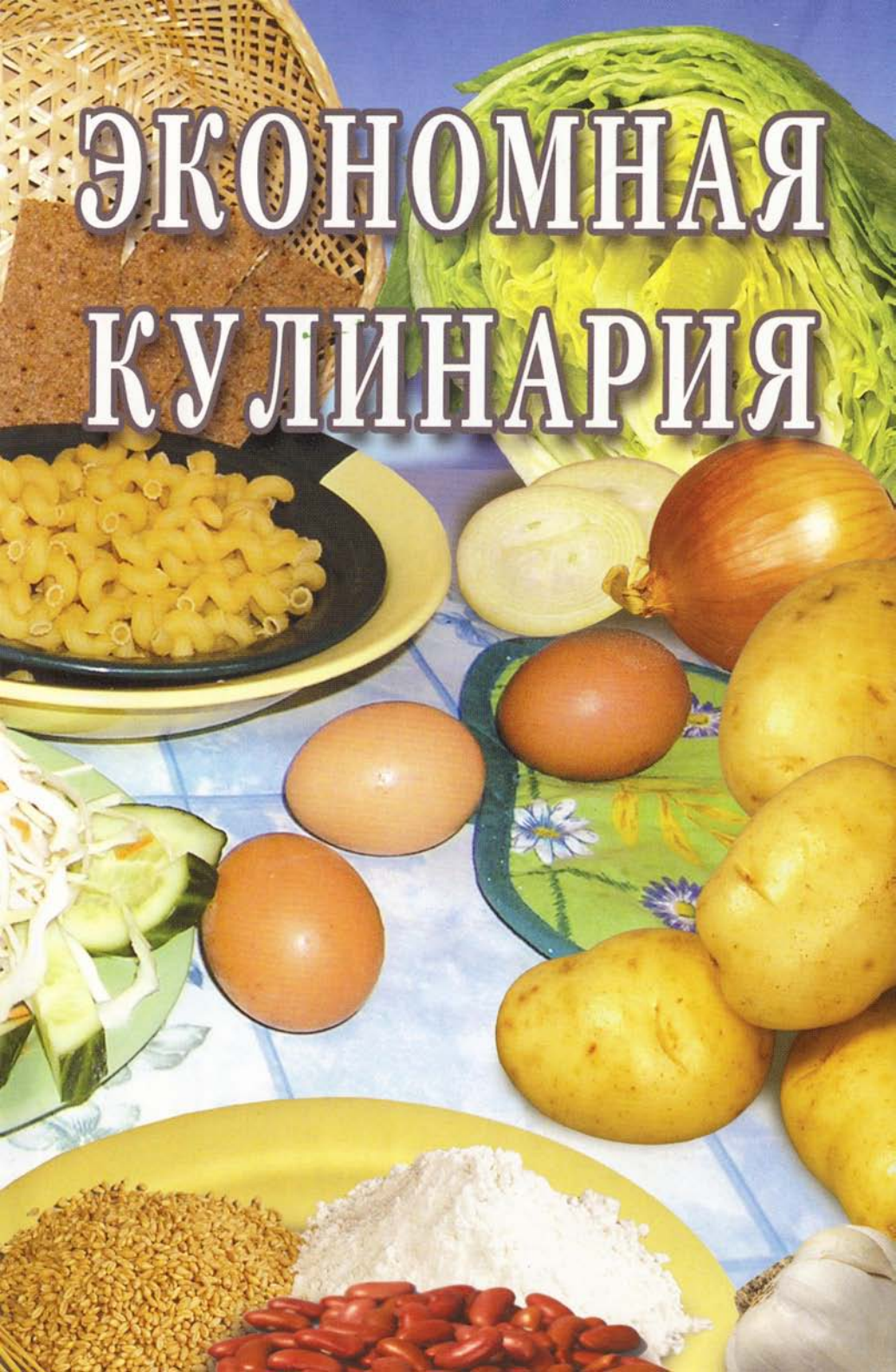


ЭКОНОМНАЯ КУЛИНАРИЯ



Экономная кулинария

Сборник – 48 стр.
Алтей и К^о - 2005 г.



ISBN 5-94132-524-x

© Издательство Алтей и К^о

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ, БУТЕРБРОДЫ

ЯЙЦА С КАБАЧКОВОЙ ИКРОЙ

4 яйца, 4 ст. ложки кабачковой икры, соль.

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль на две половины. Каждую половинку яйца по вкусу посолить и положить на нее по 1 чайной ложке кабачковой икры.

ЧЕСНОЧНЫЕ ГРЕНКИ

125 гр сливочного масла, 3-4 зубчика чеснока, 1 батон (багет), 2 ст. ложки рубленой зелени.

Чеснок размять и смешать с размягченным сливочным маслом и рубленой зеленью.

Багет нарезать на ломтики. Намазать ломтики получившейся массой, сложить их снова в форме батона, завернуть в фольгу и выпекать 15 минут.

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОВЫМ СОУСОМ

Филе 1 сельди, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, сахар и специи по вкусу.

Приготовление соуса: лук нарезать тонкими ломтиками и обжарить на растительном масле до мягкости. Затем добавить томат-пасту и обжарить до окрашивания масла в оранжевый цвет. Добавить немного сахара, соли и специй по вкусу, охладить.

Подготовленные кусочки филе сельди уложить в селедочницу и залить сверху луковым соусом.

ВИНЕГРЕТ

150 гр свеклы, 300 гр картофеля, 300 гр соленых огурцов, 300 гр квашеной капусты, 150 гр репчатого лука, подсолнечное масло для заправки.

Сваренные картошку и свеклу очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками или тонкими пластинками. Соленые огурцы и репчатый лук нарезать кубиками. Если огурцы имеют грубую кожицу и крупные семена, то их лучше очистить и удалить из них семена. Квашеную капусту перебрать, крупные куски нарезать. Если квашеная капуста имеет очень кислый вкус, ее следует промыть холодной водой, отжать, измельчить. Репчатый лук мелко нарезать. Затем все овощи смешать, подсолить, приправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ

По 2 средних редьки, моркови и яблока, 5-6 зубчиков чеснока, сок 0,5 лимона, соль, цедра лимона, черный молотый перец.

Очищенные редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке и равномерно перемешать. Добавить растертый с солью и цедрой чеснок, влить взятый по вкусу лимонный сок. Салат перемешать и выложить в салатник. Отдельно подать к салату растительное масло или сметану.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

4 картофелины «в мундире», 1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 чайн. ложки уксуса, укроп, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Очистить картошку, мелко ее нарезать, добавить подсолнечное масло, уксус, мелко нарезанный укроп и зеленый лук. Посолить и поперчить салат.

Подавать как гарнир.

САЛАТ ИЗ ХЛЕБА

Хлеб, майонез, кетчуп, перец.

Мелкими кубиками порезать черствый хлеб, добавить по вкусу майонез, кетчуп, перец. Перемешать.

САЛАТ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

4 плавленых сырка (лучше «Волна»), 4 сырые морковки, средняя головка чеснока, майонез.

Сырки, морковь и чеснок прокрутить через мясорубку, посолить по вкусу, добавить майонез.

САЛАТ С СУХАРИКАМИ

Серый или черный хлеб, 1 луковица, 2 яйца, 1 большое яблоко, 1 большая морковь, растительное масло, майонез.

Хлеб порезать на кубики размером примерно 2х2х1,5 см, обжарить на растительном масле. Выложить на плоскую тарелку в один слой. Следующий слой — лук, затем яйца натереть на крупной терке, затем на такой же терке — яблоко. И последний слой — сырая морковь, натертая на мелкой терке. Все сверху залить майонезом, можно добавить майонез между слоями.

подавать на стол сразу, чтобы сухарики не размокли.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЕЛЬДЬЮ

1 крупная свекла, 1 сельдь, 2 соленых огурца, 2 картофелины, 2 моркови, 2 чайн. ложки хрена, 1 стакан майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, зелень петрушки по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить или запечь. Остывшую свеклу очистить и натереть на крупной терке. До-

бавить рубленую сельдь, измельченные соленые огурцы, отваренные картофель и морковь, тертый хрен и майонез. Поверхность выровнять, посыпать измельченным на терке яйцом.

