

ВКУСНАЯ КНИГА



# ГОТОВИМ В ДУХОВКЕ



АСТ - СТАЛКЕР

Вкусная книга (АСТ)

# **ГОТОВИМ В ДУХОВКЕ**

«Издательство АСТ»

2007

Готовим в духовке / «Издательство АСТ», 2007 — (Вкусная книга (АСТ))

Приведены рецепты вкусных и питательных блюд из мяса, рыбы, морепродуктов, яиц, круп, макаронных изделий, фруктов, овощей, приготовляемых в духовке и турбопечи. Сладкоежек порадуют рецепты десертов и выпечки. Для широкого круга читателей.

, 2007

© Издательство АСТ, 2007

## Содержание

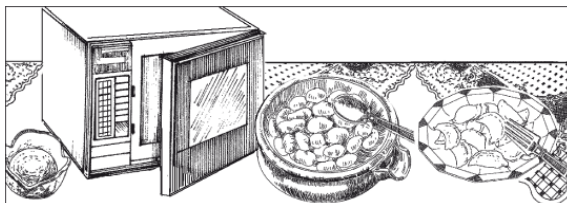
Предисловие	6
Принципы работы духовых шкафов	7
Закуски и бутерброды	9
Яйца в помидорах	10
Закуска из зеленого горошка	11
Луковая икра	12
Икра из баклажанов и сладкого перца	13
Пюре из баклажанов	14
Баклажаны с красным сладким перцем	15
Баклажаны, запеченные с помидорами и перцем	16
Форшмак из сельди	17
Паштет из говяжьей печени по-домашнему	18
Устрицы, запеченные в раковинах	19
Виноградные улитки по-бургундски	20
Гренки с капустой, тыквой и сыром	21
Гренки пикантные с сыром, яйцами и петрушкой	22
Гренки с баклажанами	23
Гренки с сыром и перцем	24
Гренки с жареными грибами	25
Гренки с репчатым луком	26
Гренки с сельдью	27
Гренки с помидорами	28
Гренки с помидорами и сельдью	29
Гренки острые	30
Гренки с сыром	31
Гренки с колбасой или сосисками	32
Сандвичи по-голландски	33
«Лодочки» с анчоусным маслом	34
«Лодочки» с крабами	35
«Лодочки» с красной икрой	36
«Лодочки» с тунцом	37
Роттердамские ломтики	38
Бутерброды с сыром	39
Гренки с тушеными грибами	40
Бутерброды-пицца	41
Бутерброды «Мечта»	42
Первые блюда	43
Крестьянский суп	45
Овощной суп	46
Суп с грибами и свиной	47
Суп из перловой крупы с боровиками	48
Суп с фасолью	49
Суп из телятины с рисом	50
Суп фасолевый с гречневой кашей	51
Рыбный суп-пюре	52
Суп с копченой свиной и горохом	53

Суп с фрикадельками из хека овощной	54
Суп с солеными огурцами и говядиной	55
Суп с грибами и свиной	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# ГОТОВИМ В ДУХОВКЕ

## Составитель Костина Дарья

### Предисловие



Эта книга представляет собой сборник рецептов разнообразных блюд, которые можно без труда приготовить в домашних условиях, используя духовку электро- и газовой плиты. Особое внимание в ней уделено принципам и технологии тепловой обработки продуктов в обычной духовке, на духовочном вертеле, на решетке, имеющейся в каждой духовке.

В духовке можно готовить практически любое блюдо. Если приготовленное на плите блюдо довести до готовности в духовке, то это придаст дополнительный неповторимый вкус, казалось бы, обычному кушанью. При желании меню обеда можно составить из блюд, приготовленных в духовке: и первое, и второе и даже десерт!

Мы предлагаем рецепты блюд из сои, мяса, рыбы, птицы, которые готовят в духовке. Очень вкусными получаются блюда из овощей и круп. Даже обычный омлет, запеченный в духовке, приобретает необыкновенный вкус и будет по достоинству оценен вашей семьей. В книге, конечно же, даны рецепты всевозможной выпечки.

Приведенные в книге рецепты подходят также и для турбопечей. Вам необходимо лишь учитывать разницу температур в градусах Цельсия и Фаренгейта, так как в ряде зарубежных печей градуировка сделана по Фаренгейту. Если вы захотите готовить в турбопечи по рецептам, предложенным для простой духовки, то просто сокращайте время приготовления.

Полистайте книгу, найдите рецепты, которые вас заинтересуют, приготовьте оригинальное блюдо и порадуйте своих близких или друзей.

Приятного аппетита!

## Принципы работы духовых шкафов

Методы и приемы приготовления пищи на электроплите значительно отличаются от способов приготовления на газовой плите. Главное – знать зависимость между электроплитой и посудой и уметь регулировать температуру.

Духовки электроплит бывают с термостатом и без термостата. Регулировать температуру в первых надо почти так же, как в газовой плите. Это не представляет трудностей после приобретения небольшого опыта. В обращении с электродуховкой без термостата необходимо придерживаться следующих правил:

- Проверить силу своей печи можно таким способом: на самую середину противня положить лист белой бумаги и поставить на среднюю полку духовки, включив ее на сильный нагрев. Когда бумага станет светло-коричневой, это будет означать, что печь готова «принимать пищу». То же самое можно проделать, поместив противень с бумагой в духовку со слабым нагревом. Допустим, при сильном нагреве бумага побуреет через 3 минуты после включения духовки, при слабом – через 10 минут.

