

Почему становятся вегетарианцами, рецепты для начинающих

Вы прочитали большую часть книги и, наверное, задумались над тем, не стать ли вам самому вегетарианцем. Почему вы можете захотеть перейти на вегетарианское питание? Скорее всего это будет одна из следующих причин.

Вам хочется похудеть

Современный человек страдает от переедания, он ест много потому, что это принято. Разнообразие пищи, ее вкусовые качества заставляют его каждый день съедать больше, чем это полезно для организма, получать из пищи больше калорий, чем необходимо, организм запасает жиры, которые ему не нужны на данный момент, и появляется тучность. Вегетарианская пища содержит меньше калорий, жиров, экстрактивных веществ, требует меньше соли и меньше задерживает воду в организме, чем соленая пища.

Вам хочется избавиться от болезней

При переходе на вегетарианское питание организм сразу начинает освобождаться от токсичных веществ. Снижение калорийности, жирности пищи, количества потребляемой соли нормализует обменные процессы и помогает активизировать защитные силы. Статистика по странам мира однозначно показывает снижение заболеваний — сердечно-сосудистых, онкологических и др. — у тех групп населения, которые получают менее калорийное питание и не потребляют мяса.

Вам хочется обеспечить активное долголетие

Статистика показывает, что среди вегетарианцев чрезвычайно высок процент долгожителей. Люди на вегетарианских рационах медленнее стареют.

Вам хочется добиться лучших спортивных результатов

Выносливость вегетарианцев давно проверена в сравнении с выносливостью людей, питающихся смешанной пищей, и превосходит последнюю. Причиной этого является потребление вегетарианцами большого количества углеводов, которые и являются энергетическим источником для организма.

Вам хочется разрешить некоторые нравственные проблемы

Вы считаете, что не должны убивать животных для получения физиологического удовольствия от пищи. Вы хотите, говоря словами известного английского писателя Бернарда Шоу, «питаться как порядочный человек». Вы хотите не только обрести здоровье, но и подняться на более высокую духовную ступень.

Итак, вы решили стать вегетарианцем. Как это сделать, с чего начать?

Вегетарианство — это не только употребление большого количества растительной пищи, это в первую очередь отказ от мяса. Мясо — враг номер один в диете человека. Суд над мясной пищей совершает в своей книге американский врач Алиса Чейз («Пища и здоровье». — Нью-Йорк, 1954). Глава ее книги так и называется: «Дело против мяса». Остро критикует мясную пищу польский врач-геронтолог К. Висьневска-Рожковска:

“ «Мясная пища содержит, правда, ценный белок и некоторые витамины, однако эти, несомненно, ценные питательные компоненты находятся здесь в сочетании с веществами, перегружающими и вредными. Избыток животных жиров и пуриновых соединений, переокисление среды организма, усиление процессов загнивания в толстой кишке — это только некоторые отрицательные стороны мясной пищи. Дополнительной нагрузкой является значительное количество поваренной соли, которой заправляется эта пища. Молодой, здоровый организм может легче справиться с этими вредными веществами, но при менее работоспособных защитных механизмах — особенно во второй половине жизни — ежедневная «поставка» мясной пищи может иметь четко выраженное болезнеобразующее действие».

Если вы убедились, что мясные продукты вредны и хотите начать готовить пищу без них, вы можете воспользоваться приводимыми ниже рецептами.

Рецепты для начинающих

Привычка к мясу и рыбе обусловлена рядом содержащихся в них веществ, особенно вкусовых, создающих ощущение сытости и, как правило, вызывающих чувство эйфории. Поэтому по истечении 1—2 месяцев после перехода на вегетарианскую диету, как правило, исчезает острая потребность в мясе и рыбе. Она может появляться периодически через 3—4 месяца, но будет продолжать ослабевать. Если в этот период вегетарианская диета не нарушается, то потребность в мясных и рыбных продуктах со временем исчезает полностью.

Для того чтобы облегчить переход на вегетарианский режим людей, систематически потребляющих мясо, предлагаются рецепты для начинающих. Эти рецепты рассчитаны на то, чтобы приблизить новый рацион к привычному, старому, с большим количеством белков, вкусовых и экстрактивных веществ. Поэтому рецепты для начинающих содержат много белков и жиров животного происхождения в виде яиц, сыра, молока, сметаны, сливок и

белков бобовых, содержат поваренную соль и острые приправы, а также продукты припекания, образующиеся в процессе термической обработки. Используя эти рецепты, начинающие вегетарианцы будут чувствовать сытость, их стол будет оставаться разнообразным и вкусным.

Закуски

Бутерброды с помидорами

Отобрать крепкие мясистые красные помидоры, снять с них кожицу, удалить семена и нарезать ломтиками, которые положить на хлеб из круп. Сверху помидоры посыпать натертой брынзой и зеленью укропа и петрушки. (Вместо помидоров можно использовать огурцы.)

Бутерброды с яблоками и листьями щавеля и петрушки

100 г размягченного сливочного масла смешать с мелко нарезанными листьями щавеля и петрушки (2 ст. ложки). Добавить 2 яблока, натертых на мелкой терке. Хорошо размешать, положить на ломтики хлеба и украсить зеленью петрушки.

Бутерброды с вареными грибами

Почистить и хорошо промыть 1— 1/2 стакана грибов, отварить их в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать острым ножом. Смешать с 2 ст. ложками майонеза «Здоровье» (см. разд. «Салаты»). Полученной смесью намазать ломтики вегетарианского хлеба.

Омлет с зеленым луком

Зеленый лук (по 2 стебля на порцию) мелко нарезать и жарить до тех пор, пока он не станет мягким. Сначала следует поджарить головки, а затем перья. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец. Смешать со взбитыми яйцами и поджарить. Готовый омлет свернуть пополам и немедленно подавать. Вместо лука можно использовать помидоры, а вместо перца — чеснок.

Омлет с грибами

8—10 грибов средней величины очистить, промыть и нарезать ломтиками или кубиками, поджарить. На сковороде для поджаривания омлета разогреть сливочное масло, положить туда грибы и залить предварительно взбитыми яйцами. Яйца и грибы перемешать и поджарить. Готовый омлет свернуть пополам и, по желанию, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Яичница с крапивой

150 г крапивы сварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на сито. На сковороде с разогретым маслом спассировать 30 г нарубленного репчатого лука, выложить вареную нарезанную крапиву, добавить мелко нарезанную зелень кинзы или сельдерея, посолить, хорошо перемешать, все вместе потушить. Залить двумя яйцами, слегка поджарить на плите, затем довести до готовности в духовке.

