

# Праздничные и экзотические рецепты

Рецепты, предложенные в данном разделе, не рассчитаны на повседневное употребление, так как достаточно сложны в приготовлении, многокомпонентны и не всегда соответствуют критериям здорового питания. Однако они вкусны, разнообразят, украшают стол и доказывают, что даже полностью вегетарианское меню достаточно привлекательно. Некоторые сочетания продуктов праздничных рецептов необычны и могут произвести впечатление на ваших гостей.

Праздничное меню включает также экзотические рецепты, вегетарианские рецепты разных народов. Наиболее разнообразные блюда, безусловно, можно заимствовать у народов Индии — преимущественно вегетарианской страны, Многочисленные интересные рецепты предлагают также англичане. В данном разделе приводятся кашмирские и мексиканские блюда. Для многих блюд необходимы малодоступные и малораспространенные продукты, чрезмерное количество острых приправ и многократная термическая обработка. Тем не менее интересно познакомиться с вегетарианской национальной кухней разных стран.

## Закуски

### Помидоры панированные

5 крупных помидоров нарезать ломтиками и посыпать черным молотым перцем. Помидоры смочить в яйце, обвалить в сухарях и обжарить в сильно разогретом подсолнечном масле. Подавать с укропом.

### Зеленая икра с яйцами

Испечь 2 крупных баклажана, очистить и приготовить гладкое пюре. Добавить, не переставая помешивать, мелко нарезанный чеснок (4—5 долек), соль по вкусу и 5—6 ст. ложек подсолнечного масла. Сварить вкрутую 2—3 яйца, охладить, очистить и мелко нарезать. Соединить с баклажанами и снова размешать, добавив по вкусу уксус. Готовую икру выложить на тарелку, загладить ножом и украсить зеленью петрушки и кружочками красных помидоров.

### Бутерброды с печеными шампиньонами

Вычистить и хорошо промыть 200 г шампиньонов и отварить их в подсоленной воде, затем мелко нарезать. 50 г сливочного масла тщательно размять, смешать с грибами и приготовить однородную массу. Намазать ее на тонкие ломтики вегетарианского хлеба. Сверху бутерброды украсить мелко нарезанными крутыми яйцами, ломтиками лимона, зеленью. Бутерброды с яблоками и сыром

Очищенные от кожуры 2 яблока и 100 г сыра натереть на терке, добавить сметану и специи. Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить приготовленную массу и украсить зеленью.

## Бутерброды по-датски

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, полностью накрыть их ломтиками сыра. На сыр посередине положить полоску помидора, затем с одной стороны дольки сваренного вкрутую яйца, с другой — ломтики яблока.

## Паштет из овощей

Картофель (500 г) очистить от кожуры и припустить целиком в подсоленной воде, дать отцедиться, размять вилкой и смешать с яйцом, маслом (40 г), молотым черным перцем и тмином. Добавить немного соли. В 20 г масла тушить до мягкости измельченные коренья моркови, репы и лук (1 головку), добавляя в процессе обработки 1—2 ст. ложки воды. Прибавить томат-пюре (1 ч. ложку) и зеленый горох (2 ст. ложки) и продолжать тушение до выпаривания жидкости. Снять с огня и посыпать рубленой зеленью петрушки. Часть картофельного пюре поместить в широкую чашку (пиалу), смазанную растопленным маслом. С помощью ложки оформить в середине углубление, которое заполнить частью тушеных овощей. Перевернуть чашку в смазанную жиром посуду. Повторить процедуру с оставшимся пюре и овощами. Сформованные паштеты запечь в духовом шкафу при умеренной температуре до образования корочки. Посыпать тертым сыром (2—3 ст. ложки) и поместить сверху по ломтику соленого огурца и вареного гриба. Подать к столу с соусом по выбору и сезонным салатом.

## Картофель, фаршированный яйцами и грибами

Заранее намоченные сушеные 30 г грибов промыть и отварить. 600 г картофеля сварить в кожуре до полуготовности, очистить, вынуть сердцевину. Пшеничный хлеб (100 г) замочить в молоке и отжать. Хлеб, 3 нарубленных яйца и отваренные грибы пропустить через мясорубку, добавить соль, поджаренный лук (2 головки), нарезанный укроп и все перемешать. Этим фаршем наполнить картофель, уложить в глубокую сковородку, влить грибной бульон и запечь в духовке. Когда картофель станет мягким, залить его подсоленной сметаной (5 ст. ложек) и снова запечь.

## «Лакомство» с фасолью

Пропустите через мясорубку 1,5 стакана вареной фасоли, добавьте бульон из-под фасоли и 1,5 стакана томатного сока, так чтобы получилось пюре. Размешайте в пюре 1/2 стакана натертого сыра, 1 ч. ложку молотого перца. Вылейте на сковороду, смазанную 2 ст. ложками растительного масла, доведите до кипения и кипятите 10 мин. на слабом огне. Разложите на подготовленные тосты (гренки).

## Салаты

### Салат из белокочанной капусты с абрикосами

Нашинковать 300 г свежей белокочанной капусты, смешать с нарезанными абрикосами (1 стакан), заправить 1/2 стакана майонеза, перемешанного с 1/2 стакана сливок.

### Салат из моркови с апельсином и чесноком

3—4 моркови натереть на крупной терке, добавить дольку рубленого чеснока и дольки очищенного апельсина. Полить майонезом и украсить дольками апельсина.

### Салат из капусты с апельсином

500 г сырой белокочанной капусты нашинковать и размять. Добавить нарезанный кусочками апельсин и 3 натертых яблока, перемешать с 1/2 стакана майонеза.

### Венгерский салат из красных помидоров

5 красных помидоров средней величины разрезать поперек на две половины и уложить в тарелку на листья зеленого салата. Взбить 1/2 стакана кислого молока с 2 ст. ложками натертого хрена, солью и черным перцем по вкусу. Полученной смесью залить помидоры. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

### Салат из свеклы с хреном

2 свеклы сварить в подсоленной воде, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Очистить и натереть на мелкой терке корень хрена, смешать со свеклой и полить 2 ст. ложками уксуса и 2 ст. ложками подсолнечного масла. Сверху посыпать крутыми яйцами, нарезанными мелкими кубиками.

### Салат из фасоли с яблоками и свеклой

Стакан вареной фасоли, 2 яблока, нарезанных кубиками, и 1 средней величины свеклу, предварительно сваренную, очищенную и нарезанную, смешать, посолить, посыпать черным перцем и заправить 3 ст. ложками подсолнечного масла и 2—3 ч. ложками уксуса.

### Салат из помидоров с брынзой

3—4 помидора средних размеров нарезать дольками. Добавить мелко нарезанную луковичку и 3 рубленых крупных яйца. Посыпать 100 г хорошо растертой брынзы. Залить 3 ст. ложками сметаны. Украсить зеленью.

## Салат «Летний»

200—300 г молодого картофеля очистить, отварить и мелко нарезать ломтиками. Добавить 2 нарезанных ломтика огурца и 2 помидора. Картофель и овощи заправить 1/2 стакана сметаны. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

## Салат «Зимний»

3—4 клубня картофеля и 2—3 моркови сварить, очистить и нарезать ломтиками. Нашинковать луковичку, 2 соленых огурца и 2 яблока средних размеров. Добавить 1/2 стакана зеленого горошка и все смешать. Заправить сметаной или майонезом.

## Салат острый

Нарезать 2 свежих или соленых огурца, натереть на терке 1 морковь, 1 редьку, 3—4 шт. редиса, смешать. Положить по краям салатницы листовой салат (30—40 г), уложить овощную смесь, залить смесью из 1 ст. ложки растительного масла и 5—6 ст. ложек сметаны.

## Салат с солеными грибами

Отварной остуженный картофель (3—5 шт.) нарезается кубиками, смешивается с нарезанным огурцом (1—2 шт.) и солеными грибами (около 1/2 стакана), заливается 1/2 стакана сметаны и 2 ст. ложками растительного масла. Украшается зеленью укропа, петрушки и 1—2 шт. мелко нарезанного редиса.

## Салат «Ранний»

2 огурца, 100 г листового салата, 4—6 шт. редиса, 2 крутых яйца, зеленый лук нарезаются и перемешиваются, заливаются сметаной; салат можно украсить дольками огурца, листьями салата и кружочками яйца.

## Салат «Южный»

2—3 картофелины отварить, нарезать тонкими кружочками, которые потом разрезать еще и пополам. Так же нарезать и 2 яйца, сваренных вкрутую. Выложить в салатницу слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху выложить предварительно распаренный и высушенный изюм, любые измельченные и поджаренные орехи. Украсить орехами, изюмом и зеленью.

## Салат свекольный с чесноком

2 некрупные вареные свеклы очистить, нарезать соломкой. Истолочь 1/2 головки чеснока, смешать с 1 ст. ложкой лимонного сока (или уксуса) и 4 ст. ложки сметаны, перемешать со свеклой.

## Салат из фруктов с творогом

Растереть 250 г творога, добавить 150 г сливок, немного соли и сахара. Масса должна иметь консистенцию сметаны; если получится гуще, надо разбавить ее молоком или фруктовым соком. 100 г изюма вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки (2—3 шт.) нарезать кусочками, у вишен (1 стакан) вынуть косточки. Все смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить фруктами.

## Супы

### Суп из цветной капусты с овощами

В 3 ст. ложках масла поджарить столовую ложку муки. Залить 7 стаканами горячей воды и поставить на огонь. Добавить последовательно морковь, ломтик сельдерея и картофелину, предварительно нарезав их кубиками, и варить суп до тех пор, пока овощи не начнут становиться мягкими. Затем прибавить небольшой кочан цветной капусты, разобранный на мелкие кочешки. Варить, пока капуста не станет мягкой. Снять с огня и заправить 2 нарезанными вареными яйцами и 3—4 ст. ложками кислого молока. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### Суп из свежих грибов

Два десятка свежих грибов очистить, нарезать и варить, добавив луковицу, лавровый лист, соль, перец по вкусу, а также нарезанные корень петрушки и морковь. Когда грибы будут почти готовы, положить нарезанные 6—8 картофелин, приправить суп мукой. После того как картофель сварится, посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Вместо картофеля суп можно заправлять перловой крупой, сваренной с 1 ст. ложкой сливочного масла. Сваренную крупу переложить в другую посуду, туда же добавить ложку масла и мелко нарезанную петрушку. Крупу варить 15 мин., затем добавить в нее вареный зеленый горошек, 5—6 стаканов грибного отвара, 6 ст. ложек сметаны. Отвару дать закипеть.

