, затем нарежьте поперек на несколько частей.

226 Рулеты из лаваша с тунцом и сыром

1 лаваш • 200 г консервированного в собственном соку тунца • 150 г мягкого сыра • листья салата • майонез

Лаваш смажьте майонезом, выложите вымытыми и обсушенными листьями салата. Консервированный тунец извлеките из банки, дайте соку стечь. Сыр разомните вилкой, смешайте с тунцом. Распределите смесь порциями поверх листьев салата и сверните рулет. Оставьте в холодильнике на 1 час, нарежьте поперек на несколько частей.





227 Рулеты из лаваша с лососем, апельсином и рукколой

1 лаваш • 150 г филе слабосоленого лосося
• 2 горсти зелени рукколы • 1 апельсин • 150 г сметаны

Лаваш смажьте половиной сметаны. Зелень очень мелко порежьте. Половину зелени рукколы распределите по смазанной поверхности лаваша, оставшуюся соедините со сметаной (по желанию в блендере). Апельсин очистите, разберите на дольки, удалите косточки и пленки. Разложите на лаваше, чередуя с тонкими ломтиками лосося. Сверните

рулет. Смажьте его со всех сторон смесью сметаны с измельченной рукколой. Оставьте в холодильнике на 1 час. Подавайте, нарезав на несколько частей.

228 Рулетики из лаваша с индейкой и овощами

1 тонкий лаваш • 100 г филе запеченной индейки
• ½ свежего огурца • 1 помидор • 8 листьев салата • 4 ст. ложки майонеза • 1 ч. ложка неострой горчицы • соль

Помидор нарежьте полукружками, огурец — тонкими кружками, индейку — соломкой. Ла-

ваш смажьте смесью майонеза с горчицей. Выложите салатными листьями. Сверху распределите подготовленные индейку, огурцы и помидоры, посолите. Сверните рулет, поместите в холодильник на 1 час. При подаче на стол нарежьте на несколько кусочков.

229 Рулетики из лаваша с курицей, овощами и орешками

1 домашний лаваш • 150 г отварного куриного филе • 1 болгарский перец • 1 помидор • 50 г соленых орешков • 4 ч. ложки сметаны • 2 зубчика чеснока • листья салата • зелень • перец и соль по вкусу

Мясо нарежьте кусочками, посолите и поперчите. Лаваш смажьте сметаной, смешанной с толченым чесноком и орехами. Сверху выложите кусочки курицы, очищенный от семян и нарезанный полосками болгарский перец и тонкие дольки помидора. Посолите и поперчите. Сверните рулет. Поместите в холодильник на 1 час. Подавайте, нарезав кусочками и поместив на блюдо, выложенное листьями салата и зеленью.

230 Рулетики из лаваша с мексиканским салатом

1 лаваш • 250 г отварного куриного филе • 4 ст. ложки консервированной красной фасоли • 4 ст. ложки консервированной кукурузы • 2 средних помидора • 2 ст. ложки сметаны • острый соус • листья салата • перец • соль

Куриное филе нарежьте кусочками. Смешайте с кукурузой, фасолью и мелко нарезанными помидорами, посолите и поперчите. Заправьте сметаной, смешанной с острым соусом. Распределите по поверхности лаваша подготовленную начинку, сверху выложите листья салата. Сверните рулет, нарежьте на 4 части.

231 Рулетики из лаваша с курицей и ананасами

1 готовый лаваш • 200 г филе курицы • 50 г сыра • 100 г консервированных ананасов • листья салата • сметана • зелень • перец и соль по вкусу

Куриное филе нарежьте кусочками. Ананасы извлеките из банки, нарежьте кубиками. Соедините. Посолите и поперчите, заправьте сметаной. Лаваш смажьте полученной смесью, посыпьте тертым сыром, сверху положите листья салата. Сверните рулеты. Поместите в холодильник на 1 час. Подавайте, нарезав на кусочки и украсив зеленью.

232 Рулетики из лаваша с ветчиной и овощами

1 лаваш • 200 г ветчины • 2 болгарских перца • 1 свежий огурец • листья салата • оливковое масло • гранулированный чеснок • соль

Ветчину и огурец нарежьте небольшими кубиками, перцы без семян — соломкой. Смешайте, приправьте гранулированным чесноком и солью, заправьте оливковым маслом. На лаваш положите салатные листья, сверху — подготовленную начинку. Сверните рулет, нарежьте на 4 части.

233 Рулетики с ветчиной и оливками

1 готовый лаваш • 200 г ветчины • 100 г оливок без косточек • 150 г творожного сыра • 100 г сметаны • зелень • черный молотый перец

Сметану смешайте с раскрошенным сыром и измельченной зеленью. Распределите массу по поверхности лаваша. Поперчите. Ветчину мелко нарежьте, оливки порежьте. Поместите подготовленные ветчину и оливки поверх сырной смеси. Сверните рулет. Поместите на 1 час в холодильник. Подавайте, нарезав на несколько частей.



234 Блинчики с фаршем из вареного мяса

Для блинчиков: $\frac{2}{3}$ стакана муки • 2 яйца • 2 стакана молока • 2 ст. ложки сметаны • 1 ст. ложка растительного масла (плюс масло для жарки) • щепотка соды • сахар и соль по вкусу • **Для начинки:** 700 г вареного или печеного мяса • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла

Яйца взбейте венчиком. Добавьте сметану, сахар и соль. Перемешайте, влейте молоко. Добавьте просеянную муку, соду и растительное масло. Мешайте до тех пор, пока не пропадут комочки. Выпекайте на растительном масле. Приготовьте начинку: измельченный лук обжарьте 7–8 минут на масле и пропустите

вместе с мясом через мясорубку. Перемешайте. Разложите начинку на блинчики, сверните конвертики. Выложите швом вниз на сковороду с маслом, подрумяньте, переверните и готовьте еще 3 минуты.

235 Блинчики с ветчиной и сыром

15 готовых блинчиков • 200 г ветчины • 200 г творожного сыра • 2 ст. ложки крепкого мясного бульона • зелень • соль

Мягкий сыр смешайте с бульоном (можно в блендере), посолите по вкусу. Ветчину нарежьте кубиками. Намажьте половинку каж-

дого блина сырной начинкой, посыпьте ветчиной и резаной зеленью, накройте второй половинкой.

236 Блинчики «Морские»

15–20 готовых блинчиков • 100 г филе слабосоленой красной рыбы • 200 г крабовых палочек • 2 вареных яйца • 100 г белокочанной капусты • укроп • майонез • растительное масло

Крабовые палочки, вареные яйца и рыбу нарежьте небольшими кусочками, капусту тонко нашинкуйте, укроп измельчите. Перемешайте подготовленные ингредиенты и заправьте майонезом. Выложите начинку широкой полосой в центр каждого блинчика, сверните конвертики. По желанию быстро обжарьте на масле.

237 Блинчики с консервированной горбушей

5 готовых блинчиков • 200 г консервированной горбуши • 1 болгарский перец • 150 г отварного риса • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • растительное масло для жарки • соль

Горбушу достаньте из банки, разомните вилкой. Болгарский перец, очищенный от семян, мелко нарежьте. Смешайте горбушу, рис, перец и кукурузу, посолите по вкусу. Разложите на блинчики, сверните конвертики и обжарьте на масле по 2–3 минуты с двух сторон.

238 Рулетики из блинчиков с овощной начинкой

10 готовых блинчиков • 2 моркови • 2 болгарских перца • 2 помидора • 1 ст. ложка аджики • 1 ст. ложка растительного масла • соль и перец по вкусу

Очищенные от семян перцы и морковь мелко нарежьте. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и измельчите блендером. Смешайте овощи, посолите и поперчите. Тушите под крышкой с маслом 10 минут. Добавьте аджику и готовьте еще несколько минут без крышки, чтобы овощная масса стала густой. Положите полосой по 2 ст. ложки начинки на край каждого блинчика и сверните рулеты.

239 Рулетики из блинчиков с крабовыми палочками

15 готовых блинчиков • 100 г крабовых палочек • 100 г твердого сыра • 1 вареное яйцо • 1 зубчик чеснока • майонез • зелень петрушки и соль по вкусу

Сыр, яйцо и крабовые палочки натрите на мелкой терке, зелень и чеснок измельчите. Смешайте подготовленные сыр, яйцо и чеснок, заправьте майонезом. Намажьте полученной смесью блинчики. Сверху распределите тертые крабовые палочки и зелень. Сверните рулеты. Положите на 1 час в холодильник. Перед подачей на стол по желанию порежьте.

240 Рулетики из блинчиков с лососем и луком

15 готовых блинчиков • 150 г филе слабосоленого лосося • 100 г маринованных огурцов • 100 г зеленого лука • майонез

Смажьте блинчики майонезом, разложите на нем в один слой кусочки рыбы. Поместите между ними порезанные маринованные огурчики и перья зеленого лука. Сверните рулеты и поместите в холодильник на 30 минут. Нарежьте поперек на кусочки шириной по 4–5 см.

241 Запеканка с курицей, рисом и овощами

600 г отварного куриного мяса • 300 г вареного риса • 4–5 маринованных огурчиков • 2 красных болгарских перца • 3 яйца • 150 мл сливок • 100 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Мясо нарежьте, соедините с рисом, посолите и поперчите. Выложите слоем в смазанную маслом форму. Сверху поместите слой нарезанных кружками огурчиков и очищенных от семян и нарезанных соломкой перцев. Яйца взбейте со сливками и солью, залейте содержимое формы. Посыпьте тертым сыром. Запекайте 20 минут в духовке при 180 °С.

242 Запеканка с курицей, рисом и кабачком

400 г отварного или запеченного куриного мяса • 400 г вареного риса • 1 небольшой кабачок • 1 головка репчатого лука • 3 яйца • 100 мл сливок • 100 г сыра • 2 ст. ложки сливочного масла • соль

Курицу нарежьте. Кабачок и лук измельчите, соедините, посолите, дайте постоять 15 минут, отожмите. Перемешайте с рисом и курицей, выложите в смазанную маслом форму. Яйца взбейте со сливками и солью, залейте содержимое формы. Покройте тертым сыром. Запекайте 20 минут в духовке при 180 °С.

243 Запеканка с куриным фаршем, луком и морковью

400 г отварного куриного мяса • 3 луковицы • 300 г вареного риса • 3 моркови • 2 яйца • ¼ стакана молока • 1 ст. ложка муки • 60 г сливочного масла • 80 г сыра • соль

Куриное мясо пропустите через мясорубку. Морковь натрите на крупной терке. Лук очистите, мелко нарежьте. Смешайте с морковью, жарьте 10 минут на половине масла. Соедините подготовленные лук и морковь с рисом и фаршем, посолите и выложите в смазанную оставшимся маслом форму. Молоко взбейте с яйцами и мукой, залейте содержимое формы, посыпьте сыром, готовьте 20 минут при 180 °С.

244 Запеканка с курицей и кукурузой

500 г отварного куриного мяса • 200 г консервированной кукурузы • 1 вареная морковь • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки манной крупы • 120 мл молока • 2 яйца • 60 г сливочного масла • 1 ст. ложка панировочных сухарей • сахар и соль по вкусу

Зерна кукурузы пропустите через мясорубку вместе с мясом, морковью и луком, добавьте половину размягченного масла, введите манную крупу и взбитые с молоком яйца. Приправьте сахаром и солью. Выложите в смазанную оставшимся маслом и посыпанную сухарями форму. Запекайте 20 минут в духовке при 180 °С.

245 Запеканка с фасолью, картофелем и ветчиной

400 г консервированной белой фасоли • 3–4 вареные картофелины • 100 г ветчины • 80 г сливочного масла • 2 яйца • ½ стакана молока • 50 г сыра • зелень • черный молотый перец • соль

Пропустите картофель и фасоль через мясорубку, добавьте половину масла, перец и соль, перемешайте. Оставшимся маслом смажьте форму, выложите половину картофельно-фасолевого смеси, ломтики ветчины и оставшуюся смесь, залейте взбитыми с молоком яйцами. Покройте тертым сыром. Готовьте 25 минут при 180 °С. Украсьте зеленью.

246 Запеканка с колбасой и фасолью

500 г консервированной белой фасоли • 150 г вареной колбасы • 300 г репчатого лука • 120 мл растительного масла • 2 яйца • 50 г молотой паприки • черный молотый перец и соль по вкусу

Измельченный репчатый лук посолите и жарьте в 100 мл масла 10 минут. Колбасу нарежьте кубиками, соедините с луком и фасолью, приправьте солью, перцем и паприкой. Форму смажьте оставшимся маслом, выложите подготовленную смесь. Залейте взбитыми яйцами. Готовьте 20 минут при 200 °С.

247 Запеканка из риса с тыквой

300 г вареного риса • 100 мл молока • 2 яйца • 200 г мякоти тыквы • 60 г сливочного масла • 100 г сыра • зелень и соль по вкусу

Тыкву натрите на крупной терке, посолите и жарьте на половине сливочного масла 7–8 минут, помешивая. Соедините с вареным рисом, выложите в смазанную оставшимся маслом форму. Залейте яйцами, взбитыми с молоком и солью. Посыпьте измельченной зеленью и тертым сыром. Запекайте 20 минут в духовке при 180 °С.



248 Запеканка «Нежная» с брокколи

400 г брокколи • 3 отварные картофелины • 80 г сливочного масла • 2 ст. ложки муки • 3 стакана молока • 250 г тертого сыра • щепотка мускатного ореха • соль

Очищенный картофель нарежьте кружками. Брокколи разберите на соцветия, бланшируйте 2–3 минуты. Выложите подготовленные продукты в смазанную половиной масла форму, посолите, посыпьте мускатным орехом. Натертый на мелкой терке сыр соедините с оставшимся маслом, мукой и молоком, взбейте блендером и залейте содержимое формы. Готовьте 30 минут при 180 °С.

249 Запеканка с цветной капустой и вермишелью

400 г цветной капусты • 200 г вермишели • 2 яйца • 100 г сливочного масла • 100 г сыра • 1 стакан молока • 1 ст. ложка муки • смесь прованских трав • соль по вкусу

Отдельно сварите в подсоленной воде вермишель, откиньте на дуршлаг. Капусту разберите на соцветия, бланшируйте 3 минуты в подсоленной воде, извлеките шумовкой. Выложите вместе вермишелью в смазанную 30 г масла форму. Посыпьте прованскими травами. Оставшееся размягченное масло взбейте с молоком, мукой, яйцами и тертым сыром, залейте содержимое формы. Запекайте 30 минут при 180 °С.

