



*вкусно и просто*

*готовим  
быстро  
и вкусно*



УДК 641/642  
ББК 36.997  
И25

**Ивушкина, О.**

И25 Готовим быстро и вкусно / Ольга Ивушкина.- М. РИПОЛ классик, 2008.— 64 с.— (Вкусно и просто).

ISBN 978-5-7905-2693-0

Какая хозяйка не мечтает проводить на кухне минимум времени, при этом чтобы блюда получались вкусными и сытными? Вам это кажется невозможным? Наша книга убедит вас в обратном! Если процесс приготовления еды не доставляет особого удовольствия, но вам все-таки хочется порадовать домочадцев вкусной домашней пищей, то предложенная книга поможет в этом.

УДК 641/642  
ББК 36.997

*Практическое издание  
Серия «Вкусно и просто»*

**Ивушкина Ольга**

**ГОТОВИМ БЫСТРО И ВКУСНО**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Г. В. Чуб*  
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*  
Компьютерная верстка: *А. А. Семенова*  
Технический редактор *Е. А. Крылова*  
Корректор *И. Е. Челибанова*

*Издание подготовлено при участии ЛА «Научная книга»*

Подписано в печать 30.11.2007 г.  
Формат 84×108/32. Гарнитура «Garamond».  
Печ. л. 2,0. Тираж 12 000 экз. Заказ № 7754

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)  
Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-7905-2693-0

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2007

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

# Глава 1

## Быстрые завтраки



В первую очередь вспомним о тех блюдах, которые готовятся к завтраку. Это совсем несложные бутерброды — если вы спешите, горячие блюда — если можете потратить на приготовление завтрака чуть больше времени, и, конечно, напитки. Они приведут ваш организм в полную боевую готовность!

### БУТЕРБРОДЫ

#### Бутерброд «Башня»

*Требуется:* 4—6 кусочков хлеба, 200 г ветчины, 150 г сыра, 3 яйца, 2 помидора, 1 огурец, 2—3 ст. л. сметаны или майонеза, листья салата, 20 г маргарина, томатное пюре, соль, перец.

*Способ приготовления.* Кусочки хлеба слегка обжарьте на маргарине. Яйца отварите вкрутую, остудите и очистите. Ветчину, яйца, помидоры и огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Сметану или майонез смешайте с томатным пюре, посолите и поперчите. Сыр натрите на мелкой терке и добавьте его в приготовленный соус.

Хлеб намажьте соусом, положите ветчину и ломтик помидора. Яйца и огурцы обмакните в соус и положите на бутерброд. Сверху украсьте бутерброд листочком салата.

### **Бутерброд «Морской»**

*Требуется:* 4—5 ломтиков хлеба, 100—120 г филе сельди, 4 вареных картофеля, 2 помидора, зелень, соль, 3 ст. л. сметаны, 30 г сливочного масла, перец.

*Способ приготовления.* Хлеб намажьте маслом, сверху уложите нарезанные ломтики филе. Соль и перец добавьте в сметану. Нанесите ее на сельдь. Положите нарезанный ломтиками картофель, снова смажьте слоем сметаны. Сверху украсьте бутерброд тонко нарезанными ломтиками помидоров и зеленью.

### **Бутерброд Обычный**

*Требуется:* 4—6 кусочков отрубного батона, 3 яйца, 4 сосиски или сардельки, 30 г сливочного масла, 20—30 г маргарина, соль, зелень, 2 соленых огурца.

*Способ приготовления.* Кусочки батона слегка обжарьте на маргарине. Сосиски отварите и нарежьте тонкими колечками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарежьте кольцами. Огурцы нарежьте тонкими колечками наискосок. Зелень мелко порубите.

Батон намажьте маслом, положите на него нарезанные кольцами яйца и огурец, каждый раз чередуя их. Немного посолите, сверху уложите нарезанные сосиски. Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

### **Бутерброд «На скорую руку»**

*Требуется:* 5—6 кусочков черного хлеба, шпротный паштет, 2 яйца, 50—70 г майонеза, 1 зубчик чеснока, 2 соленых огурца, зелень укропа.

*Способ приготовления.* Яйца отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и пропустите через давилку. Огурец нарежьте тонкими колечками. Из майонеза, паштета, тертых яиц и чеснока приготовьте массу.

На кусочек хлеба нанесите небольшой слой массы, сверху положите нарезанные огурцы и украсьте веточкой укропа.

### **Бутерброд «Зеленый»**

*Требуется:* 4 кусочка батона, 1 плавленый сырок, куриный или свиной паштет, 4 листа салата, 30 г сливочного масла, 3 помидора.

*Способ приготовления.* Помидоры нарежьте колечками, сырок — тонкими ломтиками. Батон разогрейте в тостере, намажьте маслом, положите на него лист салата, затем — нарезанные помидоры, паштет. Сверху уложите ломтики сыра.

### **Бутерброд «Моряк»**

*Требуется:* 4—5 кусочков батона, селедочный фарш или филе соленой сельди, 3—4 яйца, 50 г острого бутербродного масла (с красным перцем), соленый огурец или 2—3 моченых яблока, зелень.

*Способ приготовления.* Яйца отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке. Зелень мелко порежьте. Огурец или яблоки порежьте колечками. Батон намажьте маслом, посыпьте тертыми яйцами и зеленью, затем нанесите слой селедочного фарша или положите филе сельди и украсьте бутерброд огурцом или яблоком.

### **Бутерброд «Сытный»**

*Требуется:* 4—6 кусочков хлеба, 200 г свиной или говяжьей печени, 2 яйца, 2 ст. л. муки, соль, зелень, 2 помидора, 50—70 г майонеза.

*Способ приготовления.* Из яиц, муки и соли приготовьте кляр. Печень нарежьте тонкими кусочками, обмакните ее в кляр и обжарьте на медленном огне с обеих сторон в течение 3—5 мин. Помидоры нарежьте колечками.

Кусочки хлеба смажьте тонким слоем майонеза, уложите поджаренную печень, сверху положите колечко помидора.

### **Бутерброд «Остренький»**

*Требуется:* 4 кусочка хлеба или батона, 150 г балыка, 50—70 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, 4 листочка салата, укроп.

*Способ приготовления.* Хлеб слегка подогрейте в тостере. Балык нарежьте тонкими кусочками. Укроп мелко порежьте и смешайте его с майонезом и горчицей. На подогретый хлеб нанесите массу, дайте ей немного впитаться, а в это время возьмите кусочки балыка и заверните их в листочки салата. Когда масса впитается, положите трубочку на хлеб, бутерброд готов.

В выходные вы можете немного расслабиться и побаловать себя сладкими бутербродами к чаю или компоту.

### **Бутерброд «Сладкий»**

*Требуется:* 4—6 кусочков батона, 20—30 г меда, 100 г свежей клубники или смородины, 50 г творога, 50 г печенья.

*Способ приготовления.* Ягоду разотрите с творогом и медом. Печенье разомните до крошки. На батон нанесите получившуюся сладкую массу и сверху посыпьте крошкой.

## **ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

### **Яичница «Синьор помидор»**

*Требуется:* 2—3 яйца, 2—3 помидора, 1 болгарский перец, соль, перец черный молотый, 100 г растительного масла, 50 г майонеза.

*Способ приготовления.* Овощи вымойте, помидоры и перец нарежьте кольцами. На раскаленную сковороду налейте растительного масла и обжарьте на нем овощи. Возьмите миску, разбейте в нее яйца, посолите, поперчите, добавьте майонез, взбейте в однородную массу. Когда овощи немного поджарятся, залейте их получившимся яичным соусом, накройте сковороду крышкой, убавьте огонь до минимума и дайте постоять в течение 5 мин.

### **Яичница «Острая»**

*Требуется:* 3—4 яйца, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 соленых поми-

дора, 1 морковь, перец молотый, 2 ст. л. растительного масла.

*Способ приготовления.* Овощи очистите, лук нарежьте кубиками, морковь натрите на мелкой терке, чеснок пропустите через давилку. Помидоры протрите через сито. На раскаленную сковороду налейте масло, обжарьте на нем овощи с чесноком, затем залейте их помидорами. Дайте немного выпариться соку и разбивайте яйца таким образом, чтобы желтки оставались невредимыми. Немного поперчите яичницу и накройте ее крышкой на 1–2 мин.

### **Яичница «Сытная»**

*Требуется:* 2–3 яйца, 100–120 г колбасы или 2–3 сосиски, 50 г майонеза, 2 ст. л. маргарина, соль, перец.

*Способ приготовления.* На раскаленной сковороде растопите маргарин. Колбасу или сосиски нарежьте кубиками. Обжарьте их до появления корочки. Возьмите миску, смешайте в ней яйца, майонез, соль, перец до однородной массы. Когда колбаса будет почти готова, залейте ее приготовленной массой. Накройте сковороду крышкой, огонь убавьте до минимума и дайте постоять в течение 3–5 мин.

### **Колбаса с зеленью**

*Требуется:* 300 г колбасы, 50 г маргарина, зелень петрушки и лука.

*Способ приготовления.* Колбасу очистите от кожуры, нарежьте ее кольцами по 1 см шириной. Зелень промойте

и мелко порежьте. На раскаленной сковороде растопите маргарин, уложите колбасу на сковороду и обжарьте ее с обеих сторон. Когда колбаса будет почти готова, посыпьте ее частью зелени. К столу подавайте колбасу с квашеной капустой или с солеными огурцами и украсьте ее оставшейся зеленью.

### **Яичница с солеными огурцами**

*Требуется:* 2–3 яйца, 2 соленых огурца, 100 г сыра, 50 г майонеза, перец молотый, зелень.

*Способ приготовления.* Огурец и сыр натрите на терке, смешайте их, и не сливая сока, выложите слоем на раскаленную сковороду. Дайте немного потушиться. Из яиц, майонеза и перца приготовьте массу. Зелень мелко порежьте. Когда сок немного выпарится, залейте сыр с огурцами массой, дайте немного поджариться, убавьте огонь, накройте крышкой и оставьте еще на 2 мин. Готовую яичницу порежьте на кусочки, выложите на тарелку и посыпьте нарезанной зеленью.