Грибной омлет с салатом

250 г шампиньонов или каких-либо других грибов нарезать мелкими дольками, тушить в масле в течение 5—10 мин. вместе с зеленью петрушки и специями. Отдельно взбить белки (3 яйца), а из желтков, муки (4 ст. ложки) и минеральной содовой воды приготовить тесто, по густоте напоминающее сметану. Все смешать с грибами и запекать на сковороде, как обычный омлет. Подавать в горячем виде с овощным салатом.

Зеленая икра с брынзой

Испечь 2 баклажана, очистить и приготовить гладкое пюре. Разместить с 1/4 стакана растертой брынзы, подливая постепенно 4—5 ст. ложек подсолнечного масла и 2 ч. ложки лимонного сока. Полученную смесь выложить на тарелку, загладить ножом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Украсить красными помидорами или крутыми яйцами, нарезанными кружочками.

Икра из чеснока

Истолочь головку чеснока, добавить 1/2—3/4 стакана ядрышек грецких орехов и снова растолочь. Замочить в воде ломтик белого хлеба, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбить деревянной ложкой, подливая постепенно 3—4 ст. ложки подсолнечного масла, до образования гладкого пюре. В конце приготовления добавить столовую ложку лимонного сока, выложить на тарелку, загладить ножом и украсить зеленью.

Фаршированные помидоры с майонезом «Здоровье»

Взбить 3—4 яйца, поджарить и мелко нарезать. Добавить размельченную брынзу (около 50 г) или натертый сыр, мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец по вкусу. Слегка размешать. Промыть 4 крепких помидора, вынуть сердцевину, слегка посолить и наполнить готовым фаршем. Сверху полить чайной ложкой майонеза.

Салаты

Майонез «Здоровье» для заправки салатов

Охладить стакан сметаны, яйцо, 2 стакана растительного масла. Сметану и яйцо перемешать, добавить 1—2 дольки мелко нарезанного чеснока и сельдерея или петрушку, тоже мелко нарезанные. Затем взбить и, продолжая взбивать, постепенно добавить масло.

Салат из чечевицы

Стакан вареной чечевицы посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы, черным перцем, полить 3 ст. ложками подсолнечного масла и 2 ст. ложками уксуса, добавить 1—2 яйца, сваренных вкрутую и мелко нарезанных. Готовый салат украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и зеленью.

Салат из свеклы и сливы

Натереть на крупной терке 2 сырых свеклы, смешать со стаканом мелко нарезанных слив, освобожденных от косточек. Добавить мед или сахар по вкусу. Заправить 1/2 стакана сметаны. Украсить сливами.

Салат из моркови, яблок и зеленого лука

Натереть на крупной терке 3—4 моркови средних размеров и 2—3 яблока без кожуры. Мелко нарезать 100 г зеленого лука. Все перемешать, залить сметаной, украсить кусочками яблок и зеленым луком.

Салат из помидоров

4—5 помидоров средних размеров нарезать дольками. Добавить 2 яблока, натертых на крупной терке, и 2 сваренных вкрутую и нарезанных яйца. Полить 3—4 ст. ложками растительного масла, посыпать 2 ст. ложками мелко нарезанного зеленого лука. Украсить зеленью петрушки.

Салат из сырой свеклы с яблоками и сыром (или брынзой)

Натереть на крупной терке 3 сырые свеклы средних размеров и 3 яблока без кожуры. Добавить рубленый чеснок и 50 г тертого сыра. Залить майонезом, смешанным со сметаной. Украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат из риса с помидорами

Сварить 1/2 стакана риса. Нарезать кубиками 2 красных помидора, небольшой огурец и 1—2 крутых яйца, все перемешать и добавить соль, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки по вкусу, 2 ч. ложки уксуса и 3 ст. ложки подсолнечного масла. Вместо уксуса и подсолнечного масла салат можно залить майонезом.

Салат морковный зимний

Натереть на терке 2 моркови, добавить нашинкованной капусты 150 г и клюквы 1/4 стакана. Заправить соусом: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сока лимона (или уксуса).

Салат из печеных овощей

2 свеклы, 2 репы и 1 морковь хорошо промывают, запекают в течение 30—40 мин. в духовке, очищают от кожуры, нарезают соломкой и заправляют соусом из тертого хрена с 2 ст. ложками растительного масла и 3 ст. ложками сметаны. Салат украшается зеленью петрушки.

Салат с чесноком

Отварить 4 очищенных картофелины, нарезать кубиками, добавить 1 нарезанный маринованный огурец, 3/4 стакана зеленого горошка, нарезанный зеленый лук по вкусу. Истолочь 1/2 головки чеснока, развести растительным маслом (3 ст. ложки) и залить салат. Можно добавить 1 ст. ложку майонеза, украсить зеленью.

Салат фруктовый с капустой

Мелко нашинковать 1/4 небольшого кочана капусты и перетереть ее с 1/4 ч. ложки соли и 1 ст. ложкой сахара. Сок отжать. Натереть на терке 1 морковь, нарезать 2 яблока, очистить и разрезать пополам 50 г слив, добавить 2 ст. ложки вымытого изюма, немного нарезанного зеленого лука. Смешать с капустой, полить 0,5 стакана кефира. Сахар и уксус можно добавить по вкусу.

Салат с квашеной капустой

0,5 кг квашеной капусты смешиваются с 2 мелко нарезанными яблоками и добавляют: 1—2 ст. ложки клюквы или брусники, 1/2 стакана смеси изюма и чернослива (замоченные за 2—4 часа). Смесь заливается 4—5 ст. ложками растительного масла. Можно добавить по вкусу немного сахара, зеленого лука.

Белковый салат

Кустик салата мелко нарезать, добавить 2—3 редиса, помидор, яйцо или 100 г творога (или 50 г сухого тертого сыра), огурец, лук и чеснок (немного). Заправить лимонным соком, сметаной (или майонезом «Здоровье» — см. рецепт).

Салат из яблок с орехами

Нарезать кубиками 5—6 очищенных сладких яблок. Добавить немного меда и полстакана толченых грецких орехов. Смешать 3 ст. ложки майонеза и 1/2 стакана сливок. Заправить этой смесью салат. Украсить яблоками.

Салат из моркови и яблок с брынзой

Нарезать кубиками 4 моркови средних размеров, 4 яблока и смешать со 100 г тертой брынзы. Добавить молотый перец по вкусу. Заправить 4 ст. ложками майонеза.

Винегрет овощной

Отварить отдельно 4 картофелины, 3 свеклы, 2 моркови и 0,5 стакана фасоли. Охладить, очистить, нарезать небольшими кусочками и выложить в широкую посуду. Добавить очищенные и нарезанные такими же кусочками 1—2 соленых огурца, мелко нарезанный лук, молотый перец, соль, немного сахара. Залить сметаной и осторожно перемешать. Можно добавить по вкусу $\frac{1}{4}$ ст-ложки приготовленной горчицы. Винегрет украсить ломтиками яйца, свеклы и огурца.