Зная время, требуемое для предварительного слабого или среднего нагрева духовки, можно рассчитать момент, когда следует помещать в нее сырые блюда, и именно с этого момента отсчитывать время приготовления.

- В электродуховке целесообразно располагать блюдо в центре противня, на средней (а не верхней, как в газовой плите) полке.

- Варить в электродуховке нужно на самой нижней полочке. Это безопаснее и удобнее.

- Лучшая посуда для тушения в электродуховке – из чугуна или обливного чугуна, огнеупорной глины, керамическая. Можно применять и фольгу, но при этом надо тщательно перекрывать рант, образуемый в результате загиба краев фольги. Надежнее заворачивать продукт в двойной слой фольги, чтобы не было прорыва пара и жидкости (сока), например, при приготовлении мяса и рыбы.

- Для длительного тушения блюдо можно ставить и в холодную духовку.

- В заранее нагретую духовку ставят, как правило, кондитерские и хлебобулочные изделия.

- Дверцу электродуховки всегда слегка приоткрывают во второй половине приготовления; если блюда запекают в течение часа, то в последние 20 минут дверца духовки должна быть полностью открыта.

- Общим правилом температурного режима электродуховки следует считать то, что выпечка, тушение и особенно запекание ведутся только при двух температурах: в первую половину – при наивысшей, которую способна дать печь, а во вторую половину (или треть) – при самой низшей, а иногда и при совершенно выключенной печи, на ее так называемом остаточном тепле.

*Температура, наиболее благоприятная для электродуховки, имеющей термостат, рассчитана для разных видов блюд (продуктов) и кулинарных изделий:*

безе, меренги – 100–150 °С;

пряники – около 140 °С;

песочное печенье – около 160 °С;

твердое мелкое печенье (сдобное) – около 170 °С;

венское тесто, масляное тесто – 190 °С;

торты, бисквиты – около 190 °С;

хлеб – 200–210 °С;

булочки сдобные – 200–250 °С;

паштеты, пасты – 170 °С;  
рыба (варка) – 150–170 °С;  
говядина – 150–160 °С;  
свинина – 170 °С;  
тушение с падающей температурой – от 250 °С (томление овощей с мясом);  
колерование (быстрое) – 200–250 °С;  
тушение – 150–170 °С.

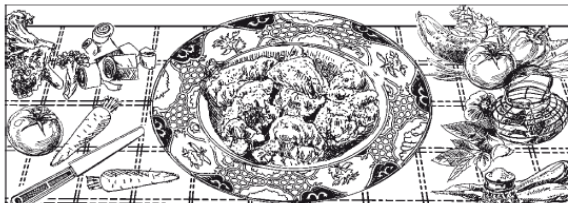
Сейчас на многих кухнях появилась турбопечь – самая современная кухонная машина, в которой для приготовления пищи используется совершенно новый принцип нагрева продуктов. Поток горячего воздуха при заданной температуре обдувает приготавливаемое блюдо, равномерно нагревая его со всех сторон. Технология обогрева позволяет сохранить пищу сочной даже при образовании поджаристой корочки.

Устройство турбопечи дает возможность одновременно готовить несколько совершенно различных продуктов (например, жарить мясо или рыбу и запекать яблоки). При этом они не будут пропитываться посторонними запахами. Конструкция турбопечи позволяет открывать ее в процессе работы, извлекать из нее приготавливаемые блюда, что-либо добавлять в них, заправлять приправами и т. д.

В турбопечи продукты можно тушить, запекать, жарить до золотистой корочки, готовить десерты и изделия из теста. Блюда, приготовленные в турбопечи, содержат незначительное количество холестерина, поскольку для их приготовления используется минимум жиров. В процессе приготовления продукты не требуют перемешивания, так как нагревание осуществляется равномерно со всех сторон.

Турбопечи изготавливаются из прозрачных материалов, что позволяет легко определять степень готовности того или иного блюда.

## Закуски и бутерброды



## Яйца в помидорах

*6 яиц, 6 крепких спелых помидоров, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, по одной чайной ложке измельченной зелени петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, срезать у них верхушки, осторожно вынуть чайной ложкой сердцевину, выложить получившиеся чашечки в сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить их, стараясь не повредить. Обжаренные помидоры изнутри посолить и поперчить, в каждый выпустить яйцо, поставить сковороду в горячую духовку и запекать до тех пор, пока белок не затвердеет.

Готовую закуску выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и укропа и тотчас же подать на стол.

## Закуска из зеленого горошка

*1½ стакана свежего или консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 3 небольшие картофелины, 2 сладких болгарских перца, 150 г тыквы, 1–2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль и сахар по вкусу.*

*Для соуса: 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка просеянной муки, сок ½ лимона.*

Картофель вымыть щеточкой, сварить в мундире до мягкости, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Свежий зеленый горошек перебрать, промыть, опустить в кипящую воду, добавить соль и сахар и варить 5 минут, а консервированный – просто отцедить от жидкости.

С тыквы срезать кожуру, удалить семена и волокнистую ткань и нарезать ломтиками. Сладкий перец опустить на 15 секунд в кипяток, снять кожицу и нашинковать соломкой. Морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками.

Подготовленные овощи тщательно перемешать и переложить в глубокую сковороду или соусник.

*Приготовить соус:* муку пассеровать в сливочном масле до кремового оттенка, медленно развести подогретой сметаной, тщательно растирая, чтобы не было комочков, и варить при слабом кипении до загустения. Затем ввести яичные желтки, перемешать, добавить лимонный сок, довести почти до кипения и процедить.