### **Омлет «Ягодная поляна»**

*Требуется:* 3 яйца, 100 г ягод, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, 70 г сладкой творожной массы, 50 г маргарина, 2 ст. л. муки.

*Способ приготовления.* Возьмите миску, разбейте в нее яйца, взбейте их до получения пены, добавьте тертые ягоды и сметану. Творог разотрите с мукой и сахаром, смешайте все ингредиенты. На раскаленную сковороду положите маргарин, растопите его и вылейте полученную омлетную массу. Накройте сковороду крыш-

кой и дайте немного постоять на медленном огне. Затем переверните омлет, чтобы он обжарился с двух сторон. Готовый омлет разрежьте на кусочки и выложите на тарелку.

### **Оладьи картофельные**

*Требуется:* 300 г картофельного пюре, 3 яйца, 2 ст.л. муки, специи, соль, зелень, 2—3 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, 50 г панировочных сухарей, 100 г сыра.

*Способ приготовления.* Сыр натрите на терке, лук очистите, нарежьте кубиками и соедините все с картофельным пюре. Добавьте соль, специи и тщательно перемешайте. В полученный фарш разбейте яйца и сделайте несколько оладьев. На раскаленную сковороду влейте растительное масло, выложите оладьи, обвалянные в панировочных сухарях. Обжарьте их с двух сторон до появления золотистой корочки. Украсьте зеленью. Оладьи можно подавать с колбасой или овощной икрой.

### **Рагу «Гурман»**

*Требуется:* 2 соленых помидора, 2—3 головки репчатого лука, 3 моркови, 1 свекла, томатная паста, соль, специи, 50 г растительного масла.

*Способ приготовления.* Свежие овощи очистите, лук нарежьте кубиками, а морковь и свеклу натрите на мелкой терке. Помидоры пропустите через сито. На раскаленную сковороду налейте масло, сначала обжарьте лук, затем добавьте остальные овощи, еще немного обжарьте все на медленном огне. Добавьте томат, соль, специи,

перемешайте, накройте крышкой и тушите до готовности.

### **Колбаса с луком**

*Требуется:* 300 г колбасы или сосисок, 5 головок репчатого лука, 2 соленых огурца, 100 г маргарина.

*Способ приготовления.* Колбасу очистите от оболочки, нарежьте кубиками и слегка обжарьте на маргарине. Лук очистите, нашинкуйте. Огурцы натрите на терке, отожмите сок и смешайте их с луком. Когда колбаса будет почти готова, добавьте в нее лук и огурцы.

### **НАПИТКИ**

#### **Чай «Бодрость»**

*Требуется:* 2 ч. л. заварки, 2 листочка мелиссы, несколько ягод шиповника, веточка душицы, 2—3 ч. л. сахара.

*Способ приготовления.* Чайник обдайте кипятком, положите в него шиповник, залейте до половины и дайте постоять в течение 5 мин. Затем добавьте в него зелень и заварку, влейте немного воды и дайте постоять еще несколько минут. Заварку налейте в стакан, добавьте воды и сахара по вкусу. Этот чай вы можете пить как в горячем виде, так и охлажденным.

#### **Морс «Медок»**

*Требуется:* 200 г варенья, сок 1 лимона, 1 ст. л. меда.

*Способ приготовления.* Варенье разбавьте теплой кипяченой водой, хорошо размешайте, дайте отстояться, процедите, добавьте мед и сок лимона. Поставьте в холодное место. К столу подавайте в охлажденном виде.

### **Кофе «Гурман»**

*Требуется:* 2 ч. л. молотого кофе, соль, щепотка чабреца или цикория, 300 мл воды, 2—3 ч. л. меда или сахара.

*Способ приготовления.* Заварите траву, дайте настояться в течение 5 мин, слейте жидкость, поставьте ее на огонь, посолите, всыпьте кофе, доведите до кипения, дайте настояться, при желании добавьте мед или сахар.



## **Глава 2 Обед на скорую руку**



Ваш обед, как утверждают специалисты, должен состоять из закуски (салата, винегрета) — она повышает аппетит; первого блюда — мясного, овощного или рыбного супа; второго блюд; — мясного, овощного или рыбного блюда в тушеном, жареном виде и третьего (сладкого) — напитка, фруктов.

### **САЛАТЫ**

#### **Салат «На любителя»**

*Требуется:* 200 г помидоров, 200 г огурцов, пучок зеленого лука, 1 ст. л. тертого хрена, 1 долька чеснока; для заправки: 20 г растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль, сахар, перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Салатник предварительно натрите чесноком. Положите в него слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли, сахара и перца. Посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

### **Салат «Перчик»**

*Требуется:* 3 стручка сладкого перца, 1/2 пучка зеленого лука, 100 г зеленого салата, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 крупных помидора, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

*Способ приготовления.* Перец нарежьте соломкой, зеленый лук, салат нашинкуйте, помидоры нарежьте небольшими дольками. Овощи смешайте, заправьте растительным маслом, перцем, зеленью петрушки и солью.

### **Салат «Капустник»**

*Требуется:* 200 г белокочанной капусты, 100 г салата, 2 помидора, 1 красная луковица, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, соль.

*Способ приготовления.* Свежую капусту и салат нашинкуйте, помидоры нарежьте небольшими дольками, лук — тонкими полукольцами. Овощи смешайте, заправьте солью и растительным маслом. Посыпьте зеленью.

### **Салат «Пикантный»**

*Требуется:* 100 г филе сельди, 2 помидора, 1 стручковый сладкий перец, 1 головка репчатого лука, несколько листьев зеленого салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, перец красный молотый.

*Способ приготовления.* Филе сельди нарежьте соломкой, смешайте с мелко нарубленными помидорами,

кубиками красного сладкого перца, репчатого лука, нарезанным соломкой зеленым салатом. Из растительного масла, уксуса, соли и красного молотого перца приготовьте заправку и полейте ею салат.

### **Салат мясной**

*Требуется:* 300 г мяса цыпленка или молодой баранины, 100 г моркови, 1 корень сельдерея, 100 г грибов, 100 г помидоров, 3 яйца, 300 г макарон, 3 ст. л. растительного масла, 50 г тертого сыра, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления.* Макароны отварите в подсоленной воде, затем откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой, дайте влаге стечь. Очищенную морковь, сельдерей и грибы нарежьте кубиками, отварите в слегка подсоленной воде, добавив растительное масло, затем воду слейте, а овощи охладите. Мясо нарежьте кубиками и посыпьте черным перцем. Майонез разведите овощным отваром (1 : 1), заправьте по вкусу лимонным соком и посолите.

Соедините половину соуса с нарезанными овощами, макаронами и мясом, перемешайте, затем полейте сверху оставшимся соусом, украсьте помидорами и яйцами, нарезанными кружочками, и посыпьте тертым сыром.

### **Суп со свежими грибами**

*Требуется:* 600 г свежих грибов (подберезовики, белые, шампиньоны), 120 г перловой крупы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, по 1/2 пучка зелени петрушки, укропа, соль, перец.



*Способ приготовления.* В кипящую подсоленную воду положите промытую крупу, варите до полуготовности. Грибы промойте, нарежьте кусочками, положите в бульон, варите еще 20 мин, затем добавьте спассерованные лук и морковь, зелень, специи, варите все вместе 5 мин. Подавайте со сметаной и зеленью.

### **Салат «Оригинальный»**

*Требуется:* 200 г отварного судака, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. майонеза, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, 1 небольшой свежий огурец, 1 ч. л. соуса «Южный» или «Табаско», 1 яйцо, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, несколько листьев салата, соль.

*Способ приготовления.* Филе отварной рыбы нарежьте мелкой соломкой. Смешайте нарезанные соломкой яблоко, огурец, сельдерей, зелень петрушки и майонез, заправьте солью и соусом «Южный», в последнюю очередь положите кусочки рыбы, всю массу аккуратно перемешайте.

Уложите салат горкой в салатник, посыпьте зеленью петрушки, рубленым яйцом и украсьте листочками салата.

### **Салат печеночный**

*Требуется:* 200 г куриной или говяжьей печени, 1 небольшая свекла, 1 ст. л. орешков кешью, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, чеснок и соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Печень поджарьте на растительном масле, остудите и нарежьте соломкой. Свеклу

сварите и нарежьте кубиками, тоже остудите, орехи истолките.

Все компоненты салата выложите слоями в креманки, заправьте смесью растительного масла, лимонного сока и перетертого с солью чеснока.

### **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

#### **Суп «Пальчики оближешь!»**

*Требуется:* по 200 г свинины и говядины, 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 2 картофеля, 2 моркови, горстка риса, 1 стручок красного сладкого перца, кинза, соль, перец.

*Способ приготовления.* Нарезанное кусочками мясо, лук пропустите через мясорубку, посолите и поперчите, тщательно перемешайте. Из полученного фарша сформируйте фрикадельки величиной с грецкий орех, положите их в кипящую подсоленную воду. Варите 20 мин, затем добавьте хорошо промытый в холодной воде рис, нарезанные кубиками картофель и морковь, дольки помидоров и перца варите до готовности (около 20 мин).

Подавайте, посыпав зеленью.

#### **Омлет с бульоном**

*Требуется:* на 2 л бульона для омлета — 1 стакан молока, 20 г сливочного масла, 4 яйца, зелень, соль.

*Способ приготовления.* Сварите мясной или куриный бульон, процедите. Затем приготовьте омлет: взбейте яйца с солью, добавьте молоко и продолжайте взбивать.

Нагрейте сковороду и положите сливочное масло. Запеките омлет в большой, хорошо раскаленной сковороде под крышкой до готовности, остудите и нарежьте квадратиками. Можете приготовить омлет с добавлением протертого консервированного шпината или томатной пасты, тогда он будет иметь зеленый или красноватый цвет.

При подаче в тарелку положите кусочки омлета, залейте их бульоном и украсьте зеленью.

### Томатный суп «Для взрослых»

*Требуется:* 500 г мясистых помидоров, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 400 г овощного бульона, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. коньяка, 2 ст. л. рубленой зелени розмарина, тимьяна и душицы, 1 ст. л. томатной пасты, гренки, соль, перец.

