

**Г**

**Самая вкусная  
Энциклопедия  
приготовления  
Блюда**



**В** горшочках

**На** пару

**В** скороварке

**В** микроволновке

**В** духовке

**На** гриле

# Дарья Костина

## Самая вкусная энциклопедия приготовления блюд

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=418952](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=418952)*

*Самая вкусная энциклопедия приготовления блюд / Сост. Д. Костина:*

*АСТ, Полиграфиздат; Москва; 2010*

*ISBN 978-5-17-064594-7, 978-5-4215-0374-3*

### **Аннотация**

Воспользоваться чудесами кухонной техники – грилем, пароваркой, микроволновой печью, скороваркой, духовкой – и приготовить вкусные блюда сможет любая хозяйка, прочитав эту книгу. В ней учтены как вкусы тех, кто предпочитает блюда, приготовленные на пару, так и тех, кто экономит время, готовя в скороварке или микроволновке. Найдут для себя множество рецептов и любители постного стола. Наша книга будет вам доброй помощницей и в будни, и в праздники, и в дни поста. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Предисловие	10
Блюда, приготовленные в горшочках	13
Как пользоваться горшочками	13
Первые блюда	16
Борщ с овощами на мясном бульоне	16
Борщ с овощами и кефиром	17
Рассольник с овощами и птичьими потрохами	18
Суп овощной с квасом и гречкой	19
Похлёбка с зеленью, бараниной и пшеном	20
Суп чесночный с гренками и паприкой	21
Суп луковый с сыром	21
Суп грибной с овощами и зеленью	22
Суп с грибами и рисом	23
Окрошка с квашеной капустой	24
Свекольник	25
Свекольник на свекольном отваре	26
Уха русская с овощами	26
Блюда из овощей с мясом	28
Картофель с морковью и говядиной	28
Лук с говядиной в томате-пюре	29
Картофель с говядиной запечённые	30
Голубцы кисло-сладкие	31

Овощи с говядиной и грибами	32
Овощи с говядиной запечённые в сметане	33
Овощи с говядиной и салом	34
Капуста и яблоки с говядиной и ветчиной, тушённые в бульоне	35
Рагу из картофеля, кислых яблок и говядины	36
Помидоры с морковью, сельдереем и говядиной	37
Картофель с репой, сухарями и говядиной	37
Картофель с говядиной, тушеный в томате	38
Картофель с говядиной, луком и грецкими орехами	39
Картофель, морковь и яблоки с говядиной	40
Картофель с острой свиной	41
Лечо, тушённое со свиной	41
Картофель со свиной и сушёнными грибами	42
Овощи, запечённые со свиной	42
Капуста с мясом и стручковой фасолью	44
Стручковая фасоль с мясом	44
Курага с мясом и сахаром	45
Морковь со свиной, луком и салом	46
Яблоки с бараниной и черносливом	46
Репка с бараниной и капустой	47
Кабачки и баклажаны с бараниной	48

Репа с морковью и бараниной	48
Картофель с бараниной, почкой и грибами	49
Блюда из овощей с мясом птицы	51
Картофель с курицей и зеленым горошком	51
Яблоки и чернослив с курицей	52
Картофель и цыплята тушеные в сметане	52
Изюм, чернослив и курага с мясом цыпленка	53
Морковь с цыплятами и грибами	54
Репа с мясом утки	55
Картофель с луком и мясом гуся или утки	55
Картофель с тушеной капустой и мясом гуся	56
Блюда из овощей с субпродуктами	58
Жаркое из овощей, печени и почек	58
Морковь с говяжьим сердцем и солеными огурцами	59
Репа с брюквой и выменем	60
Морковь с луком и мозгами, тушеные в томатном соусе	61
Овощи с рубцом под белым соусом	62
Блюда из овощей и рыбы	64
Морковь с луком и рыбой	64
Белые грибы с картофелем и рыбой	64
Картофель с рыбой по-старорусски	65
Морковь, тушенная с рыбой	66

Овощи с рыбой	66
Помидоры с треской и сметаной	67
Картофель, фаршированный копченой рыбой	67
Лук и айва с лещом	68
Овощи с линем, тушеные с вином	68
Картофель с рыбой и грибами, тушеные в грибном соусе	69
Квашеная капуста со щукой, запеченная в сметане	70
Запеканка из картофеля и сельди	71
Овощные блюда	73
Молодой тушеный картофель	73
Картофель, запеченный с молоком и молотыми сухарями	73
Картофель, сваренный в молоке	74
Картофельная запеканка с грибами и сыром	75
Картофель, запеченный с молоком, сыром и чесноком	76
Картофельная запеканка с зеленой	77
Картофельная запеканка с кабачками и сыром	77
Мусака из картофеля с луком	78
Картофель, фаршированный фаршем, запеченный с томатом пюре	79

Картофельное пюре с сыром и тмином, запеченное в горшочке	80
Квашеная капуста, тушенная с яблоками и тмином	80
Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками, сахаром и сметаной	81
Цветная капуста в томатном соусе	82
Брюссельская капуста со сметаной и укропом	82
Капуста брокколи с плавленым сыром, запеченная в сливках	83
Капуста с луком, запеченная с зеленью	83
Краснокочанная капуста с яблоками	84
Баклажаны, запеченные со сметаной	85
Баклажаны, тушенные с луком, сметаной и укропом	86
Рагу из баклажанов и овощей	87
Морковь медовая	87
Баклажаны, запеченные с помидорами	88
Морковь, запеченная со сливочным маслом и сахаром	89
Морковь с рисом	89
Морковь, тушенная с луком и тмином	90
Пастернак, тушенный в сметане	90
Свекла, тушенная с яблоками и сметаной	91
Свекла, тушенная в сметанном соусе	92

Запеканка из ревеня и риса	93
Брюква и репа, запеченные со сметаной и сухарями	93
Запеканка из ревеня и черного хлеба с сахаром и корицей	94
Тыква, запеченная в соусе	95
Тыква, запеченная со сливками и сливочным маслом	96
Тыква, запеченная с изюмом	96
Тыква, запеченная со сливочным маслом и яйцами	97
Тыква, запеченная со сливочным маслом и сахаром	98
Кабачки с сыром	98
Кабачки, тушенные со сливочным маслом и сметаной	99
Овощная запеканка с сыром и цуккини	99
Кабачки, тушенные с луком и зеленью	100
Фасоль с красным перцем	101
Баночная фасоль в горшочке	101
Зеленая фасоль, тушенная со сливочным маслом и сахаром	102
Стручковая фасоль, запеченная с яйцами и луком	103
Соевые бобы, тушенные с луком и зеленью	104
Овощные рагу, запеканки	105

Овощное рагу

105

Конец ознакомительного фрагмента.

106

# **Д. Костина**

# **Самая вкусная**

# **ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

# **приготовления блюд**

## **Предисловие**

Как здорово всегда иметь под рукой большую кулинарную книгу, в которой собрано огромное количество рецептов! Полистав ее, всегда можно выбрать что-то новенькое, интересное и порадовать оригинальным блюдом своих близких и друзей. Ведь всем известно, что одни и те же блюда надоедают и заставляют хозяек мучиться вопросом: «Что же сегодня приготовить?» Предлагаемая книга призвана ответить на этот вопрос.

Сейчас, когда у каждой хозяйки в доме неисчислимо множество кухонной утвари – кастрюль всех сортов и размеров, сковородок, соусников, горшочков и т. п., самое время воспользоваться чудесами кухонной техники: грилем, пароваркой, микроволновой печью, скороваркой и духовкой.

Вы найдете рецепты приготовления разнообразных салатов, закусок, первых и вторых блюд из мяса, птицы, субпро-

дуктов, рыбы, морепродуктов, овощей, круп, грибов, бобовых, яиц и других продуктов. Не забыты и сладкоежки – для них в книге есть рецепты приготовления десертов и выпечки.

Здесь учтены вкусы и тех, кто предпочитает блюда, приготовленные на пару, и тех, кто экономит время, готовя в скороварке и в микроволновой печи, и тех, кто любит хорошо зажаренные, с румяной корочкой блюда из гриля и духовки.

Есть в книге и целый раздел, в котором вы найдете рецепты приготовления постных блюд, которые предназначены не только для тех, кто держит строгий пост, но и для тех, кому разрешено послабление (маленьким детям, больным, беременным и кормящим женщинам). Салаты, каши, закуски, запеканки, первые и вторые блюда, десерты, выпечка займут достойное место на вашем постном столе.

Готовя свои домашние блюда, помните, что предложенные кулинарные рецепты (за очень редкими исключениями) не являются истиной в последней инстанции. Используя предлагаемые рецепты, больше фантазируйте (изменяйте по вкусу приправы и соусы, привносите дополнительные компоненты или делайте оригинальные замены) и таким образом разнообразьте и украшайте свое меню, придавайте ему свой неповторимый индивидуальный стиль.

Разнообразие сочетаний продуктов и приправ поможет вам создать оригинальное меню праздничного застолья или украсить необычным блюдом ежедневный семейный обед.

Надеемся, что наша книга будет вам доброй помощницей  
и в будни, и в праздники, и в дни поста.

Готовьте с удовольствием!

# **Блюда, приготовленные в горшочках**

## **Как пользоваться горшочками**

Готовить в горшочке очень просто, потому что после закладки продуктов уже ничего делать не нужно. Толстые стенки глиняного горшочка нагреваются медленно и равномерно. Пища в нем не варится, а томится, сохраняя все полезные вещества. Но главное, конечно, вкус. Еда, приготовленная в горшочке, приобретает ту мягкость и изысканность, которые были свойственны лучшим достижениям старинной русской кухни.

На самом деле в горшочках можно готовить все, что угодно. Любые, даже самые обычные блюда, приобретают необычный вкус. Как правило, приготовленные таким способом кушанья ставят на стол в той же посуде, в которой они готовились, то есть в порционных горшочках; но есть и исключения – существует довольно много блюд, которые запекают или тушат в относительно крупных горшочках, а подают на блюде.

Приготовить в горшочках можно практически любой суп: щи, солянки, борщи, уху, похлебки и т. д. При этом можно

приготовить суп, сразу разделив его на порции (по количеству обедающих), в нескольких горшочках, равномерно распределив в них продукты, указанные в рецептуре.

Прежде чем начать готовить, надо подержать горшочек 15 минут в холодной воде. Держать глиняный горшочек залитым водой можно до одного часа. Хорошо, если он будет заполнен водой до самых краев, тогда благодаря впитанной им жидкости готовящееся в нем блюдо будет особенно сочным.

Моют горшочки мыльной водой, а в случае необходимости протирают песком или древесной золой.

Готовить в глиняной посуде можно только в духовке или в печи, но никак не на конфорках. Глиняный горшочек нужно ставить только в холодную духовку, постепенно повышая температуру. В уже нагретой он может треснуть.

Готовя любые блюда в горшочках, вместо глиняных крышек можно использовать крышечки из теста, из которых потом получится вкусный хлеб. Вот рецепт: 1 стакан кефира, 1 яйцо, 100 г маргарина, соль,  $\frac{1}{2}$  чайн. ложки сахара,  $\frac{1}{2}$  чайн. ложки соды, мука. Замесить крутое тесто. Раскатать, накрыть полученным тестом горшочки и готовить как обычно.

Или второй вариант: 3 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, соль. Замесить крутое тесто, как на пельмени. Раскатать, накрыть полученным тестом горшочки и готовить как обычно.

Также в качестве крышки великолепно подходит блин из

ржаного теста: замешать с водой муку (можно чуть подсо-  
лить), раскатать и, слегка приминая, надеть на горшочек.

# Первые блюда

## Борщ с овощами на мясном бульоне

### Для борща:

1,5 л бульона, 300 г говядины, 600 г свежей капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 5–6 картофелин, 2 ст. ложки смальца или топленого сливочного масла, 1 1/3–2 ст. ложки томата-пюре, 3–4 яйца, 5–6 ст. ложек сметаны, 1–2 лавровых листа, 2–3 горошины душистого перца, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

### Для теста:

2 яйца, 4 ст. ложки воды, 1 стакан пшеничной муки, соль по вкусу.

Сварить бульон. Овощи вымыть и очистить. Капусту и лук тонко нашинковать, картофель нарезать мелкими кубиками, а морковь – соломкой.

На дно керамического горшочка положить кусочек вареного мяса из бульона, залить горячим процеженным бульоном и довести до кипения. Затем добавить картофель, проварить в течение 10 минут, положить капусту, морковь, слегка обжаренные на смальце или сливочном масле лук и томат, накрыть крышкой, поставить в духовку и варить 20–30 ми-

нут.

Сметану тщательно перемешать с сырыми яйцами, полученную массу слегка взбить и влить в борщ за 5–10 минут до готовности. Сразу после этого залепить верх горшочка лепешкой из пресного теста, поставить в духовку и запекать, пока тесто не подрумянится.