Супы

Суп из бобов (фасоли)

Мелко нарезать 4—5 стеблей зеленого лука и 2—3 стебля зеленого чеснока и поджарить в 4 ст. ложках . подсолнечного масла. Затем добавить столовую ложку муки, половину чайной ложки красного молотого перца (или сладкий перец) и развести водой. Когда бобы станут мягкими, переложить лук и чеснок в кастрюлю с бобами и варить еще 10 мин. Перед тем, как снять с огня, добавить пучок мелко нарезанной зелени петрушки и, по желанию, немного мяты или укропа. Готовый суп заправить 1 — 2 яйцами и стаканом кислого молока.

Суп из тертых кабачков

Очистить и нарезать на терке 2 кабачка (около 300 г) и опустить в 7—8 стаканов кипящей подсоленной воды. Варить около 10 мин., заправить 2 ст. ложками муки, поджаренной с 3—4 ст. ложками масла. Варить еще около 10 мин., снять с огня и добавить по 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа. Заправить $\frac{1}{2}$ стакана кислого молока или свежего молока и 1—2 яйцами.

Суп из цветной капусты

Кочан цветной капусты средней величины очистить и разделить на мелкие кочешки. Залить кипящей подсоленной водой и варить, пока не станет мягкой. Добавить 1 ст. ложку сливочного масла. Затем приготовить заправку из 3—4 ст. ложек масла и 2 ст. ложек муки или манной крупы. Развести ее бульоном из-под капусты и вылить в суп. Дать повариться 5—6 мин. и снять с огня. Готовый суп заправить 2 желтками, хорошо взбитыми с 4 ст. ложками кислого молока, и посыпать 2 ст. ложками натертого сыра. Суп можно заправить и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Щи из свежей капусты

Мелко нашинковать $\frac{1}{2}$ кочана капусты, нарезать палочками 2—4 картофелины и варить в 7—8 стаканах подсоленной воды. Когда капуста станет мягкой, добавить 2 ст. ложки муки, поджаренной с 4—5 ст. ложками масла, поварить еще 5—6 мин. и снять с огня. Готовый суп заправить яйцом и 3—4 ст. ложками кислого молока. Перед подачей посыпать тертым сыром. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Щи из кислой капусты с картофелем

Мелко нашинковать 1/4 кочана кислой капусты, залить водой и поставить варить. Поджарить в 4—5 ст. ложках подсолнечного масла стебель мелко нарезанного лука-порея, добавить столовую ложку муки и еще прожарить. Выложить в щи, туда же положить 3 клубня картофеля, нарезанного кубиками, варить до готовности. В щи можно добавить сушеные грибы.

Суп из сушеных грибов с картофелем

50 г сухих грибов тщательно промыть и залить теплой водой на 30 мин. После этого грибы вынуть, мелко нарезать и опустить в подсоленную воду, добавив и ту воду, в которой они были замочены. Поставить на огонь. Как только грибы станут мягкими, положить в суп 3—4 клубня картофеля, нарезав его кубиками, и 1—2 лавровых листа. Отдельно поджарить в 3—4 ст. ложках сливочного масла 2 ст. ложки муки и выложить заправку в суп, добавить лавровый лист. Через несколько минут суп снять с огня. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Зеленый суп с картофелем

3—4 пера мелко нарезанного зеленого лука и 200—250 г щавеля, нарезанного полосками, поставить тушить. Посолить и залить 7—8 стаканами горячей воды. Довести до кипения и добавить 4—5 картофелин, нарезанных кубиками. Готовый суп заправить яйцом и кислым молоком, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из зелени петрушки

В 3—4 ст. ложках масла тушить мелко нарезанную луковичу. Когда лук станет мягким, добавить 2 ст. ложки муки и еще потушить. В конце тушения добавить 2 пучка мелко нарезанной зелени петрушки, посолить, несколько раз помешать на огне и развести 6—7 стаканами воды. Положить 2 очищенных и нарезанных помидора, довести до кипения и опустить 1/2 стакана измельченной брынзы. Варить еще 15—20 мин. и снять с огня. Подавать с половинками крутых яиц, положив их каждому в тарелку. Сверху посыпать черным перцем.

Суп кефирный с морковью и изюмом

1/2 стакана промытого изюма залить стаканом горячей воды, довести до кипения и охладить. В полученную смесь добавить 2 стакана кефира и 300 г тертой моркови.

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

Очистить и мелко нарезать 2—3 стебля лука-порея и 2 моркови, залить подсоленной водой и варить, добавив 1/2 лаврового листа. Когда морковь станет мягкой, нарезать кубиками 3—4 клубня картофеля и опустить в суп вместе с 1 ст. ложкой риса. Готовый суп снять с огня и заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и 3 ст. ложками сливочного масла.

Суп овощной с брынзой

Нарезать мелко 2—3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 ломтик сельдерея и варить в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить 1 кабачок и 2—3 клубня картофеля, нарезанные кубиками. Отдельно в 4 ст. ложках подсолнечного масла поджарить 1 ст. ложку муки, положив туда 2—3 мелко нарезанных красных помидора, развести водой или овощным отваром и добавить в суп. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить в него 1/2 стакана размельченной брынзы и 1 стакан горячего молока.

Суп картофельный с морковью и зеленым горошком

Морковь (2 штуки), петрушку (1 корень) и репчатый лук (1 головку) очистить, промыть, нарезать в виде лапши, положить в кастрюлю, добавить сливочного масла, 2—3 ст. ложки воды и на медленном огне спассировать до готовности.

В кипящую воду опустить очищенный промытый и нарезанный картофель (5—6 шт.), дать прокипеть 10 мин. Затем положить промытый зеленый горошек, довести до кипения, положить спассерованные морковь, лук и петрушку, дать прокипеть 10 мин., затем добавить соль и снять кастрюлю с огня. Готовый суп можно заправить сливочным маслом или взбитым желтком. При подаче на стол посыпать мелко рубленой зеленью петрушки и укропа.

Борщ холодный

Свеклу (5 шт.) очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить 1 ч. ложку уксуса и поставить варить на 20—30 мин. Готовый свекольный отвар процедить и охладить, в кастрюлю положить свеклу, вареный картофель (0,5 кг) и огурцы (0,5 кг), нарезанные маленькими кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен. Все это залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Подавая на стол, борщ посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп-пюре из картофеля и томата-пюре

Очищенный картофель (5 шт.) сварить в подсоленном кипятке, процедить, протереть, залить молоком (3 стакана), добавить томат-пюре (50 г), масло, сметану. Прогреть, не доводя до кипения. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Суп из картофеля и щавеля

Обыкновенное картофельное пюре заправить сливками, яичным желтком и сливочным маслом. При подаче в суп положить щавель, нарезанный соломкой и припущенный в масле.