*Способ приготовления.* Помидоры надрежьте крест-накрест, ошпарьте кипятком, чтобы кожица снялась легко, очистите от кожицы, протрите сквозь сито. Лук и чеснок порубите и спассеруйте в масле. Добавьте помидоры, зелень, влейте бульон и варите 10 мин. Добавьте сметану, коньяк, соль, перец и томатную пасту.

Налейте суп в тарелку, украсьте зеленью и гренками.

### Борщ с черносливом

*Требуется:* 300 г свежих грибов, 200 г чернослива без косточек, 2 головки репчатого лука, 2 свеклы, 100 г помидоров, сметана, соль, сахар, специи, зелень.

*Способ приготовления.* Ломтики грибов залейте водой и варите с добавлением соли 20 мин. Добавьте спас-

серованные овощи, протертые через сито помидоры, чернослив, приправьте специями и варите еще 20 мин. Подавайте со сметаной и зеленью.

### Борщ «Традиционный»

*Требуется:* 400 г говядины (лучшая для борща часть говяжьей туши — грудинка), 200 г белокочанной капусты, 300 г картофеля, 200 г свеклы, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 2 лавровых листа, соль, хмели-сунели по вкусу, сметана, зелень.

*Способ приготовления.* Грудинку варите в подсоленной воде 1 1/2 ч, затем мясо извлеките и нарежьте порционно, сложите в отдельную посуду под крышку и поставьте в теплое место, а бульон процедите. Свеклу натрите на мелкой терке, капусту нашинкуйте, лук нарежьте полукольцами, картофель и перец — соломкой.

В кипящий бульон положите капусту, варите 10 мин, затем положите спассерованные в масле лук, картофель, перец. За 3 мин до готовности добавьте тертую свеклу, зелень, лавровый лист, специи и очищенный от кожицы и нарезанный кубиками помидор. Подавайте со сметаной, разложив в тарелки кусочки мяса.

### Рассольник

*Требуется:* 500 г мелкой рыбы для бульона, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 4 картофеля, 1/2 стакана перловой крупы, 200 г рыбного фарша, ломтик белого хлеба, 2 ст. л. молока, соль, перец, рубленая зелень.

*Способ приготовления.* Перловку варите в подсоленной воде отдельно до увеличения в объеме в 2 раза. Выпотрошенную мелкую рыбу с чешуей, но с удаленными жабрами опустите в кипящую подсоленную воду, добавьте соль, специи, очищенную морковь и луковицу в шелухе (луковая шелуха сделает бульон прозрачным, придаст ему красивый золотистый оттенок). Варите 20 мин, рыбу удалите, бульон процедите.

В рыбный фарш добавьте размоченный в молоке хлеб, посолите, поперчите, сделайте фрикадельки размером с грецкий орех, положите их в кипящий бульон и варите 15 мин.

Затем добавьте нарезанные соломкой картофель, морковь, лук, натертые на терке огурцы (без кожуры). Можете влить немного процеженного огуречного рассола для придания блюду более острого вкуса. При подаче посыпьте рубленой зеленью.

### **Суп «Консервированный»**

*Требуется:* на 1 банку рыбных консервов (судак, осетрина, лещ и т. п.) — 500 г овощной смеси: картофель, морковь, репчатый лук, лук-порей, зеленый горошек, цветная или белокочанная капуста (можете использовать замороженные овощи), 1 1/2 л воды, зелень, соль.

*Способ приготовления.* Сварите на воде овощной суп: в кипящую подсоленную воду положите овощи (замороженные не надо размораживать), варите до готовности около 15—20 мин. Затем положите рыбные консервы вместе с соусом, в котором приготовлена рыба. Доведите до кипения и варите 10 мин. Подавайте к столу, украсив зеленью.

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Рыба в соусе**

*Требуется:* 1 кг рыбы (судак, лосось), 2 ст. л. крахмала, 2 яйца, 100 г свиного сала, 2 ст. л. соевого соуса, 50 г водки, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. яблочного уксуса, 100 г бульона, 2—3 ст. л. соли.

*Способ приготовления.* Филе судака нарежьте брусочками, смочите в смеси белка и крахмала, разведенного холодной водой (1:1), изжарьте во фритюре и откиньте на дуршлаг. Одновременно доведите до кипения смесь водки, уксуса, крахмала, разведенного холодной водой (1 : 2), незаправленного бульона, соли, сахара, имбиря, репчатого и зеленого лука, нарезанного дольками.

На сковороду с жиром вылейте подготовленную смесь и проварите до загустения, непрерывно помешивая. Заложите рыбу, перемешайте с соусом, затем влейте растопленное свиное сало.

Подавайте горячим.

### **Рыбные котлеты**

*Требуется:* 500 г рыбного фарша, 2 яйца, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, 50 г десертного вина, зеленый салат, 1 ст. л. кукурузной муки, сахар, соль, перец.

*Способ приготовления.* Рыбный фарш смешайте с кукурузной мукой, яичными желтками, растительным маслом, вином, взбитыми с сахаром белками. Вылейте массу на сковороду с маслом и обжарьте, подобно омлету,

до золотистого цвета с обеих сторон. Охладив, разрежьте на полоски и подайте с зеленым салатом.

### «Фасолька»

*Требуется:* 300 г стручковой фасоли, 3 головки репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 яйца, 50 г кислого молока, соль, оливковое масло.

*Способ приготовления.* Стручки фасоли промойте, нарежьте и отварите в подсоленной воде. Нашинкованный репчатый лук и сладкий стручковый перец обжарьте на оливковом масле и соедините с фасолью, добавив мелко нарезанные помидоры и зелень петрушки. Массу посолите, перемешайте, выложите на противень, залейте смесью взбитых яиц с кислым молоком и запеките в духовом шкафу до образования румяной корочки.

### Бараньи ребрышки

*Требуется:* 500 г бараньих ребрышек, 3 головки репчатого лука, жир для жаренья, соль, перец, 2 дольки чеснока, 120 г сметаны, по 1 ст. л. рубленой зелени укропа, кинзы, мяты, 1 гвоздика, 1 ч. л. винного уксуса или 1 ст. л. лимонного сока, 1 банка консервированной красной фасоли.

*Способ приготовления.* Баранину порубите на порции, отбейте, посолите и поперчите. Обжаривайте на раскаленной сковороде с добавлением жира 10 мин. Затем положите нарезанный полукольцами лук, измельченный чеснок, жарьте все вместе еще 10 мин. Затем при-

бавьте уксус, сметану, специи, зелень и консервированную фасоль вместе с соусом, тушите еще 5 мин.

### Говядина с картофелем

*Требуются:* 800 г говядины, 4 ст. л. жира, 4 головки репчатого лука, 4 картофеля, 2 ст. л. муки, 100 г сметаны, соль, молотый перец.

*Способ приготовления.* Мясо нарежьте порционно, отбейте и поджарьте на жире до образования румяной корочки. Кольца лука пассеруйте, сложите вместе с мясом и кубиками картофеля в сковороду, посолите, поперчите, тушите под крышкой. Муку разведите жидкой сметаной, добавьте в готовое мясо и тушите еще 2—3 мин.

### Колбаски «В яблоках»

*Требуется:* 2 головки репчатого лука, 2 средних яблока, 250 г белой фасоли, 200 г мясного бульона, пучок майорана, соль, перец, 8 колбасок для жаренья (или шпикачек), 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, зелень.

*Способ приготовления.* Нашинкованный лук и дольки яблок потушите в сливочном масле, добавьте фасоль, влейте бульон и тушите 10 мин. Приправьте майораном, солью, перцем. Колбаски обжарьте на растительном масле, выложите на блюдо с тушеными овощами и украсьте зеленью.

### Говядина с тыквой

*Требуется:* 500 г говядины, 200 г сладкого лука, 150 г мякоти тыквы (консервирован-

ной), соль, перец, 100 г мясного бульона, 200 г красного вина, 2 ст. л. сметаны.

*Способ приготовления.* Мякоть говядины нарежьте квадратами среднего размера, обжарьте в сотейнике на масле. Добавьте кубики лука, посолите и поперчите. Влейте бульон и вино. Тушите под крышкой 50 мин. За несколько минут до готовности добавьте сметану и мякоть тыквы.

Это блюдо можете подавать с лапшой, спагетти, картофелем.

## НАПИТКИ

### Кофейный коктейль «Пробуждение»

*Требуется:* 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. л. растворимого кофе, 2 ч. л. сахара, 1/2 рюмки ликера.

*Способ приготовления.* Яйцо разотрите с сахаром, добавьте растворимый кофе и постепенно влейте кипящее молоко. Массу остудите и добавьте ликер. Перелейте в стакан, положив лед, пейте через соломинку.

### Напиток «Свежесть»

*Требуется:* 2 ст. л. свежих измельченных листьев мяты и облепихи, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда, лед.

*Способ приготовления.* Листья залейте кипятком и настаивайте 40 мин, затем процедите и добавьте мед, размешайте.

Подавайте в бокале с кубиками льда.

## Мятный чай

*Требуется:* 1 пакетик мятного чая, растворимый лимонный чай, 200 г кипяченой воды, лед.

*Способ приготовления.* Пакетик с чаем залейте горячей кипяченой водой, дайте настояться, затем пакетик удалите. Остывший чай налейте в стакан, добавьте 2 ч. л. растворимого лимонного чая и кубик льда. Подавайте с соломинкой.

### Кофе с «холодком»

*Требуется:* 2 шарика ванильного мороженого, 1/2 чашки ананасового сока, 1 чашка крепкого холодного растворимого кофе, несколько кусочков ананаса, шоколадная стружка, сахар.

*Способ приготовления.* Мороженое положите в вазочку на высокой ножке, добавьте смешанный с ананасовым соком холодный кофе. Положите кусочки ананаса, добавьте сахар, при желании украсьте шоколадной стружкой.

Подавайте с соломинкой и ложкой.

### Напиток томатный «Африка»

*Требуется:* 200 г томатного сока, 1 грейпфрут, петрушка, 2 неполные ч. л. молотого красного перца, лед, черный перец.

*Способ приготовления.* Из грейпфрута выжмите сок, смешайте с томатным соком, добавьте специи, перемешайте.

Подавайте в бокале, посыпав черным перцем и положив кубики льда. Для украшения используйте зелень.