С готового борща снять крышку из теста, посыпать его зеленью петрушки или укропа и подать в горшочке, снова прикрыв тестом.

## **Борщ с овощами и кефиром**

200 г говядины, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 свекла, 1–1 ½ ст. ложки пшена, 4 ст. ложки сметаны, ¾ стакана кефира или простокваши, ½ пучка зелени укропа, ½ ч. ложки черного молотого перца, 2–3 маленьких лавровых листа, соль по вкусу.

Овощи очистить, вымыть и нарезать мелкими ломтиками. Зелень укропа ополоснуть и измельчить.

Говядину очистить от пленок и сухожилий, нарезать небольшими кусочками (по 2–3 шт. на порцию), положить их в порционные керамические горшочки, залить холодной водой на 1–1,5 см выше мяса, добавить промытое пшено, картофель, морковь, свеклу и варить 1–1,5 часа до готовности мяса. Перед окончанием варки влить кефир или простоква-

шу, положить лавровый лист и перец горошком.

Готовый борщ посыпать мелко нарезанным сырым или слегка обжаренным в небольшом количестве сливочного масла луком и зеленью укропа, добавить сметану и подать в той же посуде, в которой он варился.

## **Рассольник с овощами и птичьими потрохами**

2,5 л бульона, потроха одного гуся, по 1 корню петрушки, пастернака и сельдерея, 1 луковица, по 50 г щавеля и шпината, 4–5 соленых огурцов,  $\frac{1}{2}$ –1 стакан огуречного рассола, 1 ст. ложка топленого сливочного масла, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, сметана и зелень укропа и петрушки по вкусу.

Голову, шейку и крылышки гуся или другой домашней птицы опалить и тщательно промыть. Шейку разрубить на 3–4 части, крылышки – на две; отрубить клюв; сердце надрезать и удалить кровь; пупок разрезать пополам в продольном направлении, снять внутреннюю пленку и хорошо вымыть. Первые два сустава лапок ошпарить и снять жесткую кожу. Все опустить в огнеупорный горшок, залить горячим бульоном, положить перец, лавровый лист, измельченные корни и варить на плите или в разогретой духовке 1,5–2 часа при слабом кипении.

Готовый бульон процедить и вылить обратно в горшочек. Печенку сварить отдельно.

В это время очищенные от кожицы и семян огурцы нарезать соломкой, выложить в сковороду, влить немного бульона и слегка потушить под крышкой. Измельченный лук обжарить на сливочном масле.

В кипящий процеженный бульон положить тушеные огурцы, обжаренный лук, проварить 10 минут, добавить мелко нарезанный щавель, шпинат, вскипяченный и процеженный огуречный рассол, отварные потроха и варить еще 5–7 минут.

Разливая рассольник по тарелкам, добавить сметану и посыпать мелко нарубленной зеленью.

## **Суп овощной с квасом и гречкой**

2 стакана воды, 2 стакана кваса, ½ стакана сыворотки, 2 ст. ложки гречки, 2 картофелины, 1 маленькая морковь, 2 луковички, 1 ½ ст. ложки смальца, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу.

Овощи почистить и вымыть. Лук и морковь измельчить, а картофель нарезать кубиками. Крупу перебрать и промыть. В огнеупорный керамический горшочек с кипящей водой опустить овощи, сварить их до мягкости, затем влить квас

и сыворотку, добавить гречку, смалец, лавровый лист, перец горошком, соль, поставить в нагретую духовку и томить на слабом огне в течение 20–30 минут.

При подаче посыпать зеленью.

## **Похлёбка с зеленью, бараниной и пшеном**

2 л воды, 800 г баранины, 5–6 картофелин, ½ стакана пшенной крупы, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 корень петрушки или сельдерея, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Мякоть баранины ополоснуть, нарезать небольшими кубиками, положить в глиняный горшочек, залить холодной водой, добавить измельченный корень петрушки или сельдерея, поставить в разогретую духовку и варить 1–1,5 часа до готовности мяса. Затем мясо вынуть, а бульон процедить.

В это время очистить и нарезать кубиками картофель. Очищенные лук и морковь измельчить и обжарить в разогретом растительном масле. В горшочки с горячим бульоном положить подготовленные овощи, промытую крупу, отварную баранину и варить до готовности пшена.

Похлебку посолить, заправить рубленой зеленью и подать на стол в горшочках.

## **Суп чесночный с гренками и паприкой**

1 головка чеснока, 300 г слегка зачерствевшего белого хлеба, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка перца, паприка, соль, перец, 1 л мясного бульона, 4 яйца, 2 ст. ложки оливкового масла для поджаривания гренок, ½ пшеничного батона.

Почистить чеснок. Нарезать белый хлеб маленькими кубиками. Разогреть в кастрюле 4 ст. ложки оливкового масла и обжарить кубики хлеба до золотистого цвета. Выдавить из чеснока сок и полить им хлебные дольки. Приправить все солью, перцем, паприкой и добавить мясной бульон. Дать ему закипеть, варить суп на медленном огне 20 минут.

Разогреть духовку до 200 °С. Разлить чесночный суп в четыре глиняных горшочка и поварешкой аккуратно добавить в каждый по 1 сырому яйцу. Подержать в духовке 10 минут.

Нарезать кусками белый батон. Разогреть оставшееся оливковое масло, обжарить кусочки хлеба до золотистой корочки и подавать к супу.

## **Суп луковый с сыром**

2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 стакана бульона, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 кусочка хлеба.

Лук и чеснок мелко порезать, обжарить на сливочном масле (можно на растительном) и положить в небольшой горшочек. Кусочек белого хлеба подсушить с обеих сторон, не используя масла. Залить лук бульоном (можно из кубика). Сверху на бульон положить хлеб и присыпать тертым сыром. Поставить в духовку на 20–30 минут.

Готовить лучше всего в небольших горшочках, в них же и подавать.

## **Суп грибной с овощами и зеленью**

1,5 л воды, бульона или овощного отвара, 6–7 картофелин, 300 г свежих грибов, 1 луковица, 1 маленькая морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, по 1 ст. ложке измельченного укропа и зеленого лука, 1–2 лавровых листа, 2–3 горошины душистого или черного перца, соль по вкусу.

Грибы вымыть, очистить, отрезать ножки, измельчить их и обжарить на сковороде с частью предварительно разогретого растительного масла.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, ополоснуть, мелко нарезать и поджарить отдельно в оставшемся масле. Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками. Шляпки грибов нарезать небольшими ломтиками, ошпарить

кипятком и откинуть на сито. Когда стечет вода, равномерно разложить их в глиняные горшочки, залить горячей водой, процеженным бульоном или овощным отваром и варить в духовке или на плите в течение 40 минут, убавив после закипания огонь. После этого добавить картофель, поджаренные ножки грибов и овощи, соль, перец горошком, лавровый лист и продолжать варить на слабом огне еще 20–25 минут. При подаче на стол добавить в суп сметану, укроп и зеленый лук.

## **Суп с грибами и рисом**

1,5 л воды, 2 стакана овощного отвара, 6 картофелин, 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 морковь, по ½ корня петрушки и сельдерея, 75 г сливочного масла, 0,5 кг риса, 3–4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой на 3–4 часа и сварить в этой же воде. Вынуть, нарезать небольшими ломтиками, а бульон процедить.

Лук очистить, ополоснуть, мелко нарезать, выложить в глубокую сковороду и обжарить в разогретом масле. Затем добавить измельченные корни, морковь, вареные грибы, овощной отвар и тушить до мягкости кореньев. После этого тушеные овощи равномерно разложить в горшочки с го-

рячим процеженным грибным отваром, довести до кипения, всыпать промытый рис, нарезанный небольшими кубиками картофеля и варить около 20 минут. За 3–5 минут до готовности посолить и заправить сметаной. Подавая на стол, посыпать суп зеленью.

## **Окрошка с квашеной капустой**

1,5–2 л хлебного кваса, 4–5 картофелин, 4–5 редисок, 300 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2–3 вареных яйца, ½ стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка горчицы, 1 пучок укропа, 10–15 кусочков пищевого льда, соль по вкусу.

Квас заправить желтками, растертыми с сахаром и горчицей, разлить в горшочки.

Картофель тщательно вымыть щеточкой, опустить в кипящую воду, сварить в мундире, очистить, нарезать соломкой и положить понемногу в каждый горшочек с квасом. Добавить измельченный и растертый с солью до образования сока зеленый лук, нарезанную кубиками или соломкой редиску, мелко нарезанные яичные белки, отжатую от рассола квашеную капусту, зелень укропа и сметану.

Положить в каждый горшочек несколько кусочков льда и подавать.

## Свекольник

1,5–2 л хлебного кваса, 1–2 молодые свеклы с ботвой, 1 морковь, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, ½ стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 2 яйца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Свеклу почистить, нарезать мелкими кубиками или соломкой, черешки – кусочками длиной 2–3 см, выложить в глиняный горшок, залить 1–2 стаканами воды, добавить уксус и тушить около получаса. За 10–15 минут до окончания тушения добавить измельченную свекольную ботву. Готовую свеклу охладить.

Морковь вымыть, сварить в кожуре, остудить, почистить и нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук измельчить, растереть с небольшим количеством соли до появления сока, выложить в горшочек со свеклой, добавить морковь, сваренные вкрутую и измельченные яйца, нарезанные тонкими ломтиками огурцы, сметану, сахар, соль, тщательно перемешать и залить квасом.

При подаче свекольник посыпать зеленью.

Можно также приготовить это блюдо в порционных горшочках. В этом случае тушить свеклу можно в кастрюле или сковородке, а потом все овощи равномерно разложить по горшочкам, добавить охлажденную свеклу с отваром и все

остальные компоненты, перемешать и подать каждому отдельно.

## **Свекольник на свекольном отваре**

2 л свекольного отвара, 2–3 молодые свеклы, 1 морковь, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 2 вареных яйца, ½ стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 1 пучок укропа, соль.

Свеклу и морковь вымыть, очистить и сварить отдельно. Свекольный отвар процедить и охладить. Огурцы, свеклу, морковь и яйца нарезать мелкими кубиками или соломкой, равномерно разложить в порционные горшочки, добавить сметану, сахар, уксус, измельченную зелень и залить охлажденным свекольным отваром.

В этот свекольник можно добавить отварное мясо или рыбу, несколько кусочков в каждый горшочек.

## **Уха русская с овощами**

300 г рыбного филе, 4–5 картофелин, 4–6 мелких луковиц-сеянцев, 1 корень петрушки, 30–50 г сливочного масла, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.

**Для бульона:**

2 л воды, 750 г рыбных отходов, 1 луковица, 30 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Рыбные кости, плавники, хвосты, кожу, головы без жабр тщательно промыть, положить в эмалированную кастрюлю или котелок, залить холодной водой, добавить очищенную и нарезанную на несколько частей луковицу, связанную в пучок зелень, посолить, накрыть крышкой и варить при слабом кипении в течение часа, периодически удаляя образовавшуюся пену и жир, а затем снять с огня и процедить.

В кипящий процеженный рыбный бульон положить нарезанную кусочками рыбу, целые мелкие очищенные клубни картофеля, целые луковицы, корень петрушки и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить соль, лавровый лист и перец горошком.

В глиняный горшочек положить отварную рыбу, несколько кусочков сливочного масла, залить ухой, довести до кипения и подавать, посыпав зеленью.

# Блюда из овощей с мясом

## Картофель с морковью и говядиной

850 г говядины,  $\frac{3}{4}$  стакана муки, 5 ст. ложек топленого сала или смальца,  $\frac{1}{2}$  стакана мясного бульона, 7–9 картофелин, 4–5 морковок, 3–4 луковицы, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки томата-пюре, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 3–5 горошин душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.

Мясо нарезать порционными кусочками, отбить, посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить в разогретом сале. Затем сложить говядину в сотейник, добавить душистый перец, лавровый лист и крепкий мясной бульон, накрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 1 часа.

В это время очистить и ополоснуть овощи и корни. Картофель нарезать соломкой или брусочками и обжарить на сале. Морковь, лук и корень петрушки измельчить, выложить в сковороду с небольшим количеством разогретого сала, добавить несколько столовых ложек воды и потушить в течение 10–15 минут.

После этого готовые кусочки мяса переложить в порционные горшочки, добавить обжаренный картофель, тушеные

овожи, томат-пюре и залить процеженным соусом, в котором тушилась говядина.

Горшочки поставить на противень и тушить в предварительно нагретой духовке до готовности. Подавать на стол, посыпав зеленью.