Украсить огурцами, морковью, зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С РЕДЬКОЙ

6 картофелин, 4 соленых огурца, 2 яйца, 1 редька, 4 ст. ложки майонеза, зелень, молотый черный перец по вкусу.

Отварной картофель нарезать ломтиками. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Огурцы очистить, удалить семена, слегка отжать и нарезать ломтиками. Редьку нарезать ломтиками. К овощам добавить молотый перец, майонез, перемешать.

Украсить салат ломтиками яйца, огурцов и веточками зелени.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ВАРеныМ ЯЙЦОМ

5 картофелин, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 яйца, майонез, соль, перец.

Картофель и яйца отварить, все мелко нарезать, перемешать, добавить майонез, соль, перец.

Салат можно подавать как гарнир к различным блюдам.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЗЕЛЕНИ

100 гр картофеля, 20 гр белокочанной капусты, 10 гр репчатого лука, 10 гр растительного масла, немного зелени укропа, соль.

Картофель отварить и нарезать кружочками. Нашинкованную капусту слегка протереть с со-

лю, смешать с картофелем и нарезанным луком, заправить растительным маслом.

Подавать к столу, украсив рубленым укропом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ

500 гр тертой моркови, 75 гр изюма, 2 ст. ложки соевого соуса, петрушка для украшения.

Перемешать морковь и изюм в салатнице. Побрызгать соевым соусом, перемешать. Посыпать петрушкой.

Половину моркови можно заменить нашинкованной белокочанной капустой.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

100 гр кочанной капусты, 50 гр моркови, соль, сахар, лимонная кислота.

Капусту и морковь натереть на крупной терке. Добавить соль, сахар, лимонную кислоту, все перемешать и выложить в салатницу.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ЛУКОМ И СЫРОМ

200 гр хлеба, 1 луковица, 100 гр плавленого сыра, 3–4 ст. ложки майонеза, соль.

Натереть на терке или очень мелко изрубить луковицу. Ломтики ржаного хлеба смазать майонезом, покрыть слоем измельченного лука, который можно слегка подсолить. Положить сверху ломтики плавленого сыра и запечь в духовке, пока сыр не станет золотистым.

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД ЖАРЕНЫЙ

1–2 ст. ложки майонеза, 1 луковица, 1 яйцо, 100 гр сыра, соль, специи по вкусу, хлеб.

Лук мелко порезать, сыр потереть на терке, добавить сырое яйцо, майонез, соль, специи. На разогретую сковороду положить куски хлеба, сверху на каждый слой — полученную сырную массу, накрыть крышкой, подождать, пока нижняя часть хлеба обжарится, затем перевернуть бутерброды массой на сковороду, жарить до готовности, примерно 2 минуты.

Прежде, чем снимать бутерброды, лучше слегка охладить сковороду, чтобы сыр немного загустел.

Сэндвич с яйцом

3 средних ломтика хлеба «кирпичика», 3 яйца, соль, черный молотый перец, растительное масло.

В ломтиках хлеба вырезать мякоть, оставить только корку по 1 см от края. Разогреть масло на сковороде. Выложить хлеб на сковороду. В каждую рамку разбить одно яйцо. Посолить, поперчить по вкусу. Жарить, не накрывая крышкой (для глазуньи) или с крышкой.

Бутерброд с сельдью и томатом

Черный хлеб, масло, сельдь соленая, томатная паста, зеленый лук.

В сливочное масло (мягкое) небольшими порциями добавить томатную пасту и интенсивно размешать. В результате должна получиться однородная масса оранжевого цвета. Очистить селедку от костей, филе порезать на мелкие кусочки. Мелко покрошить зеленый лук. На нарезанный прямоугольниками хлеб тонким слоем намазать массу, положить кусочки селедки и лук.

СУПЫ

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ «КРЕСТЬЯНСКИЙ»

Картофель, мука, томатная паста.

Нарезать кубиками картофель, залить его крутым кипятком и посолить по вкусу (соотношение воды и картофеля 2:1). Варить до полной готовности картофеля, затем добавить мучную заправку или томатную заправку без лука.

К горячему супу подать сливочное масло и сухари из ржаного или черного пшеничного хлеба, можно добавить зелень.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ «МОЛНИЯ»

300 гр овощей, 3 бульонных кубика, 1,5 л воды, тертый сыр, рубленая зелень.

Подготовить измельченную смесь из картофеля, моркови, лука, капусты. Опустить в почти закипевшую воду бульонные кубики, прокипятить, добавить измельченные овощи и варить 5–7 минут с момента закипания.

Подать суп горячим, добавив по вкусу зелень и сухари, натертые чесноком.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

1,5 л воды, 2 картофелины, 2 ст. ложки вермишели, 1 бульонный кубик, 1 чайн. ложка топленого масла, соль.

В кипящую воду положить бульонный кубик, добавить мелко нарезанный картофель. Когда картофель станет мягким, всыпать вермишель, добавить сливочное масло, соль по вкусу, переме-

шать и варить 4 минуты. Готовый суп заправить зеленью и дать постоять под крышкой 5–7 минут.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

1,5 л воды, 2 картофелины, 1 бульонный кубик, 2 ст. ложки воды, мука, сколько возьмет тесто, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, специи.

В кипящую воду положить бульонный кубик, всыпать картофель и варить 10–15 минут.

Приготовить клецки: в отдельной посуде взбить яйцо, посолить, добавить муку в нужном количестве и вымесить негустое тесто.

Набирать тесто чайной ложкой и опускать клецки в кипящий суп. Суп по вкусу посолить, всыпать специи, проварить еще 5–7 минут и добавить сливочное масло.

Горячий суп можно заправить сметаной или мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП С РЕПОЙ

1 л воды, 1 морковь, 1 свекла, 1 репа, 1 луковица, 1 чайн. ложка рубленой зелени укропа, чабреца, петрушки, 1 ст. ложка сметаны.

Овощи очистить, мелко нашинковать, залить кипящей водой и сразу же поставить на огонь. Довести до кипения, проварить 5–6 минут, после чего снять с огня, заправить зеленью и сметаной.

СЫРНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

3 картофелины, 1 стакан перловой крупы, 1 плав- леный сырок, 1 луковица, 1 морковка, 2 бульонных кубика, растительное масло для поджарки.

Налить в кастрюлю воду — 2,5–3 литра. Поставить на огонь и, когда вода закипит, добавить про-

мытую перловку. Во вновь закипевшую воду добавить бульонные кубики. Через 10 минут добавить порезанную для супа картошку. Когда будет готова перловка, лук и морковь обжарить и опустить в суп. После того как все содержимое как следует проварится, добавить сырок. Варить суп до тех пор, пока сыр полностью не растворится в бульоне.

СУП ИЗ СЫРКОВ С КЛЕЦКАМИ

2 плавленых сырка (лучше с грибами), 1 л воды, картофель, лук, 2 яйца, 100 гр муки, соль.

Сырки мелко нарезать и варить на слабом огне, пока не исчезнут комочки. Можно положить в такой суп картошку, жареный лук. Можно подавать его с клецками.

Приготовление клецек: яйца, муку, немного соли залить водой или сырным бульоном (только не горячим), сделать клецки и опустить в кипящий суп.

Можно подавать суп с гренками.

ХОЛОДНИК ПО-БЕЛОРУССКИ

300 гр щавеля, 50 гр огурцов, 30 гр зеленого лука, 1 яйцо, 30 гр сметаны, 10 гр сахара, укроп.

Перебранный и промытый щавель мелко нарезать, положить в кипящую воду или в бульон и варить 5–7 минут, затем охладить на льду. Мелко нарезанный зеленый лук растереть с солью, нарезать огурцы, белок круто сваренных яиц мелко изрубить, а желток тщательно растереть; все это ввести в охлажденный отвар щавеля.

Перед подачей холодник заправить солью, сахаром, добавить сметану и посыпать укропом.

МАННЫЙ СУП

4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки манной крупы, 7 стаканов воды, 5 картофелин, черный молотый перец, зелень петрушки.