### **Коктейль апельсиновый**

*Требуется:* 40 г персикового ликера, 20 г коньяка, 2 кубика льда, долька апельсина.

*Способ приготовления.* В фужер положите лед, налейте ликер, а затем коньяк, долейте хорошо охлажденным тоником. Кружок апельсина положите в напиток или украсьте им край фужера.

### **Чай яблочный**

*Требуется:* 125 г холодного крепкого чая, 80 г яблочного сока, сок 1/2 лимона, сахар.

*Способ приготовления.* Чай и сок смешайте, добавьте сахар по вкусу и лимонный сок. Перелейте в бокал и подавайте с соломинкой.

### **Витаминный коктейль**

*Требуется:* 40 г морковного сока, 40 г яблочного сока, 40 г сока сельдерея, немного рубленой петрушки.

*Способ приготовления.* Все перемешайте и пейте охлажденным, но безо льда.

### **Коктейль «Богатырь»**

*Требуется:* 200 г молока, 100 г черники, 2 ст. л. пшеничных зародышей, сахар.

*Способ приготовления.* Смешайте в блендере молоко с сахаром и ягодой, перелейте в стакан, добавьте пшеничные зародыши, перемешайте еще раз.

### **Чай смородиновый**

*Требуется:* 100 г холодного крепкого чая, 50 г сока черной смородины, сахар, 100 г газированной воды, лед.

*Способ приготовления.* Смешайте чай с соком, добавьте сахар.

Подавайте в высоком фужере, долив газированной водой и добавив лед.





## Глава 3 Приятный ужин

Мы предлагаем вашему вниманию самые простые рецепты приготовления салатов, мясных и рыбных блюд. В процессе приготовления перечисленных блюд не забывайте использовать такие необходимые пряности и специи, как тмин, гвоздика, анис, бадьян, имбирь, корица, базилик, хрен, мускатный орех...

### САЛАТЫ

#### Салат «Простой»

*Требуется:* 200 г свежей белокочанной капусты, 1 яблоко среднего размера, 1 лимон, 1—2 моркови, зелень, соль, перец, майонез или сметана.

*Способ приготовления.* Капусту нашинкуйте соломкой, потрите до появления сока и посолите по вкусу. Морковь натрите на мелкой терке, добавьте лимонный сок

Затем очистите яблоко от кожуры и порежьте его мелкими кубиками. Приготовленную массу тщательно перемешайте. Салат заправьте майонезом или сметаной и украсьте мелко нарезанной зеленью. Соль и перец добавьте по вкусу.

#### Салат «Огород»

*Требуется:* 40—50 г свежих томатов, 40—50 г свежих огурцов, 30—40 г редиса, 3—4 болгарских перца, соль, перец, майонез или сметана, зелень, листья салата.

*Способ приготовления.* Овощи тщательно промойте под проточной водой, мелко порежьте соломкой. Приготовленную массу перемешайте, добавьте соль, перец и заправьте майонезом или сметаной. Блюдо украсьте мелко нарезанными листьями салата или другой зеленью. Готовый салат подавайте к столу.

#### Салат «Орешек»

*Требуется:* 2—3 небольшие свеклы, 1 головка репчатого лука, 100 г грецких орехов, майонез или сметана, листья салата или укроп.

*Способ приготовления.* Свеклу отварите, остудите, натрите на мелкой терке, добавьте нашинкованный лук, измельченные грецкие орехи. Приготовленную массу тщательно перемешайте и заправьте майонезом или сметаной. Листья салата (или укроп) мелко нарежьте и украсьте ими готовый салат.

#### Салат с зеленью и рыбой

*Требуется:* 300—400 г рыбы, 1—2 яйца, майонез или сметана по вкусу, 1 головка репчатого лука, укроп или петрушка.

*Способ приготовления.* Готовые тушки рыбы (без плавников, голов и хвостов) отварите в немного подсо-

ленной воде, аккуратно удалите позвоночник и размельчите мясо вилкой.

Добавьте мелко нарезанные яйца, порезанный небольшими кубиками репчатый лук (ошпаренный кипятком и охлажденный), введите мелко нарезанную петрушку или укроп.

Приготовленный салат выложите в салатник и заправьте сметаной или майонезом, украсьте мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Такой салат мы рекомендуем вам готовить из трески, окуня, сайры или мойвы.

### Салат «К ужину»

*Требуется:* 200—300 г сладкого болгарского перца, 3—4 ст. л. оливкового масла, 1 небольшая головка чеснока, соль, перец, 2 ст. л. 3%-ного уксуса, любая зелень.

*Способ приготовления.* Болгарский перец нарежьте соломкой. Чеснок натрите на мелкой терке. Заправьте оливковым маслом. Затем посолите, поперчите по вкусу и добавьте уксус. Приготовленную массу тщательно перемешайте и украсьте готовый салат мелко нарезанной зеленью.

## РЫБНЫЕ БЛЮДА

### Сельдь с яблоками под сметаной

*Требуется:* 300—400 г соленой сельди, 1 головка репчатого лука, 1 яблоко, 1 стакан сметаны, соль, сахарный песок, 1 небольшой лимон или лимонная кислота, зелень петрушки или укропа.

*Способ приготовления.* Сельдь вымочите, отделите от позвоночника и костей. Разделите филе на 4—5 небольших частей, положите красиво на блюдо. Яблоко натрите на крупной терке. Репчатый лук нарежьте кольцами.

Тертое яблоко смешайте со сметаной, добавьте соль, сахарный песок, лимонный сок или лимонную кислоту по вкусу. Затем сельдь залейте сметанным соусом и украсьте сверху мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Приготовленное рыбное блюдо подавайте к столу.

### Закуска «Морская»

*Требуется:* 2—3 вареных яйца, 1 банка консервов, 20—30 г любого плавленого сыра, 1 головка репчатого лука, майонез или сметана, зелень петрушки или укропа.

*Способ приготовления.* Любые рыбные консервы тщательно перемешайте с мелко нарезанными продуктами, заправьте майонезом или сметаной. Готовое рыбное блюдо сверху украсьте зеленью петрушки или укропа и подавайте к столу.

### Сельдь острая

*Требуется:* 300—400 г сельди, 5—6 ст. л. подсолнечного масла, 30—40 г готовой горчицы, зелень укропа или петрушки.

*Способ приготовления.* Сельдь тщательно вымочите и отделите от костей. Филе сельди намажьте готовой горчицей и аккуратно сверните трубочкой. Уложите в банку и залейте подсолнечным маслом. Подержите в холодильнике 2—3 ч. Затем выложите на овальное



блюдо и украсьте мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Приготовленное блюдо подавайте к столу.

### **Салат «Кушать подано»**

*Требуется:* 200 г сметаны или майонеза, 150 г отварного картофеля, 70—100 г зеленого горошка, 3 вареных яйца, 2—3 яблока или груши, 3—4 ст. л. томатной пасты, соль, молотый перец, пряности и специи, листья салата или другая зелень.

*Способ приготовления.* Картофель, яблоки (или груши), вареные яйца нарежьте мелкими кубиками. Добавьте зеленый горошек, томатную пасту. Соль, молотый перец, пряности и специи добавьте по вкусу. Приготовленный рыбный салат украсьте листьями салата или другой зеленью.

### **Филе скумбрии под томатным соусом**

*Требуется:* 500 г филе скумбрии, 250—300 г томатной пасты, зелень, соль, специи, пряности, черный молотый перец.

*Способ приготовления.* Филе скумбрии посолите, положите на разогретую с любым жиром сковороду и обжарьте на умеренном огне со всех сторон до образования коричневой корочки. Нарубите поджаренное филе на порционные кусочки и аккуратно положите на овальное блюдо. Посолите, поперчите и полейте томатной пастой.

Приготовленное блюдо украсьте любой зеленью по вкусу и подавайте к столу.

### **Печень трески «Сладкая»**

*Требуется:* 300—500 г печени трески, 1 стакан молока, 20—40 г свиного сала, 1 ст. л. уксуса, 1—3 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1—2 яблока среднего размера, 1—2 ч. л. сахарного песка, дольки лимона, зелень, соль.

*Способ приготовления.* Печень трески очистите от пленок, немного вымочите в кипяченом молоке, сбрызните уксусом, оставьте на 1—1 1/2 ч. Затем посолите, положите в кастрюлю и добавьте туда сливочное масло или маргарин. Плотно закройте крышкой и тушите печень на слабом огне в течение 20—30 мин.

Готовую печень выньте из кастрюли, дайте немного остыть. Сверху посыпьте натертым на крупной терке яблоком, сахарным песком и потушите еще в течение 5—10 мин на слабом огне. Готовое блюдо по желанию можно украсить дольками лимона или любой зеленью.

### **«Свежесть»**

*Требуется:* 2—3 небольшие сельди, 100 г свежего редиса, 2—3 свежих помидора, 1 небольшой огурец, 1 головка репчатого лука, горчица, пшеничный хлеб.

*Способ приготовления.* Филе сельди нарежьте кубиками размером 3—5 см, затем намажьте кусочки рыбы готовой горчицей. Редис оставьте целым, огурец нарежьте соломкой. Лук и томаты разрежьте на 3—5 секторов.

Насадите приготовленные продукты на длинную деревянную палочку так, чтобы после каждого кусочка

овощей был кусочек сельди. Перед подачей блюда к столу воткните концы палочек в пшеничный хлеб и красиво уложите на поднос.

## МЯСНЫЕ БЛЮДА

### Винегрет «Вареный»

*Требуется:* 200—300 г вареной говядины, 3—4 вареных картофеля средних размеров, 1—2 вареные свеклы, 2—3 свежих огурца средних размеров, 30—50 г маринованных грибов, 2—3 моченых яблока, несколько маслин, соль, приправы и специи, черный молотый перец, уксус, горчица, оливковое масло, сахар.

*Способ приготовления.* Холодное мясо нарежьте мелкими кубиками. Сваренные овощи и остальные ингредиенты мелко порежьте, посолите, добавьте остальные специи и тщательно перемешайте.

Приготовление подливы к мясному винегрету. Уксус, 2—3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. готовой горчицы разотрите с сахарным песком и солью по вкусу. Готовый мясной винегрет полейте подливой и подавайте к столу.