## **Лук с говядиной в томате-пюре**

500 г говядины, 1 ½–2 стакана мясного бульона или воды, 2 ст. ложки топленого сала, 1 ст. ложка томата-пюре, 3 луковицы, 1 ст. ложка муки, 1–2 лавровых листа, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Мясо зачистить от сухожилий и пленок, нарезать небольшими кусочками, поперчить, посолить, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым салом и обжарить с обеих сторон. Лук очистить, ополоснуть, измельчить и обжарить в масле до золотистого цвета, после чего добавить томат-пюре и продолжать обжаривать еще около 5 минут.

В порционные глиняные горшочки выложить половину лука, на него – кусочки мяса и сверху засыпать луком, положить кусочки лаврового листа, залить процеженным мясным бульоном или водой, закрыть крышками, поставить в предварительно нагретую духовку и тушить до готовности.

На гарнир рекомендуется подать на отдельной тарелке макароны, отварной картофель, рассыпчатую рисовую или

гречневую кашу.

## **Картофель с говядиной запечённые**

500 г говяжьего филе, 10 картофелин, 1 небольшая луковица, 1–2 лавровых листа, 3–5 горошин черного или душистого перца, соль по вкусу.

### **Для соуса:**

1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка зелени петрушки или укропа, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Говядину зачистить от пленок и сухожилий, опустить в кастрюлю с кипящей водой, добавить лавровый лист, перец горошком, измельченный лук и варить в течение 1,5–2 часов до мягкости. Готовое мясо вынуть и нарезать небольшими ломтиками, а бульон процедить. Картофель почистить, вымыть, высыпать в кастрюлю с подсоленным кипятком и варить в течение получаса. Затем воду слить, а картофель немного охладить и нарезать кружочками.

*Для приготовления соуса* очищенный лук нарезать полукольцами, выложить в сковороду с разогретым маслом, слегка обжарить, добавить муку и продолжать обжаривать до светло-желтого цвета. Затем развести горячим процеженным бульоном, влить обжаренное отдельно томат-пюре, ук-

сус, добавить соль, молотый перец и потушить около 15 минут. В порционные горшочки влить немного соуса, положить ломтики мяса, на них – картофель, залить оставшимся соусом, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 30–45 минут.

Готовую запеканку посыпать зеленью петрушки или укропа и подать к столу в горшочках.

## **Голубцы кисло-сладкие**

500 г говяжьего фарша, 8 больших капустных листьев, 100 г отварного риса, 50 г репчатого лука, 100 г томатного соуса, 50 г изюма, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка перца, 240 г томатной пасты, 50 г тертого имбиря, 100 мл ароматизированного уксуса.

Положить капустные листья в стеклянную кастрюлю, тушить до мягкости. Соединить мясной фарш, рис, измельченный лук, томатный соус, изюм, соль, перец. Хорошо перемешать. Нафаршировать полученной смесью капустные листья, свернуть их наподобие сигар. Закрепить шов. Положить швом вниз в горшочки. Соединить остальные продукты, перемешать и вылить на голубцы. Поместить в духовку и тушить до готовности. Капустные листья не должны развалиться.

## Овощи с говядиной и грибами

500 г говядины, 1 кг картофеля, 40 г сушеных грибов, 3 луковицы, 1 морковь, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки муки, 50 г свиного сала, 60 г сливочного масла, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Грибы залить на 2–3 часа холодной водой, а потом в этой же воде отваривать в течение 1,5–2 часов. Готовые грибы вынуть, нарезать мелкими ломтиками и обжарить в небольшом количестве масла, а бульон процедить.

Говядину промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду с растопленным салом и обжарить.

Очистить и вымыть овощи. Морковь нарезать ломтиками, картофель и лук – кубиками. Каждый вид овощей обжарить отдельно в сливочном масле.

Муку подрумянить в масле до светло-коричневого цвета, смешать со сметаной и тщательно растереть, чтобы не было комочков.

В порционные горшочки положить обжаренные овощи, мясо, грибы, залить горячим грибным бульоном на уровне продуктов, добавить сметану, томат-пюре, посолить, поставить на противне в предварительно разогретую духовку и ту-

шить до готовности. Подавая на стол, посыпать зеленью.

## **Овощи с говядиной запечённые в сметане**

500 г говядины, 2 ст. ложки кулинарного жира или маргарина, 25 г сливочного масла, 50 г сала, 3–4 луковицы, 3 моркови, 100 г ржаного хлеба,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 1  $\frac{1}{2}$  ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки консервированных маслин без косточек,  $\frac{1}{2}$  лимона, 3 ст. ложки молотых сухарей, 1 яйцо, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мякоть говядины промыть, нарезать поперек волокон на порционные кусочки, хорошо отбить с обеих сторон, посолить, посыпать молотым перцем, обвалить в сухарях, выложить в сковороду с раскаленным жиром и поджарить.

Сало нарезать тонкими ломтиками и немного вытопить до получения прозрачности. Лук и морковь почистить, вымыть, нарезать соломкой, слегка обжарить в разогретом жире, добавить немного воды и тушить до мягкости. Хлеб нарезать маленькими кубиками, подрумянить в сливочном масле, смешать с тушеными овощами, добавить нарезанные соломкой маслины, заправить томатной пастой и потушить еще 3–5 минут.

На дно керамических горшочков положить кусочки сала,

на них – половину мяса, затем – смесь овощей с ржаными сухариками и снова слой мяса.

Сырое яйцо хорошо размешать со сметаной и залить этой смесью содержимое горшочков. Сверху посыпать молотыми сухарями, поставить на противне в духовку и запекать до образования румяной корочки.

Готовое блюдо украсить ломтиками лимона без косточек и измельченной зеленью.

## **Овощи с говядиной и салом**

1 кг говядины, 2 ст. ложки топленого сливочного масла, 100 г шпика, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1–2 ломтика ржаного хлеба, 6–8 картофелин, ½ лимона, 3 стакана хлебного кваса, 2–3 ст. ложки сметаны, 2–3 лавровых листа, 15–20 горошин душистого перца, 2–3 гвоздики, соль по вкусу.

Кусок говядины зачистить от пленок и сухожилий, отбить, нарезать на порционные кусочки, посолить и подрумянить со всех сторон на разогретом масле. Овощи почистить и вымыть. Лук нашинковать тонкими кольцами, морковь и коренья измельчить, а картофель нарезать крупными кусочками.

На дно огнеупорных глиняных горшочков положить нарезанное ломтиками сало, лук, морковь, коренья, лавровый лист, душистый перец, гвоздику, посолить, добавить ломти-

ки лимона без зерен и тонкие ломтики хлеба. Сверху на все это положить кусочки мяса, картофеля, сметану, залить квасом, закрыть плотно крышками, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 1–1,5 часа.

Это блюдо можно приготовить без картофеля и сметаны.

## **Капуста и яблоки с говядиной и ветчиной, тушённые в бульоне**

500 г мякоти говядины, 150 г ветчины, 2 яблока, 1 луковица, 1 помидор, ½ кочана капусты, 2 ст. ложки смальца, ½ стакана мясного бульона, молотый черный перец и соль по вкусу.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, а мякоть нарезать дольками. Капусту очистить от верхних листьев, промыть и тонко нашинковать. Очищенный и вымытый лук нарезать полукольцами. Помидор опустить на несколько секунд в кипяток, вынуть, снять кожицу, а мякоть нарезать кружочками. Мясо зачистить от прожилок и сухожилий, промыть, нарезать порционными кусочками, посолить и посыпать молотым перцем.

В глиняных горшочках растопить смалец, положить туда мясо, сверху – тонкие ломтики ветчины, затем капусту, лук, яблоки и помидоры, залить горячим процеженным бульоном, поставить в нагретую духовку и тушить в течение

1–1,5 часа. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать.

## **Рагу из картофеля, кислых яблок и говядины**

800 г жаркого из говядины с костями, 1–2 яблока кислых сортов, 6–8 картофелин, 1 ч. ложка муки, 25 г сливочного масла, 5 стаканов мясного бульона или воды, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Срезать с костей мякоть и нарезать ее небольшими кубиками. Кости разрубить, залить кипяченой водой или бульоном, прокипятить и процедить.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать кубиками. Картофель почистить, вымыть и тоже нарезать кубиками.

Муку подрумянить в растопленном сливочном масле, развести процеженным бульоном, тщательно растереть, чтобы не было комочков, и разлить в глиняные горшочки. Туда же положить мясо, яблоки, картофель, измельченную зелень, поставить горшочки в хорошо нагретую духовку и тушить при слабом огне 20–30 минут.

Из оставшегося жаркого или вареного мяса можно приготовить на следующий день к завтраку или обеду вкусное второе блюдо.

## **Помидоры с морковью, сельдереем и говядиной**

500 г говядины, 500 г репчатого лука, 100 мл растительного масла, 200 г помидоров, 100 г моркови, 200 г сельдерея, 500 г картофеля, 2,5–3 л бульона, чеснок, перец молотый черный и красный, соль.

Лук кольцами обжарить в растительном масле. Мясо нарезать кусочками по 50 г, посолить, поперчить, посыпать толченым чесноком, смешать с луком и еще жарить на слабом огне. Затем разложить в горшочки, положить нарезанные кубиками картофель, морковь, сельдерей. Залить полностью мясным бульоном, поставить в духовку. За 20–30 минут до готовности положить свежие помидоры, посолить, поперчить.

## **Картофель с репой, сухарями и говядиной**

800 г говядины (лучше вырезки), 3 ст. ложки сливочного масла, 4–5 картофелин, 1 луковица, 2–3 моркови, 2 репы, ½ стакана тертых ржаных сухарей, ½ стакана сметаны, 2–3 зубчика чеснока, перец горошком, соль, лавровый лист, ½ стакана мясного бульона.

Мясо разрезать на куски по 50–60 г, отбить деревянным молотком, посолить, уложить в миску и дать настояться под крышкой 20–30 минут. В керамические горшки (или кастрюлю с широким дном) влить растопленное сливочное масло, положить лавровый лист и перец горошком, говядину. Сверху посыпать нашинкованным обжаренным луком и тертыми ржаными сухарями. Овощи нарезать дольками и положить в горшочек, залить бульоном, посолить и поставить в разогретую духовку. Перед окончанием тушения добавить в горшочек сметану с растертым чесноком.

Подавать в горшочке либо на тарелке со свежими огурцами, помидорами, зеленым салатом.

## **Картофель с говядиной, тушеный в томате**

500 г говядины, 7–9 картофелин, 2 луковицы, 2–3 стакана мясного бульона или воды, 3 ст. ложки томата-пюре, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла или 75 г смальца, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, 1–2 лавровых листа, соль.

Мясо от огузка, оковалка или лопаточной части обмыть, нарезать небольшими кубиками, посыпать солью и обжарить со всех сторон в сковороде с хорошо разогретым жиром. Затем добавить измельченный лук, посыпать мукой, переме-

шать и еще немного поджарить. Картофель почистить, вымыть и нарезать ломтиками.

Гуляш с луком сложить в керамические огнеупорные горшочки, сверху выложить картофель, залить процеженным горячим бульоном или водой, добавить томат-пюре, сметану, лавровый лист, накрыть крышками, поставить в разогретую духовку и тушить в течение 1–1,5 часа.

Готовое блюдо подавать к столу в той же посуде, в которой оно готовилось, посыпав зеленью.

## **Картофель с говядиной, луком и грецкими орехами**

500 г говядины, 5 луковиц, 1 морковь, 5 картофелин, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка тертых грецких орехов, соль, перец, лавровый лист.

Нежирную говядину без костей тонко порезать кусочками и обжарить. Потереть на крупной терке морковь и мелко порезать лук, все это обжарить отдельно. Картофель нарезать небольшими кубиками и тоже отдельно обжарить. Все обжаривать на постном масле.

*Для соуса:* 1 ст. ложку муки обжарить, залить горячей водой из сковороды, где жарилось мясо, хорошо размешать, добавить соль, перец, лавровый лист и прокипятить. В горшочки укладывать слоями: картофель, мясо, лук с морковью.

вью, тертые орехи, сверху опять картофель и залить соусом. Поставить в духовку на средний огонь на 20–30 минут.

## **Картофель, морковь и яблоки с говядиной**

200–300 г говядины, 4–5 картофелин, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого или сливочного масла, 1 морковь, 2 яблока, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Очистить картофель, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в масле. Нарезать кольцами лук, обжарить в масле до золотистого цвета. Нарезать мясо кусочками, обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

В глиняный горшок положить мясо, картофель, лук, яблоки, коренья, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного бульона. Тушить в духовке 30 минут. Минут за 10 до окончания приготовления залить жаркое сметаной, посыпать мелко нарубленным чесноком, зеленью укропа, петрушки.

Подавать жаркое с салатом из свежих овощей, солеными огурцами, квашеной капустой, зеленью.

## **Картофель с острой свининой**

600 г свинины, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 6 стручков сладкого перца, 250 г стручковой фасоли, 5 картофелин, 4 стручка острого перца, 100 г зеленого горошка, 50 г петрушки, перец красный, соль.