Поджарить на растительном масле манную крупу. Добавить 7–8 стаканов воды и немного соли. Довести до кипения и опустить в суп 4–5 клубней картофеля средней величины, нарезав их мелкими кубиками.

Готовый суп снять с огня, заправить черным перцем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП РИСОВЫЙ С ЛИМОНОМ

200 гр мясных костей, 50 гр риса, 15 гр лука, 10 гр топленого масла, 1 яйцо (желток), 1 лимон, зелень.

В бульон положить обжаренный мелко нарезанный лук, промытый рис, соль и варить суп 30 минут. Затем добавить цедру, снятую с лимона при помощи терки, довести суп до кипения и заправить яичным желтком, разведенным небольшим количеством бульона.

Подавать с лимоном и зеленью.

СУП С УШКАМИ ИЛИ МАКАРОНАМИ

40 гр ушек или макарон, 20 гр моркови, 5 гр петрушки, 20 гр репчатого лука, 5 гр столового маргарина, зелень.

Морковь, петрушку и лук нарезать кружочками или дольками размером 1,5–2 см и слегка обжарить на жире. Положить корни и лук в кипящий бульон, довести его до кипения, добавить ушки или макароны и варить 40 минут при слабом кипении. За 3–5 минут до окончания варки положить листики петрушки.

СУП-САЛАТ

Куриные потроха, 3 яйца, 2 средних луковицы, 5 помидоров, рис, майонез, соль, лавровый лист, молотая сушеная зелень, перец-горошек.

Сварить бульон из 2-х комплектов куриных потрохов с добавлением лаврового листа, перца, сушеной зелени, соли (по вкусу). Пока бульон варится, сварить яйца и рис. Пожарить на растительном масле лук с мелко нарезанными помидорами до готовности.

Приготовить салат: смешать рис, резаные яйца, потом выложить туда содержимое сковородки и перемешать, заправив все это майонезом (солить не надо!). Поставить готовое блюдо в холодильник и остудить.

Налить бульон в тарелку (он должен быть очень горячий), добавить 1 столовую ложку охлажденного салата и размешать.

БОРЩ ПОСТНЫЙ СВЕКОЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

5 стаканов воды, 3 картофелины, маленький кочан капусты, 1/4 стакана перловой крупы, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 2 ст. ложки зеленого горошка, 3 ст. ложки томатного соуса, 2 зубчика чеснока, 3 лавровых листа, коренья, сушеная зелень, перец, соль.

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу, варить 25 минут.

Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и обжарить в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус. Обжаривать, часто помешивая. В борщ положить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Опустить в борщ овощи с томатным соусом и варить еще 15 минут, добавив зеленый горошек. Когда борщ будет готов,

ввести толченый чеснок, сразу накрыть крышкой и снять с огня. Дать настояться 30 минут.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ

10 гр свиного сала (шпик), 75 гр свеклы, 60 гр капусты, 50 гр картофеля, 20 гр моркови, 10 гр петрушки, 20 гр репчатого лука, 1 головка чеснока, 20 гр томатной пасты, 3 гр муки, 5 гр сахара, 8 гр 3% уксуса, 15 гр сметаны, лавровый лист, черный молотый перец, зелень.

Свежую капусту положить в кастрюлю с кипящим бульоном (из костей или бульонных кубиков), довести до кипения, добавить картофель, коренья, лук, тушеную или вареную нарезанную свеклу и варить обычным способом. Шпик растереть с чесноком и зеленью и добавить в борщ за 5–10 минут до окончания варки.

ПОСТНЫЙ БОРЩ

1 свекла, 1 морковь, 2 луковицы, 0,5 кг капусты белокочанной, 1 перец-паприка, 100 гр фасоли, 100 мл растительного масла, 1 помидор, 1 ст. ложка томатной пасты, зелень, соль, сахар, черный молотый перец.

Замочить фасоль в теплой воде (лучше за 1,5–2 часа до начала приготовления). Мелко нарезать свеклу, морковь, лук; положить в сковороду, залить маслом, посолить, посыпать сахаром (1 ст. ложка) и, помешивая, обжаривать около 10 минут. Нарезать капусту, положить в кастрюлю. Обжаренные овощи положить в кастрюлю с капустой, перемешать, залить холодной водой, посолить, добавить немного сахара (около 1 ложки) и варить до готовности. Минут через 15–20 после закипания добавить нарезанный перец, набухшую

фасоль. За 15 минут до конца варки добавить предварительно обжаренные помидоры без кожицы, томатную пасту, зелень.

ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ С ГРЕНКАМИ

150 гр щавеля, 5 гр петрушки, 10 гр репчатого лука, 10 гр столового маргарина, 1 яйцо, 30 гр пшеничного хлеба, лавровый лист, перец, зелень.

Половину щавеля припустить, протереть через сито, положить в кипящий бульон, добавить обжаренные овощи и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить оставшиеся листики щавеля, разрезанные на 2–3 части, соль и специи (лавровый лист, перец).

Сварить яйца вкрутую или в мешочек. Из белого хлеба приготовить мелкие гренки.

При подаче положить в тарелку половину очищенного сваренного вкрутую яйца, налить щи, добавить гренки и посыпать зеленью.

Гренки можно подать отдельно.

ЩИ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

160 гр капусты, 15 гр репы, 20 гр моркови, 5 гр петрушки, 30 гр репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 10 гр маргарина столового, 10 гр сметаны, лавровый лист, черный молотый перец, зелень.

Коренья (репу, морковь, петрушку) и лук нарезать дольками или брусочками и обжарить с жиром. Капусту нарезать шашечками.

В кипящий бульон (из костей или «кубиков») или воду положить капусту, довести до кипения, добавить коренья и варить 30–40 минут. За 5–10 минут до окончания варки заправить щи солью, специями (лавровый лист, перец), томатной пастой.

Подавать щи со сметаной и зеленью.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

125 гр квашеной капусты, 20 гр моркови, 5 гр петрушки, 25 гр лука, 25 гр томатной пасты, 10 гр маргарина столового, 10 гр сметаны, лавровый лист, перец, зелень.

Квашеную рубленую капусту отжать; слишком кислую капусту промыть в холодной воде и также отжать. Капусту положить в кастрюлю, добавить жир, томатную пасту (15 гр), сахар, немного бульона или воды, чтобы капуста не пригорела; кастрюлю закрыть крышкой и тушить капусту сначала на сильном, а затем на слабом огне в течение 1,5–2 часов, изредка помешивая.

Овощи нарезать кубиками, обжарить с жиром, оставшейся томатной пастой и добавить в капусту за 10–15 минут до окончания тушения.

В кипящий бульон или воду положить подготовленную капусту с кореньями, овощи и варить их 20–30 минут, добавить соль, специи (лавровый лист, перец) и продолжать варку еще 5–10 минут.

Подавать щи можно со свиной, говяжьей, бараниной. В тарелку со щами добавить сметану и зелень.

ЩИ С СОЛЕНОЙ ХАМСОЙ, КИЛЬКОЙ, САЛАКОЙ, ТЮЛЬКОЙ

По 50 гр хамсы, кильки, салаки или тюльки, 125 гр квашеной капусты, 15 гр моркови, 10 гр петрушки, 20 гр репчатого лука, 15 гр томатной пасты, 10 гр маргарина столового, 15 гр сметаны, лавровый лист, перец, зелень.

Кильку, хамсу, салаку или тюльку промыть, перебрать, удалить головы и внутренности. Слишком соленую рыбу вымочить в течение 1–2 часов. Рыбу можно запанировать в муке и обжарить, чтобы лучше сохранилась ее форма. Подготовленную

рыбу положить в кастрюлю вместе с квашеной капустой и варить щи, как обычно.

При подаче добавить сметану, посыпать зеленью петрушки или укропом.

ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

160 гр крапивы, 50 гр щавеля, 5 гр моркови, 5 гр петрушки, 20 гр репчатого лука, 15 гр зеленого лука, 10 гр маргарина столового, 1 яйцо, 15 гр сметаны, лавровый лист, перец, гвоздика, зелень.