### Ветчина с зеленью

*Требуется:* 400—500 г ветчины, 2 ст. л. растительного или оливкового масла, горчица, листья салата или мелко нарезанная зелень петрушки, соль, черный молотый перец и другие пряности и специи.

*Способ приготовления.* Ветчину нарежьте тонкими ровными кусочками и аккуратно намажьте готовой горчи-

цей, посолите, поперчите и добавьте остальные специи. Положите в сотейник и добавьте растительное или оливковое масло. Запеките в духовке в течение 30—40 мин. Приготовленную ветчину украсьте листьями салата или петрушкой и подавайте к столу в горячем виде.

### Горячая закуска

*Требуется:* 300—500 г буженины, 1—2 небольших зубчика чеснока, 1 л кваса, хрен, уксус, горчица, листья салата или укроп.

*Способ приготовления.* Небольшой кусок буженины напигуйте чесноком и перечисленными специями, положите на одни сутки в квас. На другой день уложите буженину на противень, поставьте в духовой шкаф и запекайте со всех сторон в течение 20—30 мин на умеренном огне. Готовую буженину украсьте листьями салата и посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа. Готовое мясное блюдо подавайте к столу горячим.

### Говядина с зеленым горошком

*Требуется:* 150—250 г черного хлеба, 200—300 г мякоти говядины, 20 г готовой горчицы, 150 г сливочного масла или маргарина, соль, перец и другие специи, зелень петрушки или укропа, маслины.

*Способ приготовления.* Черный хлеб нарежьте полосками толщиной 2—3 см и шириной 5—6 см. Затем разрежьте их по диагонали. Каждый кусок черного хлеба намажьте с обеих сторон готовой горчицей и поджарьте на сливочном масле до образования хрустящей корочки.

Отварную говядину нарежьте по форме ломтиков черного хлеба, поджарьте, положите сверху, для придания пикантного вкуса добавьте маслины. Готовое блюдо украсьте зеленью петрушки или укропа и подавайте к столу.

### **Трубочки «Ветчинка»**

*Требуется:* 1 шт. хрена, 200—250 г ветчины, 100—150 г сметаны, сок 1 лимона или лимонная кислота, сахар, зелень петрушки или укропа.

*Способ приготовления.* Хрен очистите, промойте под проточной водой, натрите на мелкой терке, добавьте сметану, сок лимона (или лимонную кислоту) и все тщательно перемешайте.

Ветчину нарежьте ломтиками, намажьте их приготовленной массой из хрена. Затем сверните трубочки из ветчины и уложите красиво на блюдо. Готовое блюдо украсьте сверху рубленой зеленью петрушки или укропа.

## **ГАРНИРЫ**

### **Гарнир «Обычный»**

*Требуется:* 200—300 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. л. растительного масла, соль.

*Способ приготовления.* Картофель нарежьте дольками толщиной 1—2 см и жарьте на растительном масле до полной готовности. За 10 мин до готовности добавьте в картофель нашинкованный лук.

Для придания жареному картофелю особого вкуса добавьте по своему желанию любые специи или при-

правы, посолите. Жареный картофель в качестве гарнира подавайте к рыбе или мясу горячим.

### **Картофель тушеный**

*Требуется:* 500—600 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 10—20 г моркови, 20—30 г растительного или сливочного масла, специи, пряности, соль, перец.

*Способ приготовления.* Сварите мясной бульон, запустите в него нарезанный крупными кубиками картофель, посолите, закройте крышкой и поставьте в духовой шкаф на 40—45 мин.

Отдельно спассеруйте натертую на мелкой терке морковь и репчатый лук, нарезанный кольцами. Поперчите, добавьте специи и пряности по вкусу.

Приготовленную смесь из лука и моркови добавьте в картофель и тушите еще 10—20 мин. Приготовленный тушеный картофель выньте из духового шкафа и подавайте к рыбе или мясу горячим.

### **Рагу из свежей капусты**

*Требуется:* 200—250 г картофеля, 200—250 г свежей капусты, 50 г растительного или оливкового масла, соль, специи, пряности, зелень.

*Способ приготовления.* Картофель нарежьте соломкой, капусту нашинкуйте. На разогретую и смазанную маслом сковороду выложите сначала картофель, затем капусту и накройте крышкой. Посолите, поперчите, добавьте специи и пряности. Тушите овощи в течение 20—30 мин на слабом огне, периодически помешивая.

Приготовленное блюдо украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Овощное рагу подавайте горячим с мясом или рыбой.

### Фасолевое пюре

*Требуется:* 1 стакан фасоли, 80—100 г шпика, 1 головка репчатого лука, 3—4 ст. л. оливкового масла, соль, специи, пряности.

*Способ приготовления.* Фасоль тщательно промойте под проточной водой, замочите на 20—30 мин, затем воду слейте, а фасоль разомните. Нашинкованный лук; спассеруйте на оливковом масле, соедините с фасолью, добавьте специи, пряности и тушите 10—15 мин на слабом огне. Подавайте в качестве гарнира к рыбе или мясу.

### Картофель с приправами

*Требуется:* 500 г картофеля, 5 ст. л. растительного или оливкового масла, 2—3 головки репчатого лука небольших размеров, 1 ст. л. уксуса, молотый красный или черный перец, зелень, соль.

*Способ приготовления.* Картофель разрежьте на равные половинки, смажьте маслом с обеих сторон. На разогретый противень, смазанный растительным или оливковым маслом, аккуратно уложите половинки картофеля и поставьте в духовой шкаф (температура в духовке не должна превышать 200 °С).

Репчатый лук нарежьте кольцами, смажьте маслом и через 15 мин посыпьте им сверху картофель в духовом шкафу. Картофель в это время посолите, поперчите

и сбрызните уксусом. После такой процедуры запекайте картофель еще 10 мин. Полностью готовый картофель выложите в глубокое блюдо, посыпьте сверху рубленой зеленью и посолите.

Подавайте к столу горячим в качестве гарнира к мясу или рыбе.





## Глава 4 Праздничный стол

Праздник на то и праздник, чтобы пригласить гостей и посидеть за хорошим столом. Чтобы удивить гостей, нужно что-нибудь оригинальное, необычное. Это потребует от вас больше времени и мастерства, чем банальная яичница. Но труды того стоят!

### САЛАТЫ

#### Салат «Рачок»

*Требуется:* 30 раков, 100 г сельдерея, 200 г кабачков, 250 г майонеза, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 средних яблока, 3 картофеля, 2 яйца, 3 свежих огурца, 1 помидор, соль, сахар, зелень петрушки и укропа.

*Способ приготовления.* Вымойте раков щеткой, залейте соленым кипятком, добавьте зелень петрушки и укропа, сварите раков до полной готовности. Очистите клешни и шейки. Очистите кабачки от кожицы и семян, нарежьте на полоски толщиной в палец, отварите в кипящей подсоленной воде. Кабачки должны быть прозрачными, но не совсем мягкими. Огурцы, яблоки, сваренные вкру-

тую яйца, отварной картофель и сельдерей нарежьте соломкой. Раковые шейки и кабачки нарежьте более крупными квадратиками, все смешайте, добавьте зеленый горошек. Добавьте соль и чуть-чуть сахара, заправьте салат майонезом, дайте настояться. Салат украсьте раковыми шейками и кружочками помидоров.

#### Салат яичный

*Требуется:* 6 яиц, 1/2 кг свежих огурцов, 6 крупных редисок, 200 г зеленого лука, 100 г майонеза, листья салата, 200 г сметаны, соль.

*Способ приготовления.* Яйца сварите вкрутую, разрежьте на половинки. У каждой половинки снизу срежьте немного белка, для того чтобы придать яйцам устойчивость. Выложите на плоское блюдо листья салата примерно одинакового размера таким образом, чтобы их края слегка свешивались с блюда. Разложите половинки яиц, оставив в середине пустое место. В центр тарелки выложите нарезанные крупными кубиками свежие огурцы, кружочки редиса. Залейте соусом, для приготовления которого смешайте сметану и майонез, посолите по вкусу. Мелко нарубите зеленый лук (разотрите деревянной толкушкой) и соедините со сметанно-майонезной смесью.

#### Салат из бараньих ножек

*Требуется:* 6 бараньих ножек, 1/2 стакана уксуса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 сельдерей, 3 горошины черного перца, лавровый лист, 1 ст. л. тертого хрена, 5 зубчиков чеснока, 250 г майонеза, 2 ч. л. сахара, 1/3 стакана грецких орехов, базилик.

*Способ приготовления.* Отварите ножки в воде с луковицей, морковью и сельдереем. Снимите мясо с костей, нарежьте его лапшой и выложите в холодный маринад на 30 мин. Маринад сварите из 1 стакана воды, уксуса, лука, перца, лаврового листа и моркови. Выньте мясо из маринада, дайте стечь и выложите в салатницу. Заправьте майонезом, смешанным с молотыми грецкими орехами, тертым хреном, чесноком и сахаром. Поставьте перед подачей к столу на 1—2 ч в холодильник.

### **Салат «Морское чудо»**

*Требуется:* 400 г копченой рыбы (палтус, зубатка, треска), 100 г зеленого горошка, 2 огурца, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 2 яйца, 1 помидор, 1 стебель лука-порея, 1/2 пучка петрушки, 50 г оливкового масла, 2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. столового уксуса, соль.

*Способ приготовления.* Копченую рыбу очистите от костей и нарежьте кубиками. Помидоры нарежьте ломтиками, а свежий и соленый огурцы, яблоко и яйцо порубите. Порей и петрушку порубите. Все перемешайте, добавьте зеленый горошек, посолите по вкусу. Салат заправьте соусом. Для этого смешайте горчицу с сахаром, хорошенько разотрите и добавьте оливковое масло, хорошенько взбейте и добавьте уксус.

## **ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ**

### **Тарталетки**

*Требуется для теста:* 200 г сливочного масла, 300 г муки, 3 яичных желтка, зелень укропа, соль.

*Для фарша:* 150 г вареной гусиной печенки, 3/4 стакана сливок, 3/4 стакана грибного бульона, 4 яйца, 50 г свежих белых грибов, соль,

*Способ приготовления.* Отварите гусиную печень до полуготовности, так чтобы внутри она была розового цвета. Протрите ее через сито. Разведите протертую печень сливками и грибным бульоном, вбейте яйца, все тщательно взбейте. Поставьте полученное пюре на паровую баню, мешайте до тех пор, пока оно не загустеет. Снимите с огня, добавьте мелко порубленные вареные грибы.