Полученным соусом залить овощи, поставить в нагретую духовку и запекать в течение 20–30 минут.

Подавать к столу в горячем виде, украсив измельченной зеленью петрушки.

## Луковая икра

*1 кг репчатого лука, ½ стакана растительного масла, 1 столовая ложка томатного пюре, тертый мускатный орех на кончике ножа, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Репчатый лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать, переложить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить под закрытой крышкой до мягкости. Затем добавить томатное пюре, соль, черный молотый перец и мускатный орех, перемешать, поставить сковороду в предварительно нагретую духовку. Запекать, не накрывая крышкой, в течение 15–20 минут.

Подавать в охлажденном виде в качестве закуски или пасты для бутербродов.

## **Икра из баклажанов и сладкого перца**

*2 баклажана средней величины, 1 головка репчатого лука, 2–3 помидора, 1 сладкий перец, 2–3 столовые ложки растительного масла, 3–4 зубка чеснока, соль, черный перец по вкусу.*

Баклажаны запечь в духовке в течение 20–25 мин, затем очистить кожицу, удалить плодоножки, а мякоть измельчить. Перец вымыть и освободить от семян. Помидоры подержать в кипятке одну минуту и очистить.

Баклажаны, лук, помидоры и сладкий перец мелко порубить, добавить растертый чеснок, соль, перец и растительное масло. Все хорошенько перемешать, положить в салатницу, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и подать.

## Пюре из баклажанов

*6 баклажанов, 4 болгарских перца, 2 помидора, 5 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки уксуса, 6 столовых ложек измельченной зелени петрушки, 5 зубков чеснока, 1 чайная ложка соли, молотый черный перец по вкусу.*

Сладкий перец зеленого цвета очистить от семян и ополоснуть. Баклажаны вымыть и вместе с болгарским перцем выложить на противень, поставить его в разогретую духовку и запекать в течение 20 минут, периодически переворачивая, чтобы овощи хорошо поджарились. После этого овощи вынуть из духовки, завернуть на некоторое время в мокрую ткань, очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками и растереть их в пюре.

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Чеснок почистить и измельчить.

К баклажанной массе добавить помидоры, оливковое масло, уксус, чеснок, зелень петрушки, соль и молотый перец, хорошо перемешать, чтобы получилось однородное пюре, и поставить на ночь в холодильник.

## **Баклажаны с красным сладким перцем**

*4 баклажана, 4 шт. сладкого красного перца, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль, молотый перец по вкусу.*

Баклажаны запечь в духовке в течение 20–25 мин, затем очистить кожицу, удалить плодоножки, а мякоть измельчить. Сладкий перец нарезать соломкой. К баклажанам и перцу добавить нарезанный соломкой репчатый лук, соль, молотый перец, растительное масло, перемешать и посыпать рубленым укропом.

## **Баклажаны, запеченные с помидорами и перцем**

*3 баклажана, 3–4 помидора, 1 столовая ложка муки, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Очищенные от кожицы баклажаны разрезать вдоль пополам, посолить и оставить на 30–40 минут, чтобы вышла горечь. После этого баклажаны обсушить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в большом количестве растительного масла, слегка остудить и нарезать на небольшие кусочки. Помидоры помыть, опустить на несколько секунд в кипяток, удалить кожицу, а мякоть измельчить.

Сковороду хорошо смазать маслом, положить в нее помидоры, а потом баклажаны, посолить, посыпать молотым перцем и петрушкой, поставить в духовку и запекать на среднем огне в течение 40–45 минут, время от времени встряхивая. Приготовленные таким образом баклажаны можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

## Форшмак из сельди

*2 малосольные сельди, 500 г жареной телятины, 1–2 стакана молока, ½ стакана сметаны или сливок, 2 яйца, 1 луковица, 2–3 ломтика черствого белого хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 1–2 столовые ложки молотых сухарей, по 3–5 горошин черного и душистого перца, мускатный орех на кончике ножа, соль.*

Растереть в порошок горошины черного и душистого перца. Ломтики черствого хлеба замочить в молоке и отжать.

Селедку почистить, выпотрошить, вымыть, вынуть крупные кости, а мякоть вымочить в течение 30–50 минут в молоке.

Репчатый лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка.

Мясо, рыбу, замоченный хлеб дважды пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить смесь черного и душистого перца, мускатный орех, обжаренный лук, сметану или сливки, сырые яйца и оставшееся масло, тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, поставить в нагретую духовку и запекать около полутора часа.

## **Паштет из говяжьей печени по-домашнему**

*1 кг говяжьей печени, 250 г копченой свиной грудинки, 1 зубок чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки коньяка, 50 г свиного сала, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Лук и чеснок почистить и ополоснуть, лук разрезать на четыре части. Печень промыть, разрезать на четыре куска, сложить их в кастрюлю, положить туда же свиную грудинку, чеснок и лук, залить водой и варить до тех пор, пока печень не станет розовой на срезе. Затем все вместе пропустить через мясорубку, добавить молотый перец, соль, коньяк и растереть до однородного состояния.

Полученную массу выложить в форму, накрыть сверху тонкими ломтиками свиного сала и закрыть промасленной бумагой. Форму поставить на противень, налить в него горячей воды на уровень в один палец, поставить в горячую духовку и запекать в течение 1,5 часа.