Перебранную и промытую молодую крапиву погрузить на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут. Коренья нарезать кубиками, репчатый лук нарубить, все обжарить на жире. За 2–3 минуты до окончания добавить мелко нарезанный зеленый лук.

В кипящий бульон или воду положить крапиву, обжаренные овощи и варить щи 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, перец, гвоздику (2–3 шт. на 10 порций). Свежий щавель можно заменить консервированным, рассолом соленых помидоров, лимонной кислотой или соком лимона, смешанным с тертой цедрой и ревенем.

Подавать с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЛУКА И ТОМАТА

40 гр репчатого лука, 25 гр томатной пасты, 12 гр муки, 15 гр сливочного масла, 10 гр риса, или 50 гр помидоров, 50 гр сливок.

Сладкий репчатый лук обжарить на масле, добавить томатную пасту и все вместе обжаривать в течение нескольких минут, затем соединить с бе-

лым соусом и варить 15–20 минут при слабом кипении. По окончании варки массу протереть через сито, вновь довести до кипения, добавляя бульон до необходимой консистенции.

Суп заправить маслом и сливками.

В тарелку с супом положить отварной рис.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП

1/2 стакана фасоли, 3–4 картофелины, 2 луковицы, 2 моркови, растительное масло, черный перец, лавровый лист, соль, 4 грецких ореха.

Фасоль замочить на 30 минут в горячей воде. Варить 1,5–2 часа, затем положить картофель, нарезанный кубиками. Когда вода закипит, положить лавровый лист и соль по вкусу. Лук мелко порезать, морковь натереть на не очень мелкой терке. В сковородку налить растительное масло, разогреть, положить лук, когда лук подрумянится, положить морковь и пожарить до готовности. Поджарку добавить к картофелю и фасоли. Дать покипеть 5 минут. Орехи очистить и измельчить, положить в суп, добавить черный молотый перец.

ПОСТНЫЙ ГОРОХОВЫЙ СУП

1/2 стакана гороха, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1,5 стакана воды, 1 ст. ложка масла для обжарки лука, зелень петрушки, соль, перец.

С вечера залить горох холодной водой и оставить для набухания.

Приготовить лапшу: 1/2 стакана муки хорошо смешать с тремя ложками растительного масла, добавить ложку холодной воды, посолить, оставить тесто на 1 час для набухания.

Тонко раскатанное и подсушенное тесто нарезать полосками, подсушить в духовке. Сварить набух-

ший горох, не сливая воду, до полуготовности, добавить поджаренный репчатый лук, картофель, нарезанный кубиками, лапшу, перец, соль, и варить, пока картофель и лапша не будут готовы.

РАССОЛЬНИК ОВОЩНОЙ

3–4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 1/2 стакана риса, корень петрушки, 2 луковицы, лук-порей, 3 лавровых листа, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки.

Картофель вымыть, нарезать кубиками и положить в кастрюлю с кипятком. Морковь и петрушку нашинковать и положить в кастрюлю, вслед за ними и репу, нашинкованную соломкой. Зелень лука-порея мелко нарезать и ввести в рассольник. Белый стержень порея нарезать очень тонкими колечками и тоже положить в суп. Огурцы очистить от кожуры и разрезать вдоль на 4 части. Мелко нашинковать огурцы и ввести в рассольник. Стволики пряной зелени нарезать и положить в кастрюлю, снятую с огня. Дать настояться под крышкой.

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ

40 гр капусты, 100 гр картофеля, 20 гр моркови, 30 гр петрушки, 10 гр сельдерея, 20 гр репчатого лука, 20 гр лука-порея, 30 гр соленых огурцов, 10 гр маргарина столового, 10 гр сметаны, зелень.

Рассольник домашний можно приготовить на бульоне из говяжьих костей, из бульонных кубиков (говяжьих, свиных, рыбных) или на воде.

Капусту, коренья и лук нашинковать. Коренья и лук обжарить на жире. Огурцы нарезать кубиками, а картофель — дольками или брусочками. В кипящий бульон или воду положить свежую белокочанную капусту, довести до кипения, доба-

вить коренья, картофель, огурцы и продолжать варку еще 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить соль и заправить суп кипяченым процеженным огуречным рассолом.

Подавать со сметаной и зеленью.

СУП МОЛОЧНЫЙ ПЕРЛОВЫЙ

350 гр молока, 100 гр воды, 35 гр крупы перловой, 5 гр сливочного масла.

Промытую перловую крупу залить кипящей водой (из расчета три части воды на одну часть крупы), накрыть посуду крышкой и варить на водяной бане 40–45 минут. Подготовленную перловую крупу соединить с горячим молоком, добавить соль, сахар и варить при слабом кипении 20–30 минут.

Подавать с кусочком сливочного масла.

СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ

350 гр молока, 100 гр воды, 40 гр пшена, 5 гр масла сливочного, сахар и соль по вкусу.

Промытое в теплой воде пшено положить в кипящую воду на 2–3 минуты, откинуть на сито, положить в горячее молоко, добавить соль, сахар и варить при слабом кипении 20–25 минут.

Подавать с кусочком сливочного масла.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ «ГЕРКУЛЕС»

350 гр молока, 100 гр воды, 50 гр овсяных хлопьев «Геркулес», 5 гр сливочного масла.

Овсяные хлопья положить в горячее разведенное водой молоко, добавить сахар и варить 25–30 минут.

Подавать с кусочком сливочного масла.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

АЗУ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ТУШЕНКИ

1 банка говяжьей тушенки, 2 соленых огурца, 500 гр картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты (можно заменить двумя спелыми помидорами), 1 чайн. ложка муки.

Обжарить мелко нарезанный лук с мукой до золотистого цвета в жире от тушенки или в растительном масле, добавить томатную пасту, немного воды и потушить 3–5 минут. Нарезанный брусочками картофель поджарить в отдельной посуде, положить в кастрюлю, добавить туда лук, тушенку, мелко нарезанные огурчики, все перемешать, долить немного воды и тушить на медленном огне 10–15 минут.

КИЛЬКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ С ЛУКОМ

120 гр готового слоеного теста, 120 гр килек, 20 гр лука.

У килек удалить головы, внутренности и хвосты. Уложить кильки на тесто по 1–2 шт., на порцию, рядом с кильками поместить 1–2 дольки зеленого лука, нарезанного по длине килек. Запечь в духовке до готовности.

Вместо килек можно взять шпроты.

СУШКИ ОРИГИНАЛЬНЫЕ

Сушки, молоко, замороженный фарш (в брикетах), майонез.

Сушки замочить в молоке на 30–40 минут и выложить на противень плотно друг к другу. Се-

редину каждой сушки заполнить мясным фаршем. Сверху на каждую сушку выложить по 1 чайной ложке майонеза. Запечь в духовке на слабом огне до тех пор, пока майонез сверху не подрумянится.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВИНОЙ ТУШЕНКОЙ

1 банка свиной тушенки, 1,5 кг картофеля, 4 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, толченые сухари, майонез, тертый сыр, соль, черный молотый перец.

Обжарить в жиру, снятом с тушенки, до золотистого цвета мелко нарезанный лук, обсыпав его молотыми сухарями и молотым черным перцем. Выложить на ту же сковороду тушенку и довести до кипения. Из отварного картофеля приготовить пюре, добавив подсоленный картофельный отвар и сливочное масло. Половину горячего пюре положить в смазанную маслом и обсыпанную мелко толчеными сухарями глубокую сковороду, разровнять, сверху уложить слой тушенки с луком, а на него вторую половину картофельного пюре. Сровнять поверхность, залить майонезом или сметаной, засыпать тертым сыром, поставить сковороду в хорошо разогретую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Подать запеканку горячей, нарезав порционными кусками и обильно посыпав рубленой зеленью укропа.

БИГОС С ТУШЕНОЙ СВИНИНОЙ

1 банка тушеной свинины, 500 гр капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, соль.

Капусту шинковать, посолить, перетереть руками, слегка отжать сок и потушить в кастрю-

ле почти до готовности, подлив небольшое количество воды. Мелко нарезанный лук обжарить в жиру от тушенки до золотистого цвета, добавить томатную пасту, немного воды и тушить 2–3 минуты. Заправить зажаркой капусту, добавить свиную тушенку, по вкусу посолить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности.