Замесите тесто, раскатайте, вырежьте кружочки и сформируйте формочки-корзиночки. Выложите на тесто печеночное пюре, поместите формочки на противень, накройте листом бумаги или крышкой и выпекайте тарталетки на среднем огне, пока не затвердеет фарш. Остудите и вытащите тарталетки из формочек, украсьте выдавленным из кондитерского шприца зеленым маслом. Взбейте сливочное масло с мелко порубленным укропом, заполните корнетик и украсьте тарталетки.

### **Канapé «Острые ощущения»**

*Требуется:* 1/2 буханки пшеничного хлеба, 100 г осетрины, 50 г сливочного масла, зелень, 3 ст. л. острого кетчупа, 2 ст. л. тертого хрена, 3 ст. л. майонеза, 1 лимон.

*Способ приготовления.* Вырежьте канapé из пшеничного хлеба прямоугольной формы, смажьте тонким слоем сливочного масла с хреном и кетчупом. Положите на него ломтик осетрины. Украсьте майонезом и ломтиком лимона.

### **Помидоры с плавленым сыром**

*Требуется:* 10 помидоров, 1 пучок зеленого лука, 4 плавленых сырка, 100 г жирной ветчины, 2 ст. л. тертого сыра, 100 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, базилик и петрушка.

*Способ приготовления.* Вымойте помидоры, обрежьте верхушки и ложкой выберите мякоть. Зеленый лук и ветчину порубите и смешайте с плавлеными сырками, майонезом и чесноком. Затем выложите помидоры на противень, смазанный маслом. Нафаршируйте помидоры ветчинно-сырной начинкой, присыпьте тертым сыром, заверните и запекайте в хорошо разогретой духовке в течение 30 мин. Выложите на блюдо и посыпьте мелко порубленными базиликом и петрушкой.

### **Закуска «Шляпка»**

*Требуется:* 8 яиц, 3 свежих огурца, 4 помидора, 1 пучок редиса, 2 зеленых яблока, 3 ст. л. консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 2 ст. л. кетчупа, по 1 пучку укропа, базилика и листового салата, 50 г маринованных шампиньонов, соль, перец.

*Способ приготовления.* Помидоры разрежьте на половинки, редис и огурцы фигурно порежьте, яблоко нарежьте ломтиками, зелень разделите на веточки. Яйца сварите вкрутую, срежьте острый конец и аккуратно выньте желтки. Желтки разотрите с солью, перцем, майонезом и кетчупом до получения однородной массы. Туда же добавьте мелко нарезанные шампиньоны, размятые вилкой кукурузные зерна. Этой начинкой на-

полните яичные белки и накройте их половинками помидоров. На плоском блюде разложите зелень, редис и огурчики, установите фаршированные яйца. «Шляпки» украсьте капельками майонеза и веточками зелени.

### **Канapé с филе сельди**

*Требуется:* 1/2 буханки пшеничного хлеба, 1 сельдь (филе), 50 г сливочного масла, 2 ч. л. готовой горчицы, 1 картофеля, 1 лимон, 5 ст. л. майонеза.

*Способ приготовления.* Нарежьте селедку (филе) крупными полосками. Отварите картофель в подсоленной воде и нарежьте соломкой. Лимон обдайте кипятком и нарежьте тоненькими дольками. Смешайте картофель, лимон, майонез и горчицу. Выложите на кусочки хлеба сельдь, сверху картофель с долькой лимона, проткните шпажкой и украсьте зеленью.

### **Фаршированные помидоры с сыром**

*Требуется:* 10 помидоров, 200 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, укропа и базилика — по 1/2 пучка, 100 г майонеза, соль, черный молотый перец, 100 г ветчины.

*Способ приготовления.* Выберите не очень крупные твердые помидоры, вымойте и высушите их. Осторожно острым ножом срежьте верхнюю часть и ложечкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом. Зелень и зубчики чеснока порубите и смешайте с сырной массой. Ветчину нарежьте соломкой и добавьте в приготовленную массу, посолите, поперчите. Гото-

вой начинкой наполните помидоры и накройте их «крышечками». Выложите фаршированные помидоры на блюдо.

## МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА

### Цыплята в тесте

*Требуется:* 4 цыпленка, 1 головка репчатого лука, 1 апельсин, 1 лимон, 1 ч. л. зеленой петрушки, 1 стакан муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан бульона, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 3 яичных белка, маргарин для жаренья.

*Способ приготовления.* Цыплят вымойте, разрежьте пополам, выложите тушки в эмалированную посуду, посыпьте рубленой зеленью, солью, специями. Полейте соком лимона, переложите кружочками апельсина, закройте и оставьте мариноваться в прохладном месте на 2—3 ч. Достаньте тушки из маринада, обсыпьте мукой, смажьте кляром и обжарьте на разогретом жире. Обжаренные со всех сторон тушки выньте, дайте стечь жиру, уложите на бумажные салфетки. Затем переложите на блюдо и украсьте колечками апельсинов и зеленью.

### Осетрина с овощами

*Требуется:* 1 кг осетрины (мякоти без костей), 500 г картофеля, 3 морковки, 3 головки репчатого лука, соль, перец, 3 яйца, панировочные сухари, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 2 ст. л. муки, зелень укропа и петрушки, 4 ст. л. тертого сыра, 1 лимон.

*Способ приготовления.* Вымойте и нарежьте осетрину на порционные куски. Взбейте яйца с солью, перцем. Обмакните куски рыбы во взбитые яйца, затем обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте кусочки до образования золотистой корочки. Выложите на противень, смазанный маслом. Картофель почистите и нарежьте на кружочки в полпальца толщиной. Лук, нарезанный полукольцами, поджарьте до золотистого цвета. Морковь нарежьте тоненькой соломкой.

Выложите приготовленные овощи слоями на кусочки осетрины, посыпьте их перцем, посолите. Сметану и майонез перемешайте с мукой и вылейте сверху на осетрину. Лимон нарежьте тоненькими колечками и уложите на поверхность. Поставьте в хорошо разогретую духовку на 30—40 мин, затем достаньте противень и посыпьте содержимое тертым сыром. Прибавьте огонь и поставьте блюдо опять в духовку на несколько минут, для того чтобы сыр расплавился. Посыпьте осетрину мелко нарезанной зеленью, разрежьте на порции и подавайте к столу.

### Ростбиф с красным вином

*Требуется:* 2 кг мясного филе, 200 г красного вина, кисть черного винограда, 2—3 головки репчатого лука, соль, перец, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 стакан муки, зелень.

*Способ приготовления.* Вымойте ростбиф, высушите его салфеткой и сделайте ножом множество отверстий на глубину 3—4 см. Нашпируйте разрезы виноградинами. Мясо посолите, поперчите, залейте вином и дайте ему постоять в этом вине в течение 2 ч. Взбейте яйца, добавьте молоко и муку, все тщательно перемешайте.



Обмакните мясо в кляр. Разогрейте духовку, выложите ростбиф на смазанный маслом противень и обжарьте сначала на сильном огне. После этого убавьте огонь и доводите блюдо до готовности на слабом. Ростбиф необходимо периодически поливать вином.

Готовый ростбиф переложите на парадное блюдо, посыпьте зеленью и мелко порубленным обжаренным на сливочном масле луком. К ростбифу подайте соус из сока и вина, в котором тушилось мясо, доведя жидкость до кипения с небольшим количеством муки.

### Заливная рыба

*Требуется:* 1 крупная стерлядь, 2 кг любой мелкой речной рыбы, 4—5 морковок, 3 головки репчатого лука, 2 яйца, горсть изюма, корень петрушки, черный перец горошком, лавровый лист, соль, желатин, 1 ст. л. сахара, зелень петрушки, 1 лимон.

*Способ приготовления.* Стерлядь почистите и выпотрошите, удалите жабры, вымойте и положите в широкую плоскую посуду. Мелкую рыбешку выпотрошите, но не чистите. Помойте и вместе с чешуей положите в ту же посуду. Добавьте лук, морковь, корень петрушки и черный перец горошком. Залейте холодной водой, доведите до кипения и снимите образовавшуюся накипь. Убавьте огонь и доваривайте рыбу в открытой кастрюле. По мере выкипания добавляйте воду, удаляйте пенку в течение 2—2 1/2 ч. За 20—30 мин до конца варки добавьте немного изюма.

Готовую рыбу достаньте из бульона, остудите. В процеженный холодный бульон добавьте желатин, размешайте его до полного растворения и посолите. Вареное яйцо нарежьте кружочками, обдайте кипятком лимон

и нарежьте его кружками. Как только бульон начнет застывать, вылейте 1/3 его на стерлядь и уберите в холодильник на 30 мин. На образовавшуюся застывшую поверхность разложите кружочки яиц и лимона, веточки и листочки зелени, кружочки вареной моркови. Осторожно, тонкой струйкой, вылейте оставшийся бульон. Выставьте заливное на холод для окончательного застывания.

### Рыба в «мундире»

*Требуется:* 1 крупная речная рыба, 200 г шампиньонов, 1 сельдь средних размеров, 1 стакан панировочных сухарей, соль, перец, слоеное тесто (замороженное, готовое).

*Для соуса:* 10 г сливочного масла, 150 г томата, 3 ст. л. острого кетчупа, 1 ч. л. муки, 3 стакана бульона.

*Способ приготовления.* Очистите рыбу, сделайте разрез на спине. Через него аккуратно вытащите внутренности, удалите хребтовую кость, голову и хвост не отделяйте от рыбы. Рыбу тщательно промойте и, завернув в полотенце, обсушите.

Приготовьте фарш, вымойте, нарежьте кусочками шампиньоны и потушите в сливочном масле. Сельдь прокрутите и смешайте со сливочным маслом, добавьте к полученному фаршу сухари, соль, специи, добавьте томатный соус (пасту, смешанную с кетчупом и небольшим количеством бульона). Смешайте с фаршем и остудите.