250 Запеканка рыбная с вермишелью

200 г филе соленой красной рыбы • 200 г вермишели • 1 головка репчатого лука • 4–5 корнишонов • 2 яйца • ½ стакана молока • 100 г сыра • 2 ст. ложки сливочного масла • соль по вкусу

Отварите отдельно вермишель в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Рыбу нарежьте тонкими полосками, огурцы — кружками. Соедините подготовленные продукты, выложите в смазанную маслом форму. Покройте кольцами лука. Залейте смесью взбитых яиц с молоком и тертым сыром. Запекайте 30 минут при 180 °С.

251 Запеканка с грибами, ветчиной и вермишелью

200 г шампиньонов • 350 г вермишели • 100 г ветчины • 1 луковица • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки сливочного масла • 100 г сыра • 1 стакан 15%-ных сливок • соль и перец по вкусу

Грибы измельчите, посолите и жарьте 5–7 минут с мелко нарезанным луком в растительном масле. Вермишель отварите до готовности, откиньте на дуршлаг. В смазанную сливочным маслом форму для запекания выложите слоями вермишель, ломтики ветчины, грибы с луком. Залейте сливками, смешанными с тертым сыром и перцем. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 15–17 минут.

252 Запеканка с грибами, курицей и макаронами

6–7 шампиньонов • 300 г отварного куриного мяса • 300 г вареных макаронных изделий • 1 головка репчатого лука • 1 красный болгарский перец • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки сливочного масла • 1 стакан молока • 2 яйца • 100 г сыра • соль

Мясо и очищенный болгарский перец мелко нарежьте. Шампиньоны и очищенный лук порежьте, жарьте 7–8 минут на растительном масле. Добавьте подготовленную курицу с перцем, посолите и готовьте еще 2 минуты. В смазанную сливочным маслом форму выло-

жите половину макарон, затем слой начинки и снова макароны. Залейте яйцами, взбитыми с молоком. Посыпьте тертым сыром. Запекайте 20–25 минут при 180 °С.

253 Запеканка с грибами, помидорами и макаронами

400 г шампиньонов • 10 помидорчиков черри • 400 г вареных макаронных изделий • 150 г сыра • 1 стакан сливок • 2 яйца • 4 ст. ложки растительного масла • зелень и соль

Грибы мелко нарежьте, жарьте 5–7 минут в половине масла, соедините с макаронами. Выложите в смазанную оставшимся маслом форму. Сыр натрите на терке, взбейте со сливками и яйцами. Залейте содержимое формы. Помидорчики разрежьте на половинки и вы-

ложите срезом вверх. Посолите, посыпьте измельченной зеленью. Запекайте 20–25 минут при 180 °С.

254 Запеканка с тунцом и макаронами

400 г консервированного тунца • 500 г отварных макаронных изделий • 4 корнишона • 2 ст. ложки сливочного масла • 1 ч. ложка сушеного тимьяна • 2 стакана сливок • 2 яйца • 100 г сыра • мускатный орех • перец и соль

Рыбу выньте из банки, разберите на кусочки, смешайте с макаронами и мелко нарезанными корнишонами. Выложите в смазанную маслом форму. Сливки соедините с яйцами, добавьте приправы, перец и соль, взбейте, залейте содержимое формы. Посыпьте тертым сыром. Запекайте 25 минут при 180 °С.





255 Запеканка с перцем по-мексикански

500 г вареной или запеченной свинины • 1 головка репчатого лука • 1 болгарский перец • 1 помидор • 100 г консервированной фасоли • 100 г консервированной кукурузы • 100 г сыра • 2 тонкие лепешки тортильяс (или половинка тонкого лаваша) • 1 ст. ложка томатной пасты • 1 ст. ложка растительного масла • жгучий красный перец • тмин • зелень • щепотка сахара • соль

Свинину пропустите через мясорубку вместе с луком и очищенным от семян болгарским перцем, посолите, приправьте жгучим перцем. Соедините с пюрированным помидором, добавьте тмин, томатную пасту, сахар, фасоль и кукурузу. Выкладывайте порциями в смазан-

ную маслом форму, перемежая полосками лепешек или лаваша. Посыпьте тертым сыром и измельченной зеленью. Готовьте в духовке 20 минут при температуре 200 °С.

256 Картофельная запеканка по-испански

6 вареных картофелин • 2 головки репчатого лука • 4 ст. ложки сливочного масла • щепотка молотого мускатного ореха • 5 яиц • 120 мл молока • зелень петрушки • соль

Картофель очистите, нарежьте кружками. Лук измельчите, соедините с картофелем. Выложите в смазанную маслом форму, посолите. Яйца взбейте с молоком и мускатом, залейте содержи-

мое формы. Запекайте 15–20 минут в духовке при 180 °С. Посыпьте измельченной петрушкой.

257 Картофельная запеканка с вареной рыбой

5 вареных картофелин • 300 г филе вареной или запеченной рыбы • 2 сырых яйца • 2 вареных яйца • 150 мл сливок • 100 г сыра • 2 ст. ложки муки • 2 ст. ложки сливочного масла • соль

Картофель разомните в пюре, охладите, введите сырое яйцо. Порежьте 2 вареных яйца, соедините с измельченной рыбой. Добавьте сливки, взбитые с оставшимся яйцом и мукой. Выложите в смазанную маслом форму половину картофельного пюре, затем рыбную начинку, снова картофель и тертый сыр. Готовьте 25 минут при 200 °С.

258 Картофельная запеканка с фаршем из вареного мяса

6 вареных картофелин • 400 г вареного мяса • 1 головка репчатого лука • 1 помидор • 60 г сливочного масла • 2 яйца • 1 стакан молока • 80 г сыра • соль по вкусу

Измельченный лук жарьте 5 минут в половине масла. Из вареного мяса приготовьте фарш, соедините с луком. Картофель разомните в пюре, выложите слоем в смазанную оставшимся маслом форму. Сверху поместите слой фарша и нарезанного кружками помидора. Залейте взбитыми с молоком и солью яйцами, посыпьте тертым сыром. Запекайте 20 минут при 180 °С.

259 Картофельная запеканка с сосисками

600 г отварного картофеля • 4–5 сосисок • 2 луковицы • 50 г сливочного масла • 2 яйца • 1 стакан молока • 100 г сыра • соль по вкусу

Пожарьте в 20 г масла до золотистого цвета очищенный и мелко нарезанный лук. Отварной картофель мелко нарежьте, добавьте сваренные и нарезанные кубиками сосиски. Посолите. Выложите смесь в смазанную оставшимся маслом форму. Яйца слегка взбейте, смешайте с молоком, подсолите. Залейте содержимое формы. Сыр натрите на крупной терке, соедините с жареным луком и выложите слоем поверх картофельной смеси. Запекайте 20 минут при 200 °С.

260 Картофельная запеканка с копченой курицей и плавленым сыром

6 отварных картофелин • 400 г филе копченой курицы • 200 г плавленого сыра • 100 г твердого сыра • 100 г сметаны • 2 яйца • 1 стакан молока • 2 ст. ложки сливочного масла • соль

Картофель и плавленый сыр натрите на крупной терке, соедините. Выложите в смазанную маслом форму. Сверху распределите кусочки копченой курицы. Залейте смесью яиц с молоком и солью. Смажьте сметаной, посыпьте тертым сыром. Запекайте 40 минут при 180 °С.

261 Картофельная запеканка с курицей и ананасами

6 отварных картофелин • 400 г отварного куриного филе • 200 г консервированных ананасов • 100 г сметаны • 2 ст. ложки сливочного масла • 150 г сыра • 2 яйца • черный молотый перец • соль

Картофель очистите, нарежьте кружками, выложите в смазанную маслом форму, посолите, поперчите, смажьте половиной сметаны. Сверху выложите слоем нарезанные ананасы и курицу, залейте взбитыми яйцами, смажьте оставшейся сметаной и посыпьте сыром. Запекайте 40 минут при 180 °С.



262 Печеный картофель с ветчиной и морковью

4 крупных картофелины • 150 г ветчины • 1 вареная морковь • 80 г сыра • 80 г сливочного масла • зелень петрушки кудрявой • соль

Картофель вымойте, обсушите, заверните в два слоя фольги и запекайте в духовке до готовности около 1 часа при 180 °С. Выньте из духовки, снимите фольгу. Срежьте верхнюю треть картофелин, очистите их и нарежьте ломтиками. Сыр натрите на мелкой терке. Ветчину порежьте ножом. Очищенную морковь нарежьте мелкой соломкой. Зелень петрушки кудрявой измельчите. В оставшихся нижних частях картофелин извлеките часть мякоти, посолите, соедините со сливочным маслом и натертым на мелкой терке сыром, наполните «лодочки». Сверху поместите ломтики картофеля, кусочки ветчины и моркови. Посолите и посыпьте зеленью.

263 Картофель с мясом и фасолью по-мексикански

4 крупных картофелины • 200 г печеной свинины • 100 г консервированной красной фасоли • 1 консервированный красный болгарский перец • 1 головка репчатого лука • 1 помидор • 1 ст. ложка томатной пасты • молотый красный перец • тмин • зелень • сахар • соль

Картофель вымойте и отварите с солью до готовности в мундире. Ошпарьте помидор кипятком, очистите от кожицы. Болгарский перец очистите от семян, репчатый лук — от шелухи. Свинину пропустите через мясорубку с подготовленными помидором, луком и перцем. Посолите и хорошенько приправьте красным перцем, сахаром и тмином. Добавьте томатную пасту и извлеченную из банки консервированную красную фасоль. Перемешайте. Картофель надрежьте по длине, раскройте, как книжку. Сверху выложите подготовленную

начинку. Поместите на 2 минуты в микроволновую печь или на 5 минут в разогретую духовку, чтобы начинка стала теплой. Подавайте на стол, посыпав резаной зеленью.

264 Картофель с укропом, сыром и горчицей

10 картофелин • 1 пучок зелени укропа • 100 г сыра • 1 ст. ложка неострой горчицы • 5 ст. ложек белого винного уксуса • 3 ст. ложек воды • 10 ст. ложек оливкового масла • 5 зубчиков чеснока • перец • соль

Картофель очистите от кожуры, нарежьте кружками. Варите в горячей подсоленной воде около 10–12 минут. Воду слейте. Белый винный уксус смешайте с водой, неострой горчицей, измельченным чесноком и оливковым маслом, добавьте перец, соль и мелко порезанную зелень укропа. Сыр натрите. Картофель выложите в форму, полейте заправкой, посыпьте тертым сыром и поместите на 10–15 минут в духовку до образования румяной сырной корочки.

265 Картофель, запеченный с чесноком и сыром

7–8 картофелин • 3 зубчика чеснока • 200 г сыра • 1 яйцо • 2 стакана молока • 4 ст. ложки сливочного масла • молотый мускатный орех • черный молотый перец • соль

Картофель очистите, нарежьте кружками, выложите в смазанную половиной масла форму. Посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом. Тертый сыр, очищенный и измельченный чеснок, яйцо и молоко смешайте, залейте содержимое формы. Сверху положите кусочки оставшегося масла. Накройте фольгой. Запекайте 40 минут в духовке при 200 °С. Снимите фольгу и готовьте еще 5–7 минут до образования румяной корочки.

266 Картофельные крокеты с сыром и чипсами

10 картофелин • 150 г сыра • 50 г картофельных чипсов • 2 яйца • 100 мл молока • 2 ст. ложки сметаны • 3 ст. ложки муки • 2 ст. ложки панировочных сухарей • соль по вкусу • растительное масло для жарки

Картофель очистите, нарежьте крупными кусками. Залейте холодной водой и отварите до готовности с солью. Извлеките, чуть остудите, разомните в пюре. Добавьте молоко, сметану, желтки, муку, соль. Замесите тесто. Разделите на кусочки, сделайте толстые лепешки, в центр каждой поместите по кусочку сыра и немного раскрошенных чипсов. Защипните, скатайте шарики. Окуните в белки, обваляйте в сухарях. Обжаривайте в растительном масле по 5–7 минут с каждой стороны до золотистого цвета.

267 Картофельные клецки с сыром

6 картофелин • 100 г сыра • 2 яйца • ½ стакана муки • 2 зубчика чеснока • 100 г сметаны или жирных сливок • зелень • перец и соль по вкусу

Картофель очистите, крупно нарежьте, залейте холодной водой и варите до готовности с солью. Слейте воду. Разомните картофель в пюре, введите тертый сыр, яйца, муку, соль, перец и пропущенный через пресс чеснок. Скатайте колбаску, нарежьте поперек на кусочки. Опустите в кипящую воду и варите 5–7 минут. Подавайте со сметаной или сливками, посыпав измельченной зеленью.



В дни детских каникул

268 Свекольные елочки с муссом из авокадо

4 свеклы • 2 авокадо • 2 ст. ложки творога • сок 1 лимона • 1 ст. ложка сметаны • листья салата • соль

Свеклу отварите до готовности с солью, остудите, очистите, разрежьте на половинки, каждую половинку — кружками. Выложите на плоские тарелки подготовленные половинки так, чтобы больший кружок был внизу. Авокадо очистите, удалите косточку. Творог раскрошите. Поместите подготовленные творог и авокадо в чашу блендера, добавьте сметану, влейте лимонный сок, посолите по вкусу и доведите до однородного состояния. Наполните муссом кулинарный шприц. Сделайте прослойки между свекольными кружками и зеленую «шапочку» сверху. Украсьте блюдо листьями салата.

269 Елочка из салата с плавленым сыром

4 плавленых сырка по 100 г • 400 г куриной грудки • 2 моркови • сметана или майонез • 1 пучок столовой зелени • кусочек красного болгарского перца • соль

Грудки отварите с солью до готовности, порежьте ножом. Морковь отварите отдельно, очистите, натрите на крупной терке. Также натрите плавленые сырки. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте майонезом или сметаной. Мокрыми руками слепите конус, установите его острием вверх на плоской тарелке. Зелень вымойте, обсушите и «приклейте» слоями к салатному конусу, двигаясь сверху вниз. Из кусочка болгарского перца вырежьте звезду и прикрепите с помощью зубочистки на «верхушку».

270 Салат «Еловый лес» с огурцами

4 свежих огурца • 4 картофелины • 2 яйца • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • сметана или майонез • соль

Огурцы разрежьте вдоль на половинки, удалите мякоть, порежьте. Картофель отварите, очистите, нарежьте кубиками. Яйца отварите, очистите, отделите белки от желтков. Соедините раскрошенные желтки с кубиками картофеля, огуречной мякотью и кукурузой, посолите по вкусу, заправьте сметаной или майонезом. Посыпьте тертыми белками. Выложите аккуратной горкой на блюдо. Из огуречной кожуры вырежьте ножом елочки и воткните их в салатный «сугроб».