### Суп-пюре овощной

Нарезать 4 моркови, корешок сельдерея, 2 стебля лука-порея и тушить с 2—3 ст. ложками сливочного масла. Когда овощи размячатся, залить их горячей водой, добавить 3—4 клубня картофеля и соль по вкусу. Готовые овощи протереть сквозь сито. Соединить с овощным отваром и дать закипеть. Готовый суп заправить сливочным маслом. Подавать с гренками, посыпанными натертым сыром и запеченными в умеренно горячем духовом шкафу.

## Суп овощной с брынзой

Нарезать мелко 2—3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, морковь, ломтик сельдерея и варить в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить кабачок и 2—3 клубня картофеля, нарезанные кубиками. Отдельно в 4 ст. ложках подсолнечного масла поджарить столовую 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 стакан горячего молока.

## Суп с сыром и цветной капустой

Взять 500 г цветной капусты, 2 луковицы, 1 крупную картофелину, 1/2 чашки сливок, 4 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу. Очистить небольшие кочанчики цветной капусты и сварить в соленой воде. Нарезать остальные овощи большими кусками, добавить 6 чашек воды и варить под крышкой, затем процедить или протереть. Снова дать супу закипеть. Через 10 мин. добавить сыр, сливки, соль и перец и варить еще несколько минут. Подавать горячим.

## Суп-крем из помидоров

5—6 очищенных помидоров разрезать на четвертинки и тушить 10 мин. в собственном соку вместе с нарезанными луком и сельдереем (1 головка лука и 1 лист сельдерея), затем протереть сквозь сито. Приготовить светлую пассировку из муки и масла, добавить протертые помидоры и влить 4 стакана воды. Суп варить при кипении 5 мин., посолить и снять с огня. Затем прибавить молоко и мелко нарезанную петрушку.

## Щи пикантные

Нарезать 1/4 кочана капусты, 4 очищенные картофелины, 1 — 2 луковицы, 1 морковь, разделить на соцветия 1/4 кочана цветной капусты, нарезать 1 шт. сладкого перца (без сердцевины), заложить в кастрюлю с водой, туда же добавить около 10 горошин черного перца. Когда щи доведены до готовности, в них кладется ложка масла и щи снимаются с огня.

## Картофельные ромбы для супа

500 г картофеля, сваренного в кожуре накануне, очистить и натереть на терке, 100 г сливочного масла тщательно растереть и смешать с натертым картофелем, добавить 3 желтка, 1/4 стакана молока, немного соли, взбитые в пену белки и муку (6—7 ст. ложек) . Выложить тонкий пласт этой смеси на большой, хорошо смазанный противень. Разровнять мокрым ножом, выпечь, после чего нарезать небольшими ромбами, которые подавать к столу в тарелках с горячим супом (2—3 ромба в каждой тарелке).

# Вторые блюда

## Зимние вегетарианские голубцы

Отварить в подсоленной воде 2—3 моркови, дольку корня сельдерея и 1/2 кг картофеля, очистить и нарезать кубиками. Прибавить стакан консервированного зеленого горошка, соль по вкусу, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 3 яйца и 2—3 ст. ложки масла. Смесь тщательно перемешать и разделить на 5—6 частей, каждую из которых завернуть в лист квашеной капусты. Голубцы уложить на противень или в сотейник, залить 3—4 ст. ложками подсолнечного масла, стаканом воды и небольшим количеством капустного рассола. Тушить на слабом огне до полной готовности. Вся вода должна выкипеть.

## 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 стакан свежего молока, 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 из огнеупорного стекла, смазанную маслом, и залить 2—3 ст. ложками разогретого масла. Запекать в горячем духовом шкафу и подавать горячим.

## Цветная капуста под белым соусом

1 большой или 2 небольших кочана цветной капусты вымыть и разобрать на кочешки, отварить 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 (с верхом) сливочного масла, и залить капусту. Сверху посыпать натертым сыром.

## Грибы с рисом и кабачками

Отварить стакан риса и полить 3—4 ст. ложками растительного масла. Очистить и нарезать кубиками 2 кабачка средней величины, посолить и поджарить. Грибы нарезать соломкой и поджарить в 1—2 ст. ложках масла, затем соединить с рисом и кабачками. Смесь выложить на блюдо, придать ложкой закругленную форму и посыпать натертым на терке сыром.

## Котлеты из грибов и риса

Отварить 15 г грибов, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Сварить стакан риса, прибавить грибы, 1/2 мелко нарезанной луковицы, яйцо, соль и черный молотый перец по вкусу. Смесь тщательно перемешать и сформовать продолговатые котлеты, которые обвалить в муке, опустить во взбитое яйцо и поджарить до образования румяной корочки в сильно разогретом растительном масле.

## Котлеты из гречневой крупы

Замочить с вечера несколько сухих грибов. Сварить кашу из 200 г гречневой крупы, остудить ее. Поджарить грибы с луковицей, мелко их нарезать. Добавить 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 изготовить и из пшенной крупы.

## Паштет картофельный с шампиньонами

Очистить холодный, сваренный заранее картофель, протереть. Смешать 2 сырых желтка, 2—3 ст. ложки сметаны, протертую и поджаренную луковицу. Добавить картофель и сделать котлету, а в ней — углубление для фарша. Фарш готовится следующим образом: 200 г шампиньонов мелко нарезать и поджарить, смешать с нарезанным поджаренным яйцом. Вместо шампиньонов можно взять замоченные с вечера белые сухие грибы. В углубление котлеты положить фарш. Котлету залепить, обвалить в сухарях и обжарить в сливочном масле. Подавать с томатным соусом.

## Крутоны с грибами

Прокипятить шляпки грибов с маслом, солью, несколькими каплями лимонного сока и укропом. Положить на грибы (шляпками вниз) гренки из белого хлеба, а сверху — по яичному желтку. Облить соусом или подать соус отдельно.

## Форшмак с картофелем

Протереть вареный картофель через сито. Нарезанную 1/2 брюквы тушить с маслом (2 ст. ложки). Затем также протереть 2 ст. ложки толченых сухарей, облить стаканом горячего молока, размешать, посолить, прибавить луковицу, тушенную в масле, мелко нарезанные корнишоны, 2 ст. ложки сметаны; все это смешать с картофелем и брюквой, посыпать сыром и запекать в намащенной сковороде в печи. Подавать, когда подрумянится, с красной подливкой.

## Картофель, фаршированный творогом

Очистить картофелины одинаковой величины и варить 8—10 мин., так чтобы они не разварились. Затем выскоблить серединки специальным ножом.

Приготовить фарш: творог растереть деревянной ложкой, размешать с яйцом, добавить мелко нарезанный укроп и немного намоченного в молоке и отжатого хлеба. После того, как картофель подсохнет, в него надо положить фарш. Затем картофель уложить в кастрюлю и залить водой, в которой он варился. Тушить 30 мин. в духовке, чтобы картофель подрумянился.

Соус можно приготовить из сметаны, смешанной с 1 ч. ложкой муки. В таком случае блюдо следует тушить еще 10 мин.

## Суфле из картофеля

500 г сырого картофеля, натертого и отжатого, смешать с 1/2 стакана молока, желтком, 1 ст. ложкой сливочного масла (25 г), морской солью и взбитым до пены белком. Эту смесь влить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпекать 30 мин., после чего опрокинуть на блюдо и нарезать ломтиками.

Подавать к столу с зеленой фасолью, горошком либо с какими-нибудь другими вареными овощами, залитыми горячим сливочным маслом.

## Помидоры, фаршированные грибами

Промыть 3—4 крепких помидора средней величины, срезать верхушки, вынуть сердцевину и посолить. Перебрать и промыть 300 г свежих грибов, мелко нарезать и тушить до мягкости с 2 ст. ложками масла, а затем посолить. Добавить пучок мелко нарезанной зелени петрушки и 2 мелко нарезанных крутых яйца. Все перемешать и полученным фаршем наполнить помидоры. Посыпать сухарями, полить 2 ст. ложками сливочного масла и подрумянить в духовом шкафу.

## Яйца по-восточному

Нарезать тонкими круглыми ломтиками 2 луковицы и поджарить с 3—4 ложками сливочного масла, добавить 1/2 кг очищенных и мелко нарезанных помидоров и варить около 10 мин. Затем посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и выложить в смазанную сливочным маслом посуду из огнеупорного стекла. Сверху выпустить несколько яиц из расчета по 1—2 на порцию, посыпать натертым сыром и запечь в умеренно горячем духовом шкафу. Желток должен остаться мягким.

## Яйца с овощами

Сварить в подсоленной воде 1—2 моркови и 1 кабачок средней величины, отцедить, нарезать кубиками и слегка поджарить с 2—3 ст. ложками сливочного масла. Отдельно сварить стакан зеленого горошка. Овощи перемешать, полить 2—3 ст. ложками масла и выложить ровным слоем на блюдо. В горячую воду осторожно выпустить 4—5 сырых яиц, сварить и вынуть шумовкой. Уложить на овощи, предварительно посыпав их мелко нарезанной зеленью петрушки, и полить разогретым маслом. Вокруг разложить горками поджаренный мелкий картофель, украсив его веточками петрушки.

## Картофельное суфле

Ароматические коренья (морковь, корень петрушки и лук) измельчить и тушить до мягкости в смеси из растительного масла (2 ст. ложки) и вина (1/2 стакана). Посолить и поперчить по вкусу. Картофель (500 г) отварить и размять. Смешать с молоком (1 стакан), сливочным

маслом (30 г), тертым сыром (100 г), яичными желтками (3 шт.), томатом-пюре (1 ст. ложка), молотым черным перцем и солью по вкусу. Добавить взбитые с щепоткой соли и каплей уксуса яичные белки. Половину пюре выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями посуду. Сверху поместить пластом тушеные ароматические корни и покрыть оставшимся пюре. Разровнять поверхность, посыпать мелкими кусочками сливочного масла (30 г) и, при желании, молотым красным перцем. Запекать в духовом шкафу при умеренной температуре в течение 25 мин. Подавать суфле горячим с салатом по сезону и молочным напитком.

## Рагу овощное на сметане

Нарезать кубиками 1/4 кабачка, 4—6 картофелин, разобрать на соцветия 1/4 кочана цветной капусты; капусту отварить, остальные овощи обжарить в 2 ст. ложках масла (сливочного или растительного); 1/2 стакана сметаны смешать с 1 ст. ложкой муки, добавить 1 стакан отвара из-под капусты, сложить овощи в кастрюлю, добавить 1/2 стакана шпината, залить соусом и тушить 10 мин. в духовке. Подавать с рубленой зеленью.