Мясо кусками среднего размера обжарить в кипящем масле с крупно нарезанным луком. Приправить перцем и солью.

Незадолго до готовности мяса добавить горошек, очищенный и нарезанный кубиками картофель, очищенный и нарезанный кружками перец (сначала удалить сердцевину), очищенную и мелко нарезанную фасоль, мелко нарезанную петрушку. Долить 1–2 стакана горячей воды, перемешать и поставить в духовку для тушения.

## **Лечо, тушённое со свининой**

400 г свинины, 300 г лечо, 1 луковица, 1 ½ ст. ложки свиного топленого сала, 3 зубчика чеснока, 8 картофелин, зелень, соль.

Небольшие кусочки свинины выложить в глиняный горшочек, добавить шинкованный репчатый лук, нарезанный дольками картофель, лечо, чеснок, зелень, соль и тушить в

духовке.

## **Картофель со свиной и сушёнными грибами**

500 г свиной, 1 ст. ложка маргарина, 8–10 картофелин, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 40 г белых сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина с низким содержанием жира.

**Для соуса:** 1 стакан грибного отвара, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла.

Свинину нарезать по два кусочка на порцию и обжарить. Сырой очищенный картофель натереть на терке, положить на сито, дать стечь жидкости, добавить соль, муку, яйца и перемешать. Из полученной массы сформовать лепешки (4 штуки на порцию), на середину их уложить фарш, состоящий из пассерованного репчатого лука и отваренных мелко нарезанных грибов, завернуть в форме шарика и обжарить. Обжаренную свинину и шарики уложить в горшочек, залить сметанным соусом, приготовленным на грибном отваре, поставить в духовку и тушить до готовности. Подавать в горшочках.

## **Овощи, запечённые со свиной**

250 г свиной, 50 г свиного сала, 6 картофелин, 2 лукови-

цы, 3–4 сушеных гриба, 1 ½ ст. ложки томата-пюре, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 1–2 лавровых листа, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Сушеные грибы замочить в 1 стакане холодной воды на 3–4 часа, а затем в этой же воде сварить, вынуть и измельчить, а бульон процедить.

Подготовленную свинину нарезать крупными кусками, выложить в сковороду с растопленным салом и обжарить с обеих сторон. Затем добавить томат-пюре и тушить, помешивая, 5–10 минут.

Картофель и морковь почистить, вымыть, нарезать кубиками и обжарить в разогретом сале. Очищенный лук нарезать кольцами, слегка подрумянить, смешать с обжаренными овощами, посолить и поперчить. В порционные керамические горшочки положить слоями овощи и мясо, повторив их 2–3 раза так, чтобы первым и последним слоем были овощи. Содержимое горшочков залить грибным бульоном, положить сверху грибы и лавровый лист, поперчить, поставить в духовку на умеренный огонь и тушить в течение 40–60 минут.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным или толченым чесноком, закрыть крышками, дать постоять 3–4 минуты и подавать к столу.

## **Капуста с мясом и стручковой фасолью**

600 г свиного окорока, 2 ст. ложки топленого сала, 100 г белокочанной капусты, 50 г свежей или консервированной стручковой фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 3–4 картофелины, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 стакана мясного бульона, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить, выложить в сковороду с разогретым топленым салом и обжарить со всех сторон. Овощи почистить и вымыть. Картофель и морковь нарезать маленькими кубиками, лук измельчить, а капусту тонко нашинковать. Стручковую фасоль опустить в кастрюлю с кипящей водой, проварить в течение 8–10 минут и нарезать небольшими кусочками.

В глиняные горшочки выложить последовательно слоями белокочанную капусту, картофель, мясо, репчатый лук и морковь. Сверху полить томатом-пюре, залить процеженным бульоном, поставить на противне в духовку и тушить на слабом огне в течение полутора часов.

Подавать в порционных горшочках, посыпав зеленью.

## **Стручковая фасоль с мясом**

500 г баранины или свинины, 750 г стручковой фасоли,

250 г помидоров, 2 ст. ложки йогурта, 1 ч. ложка пшеничной муки, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, жир, петрушка, соль, перец.

Лук колечками обжарить до светло-коричневого цвета. Мясо кубиками слегка поджарить, потушить в малом количестве воды до мягкости. Добавить стручки фасоли, разломанные на части, перец сладкий кружочками, толченый чеснок, а через 15 минут – помидоры дольками. Тушить все на слабом огне до мягкости.

Развести муку в йогурте и влить в готовое блюдо. Посыпать зеленью петрушки и подавать с отварным картофелем.

## **Курага с мясом и сахаром**

1 кг мяса, 2 большие головки лука, 20 штук кураги, 200–250 г сметаны, 2–3 ст. ложки сахара, 1/3 стакана кипятка, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Мясо порезать кусочками и обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Добавить немного горячей воды, соль, перец, сахар и тушить 10 минут. В это время обжарить лук, порезанный полукольцами, и заправить его мукой. Добавить в мясо лук, курагу, сметану и тушить в горшочках в духовке 20–30 минут.

## **Морковь со свиной, луком и салом**

1 кг свиной (говядины), 2 луковицы, немного моркови, 1 стакан красного сухого вина, 1 стакан сметаны, сало свиное пластинками, соль и перец по вкусу.

Мясо предварительно отбить. В глиняный горшок положить нарезанный лук, сало, морковь, специи, лавровый лист, мясо, посолить, влить вино, сметану, сверху переложить пластинками сала. Затем горшочек обмазать сверху тестом, поставить в горячую духовку. Как только пойдет изнутри пар (через тесто), жар убавить. Тушить 2–3 часа.

Тесто выбросить, перед подачей влить немного уксуса, прокипятить, облить мясо соусом.

## **Яблоки с бараниной и черносливом**

500 г мяса, 9–10 зубчиков чеснока, 200 г сухих яблок, 100 г укропа, 200 г чернослива, ½ ст. ложки сахара, перец, 2 ст. ложки уксуса, соль.

Из предварительно замоченного чернослива удалить косточки. Мясо, чеснок и яблоки мелко нарезать. Все смешать, добавить остальные ингредиенты. Снова хорошо перемешать. Сложить в керамический горшочек и запекать в ду-

ховке 1 час при средней температуре.

## **Репа с бараниной и капустой**

500 г баранины, 1 репа, 400–500 г свежей белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки смальца или растопленного курдючного сала,  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  стакана мясного бульона или воды, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Жирную баранину зачистить от пленок и сухожилий, промыть холодной водой, нарезать крупными кусками (по 2 штуки на порцию), отбить, поперчить, посолить и оставить на некоторое время. Репу, лук и морковь почистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками или тонкой соломкой. Капусту тонко нашинковать, зелень петрушки измельчить.

В керамических горшочках разогреть смалец или курдючное сало, выложить на дно половину овощей, затем – куски мяса, а сверху снова овощи. Содержимое горшочков посолить, влить процеженный бульон или воду, плотно закрыть крышками, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 2–2,5 часа. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать горячим в тех же горшочках.

## **Кабачки и баклажаны с бараниной**

500 г баранины, 2 баклажана, 2 помидора, 1 маленький кабачок, 6 луковиц, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, по 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, 1–2 зубка чеснока, 1–2 лавровых листа,  $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложка молотого черного или красного перца, соль по вкусу.

Овощи почистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Баранину зачистить от пленок и сухожилий, нарезать небольшими кусочками, как для гуляша, и слегка отбить. На дно широких горшочков, смазанных маслом, положить рядами в один слой баклажаны, лук, кабачок, мясо и помидоры, посыпая через каждые 2–3 слоя тертым чесноком, молотым перцем и зеленью петрушки и укропа. На каждый слой баранины выкладывать по несколько кусочков лаврового листа. Полить сверху растительным маслом и сметаной, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение 1 часа.

## **Репа с морковью и бараниной**

400 г баранины, 1 репа, 1 луковица, 3 моркови, 50 г маргарина или 2 ст. ложки смальца, 1 стакан мясного бульона, 1 ч. ложка муки,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки молотого черного перца, 2 зуб-

ка чеснока, соль по вкусу, зелень петрушки.

Зачищенную от пленок и сухожилий баранину нарезать небольшими кусочками весом по 25–30 г, посолить, поперчить, выложить в сковороду с разогретым жиром и обжарить, помешивая, чтобы мясо не подгорело.

Овощи почистить и вымыть. Морковь и репу нарезать кубиками или соломкой, а лук измельчить. После этого равномерно распределить баранину по горшочкам, смазанным жиром, добавить овощи, посолить, плотно закрыть крышками, поставить в предварительно нагретую духовку и тушить около получаса.

За 5–7 минут до готовности посыпать мясо мелко нарезанным чесноком. Затем муку слегка подрумянить в небольшом количестве жира, развести процеженным бульоном, влить в горшочки с тушеной бараниной, довести до кипения, посыпать зеленью петрушки и подать через 5 минут.

## **Картофель с бараниной, почкой и грибами**

400 г баранины, 1 баранья почка, 4–5 картофелин, 2 луковицы, 50 г свежих грибов, 50 г сливочного масла, 1 стакан мясного бульона, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Мясо с бараньей шеи нарезать кусочками и удалить лишний жир. Овощи и грибы почистить и хорошо вымыть. Картофель нарезать крупными кусочками, лук измельчить, а грибы разрезать пополам. Баранью почку разрезать вдоль, удалить протоки, хорошо промыть под проточной холодной водой и нарезать маленькими кубиками.

В порционные керамические горшочки положить кусочки баранины, затем лук и грибы, после этого почки и, наконец, картофель, посыпая каждый слой солью и перцем. Залить все это процеженным бульоном, полить растопленным сливочным маслом, плотно закрыть крышками, поставить в разогретую духовку и тушить на маленьком огне в течение 3 часов. Горшочки необходимо время от времени встряхивать, чтобы их содержимое не подгорело.

# Блюда из овощей с мясом птицы

## Картофель с курицей и зеленым горошком

600 г курицы, 2 луковицы, 50 г маргарина, 5–6 картофелин, 5 больших луковиц, 2 моркови, ½ стакана консервированного зеленого горошка, 2 стакана сметанного соуса, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Подготовленную тушку курицы разрубить на порционные куски и обжаривать с обеих сторон в хорошо разогретом маргарине в течение 20–30 минут.

Овощи почистить и вымыть. Картофель и морковь нарезать кубиками и поджаривать отдельно в течение 10 минут. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить до золотистого оттенка.

В огнеупорные глиняные горшочки положить по 2–3 кусочка курицы, залить их горячим сметанным соусом, добавить картофель, морковь, лук и зеленый горошек и посыпать измельченной зеленью. Горшочки плотно закрыть, поставить в духовку и тушить в течение 20–30 минут.

Подавать это блюдо горячим в этих же горшочках.

## **Яблоки и чернослив с курицей**

200 г цыплят, 100 г яблок, 150 г чернослива, 100 г сметаны, перец, соль.

Цыплят обработать, разрезать на 4 части, посолить, посыпать перцем, обжарить на сковородке с двух сторон. Положить в горшочек, добавить яблоки, очищенные от кожицы и серединки, нарезанные крупными дольками, чернослив без косточек, залить сметаной и проварить 10–15 минут на слабом огне до готовности яблок. Подавать на стол в горшочках, посыпав рубленой зеленью. Гарнир не нужен.

## **Картофель и цыплята тушенные в сметане**

5 порционных цыплят, 8 картофелин, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 5 маленьких лавровых листиков, 15 горошин черного перца, соль по вкусу.

Цыплят опалить, выпотрошить, хорошо промыть, разрезать напополам или на четыре части и опустить на 5 минут в кипящую воду. Затем вынуть, сложить в порционные огне-

упорные горшочки, залить их сметаной, добавить лавровый лист, перец горошком, посолить, закрыть крышками, поставить в духовку со средним жаром и тушить в течение 40–60 минут.

В это время картофель почистить, вымыть, нарезать брусочками, выложить в сковороду с топленным маслом и хорошо зарумянить со всех сторон. Муку слегка обжарить со сливочным маслом.

Когда цыплята будут готовы, положить в горшочки картофель и мучную заправку, снова поставить в духовку и тушить еще около 10 минут.

## **Изюм, чернослив и курага с мясом цыпленка**

1 цыпленок, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки изюма без косточек, 2–3 шт. чернослива, 3–4 шт. кураги, ½ стакана воды, 3–4 ст. ложки топленного сливочного масла, соль по вкусу.

Обработанную тушку цыпленка разрезать вдоль брюшка, распластать, натереть солью, обмазать сметаной и обжарить в растопленном масле с обеих сторон. Фрукты промыть теплой водой и обсушить. У чернослива удалить косточки и вместе с курагой разрезать каждый плод на четыре части.