271 Салат «Дед Мороз»

5 яиц • 4 картофелины • 2 ст. ложки консервированного горошка • 50 г сыра • 3 красных болгарских перца • 2 маслины без косточек • майонез или сметана • соль

Яйца и картофель отварите и очистите. Перцы очистите от семян и очень мелко нарежьте. Отложите 3 яйца, остальные мелко порежьте, добавьте мелко нарезанные картофель, сыр, один измельченный перец и горошек. Посолите, заправьте сметаной или майонезом. Выложите на плоскую тарелку в форме овала (основы для лица). У оставшихся яиц отделите белки от желтков и натрите на мелкой терке. Желтками раскрасьте лицо, белками сделайте бороду и меховую опушку на шапке, перцами выложите рот, нос и шапочку, а из маслин сделайте глаза деда-мороза.

272 Салат «Новогодняя полночь»

1 авокадо • 2 яблока • 100 г соленого лосося • 4 картофелины • 3 яйца • 15 маслин без косточек • сметана или майонез • соль

Картофель и яйца отварите, очистите. Картофель и желтки порежьте, белки натрите на мелкой терке. Авокадо разрежьте на половинки, удалите косточку, мякоть нарежьте кубиками. Яблоки разрежьте, очистите, удалите сердцевину и нарежьте кубиками. Форель нарежьте на кубики. Соедините подготовленные продукты, кроме белков, посолите, заправьте сметаной или майонезом, выложите невысокой горкой в салатник. Посыпьте тертыми белками, сделав основу для циферблата. С помощью половинок маслин выложите по кругу «цифры» и «стрелки», указывающие приближение полночи.

273 Салат «Снеговик»

150 г вареного риса • 100 г очищенных креветок
• 2 плавленых сырка по 80 г • 1 яблоко • 1 морковь
• 1 ст. ложка консервированного горошка
• сметана • соль

Креветки варите в кипящей воде с солью 3 минуты, извлеките, порежьте. Морковь отварите, очистите, натрите на терке, отложив маленький кусочек. Сыр и очищенные яблоки натрите на крупной терке. Выложите на блюдо в форме трех соприкасающихся кружков (маленький, средний, большой) подготовленные продукты слоями: часть риса, креветки, яблоки, морковь, оставшийся рис, сыр. Солите слои и смазывайте сметаной. Получившемуся «снеговiku» сделайте нос из кусочка моркови, а глаза и шарф — из горошка.

274 Салат «Шишка»

70 г риса • 150 г ветчины • 100 г сыра • 1 зубчик чеснока • сметана или майонез • веточки розмарина • горсть миндальных орехов • соль

Рис отварите в подсоленной воде, остудите. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Сыр натрите на крупной терке, соедините с измельченным чесноком. Подготовленные продукты перемешайте и заправьте майонезом или сметаной. Выложите на плоскую тарелку горкой, придайте овальную форму. С помощью миндаля сделайте на «шишке» чешуйки, а веточки розмарина выложите у ее основания как еловый побег.

275 Салат «Новый год»

150 г риса • 2 яблока • 2 моркови • 350 г копченой курицы • 100 г сыра • 2–3 ст. ложки консервированного горошка • майонез или сметана • соль

Рис отварите в подсоленной воде, остудите. Яблоки очистите, разрежьте, удалите сердцевину и нарежьте кубиками. Морковь отварите, ос-

тудите, очистите и натрите на крупной терке. Курицу порежьте ножом. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте майонезом или сметаной. Выложите в салатницу горкой, посыпьте тертым сыром. Выложите горошком цифру, соответствующую наступающему году.

276 Салат «Подарок»

250 г вареного куриного филе • 100 г брынзы
• 200 г консервированной белой фасоли • 2 картофелины • 3 моркови • майонез или сметана • соль

Куриное мясо очень мелко нарежьте. Брынзу раскрошите. Фасоль разомните вилкой. Картофель и морковь отварите, очистите. Картофель и 1 морковь натрите на терке, 2 моркови отложите. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте майонезом или сметаной. Выложите на блюдо, придав форму куба. Обмажьте майонезом или сметаной. Оставшиеся моркови нарежьте полосками и выложите поверх куба так, чтобы получились «ленты, перевязывающие подарок». Сверху выложите морковный «бантик».

277 Салат «Рождественский венок»

400 г куриного филе с бедрышек • 3 моркови
• 1 клубень сельдерея • 100 г сыра • 2 пучка зелени петрушки и укропа • 2 ст. ложки зерен граната
• 2 зубчика чеснока • сметана или майонез • соль

Филе отварите, остудите, мелко нарежьте. Морковь и сельдерей отварите, очистите. Сыр, сельдерей и 1 вареную морковь натрите на крупной терке. Соедините подготовленные продукты, посолите, добавьте измельченный чеснок, заправьте майонезом или сметаной и выложите на блюдо в форме кольца. Густо покройте сверху резаной зеленью. Оставшуюся морковь нарежьте полосками и «перевяжите венок лентами». Выложите на венке зерна граната, как ягоды.

278 Рисовый снеговик

1 варочный пакетик риса 80 г • 200 г капусты романеско • 1 красный болгарский перец • 20 г творога • 2–3 маслины без косточек • листья салата • куриная котлета • ломтик сыра • соль

Рис отварите с солью до готовности, мокрыми руками слепите шарики и выложите на блюдо поверх листьев салата в виде снеговика. Капусту романеско опустите в кипящую воду и варите 5–6 минут после закипания с солью, создайте фон вокруг снеговика. Маслины порежьте, сделайте из них глаза и пуговицы, из полосок очищенного перца — шапочку с творожной опушкой. Декорируйте кусочками сыра и оставшегося перца, подавайте с котлетой.

279 Лодочки из перца с картофельным пюре

1 крупный болгарский перец • 2–3 картофелины • 1 ч. ложка сливочного масла • 3 ст. ложки молока • 50 г сыра • соль

Очищенные картофелины отварите до готовности, разомните мялкой, посолите и приготовьте пюре с маслом и молоком. Перцы разрежьте на половинки вдоль, удалите семенную часть, посолите, наполните пюре. Сыр нарежьте двумя тонкими ломтиками и с помощью шпажек укрепите, как парус над лодочкой.

280 «Гнездо» из спагетти

300 г спагетти • 1 ст. ложка растительного масла • 5–6 перепелиных яиц • зелень • соль

Яйца отварите отдельно, очистите. Спагетти опустите в кипящую соленую воду и отварите согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, сбрызните маслом, перемешайте, выложите горкой на блюдо, сделав в центре широкое углубление. Поместите в него зелень и яйца.

281 Веселые сырники

100 г творога • 1 ст. ложка муки (плюс мука, чтобы посыпать разделочную доску) • 1 желток • 20 г сметаны • ¼ моркови • 2 оливки без косточек • 10 мл растительного масла • зелень • сахар • соль

Творог смешайте с мукой, желтком, добавьте немного соли и сахара. Полученную смесь переложите на доску, посыпанную мукой, и разделите на равные части. Скатайте шарики величиной чуть больше грецкого ореха, слегка обваляйте в муке. Сформируйте небольшие котлетки, чуть-чуть обжарьте в масле (до зарумянивания) и поставьте на 5 минут в духовку. Смажьте сырники сметаной. Из зелени сделайте волосы, из кусочков оливок — глаза, из морковок — рты и носы.

282 Шашлычки с макаронами

50 г макаронных изделий с дырочками • 50 г сыра • 50 г ветчины • 1 свежий огурец • 2–3 редиски • 5–6 оливок без косточек • соль

Макаронные изделия опустите в кипяток и варите с солью до готовности согласно инструкции на упаковке. Сыр и ветчину нарежьте кубиками, огурец и редис — колечками. Нанизывайте на шпажки, чередуя макароны, сыр, ветчину, овощи и оливки, сделав шашлычки.

283 Цветы из фаршированных помидоров

4 средних помидора • 50 г макаронных изделий • 2 сосиски • 50 г сыра • 20–30 овальных картофельных чипсов • зелень • соль

Макаронные изделия опустите в кипяток и варите с солью согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг. Соедините с отдельно сваренными и нарезанными на кусочки сосисками. У помидоров

доров срежьте верхушки, выньте ложкой мякоть. Нафаршируйте их макаронной смесью. Посыпьте тертым сыром, выложите на выстеленный пергаментом противень и запекайте около 10 минут при 180 °С. К готовым помидорам, как к сердцевинкам цветов, прикрепите лепестки из картофельных чипсов. Выложите поверх зелени на блюдо.

284 Ежики из котлет

400 г фарша из телятины • 100 г сыра • 50 г мякиша белого хлеба • 50 мл минеральной воды

• 1 головка репчатого лука • 1 яйцо • 1 ст. ложка вермишели • горошины черного перца • растительное масло для жарки • соль

Мякиш размочите в минеральной воде. Соедините с фаршем, тертым сыром, измельченным луком и яйцом. Посолите, мокрыми руками слепите котлеты, чуть вытянутые с одной стороны. Обжарьте по 2 минуты с каждой стороны на масле и доведите до готовности под крышкой, подливая при необходимости воду. С вытянутой стороны с помощью горошин перца сделайте «ежикам» «носы и глаза», из вермишели сделайте иголки.





285 Хешбраунс

3 картофелины • 1 головка репчатого лука • 1 ст. ложка муки • 2 ст. ложки майонеза • 6 ломтиков докторской колбасы • 7 яиц • растительное масло для жарки • перья шнитт-лука • 1 ст. ложка ягод клюквы или брусники • свежие овощи и зелень по вкусу • соль

Натертый на крупной терке картофель и измельченный лук перемешайте, добавьте яйцо и муку, посолите. Выложите смесь в шесть круглых форм для жарки на смазанную маслом сковороду и жарьте с двух сторон до золотистого цвета, перевернув в середине процесса вместе с формой. На другой сковороде в таких же формах пожарьте яйца, посолив. Подавайте картофельные лепешки, положив на каждый по кусочку смазанной майонезом колбасы и по яйцу. Украсьте измельченным шнитт-луком и ягодами. Подавайте с овощами и зеленью.

286 Яичница в овощном венке

1 яйцо • ½ кабачка • 1 морковь • 4 помидорчика черри • 100 г консервированного горошка • зелень • растительное масло • соль

Кабачок и морковь очистите, мелко нарежьте, посолите и потушите с маслом до готовности. Добавьте горошек, перемешайте. В центр вылейте сырое яйцо, посолите. По бокам выложите срезом вверх половинки черри. Готовьте под крышкой до готовности яйца. Посыпьте измельченной зеленью.

287 Лисенок из омлета с морским гребешком

100 г филе морского гребешка • 2 яйца • 1 ст. ложка молока • 2 маслины • 1 ломтик колба-

сы • растительное масло для жарки • шнитт-лук
• соль

Яйца взбейте с небольшим количеством соли, добавьте предварительно отваренный и мелко нарезанный морской гребешок и молоко. Хорошо взбейте и вылейте на сильно разогретую сковороду с маслом. Жарьте под крышечкой на среднем огне около 10 минут. Сверните готовый омлет вчетверо. С острого конца сделайте носик из одной маслины, вторую разрежьте на половинки, сделайте глаза. Из колбасы вырежьте треугольнички и сделайте острые «ушки» лисенку, из перьев лука — усы.

288 Яичный цветок

2 яйца • 1 ст. ложка готовой кабачковой икры • 3 колечка свежего огурца • зелень и соль по вкусу

Яйца отварите вкрутую, немного остудите и разрежьте каждое вдоль на четвертинки. На плоское блюдо выложите из столовой зелени стебель, к которому присоедините сердцевинки цветов (кружки огурца) и лепестки (кусочки яйца). Из остатков зелени и кабачковой икры сделайте «траву и землю».

289 Помидорные корзиночки с рисом и фаршем

2 помидора • 150 г куриного фарша • 50 г риса
• растительное масло • зелень • соль

Фарш посолите и тушите до готовности с маслом 15 минут. Рис отварите до готовности в подсоленной воде. Соедините рис с фаршем. Из помидоров приготовьте корзиночки: сделайте по периметру горизонтальный надрез так, чтобы остались две перемычки шириной 1 см с противоположных сторон помидора. Далее сделайте на каждом помидоре два вертикальных надреза вверх так, чтобы получилась «ручка» корзиночки. Наполните помидоры смесью риса с фаршем, поместите на зелень.

290 Бутерброды «Зверята»

2 кусочка тостерного хлеба • 100 г творога
• 50 мл молока • ½ редиса • ¼ огурца • ⅛ болгарского перца • 2–3 перышка шнитт-лука • щепотка соли

У хлеба срежьте корочку, углы закруглите. Творог перемешайте с молоком до однородной консистенции, чтобы он мог намазываться на хлеб, и слегка посолите. Нанесите получившуюся творожную массу на хлебную поверхность, сделав «мордочки». Из редиса, болгарского перца и огурца вырежьте «глаза», «нос» и «уши». Из шнитт-лука сделайте усы.

291 Бутерброд «Бабочка»

1 кусок тостерного хлеба • 1 яйцо • 1 лист салата • 1 ломтик сыра • 1 ломтик нежирной ветчины
• немного овощей (огурец, болгарский перец, редис) и 2 перышка шнитт-лука для украшения

Яйцо отварите вкрутую и аккуратно нарежьте кружками. На кусочек хлеба положите лист салата, ломтики ветчины и сыра. Сверху выложите из продуктов «бабочку»: полоска болгарского перца — туловище, яичные кружки — крылья, перышки лука — усики. Из кружков огурца и редиса выложите узоры в виде цветов.

292 Веселый гамбургер

1 булочка для гамбургеров • 1 куриная котлета • 1 ст. ложка сметаны • 1 ст. ложка кетчупа
• 1 маслина без косточек • 2 горошины • 1 колечко болгарского перца • зелень укропа

Булочку глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри сметаной, поместите между половинок котлету. Сверху нарисуйте кетчупом улыбку, сделайте из половинок маслины глаза, из горошин — нос, из укропа волосы, а из полуколец перца — ушки.

293 Маффины в «клубничных шапочках»

220 г муки • 120 мл молока • 4 ст. ложки какао-порошка • 150 г сливочного масла • 100 г сахарной пудры • 2 яйца • щепотка корицы • щепотка соды • взбитые сливки в баллончике • свежая клубника (по числу получившихся маффинов)

Молоко соедините с какао, подогрейте. Добавьте кусочки масла, подогрейте до расплавления, но не кипятите. Остудите, введите яйца, сахарную пудру, соду, корицу и муку. Замесите тесто и наполните им силиконовые формы (до половины). Выпекайте 20 минут при 200 °С. Сделайте «шапочки деда-мороза»: остывшие изделия покройте взбитыми сливками, установите на каждый клубничку (местом прикрепления к плодоножке вниз) и сделайте «помпон» из сливок.