Готовый паштет охладить, не вынимая из формы, затем выложить на блюдо, нарезать тонкими ломтиками и подать на стол.

## **Устрицы, запеченные в раковинах**

*40–50 устриц, 2–3 столовые ложки тертого твердого сыра, 1 ½ столовой ложки размягченного сливочного масла, соль по вкусу.*

Раковины устриц тщательно промыть в холодной воде, вскрыть и удалить верхнюю створку. Устрицы посыпать солью и мелко натертым сыром, полить растопленным сливочным маслом, выложить на противень, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать на слабом огне 15–20 минут.

Готовую закуску выложить на плоское блюдо и подать на праздничный стол.

## **Виноградные улитки по-бургундски**

*30 шт. улиток, консервированных с раковинами, 75 г сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 4 столовые ложки купыря, 2 шт. лука-шалота, 2 зубка чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, молотый белый перец и соль по вкусу.*

Лук-шалот почистить, ополоснуть и мелко нарезать. Очищенный чеснок измельчить и растереть с солью. Размягченное сливочное масло положить в глубокую миску, добавить туда же зелень петрушки, купырь, чеснок, лук-шалот, белый перец и лимонный сок и тщательно перемешать.

Улиток слить и вложить в раковины. В каждую раковину влить по половине чайной ложки жидкости, в которой консервировались улитки, и закрыть отверстие масляной смесью. Подготовленных улиток уложить отверстиями вверх на специальной сковороде или на огнеупорном блюде (в этом случае насыпать на дно слой соли толщиной 1 см). Поставить посуду в горячую духовку и запекать при температуре 200 °С до тех пор, пока масло в улитках не начнет пениться.

Подавать улиток с ломтиками свежего белого хлеба.

## **Гренки с капустой, тыквой и сыром**

*200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 10 г сливочного масла, 10 г сахарного песка, 2 яйца, 1/4 маленького кочана цветной капусты, 120 г тыквы или кабачка, 2 небольших яблока, 2 средние моркови, 20 г мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 20 г тертого сыра.*

Нашинковать свежую цветную капусту, морковь, тыкву (или кабачки), яблоки, зелень. Морковь с добавлением масла и молока тушить до полуготовности. Затем добавить капусту, кабачки и тыкву и тушить до готовности. Добавить мелко нашинкованные яблоки, зелень, яичные белки, сахарный песок, слегка посолить и хорошо перемешать.

Ломтики пшеничного хлеба намочить в смеси молока, яиц и сахарного песка и слегка обжарить. На обжаренные гренки горкой положить овощи, сверху посыпать тертым сыром. Запечь гренки в духовке.

## **Гренки пикантные с сыром, яйцами и петрушкой**

*200 г булки, 3 яйца, ¼ стакана молока, 20 г пшеничной муки, ¼ стакана тертого сыра, соль и зелень петрушки.*

Яйца смешать с мукой и молоком, добавить тертый сыр, немного мелко рубленной зелени петрушки, соль. Все тщательно перемешать. Нарезать ломтиками булку, смочить в жидком тесте и запечь в сильно разогретой духовке до золотистого цвета.

Эти гренки можно подавать на гарнир.

## **Гренки с баклажанами**

*200 г пшеничного хлеба, 2 небольших баклажана, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки томатного сока, 2 столовые ложки панировочных сухарей.*

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, сбрызнуть водой и обжарить каждый ломтик с одной стороны. Баклажаны нарезать мелкими кубиками, посолить и выдержать некоторое время для выделения горечи. Затем слить образовавшуюся жидкость, посыпать их мукой и обжарить в масле; добавить обжаренный репчатый лук, перец, соль и томатный сок. Все тщательно перемешать и тушить 15 минут. Этой массой залить гренки, обсыпать сверху сухарями и поставить в нагретую духовку на 15 минут.

К столу подавать горячими.

## **Гренки с сыром и перцем**

*200 г пшеничного хлеба, 10 г сливочного масла, 100 г сыра, красный перец по вкусу.*

Ломтики пшеничного батона подсушить, слегка намазать сливочным маслом. Положить на них полоски сыра толщиной около 0,5 см, посыпать красным перцем и запекать в горячей духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

## **Гренки с жареными грибами**

*Для фарша: 1 кг свежих грибов, 200 г репчатого лука, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки масла, соль, перец по вкусу.*

*Для гренков: 450–500 г белого хлеба.*

Грибы мелко порезать, обжарить в масле, добавить к ним слегка поджаренный лук, перец, посыпать мукой, положить сметану, прокипятить и хорошо перемешать.

Гренки из белого хлеба обжарить с обеих сторон, разложить на них фарш из грибов, посыпать панировочными сухарями и поставить в духовку, чтобы они хорошо пропеклись и подрумянились.

## Гренки с репчатым луком

*12 ломтиков черствого хлеба, 50 г маргарина, 200 г репчатого лука, 50 г твердого сыра, 10 г лука, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки сметаны, соль, перец.*

Батон хлеба очистить от корки, нарезать ломтиками толщиной 1 см и смазать тонким слоем жира. Намазанной стороной уложить на противень.

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить до золотистого цвета (на 30 г маргарина), подлить 2–3 ложки воды и тушить 8–10 минут. Снять с огня, посыпать мукой, добавить сметану, 20 г твердого сыра, посолить, поперчить. Соединить с разболтанным яйцом, поставить на огонь и загустить (2–3 мин), постоянно помешивая.