Обжаренного цыпленка разрубить на небольшие кусочки

и положить в порционные горшочки. Добавить туда же подготовленные фрукты и залить содержимое горячей водой. Горшочки закрыть крышками, поставить в нагретую духовку и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут.

## **Морковь с цыплятами и грибами**

2–3 цыпленка, 3–4 моркови, 75 г сливочного масла, 6–10 свежих белых грибов, 1 небольшой пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Морковь, петрушку и белые грибы почистить, вымыть, измельчить и ошпарить кипятком.

Выпотрошенных и вымытых цыплят разрезать на четыре части, положить в глиняные горшочки с широким дном, в которых растопить немножко сливочного масла, посыпать морковью, половиной зелени и грибами, посолить, полить небольшим количеством растопленного масла, накрыть крышками, поставить на противне в горячую духовку и греть на очень слабом огне в течение получаса, чтобы цыпленка пустили сок. Затем посыпать оставшейся зеленью, перемешать и тушить под крышкой еще 30 минут. Подавать в этих же горшочках, оформив отдельно гарнир из отварного картофеля или риса, или выложить птицу на блюдо вместе с морковью, грибами и зеленью, а посередине горкой положить гарнир.

## **Репа с мясом утки**

1 утка средних размеров, 8 шт. репы, 100 г сливочного масла, 1 стакан лука-саженца, айва, сельдерей, зелень, специи, соль по вкусу.

Утку зажарить в духовке. Разрубить тушку на куски и уложить в горшочек. Головки лука-саженца и нарезанную дольками репу обжарить на сливочном масле и положить в горшочек с уткой. Залить соком, полученным после жарки утки, добавить мелкорубленую зелень сельдерея, айву, специи, закрыть горшочек крышкой и поставить в духовку. Тушить до готовности всех продуктов (20–25 минут).

Подавать на стол в горшочке либо на блюде, полив маслом.

## **Картофель с луком и мясом гуся или утки**

700 г гуся или утки, 1–2 стакана мясного бульона или воды, 1 луковица, 5 картофелин, 2–3 ст. ложки маргарина, 1–2 лавровых листа,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Подготовленную тушку птицы разрубить на куски, выло-

жить на сковороду с растопленным маргарином и слегка обжарить. Овощи почистить, вымыть, лук измельчить и обжарить в маргарине до золотистого цвета, а картофель нарезать ломтиками. Поджаренные кусочки мяса разложить в порционные горшочки, добавить сырой картофель, подрумяненный лук, лавровый лист, молотый перец и соль, залить процеженным бульоном или водой так, чтобы покрыть поверхность продуктов, поставить в духовку и тушить гуся в течение 1–1,5 часа, а утку около часа. Подавать это блюдо горячим в горшочках, в которых его приготовили.

## **Картофель с тушеной капустой и мясом гуся**

1 кг гуся, 1 ½ ст. ложки муки, 3 ст. ложки маргарина или смальца, 4–5 картофелин, 1 луковица, 2–3 моркови, 2 яблока, 2 ½ стакана бульона, 250 г тушеной капусты, черный молотый перец и соль по вкусу.

Овощи почистить и вымыть. Картофель и морковь нарезать крупными кусками, а лук измельчить. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать крупными ломтиками.

Тщательно обработанную тушку птицы разрубить на куски (по два на порцию), выложить в сковороду с разогретым жиром, добавить морковь и лук, слегка посыпать мукой и обжарить до образования румяной корочки. Затем перело-

жить мясо с овощами в порционные керамические горшочки, добавить сырой картофель и яблоки, посыпать солью и перцем, залить горячим процеженным бульоном, поставить в духовку и тушить в течение 1,5 часа. За 7–10 минут до готовности добавить тушеную капусту.

# Блюда из овощей с субпродуктами

## Жаркое из овощей, печени и почек

100 г говяжьей печени, 100 г телячьих или бараньих почек, 150 г баранины, 1/3 стакана молока, 50 г сливочного масла, 50 г свежих грибов, 2 ст. ложки сметаны, 6–7 картофелин, 1 крупная луковица, 1/2 стакана мясного бульона, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и сельдерея, молотый черный перец и соль по вкусу.

Очищенную от пленок печень залить молоком, оставить так на 2 часа, а потом нарезать небольшими кусочками. Почки разрезать вдоль, удалить протоки, тщательно вымыть и нарезать кубиками. Баранину зачистить от пленок и сухожилий и тоже нарезать на кусочки. Субпродукты и мясо обжарить отдельно до полуготовности. Картофель, лук и грибы почистить и вымыть. Картофель нарезать небольшими кубиками, а лук измельчить. Грибы нарезать маленькими ломтиками, выложить в сковороду с небольшим количеством разогретого масла, поджарить в течение 10–15 минут, затем добавить сметану и продолжать обжаривать еще около 10 минут.

В глиняные горшочки положить мясо, печень, почки, за-

тем добавить грибы в сметане, лук и картофель, залить процеженным бульоном, положить по кусочку масла, посолить, поперчить, посыпать зеленью, поставить в духовку и запекать в течение 15–20 минут.

## **Морковь с говяжьим сердцем и солеными огурцами**

500 г сердца, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1–2 соленых огурца, 4 ст. ложки смальца или растительного масла, 1 стакан красного соуса, 1–2 зубка чеснока, 1–2 лавровых листа, 3–5 горошин черного перца, соль по вкусу.

Говяжье сердце вымыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и сварить до мягкости. Затем бульон процедить и использовать для приготовления соуса, а сердце нарезать маленькими ломтиками, выложить в хорошо разогретую сковороду со смальцем или растительным маслом и слегка обжарить.

Сырые овощи почистить и вымыть. Морковь и корень петрушки нарезать ломтиками, лук измельчить и все вместе обжарить в разогретом жиру.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и тоже слегка обжарить.

В керамические горшочки положить кусочки сердца, потом обжаренные овощи и соленые огурцы, залить горячим

красным соусом, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 20–30 минут.

Готовое блюдо заправить чесноком, растертым с солью, посыпать измельченной зеленью и подать к столу в горшочках.

В качестве гарнира рекомендуется жареный картофель.

## **Репа с брюквой и выменем**

750 г вымени, 2 моркови, ½ репы, ½ брюквы, 1 луковица, 4–5 картофелин, 1 стакан сметаны, 2–3 лавровых листа, 3–5 горошин душистого перца, соль по вкусу.

Коровье вымя промыть, разрезать на куски с палец толщиной, замочить в холодной воде на 6 часов, а потом варить на очень слабом огне 3–4 часа. Затем жидкость слить и процедить, а вымя нарезать кубиками и разложить в порционные керамические горшочки.

Овощи почистить и вымыть. Морковь, репу, брюкву и картофель нарезать небольшими кусочками, а лук измельчить. Добавить овощи равномерно во все горшочки, залить бульоном, в котором варилось вымя, поставить в духовку и варить еще 15–20 минут. После этого посолить, положить лавровый лист, душистый перец и продолжать варить до тех пор, пока все овощи не станут мягкими. Потом влить сметану и потушить еще 10–15 минут.

## **Морковь с луком и мозгами, тушенные в томатном соусе**

500 г мозгов, ½ моркови, 1 луковица, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложка уксуса, 1 лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, соль.

**Для томатного соуса:** 1 стакан бульона, 25 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 маленькая луковица, ½ моркови, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка острого кетчупа, соль по вкусу.

Мозги залить холодной водой и оставить так на 1,5–2 часа, а затем осторожно удалить с них пленку (желательно при этом не вынимать их из воды). После этого положить мозги в кастрюлю, добавить лавровый лист, перец горошком, соль и уксус, залить водой так, чтобы только покрыло продукты, накрыть крышкой, быстро довести до кипения, потом убавить огонь и варить мозги в течение 15–20 минут. Затем вынуть и нарезать их на небольшие куски (по 2–3 кусочка на порцию), а бульон процедить.

Лук почистить, ополоснуть, измельчить и обжарить в хорошо разогретом сливочном масле или маргарине до светло-желтого цвета. В это время очищенную морковь нарезать ломтиками или крупной соломкой.

В порционные керамические горшочки положить мозги,

морковь и лук, залить томатным соусом, поставить в нагретую духовку и тушить в течение 10–15 минут.

Это блюдо можно подать с гарниром из картофельного пюре или рассыпчатого риса, выложенного на отдельную подогретую тарелочку.

**Приготовление томатного соуса:** муку слегка обжарить с небольшим количеством сливочного масла, немного охладить и постепенно развести процеженным бульоном, в котором варились мозги, тщательно перемешивая, чтобы не было комочков, а затем проварить на слабом огне в течение 10–15 минут и процедить.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, ополоснуть, мелко нарезать и немного обжарить в оставшемся масле. Потом добавить томат-пюре и обжаривать на очень слабом огне еще около 5 минут. После этого влить заправленный мукой горячий бульон и варить в течение 10 минут. За 5 минут до окончания приготовления положить соль и кетчуп. Готовый соус процедить.

## **Овощи с рубцом под белым соусом**

1 рубец, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1–2 лавровых листа, 3–5 горошин черного или душистого перца, соль по вкусу.

**Для белого соуса:** 1 ½ стакана бульона, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Свежий говяжий рубец тщательно вымыть щеточкой, ошпарить кипятком и снова хорошо промыть в холодной воде, чтобы удалить остатки слизистой оболочки.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, ополоснуть и нарезать ломтиками (лук – полукольцами), подготовленный рубец нарезать крупными кусочками, положить их в керамические горшочки, залить холодной водой, добавить овощи, перец горошком и лавровый лист, посолить, поставить в духовку и варить на слабом огне в течение 4–5 часов. После этого бульон слить, процедить и приготовить на нем соус, а рубец нарезать соломкой и снова опустить в горшочки. Удалить лавровый лист, залить отварной рубец белым соусом, снова поставить в духовку и тушить 20–30 минут.

Отдельно к этому блюду подать хрен с уксусом, соленые огурцы или салат из помидоров.

**Приготовление белого соуса:** муку слегка обжарить с таким же количеством сливочного масла, постепенно развести процеженным бульоном, в котором готовился рубец, и тщательно растереть, чтобы не было комочков, а затем проварить на слабом огне в течение 5–10 минут. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный с небольшим количеством соуса, посолить, заправить сливочным маслом, перемешать и процедить.

# **Блюда из овощей и рыбы**

## **Морковь с луком и рыбой**

500–600 г рыбного филе, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от костей и нарезать ее небольшими кусочками. Морковь и лук очистить, ополоснуть и нарезать соломкой. В смазанные растительным маслом горшочки положить 2–3 слоя рыбы, чередуя их с овощами так, чтобы сверху и снизу была рыба. Затем полить растительным маслом, томатом-пюре, уксусом, посыпать солью и сахаром, плотно закрыть крышками, поставить в слегка нагретую духовку и тушить на очень маленьком огне 50–60 минут.

## **Белые грибы с картофелем и рыбой**

1 кг рыбного филе, ½ стакана муки, 1 стакан сметаны, 1 стакан бульона, 7 картофелин, 3 луковицы, 1/3 стакана растительного масла, 50 г белых вареных грибов, 50 г топленого

масла, 1 головка чеснока, петрушка или укроп, зелень, соль, перец по вкусу.

Рыбу разрезать на куски, посолить и, обваляв в муке, поджарить на растительном масле. Репчатый лук нашинковать и обжарить с мелкорублеными грибами на топленом масле. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в порционные горшочки, добавить туда пассерованный лук с грибами. Сверху уложить куски рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залить бульоном, затем сметаной и тушить под крышкой в хорошо прогретой духовке до готовности. Подавать в горшочках.

Во время тушения горшочки рекомендуется периодически встряхивать.

## **Картофель с рыбой по-старорусски**

100 г судака, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 20 г сыра, 100 г сметаны, 30 мл бульона, 20 г сливочного масла.

**Для маринада:** 30 мл воды, 0,2 г лимонной кислоты, соль.

Рыбу разделать на филе с кожей без костей. Мариновать 15–20 минут. В горшочек положить масло, влить бульон, уложить рыбу (по 4 кусочка на порцию), затем – слой сырого картофеля кружочками, потом – слой пассерованного лука.

Сделать еще три слоя. Поставить в духовку на 15 минут. Затем добавить сметану, тертый сыр и запечь до готовности.

## **Морковь, тушенная с рыбой**

500 г рыбы, 2 моркови, зелень петрушки, 1 луковица, по 2 ст. ложки томатной пасты и растительного масла, ½ стакана воды, лавровый лист, молотый черный перец, соль.

Морковь натереть на терке, зелень и лук мелко нарезать. В горшочке смешать овощи, томатную пасту, растительное масло и воду. Накрыть крышкой и тушить 10 минут.

Рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить и уложить в кастрюлю слоями, поливая каждый слой приготовленной смесью из овощей. Тушить 15 минут.

## **Овощи с рыбой**

150 г рыбы, 150 г нарезанного картофеля, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, черный молотый перец, соль.

В горшочек положить картофель, добавить 2 столовые ложки воды, масло, соль и тушить в духовке, накрыв крышкой, пока картофель не станет мягким.

Куски рыбы посолить, поперчить и положить на карто-

фель. Сверху посыпать мелко нарезанным луком. Помидор порезать кружочками и положить на рыбу. Готовить в духовке до готовности рыбы.

## **Помидоры с треской и сметаной**

150 г филе рыбы, ½ луковицы, по 150 г картофеля и помидоров, 1 ст. ложка сметаны, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Нарезать дольками картофель, положить в горшочек, добавить 2 столовые ложки воды, жир и соль. Тушить в духовке 10 минут.

Рыбу, нарезанную кусками, посолить, посыпать перцем, положить на картофель, посыпать мелко нарезанным луком, добавить нарезанные кружочками помидоры и готовить в течение 15 минут. Полить сметаной. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

## **Картофель, фаршированный копченой рыбой**

8 картофелин, 500 г рыбы горячего копчения (филе), 1–2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла.

Картофель сварить до полуготовности, очистить, срезать верхушки и вырезать сердцевину, чтобы получились «станчики».

Мякоть картофеля, вынутую из середины, пропустить с рыбой и луком через мясорубку, добавить сырое яйцо. Мас-су перемешать и слегка взбить. Получившимся фаршем на-полнить картофель, положить его в горшочек, смазанный маслом, полить сметаной и запекать 15 минут.

## **Лук и айва с лещом**

1 (около 600 г) лещ, 1 айва, 1 луковица, 2 ст. ложки сли-вочного масла, 1–1 ½ стакана воды, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделить на филе, нарезать на пор-ционные кусочки. Нарезать лук тонкими полукольцами. Ай-ву, очищенную от кожицы и сердцевины, нарезать дольками.

Все продукты положить в горшочек, посолить, залить во-дой и тушить 30 минут.

## **Овощи с линем, тушеные с вином**

800 г линия, 1 ст. ложка уксуса, 2 моркови, 1 корень пет-рушки, 50 г сливочного или 2 ст. ложки растительного мас-ла, 1 луковица, ½ стакана сметаны, ½ стакана белого вина,

1 сладкий болгарский перец, ½ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу нарезать небольшими кусочками, полить нагретым уксусом, дать настояться 10 минут, а потом слить в отдельную емкость.

Морковь и корень петрушки очистить, ополоснуть и натереть на крупной терке, выложить в сковороду с половиной разогретого масла, добавить 3 столовые ложки воды и тушить до мягкости. Сладкий перец очистить от семян, опустить на несколько секунд в кипяток, удалить кожицу, а мякоть измельчить. Очищенный лук нарезать кубиками, обжарить в масле, сложить вместе с тушеными овощами в керамические горшочки, на них – кусочки льня, добавить ½ стакана горячей воды, вино и слитый с рыбы уксус, посолить, поперчить, посыпать сладким перцем, поставить в духовку и тушить под крышками в течение 20 минут. Затем залить сметаной, аккуратно перемешать и подать в этой же посуде к столу. Отдельно в соуснике подать чесночный соус.

Вместо сладкого болгарского перца можно использовать сушеный – паприку.

## **Картофель с рыбой и грибами, тушеные в грибном соусе**

300 г рыбного филе, 30 г сушеных грибов, 6–8 картофе-

лин, 2 луковицы, 3–5 ст. ложек растительного масла, 3–4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Сушеные грибы промыть, оставить на 2–3 часа в холодной воде, а затем в этой же воде сварить. Готовые грибы вынуть и мелко нарезать, а бульон процедить.

Очищенный лук измельчить, обжарить до золотистого цвета в разогретом масле, добавить грибы и поджарить. Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками и тоже слегка обжарить.

Рыбное филе (желательно – окуня) нарезать кубиками, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в хорошо разогретом растительном масле.

В горшочки положить поочередно картофель, кусочки рыбы, грибы с луком и снова картофель, влить по полстакана горячего грибного бульона, полить сверху сметаной, подсолить, поставить в духовку и тушить до готовности.

## **Квашеная капуста со щукой, запеченная в сметане**

1 кг щуки, 800 г квашеной капусты, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 4–5 ст. ложек молотых сухарей, 5–6 ст. ложек тертого сыра, 2 яйца, соль по вкусу.

Шинкованную квашеную капусту сполоснуть, опустить в

кастрюлю, добавить немного воды и варить до мягкости, чтобы получилась густая масса. В это время щуку почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от костей, нарезать ее небольшими кусочками, натереть солью, обвалить в яйце и сухарях и слегка обжарить с обеих сторон на половине масла до образования румяной корочки.

Порционные горшочки смазать маслом, выложить на дно слой капусты, затем несколько маленьких кусочков масла, посыпать небольшим количеством сыра, потом положить слой из кусочков обжаренной щуки, полить сметаной и повторить слои 2–3 раза в зависимости от объема горшочков так, чтобы сверху была капуста, покрытая кусочками масла и посыпанная сыром и молотыми сухарями. Поставить горшочки в духовку и запекать, не накрывая крышками, на слабом огне в течение часа.

## **Запеканка из картофеля и сельди**

400–500 г малосолевой сельди, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 5 ст. ложек растительного масла, 1 стакан молока, 1–2 яйца, 1/3–1/2 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и вымытую сельдь разделить на филе без кожи, замочить на 1–2 часа в молоке, а потом нарезать небольшими кусочками. Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Очи-

щенный лук нарезать соломкой и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета.

Смазать маслом глиняные горшочки, положить в них ломтики картофеля, посолить, поперчить, затем выложить обжаренный лук и кусочки сельди. Повторить так 2–3 раза, в зависимости от размера горшочков, чтобы они получились заполненными на три четверти. Смешать молоко и сырые яйца, слегка взбить и залить этой смесью содержимое горшочков. Поставить в духовку и запекать на небольшом огне в течение 30 минут.

# Овощные блюда

## Молодой тушеный картофель

1 кг молодого картофеля, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, 1–2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

С небольших картофельных клубней соскоблить кожицу, промыть их, опустить на 5 минут в кастрюлю с подсоленной кипящей водой, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Подготовленный картофель сложить в порционные глиняные горшочки, смазанные сливочным маслом, накрыть крышками, поставить в духовку и зарумянить. После этого влить в каждый горшочек понемногу горячей воды, снова поместить в духовку и держать там до испарения жидкости, а затем посыпать укропом и подавать. Картофель, приготовленный таким способом, получается мягкий внутри и с подрумяненной корочкой.

## Картофель, запеченный с молоком и молотыми сухарями

7–8 картофелин, 1 яйцо или 2 яичных желтка, 50 г сли-

вочного масла, 1 стакан молока, 1–2 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу.

Картофель почистить, вымыть, сварить в подсоленной воде до готовности, слить воду и горячим размять в той же кастрюле. Посолить, добавить две трети сливочного масла, размешать, влить горячее молоко, еще раз перемешать, ввести яйца, размешать и выложить в смазанные маслом порционные горшочки. Картофельное пюре разровнять, смазать сверху оставшимся маслом и посыпать сухарями. Горшочки поставить в разогретую духовку и запечь на сильном огне.

Подавать как самостоятельное блюдо.

## **Картофель, сваренный в молоке**

1 кг картофеля, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Очищенный и вымытый картофель нарезать небольшими кубиками, сложить в керамические горшочки, залить водой так, чтобы ею только покрыло, поставить в предварительно нагретую духовку и варить в течение 10 минут. После этого воду слить, залить картофель горячим молоком, снова поставить в духовку и продолжать варить на слабом огне еще 20–30 минут.

Готовый картофель заправить сливочным маслом, встрях-

нуть несколько раз, чтобы все перемешалось, посыпать зеленью петрушки и подавать.

## **Картофельная запеканка с грибами и сыром**

1 кг картофеля, 500 г соленых или маринованных грибов, 2 луковицы, 2 яйца, 80 г сливочного масла, 1–2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Картофель почистить, сварить в подсоленной воде до готовности, затем вынуть и пропустить через мясорубку. Очищенный и вымытый лук мелко нарезать и обжарить в сковороде с разогретым сливочным маслом до золотистого цвета. Картофельный фарш перемешать с измельченными грибами, луком, зеленью и взбитыми яйцами и выложить в огнеупорные горшочки. Поверхность запеканки разровнять и посыпать тертым сыром и кусочками замороженного масла. Горшочки поставить в нагретую духовку и запекать до образования румяной корочки.

Отдельно к столу подать в соуснике сметанный соус и овощной салат.

## **Картофель, запеченный с молоком, сыром и чесноком**

1 кг картофеля, 1 яйцо, 2 стакана молока, 100 г твердого тертого сыра, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки молотого черного перца, 1 ч. ложка соли.

Картофель почистить, вымыть, сварить до полуготовности, слить воду и нарезать тонкими кружочками. Затем добавить соль, молотый перец и половину тертого сыра, перемешать, вбить сырое яйцо, влить молоко и еще раз перемешать.

Керамические горшочки натереть чесноком, смазать сливочным маслом, выложить в них подготовленный картофель, разровнять поверхность, посыпать оставшимся сыром и полить растопленным сливочным маслом.

Горшочки поставить в духовку и запекать на слабом огне в течение 40–45 минут до тех пор, пока картофель не станет мягким и сверху не образуется румяная корочка. При подаче на стол готовое блюдо посыпать зеленью.

## **Картофельная запеканка с зеленью**

1 кг картофеля, 1 пучок зеленого лука, 1–2 ст. ложки растительного масла или маргарина,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 1 ч. ложка укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.

Картофель тщательно вымыть с помощью щеточки, опустить в кастрюлю с кипящей водой, сварить в мундире, остудить, очистить, нарезать ломтиками или кружочками и сложить в огнеупорные глиняные горшочки. Зеленый лук промыть, измельчить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом или маргарином, слегка обжарить и соединить с картофелем. Содержимое горшочков залить теплой сметаной, посолить, посыпать молотым перцем, хорошо перемешать, поставить в духовку и запекать на слабом огне в течение 20–30 минут.

Готовое блюдо подавать горячим, посыпав измельченной зеленью укропа.

## **Картофельная запеканка с кабачками и сыром**

1 кг картофеля, 2 кабачка, 2–3 луковицы, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки тертого твердого сыра, соль по вкусу.

Картофель почистить, вымыть, нарезать кружочками, высыпать в сковороду с раскаленным растительным маслом и поджарить. Кабачки очистить от кожицы, ополоснуть, нарезать ломтиками или кружочками и тоже обжарить в разогретом масле. Лук почистить, нарезать кубиками и обжарить в масле до золотистого цвета.

В керамические горшочки положить слоями картофель, лук и кабачки, залить теплой подсоленной сметаной, посыпать тертым сыром, поставить в нежаркую духовку и запекать в течение получаса.

## **Мусака из картофеля с луком**

6–7 картофелин, 3 луковицы, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 1 ½ стакана молока, 1 ст. ложка тертого твердого сыра, молотый черный перец и соль по вкусу.

Картофель почистить, вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и сварить до мягкости. Слить воду, растопить, добавить 1 стакан горячего молока, 30 г сливочного масла и хорошо перемешать.

Очищенный и вымытый лук измельчить, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого цвета.

В смазанные маслом горшочки выложить половину кар-

тофельного пюре, затем ровным слоем – лук, посыпать его молотым перцем и накрыть оставшимся пюре. Выровнять поверхность, посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и яйцами, взбитыми с теплым подсоленным молоком.

Поставить горшочки в духовку и запекать мусаку в течение 15–20 минут.

## **Картофель, фаршированный фаршем, запеченный с томатом пюре**

7–8 картофелин, 1 ст. ложка маргарина, 2/3 стакана сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа.

**Для фарша:** 200 г свинины или говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла или маргарина, молотый черный перец и соль по вкусу.

Клубни крупного картофеля очистить и осторожно вырезать сердцевину.

**Приготовить фарш:** лук почистить, измельчить и обжарить до золотистого цвета в разогретом масле или маргарине. Мясо ополоснуть, пропустить через мясорубку, соединить с луком, посолить, поперчить и перемешать до однородного состояния.

Картофелины заполнить фаршем, выложить в сковороду

и слегка обжарить. Затем переложить в порционные горшочки, залить сметаной, добавить томат-пюре, поставить в духовку и запечь.

Перед подачей картофель посыпать зеленью.

## **Картофельное пюре с сыром и тмином, запеченное в горшочке**

500 г картофеля, 50 г масла или маргарина, 2 яйца, 1 луковица, 200 г сыра, соль, перец, тмин.