294 Маффины с яблоками

300 г муки • 10 г пекарского разрыхлителя • 3 ст. ложки сахара • 2 яйца • 150 мл молока • 150 г маргарина • 2 тертых яблока

Соедините все продукты и замесите тесто (тертые яблоки добавляйте в самом конце). Разложите в 12 формочек. Выпекайте 30 минут при 250 °С.

295 Рулетики с лукумом и орехами

1 кг муки • 4 яйца • 200 мл молока • 30 г дрожжей • 1 ч. ложка сахара • 100 мл растительного масла • 200 г лукума • 200 г грецких орехов

В чуть теплом молоке разведите дрожжи и сахар, размешайте, дайте подойти. Замесите мягкое тесто из муки, 2 яиц, двух желтков и масла. Добавьте подошедшие дрожжи. Поделите на пять частей, скатайте шары и оставьте на 15 минут. Каждый шар разделите на 8 час-

тей, раскатайте треугольники. В середине каждого поместите кусочек лукума и сверните рулетики от широкого конца. Смажьте оставшимися белками, обваляйте в измельченных орехах. Выпекайте 30 минут при 200 °С.

296 Пончики с абрикосовым джемом

500 г муки • 80 г маргарина • 50 г сахара • 20 г дрожжей • 4 желтка • 100 г сметаны • 100 мл молока • 1 ч. ложка соли • цедра лимона • абрикосовый джем • 100 г сахарной пудры • 500 мл растительного масла

Дрожжи разведите в 50 мл чуть теплой воды с ложкой сахара и ложкой муки. Оставьте подойти. Муку соедините с маргарином, сахаром, желтками, сметаной, солью, тертой цедрой. Влейте молоко, добавьте подошедшие дрожжи, замесите тесто. Раскатайте пласт в полсантиметра, вырежьте кружки диаметром 8 см, оставьте на 1 час подойти. Жарьте в горячем масле под крышкой, пока не подрумянятся. Затем переверните и дайте подрумяниться с другой стороны без крышки. Извлеките. Смажьте джемом и посыпьте сахарной пудрой.

297 Пончики с мармеладом

200 г муки • 70 г маргарина • 6 желтков • 5 г пекарского разрыхлителя • 1 ч. ложка соли • 1 ст. ложка сахара • 200 г сметаны • 30 г дрожжей • ванилин • 100 г мармелада • 200 мл растительного масла

Взбейте в пену маргарин с желтками, добавьте муку с пекарским разрыхлителем, солью и половиной сахара. Введите сметану и предварительно подошедшие в чуть теплой воде с другой частью сахара дрожжи. Добавьте немного чуть теплой воды и ванилин по вкусу, замесите тесто. Месите, пока не появятся пузырьки, оставьте отдохнуть на 15 минут. Раскатайте пласт толщиной в палец. Вырежьте стаканом

кружки. На половину кружков положите кусочки мармелада. Накройте второй частью кружков. Скрепите края. Жарьте в растительном масле до образования румяной корочки.

298 Ягодные гнездышки

1 кг муки • 250 г маргарина • 500 мл молока
• 40 г дрожжей • 30 г сахара • 30 г соли • 3 яйца
• 10 г кунжута • ягоды и сахарная пудра по вкусу

Дрожжи разведите с сахаром в 100 мл чуть теплого молока, дайте подойти. В муку добавьте размягченный маргарин, подошедшие дрожжи, 2 яйца и соль. Вливая оставшееся молоко, замесите тесто. Дайте подняться. Раскатайте пласт в 1 см и нарежьте формой кружки. Смажьте края половины кружков белком, второй половине сделайте в середине отвер-

стия. Поместите вторые заготовки на первые. Смажьте оставшимся желтком, посыпьте кунжутом. Выпекайте 25 минут при 220 °С. Поместите внутрь ягоды, посыпьте пудрой.

299 Корзиночки с шоколадом и ягодами

600 г муки • 200 г маргарина • 100 г сахара
• 1 яйцо • 1 желток • 100 мл молока • 5 г пекарского разрыхлителя • 300 г ягод • 1 плитка шоколада • 100 г варенья

Замесите тесто из муки, размягченного маргарина, сахара, яйца, желтка, пекарского порошка и чуть теплого молока. Выложите в формочки и выпекайте 30 минут при 200 °С. Выньте из формочек, смажьте вареньем и наполните корзиночки квадратиками шоколада и ягодами.



300 Клубничные корзинки

200 г муки • 120 г сливочного масла • щепотка соли • щепотка сахара • 2 ст. ложки воды • взбитые сливки в баллончике (сгущенка или любой крем по вкусу) • 300 г клубники • листья мяты • кондитерская посыпка

Охлажденное сливочное масло порежьте ножом с мукой, добавьте соль и сахар, перетрите руками в крошку, влейте воду, замесите тесто, уберите на 40 минут в холод. Разделите на 4 части, раскатайте, выложите формы, сделав бортики. Выстелите сверху пергаментом, насыпьте фасоль (груз, чтобы середина не поднялась). Выпекайте 10 минут при 180 °С. Удалите пергамент с грузом, выпекайте еще 10 минут. Остудите и наполните середины взбитыми сливками (сгущенкой или кремом). Сверху поместите нарезанные на четвертинки ягоды. Украсьте посыпкой и листиками мяты.

301 Пирог клубничный с блинным тестом

100 г муки • 400 г клубники • 150 г сахара • цедра 1 апельсина • 1 стакан молока • 1 ч. ложка клубничного ликера • 2 яйца • ½ ч. ложки гашеной уксусом соды • 1 ст. ложка сливочного масла

Ягоды вымойте, удалите плодоножки, выложите в смазанную маслом форму. Клубничный ликер растворите в молоке, добавьте сахар и натертую на мелкой терке цедру. Соедините со взбитыми яйцами. Введите муку и гашеную уксусом соду. Залейте жидким тестом ягоды. Выпекайте в духовке 30 минут при 180 °С.

302 Пирог клубничный с желе

180 г муки • 100 г сливочного масла • 150 г сахара • 50 мл воды • щепотка соли • 2 стакана



клубничного компота • 10 ягод клубники • 1 ст. ложка желатина • сок 1 лимона

Масло порежьте с мукой, добавьте сахар и щепотку соли, перетрите в крошку. Влейте воду, замесите тесто, уберите на 1 час в холодильник. Раскатайте. Выложите тесто в разъемную форму, сделав бортик. Выпекайте в духовке при 180 °С 15 минут. Растворите желатин в 80 мл холодной воды, влейте в компот, доведите до кипения, добавьте лимонный сок. Снимите с плиты, остудите и вылейте в форму на корж. Поставьте на 3 часа в холодильник. Украсьте ягодами.

303 Пирог клубничный из холодильника

250 г песочного печенья • 150 г сливочного масла • 700 мл клубничного йогурта • $\frac{2}{3}$ стакана сахарной пудры • 15 г желатина • 350 г ягод клубники

Раскрошите печенье, всыпьте 2 ст. ложки сахарной пудры и смешайте с размягченным маслом. Разъемную форму выложите пекарской бумагой. На дне ровным слоем распределите основу и поставьте в морозильник. Клубнику (кроме нескольких ягод) измельчите в блендере и смешайте с йогуртом и оставшейся пудрой. Распустите предварительно замоченный в 80 мл холодной воды желатин и тонкой струйкой влейте в смесь. Перемешайте и вылейте на основу. Поставьте в холодильник на несколько часов. Украсьте клубникой.

304 Открытый пирог с консервированными фруктами

250 г муки • 2 ст. ложки сметаны • 2 яйца • 4 ст. ложки сливочного масла • 6 ст. ложек сахара • 600 г консервированных фруктов • взбитые сливки в баллончике • ванилин

Муку смешайте со сметаной, одним яйцом, сливочным маслом, сахаром, ванилином. Замесите тесто, уберите на 1 час в холодильник. Раскатайте круглый пласт, выложите силико-

новую форму, сделав бортик. Смажьте оставшимся яйцом. В центр для тяжести положите несколько грецких орехов. Выпекайте около 20 минут при 180 °С, удалив орехи в середине процесса. Охладите. Украсьте середину взбитыми сливками, сверху поместите кусочки консервированных фруктов.

305 Крамбл с сухофруктами

300 г муки • 150 г сахара • 150 г сливочного масла • 1 ч. ложка соды • 2 яйца • 100 г фиников без косточек • 100 г сушеного инжира • 100 г кураги • 200 г творога

Охлажденное масло порежьте с мукой, 100 г сахара и содой. Перетрите в крошку. Оставьте на 30 минут в холодильнике. Выложите половину смеси на дно силиконовой формы. Сухофрукты залейте кипятком на 20 минут, слейте воду, плоды измельчите и соедините с протертым творогом, оставшимся сахаром и яйцами. Распределите массу слоем и посыпьте оставшейся крошкой. Выпекайте 40 минут при 180 °С.

306 Яблочный крамбл с изюмом

1 стакан муки • 250 г сливочного масла • 280 г сахара • 2 ст. ложки воды • 4–5 зеленых яблок • 3 ст. ложки изюма • щепотка корицы • 5–6 штук печенья • сахарная пудра

Порежьте 200 г охлажденного масла, смешайте с мукой и перетрите в крошку. Добавьте 200 г сахара и воду, замесите тесто, положите на 1 час в холодильник. Яблоки мелко нарежьте, смешайте с оставшимся размягченным маслом, корицей, промытым изюмом и оставшимся сахаром. Выложите тестом форму, загнув вверх края, поместите в духовку, разогретую до 180 °С. Выпекайте 5–7 минут. После чего выложите смесь яблок с изюмом, маслом и сахаром и готовьте еще 20–25 минут. Посыпьте измельченным печеньем и сахарной пудрой.



307 Печеные яблоки с сырно-медовой начинкой

4 красных яблока • 300 г сыра фета • 2 ст. ложки жидкого меда • 3 ст. ложки дробленых ядер грецких орехов • щепотка корицы

Сыр раскрошите и соедините с медом и корицей (можно с помощью блендера). Добавьте толченые ядра грецких орехов. У яблок срежьте верхушки, ложкой удалите часть мякоти. Нафаршируйте яблоки приготовленной начинкой. Запекайте 15 минут при 180 °С.

308 Печеные яблоки с творогом и изюмом

4 крупных зеленых яблока • 300 г творога • 4 ст. ложки изюма • ванилин • сахарная пудра по вкусу

Яблоки вымойте, острым ножом срежьте верхушки и удалите сердцевины и часть мякоти. Творог разомните вилкой, соедините с промытым изюмом, сахарной пудрой и ванилином. Нафаршируйте яблоки и запекайте 15–20 минут при 180 °С.

309 Яблоки со сладким рисом

8 яблок • 100 г риса • 200 мл молока • 50 г орехов • 50 г изюма • 2 ст. ложки сливочного масла • сахар

У яблок отрежьте верхушки, извлеките мякоть. Рис отварите в молоке, добавив по вкусу сахар. Соедините рис с маслом, измельченными орехами и изюмом. Наполните подготовленные яблоки. Запекайте 15 минут при 180 °С.

310 Яблоки с банановым муссом

4 яблока • 2 банана • 200 мл сливок • 1 ст. ложка сахарной пудры • 1 ч. ложка лимонного сока

С яблок срежьте верхушки, удалите часть мякоти. Бананы очистите, разомните вилкой, поместите в чашу блендера. Добавьте сахарную пудру и сок лимона, влейте сливки. Взбивайте до крепкой однородной массы. Наполните массой заготовки из яблок.

311 Груши с сухариками, черникой и сгущенкой

2 большие груши • 50 г мелких пшеничных сухариков • 4 ст. ложки ягод черники • сгущенное молоко по вкусу

Груши вымойте, обсушите, разрежьте вдоль на половинки, удалите часть мякоти и сердцевину. Порежьте мякоть, соедините с ягодами черники и сухариками, наполните половинки груш. Полейте сгущенкой.

312 Груши с сыром и орехами

2 большие груши • 150 г творожного сыра • 4 ст. ложки грецких орехов • 2 ст. ложки сахарной пудры • йогурт по вкусу

Груши вымойте, обсушите, разрежьте вдоль на половинки, удалите часть мякоти и сердцевину. Мякоть порежьте, соедините с раскрошенным сыром, сахарной пудрой и орехами. Наполните половинки груш и полейте йогуртом.

313 Груши со сметанным кремом и ананасами

6 больших груш • 100 г консервированных ананасов • 200 г сметаны • 150 г сахарной пудры • 1 ст. ложка лимонного сока

Груши вымойте, обсушите, разрежьте вдоль на половинки, удалите часть мякоти. Охлажденную сметану взбивайте 5 минут с сахарной пудрой, добавьте сок и взбивайте еще 2 минуты. Выложите массу в половинки груш. Сверху покройте кусочками консервированных ананасов.



314 Яблоки в карамели

4 некрупных яблока • 1,5 стакана сахара • сок 1 лимона • 30 г кокосовой стружки • 1 ст. ложка растительного масла

Яблоки вымойте и вытрите досуха. Сахар полейте соком лимона и карамелизуйте на среднем огне, помешивая. Яблоки насадите на шпажки и обмакните в карамель, не снимая с плиты. Верхнюю часть облейте карамелью из ложки. Посыпьте кокосовой стружкой. Выкладывайте готовые яблоки на смазанное маслом блюдо.

315 Карамелизованные яблочные кольца

2 яблока • сок 1 лимона • 2 ст. ложки сахара • 2 ст. ложки сливочного масла • щепотка молотой корицы

Яблоки нарежьте кружками, вырежьте сердцевину, посыпьте корицей и сбрызните лимонным соком. Масло распустите на сковороде и всыпьте сахар. Доведите до кипения и выложите сверху в один слой кружки яблок. Готовьте, переворачивая, на умеренном огне, не давая сахару пригореть.

316 Яблоки в кляре

3 яблока • 150 г муки • 150 мл молока • 1 яйцо • 1 ст. ложка сахара • 2 ч. ложки сливочного масла • 1 ст. ложка сахарной пудры • растительное масло для жарки

Яблоки очистите, удалите сердцевину. Нарежьте кольцами толщиной до 1 см. Сливочное масло разотрите с сахаром, добавьте яйцо, хорошенько перемешайте, добавьте муку и молоко. В кастрюлю влейте растительное масло, дайте нагреться. Кусочки яблок обмакните в кляр и готовьте во фритюре до образования румяной корочки. Выложите на бумажное полотенце, чтобы лишнее масло стекло. Подавайте с сахарной пудрой.