Гренки покрыть сверху толстым слоем массы из лука. Посыпать сверху сыром, поместить в сильно нагретый духовой шкаф. Подрумяненные до золотистого цвета гренки вынуть, положить на блюдо, украсить зеленью и подавать горячими.

## Гренки с сельдью

*20 ломтиков (¾ батона) пшеничного хлеба, 2 сельди (около 300 г), 30 г черствого хлеба, 20 г толченых сухарей, 1 желток, 4–5 столовых ложек сметаны, 1 стакан молока, 30–40 г твердого сыра, 20–30 г жира.*

Сельди вымочить в течение 24 часов, очистить, отделить филе, черствый хлеб намочить в молоке (½ стакана), отжать. Сельдь и хлеб пропустить через мясорубку так, чтобы получилась однородная масса. Прибавить желток, сметану, толченые сухари и тщательно растереть – масса должна быть густой.

Батон хлеба очистить от корки, нарезать прямоугольниками и слегка сбрызнуть молоком. Каждые два ломтика хлеба намазать массой из сельдки, сложить вместе, сверху положить слой массы и обильно посыпать тертым сыром.

Выложить на лист, смазанный жиром, и запекать несколько минут в сильно нагретом духовом шкафу. Горячие гренки положить на круглое блюдо и подать на стол, украсив зеленью петрушки.

## **Гренки с помидорами**

*200 г пшеничного хлеба, 2 помидора, 2 столовые ложки растительного масла без запаха, соль по вкусу.*

Пшеничный хлеб нарезать квадратными кусочками толщиной 1 см и обжарить в растительном масле. Накрыть гренки кружочками помидоров и подрумянить в духовке.

## **Гренки с помидорами и сельдью**

*10 ломтиков черствого хлеба (½ батона), 60 г швейцарского сыра, 10 толстых кружков свежих помидоров, 100 г пасты из сельди, 40 г жира.*

С батона срезать корку и нарезать его ломтиками толщиной 1 см. Ломтики намазать тонким слоем пасты из сельди, покрыть каждый кружком свежего помидора. Сверху посыпать тертым сыром. Положить на противень, смазанный толстым слоем жира, и поставить в сильно нагретый духовой шкаф на 10 минут. Горячие гренки выложить на круглое блюдо, украсить зеленью петрушки.

## Гренки острые

*10 ломтиков хлеба (½ батона), 50 г швейцарского сыра, 40 г масла, 4–5 столовых ложек молока, соль, молотый красный перец.*

Батон очистить от корки, нарезать ломтиками толщиной 1 см и сбрызнуть молоком. Сыр натереть, перемешать с растопленным маслом, намазать ломтики, сверху посыпать молотым красным перцем. Гренки положить на лист и поместить в сильно нагретый духовой шкаф на 5 минут.

Подрумяненные до золотистого цвета гренки подавать горячими к прозрачным супам или как закуску.

## Гренки с сыром

*6 толстых ломтиков батона, 240 г тертого твердого сыра, 3 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 125 мл пива, ½ чайной ложки красного молотого перца, 1 чайная ложка горчицы, 1–2 желтка.*

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон. Растопить масло на слабом огне и, постоянно помешивая, добавить сыр и пиво, затем приправить красным перцем и горчицей. Желтки взбить и, помешивая, также вылить на сковороду. Еще раз разогреть на огне, но не доводить до кипения. Полученную массу намазать на гренки и поставить на непродолжительное время в духовку.

## Гренки с колбасой или сосисками

*12 ломтиков хлеба, 6 сосисок, 40–50 г жира.*

*Для соуса из хрена: 150 г хрена, 30 г маргарина, 20 г муки, 1 стакан отвара, 3–4 столовые ложки сметаны, 1 желток, соль, сахар, лимонная кислота.*

*Приготовить соус:* хрен очистить, сполоснуть и мелко натереть. Из маргарина и муки приготовить заправку, добавить половину натертого хрена, поджарить, развести отваром, вскипятить, соединить со сметаной и желтком, прибавить остаток хрена и приправить по вкусу солью, сахаром, лимонной кислотой или соком из лимона. Соус должен быть густым.

Батон очистить от корки, нарезать ломтиками толщиной 1 см, быстро поджарить на разогретом жире (не высушить) – гренки должны быть подрумяненными, хрупкими, внутри мягкими. (Гренки можно поджарить на сковороде или поместить в сильно нагретый духовой шкаф.)

Сосиски подогреть (не кипятить), очистить от оболочки, нарезать поперек на половинки. Каждую половинку разрезать вдоль на две части, которые положить срезанной стороной на гренок, сверху смазать толстым слоем соуса из хрена. Положить на противень, смазанный жиром, и запекать в сильно нагретом духовом шкафу.

Подавать горячими как закуску на блюде, украшенном зеленью.

*Примечание.* Вместо соуса из хрена можно приготовить соус горчичный, употребляя 2–3 столовые ложки горчицы. Соус горчичный также должен быть густым.

## **Сандвичи по-голландски**

*4 ломтика белого хлеба, масло, 4 ломтика мяса, 3 ломтика ананаса, 4 ломтика сыра Гауда.*

Обжарить ломтики белого хлеба, намазать маслом, положить на каждый по кусочку мяса,  $\frac{1}{3}$  ломтика ананаса и 1 ломтику сыра. Все поставить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый сандвич украсить  $\frac{1}{4}$  части ломтика ананаса, веточкой петрушки и маленькой горкой томатной пасты.