Готовое слоеное тесто раскатайте и разрежьте на кусочки, равные по длине рыбе. На один пласт положите рыбу брюхом вниз, через разрез на спине заполните ее фаршем. Накройте рыбу сверху другим пластом слое-

ного теста. Отрежьте лишнее, придайте тесту форму рыбы. Предварительно смочите края теста водой, это облегчит слипание. Тесто обмажьте взбитым яйцом, сделайте сверху небольшое отверстие для выхода пара. Уложите рыбу на смазанный маслом противень и поставьте в хорошо разогретую духовку для жаренья.

По мере подрумянивания теста уменьшайте огонь, допекайте рыбу на слабом огне (примерно около 1 ч). При свободном отделении теста от противня рыбу вытаскивайте из духовки и выложите на блюдо. Если рыба не очень крупная, подавайте ее целиком, если большая — разрежьте на порционные куски. Подавайте с оставшимся томатным соусом.

Томатный соус приготовьте следующим образом: разотрите на сковороде муку с маслом и слегка поджарьте, не допуская подрумянивания, положите томат и кетчуп, добавьте бульон, уварите соус до густоты сметаны.

## ГАРНИРЫ

### Крокеты

*Требуется:* 1 кг картофеля, 1 ст. л. картофельного крахмала, 3 яичных желтка, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, растительное масло для жаренья, соль, перец.

*Способ приготовления.* Отварите картофель, протрите через сито, добавьте картофельный крахмал, желтки и все хорошенько вымесите. Сформируйте колбаски, порежьте их на одинаковые кусочки, обваляйте во взбитых яйцах с сухарями и обжарьте во фритюре до золотистого цвета.

Подавайте с мясными блюдами, дичью.

## Запеченная капуста

*Требуется:* 2 кочана цветной капусты, 2 ст. л. толченых сухарей, соль, 100 г топленого масла, 100 г муки, 1/2 л молока, 100 г сливочного масла.

*Способ приготовления.* Отварите капусту в подсоленной воде, откиньте на сито, дайте воде стечь. Выложите в кастрюлю, полейте соусом. Его приготовьте следующим образом: разотрите муку с маслом и солью на горячей сковороде, постепенно влейте горячее молоко и доведите до кипения, проварите до густоты.

Капусту, политую соусом, посыпьте молотыми сухарями, сбрызните растопленным маслом и запеките в духовке до образования румяной корочки. Прекрасный гарнир для птицы и светлого мяса.

## Картофельное пюре «Радуга»

*Требуется:* 800 г картофеля, 1 ст. л. томата, 2 ст. л. шпината, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления.* Очищенный картофель отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Обсушите и прокрутите через мясорубку. Заправьте маслом, влейте горячее молоко и хорошенько взбейте. Разделите пюре на три части. Одну часть смешайте с томатом, вторую — со шпинатным пюре, третью оставьте белой. Выложите пюре слоями в раздвижную бисквитную форму, хорошо смазанную сливочным маслом, поставьте в духовку на 10 мин, вытаскивайте, остудите и быстро переверните на большую тарелку, гарнир готов. Нарезайте кусочками, как торт, и подавайте к столу.

Этот гарнир хорошо сочетается как с рыбными, так и с мясными блюдами.

### **Суфле капустное**

*Требуется:* 1 кг цветной капусты, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 3 яйца.

*Способ приготовления.* Очистите цветную капусту, залейте холодной водой, накройте крышкой, доведите до кипения. После закипания крышку снимите и варите в открытой кастрюле. Сваренную капусту откиньте на дуршлаг, облейте холодной водой, обсушите и протрите через сито. Добавьте масло, разбавьте молоком, взотрите желтки и смешайте со взбитыми белками. Выложите в формочку или на противень и запеките.

Этот гарнир хорош к жареной курице, цыплятам.

### **Гарнир "Бочонок"**

*Требуется:* 1 кг картофеля, соль, маргарин.

*Способ приготовления.* Выберите клубни одинаковой величины, очистите, придайте им форму бочонка, выложите на противень, обильно смазанный жиром, и тушите до мягкости. Посолите по вкусу.

Гарнир прекрасно подходит к жареной, запеченной в духовке птице, мясу, рыбе.

### **Гарнир с баклажанами**

*Требуется:* 4 баклажана, 2 головки репчатого лука, 4 помидора, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, зеленый лук, перец, соль.

*Способ приготовления.* Запеките баклажаны в духовке, затем очистите их от кожицы и мелко порубите. Лук и помидоры нарежьте кубиками, положите в сковороду, добавьте масло, баклажаны и тушите, пока масса не загустеет. Добавьте соль и перец по вкусу.

Замечательный гарнир для мясных блюд с густыми подливками.

### **Гарнир со шпинатом**

*Требуется:* 300 г пюре шпината, 1/2 стакана бульона, 4 яйца, 10 г сливочного масла.

*Способ приготовления.* Взбейте яйца до образования пены, смешайте со шпинатовым пюре, разбавленным бульоном, посолите и вылейте на сковороду, смазанную маслом. Поставьте ее в духовку на средний огонь. Как только масса затвердеет, проткните ее ножом. Если нож сухой — омлет готов. Нарежьте его треугольничками. Разложите вокруг основного блюда.

Этот гарнир хорошо сочетается с жареной телятиной и олениной.

### **Гарнир «Обычный»**

*Требуется:* 1 кг картофеля, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль, приправа.

*Способ приготовления.* Картофель помойте и сварите в подсоленной воде. Слегка остудите и разрежьте пополам. Помидоры обдайте кипятком и снимите кожицу. Мякоть нарежьте кубиками. Чеснок натрите на мелкой терке. Духовку разогрейте до 200 °С. Извлеките ложкой из половинок картофеля мякоть и разомните ее вилкой.

Смешайте с помидорами, чесноком, маслом. Посолите и добавьте приправу. Наполните половинки картофеля.

Этот гарнир подойдет к птице, рыбе, мясу.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

### Меренги

*Требуется:* 4 яичных белка, 1 стакан сахара.

*Для крема:* 200 г сливочного масла, 1/2 банки сгущенного молока, 1 стакан молотых орехов, 3 ст. л. ванильного ликера.

*Способ приготовления.* Взбейте охлажденные белки с сахаром в густую пену. С помощью кондитерского шприца выложите на противень круглые лепешечки и запекайте их в духовом шкафу. После того как они будут готовы, соедините по две лепешки, прослоив их ореховым кремом. На верхнюю лепешку нанесите крем и положите половинку грецкого ореха.

Крем приготовьте так: взбейте мягкое сливочное масло до образования однородной массы, введите постепенно, по 1 ст. л., сгущенку, взбейте и смешайте с орехами и ликером.

### Мусс фруктовый

*Требуется:* 1 ананас, 2 банана, 1 апельсин, 2 л воды, 6 ст. л. сахарного песка, 10 г желатина.

*Способ приготовления.* Смешайте в миксере мякоть ананаса, кусочки бананов и апельсиновую цедру. Полученную массу засыпьте сахаром, залейте водой, доведите до кипения и, непрерывно помешивая, варите около

5 мин, добавьте размоченный желатин, еще раз доведите до кипения и снимите с огня.

Немного остывший мусс взбейте венчиком и разложите в посуду для десерта. Сверху украсьте кусочками ананаса.

### Пирожное «Воздушный замок»

*Требуется:* 500 г бисквитного печенья, 1 1/2 стакана любого фруктового сока без мякоти, 1 яйцо, жир, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана молотых грецких орехов.

*Способ приготовления.* Прокрутите через мясорубку любое готовое бисквитное печенье. В сок добавьте сахар и слегка перемешайте, поставьте его на огонь, помешивая, до полного растворения. Затем охладите жидкость. Добавьте в бисквитную массу остывший сок, тщательно перемешайте. Взбейте яйцо, влейте его в массу из сока и печенья. Хорошенько перемешайте. Сформируйте из теста шарики, в каждый вложите по половинке грецкого ореха, обваляйте пирожные в молотых орехах и выпекайте в духовке. Противень перед выпечкой смажьте жиром или маслом.

### Десерт «Арахис»

*Требуется:* 3 стакана малины, 2 стакана воды, 5 ст. л. манной крупы, 6 ст. л. сахара, 1/4 стакана арахиса, ванильный сахар.

*Способ приготовления.* Малину протрите через сито, засыпьте сахаром и залейте необходимым количеством воды, доведите до кипения, всыпьте манную крупу и, непрерывно помешивая, кипятите в течение 5 мин. Гото-

вый мусс снимите с огня, немного остудите, хорошенько взбейте венчиком с ванильным сахаром, измельченным арахисом и разложите в посуду для десерта.

### Пирожное «Негр»

*Требуется:* 2 стакана муки, 1/2 ч. л. питьевой соды, 1 стакан сахарной пудры, 1 ч. л. молотого черного кофе, 1 яичный желток, 1 яйцо, 200 г сливочного масла или маргарина.

*Для начинки:* 140 г сливочного масла, 140 г сахарной пудры, 10 г растворимого черного кофе, 1 ст. л. муки.

*Для кофейной помадки:* 1 стакан сахарной пудры, 2 ст. л. горячего натурального черного кофе, 20 г сливочного масла.

*Способ приготовления.* Смешайте муку с питьевой содой и сахаром, просейте смесь, добавьте к ней молотый натуральный кофе, яичный желток, яйцо и слегка размягченное сливочное масло или маргарин. Все тщательно перемешайте, замесите тесто и поставьте в холодильник на несколько часов.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 2 мм и нарежьте в форме квадратиков или кружков, разложите вырезанные фигурки на предварительно смазанном жиром противне и выпекайте в духовке.

Пирожные остудите и смажьте заранее приготовленной начинкой из кофе. Теперь соедините по две детали смазанными сторонами и сверху отглазируйте кофейной помадкой.

Глазурь сделайте так: смешайте сахарную пудру, кофейный настой и сливочное масло и варите на слабом огне до полного растворения сахара и карамелизации.

## НАПИТКИ

На любом торжественном приеме, кроме готовых алкогольных напитков типа водки, коньяка, ликеров, вин, подаются различные алкогольные напитки домашнего приготовления. Каждый уважающий себя хозяин должен владеть мастерством приготовления глинтвейнов, коктейлей, крюшонов. Сделайте ряд рецептов своей визитной карточкой, пусть эти напитки друзья, знакомые могут попробовать только у вас.