317 Клубника в шоколаде

20 ягод клубники с листиками • 50 г молочного шоколада • 50 г мелкой шоколадной кондитерской посыпки

Ягоды вымойте и обсушите. Шоколад наломайте на кусочки и растопите на водяной бане. Держа за листики, опускайте каждую ягоду до середины в растопленный шоколад, дайте избытку стечь, обмакните в посыпку и выкладывайте ягоды сохнуть на покрытый пергаментом противень.

318 Жареные бананы

5 бананов • 6 ст. ложек сливочного масла • 5 ст. ложек сахара

Бананы очистите от кожуры и разрежьте вдоль на половинки. Растопите 5 ст. ложек сливочного масла, добавьте сахар, дайте раствориться. Опустите в кипящую смесь половинки бананов. Жарьте с двух сторон по 2–3 минуты до образования румяной корочки. Выложите на смазанную оставшимся сливочным маслом тарелку.

319 Бананы в кляре

2 банана • 150 мл молока • 100 г муки • щепотка корицы • сахарная пудра • растительное масло для жарки

В муку добавьте корицу. Вливая молоко, замесите тесто, по консистенции похожее на жидкую сметану. Бананы очистите от кожуры, нарежьте кружками. Растительное масло разогрейте в кастрюле. Обмакивайте кусочки бананов в кляр и жарьте в горячем масле (оно должно полностью покрывать бананы). Готовьте 4–5 минут до образования румяной корочки. Выложите на бумажное полотенце, чтобы лишнее масло стекло. Посыпьте сахарной пудрой.

320 Карамельный десерт с орехами и бананами

100 г печенья • 100 г ядер грецких орехов • 2 банана • ½ ч. ложки горького какао-порошка • взбитые сливки • 60 мл жирных сливок • 100 г сахара • 75 г сливочного масла

Сахар доведите до состояния карамели в кастрюле с толстым дном, добавьте нарезанное

кусочками масло, дайте растаять, влейте сливки и варите, помешивая, 2 минуты. Бананы очистите и порежьте. Отложите 4 кружка, остальную мякоть перетрите в пюре. Печенье раскрошите. Ядра орехов измельчите. В бокалы с толстым дном выкладывайте в произвольном порядке слоями банановое пюре, взбитые сливки, карамельный крем, орехи и крошки печенья (слои можно повторить). Украсьте кружками банана, посыпьте какао-порошком.



321 Эскимо черничное

400 г черники • 600 мл 15%-ных сливок • 300 г сгущенного молока • ванилин по вкусу

Ягоды вымойте, несколько штук отложите для украшения, остальные переложите в блендер и пюрируйте. Добавьте остальные ингредиенты и доведите до однородного состояния. Разлейте по формочкам, воткните деревянные палочки. Поместите в морозильную камеру на 4 часа.

322 Эскимо из бананов с йогуртом и медом

4 банана • 600 мл йогурта с банановым вкусом • 2 ст. ложки жидкого меда

Бананы очистите от кожуры, нарежьте кусочками, выложите в блендер, залейте йогуртом, добавьте жидкий мед. Доведите до однородного состояния. Разлейте по формочкам, воткните деревянные палочки. Уберите на 4–5 часов в морозильную камеру.

323 Эскимо из киви с яблочным соком

7 киви • 50 мл яблочного сока • 2 ч. ложки сахарной пудры

Киви очистите, один нарежьте кружками, остальные выложите в чашу блендера, влейте сок, всыпьте сахарную пудру, доведите до однородного состояния. Выложите массу в формы, воткните деревянные палочки. Сверху для красоты выложите кружки киви. Поместите в морозильную камеру на 4 часа.

324 Эскимо из киви и банана

4 киви • 2 банана • 5 ст. ложек сгущенного молока • 5 ст. ложек сладкого йогурта

Бананы и киви очистите, выложите в чашу блендера. Добавьте сгущенное молоко и йогурт. Доведите до однородного состояния и выложите в формочки. Воткните деревянные палочки и уберите в морозильную камеру на 1 час.

325 Эскимо из бананов и черники

2 банана • 1 горсть ягод черники • 200 мл фруктового йогурта • 1 ст. ложка жидкого меда

Бананы очистите, нарежьте на кусочки и вместе с ягодами выложите в чашу блендера. Пюрируйте, добавьте йогурт и мед, доведите до однородного состояния. Выложите в формочки, воткните деревянные палочки. Уберите в морозильную камеру на 4 часа.

326 Эскимо «Лесная ягода»

1 стакан ягод черники • ½ стакана ягод малины • ½ стакана ягод ежевики • 300 мл фруктового йогурта • 3 ст. ложки сгущенного молока

Ягоды вымойте и выложите в чашу блендера (замороженные можно не размораживать до конца). Пюрируйте, добавьте сгущенное молоко и фруктовый йогурт и доведите до однородного состояния. Выложите в формочки, воткните деревянные палочки. Уберите в морозильную камеру на 4 часа.

327 Эскимо из бананов в шоколаде с орехами

4 банана • 15–20 очищенных орехов фундук • 200 г молочного шоколада • кондитерская посыпка

Бананы вымойте и, не очищая, разрежьте поперек на 4 части. С одной стороны в каждую поместите по орешку, с другой воткните де-

ревянные палочки и уберите в морозильную камеру на 2 часа. Извлеките, очистите. Молочный шоколад раскрошите, растопите на водяной бане и обмакните в него банановые заготовки. Посыпьте кондитерской посыпкой и сразу же подавайте.

328 Сорбет клубничный

500 г клубники • 100 г сахара • сок 1 лимона
• листья мяты

Клубнику измельчите в блендере, несколько ягод отложите. Добавьте сок лимона и сахар. Взбивайте 2–3 минуты. Переложите в контейнер и поместите в морозильную камеру

на 3 часа. При подаче украсьте оставшимися ягодами клубники и листьями мяты.

329 Сорбет лимонный

200 мл лимонного сока • 300 мл воды • 250 г сахара • цедра 1 лимона • 1 ст. ложка лимонного сиропа • листики мяты и дольки лимона для украшения

Сварите сироп из воды с сахаром и кипятите его 2–3 минуты. Влейте лимонный сок. Добавьте мелко натертую цедру лимона и лимонный сироп, перемешайте и вылейте в форму. Поместите в морозильную камеру на 3 часа. Украсьте веточками мяты и дольками лимона.





330 Фруктовый салат «Цветочная клумба»

200 г мякоти арбуза • 200 г мякоти дыни • 1 манго • листики мяты

Манго очистите, удалите косточку. Мякоть нарежьте пластинками толщиной 7–8 мм. Мякоть арбуза и дыни также нарежьте тонкими ломтиками. С помощью небольшой формы вырежьте из подготовленных фруктов цветы, аккуратно выложите их на блюдо и украсьте «клумбу» листиками мяты.

331 Фруктовый салат с йогуртом в половинках апельсинов

2 апельсина • 1 яблоко • 1 груша • 150 мл йогурта • сок ¼ лимона • 1 щепотка корицы • ванилин по вкусу

Апельсины разрежьте на половинки, извлеките дольки, очистите их от пленок, разделите каждую на 2–3 части. Очищенные яблоко и грушу без сердцевин нарежьте кубиками. Соедините подготовленные фрукты. Сбрызните соком

лимона. Заправьте фруктовый салат йогуртом, смешанным с ванилином и корицей. Разложите в половинки апельсинов и подавайте.

332 Фруктовый салат в половинке ананаса

½ ананаса • 1 яблоко • 1 банан • 1 киви • 2 мандарина • 2 ст. ложки фруктового сиропа

Из половины разрезанного вдоль ананаса извлеките мякоть, нарежьте кубиками. Банан, яблоко, киви и мандарины очистите. Банан нарежьте кружками, яблоко без сердцевины и киви — кубиками, мандарины разберите на дольки, удалите пленки. Соедините подготовленные продукты, заправьте фруктовым сиропом и выложите в половинку ананаса.

333 Фруктовый салат в яблоках

4 крупных яблока • 8 ягод клубники • 2 киви • 2 ст. ложки ягод черники • 500 мл 30%-ных сливок • 3 ст. ложки сахарной пудры • 1 ст. ложка лимонного сока • ванилин по вкусу

У яблок отрежьте верхушку, извлеките часть мякоти и сердцевину. Извлеченную мякоть порежьте. Очищенные киви нарежьте полукружками, клубнику — на четвертинки. Соедините подготовленные продукты, добавьте чернику, перемешайте и разложите в подготовленные яблоки. Сливки охладите в холодильнике. Вылейте в емкость с высокими бортиками и взбивайте миксером, постепенно увеличивая скорость и добавляя сахарную пудру, ванилин и сок. Поместите сливки в кулинарный шприц и сделайте «шапки» на каждой порции салата.

334 Фруктовый салат с орехами и сливками

2 банана • 2 киви • 20 виноградин без косточек • 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов

• 150 мл жирных сливок • 50 г сахарной пудры • 1 ч. ложка лимонного сока

Очистите бананы и киви. Бананы нарежьте кружками, киви — кубиками. Соедините подготовленные продукты, добавьте виноградины и выложите в салатник. Посыпьте измельченными ядрами грецких орехов. Охлажденные сливки взбейте с сахарной пудрой и лимонным соком и сделайте «шапочку» на салате.

335 Фруктовый салат с зеленой заправкой

3 киви • 2 яблока • 2 груши • 1 персик • 2 ст. ложки сметаны • листики мяты

Яблоки и груши очистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину, мелко нарежьте. Персик разрежьте, удалите косточку, нарежьте маленькими ломтиками. Соедините подготовленные яблоки, груши и персик. Киви очистите, нарежьте кусочками, измельчите в блендере, добавьте сметану и еще раз перемешайте. Заправьте полученным соусом салат. Выложите в салатницу и украсьте веточками мяты.

336 Фруктовый салат с сыром

1 киви • 2 персика • 100 г винограда без косточек • 100 г сыра • 3 ст. ложки йогурта • 2 ч. ложки меда • 2 ч. ложки лимонного сока • несколько листиков мяты

Киви очистите, нарежьте кубиками. Персики разрежьте, удалите косточки, нарежьте маленькими кубиками. Виноградинки разрежьте на 4 части. Сыр натрите на крупной терке. Соедините подготовленные фрукты и выложите в салатник. Посыпьте тертым сыром. Мед смешайте с йогуртом и лимонным соком, перемешайте. Полейте полученным соусом салат и украсьте листиками мяты.



337 Фруктово-ягодный шашлычок «Новогодний»

4 дольки апельсина • 1 киви • 150 г дыни • 6 темных виноградин • 6 светлых виноградин • сок ½ лимона • шоколадный соус

Дольки апельсина очистите от пленок и косточек, осторожно (чтобы не вылился сок) разделите на 2–3 части руками, киви очистите и нарежьте на кусочки среднего размера. Очищенную от кожуры и семян мякоть дыни нарежьте кубиками. Нанижите попеременно на шпажки виноградины и подготовленные фрукты. Выложите на плоские тарелки, сбрызните соком лимона и полейте шоколадным соусом.

338 Бананово-клубничные шашлычки со взбитыми сливками

2 банана • 8 крепких ягод клубники • 150 мл 35%-ных сливок • 3 ст. ложки сахарной пудры • 1 ч. ложка лимонного сока • тертый шоколад для украшения

Бананы нарежьте кружками. Нанижите подготовленные бананы и ягоды клубники на деревянные шпажки. Сливки охладите, взбивайте с сахарной пудрой и лимонным соком до загустения. Поместите в кулинарный шприц с толстым отверстием и фигурно выдавите поверх шашлычков. Сверху посыпьте шоколадом.

339 Ягодные шашлычки со сметанным кремом

10 крупных виноградин • 5 ягод клубники • 5 ягод вишни без косточек • 200 г сметаны • 100 г сахарной пудры • ванилин по вкусу

На деревянные шпажки насадите, чередуя, вымытые и обсушенные ягоды в произвольном порядке. Охлажденную сметану взбейте миксером с сахарной пудрой и ванилином. Подавайте ягодные шашлычки с полученным кремом.

340 Фруктовые шашлычки с сыром

1 груша • 1 банан • 10–12 виноградин без косточек • 50 г сыра • сок 1 лимона • цедра 1 лимона

Банан очистите от кожуры, нарежьте кружками, очищенную грушу без сердцевины — крупными кубиками. Также нарежьте сыр. Нанижите на деревянные шпажки, чередуя, подготовленные продукты и виноградины. Сбрызните соком лимона. Посыпьте тертой лимонной цедрой.

341 Фруктово-ягодные шашлычки с авокадо и сыром

20–25 виноградин без косточек • 1 банан • 1 киви • 1 авокадо • 80 г сыра • сок ½ лимона • 2 ст. ложки фруктового йогурта

Сыр нарежьте кубиками. Авокадо очистите от кожицы, удалите косточку, мякоть сбрызните лимонным соком (чтобы не потемнела) и нарежьте кубиками. Банан очистите от кожуры и нарежьте кружочками, очищенный киви — крупными кубиками. Нанижите на деревянные шпажки подготовленные продукты, чередуя с виноградинами. Полейте фруктовым йогуртом.

342 Шашлычки фруктовые с горьким шоколадом

100 г консервированных ананасов • 2 киви • 1 апельсин • 50 г горького шоколада

Шоколад натрите на терке и растопите на водяной бане, не позволяя ему перегреться. Киви и апельсин очистите. Киви нарежьте средними кусочками. Апельсин разберите на дольки, удалите пленки, разделите каждую на 2 части. Ананасы извлеките из банки, дайте сиропу стечь. Нарежьте мякоть кубиками. Подготовленные фрукты нанижите, чередуя, на две деревянные шпажки. Полейте растопленным горьким шоколадом.

343 Ягодные шашлычки с сыром и сухофруктами

10–12 виноградин без косточек • 10 ягод клубники • 80 г сыра • 10 шт. чернослива без косточек • 10 шт. кураги • сироп из варенья

Чернослив и курагу промойте и замочите в горячей воде на 40 минут. Слейте воду. Сыр нарежьте кубиками. Нанижите, чередуя, подготовленные сухофрукты, сыр и ягоды на шпажки. Выложите на плоские тарелки и полейте сиропом из варенья.