ЗАПЕКАНКА С ТУШЕНОЙ СВИНИНОЙ

1 банка свиной тушенки, 250 гр макарон, 1–2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, панировочные сухари для формы.

Отварить макароны, откинуть на дуршлаг, смешать их горячими с тушенкой, выложить получившуюся массу в смазанную маслом и обсыпанную молотыми сухарями сковороду. Залить взбитыми яйцами и запечь в сильно нагретой духовке до образования румяной корочки.

Готовую запеканку разрезать на порционные куски, полить майонезом или некислой сметаной.

КЛЕЦКИ С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ

1 банка говяжьей тушенки, 1 луковица.

Для клецек: 2 яйца, 0,5 стакана воды, 5–6 ст. ложек муки, соль.

Приготовить тесто для клецек, сформовать их чайной ложкой, отварить в кипящей подсоленной воде до готовности и выложить в глубокую миску. Отдельно на сковороде в жиру, снятом с тушенки, обжарить до золотистого цвета мелко нарезанную луковицу, затем выложить туда же тушенку и прокипятить. Горячую тушенку с луком переложить в миску с клецками и осторожно перемешать. Подавая на стол, порционно обсыпать мелко нарезанными зелеными перьями чеснока и

лука-порея или рубленой зеленью укропа и петрушки.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ

500 гр картофеля, 1–2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа, 2–3 ст. ложки сметаны, соль.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Затем воду слить, горячий картофель заправить мелко нарезанным укропом, сметаной, накрыть крышкой и несколько раз встряхнуть, чтобы равномерно смешать картошку с заправкой.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

500 гр картофеля, 2–3 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль.

Картофель отварить в подсоленной воде до готовности. Отдельно на сковороде в хорошо разогретом растительном масле обжарить лук до золотистого цвета. Затем слить воду из кастрюли. Картофель заправить жареным луком и перемешать, встряхнув несколько раз кастрюлю.

Подавать горячим как самостоятельное блюдо или как гарнир.

РИС С ПОДЖАРЕННЫМ ЛУКОМ

300 гр риса, 1–2 луковицы, 1–2 ст. ложки сливочного или растительного масла, 2–3 ст. ложки тертого сыра, соль, специи.

На хорошо разогретой сковороде обжарить в топленом масле нарезанный кольцами лук и сырой, подготовленный к варке, рис до золотистого цвета. Переложить все в кастрюлю вместе с оставшимся на сковороде маслом, залить кипящим бу-

льоном и варить до готовности под крышкой. Готовый рис с луком горячим переложить на блюдо, засыпать тертым сыром и заправить небольшим кусочком масла.

РИС СО ШКВАРКАМИ

250 гр риса, 50 гр сала, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, соль.

Отварить рассыпчатый рис. Поджарить на смальце со шкварками мелко нарезанный лук до золотистого цвета, посыпать молотым красным сладким перцем, добавить толченый чеснок. Рис выложить на горячее блюдо горкой и облить растопленным жиром с луком и шкварками. Если шкварки из соленого сала — учесть это, когда заправляется солью вода, в которой отваривается рис.

СПАГЕТТИ В ЧЕСНОЧНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ

300 гр спагетти, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 средняя луковица, 4–5 зубчиков чеснока, 80 гр томатной пасты, 50 гр тертого сыра.

Подготовить отварные спагетти, отцедить, обсушить. Обжарить на масле мелко нарубленный лук и чеснок, добавить томатную пасту. Смешать получившийся соус с отваренными спагетти и аккуратно перемешать вилкой. Подать горячими, посыпав тертым сыром.

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ В ТЕСТЕ

1 кочан капусты, 2 моркови, 2 луковицы, чеснок, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 1 стакан муки, соль, сахар, 1/4 чайн. ложки соды.

Для фарша взять натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанный лук в равных про-

порциях. Обжарить их на растительном масле (можно с добавлением сливочного), добавить в фарш немного мелко нарубленного чеснока, мелко нарубленный укроп и петрушку. Пробланшировать в воде капустные листья. Удалить прожилки и завернуть фарш в листья.

Приготовление теста: взбить яйцо, добавить 1/2 стакана теплого молока, соль, сахар по вкусу, 1/4 чайн. ложки соды и муку. Все перемешать. Тесто должно быть по консистенции как густая сметана.

Обмакнуть голубцы в тесто и обжарить с двух сторон.

Подавать со сметаной.

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ ЛОМТЯМИ

1 кочан свежей капусты, 1 стакан молока, мука, масло, соль.

Плотный кочан капусты разрезать пополам, опустить в кипящее подсоленное молоко, поставить варить. Когда капуста станет мягкой, откинуть на дуршлаг, нарезать длинными тонкими ломтями, обвалить их в муке, разложить на противне, смазанном маслом, сбрызнуть маслом, запечь в духовке.

ОЛАДЬИ КАПУСТНЫЕ

1 кг капусты, 5 средних луковиц, 3 яйца, 1 ст. ложка манки, 3 ст. ложки муки, по одному кубику куриного и грибного бульона, 2 гр соли, 1 гр перца, 100 гр растительного масла для жарки.

Мелко шинковать капусту, помять с небольшим количеством соли до выделения сока. Мелко порезать лук. Все смешать и добавить яйца,

манку, муку, измельченные бульонные кубики, перец. Полученную массу перемешать ложкой и дать настояться 10–15 минут. В сковороде раскалить масло, затем ложкой выкладывать массу в виде оладий и обжаривать с обеих сторон под крышкой.

КАПУСТНЫЙ ПУДИНГ

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

Капусту почистить. Снять сверху 4 больших красивых листа и отложить их. Остальную капусту нашинковать. Зеленый лук и морковь нарезать тонкими ломтиками. Овощи поочередно бланшировать в достаточном количестве кипящей подсоленной воды, затем выложить на дуршлаг и просушить. Яйцо и белок взболтать, добавить молоко, зелень и репчатый лук. Массу посолить и поперчить. Разогреть духовку до 220° С. Смазать жиром форму диаметром 15 см. У отложенных красивых листьев срезать толстые прожилки. Выложить дно формы листьями так, чтобы они свешивались через край. Положить овощи слоями в форму. Каждый слой залить молочно-яичной массой. Листья завернуть поверх начинки. Накрыть форму алюминиевой фольгой. Наполнить поддон горячей водой и поставить в него форму. Запекать пудинг в духовке примерно 1,5 часа. Если вода начнет сильно кипеть, уменьшить огонь до 180° С. Вынуть форму с пудингом из духовки, оставить на 15 минут в форме.

Подавать с картофелем.

ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА И КАРТОФЕЛЯ

90 гр гороха, 80 гр картофеля, 50 гр молока, 10 гр сливочного масла, соль.

Горох, сваренный в воде, немедленно, пока он не остыл, смешать с горячим отварным картофелем. Смесь пропустить через мясорубку, или протереть через сито. Полученное пюре нагреть до 80–90° С, развести горячим молоком или отваром гороха, посолить, добавить жир и хорошо перемешать. Готовое пюре должно держаться на тарелке горкой, не расплываясь.

Перед подачей полить сливочным, топленым или подсолнечным маслом.

ПОСТНЫЕ ГОЛУБЦЫ

1 кг капусты, 1/2 стакана молотых сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки соли.

Отварить до полуготовности целый кочан капусты в подсоленной воде. Вытащить на дуршлаг и дать стечь воде. Разобрать кочан на листья и каждый из них завернуть конвертом, обвалить в сухарях и обжарить в масле.

Можно подавать и остывшими.

ТУШЕНАЯ ФАСОЛЬ

Фасоль зеленая стручковая, морковь, острый перец, лук, чеснок, подсолнечное и сливочное масло, яйца.