Картофель сварить в мундире, очистить и размять. Добавить масло (оставив 1 чайную ложку), взбитое яйцо, измельченный лук и сыр кубиками. Пюре посолить и сильно поперчить, посыпать тмином, выложить в смазанный маслом горшочек, на поверхности разложить небольшие кусочки масла. Запекать в духовке при среднем нагреве 30 минут.

## **Квашеная капуста, тушенная с яблоками и тмином**

1 кг квашеной капусты, 4 твердых яблока, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка тмина,  $\frac{1}{2}$ –1 стакан мясного бульона или воды.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину,

а мякоть нарезать маленькими кубиками или тонкими ломтиками, перемешать с шинкованной квашеной капустой, выложить в сковороду с разогретым маслом, посыпать тмином и жарить, непрерывно помешивая, в течение 10–15 минут.

Поджаренные капусту и яблоки переложить в керамические горшочки, налить горячий процеженный бульон или воду, поставить в духовку и тушить в течение 15–25 минут.

## **Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками, сахаром и сметаной**

500 г краснокочанной капусты,  $\frac{1}{2}$  стакана мясного бульона, 2 яблока, 30 г маргарина или сливочного масла, 3–4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Капусту ополоснуть, тонко нашинковать, выложить в порционные горшочки, залить горячим процеженным бульоном, добавить маргарин или масло, молотый перец, соль, поставить в духовку и тушить на небольшом огне в течение 45–50 минут. Вымытые яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками, перемешать с тушеной капустой, добавить сахар, снова поставить в духовку и продолжать тушить еще 30–40 минут. После этого положить сметану и прогреть в течение 5 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью и подать горячим.

## **Цветная капуста в томатном соусе**

1 головка цветной капусты, 100 г плавленого сыра, 100 г томатной пасты, зеленый лук, немного соуса перечного или табаско, соль.

Подготовленную капусту разобрать на соцветия, положить в горшок, добавить воду и поставить в духовку. Растереть плавленый сыр с томатной пастой, перечным соусом и солью и подогреть в сковороде. Полить готовую цветную капусту, посыпать нарезанным зеленым луком и протушить около 5 минут.

## **Брюссельская капуста со сметаной и укропом**

500 г свежей брюссельской капусты, 2 ч. ложки семян укропа, свежемолотый черный перец, 1 стакан сметаны, 1 стакан хлебных крошек, свежий зеленый укроп.

Срезать кочерыжку и удалить верхние листья с брюссельской капусты. Промыть и положить в горшок. Добавить 2 столовые ложки воды, накрыть и тушить 25 минут. Слить воду. Посыпать семенами укропа и перцем, залить сметаной и посыпать сверху хлебными крошками и зеленью укропа.

Поставить в духовку и тушить до появления золотистого цвета на хлебных крошках.

## **Капуста брокколи с плавленым сыром, запеченная в сливках**

600 г картофеля, 100 г плавленого сыра, 1 кг капусты брокколи, 200 мл сливок, 20 г сливочного масла, белый перец, мускатный орех, 3 ст. ложки сборной зелени, соль.

Отварить картофель до готовности в течение 35–40 минут в подсоленной воде. Нарезать сыр мелкими ломтиками. Капусту вымыть, удалить листья. Отрезать «розанчики» от стеблей. Стебли нарезать и варить в течение 3 минут в кипящей воде, потом добавить «розанчики» и варить еще около 3 минут.

Затем картофель очистить от кожуры, нарезать круглыми дольками.

Все сложить в горшочек, добавить сливки с маслом, сыр, соль, перец, мускатный орех. Поставить в духовку на 20 минут. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать в горячем виде.

## **Капуста с луком, запеченная с зеленью**

1 кочан капусты, 2–3 ст. ложки измельченной зелени пет-

рушки, 1 головка репчатого лука, мясной бульон.

**Для соуса:** 200 г сливочного масла, 3–4 ст. ложки молотых сухарей.

Капусту очистить от верхних листьев, разрезать на 6–8 частей, опустить в соленый кипяток, вскипятить, откинуть на решето или дуршлаг и слегка отжать.

Положить по одному куску капусты в керамические горшочки, залить горячим процеженным бульоном так, чтобы только покрыл капусту, добавить зелень петрушки, очищенный и измельченный репчатый лук, накрыть крышками, поставить в духовку и варить до мягкости.

В сковороде растопить сливочное масло, всыпать сухари и поджарить. Полить этим соусом отварную капусту, снова поставить горшочки в духовку и запекать 5–10 минут.

## **Краснокочанная капуста с яблоками**

500 г краснокочанной капусты, 300 г яблок, 1 средняя луковица, 50 г сливочного масла, 50 г коричневого сахара, 2,5 г гвоздики, 45 мл воды, 30 мл сидра или винного уксуса, соль, перец.

Порезать капусту на очень тонкие кусочки, вынимая черыжки. Почистить и нарезать яблоки, вынув серединку. Очистить и тонко нарезать лук. Положить лук и масло в

большую жаропрочную посуду, прикрыть крышкой и готовить в течение 3 минут. Добавить сахар, гвоздику, воду, уксус и хорошо перемешать. Затем добавить капусту и яблоки. Переложить все в горшок и тушить в течение 15 минут, периодически помешивая, пока капуста не станет мягкой. Посолить по вкусу.

Краснокочанная капуста хороша холодной или горячей с жареной или приготовленной в гриле ветчиной или свиной. Также блюдо можно подавать с сосисками, приготовленными в гриле, или копчеными сосисками – их можно разложить поверх приготовленной капусты, прикрыть крышкой и готовить в течение 5 минут, пока сосиски не станут горячими.

## **Баклажаны, запеченные со сметаной**

3 баклажана, 3–4 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, по 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, 2–3 лавровых листа, 3–5 горошин черного перца, соль по вкусу.

Вымытые и очищенные от кожицы баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить, оставить на 1 час, чтобы вышла горечь, а затем слегка отжать. Лук почистить, ополоснуть, измельчить, обжарить в хорошо разогретом масле до золотистого цвета, а потом смешать с зеленью петруш-

ки и укропа.

В керамические горшочки выложить половину баклажанов, на них – толстый слой лука, потом – снова баклажаны и лук, полить горячим растительным маслом, влить подсоленный кипяток и добавить лавровый лист и перец горошком.

Горшочки закрыть, поставить в духовку и томить на слабом огне в течение получаса. После этого влить подогретую сметану, потушить еще 5–10 минут и подавать.

## **Баклажаны, тушеные с луком, сметаной и укропом**

4 баклажана, 3 луковицы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 3 зубка чеснока, 1–2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Вымытые баклажаны разрезать сначала вдоль пополам, а потом поперек ломтиками толщиной 1 см, посолить и дать постоять 1 час, чтобы вышла горечь. После этого баклажаны слегка отжать, обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон. Лук почистить, ополоснуть, нарезать полукольцами и обжарить в масле до золотистого цвета.

В смазанные маслом огнеупорные глиняные горшочки положить слоями баклажаны и лук, подсаливая и поливая сметаной каждый слой лука.

Поставить горшочки в нагретую духовку и тушить в течение 30 минут, время от времени встряхивая их, чтобы баклажаны не подгорели.

Готовое блюдо посыпать толченым чесноком и зеленью укропа и подать.

## **Рагу из баклажанов и овощей**

2–3 баклажана, 2–3 картофелины, 1 луковица, 2 моркови, 300 г капусты, 1 крупный помидор или 1 ст. ложка томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Все овощи почистить и вымыть. Баклажаны, картофель и капусту нарезать крупными кубиками, а лук и морковь измельчить. Баклажаны, картофель и капусту отдельно обжарить в хорошо разогретом масле и сложить в керамические горшочки слоями: капуста, картофель, баклажаны. Помидоры разрезать пополам и протереть через дуршлаг. Лук и морковь подрумянить, добавить пюре из помидоров или томатную пасту, немного потушить и залить этой смесью содержимое горшочков. Поставить в духовку и тушить на слабом огне 20–30 минут.

## **Морковь медовая**

500 г нарезанной в длину моркови, 60 г сливочного масла,

1 ст. ложка тертой апельсиновой цедры, 1 ст. ложка меда.

Положить все ингредиенты в горшок, накрыть крышкой и тушить до готовности на небольшом огне.

## **Баклажаны, запеченные с помидорами**

4 баклажана, 5–6 крепких красных помидоров, 2 яйца, 1 стакан простокваши, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный или красный перец и соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, нарезать поперек кружочками толщиной 1 см, посолить и оставить на 10–15 минут, чтобы вышла горечь. Затем ополоснуть в холодной воде, промокнуть салфеткой, обвалить в муке, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить с двух сторон. Помидоры ошпарить 2–3 раза кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать кружочками или ломтиками.

В огнеупорные глиняные горшочки уложить баклажаны, переслаивая их помидорами, посолить и посыпать молотым перцем. Сырые яйца взбить с простоквашей и залить этой смесью баклажаны.

Горшочки поставить в нагретую духовку и запечь.

## **Морковь, запеченная со сливочным маслом и сахаром**

3 стакана тертой моркови, 100 г сливочного масла, 2 стакана сметаны, 3 ч. ложки сахара, 1 ½ ч. ложки имбиря, соль по вкусу.

Натертую на мелкой терке морковь посыпать сахаром и имбирем, тщательно перемешать и дать постоять, чтобы она пустила сок. Затем положить в сковороду с растопленным горячим маслом и поджарить докрасна, помешивая, чтобы не пригорела. После этого переложить в порционный горшочек, залить сметаной, чтобы она едва покрыла морковь, поставить в духовку и запекать в течение получаса. Подавать как самостоятельное блюдо или к телячьим котлетам.

## **Морковь с рисом**

150 г моркови, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка сливочного масла, ¼ стакана молока, нарезанная зелень, соль.

Нарезать кусочками морковь, добавить промытый и предварительно замоченный в течение 1 часа рис, масло и молоко. Все перемешать, выложить в горшок, накрыть крышкой и готовить в духовке около 45 минут. Готовое блюдо посы-

пать зеленью.

## **Морковь, тушенная с луком и тмином**

6 морковок, 2 луковицы, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 3–5 молодых листочков тмина, соль по вкусу.

Морковь и лук почистить, ополоснуть, мелко нарезать, перемешать, выложить в порционные горшочки, добавить масло, соль, немного горячей воды, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 20–25 минут. Листочки тмина промыть, измельчить, добавить к моркови за 2–3 минуты до готовности и хорошо перемешать.

## **Пастернак, тушенный в сметане**

1 кг пастернака, сок 1 лимона или 1–2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 ч. ложка соли.

Очищенные корни пастернака залить водой с лимонным соком или уксусом и оставить так на 30–40 минут. После этого нарезать кружочками, посолить и выложить в керамические горшочки. Муку подрумянить в разогретом сливочном масле, развести сметаной, хорошо растереть, чтобы не было комочков, и залить этой смесью пастернак. Горшочки

поставить в духовку и тушить на слабом огне до тех пор, пока пастернак не зарумянится.

## **Свекла, тушенная с яблоками и сметаной**

1 кг молодой свеклы, 3–4 яблока, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса или лимонная кислота на кончике ножа, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, сахар и соль по вкусу.

Небольшую молодую свеклу хорошо вымыть, очистить от кожицы, натереть на терке с крупными отверстиями, сложить в порционные горшочки, добавить немного кипятка, поставить в духовку и тушить при слабом кипении в течение 10–15 минут. В это время вымыть яблоки, очистить их от кожицы, удалить семенную коробку, а мякоть натереть на терке и положить в горшочки со свеклой. Добавить сметану и продолжать тушить еще столько же времени. После этого посолить, заправить сахаром, уксусом или лимонной кислотой, мукой, прогретой со сливочным маслом, перемешать, снова поставить в духовку и тушить 2–3 минуты. Готовое блюдо посыпать зеленью и подавать к мясным кушаньям.

## **Свекла, тушенная в сметанном соусе**

1 кг свеклы, 1–2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ½ ч. ложки сахара.

**Для сметанного соуса:** 1 стакан сметаны, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Свеклу хорошо вымыть с помощью щеточки, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до мягкости в течение 1,5–2 часов. Затем воду слить, свеклу остудить, почистить, нарезать кубиками, выложить в сковороду с разогретым маргарином и немного потушить.

Подготовленную свеклу сложить в огнеупорные горшочки, заправить уксусом и сахаром, залить горячим сметанным соусом, поставить в духовку и тушить на среднем огне в течение 10–15 минут.

**Приготовление сметанного соуса:** муку просеять на сухую сковороду, прогреть, не допуская изменения цвета, слегка охладить и смешать с таким же количеством растопленного масла, тщательно растирая, чтобы не было комочков. Сметану вскипятить, соединить с мучной заправкой, посолить, посыпать молотым перцем и проварить 3–5 минут. Для остроты одновременно с мучной заправкой можно до-

бавить в соус 1 чайную ложку острого кетчупа или немного толченого чеснока.