## «Лодочки» с анчоусным маслом

*Для 8 «лодочек».*

*Для теста:* 100 г муки, 50 г сливочного масла, 1 щепотка корейской соли.

*Для начинки:* 70 г сливочного масла, 30 г вымоченного филе анчоусов, 8 анчоусов (филе) в растительном масле, 2 сырых яйца, 8 черных оливок.

Сливочное масло вынуть из холодильника. На доску высыпать муку горкой, в центре сделать углубление, положить туда 50 г сливочного масла, нарезанного мелкими кусочками, щепотку соли, быстро перемешать, добавить немного воды, тщательно перемешать до однородной массы, сформовать шар и оставить на 1 час.

Тем временем отварить яйца в течение 10 минут, полностью охладить под струей холодной воды.

Нагреть духовку до умеренной температуры. Смазать сливочным маслом 8 формочек в виде лодки: тесто разложить на доске, раскатать толщиной 2 мм, нарезать на 8 кусочков, положить в формочки, во всех местах хорошо придавить, на дно положить несколько сухих фасолин, чтобы тесто не вздувалось, и поместить в духовку на 12–15 минут.

Когда тесто будет золотистого оттенка, «лодочки» вынуть из формы и полностью остудить.

В ступке растолочь вымоченные анчоусы, добавляя понемногу сливочное масло; все тщательно перемешать до получения однородной массы, не помещая анчоусное масло в холодильник. У оливок удалить косточки. Яйца очистить от скорлупы и нарезать ломтиками.

С помощью шприца наполнить «лодочки» анчоусным маслом, положить по ломтику вареного яйца, по ломтику анчоуса с растительным маслом и по оливке.

## «Лодочки» с крабами

*Для 8 «лодочек»: 150 г теста (100 г муки, 50 г сливочного масла, 1 щепотка корейской соли), 2 сырых яйца, 1 консервная банка крабов, 1 авокадо, 20 г сливочного масла, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, кусочек горького стручкового перца, соль, черный молотый перец.*

Приготовить тесто (см. «Лодочки» с анчоусным маслом»), поместить в холодильник и вынуть за 30 минут до использования. Нагреть духовку до умеренной температуры; сливочным маслом смазать 8 формочек в виде лодки. Тесто разложить на доске, раскатать толщиной 2 мм, нарезать на 8 кусочков, положить в формочки, добавив несколько сухих фасолин на дно каждой, чтобы тесто не вздувалось, и поместить в духовку на 15 минут.

Отварить яйца в течение 10 минут и полностью охладить под струей холодной воды. Когда «лодочки» будут готовы, вынуть их из духовки и охладить.

Авокадо разрезать на две части, удалить семена, маленькой ложкой вынуть мякоть, размять до состояния пюре. Выжать лимон, посолить и поперчить полученный сок, добавить горький перец, растительное масло, взбить вилкой, соус перемешать с пюре из авокадо. Содержимое консервной банки с крабами процедить, крупно покрошить, аккуратно выбрав все хрящи.

«Лодочки» наполнить пюре из авокадо, сверху положить крабы. Яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам, выбрать желтки, пропустить через сито и положить в «лодочки», украсить немного яичными белками, нарезанными полосками. Подавать к столу в охлажденном виде.

## **«Лодочки» с красной икрой**

*Для 8 «лодочек»: 8 кофейных ложечек красной икры, 1 баночка лосося в собственном соку, 15 г густых сливок, 1 лимон, соль, черный молотый перец.*

Приготовить 8 «лодочек» (см. «Лодочки» с анчоусным маслом). Выжать лимон; процедить содержимое консервной банки с лососем; взбить в миксере лосось, сок лимона, сливки, соль, черный молотый перец.

Приготовленной смесью с помощью шприца наполнить «лодочки», сверху положить по кофейной ложечке красной икры. Подавать к столу в охлажденном виде.

## «Лодочки» с тунцом

*Для 8 «лодочек»: 1 баночка тунца в собственном соку, 3 столовые ложки майонеза, ½ помидора, ½ лимона, 8 оливок, 1 пучок зелени петрушки, соль, черный молотый перец.*

Приготовить 8 «лодочек» (см. «Лодочки» с анчоусным маслом).

Выжать лимон; процедить содержимое консервной банки с тунцом, измельчить и перемешать с майонезом, добавить сок лимона, посолить, обильно поперчить и снова тщательно перемешать. ½ помидора разрезать на четыре кусочка, каждый кусочек – пополам; промыть и мелко нарезать зелень петрушки; у оливок удалить косточки.

«Лодочки» наполнить приготовленной смесью, украсить дольками помидора, оливками, зеленью петрушки. Подавать к столу в охлажденном виде.

## Роттердамские ломтики

*2 ломтика белого хлеба, масло, горчица, 2 тонких ломтика нежирной ветчины, 2 ломтика сыра Гауда (можно костромского), 1 помидор, красный перец, немного зелени петрушки, укроп и зеленый лук.*

Обжарить ломтики белого хлеба, намазать их маслом и слегка горчицей, положить на каждый ломтик по кусочку ветчины, сыра и помидора. Посыпать ломтики помидора перцем и все запечь в духовке. Как только сыр начнет плавиться – бутерброды готовы. Помидоры посыпать зеленью.

## **Бутерброды с сыром**

*4 ломтика хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 яблока, 4 ломтика сыра Гауда, орехи или миндаль.*

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить очень тонко нарезанные дольки яблок, на них – ломтики сыра. Поставить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Сверху можно посыпать орехами или миндалем.