Суп картофельный с грибами, свекольной ботвой и огурцами

Сушеные грибы (100 г) промыть в теплой воде, замочить в воде. Когда набухнут, варить в той же воде под крышкой до мягкости. Свежие грибы (200 г) также сварить, затем вынуть,

нарезать ломтиками и вновь опустить в воду. Холодный вареный картофель (5 шт.), свекольную ботву, очищенные от кожицы огурцы (0,5 кг), зеленый лук нарезать, добавить тертый хрен, посолить и опустить в грибной бульон; поварить, добавить сметаны по вкусу.

Картофельный суп (протертый)

Картофель (0,5 кг) очистить, промыть, залить 4 стаканами холодной воды и варить до мягкости, затем протереть через сито; полученное пюре развести слитым отваром и молоком (1 стакан). Добавить соль и еще раз вскипятить.

Перед подачей заправить яичным желтком, растертым с маслом.

Суп из зеленой фасоли

Мелко нарезанный лук (1 головку) залить 4 стаканами холодной воды и варить на слабом огне. Прибавить нарезанную кусочками зеленую фасоль (0,5 кг) и варить приблизительно 20 мин. Затем положить очищенные и мелко нарезанные помидоры (2 шт.). Продолжать варку еще 15 мин., посолить и снять суп с огня. Перед подачей посыпать смесью мелко нарезанной петрушки и листьев сельдерея, заправить сметаной.

Суп-крем из цветной капусты

Кочан цветной капусты очистить от листьев, удалить кочерыжку, разобрать на мелкие кочешки и отварить в овощном отваре. Отделить 6 более крупных кочешков, а остальные протереть сквозь сито. Приготовить соус бешамель из муки (1ч. ложка), сливочного масла (1 ст. ложка) и молока (1 стакан), довести до кипения, посолить, заправить лимонной цедрой (1 щепотка натертой лимонной цедры) и несколькими каплями лимонного сока и влить в горячий суп. Прибавить сливочного масла (25 г). В глубокие тарелки положить по одному из выделенных сваренных кочешков и залить горячим супом.

Суп-пюре из цветной капусты

Очистить и промыть 1 кочан цветной капусты, разобрать на мелкие кочешки и отварить их в подсоленной воде. Отобрать несколько хорошо сохранившихся кочешков, а остальные протереть сквозь сито. Соединить с супом. Добавить туда 1 стакан горячего молока и варить 5—6 мин. Готовый суп заправить 2 желтками и лимонным соком. Перед подачей в каждую тарелку положить по несколько вареных кочешков и немного масла.

Суп-пюре из картофеля

Взять 500 г картофеля, 1 луковицу, 1 морковь, 1 пастернак, 1 веточку сельдерея, 1 ст. ложку сливочного масла, пучок зеленой петрушки. Картофель вместе с овощами варится в 1,5 л воды. Когда овощи станут мягкими, их протирают сквозь сито. Можно протереть только картофель. Добавить нарубленную петрушку. Перед подачей к столу суп заправляется яичным желтком или кусочком сливочного масла, которые кладутся в каждую тарелку. В суп кладут сухарики. К овощам можно также добавить: 1) капусту цветную или белокочанную,

сладкий перец; 2) грибы.

Картофельный суп с грибами

Протереть через сито 6—8 крупных рассыпчатых картофелин, отваренных в соленой воде. Развести пюре молоком и вымесить до гладкости. Потом это пюре разбавить водой, чтобы получился суп нужной густоты. Отдельно потушить в масле с солью, перцем и луком предварительно отваренные и нарезанные сушеные грибы. Выложить все это в суп, прокипятить и подавать с гренками, поджаренными в масле.

Суп молочный из тыквы с клецками

3 стакана нарезанной тыквы очистить, удалить семена, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить. Сваренную тыкву протереть сквозь сито, влить 1,5 л молока, положить соль, сахар, масло и подогреть.

Из муки (1,5 стакана), яйца и воды замесить тесто, приготовить небольшие клецки или натереть тесто на крупной терке. Клецки сварить в подсоленной воде и положить в суп.

Вторые блюда

Фасоль с сыром, запеченная

Отварить 2 стакана фасоли, процедить и протереть сквозь сито. Посолить по вкусу и размешать с 4 ст. ложками растительного масла. Противень обильно смазать маслом и посыпать толчеными сухарями, а также 1/2 стакана тертого сыра. Выложить туда пюре, посыпать сверху натертым сыром и подрумянить в духовом шкафу. Подавать в горячем виде с салатом.

Яйца со стручковой фасолью

Сварить в подсоленной воде стакан стручковой фасоли, откинуть на сито, дать стечь воде и мелко нарубить сечкой, затем полить 2—3 ст. ложками сливочного масла и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подготовленную фасоль размешать и выложить ровным слоем на большую сковороду. Прodelать в слое фасоли углубления и в каждое из них осторожно выпустить по 1 яйцу. Яйца посолить и полить 2 ст. ложками сливочного масла. Жарить на медленном огне, пока не свернется белок, а желток не затянется пленкой. Подавать блюдо горячим.

Омлет с овощами

Нарезать морковь (4 шт.), потушить и протереть через сито. Взбить 4 яйца с молоком и солью, смешать их с протертой морковью, выложить на сковороду или лист с разогретым сливочным маслом и запечь в духовке.

Выпеченный омлет разрезать, полить маслом, сметанным или томатным соусом.

Яйца по-украински

Белый хлеб нарезать ломтиками длиной 7—8 см и толщиной около 1 см, смазать сливочным маслом и уложить на смазанный сливочным маслом противень или в огнеупорную посуду. Сыр натереть на терке, высыпать на хлеб слоем в 1,5 см, оставляя посередине каждого куса углубления, в которые осторожно выпустить по одному сырому яйцу. Яйца посолить, посыпать черным перцем и полить каждое 1/2 ч. ложки разогретого сливочного масла. Поставить в умеренно горячий духовой шкаф. Сыр можно заменить размельченной брынзой.

Цветная капуста с яйцами

2 стакана нашинкованной (на крупной терке) цветной капусты и мелко нарезанную луковицу залить стаканом воды и тушить 7—8 мин. Добавить взбитые яйца (1—2), запечь.

Томаты фаршированные

Вынуть у 10 томатов серединки и нафаршировать. Для фарша поджарить 2 нарубленные луковицы, замоченный хлеб и 3 сырых яйца. Обмазать каждый томат маслом и тушить.

Картофель с яйцом и молоком

500 г очищенного картофеля нарезать в сыром виде тоненькими кружочками, посолить и уложить в смазанную форму. Взбить яйцо с 1 стаканом молока и вылить на картофель. Поверх положить несколько кусочков сливочного масла. Картофель поставить в горячую духовку на 30—40 мин.