Зеленую стручковую фасоль (лучше спаржевую) нарезать небольшими кусочками, варить в соленой воде 10–12 минут, откинуть на дуршлаг. На сковороде тушить соломкой нарезанную или потертую на крупной терке морковь на подсолнечном с добавлением сливочного масла. Добавить фасоль, перемешать, продолжить тушить, доба-

вив лук. Когда все овощи будут готовы, вбить яйца. Добавить соль, специи по вкусу.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

1 кочан капусты, 100 гр масла, 2 ст. ложки 3% уксуса, 2 ст. ложки томатного соуса, черный молотый перец, мускатный орех, соль.

Кочан капусты зачистить, нарезать соломкой, посыпать солью, перцем, мускатным орехом, положить в керамическую или глиняную посуду, смазанную маслом, сбрызнуть уксусом, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне. Готовую капусту заправить томатным соусом.

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ

3 яйца, 1 луковица, 1 банка рыбных консервов, 1 ст. ложка муки.

Яйца взбить с щепоткой соли, лук мелко нарезать, консервы (любой рыбы в масле) размять вилкой до однородной массы.

Во взбитые яйца добавить лук, консервы и муку. Все тщательно перемешать, получится вязкая масса.

Обжаривать как оладьи на растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

400 гр крутой гречневой каши, 20 гр муки, 80 гр репчатого лука, 100 гр растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу, 50 гр панировочных сухарей или муки.

Крутую гречневую кашу смешать с пшеничной мукой и мелко нарезанным луком, поджаренным на растительном масле. Добавить соль, черный

молотый перец, растительное масло. Все хорошо размешать. Сделать небольшие котлеты, обвалить их в панировочных сухарях или муке. Жарить на сковороде или в духовке.

Подавать к борщу или кислым щам. Если подавать отдельно, то лучше с грибным соусом.

КОТЛЕТЫ ИЗ МОРКОВИ

1 кг моркови, 75 гр манной крупы, 60 гр подсолнечного масла, 45 гр панировочных сухарей, 5 гр сахара, соль, перец молотый, хмели-сунели по вкусу.

Очищенную морковь сварить, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке и прогреть с подсолнечным маслом. Добавить манную крупу и проварить в ней 10 минут. В полученную массу добавить соль, сахар, молотый перец, хмели-сунели, все хорошо перемешать. Сделать котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить с двух сторон на подсолнечном масле.

К морковным котлетам можно подать грибной соус.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ

500 гр капусты, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана воды.

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1 столовую ложку растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, непрерывно помешивая 10–15 минут, слегка охладить, посолить, размешать и охладить. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

500 гр картофеля, 40 гр репчатого лука, 40 гр муки, 20 гр панировочных сухарей, 20 гр зелени кинзы или эстрагона, 15 гр маргарина, 15 гр растительного масла.

Очищенный от кожуры и промытый картофель положить в кипящую подсоленную воду и варить на среднем огне до мягкости. Затем остудить и размять толкушкой. К картофельной массе добавить мелко нарубленный лук, обжаренный на маргарине, соль, муку. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях. Жарить в подсолнечном масле до появления коричневой корочки. Посыпать измельченной зеленью кинзы или эстрагона.

Подавать с грибным соусом или соусом из хрена.

ОЛАДЬИ ТЫКВЕННЫЕ

1 кг очищенной тыквы, 1 стакан муки, соль, сахар по вкусу, масло растительное для жарения.

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль и сахар, всыпать муку, замесить однородное тесто. Раскладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло, обжаривать с обеих сторон.

ДРАНИКИ (КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ)

5 картофелин, 2 ст. ложки муки, 1/2 чайн. ложки соды, 1 яйцо, черный молотый перец, соль, растительное масло.

Половину картофеля натереть на мелкой терке, а половину — на крупной. Добавить муку, соду, соль. Все быстро перемешать и сразу поджарить

на хорошо разогретой сковороде, по мере необходимости подливая растительное масло.

Подавать в горячем виде, можно со сметаной.

КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С РИСОМ

Капуста, рис, растительное масло, соль.

Капусту нашинковать и потушить в небольшом количестве воды до мягкости, добавить горстку риса, немного масла, посолить и тушить до мягкости риса.

ПАМПУШКИ ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ

400 гр картофеля, 400 гр творога, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, соль, растительное масло для фритюра, сметана по вкусу.

Картофель отварить и протереть через крупное сито. Протереть творог и смешать его с картофельным пюре. Добавить яйцо, 2 столовые ложки муки. Посолить и хорошенько перемешать.

Сделать шарики величиной 2–3 см и обвалить их в муке. Жарить пампушки в сильно разогретом растительном масле.

Подавать на стол в подогретых тарелках, полив сметаной. (Тарелки можно подогреть в очень горячей воде.)

ПЕЧЕНЬ КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ

250 гр творога, 6 крупных картофелин, 3 ст. ложки сметаны, пряная зелень (свежая или сухая) — по вкусу, черный молотый перец по вкусу.

Испекть картофель в духовке до готовности (1 час), завернув его в фольгу. Растереть творог вместе с зеленью и перцем. Сделать разрезы на картофеле, заложить творожную смесь внутрь. Посадить их снова в духовку на несколько минут.

Подавать горячими, украсив лавровыми листиками и полив сметаной.

ОЛАДЬИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ТВОРОГА

600 гр картофеля, 150 гр творога, 1,5 яйца, 60 гр свиного жира, 1,5 чайн. ложки сливочного масла, соль.

Для соуса: 150 гр творога, 150 гр сметаны, соль.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать часть сока, добавить протертый творог, яйцо, соль. Обжарить оладьи с 2 сторон. При подаче полить сливочным маслом.

Отдельно подать соус: в протертый творог добавить сметану, соль.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ

500 гр тыквы, 500 гр картофеля, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, соль.

Тыкву и сырой картофель натереть на терке, добавить муку, яйца, соль. Поджарить на растительном масле.

Подавать со сметаной.

ЯИЧНИЦА С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

4 яйца, 4 отварных картофеля, 1–2 ст. ложки сливочного или растительного масла, соль.

Отваренный заранее холодный картофель нарезать кружочками и обжарить с одной стороны в сливочном или растительном масле. Затем кусочки картофеля перевернуть, залить взбитыми с солью яйцами, накрыть сковородку крышкой и жарить яичницу до готовности. Горячую яичницу можно посыпать тертым сыром или мелко нарезанной зеленью петрушки.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ С ЛУКОМ

2 яйца, 20 гр репчатого лука, 15 гр свиного сала или сливочного маргарина, соль, перец.

На горячую сковороду с маслом положить мелко нарезанный репчатый лук, посыпать солью и жарить. Затем залить сырыми яйцами, посыпать солью, перцем, довести до готовности и в горячем виде подать к столу.

Точно так же можно приготовить яичницу-глазунью с зеленым луком, только в этом случае лук не жарить, а сразу залить яйцами.

Перед подачей к столу яичницу можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ С ХЛЕБОМ

2 яйца, 50–60 гр хлеба, 20–30 гр репчатого лука, 12–20 гр масла, соль, перец.

Пшеничный или ржаной хлеб нарезать мелкими кубиками и поджарить в масле. По желанию можно добавить мелко нарезанный репчатый лук и пережарить в масле. Затем выпустить яйца, довести до готовности и в горячем виде подать к столу.

КАШИ

КАША ТИХВИНСКАЯ

1/2 стакана гороха, 1,5 л воды, 1 стакан гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла.

Горох промыть, разварить в воде, не подсаливая, и, когда вода на $1/3$ выварится и горох будет почти готов, засыпать продел и варить до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

КАША РИСОВО-ОВСЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ

1,5 стакана риса, 0,75 стакана овса, 0,7 л воды, 2 чайн. ложки соли, 1 луковица, 4–5 зубчиков чеснока, 4–5 ст. ложек подсолнечного масла, 1 ст. ложка укропа.

Рис и овес промыть, перемешать и засыпать смесь в кипящую воду. Держать на сильном огне в течение 12 минут, затем убавить огонь до среднего и держать еще 5–8 минут, после чего снять с огня, укутать теплым и лишь через 15–20 минут открыть крышку. Готовую кашу заправить обжаренным на масле луком и мелко нарезанными чесноком и укропом. Прогреть в сковороде на медленном огне 3–4 минуты.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ

30–40 гр сушеных грибов, 400 гр воды, 300 гр гречневой крупы, 50–80 гр репчатого лука, 60–80 гр растительного масла, соль по вкусу.