## Гренки с тушеными грибами

*1½ батона белого хлеба, 2 столовые ложки масла, 2 стакана измельченных грибов, ½ столовой ложки муки, 100 г сметаны, 1 головка репчатого лука, 1 ½ столовой ложки сыра.*

Отварить сушеные грибы до мягкости, вынуть из отвара, порубить и обжарить в масле. Мелко нарезать и слегка обжарить репчатый лук. Растереть с маслом муку, разбавить грибным отваром (1 столовая ложка) и сметаной. Сложить грибы вместе с луком в кастрюлю, залить соусом, заправить солью и перцем. Тушить 15 минут на слабом огне.

Очистить батон от корки, нарезать кружочками, поджарить с обеих сторон на масле, после чего положить на каждый ломтик хлеба тушеные грибы, сбрызнуть растительным маслом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу в течение 10 минут.

## **Бутерброды-пицца**

*1 батон, 2 болгарских перца, 2 помидора, колбаса, майонез, твердый сыр, зелень петрушки и укропа.*

Нарезать батон. Мелко нарезать колбасу, перец, помидоры.

Кусочки батона намазать майонезом, уложить на них колбасу, помидоры, перец и посыпать тертым твердым сыром. Положить бутерброды на противень и запекать в разогретой духовке в течение 5 минут. Выложить на блюдо и украсить зеленью.

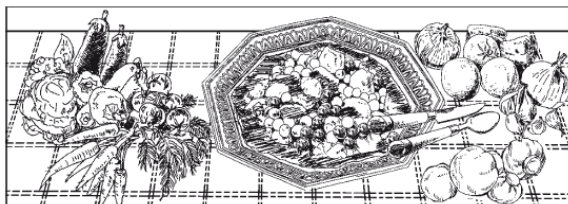
## **Бутерброды «Мечта»**

*Длинный батон для бутербродов, 300 г мясного фарша, 200 г колбасного сыра, 1–2 зубка чеснока, майонез.*

Натереть сыр, смешать с пропущенным через чеснокодавку чесноком и майонезом.

Батон нарезать толщиной 1 см. Каждый кусочек намазать сырым фаршем, сверху – сырной массой. Бутерброды поместить на противень и поставить в горячую духовку на 15–20 минут.

## Первые блюда



- Чтобы получить 500 мл супа, надо взять 350–400 мл жидкости.
  - Овощи (картофель, капусту, морковь, брюкву и др.) моют, очищают, еще раз моют и нарезают кусочками одинаковой формы и величины – кубиками или квадратиками, дольками, брусочками, соломкой.
  - Крупнозернистые крупы, предназначенные для закладки в суп, тщательно промывают. Перловую крупу варят сначала в отдельной посуде. Когда зерна немного размягчатся, их перекладывают в бульон и доводят до готовности (бульон, в котором долго варят перловую крупу, становится сероватым и утрачивает вкусовые свойства).
  - Бобовые (горох, фасоль) замачивают в холодной воде 6–8 часов, затем варят в бульоне. Пеструю и темную фасоль предварительно непродолжительное время отваривают в воде, а затем кладут в бульон и варят до мягкости.
  - Клецки и макаронные изделия варят сразу в бульоне.
  - Поскольку продолжительность варки различных продуктов неодинакова, то их кладут в кипящую жидкость не все сразу, а постепенно. Положив очередной продукт, жидкость быстро доводят до кипения, затем пламя в горелке уменьшают и варку продолжают на слабом огне. Если суп предусмотрено заправить картофелем и квашеной капустой, солеными огурцами или щавелем, то в бульон кладут картофель и ароматические корни, а кислые продукты готовят в отдельной посуде и добавляют в суп после того, как картофель сварится (в кислой среде овощи плохо развариваются).
  - Ароматические корни (репчатый лук, лук-порей, морковь, корни петрушки и сельдерея) нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Репчатый лук и морковь желательно обжарить на сливочном масле, жире или маргарине (1 часть жировых веществ на 5 частей ароматических корней). В разогретый жир кладут порезанный репчатый лук и обжаривают его до тех пор, пока не исчезнет острый запах, затем добавляют морковь и, помешивая, жарят на слабом огне (110–120 °С) примерно 5–10 минут. Если в суп добавляют томатную пасту, то ее также обжаривают вместе с репчатым луком и морковью. Корни петрушки и сельдерея кладут в суп необжаренными.
- Ароматические корни следует жарить до тех пор, пока жир не приобретет оранжевый цвет, а морковь и томатная паста немного изменят свою окраску (не подрумянивать!).
- Обжаренные ароматические корни улучшают вкус и аромат супа, причем при таком способе тепловой обработки жирорастворимый витамин, содержащийся в моркови и помидорах (каротин – провитамин А), лучше усваивается организмом.
- Специи (черный и белый перец, душистый перец, паприка, лавровый лист, мускатный орех, гвоздика) и ароматические корни добавляют в первые блюда в небольших количествах. Причем, например, в щи, гороховый или фасолевый суп кладут больше репчатого лука или лука-порея и петрушки, но меньше – моркови; в бульон из говядины не кладут лавровый лист.
  - К овощным супам добавляют, как правило, пшеничную муку или разболтанные в молоке, сливках или сметане яйца.