Картофельные оладьи

500 г очищенного картофеля натереть на крупной терке, добавить соль, 2 яйца, 1/2 стакана муки, молоко и тщательно перемешать. Тесто выложить чайной ложкой на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить с обеих сторон. Подавать оладьи горячими. Посыпать зеленью.

Оладьи из тыквы

Очистить 1,5 кг тыквы от кожицы, удалить семена, натереть на терке, залить 1 стаканом молока и тушить. Затем дать остыть, добавить муку или сухари, растертые с сахаром 2 желтка, немного соли, можно прибавить соду и простоквашу, хорошо перемешать и ввести взбитые белки. Вместо муки в тыкву можно добавить неполный стакан манной крупы. Жарить небольшие оладьи на хорошо разогретом подсолнечном масле. К тыквенным оладьям подают сметану и сахар.

Кабачки фаршированные

Молодой кабачок нарезать кружочками, посолить, обжарить в сливочном или растительном масле. Выложить обжаренные ломтики в гусятницу, перемежая их рядами начинки из

отварного риса (3/4 стакана), 2 яиц, сваренных вкрутую и нарубленных, нарезанной и обжаренной луковички, отварной и нарезанной кубиками моркови. Закрывать сверху ломтиками кабачка, положить сливочное масло, тушить 10—15 мин.

Котлеты из картофеля и творога

Сварить с солью 6 очищенных картофелин, протереть творог. Поджарить в 3 ст. ложках сливочного масла луковичку (мелко нарубленную), добавить укроп, затем выложить с картофелем на доску, посолить, сформовать котлеты.

Котлеты грибные

Перебрать 1/2 кг грибов, вымыть и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Прибавить 2 яйца, соль, черный перец, 1/2 луковички и 2 ст. ложки зелени петрушки, нарезанной мелко, и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь, из которой разделать котлеты. Обвалить их в панировочных сухарях или в муке и поджарить в сильно разогретом растительном масле.

Котлеты из фасоли

2 стакана фасоли замочить в холодной воде на 8—10 часов, затем варить, пока не станет мягкой, посолить и поварить с солью еще несколько минут. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и, пока фасоль еще горячая, протереть ее сквозь сито. Мелко нарезать 1/2 пучка зелени петрушки и луковичку и добавить в пюре, положить туда же 1/2 стакана измельченной брынзы или натертого на терке сыра, 1/2 ч. ложки черного молотого перца и 2 яйца. Хорошо вымесить и разделать котлеты. Обвалить их в муке, а затем смочить во взбитом яйце и жарить в горячем растительном масле до образования румяной корочки. Таким же образом можно приготовить котлеты из чечевицы и гороха.

Котлеты из свежей капусты

Взять небольшой кочан капусты, срезать верхние листья, нарезать дольками и отварить в подсоленной воде, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Прибавить 2 яйца, мелко нарезанную луковичку, зелень петрушки и такое количество панировочных сухарей или муки, чтобы получилась густая смесь. Разделать котлеты, обвалить в муке, опустить во взбитое яйцо и поджарить со всех сторон в сильно разогретом подсолнечном масле.

Котлеты из гречневой крупы

Сварить кашу из 200 г гречневой крупы, остудить ее. Поджарить несколько сухих грибов с луковичкой, мелко порезанных. Грибы заранее (с вечера) замачиваются. Прибавить 50 г мякоти белого хлеба, намоченного в молоке и отжатого. Положить 4 желтка, смешать все это с кашей, сделать котлеты, каждую из которых сразу же обвалить в белке, потом в сухарях. Жарить на растительном масле. Подавать с любым зеленым салатом. Подобные котлеты можно готовить и из пшенной крупы.

Котлеты рисовые

Сваренную в подсоленной воде из 1 стакана риса густую рисовую кашу охладить, добавить 2 яйца, сахар, перемешать и разделать котлеты. Обсыпать их сухарями и с обеих сторон поджарить на сковороде на сливочном или подсолнечном масле.

Котлеты рисовые с грибами

1 стакан риса отварить, слить воду, отдельно отварить несколько сухих грибов, слить воду, мелко нарезать грибы и слегка обжарить с мелко нарезанной луковицей. Смешать рис с 1/4 стакана муки, с 2 яйцами, разделить на 8—10 частей, придать им овальную форму с приподнятыми краями в виде лодки и положить внутрь начинку из грибов, края защипнуть, варить 10 мин. в масле (3 ст. ложки).

Котлеты из гороха

Замочить 1 стакан гороха на 6—8 часов, слить воду, сварить горох. Пропустить через мясорубку вместе с 1/2 головки чеснока, добавить измельченные и обжаренные 1—2 луковицы, 1/4 ч. ложки молотого перца, 1/2 стакана муки, 1—2 яйца, перемешать, разделить на котлеты, обвалять их в сухарях и жарить около 5 мин. в 2 ст. ложках масла (сливочного или растительного). При подаче к столу полить маслом и сметаной с зеленью петрушки.

Цветная капуста под белым соусом

1 большой или 2 небольших кочана цветной капусты обмыть и разобрать на кочешки, отварить их в подсоленной воде. Затем откинуть на сито, дать стечь воде и уложить на тарелку. Слегка поджарить 2 ст. ложки муки в 3 ст. ложках масла, прибавив 1 ч. ложку сахара. Развести капустным отваром. Варить на медленном огне 5—6 мин., снять с огня и заправить 2 желтками, взбитыми с 1 ч. ложкой сливочного масла, и залить капусту. Сверху посыпать натертым сыром.

Цветная капуста, запеченная с брынзой или сыром

Очищенную цветную капусту (1,5 кг) разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде до мягкости. Дать отцедиться и выложить равномерным пластом в смазанную маслом посуду. Посыпать измельченной брынзой или тертым сыром (150—200 г), сбрызнуть растопленным сливочным маслом и полить взбитыми с молоком (1 стакан) яйцами (3 шт.). Запекать в духовом шкафу при умеренной температуре до образования румяной корочки. Посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол.

Баклажаны фаршированные с брынзой

Отобрать 4—5 средней величины баклажанов, срезать плодоножки и отварить до мягкости. Откинуть на сито, дать стечь воде и охладить. Нарезать на две части по длине, вынуть с помощью ложки сердцевину и уложить на противень, смазанный маслом. Сердцевину баклажанов растереть вилкой, добавить 1 стакан измельченной брынзы, 1—2 яйца, 1—2 ст.

ложки мелко нарезанной зелени петрушки. Посолить по вкусу и размешать. Подготовленным фаршем наполнить баклажаны, придав им форму целого баклажана, сбрызнуть каждый 1 ст. ложкой масла и запечь в духовом шкафу.