Сушеные грибы промыть и замочить на 2–3 часа. Затем нарезать соломкой и варить в той же

воде. Через 10–15 минут посолить, добавить гречневую крупу-ядрицу и сварить до готовности. Репчатый лук мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Смешать с кашей.

Аналогично можно готовить пшеничную, пшенную и ячневую каши.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ, ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ

400 гр крутой гречневой каши, 100 гр репчатого лука, 60–80 гр растительного масла.

Крутую гречневую кашу смешать с нарубленным и обжаренным на растительном масле луком. Пожарить, время от времени помешивая.

К столу подавать с солеными огурцами.

КАША ПШЕННАЯ

150 гр пшена, 750 гр воды, соль по вкусу.

Кашу лучше варить в глиняном облитом горшке.

Крупу перебрать, удалив неочищенные зерна. 3–4 раза обварить кипятком, что устраняет горький вкус. Довести до кипения воду, всыпать крупу и варить 20–25 минут. Посолить, поставить на 2 часа томиться в духовку без крышки. На поверхности образуется румяная вкусная корочка, которую нужно вынуть и класть по кусочку на каждую порцию каши в тарелку.

К пшенной каше подать корицу, размолотую с сахаром, которой через ситечко посыпать каждую порцию каши на тарелке.

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

150 гр пшена, 750 гр воды, 200–400 гр тыквы, соль по вкусу.

Кашу лучше варить в глиняном облитом горшке.

Крупку перебрать, удалив неочищенные зерна. 3–4 раза обварить кипятком, что устраняет горький вкус. Довести до кипения воду, всыпать крупку и варить 20–25 минут. После варки каши на огне добавить в нее натертую на крупной терке тыкву, перемешать и поставить на 2 часа томиться в духовку.

КАША ИЗ ОВСЯНОЙ МУКИ

100 гр овсяной муки среднего или грубого помола, 1 л воды, соль по вкусу.

В кипяток небольшими порциями всыпать овсяную муку, все время помешивая ее деревянной ложкой, чтобы не образовались комки. Как только каша закипит, накрыть кастрюлю и варить на слабом огне 30 минут, время от времени помешивая. Солить не раньше, чем через 10 минут после закипания, иначе каша затвердеет.

КАША ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ

100 гр овсяной крупы, 400 гр воды, 20–30 гр изюма, 50–100 гр чернослива, соль по вкусу.

С вечера крупку обдать в дуршлаге кипятком и положить в эмалированную кастрюлю с водой. Утром довести до кипения и на слабом огне варить до мягкости. Посолить. Протереть через сито. Положить растительное масло, взбить хорошо деревянной лопаткой. Можно добавить изюм или чернослив, предварительно распаренный в горячей воде и еще раз прокипятить.

Вместо изюма и чернослива в кашу можно добавит такой же объем разваренного картофеля.

КАША ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ

1 стакан пшенной крупы, 1 стакан творога, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Пшено перебрать, промыть и засыпать в кипящую подсоленную воду (2,5 стакана). Варить до полуготовности. Снять кашу с огня, добавить масло, сахар, творог, все перемешать и варить до готовности пшена.

К готовой каше подать молоко, простоквашу или кефир.

КАША РИСОВАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

200 гр риса или пшенной крупы, 700 гр воды, 150 гр чернослива, 10–20 гр сахара, 40–50 гр растительного масла, соль по вкусу.

Чернослив хорошо промыть, залить холодной водой и кипятить в течение 5–10 минут. Затем оставить в отваре на 2–3 часа для набухания. Отвар слить в кастрюлю, добавить воду, сахар, соль, довести до кипения и всыпать перебранный и промытый рис. Варить, помешивая, до готовности. В конце добавить очищенное растительное масло.

При подаче сверху на кашу положить чернослив.

Эту кашу можно варить также из пшенной и пшеничной крупы.

БЛЮДА ИЗ ТЕСТА И ДЕСЕРТЫ

БЛИНЫ ГОРОДСКИЕ

100 гр пшеничной муки, 1 яйцо, 150 гр кефира, соль, сахар, сода на кончике ножа, 20 гр сливочного масла, 50 гр сметаны.

Яйца растереть с солью, сахаром, добавить просеянную муку и постепенно вводить кефир, помешивая до однородной консистенции. Перед выпечкой влить растительное масло и пищевую соду в растворе. Тесто еще раз перемешать и выпекать, наливая тонким слоем на смазанную, хорошо разогретую сковороду. Зажаренные с двух сторон блины смочить в сливочном масле и сложить вчетверо треугольником.

Подавать со сметаной.

Блины, приготовленные таким способом, можно фаршировать.

ПШЕННЫЕ БЛИНЫ

1 стакан пшенной крупы, 20 гр дрожжей, 4 яйца, 1 стакан манной крупы, сода, соль на кончике ножа, 200 гр муки, 1 стакан кипятка.

Промыть стакан пшенной крупы и сварить жидкую кашу на воде без соли. Остудить, перелить в небольшую кастрюлю, добавить дрожжи, разведенные в теплой воде. Добавить яйца, манную крупу, соль, соду, муку. Все хорошо перемешать и поставить на ночь в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить стакан крутого кипятка, размешать и оставить на 30 минут.

Выпекать блины на сухой сковороде, закрывая крышкой, на медленном огне.

Перед подачей на стол смазать маслом.

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Для теста: 2,5 стакана муки, 1 стакан воды, 1 яйцо, 1/2 чайн. ложки соли.

Для начинки: 5 картофелин, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль, черный молотый перец.

Приготовление начинки: очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим размять, прибавить сливочное масло, или протереть через сито, посолить, поперчить по вкусу. Мелко нарезать луковицу и обжарить до золотистого цвета в небольшом количестве растительного масла. Смешать поджаренный лук (вместе с маслом) с горячим подготовленным картофелем, тщательно размешивая всю массу начинки, дать остыть.

Приготовление теста: в пшеничную муку вливать понемногу очень холодную подсоленную воду и замесить гладкое, не прилипающее к рукам тесто. Переложить тесто на посыпанную мукой разделочную доску и сразу разделить на лепешечки, положив в каждую по ложке начинки. Отварить в подсоленном кипятке.

Подать с хорошо обжаренным в растительном масле луком, нарезанным крупными кольцами. Можно полить вареники горячим маслом, в котором жарился лук, или растопленным сливочным маслом.

В картофельную начинку вместо лука (или одновременно с ним) можно добавить рубленую зелень укропа.

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ТВОРОГОМ

Для теста: 2,5 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана воды, 1 яйцо, щепотка соли.

Для начинки: 4 картофелины, 200 гр творога, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа или петрушки — по вкусу, соль, черный молотый перец — по вкусу, сметана.

Приготовить тесто: просеять муку в миску, сделать в ней воронку, вбить яйца, добавить соль и влить очень холодную (можно с кубиками льда) воду. Замесить эластичное тесто и сразу разделять из него вареники с творогом.

Приготовить начинку: очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим размять, прибавив сливочное масло, или протереть через сито, посолить, поперчить по вкусу. Мелко нарезать луковицу и обжарить до золотистого цвета в небольшом количестве растительного масла. Смешать поджаренный лук (вместе с маслом) с горячим подготовленным картофелем, тщательно размешивая всю массу начинки. Затем творог смешать с горячим картофельным пюре, взятых в равных пропорциях. Добавить по вкусу рубленую зелень. (При желании начинка может быть и сладкой.)

Разделать тесто на лепешечки, положив в каждую по ложке начинки, хорошо слепить (защипнуть) края вареника. Отварить в подсоленном кипятке.

Подать готовые вареники очень горячим с горячим сливочным маслом, смешанным со сметаной.

ТЫКВЕННЫЕ БУЛОЧКИ

1–2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка свежих дрожжей, по 1 чайн. ложке са-

хара и соли, 3 ст. ложки растительного масла, 1,5 стакана натертой тыквы.