## Свежие грибы под белым соусом

Мелко нарезать лук (2 головки) и грибы (700—800 г) и тушить до мягкости в 60 г сливочного масла, добавив 1 щепотку соли. Ввести измельченные помидоры (3—4 шт.) и петрушку по вкусу. Посолить, хорошо перемешать и вылить в смазанную маслом посуду. Из 60 г сливочного масла, 3—4 ст. ложек муки и 1 стакана молока приготовить жидкий белый соус, которым залить массу. Запекать в умеренно нагретом духовом шкафу до образования румяной корочки. Посыпать тертым сыром (100 г) в горячем виде. Подавать к столу с сезонным салатом.

## Томаты фаршированные

Вынуть у десятка томатов внутренность и нафаршировать. Для фарша поджарить 2 изрубленные луковицы, моченый хлеб и 3 сырых яйца. Обмазать каждый томат маслом и тушить.

## Вегетарианский шницель

Мелко нарезанный лук (1 головку) слегка обжарить в растительном масле. Прибавить горошек (2 ст. ложки), мелко нарезанные грибы (2—3 шт.), картофель (2 шт.), яблоко и припустить. Во время тушения влить виноградный сок (2—3 ст. ложки), вино или кипяток (5—6 ст. ложек). Довести овощи до мягкости и прибавить замоченный в воде хлеб (1 кусок), яичный желток, томат-пюре, соль и черный перец по вкусу. Смесь очень хорошо размешать и, если она жидкая, прибавить немного крошек сухого хлеба. Из теста для блинчиков выпечь 2 или 4 блинчика. На каждый блинчик положить одинаковое количество приготовленной начинки. Блинчики сложить вдвое, последовательно запанировать во взбитых яйцах (1 целое и 1 белок) и в хлебной крошке обжарить до образования золотистого цвета. Подавать холодными с салатом в зависимости от сезона и с напитком: томатным овощным соком.

## Вегетарианский рулет

Лук (1 головку) слегка обжарить в растительном масле (1—2 ст. ложки). Последовательно прибавить нарезанные кубиками коренья для супа (2 пучка), горошек (2—3 ст. ложки), мелко нарезанные листья салата или шпинат (2—3 листка салата или 200 г шпината) и измельченное на терке яблоко. Во время тушения влить 3—4 ст. ложки кипятка (овощного отвара или вина).

Тушеные овощи отцедить и смешать с хлебными крошками (4—5 ст. ложек), брынзой, измельченной на терке (100 г), яйцом, солью, черным перцем. Готовые листы теста уложить пластом, сбрызнуть растительным маслом и посыпать хлебными крошками, затем разложить начинку. Завернуть рулетом, поместить его на смазанный маслом противень, намазать растительным маслом, посыпать хлебными крошками и запекать в сильно нагретом духовом шкафу в течение 20—25 мин. Посыпать тертым сыром и охладить. Нарезать и подать с салатом по выбору.

## Фасоль с сыром, запеченная

Отварить 2 стакана фасоли, отцедить 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.

## Тушеный сельдерей в белом соусе

Очищенный сельдерей (1 кг корней) нарезать кубиками и вместе с измельченными листиками (от тех же корней) и растительным маслом (2—3 ст. ложки) припустить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Добавить вино (1/2 стакана сухого белого вина). Из сливочного масла (40 г) и муки (3 ст. ложки) сформовать шарик и прибавить к сельдерее. Осторожно перемешать и выдержать на слабом огне в течение 10 мин. Посолить, сбрызнуть лимонным соком и посыпать тертой цедрой лимона.

## Помидоры, фаршированные шпинатом (запеканка)

С помидоров (1 кг) срезать верхушки (со стороны стебля) и осторожно вынуть сердцевину с семенами. Посолить внутри и перевернуть отверстием книзу, чтобы дать возможность лишнему соку стечь. Перебрать и нарезать шпинат, спассировать с небольшим количеством масла и 1 щепоткой соли в течение нескольких минут. Снять с огня и смешать с измельченной брынзой (300—400 г) и взбитыми яйцами (2—3 шт.). Начинить помидоры подготовленным фаршем, поместить в смазанную маслом посуду, полить оставшимся маслом и поставить в предварительно нагретый духовой шкаф. Через 20 мин, залить яйцом со стаканом молока и снова поместить в духовой шкаф. Выдержать до образования румяной корочки. Готовые помидоры посыпать тертым сыром, молотым черным перцем и рубленой зеленью петрушки. Подавать на стол с гарниром из вареных макарон.

## Стручковый перец, фаршированный творогом и рисом

12—14 стручков перца очистить от семян, обрезав верхушки вместе со стеблем, и посолить изнутри. В каждый стручок влить по 1—2 капли уксуса. Мелко нарубленные 3—4 головки лука спассировать с 1/4 стакана растительного масла. Добавить 1 стакан риса и выдержать на огне в течение 3—5 мин., затем посолить, посыпать молотым красным перцем и снять с огня. Размешать 100—150 г творога с 2 яйцами и добавить в остуженную рисовую массу. Фарш хорошо перемешать и начинить стручки. Выложить в смазанную маслом посуду, влить 2 стакана горячей воды и поместить на 10 мин. в духовой шкаф при умеренной температуре. Покрыть слоем картофеля (1 кг), нарезанного тонкими ломтиками.

## Овощной пудинг

Очистить набор ароматических кореньев, 1 головку лука и 10 грибов; нарезать и тушить 20 мин. с 5 ст. ложками растительного масла, вином (1 рюмка) и щепоткой соли, добавляя по частям 1—2 ст. ложки воды. 1/2 часть цветной капусты разобрать на кочешки, прибавить к массе и тушить еще 15 мин., вливая постепенно еще 1/2 стакана горячей воды. Добавить 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки гороха и 1,5 стакана воды. Поставить на медленный огонь и выдержать до набухания риса. Посыпать черным перцем, рубленой зеленью петрушки, посолить и остудить. Приготовить молочный соус, спассировав 3 ст. ложки муки с 30 г сливочного масла до светло-желтого цвета и разбавив 2 стаканами холодного молока. Посолить и поперчить, всыпать 5 ст. ложек тертого сыра и смешать с холодными овощами. 3—4 белка взбить со щепоткой соли и каплей уксуса в густую пену и прибавить к массе. Осторожно перемешать, выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями (2 ст. ложки) посуду и варить в водяной бане в течение 1 часа. Подавать с соусом по выбору и сезонным салатом.

## Голубцы с белокочанной капустой

Разобрать кочан (750 г) на отдельные листья и срезать ножом толстые стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин. В разогретом растительном масле (1/2 стакана) обжарить рис (1 стакан) и лук (2—3 головки). Влить 2—3 ст. ложки воды (или томатного сока) и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать с мелко нарезанными помидорами (300 г) и рубленой зеленью петрушки. Поперчить и посолить по вкусу. С этим фаршем сворачивать голубцы из капустных листьев. Выложить в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить под крышкой на слабом огне 1 час.

## Плов с тыквой и фруктами

1,5 стакана риса, свежие яблоки (2 шт.) и айву (1—2 шт.) очистить от кожицы, удалить семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом (0,5 стакана). В кастрюлю положить 50 г растопленного сливочного масла, покрыть дно ломтиками тыквы (500 г), очищенной от кожуры и семян, на тыкву насыпать третью часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать второй частью риса, снова положить фрукты и

засыпать остальным рисом. Все это полить ещё 50 г растопленного сливочного масла и залить подсоленной водой так, чтобы был прикрыт верхний слой риса. Кастриюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение часа.

## Соусы

### Соус-майонез

Растереть желток 1 яйца, 1/2 ч. ложки горчицы и 1/2 ч. ложки соли, добавить 1/3 стакана растительного (подсолнечного) масла комнатной температуры, продолжая растирать соус. После того, как масло начнет густеть, добавить постепенно 1 ч. ложку уксуса.

### Соус из помидоров

Помидоры (3—4 шт.) нарезать дольками, нарезать зеленый лук (30 г), обжарить в масле (1 ст. ложка), добавить сметаны (1/2 стакана) и тушить 5 мин. Фруктовый кислый соус

3 ст. ложки муки смешать с 1/2 стакана сметаны. Очищенные и мелко нарезанные яблоки (2 шт.), чернослив (1/2 стакана), изюм (1/4 стакана) залить 2 стаканами воды и тушить 5 мин. Добавить муку со сметаной и еще тушить 10 мин.

### Фасолевый соус к овощам

Отварить 1 стакан фасоли, потушить в 4 ст. ложках масла (или маргарина), но не давать овощам потемнеть. Пропустить фасоль через смеситель с 1 стаканом молока. Пропустить через смеситель или мясорубку 2 нарезанные луковицы, добавить 1/4 ч. ложки перца и все смешать, подогреть.

Соус можно приправить горчицей (6 ст. ложек) и уксусом (1 ст. ложка). Можно приправить также 2 стаканами томатного соуса с 2 ст. ложками уксуса.

### Соус грибной

Сушеные грибы (50 г) промыть, замочить в холодной воде на 4—5 часов, затем в этой же воде сварить, не добавляя соли. 1 ст. ложку муки и 1 ст. ложку масла поджарить и развести 2 стаканами горячего грибного бульона. Варить, помешивая, на слабом огне в течение 15 мин. Нашинкованный лук (2 головки) поджарить, добавляя туда нарезанные сваренные грибы, положить в соус, посолить, прокипятить.

### Соус сметанный с томатом

1/2 стакана томата-пюре варить, помешивая, до половины первоначального объема и перемешать со сметанным соусом.

## Соус из хрена

500 г хрена очистить и натереть на мелкой терке. Добавить соль по вкусу, 1 ст. ложку сахара, 1 стакан 3-процентного уксуса, 2 стакана воды и перемешать.

## Соус молочный

1 ст. ложку муки слегка поджарить с 1 ст. ложкой масла, развести горячим молоком (1/2 стакана), вливая его постепенно. Варить, помешивая, в течение 10 мин., посолить.

## Белый соус

1 ст. ложку муки поджарить с 1 ст. ложкой масла, развести процеженным бульоном (1,5 стакана) и варить, помешивая, на слабом огне в течение 5 мин. В охлажденный соус добавить 1 яичный желток, смешанный с небольшим количеством соуса, посолить, положить 2 ст. ложки масла, перемешать.

# ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

## Фруктовые десерты

### Вишневый мусс

2 стакана вишни без косточек варить 10— 15 мин. Добавить 1/2 стакана манной крупы и, все время помешивая, довести до кипения. Добавить 1 стакан сахара, немного лимонного сока, остудить и выложить на блюдо. Подавать с молоком.