### Коктейль апельсиновый

*Требуется:* 1 стакан коньяка, 100 г апельсинового сока, газированная вода по вкусу, 1 лимон.

*Способ приготовления.* Влейте в шейкер коньяк и апельсиновый сок, смешивайте в течение 3—4 мин, затем разлейте в бокалы, добавьте охлажденную газированную воду по вкусу и сверху украсьте кружочками лимона.

### Коктейль «Шарм»

*Требуется:* 1 стакан молока, 1 ч. л. растворимого кофе, 1 яйцо, 3 ч. л. сахара, 50 г кофейного ликера, лед.

*Способ приготовления.* Разотрите яйцо с сахаром, добавьте растворимый кофе, разбавьте горячим молоком, вливая его аккуратно и постепенно. Остудите, взбивая, добавьте ликер. Разлейте по стаканам, положив в каждый кусочки льда. Этот коктейль лучше пить через соломинку.

## Напиток клубничный

*Требуется:* 300 г клубники,  $\frac{3}{4}$  стакана сахара, 1 стакан белого вина,  $\frac{1}{2}$  стакана красного вина, лист мелиссы.

*Способ приготовления.* Выложите в посуду ягоды клубники, посыпьте сахаром и залейте вином. Накройте крышкой и оставьте в прохладном месте. Перед подачей к столу разлейте в бокалы и украсьте листочком мелиссы.

## Коктейль «Полет»

*Требуется:* 1 стакан водки, 1 стакан белого вермута, 5 ст. л. лимонного сока, 1 яблоко, 1 апельсин, несколько кубиков пищевого льда.

*Способ приготовления.* Вымойте и очистите от кожуры фрукты, мелко нарежьте, влейте водку, вермут, апельсиновый сок. Взбалтывайте 2—3 мин в шейкере. Разлейте по стаканам, положив в каждый кусочки льда.



## Глава 5 Ужин при свечах



Среди разных встреч между мужчиной и женщиной существуют и такие, которые по праву называются романтическим ужином.

Особое внимание в таком случае вам следует уделить не только приготовлению блюд и напитков, но также и сервировке самого стола.

## Салат кукурузный

*Требуется:* 2 яйца, 100 г картофеля, 50 г моркови, 100 г колбасы, 2—3 кукурузных початка, 50 г майонеза, соль, укроп и петрушка.

*Способ приготовления.* Сначала сварите картофель, яйца и морковь. Кукурузу нужно варить отдельно от всего остального. Дав ей остыть, отделите зерна от основания, а затем смешайте их с очищенными и мелко порезанными картофелем, морковью и колбасой. Очистив яйца от шелухи и протерев их через мелкую терку, добавьте их в приготовленную смесь, посолите. Затем еще раз перемешайте и выложите в салатницу необычной формы, например треугольной или сердца. После этого нанесите сверху майонез. Не слишком много, но и не

слишком мало, с таким расчетом, что чем шире посуда, тем тоньше должен быть майонезный слой.

Перед тем как приступить к охлаждению салата, не забудьте украсить его, положив сверху веточки укропа и петрушки.

### Салат рисовый

*Требуется:* 200 г риса, 2 яйца, 250 г крабовых палочек, 150 г сыра (голландского или российского), соль, майонез.

*Способ приготовления.* Вареные очищенные яйца протрите через мелкую терку, заранее оставив целым один из желтков. Крабовые палочки и сыр мелко порежьте, после чего все это смешайте с тертыми яйцами и вареным рисом. Добавьте немного соли. Затем, поместив салат в подходящую посуду, раскрошите и посыпьте на его центр оставшийся желток, создав им форму круга диаметром в 1/3 часть от диаметра посуды. После этого сверху положите майонез в форме узких дорожек, ведущих от центра (от желтка) к краям посуды, изобразив лепестки ромашки.

Перед тем как этот салат подать к столу, его необходимо немного охладить в холодильнике.

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

## Содержание

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>Глава 1. Быстрые завтраки</b>    | <b>3</b>  |
| Бутерброды                          | 3         |
| Бутерброд «Башня»                   | 3         |
| Бутерброд «Морской»                 | 4         |
| Бутерброд «Обычный»                 | 4         |
| Бутерброд «На скорую руку»          | 5         |
| Бутерброд «Зеленый»                 | 5         |
| Бутерброд «Моряк»                   | 5         |
| Бутерброд «Сыпный»                  | 6         |
| Бутерброд «Остренький»              | 6         |
| Бутерброд «Сладкий»                 | 7         |
| Горячие блюда                       | 7         |
| Яичница «Синьор помидор»            | 7         |
| Яичница «Острая»                    | 7         |
| Яичница «Сытная»                    | 8         |
| Колбаса с зеленью                   | 8         |
| Яичница с солеными огурцами         | 9         |
| Омлет «Ягодная поляна»              | 9         |
| Оладьи картофельные                 | 10        |
| Рагу «Гурман»                       | 10        |
| Колбаса с луком                     | 11        |
| Напитки                             | 11        |
| Чай «Бодрость»                      | 11        |
| Морс Медок                          | 11        |
| Кофе «Гурман»                       | 12        |
| <b>Глава 2. Обед на скорую руку</b> | <b>13</b> |
| Салаты                              | 13        |
| Салат «На любителей»                | 13        |
| Салат «Перчик»                      | 14        |
| Салат «Капустник»                   | 14        |
| Салат «Пикантный»                   | 14        |
| Салат мясной                        | 15        |
| Суп со свежими грибами              | 15        |
| Салат «Оригинальный»                | 16        |
| Салат печеночный                    | 16        |
| Первые блюда                        | 17        |
| Суп «Пальчики оближешь!»            | 17        |
| Омлет с бульоном                    | 17        |
| Томатный суп «Для взрослых»         | 18        |
| Борщ с черносливом                  | 18        |
| Борщ «Традиционный»                 | 19        |
| Рассольник                          | 19        |
| Суп «Консервированный»              | 20        |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Вторые блюда.....                    | 21 |
| Рыба в соусе.....                    | 21 |
| Рыбные котлеты.....                  | 21 |
| «Фасолька».....                      | 22 |
| Бараньи ребрышки.....                | 22 |
| Говядина с картофелем.....           | 23 |
| Колбаски «В яблоках».....            | 23 |
| Говядина с тыквой.....               | 23 |
| Напитки.....                         | 24 |
| Кофейный коктейль «Пробуждение»..... | 24 |
| Напиток «Свежесть».....              | 24 |
| Мятный чай.....                      | 25 |
| Кофе с «холодком».....               | 25 |
| Напиток томатный «Африка».....       | 25 |
| Коктейль апельсиновый.....           | 26 |
| Чай яблочный.....                    | 26 |
| Витаминный коктейль.....             | 26 |
| Коктейль «Богатырь».....             | 26 |
| Чай смородиновый.....                | 27 |

### Глава 3. Приятный ужин.....28

|  |    |
|--|----|
| Салаты.....                            | 28 |
| Салат «Простой».....                   | 28 |
| Салат «Огород».....                    | 29 |
| Салат «Орешек».....                    | 29 |
| Салат с зеленью и рыбой.....           | 29 |
| Салат «К ужину».....                   | 30 |
| Рыбные блюда.....                      | 30 |
| Сельдь с яблоками под сметаной.....    | 30 |
| Закуска «Морская».....                 | 31 |
| Сельдь острая.....                     | 31 |
| Салат «Кушать подано».....             | 32 |
| Филе скумбрии под томатным соусом..... | 32 |
| Печень трески «Сладкая».....           | 33 |
| «Свежесть».....                        | 33 |
| Мясные блюда.....                      | 34 |
| Винегрет «Вареный».....                | 34 |
| Ветчина с зеленью.....                 | 34 |
| Горячая закуска.....                   | 35 |
| Говядина с зеленым горошком.....       | 35 |
| Трубочки «Ветчинка».....               | 36 |
| Гарниры.....                           | 36 |
| Гарнир «Обычный».....                  | 36 |
| Картофель тушеный.....                 | 37 |
| Рагу из свежей капусты.....            | 37 |
| Фасолевого пюре.....                   | 38 |
| Картофель с приправами.....            | 38 |

### Глава 4. Праздничный стол.....40

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Салаты.....                         | 40 |
| Салат «Рачок».....                  | 40 |
| Салат яичный.....                   | 41 |
| Салат из бараньих ножек.....        | 41 |
| Салат «Морское чудо».....           | 42 |
| Холодные закуски.....               | 42 |
| Тарталетки.....                     | 42 |
| Канapé «Острые ощущения».....       | 43 |
| Помидоры с плавленым сыром.....     | 44 |
| Закуска «Шляпка».....               | 44 |
| Канapé с филе сельди.....           | 45 |
| Фаршированные помидоры с сыром..... | 45 |
| Мясные и рыбные блюда.....          | 46 |
| Цыплята в тесте.....                | 46 |
| Осетрина с овощами.....             | 46 |
| Ростбиф с красным вином.....        | 47 |
| Заливная рыба.....                  | 48 |
| Рыба в «мундире».....               | 49 |
| Гарниры.....                        | 50 |
| Крокеты.....                        | 50 |
| Запеченная капуста.....             | 51 |
| Картофельное пюре «Радуга».....     | 51 |
| Суфле капустное.....                | 52 |
| Гарнир «Бочонок».....               | 52 |
| Гарнир с баклажанами.....           | 52 |
| Гарнир со шпинатом.....             | 53 |
| Гарнир «Обычный».....               | 53 |
| Сладкие блюда.....                  | 54 |
| Меренги.....                        | 54 |
| Мусс фруктовый.....                 | 54 |
| Пирожное «Воздушный замок».....     | 55 |
| Десерт «Арахис».....                | 55 |
| Пирожное «Негр».....                | 56 |
| Напитки.....                        | 57 |
| Коктейль апельсиновый.....          | 57 |
| Коктейль «Шарм».....                | 57 |
| Напиток клубничный.....             | 58 |
| Коктейль «Полет».....               | 58 |

### Глава 5. Ужин при свечах.....59

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Салат кукурузный..... | 59 |
| Салат рисовый.....    | 60 |