344 Шашлычки из ягод и консервированных фруктов со сгущенкой

10–12 виноградин • 100 г консервированных ананасов • 100 г консервированных персиков • 100 г консервированных мандаринов • 100 г сгущенного молока

Ананасы, персики и мандарины извлеките из банок, дайте сиропу стечь. Ананасы и персики нарежьте кубиками и нанижите на шпажки, чередуя с виноградинами и дольками мандаринов. Выложите на плоские тарелки и полейте сгущенным молоком.

345 Кофейные трюфели

6 ст. ложек какао-порошка • 350 г сахарной пудры • 250 г размягченного сливочного масла • 4 ст. ложки панировочных сухарей • 2 ст. ложки крепкого кофе или кофейного напитка

Взбейте масло миксером. Добавьте сахарную пудру и 4 ст. ложки какао-порошка, снова взбейте до образования однородной пышной массы. Всыпьте сухари, влейте кофе или кофейный напиток, перемешайте. Вылепите из массы шарики, обваляйте их в оставшемся какао-порошке и поместите на 1 час в холодильник.

346 Конфеты из печенья с изюмом и вафлями

200 г песочного печенья • 2 ст. ложки сливочного масла • 2 ст. ложки какао-порошка • 2 ст. ложки воды • 3 ст. ложки сахара • 1 ст. ложка изюма • 50 г вафель с начинкой

Печенье измельчите. Добавьте размягченное масло и 1 ст. ложку сахара. Добавьте какао-порошок, влейте воду. Приготовьте пластичную массу, слепите шарики. Вафли поместите в блендер, размелите, выложите на плоскую тарелку. Обваляйте шарики в молотых вафлях с оставшимся сахаром, выложите в порционные корзиночки из гофрированной бумаги. В каждую конфетку сверху воткните по изюминке. Поместите на 1 час в холодильник.

347 Конфеты с финиками и инжиром

5 фиников • 2–3 сушеных инжира • 2 печенья • 150 г сливочного масла • 80 г сахарной пудры • 5 ст. ложек какао-порошка • щепотка корицы

Печенье раскрошите. У фиников удалите косточки, плоды поместите в чашу блендера. Добавьте инжир и превратите в однородную массу (если сухофрукты слишком твердые, предварительно замочите их на 20 минут в горячей воде).

Масло взбейте миксером с пудрой и половиной какао-порошка в пышную пену. Добавьте подготовленные сухофрукты, корицу и раскрошенное печенье, продолжайте взбивать. Слепите конфеты, посыпьте оставшимся какао-порошком и поместите на 1 час в холодильник.

348 Конфеты из печенья с орехами и ванилином

300 г печенья • 3 ст. ложки ядер грецких орехов • ванилин по вкусу • 250 г маргарина • 300 г сахарной пудры • 1 яйцо • 50 г какао-порошка

Ядра орехов измельчите ножом. Хорошо перемешайте маргарин с сахарной пудрой, добавьте подготовленные орехи, яйцо, какао-порошок, ванилин и перемолотые печенья. Хорошо перемешайте, вылепите шарики, обваляйте в молотых орехах и поместите в холодильник на 1 час.

349 Конфеты из сухарей со сгущенкой и орехами

350 г белых сухарей • 2 ст. ложки какао-порошка • 3 ст. ложки размягченного сливочного масла • 150 г сгущенного молока • 2–3 ст. ложки молотых орехов

Сухари раскрошите, 2–3 ст. ложки отложите, остальное смешайте с какао-порошком и молотыми орехами. Добавьте размягченное сливочное масло и молоко. Из полученной массы слепите шарики. Обваляйте конфеты в оставшихся крошках и поместите на 1 час в морозильную камеру.

350 Ореховые шарики

200 г ядер грецких орехов • 75 г сахара • 3 ст. ложки воды • 20 г шоколада • 200 г сахарной пудры • 1 ч. ложка растительного масла

Орехи мелко измельчите ножом. Сахар залейте водой и варите, помешивая, пока он полностью не растворится. Снимите сироп с плиты,

добавьте измельченные грецкие орехи. Перемешайте. Мокрыми руками вылепите из этой массы шарики. Шоколад растопите на водяной бане, добавьте масло и сахарную пудру. Обмакните шарики в полученную шоколадную глазурь и поместите на 1 час в холодильник.

351 Фруктовая колбаска

350 г чернослива • 350 г фиников • 250 г инжира • 250 г ядер грецких орехов • 100 г сахарной

пудры • 200 г молочного шоколада • 3 ст. ложки сахара

У чернослива и фиников удалите косточки. Поместите в блендер, добавьте инжир и грецкие орехи и перемелите. Добавьте наломанный кусочками шоколад и размелите, добавьте сахарную пудру, перемешайте. Выложите массу на разделочную доску, посыпанную сахаром, слепите колбаску, обваляйте в сахаре и оставьте на ночь подсохнуть, накрыв салфеткой. Подавайте, нарезав на кружочки.





352 Шоколадный мусс с маршмэллоу

120 г горького шоколада • 180 мл молока • 250 г маршмэллоу

Горький шоколад натрите на терке. Отложите для украшения 50 г маршмэллоу, остальные поместите в чашу блендера и взбейте до однородной массы. Переложите в кастрюлю. Влейте молоко и добавьте натертый шоколад. Нагревайте на умеренном огне, помешивая, пока шоколад не растворится. Следите за тем, чтобы

молоко не закипело. Снимите с огня и продолжайте перемешивать массу, пока она не станет однородной. Вылейте ее в бокал или креманку и поместите в холодильник на 2 часа. Украсьте оставшимися маршмэллоу.

353 Ванильный мусс из белого шоколада

300 г белого шоколада • 150 мл молока • 3 яйца
• 150 г сахарной пудры • 300 мл 20%-ных сливок
• ванилин по вкусу

Белый шоколад наломайте на кусочки и залейте молоком. Растопите на водяной бане, остудите. Желтки соедините с пудрой, добавьте подготовленный шоколад. Взбейте белки, введите сливки и ванилин, снова взбейте. Добавьте в шоколадную массу, перемешайте деревянной лопаткой. Разложите в креманки, охладите 2 часа.

354 Горячий шоколад с апельсином

100 г черного шоколада • 2 стакана молока • 1 ст. ложка сахарной пудры • 1 ст. ложка апельсинового сиропа • 1 ч. ложка крахмала • 2 кружка апельсина для украшения

Шоколад наломайте мелкими кусочками. Отлейте 50 мл молока, остальное подогрейте на слабом огне, доведите до кипения, но не дайте закипеть. Добавьте сахарную пудру, апельсиновый сироп и подготовленный горький шоколад, варите, помешивая, на слабом огне до полного растворения шоколада. Крахмал растворите в оставшемся молоке, добавьте к основной массе, перемешайте до однородного состояния и разлейте в чашки, украсив каждую надрезанным кружком апельсина.

355 Шоколадный кофе глясе с корицей

1 ч. ложка растворимого кофе • 2 ст. ложки шоколадного сиропа • 50 г сливочного мороженого • щепотка корицы • 1 яичный желток • 1 ч. ложка сахара

Яичный желток разотрите добела с сахаром. Растворимый кофе залейте 200 мл горячей воды, добавьте растертый с сахаром желток, влейте половину сиропа и варите 10 минут, помешивая, на слабом огне. Перелейте в чашку, добавьте шарик мороженого, посыпьте корицей, полейте оставшимся сиропом.

356 Какао с зефирной пеной

4 ч. ложки сладкого растворимого какао-порошка • 400 мл молока • 300 г ванильного зефира • 3 ст. ложки горького какао-порошка • 180 мл жирных сливок • шоколадная кондитерская посыпка

Молоко подогрейте и приготовьте напиток, растворив в нем какао-порошок. Разлейте в высокие чашки. Зефир поместите в чашу блендера, добавьте горький какао-порошок и сливки, доведите до однородной массы. С помощью кондитерского шприца сделайте на какао «шапочки» из получившегося мусса и украсьте их шоколадной кондитерской посыпкой.

357 Мусс из дыни со сметаной и зефиром

350 г мякоти дыни • 250 г зефира • 200 г сметаны • листики мяты

Дыню нарежьте кусочками, несколько штук отложите для украшения, оставшиеся поместите в чашу блендера. Добавьте нарезанный кусочками зефир и сметану. Доведите до однородного состояния. Переложите в креманки. Украсьте оставшимися кубиками дыни и свежими листиками мяты.

358 Мусс апельсиновый

цедра и сок 4 апельсинов • 1 стакан сахарной пудры • 2 ст. ложки желатина

Апельсиновую цедру натрите на мелкой терке. Сахарную пудру залейте 650 мл воды и приготовьте сироп. Желатин залейте 120 мл холодной воды, оставьте на 1 час. Подогрейте, чтобы он распустился. Добавьте в сироп вместе с тертой цедрой и соком. Доведите до кипения, дайте остыть, процедите. Разложите в креманки и поместите в холодильник на 2 часа.



359 Холодный чай с ромашкой, гибискусом и клубникой

1 ст. ложка сушеной ромашки • 1 ст. ложка сушеного гибискуса • 6–8 ягод клубники • 1 ст. ложка клубничного сиропа • сахар и пищевой лед по вкусу

Сушеную ромашку и гибискус поместите в фарфоровый чайник, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте под крышкой 20 минут. Процедите, добавьте сахар и сироп, охладите. Разлейте в прозрачные бокалы. Ягоды клубни-

ки нарежьте кусочками, разложите в бокалы с напитком и украсьте бортики. По желанию подавайте с пищевым льдом.

360 Гранатовый чай с корицей и медом

1 ст. ложка сухого крупнолистового чая • 500 мл воды • 150 мл гранатового сока • 1 ст. ложка жидкого меда • молотая корица по вкусу

В сухой горячий чайник насыпьте заварку. Воду доведите до температуры «белого ключа» и, не дав ей закипеть, заварите чай. Дайте на-

стояться под крышкой 2–3 минуты и оставьте еще на 3–4 минуты в теплом месте. Процедите, соедините с жидким медом и гранатовым соком, разлейте в чашки. Приправьте по вкусу молотой корицей.

361 Глнтвейн «Детский»

1 л сока из красного винограда • 1 апельсин
• 4–5 бутонов гвоздики • 2 ст. ложки меда • щепотка молотой корицы • палочки корицы для украшения

Апельсин нарежьте кружочками, несколько штук отложите для украшения. Сок вскипятите с оставшимися кружочками апельсина, гвоздикой и молотой корицей. Добавьте мед. Накройте крышкой и дайте настояться в теплом месте 20 минут. Разлейте в бокалы, украсьте кружками апельсинов и палочками корицы.

362 Смужи с хурмой и мороженым

1 хурма • сок 1 апельсина • 100 мл газированной несоленой воды • 100 г сливочного мороженого

Хурму очистите, удалите косточки, нарежьте мякоть кубиками, поместите в чашу блендера. Добавьте мороженое, влейте сок апельсина и газированную воду. Доведите до однородного состояния.

363 Смужи с черникой, йогуртом и мороженым

150 г черники (можно замороженной) • 200 мл натурального йогурта • 1 ч. ложка мятного сиропа • 1 шарик сливочного мороженого • листики мяты

Ягоды вымойте (замороженные предварительно разморозьте), отложите несколько штук для

украшения. Остальные поместите в блендер. Залейте натуральным йогуртом. Смешивайте в течение 30–40 секунд до однородного состояния. Перелейте в бокал, сверху поместите шарик сливочного мороженого. Полейте мятным сиропом. Украсьте оставшимися ягодами черники и листиками мяты.

364 Бананово-персиковый смузи с мороженым

1 банан • 100 г консервированных персиков
• 50 мл сиропа из-под персиков • 50 г сливочного мороженого • 150 мл молока

Персики извлеките из банки, нарежьте кусочками, переложите в чашу блендера. Банан очистите, нарежьте кружками, добавьте к персикам. Влейте в чашу сироп из-под персиков и молоко. Добавьте мороженое. Смешивайте 30 секунд. Перелейте готовый напиток в высокий бокал.

365 Банановый смузи с мороженым и шоколадом

1 банан • 80 г сливочного мороженого • 1 ч. ложка растворимого какао-порошка • 1 ст. ложка воды • 100 мл молока • 50 г шоколадного мороженого • 30 г шоколада

Очищенный банан нарежьте кружками и поместите в чашу блендера. Добавьте сливочное мороженое. Какао разведите в теплой воде, соедините с молоком, залейте содержимое чаши. Смешивайте 30 секунд. Перелейте в высокий бокал. Сверху украсьте смузи шариком шоколадного мороженого и посыпьте натертым на мелкой терке шоколадом.