### Клубничное желе

Клубнику (500 г) вымыть и очистить, из них 400 г размять в пюре, нагреть с лимонным соком (из 1 лимона) и сахаром (100 г) и варить на медленном огне около 2 мин. При необходимости снимать пену. Клубничную массу охладить. Желатин (20 г) замочить в достаточном количестве холодной воды, хорошо отжать и растворить в подогретом лимонном соке. Сок с желатином добавить в ягодную массу. Оставшиеся плоды нарезать кружочками и смешать с желе. Вылить желе в формочки и поставить в холодильник.

### Ванильный крем

В горячей водяной бане взбить в пену 2 яйца с 2 ст. ложками сахара, затем охладить в холодной воде. Сливки (200 г) хорошо взбить и смешать со взбитыми яйцами. Крем ароматизировать ванильным сахаром. Украсить фруктами.

Десерт из бананов с орехами и лимонным соком

Нарезать ломтиками 5 очищенных бананов, засыпать 1/2 стакана толченых орехов, добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

## Малиновый десерт

Стакан свежей малины протереть через волосяное сито. Полученное пюре перемешать с медом, разведенным водой, или с сахарным песком (1/2 стакана). Взбить металлическим венчиком стакан охлажденных сливок до образования густой пены. Во взбитые сливки положить ягоды.

## Мороженое с цитрусовыми

2 грейпфрута и 2 апельсина очистить, вынуть мякоть, удалить косточки и пленки, полить 4 ч. ложками меда и дать настояться в течение 30 мин. Разложить фрукты на десертные тарелки, сверху поместить по шарик мороженого.

## Мороженое с фруктами

300 г спелого крыжовника очистить, 300 г малины помыть. Посыпать фрукты сахарной пудрой (100 г) и по отдельности протереть через сито. Фруктовое пюре расположить на десертных тарелках, в середину положить по три шарика мороженого.

## Мороженое из пахты

Взбить 200 г сливок в крупную пену. Добавить просеянную сахарную пудру (75 г). Смешать со сливками 400 мл пахты и сок 1 лимона. Сливочный крем заморозить.

## Вишневый творог

Взбить 250 г творога с молоком (4 ст. ложки) и сахаром по вкусу. Стакан вишни очистить от косточек. Смешать с творогом. Сверху посыпать миндалем или орехами.

## Груши с брусникой

2 груши помыть и, не разрезая, вынуть картофельным ножом сердцевину. Ошпаренный кипятком и обсушенный кишмиш (25 г) смешать с орехами (1 ст. ложка молотого фундука) и помытой брусникой (1 ст. ложка), этой смесью начинить груши, положить их в огнеупорную посуду и печь около 30 мин. в разогретой до 180° духовке. Груши особенно вкусны с мороженым.

## Творожный десерт с лимоном

750 г нежирного творога, 125 г сметаны, желток и 50 г сахара смешать до кремообразного состояния. Ароматизировать крем соком и цедрой 2 лимонов, ванильным сахаром и 2 рюмками ликера. Перед подачей на стол украсить крем ягодами.

## Бутерброды с земляникой

Ломтики вегетарианского хлеба намазать густой сметаной, смешанной с медом. Сверху положить целые или разрезанные ягоды свежей земляники.

## Десерт из смородины с орехами

2 ст. ложки белой или черной смородины перемешать с 2—3 ст. ложками меда или сахара, всыпать 1/2 стакана очищенных толченых грецких орехов, залить 1/2 стакана сметаны, украсить ягодами и толчеными орехами.

## Тесто для выпечки

### Тесто для блинчиков

Смешать 2 яйца с 1 стаканом молока и солью по вкусу, всыпать 1 стакан муки и вымесить тесто, чтобы не было комков. Затем выдержать тесто 10 мин. Хорошо разогреть сковороду, смазать ее маслом и налить ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Подрумянившийся с одной стороны блинчик перевернуть и выпечь с другой стороны. Готовые блинчики укладывать один на другой, сбрызгивая каждый каплями растительного масла или топленого сливочного.

### Морковное тесто

Вымыть и очистить 5—6 шт. моркови (средние), слегка потушить в небольшом количестве воды, потом нарезать на мелкие кусочки и снова потушить в 70 г масла. Когда масса остынет, в нее кладут дрожжи (20 г), муку (500 г), сахар (1/2 стакана), щепотку соли, 1 яйцо, 1 стакан молока или воды и замешивают тесто. После того, как тесто поднимется, из него можно приготовить ватрушку с творогом, пирог с повидлом, а также булочки, которые после выпечки смазывают вареньем или сметаной и начиняют творогом.

### Капустное тесто

Взять 1/2 небольшого кочана капусты, мелко ее нарезать и потушить в подсоленной воде или молоке до тех пор, пока не станет мягкой. В капусту добавить 60 г масла и снова потушить. Когда капуста пожелтеет, она готова. В капустную массу кладут дрожжи (20 г), муку (500 г), сахар (1/2 стакана), 1 желток и замешивают тесто. Когда тесто поднимется, его выкладывают на доску, разрезают формочкой и снова дают подняться. Из капустного теста можно приготовить пирожки с начинкой или просто пышки. Горячие пирожки следует смазать маслом.

### Картофельное тесто

500 г горячего вареного картофеля истолочь или пропустить через мясорубку, добавить для связи 1 ст. ложку муки, 1 яйцо, соль по вкусу, перемешать и добавить 1 ст. ложку сливочного масла, 2 ч. ложки сахара и еще раз перемешать. Из полученной массы сделать круглые лепешки, положить на них начинку, отжать края, чтобы получились пирожки. Пирожки обсыпать мукой и обжарить. Подавать в горячем виде с маслом.

## Приготовление дрожжевого теста

В посуду налейте 2 стакана молока, подогрейте до 30—40°, добавьте разведенные в небольшом количестве воды или молока 30—40 г дрожжей, 1 ст. ложку сахара, 2—3 яйца и 1 ч. ложку соли. Все размешайте, всыпьте 1 кг просеянной муки и замесите тесто. Перед окончанием замешивания добавьте в тесто 2—4 ст. ложки растопленного до густоты сметаны масла и месите до тех пор, пока масло не соединится с тестом. Теперь тесто слегка посыпьте мукой, накройте посуду крышкой или чистой тканью и поставьте на 2—3 часа в теплое место для брожения. Через 1—1,5 часа тесто обомните и, если оно снова поднимается, обомните еще раз.

## Маленькие заварены с земляникой

Тесто: 15 г свежих дрожжей распустить в молоке (5 ст. ложек), 250 г муки просеять в миску. С помощью миксера вымесить тесто, добавив в муку распущенные дрожжи, 50 г размягченного сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложку сахара, щепотку соли и 3 яйца. Накрывать тесто полотенцем и оставить, чтобы оно подошло, на 20 мин. Затем тесто снова вымесить и заполнить им на 2/3 маленькие формочки (около 8 см диаметром), смазанные топленым маслом и обсыпанные мукой. Дать тесту подойти еще в течение 15 мин., затем выпекать в духовке, разогретой до 180°.

Сироп: Взять 1/2 л воды, 100 г сахара, 8 г ванильного сахара, довести до кипения. Вынуть пирожные из формочек и еще теплыми пропитать сиропом.

Крем: Вскипятить стакан молока. Смешать 2 желтка, 25 г сахара, 50 г муки и 20 г сливочного масла. Залить горячим молоком и взбить. Вылить массу обратно в кастрюлю и варить на медленном огне 1 мин., помешивая. Слегка остудить и ароматизировать 40 мл рома. Пирожные заполнить охлажденным кремом. Сверху выложить землянику.

## Пироги, пудинги, пирожные, торты

### Пирог праздничный

Высыпьте муку (500 г) горкой, сделайте углубление и последовательно вливайте в него разведенные в теплой воде дрожжи (50 г), теплое молоко (1 стакан), яйцо, топленое молоко (1/2 стакана), щепотку соли. Хорошо вымесите тесто и поставьте в теплое место на 2—3 часа.

Пока тесто подходит, возьмите 2 стакана ягод, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана сахарного песка и белки от 2 яиц. Все это перемешайте и взбейте венчиком, чтобы получилась однообразная пышная, слегка розовая масса. Тесто, разровняв, выложите в форму или глубокую сковородку. Сверху ровным слоем выложите ягодный «наряд» и посадите пирог в духовку.

Приготовьте из сбитого белка «салфетку». Для этого возьмите 2 белка и взбейте венчиком. Через 3—5 мин. добавьте туда 2—3 ч. ложки сахарного песка, 1—2 капли лимонного сока и продолжайте взбивать еще 5 мин. Когда пирог испечется, накройте его белковой «салфеткой» и поставьте еще на 2—3 мин. в печь. Остывший пирог выложите на блюдо, сверху украсьте ягодами из варенья, цукатами, крошками шоколада.

## Пирог вегетарианский с вишней

Вариант 1. Нарезать кубиками 0,5 кг черствого пшеничного хлеба и залить 0,5 л кипящего молока. Взбить до появления пены 50 г сливочного масла, 50 г сахара и 2 желтка. Добавить 2 взбитых в крепкую пену белка и охлажденную хлебную массу. Форму смазать маслом и посыпать сухарями. Затем в нее слоями положить хлебную массу и 500 г вишни без косточек и запечь в духовке.

Вариант 2. Хорошо взбить 4 яйца, 150 г сливочного масла, 150 г сахара. Добавить 100 г толченых грецких орехов и 100 г толченых сухарей. Осторожно перемешать. Форму смазать маслом и посыпать мукой. На дно ее положить вишню без косточек.

## Пирог картофельный с грибами

600 г отваренного картофеля размять, смешать с 4 желтками и взбитыми белками. Приготовить фарш, для чего очистить, промыть, нарезать и обжарить свежие грибы (200 г), добавить поджаренный лук (2 головки) и подсоленную сметану (1 ч. ложка), смешанную с мукой (1 ч. ложка). 2/3 картофельной массы положить на глубокую сковородку, смазанную маслом, а сверху — грибной фарш. Из остальной массы картофеля сделать валик и уложить его по краю сковороды на грибы. Валик смазать взбитым яйцом. Запекать в духовке.

## Пирог по-молдавски

Из 2 стаканов муки, 1/2 стакана воды, 1 яйца и 1/4 ч. ложки соли замесите тесто, как для лапши. Тонко его раскатайте, разложите фарш и сделайте закрытый пирог. Смазав яйцами сверху, выпекайте его в духовке. Фарш: проверните через мясорубку 4 отварные картофелины и 150 г брынзы. Добавьте в фарш 1/2 головки мелко нарезанного, слегка обжаренного лука, посолите и поперчите по вкусу.

## Праздничные пироги с брусникой

Высыпьте 3 стакана муки горкой, сделайте углубление и последовательно вливайте в него разведенные в теплой воде 30—40 г дрожжей, 2 стакана теплого молока, 3 яйца, 2 ст. ложки топленого молока, соль по вкусу. Хорошенько вымешайте тесто и поставьте в теплое

место на 2—3 часа.