Баклажаны с сыром

Очистить 1 большой баклажан, нарезать тонкими кружочками и греть в духовом шкафу в течение нескольких минут. Взбить вилкой 2 яйца и смешать их с 1/4 стакана толченых сухарей. Окунуть каждый ломтик баклажана сначала в муку, затем в яйца, затем снова в муку. Пассировать в растительном масле на слабом огне, пока не образуется корочка с обеих сторон. В 1,5 стакана томатного сока добавляются 1 — 2 мелко нарезанных луковицы, 1 молотая головка чеснока, 1/2 ч. ложки молотого перца; тушится на медленном огне 15 мин. Затем ломтики баклажана укладываются в кастрюлю, накрываются тонкими ломтиками сыра (400 г), сверху заливаются подготовленным соусом и пекутся в течение 15 мин.

Биточки из овощей

Очищенные и промытые корнеплоды (любые) отварить до полуготовности в 2 стаканах подсоленной воды с добавлением 1 ст. ложки растительного масла. Последовательно добавить и варить до мягкости 7—8 грибов, 350 г стручковой фасоли и 4 картофелины. Дать отцедиться, мелко нарезать и смешать с 2—3 ст. ложками, горошка, размоченными в бульоне 2 ломтиками хлеба, 2 яйцами, 100 г брынзы, 1 ст. ложкой рубленой зелени и мелко нарезанными 2 головками лука. Всыпать молотый черный перец. Если масса жидкая, добавить 1—2 ст. ложки муки. Сформовать биточки, обвалять в муке и обжарить в горячем растительном масле. Подать в горячем виде с гарниром из вареного риса. Овощной бульон сервировать в бульонных чашках с хлебными тостами.

Суфле из кабачков

Очистить 1 кг кабачков, нарезать и отварить в слегка подсоленной воде. Хорошо отцедить, размять вилкой и слегка поджарить с 2 ст. ложками масла. Дать остыть и прибавить 1 стакан свежего молока, 1 стакан тертого сыра, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 стакана мелко нарезанной зелени петрушки, 3—4 яйца и немного перца. Все хорошо размешать, выложить в посуду, смазанную маслом, и запекать около 20 мин.

Пюре из щавеля

Щавель (1 кг) перебрать и промыть. Отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды с добавлением растительного масла (4 ст. ложки), дать отцедиться и протереть сквозь сито. Приготовить светлый соус из сливочного масла (80 г), муки (4 ст. ложки) и молока (1 стакан), к которому прибавить протертый щавель, отвар, чеснок, молотый черный перец и тертый мускатный орех по вкусу. Довести до кипения при постоянном помешивании, продолжать припускать еще несколько минут и добавить натертую брынзу (100 г). Снять с огня, распределить на порции и каждую посыпать молотыми орехами.

Пюре из разных овощей

3—4 моркови, 1/2 корня сельдерея, 1 головку репчатого лука, 1/2 кочана цветной капусты, 3—4 картофелины и яблоко очистить и крупно нарезать. Отварить в течение 20 мин. морковь и сельдерей в небольшом количестве подсоленной воды. Добавить остальные компоненты и варить в течение 20 мин. Отвар сохранить, а овощи и яблоко пропустить через мясорубку. Спассировать 2 ст. ложки муки с 30 г сливочного масла до светло-желтого цвета, разбавить стаканом холодного молока и прибавить к пюре. Влить часть овощного отвара, посолить и варить при постоянном помешивании до желанной густоты. Снять с огня и посыпать молотым черным перцем по вкусу.

Рис, тушенный с овощами

0,5 стакана риса смешать с 3 шт. моркови, нарезанными кубиками, 1 нарезанной луковицей, 2 нарезанными помидорами, добавить на кончике ножа соли, тушить в небольшом количестве воды. Когда рис и овощи станут мягкими, добавить 3—4 ст. ложки растительного масла и еще тушить 3—5 мин. Подавать приправленным нарезанной зеленью петрушки.

Картофель со сметаной и луком

0,5 кг картофеля очистить, отварить и обсушить. Нарезать 2 головки репчатого лука, смешать его со стаканом сметаны, посолить, поперчить, добавить сахар по вкусу и дать постоять 30 мин., а затем подать к отваренному горячему картофелю.

Шницель картофельный

Отварить 6 картофелин. Отваренный картофель размять и перемешать с поджаренными на масле хлебными крошками. Добавить 2 яйца, соль, муку, зелень петрушки. Доску посыпать мукой, раскатать на ней массу в пласт толщиной 1 см; вырезать овальные лепешки, смочить в яйце, взбитом с молоком, обсыпать сухарями и жарить в большом количестве подсолнечного масла. Посыпать натертым сыром.

Картофель с брынзой, запеченный

Отварить 0,5 кг картофеля в подсоленной воде. Нарезать кружочками или натереть на крупной терке. Половину картофеля уложить в смазанный маслом противень. Посыпать стаканом измельченной брынзы и сбрызнуть 2 ст. ложками масла. Сверху уложить оставшийся картофель, посолить и снова сбрызнуть маслом. Залить 4 яйцами, взбитыми с 1 стаканом кислого молока. Запечь в горячем духовом шкафу до образования румяной корочки. Подавать с салатом.

Картофельные лепешки — тиганицы

Очистить и натереть на крупной терке 1/2 кг картофеля, посолить и отжать. Добавить яйцо, 1 ст. ложку муки и соль по вкусу и перемешать. Брать ложкой и опускать в кипящее масло,

прижимая обратной стороной ложки, чтобы лепешка получилась плоской. Картофельные лепешки подавать теплыми, посыпав натертым сыром.

Картофельные кнедлики

Отварите 1 кг картофеля, растолките его, влейте одно яйцо, всыпьте 1 стакан муки и 1/2 стакана манки, посолите и размешайте тесто. Из теста сделайте круглые кнедлики и варите их около 20 мин. в подсоленной воде.

Картофельная запеканка с сыром

Отварить в кожуре 500 г картофеля и 2 яйца. Натереть 125 г нежирного сыра (1/5 частью которого посыпается запеканка). Картофель очистить и нарезать ломтиками. В огнеупорную форму, в которой запеканка подается к столу, уложить ряд картофеля, ряд нарезанных кусочками крутых яиц, ряд крупно натертого сыра. Поверх вылить белый соус, приготовленный следующим образом: разогреть немного сливочного масла с мукой, развести стаканом холодного молока и тщательно размешивать на огне, пока не загустеет. Добавить немного соли, посыпать тертым сыром и выпекать в духовом шкафу, пока не порозовеет.

Картофельная запеканка с чесноком

500 г отваренного накануне картофеля, 2 крутых яйца, 2 дольки чеснока, 15 г грибов, 15 г брынзы, немного сливочного масла, петрушка и укроп.