Алфавитный указатель

А

абрикос 36, 47
авокадо 10, 18, 19, 27, 67, 69, 88, 90, 109
аджика 44, 45, 79
ананас 27, 41, 45, 46, 71, 77, 85, 101, 107, 109
апельсин 37, 38, 41, 45, 46, 48, 69, 76, 106, 108, 109, 113, 115
арахис 18, 56
арбуз 106

Б

багет пшеничный 60
багет ржаной 57
багет ржано-пшеничный 21, 56, 57, 60
базилик 36, 54, 58, 59, 66, 68
баклажан 57
банан 12, 15, 18, 34, 71, 101, 102, 103, 104, 107, 108, 109, 115
баранина 33
бекон 34, 38, 39
блинчики 78, 79
брусника 30, 69
брынза 91
булочка для гамбургеров 95

В

вафли 110
вермишель 82, 93
ветчина 12, 18, 27, 58, 59, 72, 73, 77, 78, 80, 82, 86, 91, 92, 95
вино белое 35, 38, 39, 42, 46, 49, 52, 63
вино красное 28, 30, 32, 48, 38
виноград 59, 107, 108, 109
вишня 109

Г

гвоздика 30, 31, 32, 36, 44, 47, 115
гибискус 114
говядина 33, 38, 39
горбуша 14, 22, 23, 64, 69, 79
горошек консервированный 13, 21, 23, 26, 43, 62, 63, 90, 91, 94
гранат (зерна) 13, 33
гребешок морской 94
грибы 47

грудки куриные 27, 28, 34, 35, 45, 88
груша 10, 13, 46, 67, 101, 106, 107, 109

Д

джем абрикосовый 96
дорада 50, 51
дыня 106, 108, 113

Е

ежевика 20, 104

З

зефир ванильный 113

И

изюм 40, 41, 44, 68, 99, 100, 101, 110
икра белковая 54
икра кабачковая 95
икра красная 18, 22, 54, 62
имбирь 39, 42, 45, 67
индейка 13, 18, 40, 41, 69, 76
инжир 13, 40, 99, 110, 111
йогурт натуральный 10, 19, 23, 59, 71, 101, 106, 107, 115
йогурт фруктовый 99, 104, 109

К

кабачок 29, 80, 94
какао-порошок 96, 103, 110, 113, 115
кальмары 10, 21
камбала, филе 53
капуста белокочанная 66, 79
капуста брокколи 49, 51, 82
капуста кольраби 17
капуста пекинская 75
капуста романеско 92
капуста цветная 13, 27, 46, 51, 82
карбонад 59
камп 49, 52
карри 43, 45
киви 67, 104, 107, 108, 109
клубника 96, 98, 99, 102, 105, 107, 108, 109, 114
клюква 28, 42, 48, 94
кокос 53
колбаса 81, 94

компот клубничный 98
коньяк 71
корица 30, 42, 44, 96, 99, 100, 102, 106, 110, 113, 114, 115
корнишоны 16, 17, 21, 23, 38, 60, 63, 65, 75, 82, 83
котлета куриная 26, 92, 95
кофе 110, 113
крахмал 113
креветки 10, 18, 20, 54, 59, 64, 67, 71, 91
крекер соленый 20
кресс-салат 67
крупа манная 80
кукуруза консервированная 10, 12, 14, 15, 21, 22, 27, 41, 71, 77, 79, 80, 84, 88
кунжут 16, 97
курага 38, 40, 46, 99, 109
курица 12, 13, 18, 19, 26, 27, 34, 35, 42, 43, 44, 45, 65, 69, 77, 80, 82, 85, 88, 91

Л

лаваш 74, 75, 76, 77
ликер клубничный 98
лисички 13
лосось 14, 18, 23, 24, 25, 29, 48, 50, 53, 56, 60, 70, 71, 74, 75, 76, 79, 82, 90
лук-порей 36, 68
лукум 96
лук-шалот 35

М

малина 104
манго 67, 106
мандарин 107, 109
маргарин 96, 97, 110
мармелад 96
marshmello 112
маслины 18, 35, 38, 58, 59, 64, 68, 72, 90, 92, 94, 95
мед 32, 45, 100, 104, 107, 114, 115
мелисса лимонная 36, 46, 53
мидии 20
миндаль 52
молоко стуженное 101, 104, 109, 110

мороженое сливочное 113, 115
 мороженое шоколадное 115
 мяты листья 98, 105, 106, 107, 113, 115

О

огурцы маринованные 16, 56, 59, 73, 79, 80
 огурцы соленые 13, 17, 23
 оливки 14, 20, 21, 23, 25, 27, 41, 57, 60, 68, 77, 92
 орегано 18, 33, 49, 58, 69
 орех грецкий 13, 14, 18, 19, 25, 35, 37, 38, 53, 63, 67, 68, 96, 100, 101, 103, 107, 110, 111
 орех миндаль 91
 орех мускатный 28, 35, 47, 49, 63, 71, 82, 83, 84, 87
 орехи кедровые 27

П

палочки крабовые 12, 14, 15, 18, 21, 59, 75, 79
 паста томатная 58, 84, 86
 персик 107, 109, 115
 печень куриная 27, 28
 печенье 99, 103, 110
 помидор вяленый 59
 пудра сахарная 96, 99, 100, 101, 102, 104, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113
 пюре яблочное 46

Р

редис 92, 95
 розмарин 36, 41, 45, 47, 91
 ром 48
 ромашка сушеная 114
 руккола 18, 67, 76

С

сазан 50
 салата листья 17, 18, 19, 24, 25, 40, 49, 51, 66, 67, 69, 70, 73, 74, 75, 76, 77, 88, 92, 95
 сало свиное 38, 50
 сардины консервированные 14, 60
 свекла 16, 23, 25, 29, 37, 56, 88
 свинина 30, 31, 32, 33, 36, 37, 38, 46, 69, 84, 86
 сельдерей 13, 34, 49, 68, 91
 сельдь 16, 17, 21, 23, 57, 60, 70, 75
 семга 24, 60, 71

сироп ананасовый 46
 сироп апельсиновый 113
 сироп клубничный 114
 сироп лимонный 105
 сироп мятный 115
 сироп персиковый 115
 сироп шоколадный 113
 скумбрия 17, 51
 слива 39, 43, 58
 сливки 28, 34, 48, 52, 53, 54, 59, 64, 71, 80, 82, 83, 85, 96, 98, 99, 101, 103, 104, 107, 108, 112, 113
 сок апельсиновый 38, 46, 48, 69, 103, 115
 сок виноградный 115
 сок вишневый 44
 сок гранатовый 33, 114
 сок лайма 67
 сок сливовый 43
 сок томатный 43
 сок яблочный 46, 47, 104
 сосиски 36, 85, 92
 соус соевый 31, 41, 45, 48, 49
 соус томатный 32, 45, 49, 73
 соус шоколадный 108
 спагетти 92
 судак 52
 сухари панировочные 34, 51, 80, 87, 110
 сухарики пшеничные 68, 73, 101, 110
 сухарики ржаные 17, 27
 сыр адыгейский 59
 сыр мягкий 34, 60, 65, 75
 сыр плавленый 17, 29, 64, 70, 73, 85, 88, 91
 сыр сливочный 34, 54, 57, 63, 70, 73, 74, 75
 сыр творожный 15, 20, 64, 72, 77, 78, 101
 сыр фета 66, 69, 100

Т

тарталетки 22, 23, 24, 25, 26, 27
 творог 29, 64, 67, 72, 73, 88, 92, 95, 99, 100
 телятина 38, 47
 тимьян 37, 83
 тмин 36, 84, 86
 тортильяс 84
 треска, филе 14, 22, 29, 50, 53

трески печень 23
 трески печень 62
 тунец 21, 23, 49, 65, 69, 75, 83
 тыква 45, 46, 50, 81

У

уксус бальзамический 18
 уксус винный 87

Ф

фарш куриный 95
 фарш свиной 38
 фарш телячий 93
 фасоль консервированная белая 13, 14, 17, 63, 69, 80, 81, 91
 фасоль консервированная красная 63, 68, 69, 77, 86
 фасоль спаржевая 34
 фасоль стручковая 14
 финики 99, 110, 111
 фисташки 13, 40
 форель 25, 49
 фундук 104

Х

хлеб тостерный 21, 95
 хмели-сунели 44
 хурма 38, 67, 75, 115

Ч

черная смородина 31
 черника 101, 104, 107, 115
 чернослив 13, 26, 28, 29, 37, 42, 47, 64, 109, 111
 чипсы картофельные 12, 87, 92

Ш

шампиньоны 12, 13, 14, 27, 29, 33, 34, 43, 45, 50, 57, 63, 64, 71, 73, 82, 83
 шнитт-лук 72, 94, 95
 шоколад 97, 102, 104, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115
 шпинат 74
 шпроты 21, 25, 29, 62, 63

Э

эстрагон 41

Я

яблоко 10, 14, 17, 24, 36, 40, 42, 43, 45, 46, 47, 50, 59, 60, 66, 68, 90, 91, 96, 99, 100, 101, 102, 106, 107
 яйца перепелиные 18, 92

Содержание

Новый год: время чудес на кухне 5

БЛЮДА ДЛЯ НОВОГОДНЕЙ НОЧИ

1 Салат-коктейль с креветками, авокадо и черри	10
2 Салат с креветками, грушами и огурцами	10
3 Салат из кальмаров с яблоками и кукурузой	10
4 Сытный слоеный салат с чипсами	12
5 Слоеный салат «Далекий берег»	12
6 Слоеный салат с консервированной фасолью	13
7 Слоеный салат с курицей и сухофруктами	13
8 Слоеный салат с индейкой и грушами	13
9 Салат слоеный с шампиньонами	13
10 Салат слоеный с лисичками и сельдереем	13
11 Салат «Мимоза» из консервированной горбуши с орехами	14
12 Салат с сардинами и оливками	14
13 Салат из трески с фасолью	14
14 Салат из консервированного лосося с яблоками и морковью	14
15 Салат из крабовых палочек с грибами	14
16 Салат из крабовых палочек с творожным сыром	15
17 Салат из крабовых палочек с бананом	15
18 Селедочный салат с кунжутом	16
19 Селедочный салат с горчицей заправкой	16
20 Салат селедочный с яблоками и морковью по-корейски	17
21 Салат селедочный с сухариками и фасолью	17
22 Салат из маринованной сельди	17
23 Салат из копченой скумбрии с корнишонами	17

24 Салат из копченой скумбрии со свежими овощами	17
25 Салат-коктейль с креветками, авокадо, перепелиными яйцами и икрой	18
26 Салат с авокадо, лососем и рисом	18
27 Салат с авокадо, крабовыми палочками и бананом	18
28 Салат с авокадо, яйцами и ветчиной	18
29 Салат с авокадо, индейкой и рукколой	18
30 Салат с авокадо, курицей и огурцом	19
31 Салат с авокадо, курицей и перцем	19
32 Канапе с креветками	20
33 Канапе с мидиями	20
34 Канапе с селедочной пастой	21
35 Канапе со шпротной пастой	21
36 Канапе с салатом из тунца	21
37 Канапе с салатом из консервированных кальмаров	21
38 Канапе с крабовыми палочками и оливками	21
39 Тарталетки с салатом из консервированной горбуши с икрой	22
40 Тарталетки с салатом из трески с кукурузой	22
41 Тарталетки с салатом из тунца с помидорчиками черри	23
42 Тарталетки с салатом из консервированного лосося	23
43 Тарталетки с салатом из печени трески	23
44 Тарталетки с салатом из консервированной сельди со свеклой	23
45 Тарталетки с салатом из консервированной горбуши с рисом	23
46 Тарталетки с рыбным салатом	24
47 Тарталетки с семгой и яблоками	24
48 Тарталетки с лососем, свеклой и сыром	25
49 Тарталетки с копченым лососем, сыром и орехами	25

50	Тарталетки с лососем и сырным салатом	25	81	Куриные рулеты в беконе	34
51	Тарталетки с форелью и морковью	25	82	Куриные рулеты с бананом и сыром	34
52	Тарталетки с салатом из шпрот с маслинами	25	83	Куриные рулеты с укропом и сыром	34
53	Тарталетки с салатом из курицы с огурцами	26	84	Куриные рулеты с грибами и сельдереем	34
54	Тарталетки с салатом из копченой курицы	26	85	Куриные рулеты с грибами в панировке	34
55	Тарталетки с салатом из курицы с ананасами	27	86	Куриные рулеты «Мускатные»	35
56	Тарталетки с салатом из куриной ветчины с грибами	27	87	Куриные рулеты по-французски	35
57	Тарталетки с салатом из куриной печени	27	88	Рулеты из свинины с хлебно-луковой начинкой	36
58	Тарталетки с салатом из курицы и цветной капусты	27	89	Паровые рулеты из свинины с луком-пореем и тмином	36
59	Тарталетки с салатом из курицы с авокадо	27	90	Рулеты из свинины с яблоками и абрикосами	36
60	Паштет из куриной печени с желе	28	91	Рулет «Ароматный»	36
61	Паштет из куриной печени с морковью и черносливом	28	92	Рулет из свинины с зеленью и перцем	36
62	Паштет из трески с овощами	29	93	Рулет из свинины с черносливом и свеклой	37
63	Паштет из лосося со свеклой	29	94	Рулет с морковью, сыром и луком	37
64	Паштет из шпрот с сыром	29	95	Рулет из свинины с курагой, морковью и апельсиновым соком	38
65	Паштет из грибов с морковью и творогом	29	96	Рулет из телятины с морковью и свиным фаршем	38
66	Паштет из шампиньонов с черносливом	29	97	Рулет из телятины с яйцами и сыром	38
67	Буженина с горчичным соусом	30	98	Рулеты из телятины с хурмой и орехами	38
68	Ароматная свинина с брусничным соусом	30	99	Рулет из говядины с корнишонами и маслинами	38
69	Свинина с болгарским перцем и луком	31	100	Рулет из говядины с помидорами и сыром	39
70	Свинина с горчицей и хреном	31	101	Рулет из говядины с имбирем и сливами	39
71	Свинина с луком и смородиной	31	102	Рулет из индейки с фисташками и сухофруктами	40
72	Свинина с прованскими травами	31	103	Рулет из индейки с яблоками, изюмом и сыром	40
73	Свинина по-восточному	31	104	Рулет из индейки с перцами и оливками	41
74	Пикантные свиные стейки с салатом из свежих овощей	32	105	Рулет из индейки с ананасами	41
75	Свиные стейки с медом и вином	32	106	Рулет из индейки с лимоном и сыром	41
76	Свиные стейки в чайном маринаде	33	107	Фаршированная индейка «Апельсиновая»	41
77	Свиные стейки с гранатом	33	108	Фаршированная овощами индейка	41
78	Свиные стейки с горчицей и лимонным соком	33	109	Курица с яблоками и черносливом	42
79	Говяжьи стейки с грибным соусом	33			
80	Стейки из баранины с грибами	33			

110	Курица в вине с лимоном и имбирем	42
111	Курица с чесноком и карри	43
112	Курица с луком, морковью и горошком	43
113	Курица со сливами и яблоками	43
114	Курица с грибами в сметане	43
115	Курица с морковью и грибами в томатном соке	43
116	Цыпленок табака с луком	44
117	Цыпленок с изюмом в вишневом соусе	44
118	Курица с грибами, перцем и имбирем по-восточному	45
119	Курица с яблоками и тыквой	45
120	Курица с луком и апельсинами	45
121	Куриные окорочка с аджикой	45
122	Куриные грудки с медом, апельсинами и ананасами	45
123	Свинина в винно-цитрусовом маринаде	46
124	Свинина с курагой и морковью в апельсиновом желе	46
125	Свинина с грушами и тыквой	46
126	Свинина с ананасами и сыром	46
127	Свинина с яблоками и овощами	46
128	Телятина с черносливом и грибами	47
129	Телятина с абрикосами и яблоками	47
130	Лосось с клюквенным соусом	48
131	Лосось в вине с ромовым соусом	48
132	Стейк из форели с томатно-соевым соусом	49
133	Стейк из белой рыбы с винно-лимонным соусом	49
134	Стейк из белой рыбы с острым томатным соусом	49
135	Жареный тунец с брокколи и луком	49
136	Жареный карп с морковью, луком и помидорчиками	49
137	Рулет из трески с яйцом	50
138	Рулет из лосося с грибами и яйцом	50
139	Лосось, фаршированный морковью, перцем и сыром	50
140	Сазан, фаршированный цедрой и луком	50
141	Дорада с тыквой и яблоком	50
142	Дорада с цветной капустой и перцем	51
143	Скумбрия с брокколи и сыром	51
144	Карп с миндалем и сыром	52
145	Судак с сырным соусом	52
146	Лосось с сыром и орехами	53
147	Треска с кокосом и сливками	53