Пока тесто подходит, возьмите 2 стакана моченой брусники, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана сахара и белки от 2 яиц. Все перемешайте и взбейте венчиком, чтобы получилась однообразная пышная, слегка розовая масса. Разровняв тесто, выложите в форму или в глубокую сковородку. Сверху ровным слоем выложите брусничный «наряд» и посадите пирог в духовку.

## Пирог «Фантазия» (к чаю)

Сбить вместе 3/4 стакана песка, 50 г сливочного масла и 2 яйца. Потом прибавить 3/4 стакана муки. Все хорошо смешать. Кто любит, можно добавить немного ванилина. Нарезать 12 кисло-сладких яблок без кожуры и сердцевины. На раскаленную сковороду налить немного растопленного масла, сверху насыпать тонкий слой панировочных сухарей. Положить на сухари нарезанные яблоки, залить их приготовленной смесью. Сверху посыпать мелко нарезанные грецкие или лесные орехи. Запекать в течение 40 мин.

## Пирог с тыквой

1 кг тыквы очистите от кожуры, нарежьте, положите в кастрюлю вместе с 120 г сливочного масла и держите на огне, пока не получится мягкое пюре. Если тыква плохо размягчается, пропустите ее через мясорубку или протрите через сито. Следите, чтобы масло не темнело. Размочите 40 шт. чернослива, выньте косточки и смешайте с тыквой, добавив 2 стакана сливок и сахар по вкусу.

Когда остынет, заполните этой начинкой форму из теста и поставьте в сильно нагретую духовку, чтобы тыква покрылась хрустящей корочкой.

## Пай (яблочный пирог)

Разомните руками 200 г сливочного масла, смешайте с 6 ст. ложками сахарной пудры и взбивайте эту смесь 15 мин. венчиком. Затем положите 2 желтка, 2 стакана муки, замесите тесто и поставьте его на холод. Через полчаса раскатайте тесто в лепешку, выложите ее на подпыленный и смазанный маслом лист и поставьте в духовку, чтобы она подрумянилась.

Начинка: очистите, нарежьте дольками и отварите в небольшом количестве воды яблоки (2,5 кг), протрите через сито, добавьте по вкусу сахара и, если есть, 2 ложки какого-нибудь сиропа или десертного вина. Положите начинку на готовую лепешку. Теперь возьмите 4 яичных белка и сбейте их.

## Пирог «Женский каприз»

Разотрите 250 г сливочного масла с 500 г муки, добавьте 5 желтков, 1 ст. ложку сахара, щепотку соли и 20 г дрожжей, растворенных в 1/2 стакана сметаны. Хорошенько вымесите тесто, раскатайте толщиной в мизинец, положите на противень и дайте тесту немного подняться. Потом поставьте в духовку и пеките до светло-желтого цвета. Затем смажьте

повидлом, а сверху еще и пеной, взбитой из белков и смешанной с ванилью и 250 г сахара. Посыпьте кусочками орехов и пеките, пока пена не загустеет.

## Пирог с творогом

Ошпарьте кипятком апельсиновую цедру, чтобы удалить горечь. Взбейте яичные белки от 2 яиц до образования воздушной пены, а желтки разотрите с 4 ст. ложками сахара добела. 120 г сладкой сырковой массы, 1 ч. ложку натертой цедры, 1/2 стакана сливок, желтки и взбитые белки смешайте и вылейте в заранее выпеченную форму из сдобного теста.

Приготовление формы: смешайте в миске 1 стакан муки, 1 ст. ложку песка и соль по вкусу, сделайте в середине ямку, влейте туда яичный желток, разогретые до густоты 2 ст. ложки сметаны, 125 г сливочного масла, 1 ст. ложку холодной воды и смешайте рукой, пока тесто не соберется в комок. Поставьте на несколько часов на холод, затем раскатайте на посыпанной мукой доске до толщины 3 мм. В форму для выпечки (ее заменит небольшая кастрюля) положите сначала смазанный маслом пергамент, а затем тесто, разровняйте тесто по дну и стенкам кастрюли и снова поставьте на полчаса в холодильник. Теперь наколите тесто вилкой и выпекайте в предварительно нагретой духовке (200°) около 20 мин., пока не подрумянится. Чтобы тесто во время выпечки не поднялось и не заполнило всю форму, положите в углубление, где будет начинка, кусочек пергамента и насыпьте сверху сухой рис или горох; потом, когда вынете пирог из духовки, груз этот легко убрать вместе с пергаментом и заменить начинкой. Начинив пирог, снова поставьте его ненадолго в духовку, чтобы на сырковой массе образовалась тонкая золотистая корочка.

## Рулет с маком

Из дрожжевого теста, приготовленного из 2 стаканов муки, раскатайте пласт шириной 40 см и толщиной 5 мм. Смажьте пласт растопленным маслом и положите на него ровный слой маковой начинки. Тут весь секрет опять-таки в начинке. Предварительно запаренный кипятком и отцеженный мак 2—3 раза пропустите через мясорубку и заправьте сахаром (4 ст. ложки песка на 5 ст. ложек мака), сырым белком и по возможности ложкой меда (тогда уменьшите соответственно количество сахара). Пласт теста со слоем маковой начинки сверните в рулет, положите швом на противень, смазанный маслом, накройте салфеткой и дайте ему постоять 30—40 мин. в теплом месте (пусть еще подойдет). Потом смажьте рулет яйцом, проколите в нескольких местах смоченной в воде деревянной палочкой и выпекайте 30—40 мин. в очень горячей духовке (200—220°).

## 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, посыпав сахарной пудрой.

## Ржаной пудинг

Натрите на терке ржаной хлеб — 1 стакан. Затем перемешайте с 2 ст. ложками сливочного масла, предварительно растопленного. В смесь положите 6 ч. ложек сметаны. Возьмите 8 яиц и отделите желток от белка. Тщательно разотрите желтки со 100 г сахара, пока масса не станет белой. Взбейте белки. Все это, а также по 1/4 ч. ложки корицы и ваниль добавьте в хлеб. Полученную массу положите в тонкую алюминиевую кастрюлю. Готовится пудинг на пару: кастрюля ставится в миску с кипящей водой и держится там час.

## Морковное пирожное

200 г моркови натереть на мелкой терке и засыпать 1 стаканом сахара. 2 желтка растереть с 50 г сливочного масла, соединить с морковной массой. Затем добавить муку и 1 взбитый белок, соду на кончике ножа. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Выложите его на противень и выпекайте в духовке на слабом огне.

## Ягодный рулет

Бисквит: смешать 6 желтков, 50 г сахара и 1 пакетик ванильного сахара. Взбить белки с щепоткой соли в крепкую пену. Добавить, взбивая, еще 25 г сахара. Желтковую массу смешать с белковой. Добавить 50 г муки, 50 г крахмала, 1 ч. ложку, соды и размешать. Намазать бисквитную массу на противень, покрыть вощеной бумагой и выпекать 8—10 мин. в духовке, предварительно разогретой до 180°. Вынуть бисквитный корж и выложить его на полотенце. Отделить бумагу. Смазать бисквит подогретым джемом.

Начинка: замочить 6 г желатина в достаточном количестве воды. Взбить 1/2 л сливок с 50 г сахара в крепкую пену. Желатин хорошо отжать, распустить в 3 ст. ложки теплой воды и смешать со сливками. Сливки выложить на бисквитный корж, сверху положить вымытые и очищенные ягоды. С помощью кусочка ткани свернуть бисквит в рулет. Завернутый в ткань рулет поставить на 1 час в холодное место. Посыпать рулет сахарной пудрой.

## Медовые орешки

Взбить 100 г масла со 100 г сахара и 200 г меда, добавляя 1/2 ч. ложки имбиря. В 500 г муки добавить и замесить взбитое масло и 1/4 стакана молока. Скатать рулики, разрезать, слепить орешки, смазать яйцом и выпекать до светло-коричневого цвета.

## Медовые пирожные

Взять 100 г масла, взбить с 50 г сахара, 1 яйцом и 100 г меда. Смешать с 400 г муки, куда добавлен порошок для выпечки (1 ч. ложка) и растертый кориандр (1 ч. ложка), хорошо вымесить, слепить маленькие пирожные и печь до светло-коричневого цвета.

## Медово-гречневые лепешки

Взбить 2 яйца со 100 г меда и 50 г сахара. Добавить 1/2 ч. ложки корицы, 3 ст. ложки молока, 200—250 г муки, перемешанной с 1 ч. ложкой порошка для выпечки, выложить ложкой на противень лепешки и выпекать до светло-коричневого цвета.

## Медовый кекс

Взбить 150 г масла со 100 г сахара, добавляя одно за другим 3 яйца, 100 г меда, 500 г муки с порошком для выпечки (1 ч. ложка) и 3/4 стакана молока, хорошо вымесить, влить в продолговатую форму и выпекать в течение часа.

## Медовый бисквит

Взять 3 яйца, отделить желтки от белков, добавить к желткам 2 ст. ложки меда и взбить; всыпать 3 ст. ложки муки, перемешать; взбить белки, добавить к ним 1 ст. ложку сахара, взбить еще раз, аккуратно смешать с желтками и выпечь.

## Медово-яблочный пирог

Взять 100 г масла, 200 г меда, 100 г сахара и 4 желтка, растереть, добавить 500—600 г муки с порошком для выпечки (2 ч. ложки), влить 3/4 стакана молока, хорошо перемешать, добавить взбитые белки (4) и осторожно перемешать. Разделить тесто на 2—3 части, испечь бисквиты, смазать их медово-яблочным мармеладом. Верх торта можно украсить взбитыми сливками.

## Клубничный торт

Бисквит: разделить 3 яйца на желтки и белки. Смешать желтки, 1 яйцо, цедру 1 апельсина, 20 г рубленых апельсиновых цукатов и 50 г сахара. Взбить белки в крепкую пену, добавить 50 г сахара. Белковую массу добавить к желтковому крему вместе со 100 г муки, просеянной с 1 ч. ложкой соды. Все осторожно перемешать. Бисквитной массой заполнить разъемную форму с высокими краями, смазанную жиром, и выпекать около 30 мин. в духовке, предварительно нагретой до 180°. Корж остудить.