Дно огнеупорной посуды посыпать мелко нарубленным чесноком, смешанным с небольшим количеством сливочного масла. Поверх положить ряд нарезанного ломтиками картофеля, затем слой натертой брынзы, потом опять картофель, кружочки крутых яиц вперемежку с кусочками тушеных грибов. Каждый слой посыпать мелко нарубленной петрушкой и укропом; сверху положить картофель, посыпать небольшим количеством брынзы, залить соусом от тушеных грибов и положить кусочки сливочного масла. Поставить на 30 мин. в духовой шкаф, подавать к столу теплой, в той же посуде.

Блинчики из картофеля с брынзой

4 сырых картофелины, 2 яйца, маленькая луковица, перец, муки, сколько пойдет, растительное масло для жарения. Для начинки: 250 г брынзы, луковица. Сырые картофелины очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и немного посолить. Через несколько минут отжать, смешать с яйцами, натертой луковицей и с таким количеством муки, чтобы тесто имело консистенцию сметаны. Блинчики поджарить с обеих сторон на сковороде в растительном масле. Брынзу надо смешать с подрумяненной в растительном масле луковицей. В начинку можно добавить перца. На блинчики положить тонкий слой брынзы, после чего свернуть их и подавать к столу теплыми.

Картофельные вареники

Отварите 1 кг картофеля, разомните его, чтобы не было комочков. Добавьте 1,5 стакана муки, 1/4 стакана манки, влейте 1—2 яйца, посолите, перемешайте. Приготовленное таким образом тесто раскатайте тонким слоем и стаканом вырежьте кружки. На каждый кружок положите повидло (всего 300 г), защипите, чтобы оно не вытекло. Бросьте вареники в подсоленный кипяток и варите около 3 мин. Выньте шумовкой, обваляйте в жареных толченых сухарях (1/2 стакана), посыпьте сахарной пудрой (100 г) и приправьте маслом.

Картофельники

Очистите 2—2,5 кг сырого картофеля, натрите на терке, отожмите и дайте подсохнуть. Затем влейте полстакана молока, 2 яйца, добавьте 2 стакана муки, измельченные 2—3 зубчика чеснока, посолите, перемешайте. Из полученного теста сделайте лепешки и жарьте их на раскаленной сковороде.

Тыквенная каша

Мелко нарезанную тыкву (1 кг) несколько минут подержать на слабом огне, добавить 3/4 стакана молока, 100 г масла, затем промытое пшено (100 г), 2 ст. ложки сахара, соль и варить до готовности, а потом поставить в духовку. При подаче к столу добавить в тарелки сливочное масло.

Картофель, тушенный с кабачками

Картофель (1 кг) очистить, помыть, нарезать дольками, поджарить на растительном масле и сложить в сотейник. Кабачки (0,5 кг) очистить, удалить семена, нарезать дольками и поджарить на растительном масле. Соединить с картофелем, пассированным луком, влить томатный соус (0,5 стакана), положить соль, перец и тушить 10—15 мин., в конце тушения добавить тертый чеснок, зелень, поместить в горячую духовку и тушить до готовности.

Готовый картофель и кабачки выложить на блюдо, сбоку уложить помидоры, посыпать зеленью.

Картофель, тушенный в сметане

Сырой очищенный картофель (0,5 кг) нарезать ломтиками, слегка обжарить на масле, сложить в хорошо закрывающуюся посуду, залить сметаной (1 стакан), смешанной с мукой и солью, закрыть плотно крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности.

Картофель, жаренный с омлетом

Очистить сырой картофель (0,5 кг), нарезать его мелкими кубиками и поджарить на сковороде с маслом, затем залить взбитыми с молоком яйцами (3 шт.), перемешать и жарить как натуральный омлет:

Пельмени с грибами

Высыпать 2 стакана муки на разделочную доску, сделать углубление, вылить туда яйцо, добавить соль, немного воды и вымесить крутое тесто. Закрывать его и оставить на 20—30 мин. Затем скатать из теста валик, разрезать его поперек на куски толщиной 1,5—2 см, раскатать их в виде кружков и на середину каждого положить начинку, сложить и защипать края машинкой или руками. Выложить пельмени на лист, посыпанный мукой, обмазать их яичным белком, поставить на холод.

Начинка: стакан сушеных грибов замочить на 3—4 часа в холодной воде, сварить в той же воде. Сваренные грибы, обязательно охлажденные, провернуть через мясорубку. Прогреть растительное масло до исчезновения запаха, поджарить на нем грибы, добавив 1 ч. ложку муки, соль, перец и мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный до золотистого цвета.

Готовые пельмени положить в кипящую воду, варить, пока не всплывут. Можно положить на пар (10—15 мин.). Заправить по вкусу растительным маслом, горчицей, уксусом, сахаром, солью, перцем.

Пельмени с крапивой

Замесить тесто, как обычно для пельменей. Дать ему полежать 30—40 мин., затем раскатать в пласт толщиной 1,5—2 см. 300 г мелко нарубленных листьев молодой крапивы и 50 г порубленного репчатого лука смешать и поджарить на масле (1—2 ст. ложки). Формируют пельмени и варят их в кипящей подсоленной воде. Подавать с маслом или сметаной.

Запеканка из макарон с сыром

Отварить 500 г макарон, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, добавить 100 г масла и перемешать. 3 желтка растереть с солью, смешать со сметаной, добавить натертый сыр (100 г) и все перемешать с вареными макаронами. Затем ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Посуду для запеканки смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее подготовленную массу, сверху смазать яйцом, взбитым с молоком или со сливками, обсыпать сухарями и запечь в духовке до образования румяной корочки. При подаче к столу запеканку полить сливочным маслом.

Рисовые блины

Разварить в молоке 400 г риса, протереть сквозь сито, положить 400 г пшеничной муки, развести молоком не очень жидко, как обыкновенно делают тесто для оладьев, добавить 50 г дрожжей, поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось. Взять 100 г сливочного масла, растереть с 4 желтками. 4 охлажденных белка взбить в пену. Когда тесто поднимется, выложить в него желтки и белки, посолить, дать еще раз подняться и печь на маленьких сковородках.

Десерты

Десерт из груш с сыром

Нарезать тонкими дольками 4 груши. Натереть на терке 100 г сыра. Все смешать. Заправить майонезом «Здоровье», смешанным со сметаной (2 ст. ложки). Украсить дольками груши.

Десерт из черешни с яблоками

Нарезать кубиками 4 яблока и перемешать с 2 стаканами черешни без косточек. Залить сметаной (1/2 стакана).

Десерт из яблок и слив

Нарезать брусочками очищенные яблоки (2 шт.) и сливы без косточек (1 стакан). Полить разведенным медом. Залить сметаной (1/4 стакана).

Десерт из слив, яблок и земляники

Вымыть 200 г слив, вынуть из них косточки и разрезать на 4 части. Нарезать кубиками 2 яблока. Смешать со сливами и добавить стакан земляники. Затем залить стаканом сливок и посыпать сахарным песком.