148	Треска с орехами и яйцами	53
149	Треска «Лимонная»	53
150	Камбала с кориандром и чесноком	53

БЛЮДА ДЛЯ ПОСЛЕНОВОГОДНЕГО ЗАСТОЛЬЯ

151	Закуска из сливочного сыра с икрой	54
152	Закуска из креветок и яиц со сметаной	54
153	Креветки в кляре	54
154	Канapé со свекольным салатом и орехами	56
155	Канapé со свекольным салатом и лососем	56
156	Канapé со свекольным хреном, сыром и селедкой	57
157	Канapé с салатом «Лакомка» и чесночными стрелками	57
158	Канapé с баклажаном и салатом «Лакомка»	57
159	Канapé с чесночно-грибным салатом и оливками	57
160	Канapé с картофелем и сырно-чесночной пастой	57
161	Канapé с помидорами и маслинами с яично-овощным соусом	58
162	Канapé с ветчиной и томатно-сливовым соусом	58
163	Канapé с куриной ветчиной и горчичным соусом	59
164	Канapé с карбонадом и острым соусом	59
165	Канapé с креветками и белым соусом	59
166	Канapé с копченой мойвой и соусом тартар	59
167	Канapé с крабовыми палочками и сметанно-яичным соусом	59
168	Канapé с сардинами	60
169	Канapé с соленым лососем, сыром и корнишонами	60
170	Канapé с селедочным салатом	60
171	Канapé с маринованной сельдью, перцем и луком	60
172	Канapé с маринованной сельдью, картофелем и яблоком	60

173	Канане с семгой, корнишонами и хреном	60	203	Салат с фасолью, свиной и апельсином	69
174	Яйца со шпротами и красной икрой	62	204	Шарики из салата «Лакомка»	70
175	Яйца, фаршированные печенью трески	62	205	Шарики из лосося со сливочным сыром и зеленью	70
176	Яйца, фаршированные шпротным паштетом	63	206	Шарики из селедки с плавленным сыром	70
177	Яйца, фаршированные фасолевым паштетом	63	207	Жюльен «Праздничный»	71
178	Яйца, фаршированные гороховым паштетом	63	208	Жюльен с лососем и креветками	71
179	Шампиньоны с паштетом из фасоли и орехов	63	209	Жюльен с лососем и фруктами	71
180	Шампиньоны с паштетом из фасоли и корнишонов	63	210	Жюльен с грибами и креветками	71
181	Фаршированные яйца	64	211	Жюльен с лососем, кукурузой и луком	71
182	Огурцы, фаршированные салатом из креветок	64	212	Рулетики из ветчины с сыром и овощами	72
183	Помидоры, фаршированные грибами и сыром	64	213	Рулетики из ветчины с творогом, луком и маслинами	72
184	Помидоры, фаршированные грибами, плавленным сыром и черносливом	64	214	Рулетики из ветчины с сыром и корнишонами	73
185	Помидоры, фаршированные сыром и гранатом	64	215	Рулетики из ветчины с сыром, огурцом и помидором	73
186	Помидоры, фаршированные тунцом и корнишонами	65	216	Рулетики из ветчины с творогом и овощами	73
187	Помидоры, фаршированные овощным салатом	65	217	Рулетики из ветчины с сухариками	73
188	Запеченные фаршированные помидоры ...	65	218	Рулетики из ветчины с шампиньонами и сыром	73
189	Салат капустный с огурцом и зеленью	66	219	Рулетики из ветчины с шампиньонами и картофелем	73
190	Салат из яблок с огурцом и сыром	66	220	Рулеты из лаваша со шпинатом, лососем и сливочным сыром	74
191	Салат из авокадо с огурцами и помидорами	67	221	Рулеты из лаваша с лососем, помидором и чесноком	74
192	Салат из яиц с огурцами	67	222	Рулеты из лаваша с лососем и хурмой	75
193	Салат из хурмы с творогом и огурцами	67	223	Рулеты из лаваша с маринованной сельдью	75
194	Салат из киви с орехами и огурцом	67	224	Рулеты из лаваша с крабовыми палочками и пекинской капустой	75
195	Салат с манго, креветками и огурцом	67	225	Рулеты из лаваша с крабовыми палочками и сыром	75
196	Салат с грушами, огурцами и орехами	67	226	Рулеты из лаваша с тунцом и сыром	75
197	Салат с фасолью и помидорами	68	227	Рулеты из лаваша с лососем, апельсином и рукколой	76
198	Салат с фасолью и яблоками	68	228	Рулетики из лаваша с индейкой и овощами	76
199	Салат с фасолью и тунцом	69	229	Рулетики из лаваша с курицей, овощами и орешками	77
200	Салат с фасолью, авокадо и горбушей	69	230	Рулетики из лаваша с мексиканским салатом	77
201	Салат с фасолью и курицей	69			
202	Салат с фасолью и индейкой	69			

263	Картофель с мясом и фасолью по-мексикански	86
264	Картофель с укропом, сыром и горчицей.....	87
265	Картофель, запеченный с чесноком и сыром.....	87
266	Картофельные крокеты с сыром и чипсами	87
267	Картофельные клецки с сыром.....	87

268	Свекольные елочки с муссом из авокадо.....	88
269	Елочка из салата с плавленым сыром.....	88
270	Салат «Еловый лес» с огурцами	88
271	Салат «Дед Мороз»	90
272	Салат «Новогодняя полночь»	90
273	Салат «Снеговик».....	91
274	Салат «Шишка».....	91
275	Салат «Новый год»	91
276	Салат «Подарок»	91
277	Салат «Рождественский венок».....	91
278	Рисовый снеговик.....	92
279	Лодочки из перца с картофельным пюре	92
280	«Гнездо» из спагетти	92
281	Веселые сырники	92
282	Шашлычки с макаронами	92
283	Цветы из фаршированных помидоров	92
284	Ежики из котлет.....	93
285	Хешбраунс.....	94
286	Яичница в овощном венке	94
287	Лисенок из омлета с морским гребешком.....	94
288	Яичный цветок	95
289	Помидорные корзиночки с рисом и фаршем.....	95
290	Бутерброды «Зверята»	95
291	Бутерброд «Бабочка».....	95
292	Веселый гамбургер	95
293	Маффины в «клубничных шапочках»	96
294	Маффины с яблоками.....	96
295	Рулетики с лукумом и орехами	96
296	Пончики с абрикосовым джемом	96
297	Пончики с мармеладом	96

Книга о вкусной и здоровой пище

Главное достоинство новой «Книги о вкусной и здоровой пище» – блестящее соединение последних научных разработок в сфере здорового питания и огромного количества рецептов блюд, созданных на основе этих новых знаний.

Ее автор, Алла Погожева, продолжает традиции, заложенные в самой знаменитой советской кулинарной книге с одноименным названием, и в то же время вводит новые термины, использует технологии и сами продукты, которых в советское время быть не могло.



НОВАЯ «КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ»:

- ПОЗНАКОМИТ С ОСНОВНЫМИ ЗАКОНАМИ, ПРАВИЛАМИ И РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ПИТАНИЮ, НАПРЯМУЮ СВЯЗАННОМУ С ВАШИМ ЗДОРОВЬЕМ;
- ПОСОВЕТУЕТ НАИБОЛЕЕ УДАЧНЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ И БЛЮД;
- ПОМОЖЕТ ВЫБРАТЬ БЛЮДА, НЕОБХОДИМЫЕ ИМЕННО ВАМ;
- ОТКРОЕТ МНОЖЕСТВО НОВЫХ РЕЦЕПТОВ.

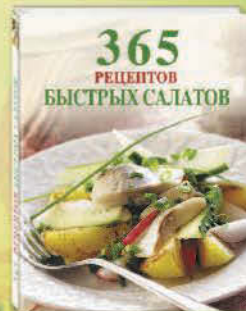
**ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ,
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И ЖИВИТЕ ДОЛГО!**



365

это книги
по самым разным
кулинарным тематикам
рецептов

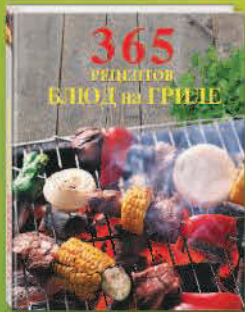
НАЦИОНАЛЬНЫЕ КУХНИ И РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ



ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ НОВЕЙШИХ ПРИБОРОВ



СЕЗОННЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ТЕМЫ



Мы хотим, чтобы покупать наши книги было не только приятно, но и выгодно — поэтому предлагаем Вам приобрести книги серии «365 вкусных рецептов» со скидкой 20% в нашем интернет-магазине — shop.ekanto.ru.

Страничка книг — shop.ekanto.ru/365. Чтобы воспользоваться скидкой, при заказе введите код «365_rezept».

Предложение действительно с 1 декабря 2013г. по 31 декабря 2014г.

СОБЕРИТЕ СВОЮ ДОМАШНЮЮ БИБЛИОТЕКУ КНИГ САМЫХ ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ!



«Лакомка» – любимые лакомства без лишних затрат!

Представляем вам новинки серии «Лакомка», с помощью которых готовить станет намного проще, быстрее и приятнее. Вы узнаете, какие продукты нужно есть, чтобы оставаться здоровым человеком, как приготовить вкусный и полезный завтрак, как выпекать хлеб в хлебопечке, расширить знания об использовании мультиварки и многое другое.



Серия книг «Лакомка» – это:

- Домашние технологии
- Точные пропорции
- Секреты приготовления
- Лучшие рецепты, проверенные временем

Мы хотим, чтобы покупать наши книги вам было не только приятно, но и выгодно – поэтому предлагаем Вам приобрести книги серии «Лакомка» **со скидкой 10%** в нашем интернет-магазине - www.shop.eksmo.ru. Чтобы воспользоваться скидкой, при заказе введите код «**Lakomka**». Предложение действительно с 1 ноября 2013 г. по 31 декабря 2014 г.

**Соберите свою домашнюю библиотеку
полезных кулинарных книг!**

ЗДОРОВАЯ Русская КУХНЯ



Каких только кулинарных книг нет сейчас в магазинах. Купив их, можно, не выходя из дома, совершить гастрономическое путешествие по миру, не потратив почти ничего. А вот русскую кухню начали забывать... Очень мало мест, где ее можно попробовать, где блюда правильно и вкусно готовят, по рецептам бабушек и прабабушек. Только и слышно «Салат «Цезарь!»», «Суши!». Обидно и незаслуженно забыли все о родных кушаньях. И зря! Ведь, как считают авторы книги «Здоровая русская кухня», многие годы проработав над проблемой правильного питания, русская кухня в основе своей — здоровая!



- ❁ Книга создана совместно с кафедрой пищевой биотехнологии ВГУИТ.
- ❁ Книга о здоровом питании, которое набирает популярность.
- ❁ В книге рассказано о том, что нужно нашему организму и где - в каких продуктах - найти это необходимое.
- ❁ Очень много рецептов и важных советов по обработке, приготовлению, выбору, хранению продуктов и блюд.

Творческий коллектив составителей - поклонников русской кухни - подготовил эту книгу для истинных ценителей рационального питания и национальных традиций, любителей красивого стола, полноценных продуктов и блюд.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

365 ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ

365 РЕЦЕПТОВ НОВОГОДНЕГО СТОЛА

Автор-составитель С. Иванова

Ответственный за выпуск С. Чоренький

Ответственный редактор Е. Левашева

Художественный редактор А. Мусин

При техническом содействии ООО «СТС Пресс»

В оформлении обложки использована фотография:

Igor Lateci / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Ahmetgul, AlexPro9500, ALLEKO, Andrey Eremin, AnjelaGr, Anna_Shepulova, annata78, arinahabich, Avdeev_80, Azurita, barbun, belchonock, Belial_Net, Cogent-Marketing, danaya80, Dar1930, Denira777, Elena_Danileiko, Evgeny Tomeev, foryouinf, gbh007, indigolotos, Iryna Melnyk, Iuliia Shyshalova, Katya_Bratova, MarenWischnewski, margouillatphotos, Maria_Lapina, MSPhotographic, Nabatova Marina, nata_vkusidey, PicturePartners, PingPongCat, RobertSzaban, Sarsmis, Severga, SStajic, Stitchik, TeresaKasprzycka, Tverdohlib, ValentynVolkov, vkuslandia, Vladislav Nosick,

Wiktory, zia_shusha, Ziuk, zvonko1959 / Istockphoto / Thinkstock / GettyImages.ru;

Mara Zemgaliete, Teresa Kasprzycka / Hemera / Thinkstock / GettyImages.ru

Zoonar RF / Zoonar / Thinkstock / GettyImages.ru;

В оформлении обложки использованы фотографии:

Africa Studio / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com;

ValentynVolkov / Istockphoto / Thinkstock / Getty Images

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.09.2015. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж

экз. Заказ

ISBN 978-5-699-83777-9



9 785699 837779 >

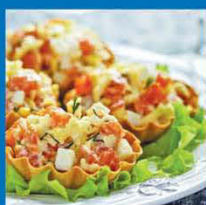


В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Вся жизнь — это текст

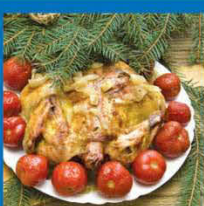
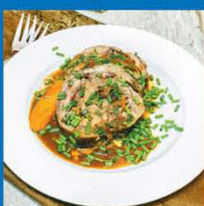
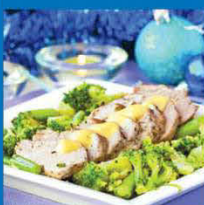


ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН



«Книга необычайно полезна! В ней я нашла не только новые рецепты блюд для праздничной ночи, но и почерпнула оригинальные идеи для застолья в первые дни Нового года. Раньше всегда приходилось ломать голову, чем угощать неожиданно нагрянувших гостей помимо оставшихся от праздника нарезок и салатов с майонезом. Теперь я готова день за днем удивлять и радовать вкусными салатами, мясными и рыбными блюдами, десертами. И главное, это оказалось возможным без больших затрат сил, времени и денег. А еще в книге предложено разнообразное детское меню на время зимних каникул. Искренне рекомендую эту книгу, поскольку здесь собраны рецепты, которые действительно пригодятся».

*Надежда Назарова,
работник театра, мама двоих детей*



ISBN 978-5-699-83777-9



9 785699 837779