Начинка: вымыть 1 кг клубники, очистить, выбрать около 15 самых красивых ягод для украшения. Разрезать бисквит на 2 тонких коржа. Замочить 6 г желатина в достаточном количестве воды. Взбить 1/2 ложки сливок с 50 г сахара. Желатин хорошо отжать, распустить в подогретом апельсиновом соке (4 ст. ложки) и взбить вместе со сливками. Сливки ароматизировать 40 г вишнёвой водки. Нижний корж оградить бортиком формы. Выложить на корж клубнику и смазать сливками. Сверху накрыть вторым коржом. Приготовить марципановую массу. Для этого накануне приготовления обдать кипятком 100 г миндаля, просушить, пропустить через мясорубку, тщательно вымесить со 100 г сахарной пудры, 1/2 белка и 1 ч. ложкой ликера и поставить на 24 часа в холодное место. Марципановую массу раскатать в полиэтилене по размерам торта. Марципановую лепешку положить на торт, посыпать небольшим количеством сахарной пудры. Взбить сливки с оставшейся сахарной пудрой и смазать массой края торта. Украсить края торта разрезанными на кружочки ягодами. Верх торта украсить половинками ягод и по желанию листочками мяты.

## Торт «Королевский»

Растопите 100 г сливочного масла и налейте его в глубокую тарелку. Когда оно начнет застывать, тщательно разотрите массу специальной палочкой или деревянной ложкой. Затем отделите яичные белки и желтки (5 яиц), взбейте их и перемешайте. Добавьте эту массу в масло, туда же положите 100 г сахара, 100 г толченого ореха (миндаль или грецкий), 4 г корицы толченой, 200—250 г муки. Разделите тесто на 4 равные части. Вырежьте из бумаги столько же кружочков.

Намажьте их подтаявшим сливочным маслом. Затем раскатайте тесто до 5—7 мм толщиной, вырежьте из него кружки и поставьте выпекаться в печь или в духовку при температуре 180—200°. Когда лепешки будут готовы, дайте им остыть. На одну из них положите варенье (лучше яблочное или клубничное), накройте другой лепешкой и верх тоже намажьте вареньем. И так сложите четыре лепешки, чередуя сорта варенья. Верх торта, а также бока обмажьте глазурью.

## Пирожные с черникой

Бисквит: приготовить и испечь массу, как написано в рецепте ягодного рулета. Крем: очищенные ягоды черники (50 г) раздавить вилкой и хорошо перемешать с 600 г простокваши, соком и цедрой 1 лимона и 25 г сахара. Замочить 12 г желатина на 5 мин. в воде, хорошо отжать и распустить в подогретом белом вине (50 мл). Распушенный желатин взбить с кремом. Начинка: смазать бисквитный корж кремом, поставить в холодное место и дать застыть. При помощи контурных формочек наметить на креме кружки, цветы и сердечки. Выложить на крем очищенные ягоды. Замочить 20 г желатина в воде, отжать и распустить в теплом соке (1/2 л черничного сока). Равномерно полить желатином кремово-ягодную поверхность. Дать застыть. Выдавить формочками или вырезать ножом пирожные. Украсить пирожные по желанию листочками мяты.

## 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.

## Абрикосовый торт

Корж из песочного теста: 250 г муки просеять с разрыхлителем (1/2 ч. ложки) и сахарной пудрой (50 г). 100 г сливочного масла мелко порубить, смешать с 1 яйцом и мучной массой. Завернуть тесто в полиэтилен и положить в холодильник на 1 час. Затем раскатать тесто до толщины 1 см на поверхности, посыпанной мукой, и выложить в форму, смазанную жиром и обсыпанную мукой. Сформовать бортик. Тесто выпекать «слепым» способом. Для этого накрыть его специальной бумагой и сверху насыпать сухой горох. Тесто выпекать около 15 мин. в духовке, разогретой до 180°, затем удалить бумагу и горох.

Крем: 0,5 л молока довести до кипения. 3 желтка смешать с 50 г сахара, 50 г размягченного масла, 75 г просеянной муки и пакетиком ванильного сахара. Залить кипящим молоком, взбить крем и ароматизировать его 40 мл абрикосового ликера. Остудить, при необходимости помешивая. Начинка: 0,5 кг абрикосов разрезать пополам и удалить косточки. Корж намазать кремом, сверху выложить половинки абрикосов. Выпекать торт около 40 мин. в духовке, предварительно разогретой до 180°. Готовый торт посыпать сахаром.

## Безе

2 ст. ложки сахара и 5—7 яичных белков взбить, чтобы масса увеличилась по объему приблизительно в 3 раза (белок будет лучше взбиваться, если сутки до этого постоит в холодильнике). После этого добавить лимонную кислоту на кончике ложки и, взбивая массу, только под конец в три приема всыпать 2 стакана сахара. Готовую массу выкладывают на противень, смазанный, но не чрезмерно, маслом. Выпекать в слабо нагретой духовке (до 90—100°). Снимать, когда пирожные остынут.

## Торт «Золотой колос»

Приготовьте обычным способом бисквит: возьмите 6—7 яиц и 1 стакан песка и взбейте. В эту массу добавьте 200 г (1,5 стакана) муки, быстро перемешайте и выпекайте в форме 20—30 мин. при температуре 200—220°. Остудите, не вынимая из формы.

Крем для торта готовьте из 200 г маргарина, 100 г сахарной пудры и 2—3 ст. ложек сгущенного молока. Масло размягчите руками и, добавляя в три приема пудру и сгущенное молоко, сбивайте, пока масса не станет однородной. В готовый крем всыпьте немного ванильной пудры, перемешайте, добавьте цедру и сок 1 лимона.

Разрежьте бисквит вдоль. Сначала смочите сиропом (100 г сахара и 1/2 стакана воды вскипятите, остудите, добавьте по вкусу лимонный сок) и намажьте кремом нижнюю половину, на нее положите вторую, тоже смочите сиропом, затем ровно положите крем. Бока торта обсыпьте шоколадной крошкой, а верх украсьте так, как подскажет собственная фантазия.

## Торт с крыжовником

Тесто: просеять 400 г муки, 1 ч. ложку соды и 100 г сахарной пудры. Хорошо вымесить, добавив 150 г сливочного масла и 1 яйцо. Тесто завернуть в полиэтилен и положить на 1 час в холодильник. 2/3 теста раскатать на поверхности, посыпанной мукой, и выложить в форму для торта, сформовать бортики.

Начинка: взбить 4 белка в крепкую пену, добавить 0,5 стакана сахара, 100 г очищенного тертого миндаля и цедру 1 лимона. Половину полученной массы выложить на корж. Сверху положить вымытый и очищенный крыжовник (0,5 кг). Ягоды смазать сверху оставшейся массой. Из оставшегося теста сформовать верх торта в виде решетки. Торт выпекать около 40 мин. в духовке, предварительно разогретой до 200°.

# Напитки

## Квас сухарный

Ржаной хлеб подсушить в духовке, охладить, залить кипяченой горячей водой (80°), настоять в тепле 1—2 часа, в зависимости от температуры. Сусло слить и процедить. Сухарный отстой вновь залить горячей водой и настаивать около 2 часов. Процедить. Оба процеженных настоя смешать, добавить на 1 кг сухих ржаных сухарей 20 л воды, 1 — 2 кг сахара, 40 г дрожжей, сухой мяты или черносмородинового листа, 2—3 ягодки изюма. Оставить квас для брожения в теплом месте на 8—12 часов. Процедить, разлить в бутылки, поставить в холод на 2—3 суток. Вместо изюма можно положить 2—3 ст. ложки тмина.

## Лимонный напиток

Выжать сок 1 лимона, добавить 3/4 стакана сахара, развести газированной водой (4 стакана). Добавить тонко нарезанные ломтики лимона. Охладить.

## Молочно-клубничный напиток

Ягоды клубники (300 г) нарезать, засыпать 1 стаканом сахара, дать ему впитаться (в течение 30—40 мин.), залить 4 стаканами молока.

## Напиток из ягод

100 г черной смородины, 50 г белой смородины, 150 г малины, 2 нарезанных яблока варить в течение 10 мин. в 4 стаканах воды; процедить напиток, добавить в него 1 стакан сахара, снова вскипятить и охладить.

## Напиток из мандаринов и яблок

Очистить 5 мандаринов, нарезать 300 г яблок, залить мандарины, их кожуру и яблоки 3 стаканами воды и варить 10 мин. Процедить жидкость, добавить 3/4 стакана сахара и довести до кипения, чтобы сахар полностью растворился. Охладить.

## Фруктовый чай

Заварить чай: 2 ч. ложки чая на 2 стакана воды, процедить. Отварить в течение 10 мин. 1 стакан сахара, 100 г черной смородины и 2 нарезанных яблока в 3 стаканах воды, процедить, остудить. Смешать с остывшим чаем, добавить тонко нарезанные ломтики 1/2 лимона и 1/2 апельсина. Лимон и апельсин предварительно (до разрезания) ошпарить кипятком.

## Медово-лимонный коктейль

Взять 4 ст. ложки меда и 4 ст. ложки сока красной смородины. Хорошо взбить и, сильно взбивая, влить холодное молоко (1 л). Сразу же подавать на стол.

## Клюквенный морс с медом

Стакан отобранной, очищенной и бланшированной клюквы (бланшировать — значит опустить свежую ягоду на 2—3 минуты в кипящую воду) размять, кипятить 5—10 мин., сок процедить, добавить 2 ст. ложки меда, настоять 1—2 часа. Подавать охлажденным.

## Лимонно-вишневый напиток

400 г вишен варить в 4 стаканах воды, добавить кожуру 1/2 лимона, варить еще 2 мин. Процедить, добавить 1 стакан сахара, снова вскипятить. Охладить.

## Напиток из черноплодной рябины

100 г черноплодной рябины, 100 г слив и 2 нарезанных яблока залить 4 стаканами воды, добавить 2 черносмородиновых и 2 вишневых листа, кипятить 10 мин., процедить напиток, добавить 1 стакан сахара, снова вскипятить. Охладить.

## Фруктово-винный напиток

1 стакан белого вина смешать с 2—3 стаканами воды, добавить немного ликера или коньяка, 1/2 стакана сахара, выжать в напиток 1/2 лимона, положить по 100 г различных видов фруктов: мандаринов (или апельсинов), персиков, абрикосов, яблок, очищенных и нарезанных на дольки. Вместо свежих фруктов можно добавить любые консервированные. Охладить.

## Напиток «Дынный»

2 дыни разрезать поперек пополам, удалить семена. Одну половину отложить. Из остальных круглой выемкой вырезать мякоть. Отложенную половину очистить, края вырезать зубчиками, стенки внутри обсыпать сахаром (2—4 ч. ложки). Положить в дыню 4 кубика льда и вырезанную мякоть дынь. Добавить апельсиновый ликер (80 мл) и залить охлажденным шампанским. Подавать с толченым льдом.