В подогретую до 35–40°С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, просеянную муку и хорошо перемешать, затем тщательно вымесить. Очищенную и промытую тыкву натереть на крупной терке. В подготовленное тесто положить тыкву и выбивать его 20–25 минут. Затем поставить на 1–2 часа для брожения. Готовое тесто разделить на булочки и уложить их на сухой протвень. Дать расстояться 30 минут и выпекать при 200–220°С в течение 20–25 минут.

ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТОЙ

500 гр капусты, 400 гр муки, 50 гр растительного масла, 50 гр репчатого лука, 15 гр грибного порошка, перец, соль.

Капусту мелко нарубить, поджарить в масле с рубленным луком и порошком из белых сушеных грибов, поставить на пар, чтобы грибная мука распарилась, посыпать перцем, остудить.

Пшеничную муку посолить, влить воду, замесить тесто, раскатать толщиной в палец, нарезать кусочками, раскатать кружок величиной с дно стакана. Положить в каждый кружок полную чайную ложку капустного фарша, хорошо защипнуть, опустить в кипящую соленую воду и варить, пока пельмени не всплывут на поверхность.

Подавать с растительным маслом, смешанным с жареным луком.

ПИРОГ «ЛУКОВНИК»

Для теста: 800 гр муки, 30 гр дрожжей, 2 стакана воды, 1/4 чайн. ложки соли.

Для начинки: 8 луковиц, 3/4 стакана растительного масла, 1/2 чайн. ложки соли.

Из муки, воды, дрожжей и соли замесить тесто. Дать ему подойти. Раскатать тонко лепешки и испечь.

Переложить испеченные лепешки мелко нарубленным и обжаренным в растительном масле репчатым луком и запечь в духовке.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ЛАПШОЙ

1 кг тыквы, 150 гр сливочного масла, 4 яйца, 50 гр сахара, 200 гр лапши, корица, соль.

Лапшу отварить, дать стечь воде. Тыкву мелко нарезать, посолить и поджарить в растительном масле, не прикрывая крышкой, затем смешать с лапшой. Яйца взбить с сахаром, смешать с тыквой и лапшой. Добавить корицу, снова перемешать, выложить в смазанный глиняный горшок и запечь в духовке.

ХВОРОСТ С ТВОРОГОМ

200 гр протертого творога, 2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана сахара, 3 ст. ложки семян кунжута, масло растительное — для фритюра.

Замесить однородное тесто из муки, сахара, творога, кунжута и 2 столовых ложек растительного масла. Оставить на 30 минут. Раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать на прямоугольники длиной 6 см и шириной 3 см. Обжарить хворост в разогретом до 160–170° С масле до золотистого цвета.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА

250 гр творога, 200 гр маргарина, 2 желтка, 2 стакана муки, 1/2 чайн. ложки соды, 1 чайн. ложка

уксуса, 2 белка, 1 стакан сахара, несколько капель лимонного сока.

Творог протереть сквозь сито, чтобы не было комочков. Растопить маргарин (можно использовать сливочное масло). В муке сделать углубление, добавить соду и погасить ее уксусом. Добавить творог, маргарин, желтки все перемешать. Сахар и белки взбить в крутую пену, добавив несколько капель лимонного сока. Все компоненты соединить, замесить крутое тесто.

Тесто разделить пополам, каждую часть раскатать в прямоугольник толщиной 0,5 см, смазать взбитым белком, свернуть в рулет. Рулеты нарезать на кусочки толщиной в 1 см, выложить срезом вниз на смазанный или покрытый пергаментной бумагой лист и испечь.

ГОРЯЧИЕ ГРЕНКИ С ДЖЕМОМ

Черствый белый хлеб, молоко, яйцо, сахар, сливочное масло.

Приготовить смесь из молока, сахара и яйца. Черствую булку нарезать ломтиками и, предварительно обмакнув в смесь, поджарить в масле. Готовые гренки можно посыпать сахаром или намазать джемом.

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ, БУТЕРБРОДЫ

Яйца с кабачковой икрой	3
Чесночные гренки	3
Закуска из сельди с луковым соусом	3
Винегрет	4
Салат из редьки с яблоками	4
Картофельный салат	4
Салат из хлеба	5
Салат с плавленым сыром	5
Салат с сухариками	5
Салат из свеклы с сельдью	5
Картофельный салат с редькой	6
Картофельный салат с вареным яйцом	6
Салат из картофеля и зелени	6
Салат из моркови с изюмом	7
Салат из свежей капусты с морковью	7
Горячие бутерброды с луком и сыром	7
Горячий бутерброд жареный	7
Сэндвич с яйцом	8
Бутерброд с сельдью и томатом	8

СУПЫ

Суп картофельный «Крестьянский»	9
Суп картофельный «Молния»	9
Суп картофельный с вермишелью	9
Суп картофельный с клецками	10
Суп с репой	10
Сырный суп с овощами	10
Суп из сырков с клецками	11
Холодник по-белорусски	11
Маннй суп	12
Суп рисовый с лимоном	12
Суп с ушками или макаронами	12
Суп-салат	13
Борщ постный свекольный с перловой крупой	13
Борщ украинский	14
Постный борщ	14

Щи из щавеля с гренками	15
Щи из белокочанной капусты	15
Щи из квашеной капусты	16
Щи с соленой хамсой, килькой, салакой, тюлькой	16
Щи из крапивы	17
Суп-пюре из лука и томата	17
Фасолевый суп	18
Постный гороховый суп	18
Рассольник овощной	19
Рассольник домашний	19
Суп молочный перловый	20
Суп молочный пшеничный	20
Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	20

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Азу из говяжьей тушенки	21
Кильки, запеченные в слоеном тесте с луком	21
Сушки оригинальные	21
Картофельная запеканка со свиной тушенкой	22
Бигос с тушеной свиной	22
Запеканка с тушеной свиной	23
Клецки с тушеной говядиной	23
Отварной картофель со сметаной и укропом	24
Отварной картофель с жареным луком	24
Рис с поджаренным луком	24
Рис со шкварками	25
Спагетти в чесночно-томатном соусе	25
Голубцы овощные в тесте	25
Капуста, запеченная ломтями	26
Оладьи капустные	26
Капустный пудинг	27
Пюре из гороха и картофеля	28
Постные голубцы	28
Тушеная фасоль	28
Капуста тушеная	29
Биточки рыбные	29
Котлеты из гречневой каши	29
Котлеты из моркови	30
Котлеты капустные	30

Картофельные котлеты	31
Оладьи тыквенные	31
Драники (картофельные оладьи)	31
Капуста, тушенная с рисом	32
Пампушки из творога с картофелем	32
Печеный картофель с творогом	32
Оладьи из картофеля и творога	33
Оладьи из тыквы и картофеля	33
Яичница с отварным картофелем	33
Яичница-глазунья с луком	34
Яичница-глазунья с хлебом	34

КАШИ

Каша тихвинская	35
Каша рисо-овсяная рассыпчатая	35
Каша гречневая с грибами	35
Каша гречневая, жаренная с луком	36
Каша пшенная	36
Каша пшенная с тыквой	36
Каша из овсяной муки	37
Каша из овсяной крупы	37
Каша пшенная с творогом	38
Каша рисовая с черносливом	38

БЛЮДА ИЗ ТЕСТА И ДЕСЕРТЫ

Блины городские	39
Пшеничные блины	39
Вареники с картофелем	40
Вареники с картофелем и творогом	41
Тыквенные булочки	41
Пельмени с капустой	42
Пирог «Луковник»	42
Запеканка из тыквы с лапшой	43
Хворост с творогом	43
Печенье из творога	43
Горячие гренки с джемом	44

Экономная кулинария

Сборник

Главный редактор – Голенищева О.Г.

Подписано в печать 07.04.2005 г.

Формат 60×84¹/₁₆

Печать офсетная. Усл.-печ. л. 3,0

Тираж 20 000 экз. Заказ 14699

Издательство Алтай и К^о

г. Москва, ул. Докукина, д. 7, корп. 1, офис 1

ISBN 5-94132-524-х

ЛР Сер. ИД № 01836 код 221 от 22.05.2000 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО «Саратовский полиграфический комбинат».
410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

ISBN 5-94132-524-X



9 785941 325245