## **Запеканка из ревеня и риса**

100 г ревеня, 1 стакан риса, 2 ¼ стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 20 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль.

Ревень очистить, ополоснуть и нарезать кубиками. Рис хорошо промыть, опустить в кипящее подсоленное молоко, сварить густую молочную рисовую кашу и охладить. После этого вбить 2 сырых яйца, добавить ревеня и хорошо перемешать. Керамические горшочки смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить в них кашу. Разровнять поверхность, смазать ее смесью яйца со сметаной, поставить в духовку и запекать до появления румяной корочки.

Подавать со сладким фруктовым соусом, вареньем или бисквитами и компотом.

## **Брюква и репа, запеченные со сметаной и сухарями**

1 репа, 1 брюква, 2 ст. ложки муки, 75 г сливочного масла, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, молотый черный перец и соль по вкусу.

Брюкву и репу почистить, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем вынуть, нарезать кружочками толщиной в 1 см, посыпать солью и молотым перцем, обвалять в муке, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить с обеих сторон.

Готовые овощи равномерно разложить в порционные керамические горшочки, полить сметаной, посыпать молотыми сухарями, поставить, не накрывая, в духовку и запекать на небольшом огне в течение 10–15 минут.

## **Запеканка из ревеня и черного хлеба с сахаром и корицей**

400 г ревеня,  $\frac{1}{2}$  буханки черствого черного хлеба,  $\frac{1}{2}$  стакана сахара, 50 г сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана молока, 2 яйца, 1 ч. ложка корицы.

Черствый хлеб без корочки натереть на терке и смешать с частью сахара. Ревень почистить, вымыть, обсушить, нарезать поперек волокон кусочками длиной 1–2 см, посыпать сахаром и оставить на несколько минут. Выделившийся сок слить.

Керамические горшочки хорошо смазать сливочным маслом и выложить слоями натертый хлеб и ревеня так, чтобы верхним слоем был хлеб. На каждый слой хлеба, кроме верх-

него, положить маленькие кусочки масла, а слои ревеня посыпать корицей. Сверху залить яйцами, слегка взбитыми с молоком, поставить в духовку и запекать до образования золотистой корочки.

## **Тыква, запеченная в соусе**

1 кг тыквы, 100 г сливочного маргарина, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка топленого масла.

**Для молочного соуса:** 1 стакан молока, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в сковороде с разогретым маргарином до золотистой корочки и сложить в огнеупорные горшочки.

**Приготовить молочный соус:** в сковороде растопить сливочное масло и слегка обжарить в нем муку. Развести мучную заправку небольшим количеством теплого молока, размешать, чтобы не было комочков, влить остальное молоко и проварить на слабом огне 5 минут. Затем добавить сахар, еще раз перемешать и залить полученным соусом содержимое горшочков.

Посыпать тыкву молотыми сухарями, полить растопленным маслом, поставить в разогретую духовку и запечь.

## **Тыква, запеченная со сливками и сливочным маслом**

1 кг тыквы, 50 г сливочного масла, 1–2 стакана сливок, 1 ст. ложка сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром и ванилином и оставить на несколько минут. Огнеупорные горшочки хорошо смазать сливочным маслом, сложить в них тыкву и похлопать ладонью по доньшку горшочка, чтобы кусочки легли плотнее. Залить содержимое свежими сладкими сливками так, чтобы они не покрывали тыкву, поставить горшочки в духовку и запекать на слабом огне 1 час. Когда тыква станет мягкой, горшочки вынуть и охладить.

## **Тыква, запеченная с изюмом**

1 кг спелой тыквы, 1 л сливок, 1 стакан изюма, 100 г сливочного масла, сахар и ванилин по вкусу.

Со спелой тыквы срезать кожицу, удалить семена вместе с волокнистой тканью, а мякоть нарезать маленькими кубиками. Смешать тыкву с сахаром и ванилином и отставить на несколько минут.

В это время смазать сливочным маслом керамические горшочки, уложить в них слоями тыкву, посыпая каждый слой изюмом, и залить свежими сливками так, чтобы они не покрывали полностью кубики.

Поставить горшочки в духовку и тушить в течение 1 часа.

Подавать тыкву к столу охлажденной, не вынимая из посуды, в которой она готовилась.

## **Тыква, запеченная со сливочным маслом и яйцами**

800 г тыквы, 1 яйцо, 1 стакан молотых сухарей, 1 стакан сливок, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Очищенную от кожуры, семян и волокон тыкву опустить в кастрюлю с подсоленным кипятком и сварить до полуготовности. Затем вынуть, нарезать соломкой, выложить в три слоя в глиняные горшочки, посыпая каждый слой сухарями и маленькими кусочками замороженного сливочного масла. Яйцо слегка взбить, смешать со сливками и полить этой смесью содержимое горшочков. Поставить в духовку и запекать на слабом огне в течение 30–40 минут.

## **Тыква, запеченная со сливочным маслом и сахаром**

1,5 кг спелой тыквы, 150 г сливочного масла, ½ стакана сахара.

Тыкву очистить от кожуры, семян и волокнистой ткани, нарезать ломтиками или небольшими кубиками, выложить в сковороду с разогретым маслом, добавить немного воды или молока, сахар и тушить до мягкости. После этого переложить тыквенную массу в огнеупорные глиняные горшочки, закрыть крышками, поставить в духовку и продолжать тушить еще 15–20 минут. За 3–5 минут до готовности горшочки приоткрыть, чтобы выпарилась лишняя жидкость. Блюдо подавать горячим.

## **Кабачки с сыром**

900 г молодых кабачков, 1 большая луковица, 1–2 ч. ложки тмина, 200 г тертого сыра (чеддера или российского), 50 г крошек из свежей булки.

Очистить кабачки, разрезать и удалить семена. Нарезать кусочками толщиной 1 см (должно получиться 450 г нарезанных кабачков). Смешать кабачки, нарезанный лук, тмин

и  $\frac{3}{4}$  сыра. Положить в горшок. Накрыть крышкой и готовить в течение 30 минут до размягчения. Смешать оставшийся сыр, хлебные крошки и посыпать ими кабачки. Готовить, не накрывая крышкой, еще в течение 10–15 минут.

## **Кабачки, тушенные со сливочным маслом и сметаной**

1 кг кабачков, 1  $\frac{1}{2}$  ст. ложки растопленного сливочного масла или маргарина,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки муки,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара.

Кабачки очистить от кожицы и семян, ополоснуть, нарезать брусочками или кубиками, положить в керамические горшочки, добавить сметану, растопленное сливочное масло или маргарин, сахар, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут. Муку подрумянить в таком же количестве разогретого жира и за 5 минут до готовности заправить ею кабачки.

Таким же образом можно приготовить и тыкву.

## **Овощная запеканка с сыром и цуккини**

2 крупные картофелины (очистить и нарезать тонкими кружочками), 1 луковица, 5 яиц, 450 г сметаны, 340 г консервированных стручков спаржи (сок слить), 2 красных струч-

ковых перца (нарезанных полосками), 2 цуккини (нарезанных полосками), 2 ст. ложки сыра пармезан.

Разложить картофель и лук в горшочке, смазанном маслом. Смешать яйца со сметаной. Налить половину этой смеси на разложенный картофель. Поставить в духовку. Запекать около 20 минут.

Добавить к картофелю спаржу, красный перец и цуккини. Залить оставшейся яичной смесью. Посыпать сыром. Запекать еще 20 минут.

## **Кабачки, тушенные с луком и зеленью**

1 кг кабачков, 8–10 головок лука-сеянца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Молодые кабачки, не очищая, нарезать кружочками, посолить, выложить в сковороду с небольшим количеством разогретого масла и слегка подрумянить.

Очищенный и вымытый лук разрезать на четвертинки, обжарить в растительном масле до золотистого оттенка, влить немного воды и тушить 5–10 минут до мягкости.

В огнеупорные керамические горшочки положить слоями кабачки и лук, влить в каждый горшочек по 1–2 столо-

вые ложки воды, посыпать все зеленью, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Горшочки поставить в духовку и запекать 15–20 минут. Готовое блюдо охладить и подавать с майонезом или острым кетчупом.

## **Фасоль с красным перцем**

150 г зрелой фасоли, 0,5 литра воды, 6 больших луковиц, 5–6 ст. ложек растительного масла, 1 полная ч. ложка соли, ½ ч. ложки черного молотого перца, 1 неполная ст. ложка красного молотого перца.

Фасоль замочить на ночь, на следующий день отварить и жидкость слить в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в растительном масле, затем хорошо посолить и поперчить черным и красным перцем.

В горшочек выложить слоями, чередуя, фасоль и жареный лук (лук в конце должен оказаться наверху), полить все оставшимся маслом и влить воду, в которой варилась фасоль. Запекать в духовке при средней температуре примерно 20 минут.

## **Баночная фасоль в горшочке**

1–2 банки фасоли, 3 большие луковицы, 20 шт. грецких орехов, 2 головки чеснока, 5 соленых огурцов, 5 черных мас-

лин, 5 зеленых оливок.

Консервированную фасоль разложить по порционным горшочкам, слегка обмазанным растительным (только не подсолнечным) маслом, чередуя следующим образом: слой фасоли, жареного лука, затем грецких орехов, потом чеснока, слой мелко нарезанных соленых огурчиков и пять черных маслин. Уложить так несколько слоев, пока горшочек не наполнится. Сверху положить несколько зеленых оливок, полить кетчупом и посыпать кинзой.

Поставить в духовку на 20 минут. Вынуть и снова посыпать зеленью.

## **Зеленая фасоль, тушенная со сливочным маслом и сахаром**

600 г зеленых стручков фасоли, 200 г сливочного масла, 1 ч. ложка сахара или  $\frac{1}{2}$  ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Молодые зеленые стручки фасоли очистить, отрывая прожилки вдоль всего стручка, вымыть, нашинковать наискось как можно мельче и опустить на 15–20 минут в холодную воду. После этого опустить фасоль небольшими партиями в подсоленный кипяток, вскипятить, откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой. Затем переложить в глиняные

огнеупорные горшочки, добавить нарезанное мелкими кусочками замороженное сливочное масло, накрыть горшочки крышками, поставить в духовку и тушить до мягкости в течение 10–15 минут. Готовую фасоль посолить, посыпать сахаром или перцем, перемешать и поставить в духовку еще на 5 минут.

Подавать с гренками, к говяжьим котлетам, языку, солонине, мозгам или отварной говядине.

## **Стручковая фасоль, запеченная с яйцами и луком**

900 г стручковой фасоли, 3 яйца, 5 ст. ложек маргарина, 3 луковицы, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и кинзы, соль по вкусу.

Лук почистить, измельчить и обжарить в разогретом маргарине до золотистого цвета. Стручковую фасоль промыть, очистить от прожилок, выложить в глиняные горшочки, влить немного воды, поставить в духовку и тушить 3–5 минут. После этого посолить, добавить обжаренный лук, мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы, маргарин, хорошо перемешать, снова поставить в духовку и продолжать тушить еще 15–20 минут. В это время взбить яйца и залить ими фасоль. Запекать в духовке на слабом огне 10–15 минут до образования румяной корочки.

## Соевые бобы, тушенные с луком и зеленью

2 стакана соевых бобов, 4 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1/3 ч. ложки молотого красного или черного перца, соль по вкусу.

Соевые бобы залить холодной водой, чтобы она их только покрыла, и оставить на ночь. Утром воду слить, бобы промыть и сварить в 1,5 л чистой воды до мягкости. Готовые соевые бобы откинуть на дуршлаг, а полученный отвар слить в отдельную посуду.

Лук почистить, ополоснуть, нашинковать тонкими кольцами, опустить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого оттенка, добавив соль и молотый перец.

В керамические горшочки положить слоями соевые бобы и обжаренный лук так, чтобы верхним слоем были бобы.

Соединить оставшееся растительное масло и горячий отвар от соевых бобов и влить полученную смесь в горшочки. Накрыть крышками и тушить в духовке в течение 20–25 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленью укропа и подать в горшочках.

# Овощные рагу, запеканки

## Овощное рагу

4–5 картофелин, 250 г белокочанной капусты,  $\frac{1}{2}$  репы или брюквы, 3–4 моркови, 1 пучок зелени петрушки,  $\frac{2}{3}$  стакана зеленого горошка, 250 г тыквы или кабачков, 4–5 луковиц, 1  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны или томата-пюре, 4–5 ст. ложек топленого масла, 2–3 лавровых листа, 5–7 горошин черного или душистого перца, 2–3 зубка чеснока, 2–3 шт. гвоздики, соль по вкусу.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.