Десерт из груш, слив и дыни

2 крупные груши, 8—10 слив и 200 г дыни нарезать мелкими кусочками, посыпать сахаром по вкусу и залить сметаной (1/4 стакана). Украсить сливами.

Десерт из чернослива со сметаной

Промыть стакан чернослива, залить стаканом кипятка, довести до кипения и настаивать 1 час. Из чернослива удалить косточки, разложить его на блюде, сверху залить стаканом сметаны, взбитой со стаканом сахарного песка.

Яблочное пирожное

Взбейте 3 желтка с 50 г сахара. Прибавьте в смесь сок и цедру 1/2 лимона, 1/2 ч. ложки соды, растворенной в небольшом количестве горячей воды, 150 г масла, 2 стакана муки, взбитые в пену белки и 100 г сахара. Половину полученного теста положите в форму, посыпьте натертыми на терке и обваленными в толченых сухарях и сахаре яблоками (5 шт.). Сверху выложите оставшееся тесто, смешанное с молотыми орехами. Запекать его надо в умеренно горячем духовом шкафу.

Творожные шарики с яблоками

Растереть 2 яйца с 1 ст. ложкой сахарного песка и солью, добавить творог (250 г) и 1 ч. ложку питьевой соды, погашенной уксусом, всыпать муку (2—3 ст. ложки) и замесить тесто.

Яблоки очистить от кожицы, удалить из них сердцевину и натереть на терке, добавить 1 ст. ложку сахарного песка. Разделать тесто на небольшие кусочки, раскатать и положить в центр яблочную начинку, сделав небольшие шарики. Жарить, как пончики, в растительном

масле (можно сливочном или топленом). Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Шарлотка летняя

Сварить 500 г свежей малины и около 100 г красной смородины с 1/2 стакана сахара. Кипятить не более 3 мин. Охладить. Ломтики белого хлеба выложить на дно посуды как можно плотнее. Вылить на них ягоды, сохранив немного сока. Снова все прикрыть плотным слоем хлеба, полив его оставшимся соком. Наложить легкий пресс, поставить на лед, в холодильник или просто в прохладное место. Подавать на большом блюде, можно полить холодным кремом, сбитыми сливками, мороженым.

Сладкий блинчатый пирог

1/2 стакана муки, 1/2 стакана желтков, 1/2 стакана сливок, стакан растопленного сливочного масла, 1/3 стакана сахара и цедру 1 лимона размешать хорошенько, положить оставшиеся белки, взбитые в пену; жарить на небольших сковородках. Сложить на блюдо один блин на другой, смазывая каждый соусом (сок 1 лимона смешать с 1/4 стакана фруктового сока и 1/4 стакана сахара). Сложенные на блюде блины покрыть кругом мерингою, то есть четырьмя взбитыми белками, смешанными с 1/4 стакана сахара; поставить в духовку на несколько минут. Подавая, украсить вареньем.

Пирожное «Эклер»

Взять 100 г сливочного масла, стакан воды, 2,5 г соли и поставить на огонь. Когда масса закипит, всыпать постепенно 200 г муки, мешать быстро, чтобы не было комочков. С огня снять. Когда масса слегка остынет, вбить поочередно 5—6 яиц, размешивая тесто до однородной массы. Ложкой, смоченной в воде, брать понемногу тесто и печь.

Крокеты из творога

Протертые 500 г творога смешайте с 2 ст. ложками манной крупы, заправьте сырым яйцом, сахаром и солью по вкусу. Сделайте из творога лепешки, в середину каждой положите немного промытого изюма (всего 100 г), заверните шариком, смажьте яйцом, обваляйте в сухарях и обжарьте во фритюре. Подавайте холодными, с фруктами, компотом, соусом, вареньем, свежими ягодами.

Заварной крем

Тщательно размешать сахар (2,5 стакана), 4—5 яиц и 4—5 ст. ложек муки. Горячее, но не кипящее молоко (1 л) влить в смесь, поставить на «огонь» и довести до кипения, непрерывно помешивая. В готовый остуженный крем добавить цедру лимона или ванилин.

Шарлотка в креме

Подсушенный белый хлеб нарезать ломтиками (без верхней корочки) в полсантиметра или еще тоньше. Подготовить около 0,5 кг кислых яблок, 3 стакана молока, 1 стакан сахарного

песка, 100 г масла, 1 ст. ложку муки, порошок ванилина, толченые сухари. Смазать форму маслом, обсыпать толчеными сухарями. Укладывать рядами ломтики хлеба, очищенные и нарезанные пластинками яблоки, посыпая их сахаром. Проколоть многократно вилкой или ножом, влить стакан молока, посыпать сахаром, поставить в духовой шкаф на 25—30 мин.

Крем: разогреть масло (сливочное, топленое) , заправить мукой и разбавить 2 стаканами кипяченого молока с сахаром. Вымешивать, чтобы крем был гладкий, без комков. Довести до кипения, поставить в холодное место, всыпать ванилин (на кончике ножа), взбить венчиком до пышности. Облить шарлотку кремом и подать к столу.

Взбитые сливки с тертым хлебом

Холодные сливки или сметану взбейте с сахарным песком в крепкую пену и пирамидой выложите в посуду, чередуя со слоями тертого, слегка поджаренного хлеба и джема. Нижний слой — хлеб, потом джем, сливки. Украстье консервированными или свежими фруктами.

Пудинг из черствого хлеба

Черствый батон хлеба замочите на 40— 50 мин. в молоке (1,5 стакана), разотрите, добавьте 2 взбитых яйца, 1/2 стакана сахара. Можно добавить свежие или консервированные ягоды. Выложите в форму, предварительно смазанную маслом, обсыпанную сухарями, и запекайте в духовке. Подавать, полив ягодным сиропом или вареньем и посыпав сахарной пудрой.

Кекс из черствого хлеба

Черствый белый хлеб натрите на терке, положите в кастрюлю, залейте 0,5 л молока и дайте постоять 30 мин. Затем размешайте, чтобы получилась однородная масса. Желтки (3—4 шт.) разотрите с сахаром, а белки взбейте, все это соедините с хлебной массой, добавьте 1 ст. ложку распущенного сливочного масла, 1/2 стакана изюма. Выложите в формочку и выпекайте в духовке.

Каравай из черствого хлеба

Батон черствого хлеба без корочки натрите на терке и положите в кастрюлю, залейте 1,5 стакана кипящего молока, дайте постоять 1 час, а потом разотрите до однородной массы, добавьте 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 4 яйца. Размешайте массу, выложите в форму и поставьте в духовку на 30—40 мин. Готовый каравай можно обсыпать сахарной пудрой.

Версия #1

Зверобой создал 24 апреля 2025 02:04:40

Зверобой обновил 24 апреля 2025 02:11:03