## Напиток «Цитрусовый»

2 лимона и 1 апельсин хорошо вымыть и нарезать на дольки. 200 г любых ягод помыть, очистить, при необходимости нарезать. Еще из 2 лимонов и 1 апельсина выжать сок. Ягоды, лимонные и апельсиновые дольки положить в кружку, залить соком и перемешать с медом (100 г жидкого цветочного меда). Перед подачей на стол влить в полученную смесь 2 л красного вина и 1 л минеральной воды. Подавать с кубиками льда.

## Вишневый коктейль

Взять 3 ст. ложки вишневого сиропа, 0,5 л молока, 200 г мороженого и хорошо взбить. Вишню без косточек разложить в бокалы и залить приготовленной смесью.

# АНГЛИЙСКИЕ БЛЮДА

## Бульон для вегетарианского супа

1/2 л холодной воды, луковица, разрезанная пополам, морковь, разрезанная пополам, корень сельдерея, мелко нарезанный, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, веточка зеленой петрушки.

Дайте всем компонентам закипеть в сковороде, накройте крышкой и оставьте кипеть на 15 мин. Убавьте жар и оставьте на огне еще на 15 мин. Слейте жидкость и отбросьте овощи.

Бульон готов для использования или хранения, его можно охладить или заморозить.

## Смешанный фасолевый суп

На 4 порции—150 г сухой фасоли (бобов), 1/2 л вегетарианского бульона, 2 ст. ложки подсолнечного масла, размятая долька чеснока, нарезанная дольками луковица, нарезанные дольками 2 корня сельдерея, 3 ст. ложки томатного пюре, свежеразмолотый черный перец, свежая петрушка, нарезанная для украшения при подаче на стол.

Положите фасоль в миску, залейте холодной водой и дайте вымокнуть в течение 8 часов или залейте водой с вечера. Слейте воду, промойте и высушите фасоль. Положите фасоль в бульон, доведите до кипения, кипятите на Сильном огне в течение 10 мин., затем накройте крышкой и еще кипятите в течение 40 мин. Нагрейте на сковороде подсолнечное масло, поджарьте в нем чеснок, лук и сельдерей в течение 5 мин., пока они не станут мягкими, но не давайте им пригореть и приобрести коричневый цвет. Добавьте эти овощи к фасоли, туда же добавьте томатное пюре. Кипятите в течение 20 мин. (пока фасоль не станет мягкой). Приправьте по вкусу, подавайте на стол со свежей петрушкой, нарезанной и посыпанной в тарелки.

## Оладьи с сыром

0,6 л молока, маленькая очищенная луковица, в которую вложено 3—4 дольки чеснока, лавровый лист, 150 г манной крупы, 100 г натертого сыра, 1/2 ч. ложки сухой горчицы, соль и свеженатертый черный перец, крупное куриное яйцо, взбитое с 1 ст. ложкой воды, сухие хлебные крошки, растительное масло, дольки лимона, веточки петрушки. Положите лук и лавровый лист в сковороду, вылейте молоко и доведите его до кипения. Снимите молоко с огня, накройте и дайте постоять в течение 10—15 мин. Выньте из молока лук и лавровый лист. Снова доведите молоко до кипения, постепенно насыпьте в него манную крупу, все время помешивая молоко. Дайте ей покипеть в течение 5 мин., чтобы манная крупа сварилась, снимите с огня и тщательно перемешайте с сыром, горчицей и какой-нибудь

приправой. Выложите смесь слоем толщиной в 1 см на смазанную маслом сковороду или противень. Разровняйте верх. Дайте полностью остыть. Нарежьте кусками, обмакните каждый во взбитое яйцо и затем в сухие хлебные крошки. Поджарьте в горячем растительном масле, пока лепешки не станут хрустящими с обеих сторон. Сушите на полотенце. Сразу подавайте на стол с дольками лимона и веточками петрушки. Это блюдо можно подать с соусом из петрушки, жареными ломтиками картофеля и слегка поджаренными овощами: зеленым горошком, ломтиками помидора или нарезанной тонкими палочками (как спички) морковью. Для приготовления жареных ломтиков картофеля возьмите 800 г картофеля, нарежьте ломтиками, залейте 2 ст. ложками растительного масла и тушите при температуре 200° в течение 20—30 мин., пока они не приобретут золотистый цвет и не станут хрустящими; переворачивайте их несколько раз.

## Вегетарианские колбаски

150 г свежих хлебных крошек, 100 г сыра чеддер, натертого, 50 г сыра чеддер, нарезанного на 8 ломтиков в форме спинки, 50 г мелко нарубленного лука-порея, 2 яйца, пучок петрушки, 50 мл горчицы, соль и молотый перец, белок 1 яйца, крошки для посыпания сверху.

Смешайте свежие хлебные крошки, тертый сыр и нарубленный порей в миске. Мелко нарежьте петрушку, слегка взбейте яйца и смешайте с 2/3 петрушки, горчицей и перцем. Добавьте эту смесь к крошкам хлеба и хорошо перемешайте вилкой. Придайте смеси форму колбасок, облепив сыром, нарезанным в форме спичек. Перемешайте оставшуюся петрушку с хлебными крошками. Окуните каждую колбаску в яичный белок и обваляйте в сухарях. Поджарьте в оливковом масле, чтобы колбаски приобрели золотисто-коричневый цвет.

## Шпинат с рисом

Маленькая луковица, подсолнечное масло, 5—10 мг молотого острого перца, ломтики лимона, 250 мл кефира, 250 г свежего шпината, нарезанного, 2 сваренных вкрутую яйца, 130 г риса, тертый сыр.

Отварить рис, мелко нарезать луковицу и слегка обжарить на растительном масле до размягчения. Добавить размолотый перец и ломтики лимона, тушить 3 мин. Размешать и дать остыть. Вынуть лимон и, помешивая, добавить кефир. Вымыть шпинат и отбелить его в кипятке в течение 3 мин. Слить воду. Уложить рис на дно кастрюли (гусьтницы), а сверху положить слой нарубленных яиц, сваренных вкрутую. Поверх яиц выкладывается слой шпината и заливается соусом. Посыпьте сверху тертым сыром и запекайте на умеренном огне в течение 20 мин., пока блюдо не прогреется полностью.

## Запеченный тертый картофель

Крупная картофелина, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка рубленой петрушки, оливковое масло, соль и молотый перец. Натереть на терке картофелину и луковицу. Размешать с петрушкой, солью и перцем. Нагреть масло в сковороде и на нее ложкой выложить смесь. Разровнять ее, придав вид толстого блина. Когда он зарумянится снизу, перевернуть его лопаточкой и

продолжать запекать, пока блин не зарумянится с другой стороны. Нарезать на куски и подавать на стол. Блин должен быть хрустящим снаружи и сочным и мягким внутри.

## Фруктовые сладости

50 г маргарина, 50 г сахара, 100 г тыквы, яйцо, 1/2 стакана молока, 450 г муки, 100 г изюма без косточек, щепотка корицы. Нагреть печь до 200°. Потушить тыкву, пока она не станет мягкой. Взбить сахар и маргарин, пока они не побелеют. Смешать их с тыквой, взбитым яйцом, корицей, изюмом и молоком. Добавить муки и месить на доске, пока тесто не промешается. Разделить тесто на 8 частей и скатать их в шарики. Положить шарики на противень и запекать 20 мин., пока они не взойдут и не подрумянятся сверху. Подавать на стол горячими или остывшими.

## Горячее блюдо из бобов

450 г бобов (фасоли), 100 г зеленой фасоли, 400 г помидоров, 15 г томатного пюре, 1 ч. ложка смеси из трав, соль и молотый черный перец, 400—500 г отварного картофеля, нарезанного ломтями, 100 г тертого сыра.

Смешать фасоль, помидоры, томатное пюре, травы и приправу в кастрюле для тушения (гусятнице). Уложить сверху ломти картофеля, посыпать сверху тертым сыром. Тушить при температуре 170° в течение часа.

## Вегетарианские тушеные овощи

Возьмите нарезанную луковицу, 1 размятый зубчик чеснока, 1 ч. ложку растительного масла, 2 крупные нарезанные моркови, 100 г грибов, 100 г бобов, 600 г вегетарианского бульона или воды, 250 г риса, 100 г гороха.

Тушить лук и чеснок в растительном масле 10 мин. Добавить специи и еще тушить 2 мин. Добавить морковь, грибы, бульон и рис. Довести до кипения, накрыть и кипятить на медленном огне 40 мин. За 10 мин. до готовности риса добавить горошек. Подавать на стол, приправив помидорами.

## Чечевица с овощным соусом

Возьмите замоченной с вечера 100 г чечевицы, 1 нарезанную луковицу, 1 размятый зубчик чеснока, 2 нарезанных красных перца, 1 ст. ложку растительного пюре, кусочек (2 г) стручкового перца, соль и перец (молотый) .

Слить чечевицу и варить в кипящей воде примерно 45 мин., пока не размягчится. Слить воду. В это время жарить лук, чеснок и красный перец в растительном масле в течение 10 мин. Добавить помидоры, томатное пюре, стручковый перец и чечевицу. Приправить солью и перцем, держать на слабом огне 10 мин.

# РЕЦЕПТЫ АНГЛИЙСКИХ ВЕГАНОВ

## Овощной суп

Возьмите 2 ст. ложки растительного масла, 1 нарезанную луковицу, 1/2 кочана цветной капусты, разделенной на веточки, 2 нарезанные моркови, 200 г мелкого картофеля (лучше молодого), 800 г овощного бульона, 1 — 2 ч. ложки смеси трав, острую приправу по вкусу, 100 г зеленого горошка, петрушку по вкусу.

Слегка обжарить лук в масле. Положить лук вместе с остальными овощами в овощной бульон и варить на слабом огне 20—30 мин. Украсить суп петрушкой.

## Греческий салат

Возьмите 1 нарезанный кустик салата, 1 нарезанный ломтиками огурец, 2 нарезанные небольшие луковицы, 4 разрезанных на части помидора, 100 г зеленого горошка, 100 г маслин.

Подлива: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 /2 головки чеснока, мелко нарезанная приправа по вкусу. Уложите салат, огурцы, лук и помидоры в блюдо. В центре положите горкой зеленый горошек, накрошите сверху маслины. Хорошо перемешайте составные части подливы и равномерно полейте салат.

## Компот из свежих фруктов с кремом

Возьмите 1 —1,5 кг любых фруктов и ягод (ягоды, яблоки, груши, абрикосы), сок лимона, воду, сахар, если нужно.

Крем: 100 г орехов, кленовый или другой сироп (сахар), вода.

Очистите и крупно нарежьте на 2—4 части фрукты, добавьте лимонный сок, воду, чтобы только закрывала фрукты. Вскипятите, дайте остыть. Подсластите, если надо. Для приготовления крема разотрите орехи, смешайте с несколькими ложками кленового сиропа, добавьте воды до густоты сметаны.

# НЕКОТОРЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ РЕЦЕПТЫ

## Салаты

Салат картофельный с фасолью (румынская кухня)

Сварить в кожуре 300 г картофеля, очистить и нарезать. Отварить 100 г белой фасоли, смешать ее с картофелем и мелко нарубленным репчатым луком (1 головка), посолить,

полить салатной заправкой, украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат из картофеля с луком (болгарская кухня)

Отваренный и очищенный (500 г) картофель нарезать кружочками, а лук (2 головки) — кольцами. Перетертый до мягкости лук с солью и картофель перемешать, полить салатной заправкой (5 ст. ложек), украсить зеленью.

## Салат французский

Сварить отдельно 400 г картофеля, 100 г гороха и 1 яйцо. Картофель нарезать кубиками. 200 г свеклы вымыть, испечь в духовке, очистить и также нарезать кубиками. Все перемешать. Добавить соль и перец по вкусу, 5 ст. ложек сметаны, посыпать тертым желтком.

## Салат картофельный по-немецки

200 г яблок и 200 г отваренной свеклы нарезать мелкими ломтиками. Мякоть печеного картофеля (300 г) перемешать с мелко нарубленными солеными огурцами (200 г), репчатым луком (головка), зеленью петрушки, яблоками и свеклой. Салат посолить, заправить смесью 3-процентного уксуса (2 ст. ложки) и растительного масла (3 ст. ложки).

## Салат из белой фасоли (итальянский рецепт)

Замочить фасоль (200 г) на ночь в холодной воде, которую на следующий день слить. Набухшую фасоль залить газированной водой и варить на слабом огне до мягкости. Затем воду слить, а горячую фасоль смешать с мелко нарезанным луком (1 головка) и чесноком (1 зубец) и залить заправкой из уксуса (1 ст. ложка), растительного масла (4 ст. ложки), томат-пюре (1 ст. ложка), молотого красного перца (несколько горошин) и соли по вкусу. Охлажденный салат распределить на порции и украсить их кружочками помидоров и посоленной мелко нарезанной петрушкой.

## Салат из печеного сладкого перца (по-гречески)

Испечь в духовке 500—600 г мясистого сладкого болгарского перца, очистить от кожуры, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, разрезать по длине, посолить и выдержать 30 мин. 1/2 лимона очистить от кожуры, удалить семена, затем нарезать маленькими кусочками. Приготовить заправку из сока второй половины лимона, измельченных на терке 2 помидоров, 4—5 ст. ложек растительного масла с добавлением соли по вкусу. Дно салатника выложить слоем петрушки по вкусу. На него уложить печеный перец и посыпать кусочками лимона, маслинами (10—15 шт. без косточек), толчеными грецкими орехами (2 ядра) и, по желанию, растертым чесноком и мелко нарезанным жгучим перцем по вкусу. На этот слой снова уложить ряд печеного перца и посыпать петрушкой. Приготовленный салат залить заправкой и выдержать в холодном месте 30 мин.

Заправку можно приготовить из отцеженного кислого молока, растительного масла и толченых ядер грецких орехов с добавлением мелко нарезанного укропа и нескольких капель сока чеснока.

Винегрет из овощей, зимний (французский рецепт) Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде сперва нарезанные кубиками 2—3 моркови, а затем нарезанную так же свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, а затем соединить с нарезанными мелкими кубиками 2 солеными огурцами, нарезанными соломкой 2—3 луковичками, 2—3 ст. ложками горошка, изюмом и лимоном, очищенным от кожицы и зерен и нарезанным кубиками. Из овощного отвара, растительного масла, стакана вина, стакана сока второго лимона, черного перца (несколько горошин), 1 ч. ложки горчицы и соли по вкусу приготовить маринад и довести до кипения. Салат залить маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 мин., после чего разделить на порции. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

## Салатный маринад с чесноком (французский рецепт)

Четыре зубчика чеснока растереть, прибавить к желтку и взбить вместе с ним стакан растительного масла, добавляя сначала по капле, а потом маленькой струйкой. Продолжая взбивать, добавить соль (1—2 ч. ложки), лимонный сок, щепотку молодого черного перца и щепотку сахара до получения консистенции жидкого майонеза (если смесь слишком густая, следует разбавить ее 1—2 ч. ложками воды или овощного отвара). Маринад использовать с отварными корнеплодами, предварительно отцеженными и нарезанными кубиками.

## Супы

### Заготовки для супа

#### «Коричневый» бульон

3 моркови, 10 шт. фасоли, 2 луковички, 2 картофелины, 2 больших помидора, небольшой кусок кочана капусты или тыквы. Нарезать все овощи большими кусками. Добавить 7 стаканов воды и варить в скороварке. Процедить.

#### «Белый» бульон

450 г тыквы, 2 луковички, 2 картофелины, небольшой кусок кочана капусты. Нарезать овощи большими кусками. Добавить 7 стаканов воды и варить в скороварке. Процедить.

### Чорба из овощей (болгарский густой суп)

Очищенные и нарезанные овощи (4 картофелины, 2 моркови, 1 ломтик сельдерея, 1 головку лука, 1 стручок сладкого перца) положить в кастрюлю с холодной водой и медленно довести

до кипения, затем прибавить соль, 4 ст. ложки растительного масла или 30 г сливочного масла и через 5 мин. всыпать вермишель. Чорбу доварить на слабом огне, заправить молоком (1/4 стакана), посыпать петрушкой и подать на стол.

## Суп молочный с картофелем и ячменной крупой (эстонская кухня)

60 г крупы положить в воду и варить до готовности. Добавить нарезанный лук (1 головку), картофель (500 г). В готовый суп влить 2 л молока, довести до кипения и заправить 1 ст. ложкой сливочного масла.

## Вторые блюда

### Лазанки из картофеля (польская кухня)

800 г отварного картофеля пропустить через мясорубку вместе с творогом (500 г), перемешать, добавить 2 яйца и столько муки, чтобы замесить тесто средней густоты, из которого сделать шарики и варить их в подсоленной воде. При подаче полить маслом.

### Картофель со сметаной и луком (польская кухня)

800 г 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.

### Картофель со шпинатом «Птичьи гнезда» (немецкий рецепт)

Приготовить пюре из 500 г разваренного картофеля, 1/2 стакана молока и 2 ст. ложек растительного масла, яйца и соли по вкусу. Добавить еще 1/2 стакана молока, 250 г измельченного шпината, всыпать щепотку тертого мускатного ореха и молотый черный перец по вкусу и посолить. Картофельное пюре выложить в хорошо смазанную растительным маслом и посыпанную молотыми сухарями посуду и выровнять поверхность. Сверху разместить тремя кучками шпинат, в каждой сделать по углублению, в которое положить по кусочку сливочного масла (с грецкой орех). Полить растопленным маслом и запечь в духовом шкафу при умеренной температуре в течение 1/3 часа. В каждое углубление выпустить по яйцу, посолить и поперчить по вкусу. Выпекать, пока белок не побелеет. Подать на стол с салатом по выбору.

### «Миш-маш» из помидоров с грибами (немецкий рецепт)

250 г очищенных грибов нарезать ломтиками покрупнее и тушить в 30 г сливочного масла. Добавить мелко нарубленную луковичку и посыпать 1 ст. ложкой муки. Довести грибы до

мягкости, прибавить 500 г помидоров, нарезанных кубиками, и соль по вкусу. Тушить до полного выпаривания томатного сока. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью и молотым черным перцем и разделить на порции. К каждой порции добавить яичницу-глазунью из 2 яиц. Сервировать с хлебными тостами.

## Запеканка по-лионски (французский рецепт)

Отварить 1,5 кг картофеля в подсоленной воде, очистить, нарезать ломтиками и слегка поджарить на растительном масле. Отдельно поджарить 1 головку лука. Перемешать картофель с поджаренным луком, посыпать солью и перцем и поставить в духовку на 10—15 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

## Картофель под белым соусом (немецкий рецепт)

Очищенный и нарезанный кружками картофель (1 кг) поместить в посуду с холодной водой и медленно довести до кипения. Морковь (3—4 шт.) и сельдерей (1 корень) спассировать со сливочным маслом (30 г). Добавить картофель, молотый черный перец, лимонный сок и вино по вкусу. Муку спассировать с маслом (30 г) и разбавить картофельным отваром. Довести до кипения на сильном огне при постоянном помешивании, переставить на слабый огонь и заправить желтками от 3—4 яиц. Залить картофель полученным соусом и выдержать на слабом огне в течение 5—6 мин. До подачи на стол не снимать крышки.

## Яхния из грибов (болгарский рецепт)

Мелко нарубленный лук (2 головки) спассировать с растительным маслом (4—5 ст. ложек), измельчить до готовности. Посыпать мукой (1 ст. ложка) и молотым красным перцем, прибавить нарезанные кубиками помидоры (1—2 шт.) и тушить еще около 5 мин. Влить 1/2 стакана горячей воды и несколько капель уксуса. Посолить и дотушить на умеренном огне. Перед подачей на стол посыпать рубленой петрушкой (зеленью) и выдержать 2—3 мин. под крышкой.

## Кныдли в сметане по-украински

Отварите 5 очищенных средних картофелин, горячими пропустите через мясорубку и охладите. 8 ст. ложек муки, 2 яйца, 1 ч. ложку сахара, соль тщательно перемешайте с картофельным фаршем. Массу раскатайте в пласт толщиной 1,5 см и вырежьте кружочки. На каждый кружочек положите по одной распаренной заранее черносливине, посыпьте ее сахаром и защипите края кружочка. Отварите кныдли в кипящей подсоленной воде, выложите их на сковородку, залейте сметаной, запекайте в духовке и горячими подайте на стол.

## Сациви из баклажанов по-грузински

Эту вкусную закуску надо готовить за три дня до праздника. Промойте 6 баклажанов среднего размера, обрежьте у них кожицу, разрежьте вдоль и положите на 10 мин. в кипяток. Затем выложите на стол и полчаса держите под прессом. А пока приготовьте

фарш: истолките 300 г очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, четверть стручка красного перца, нарежьте 3 головки репчатого лука и 1 веточку свежей петрушки. В эту смесь добавьте немного соуса сацебели и начините баклажаны. Оставшимся соусом залейте их сверху и на три дня поставьте в прохладное место мариноваться. На стол подадите как холодную закуску. Соус сацебели: растолките в ступке 100 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, изрубите 1 головку репчатого лука, если есть — зелень кинзы и мяты, залейте все это стаканом кипяченой воды с уксусом и добавьте по вкусу красный молотый перец и соль.

---

Версия #1

Зверобой создал 24 апреля 2025 02:20:14

Зверобой обновил 24 апреля 2025 02:27:01