- Пшеничную муку пассеруют на сухой сковороде до светло-коричневого цвета, затем разбавляют бульоном или овощным отваром, добавляют в суп и варят 8–10 минут.
- Сырое яйцо или яичный желток разбалтывают в молоке или сметане и добавляют в горячий (70–75 °С) суп.
- Чтобы получить суп более густой консистенции, в него добавляют размятый отварной или тертый сырой картофель.
- Готовому супу дают настояться в закрытой посуде в течение 10–15 минут, затем подают к столу. В первые полчаса после окончания варки суп сохраняет хорошие вкусовые свойства и аромат, при более длительном хранении происходит разрушение витаминов и вкус блюда ухудшается.
- Ароматическую зелень (зеленый лук, укроп или петрушку) измельчают и добавляют в суп незадолго до подачи. Зеленый лук кладут в щи и картофельный суп; петрушку – в супы, приготовленные на говяжьем бульоне; укроп – в супы из куриного мяса. Ароматическая зелень не только придает супу специфический вкус и аромат, но и обогащает его витамином.
- Вареное мясо или отварную рыбу, сливочное масло или сметану добавляют в суп перед подачей.
- Супы в духовке почти никогда не варятся. В данном случае наши рецепты используют опыт русских печей, когда супы и каши не доваривались на огне, а доводились до готовности в глиняной или чугунной посуде в духовке.
- Если у вас нет чугунной или глиняной посуды, то можно использовать любые массивные кастрюли с плотной крышкой, но нежелательно.

## Крестьянский суп

*75–100 г копченой свинины, 400 мл воды, 150 г картофеля, 15 г ячневой крупы, 25 г репчатого лука, соль, перец, лавровый лист, зеленый лук.*

Свинину порезать кусочками и вместе с рубленным репчатым луком обжарить в чугунке. Подлить крутой кипяток, добавить промытую ячневую крупу и поставить на огонь. Незадолго до окончания варки заложить нарезанный кубиками картофель, соль, перец, лавровый лист, поставить в духовку и варить до готовности при среднем уровне нагрева.

Так же варят суп из свежей или соленой свинины. Ячневую крупу можно заменить перловой.

Перед подачей суп посыпают рубленным зеленым луком.

## Овощной суп

*400 мл говяжьего или куриного бульона, 50 г моркови, 80 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 10 г репчатого лука или лука-порея, 5 г корня петрушки, 10 г сливочного масла или маргарина, соль, зелень петрушки или укропа.*

Нарезанную морковь положить в кипящий бульон и отварить до полуготовности. Затем добавить разделенную на соцветия капусту, нарезанный соломкой корень петрушки, лук-порей и обжаренный на сливочном масле или маргарине репчатый лук, зеленый горошек, соль. Довести до готовности на медленном огне духовки. Суп посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

В овощной суп, сваренный на курином бульоне, обычно добавляют яичный желток, разболтанный в сливках.

## **Суп с грибами и свиной**

*75 г свинины, 400 мл воды, 100 г вареных или соленых грибов, 200 г картофеля, 15 г репчатого лука, 15 г томатной пасты, перец, лавровый лист, соль, 15 г сметаны, зеленый лук.*

Свинину (свежую, соленую или копченую) порезать брусочками, обжарить, добавить рубленый репчатый лук, грибы, томатную пасту и, помешивая, все обжарить.

Все подготовленные продукты положить в кастрюлю, подлить кипятка, положить нарезанный кубиками картофель, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности на слабом огне в духовке на нижней полке.

Перед подачей суп посыпать зеленым луком и сдобрить сметаной.

## **Суп из перловой крупы с боровиками**

*75–100 г свинины, 5 г жира, 400 мл воды, 10 г сушеных боровиков, 15 г репчатого лука, 20 г перловой крупы, 150 г картофеля, соль, перец, 15 г сметаны.*

Свинину (копченую, свежую или соленую) порезать кусочками, положить в чугунок (горшок) и обжарить в жире. Затем подлить кипятка, добавить промытую перловую крупу, нарезанные соломкой и размоченные в воде грибы и поставить на огонь.

Когда мясо и крупа станут мягкими (но не чрезмерно), добавить нарезанный кубиками картофель, рубленый лук, соль, перец, переставить чугунок в духовку на средний огонь и все варить до готовности. Перед подачей в суп добавить сметану.

## Суп с фасолью

*400 мл говяжьего бульона, 50 г фасоли (белой или желтоватой), 25 г моркови, 10 г лука-порей, 5 г корня петрушки, 75 г картофеля, 8 г перловой крупы, соль, зелень петрушки, 15 г сметаны.*

Размоченную фасоль, промытую крупу положить в бульон и поставить на огонь на 30–45 минут. Затем добавить нарезанные морковь, петрушку, лук-порей, нарезанный кубиками картофель и соль. Варить до готовности при несильном нагреве духовки. Суп посыпать рубленой зеленью и сдобрить по вкусу сметаной.

## **Суп из телятины с рисом**

*120 г телятины, 400 мл воды, 25 г моркови, 10 г репчатого лука, 5 г корня петрушки, 15 г сливочного масла или маргарина, 25 г риса, соль, 15 г сливок, зелень петрушки.*

Мясо порезать кусочками, положить в котел и подрумянить в растопленном масле или маргарине. Затем залить кипятком так, чтобы он полностью покрыл мясо, и тушить 10–15 минут. Потом добавить еще воду, промытый рис, нарезанный соломкой и обжаренный лук, морковь и петрушку, соль и довести на медленном огне духовки до готовности. Перед подачей в суп подлить сливки и насыпать рубленую зелень.

## **Суп фасолевый с гречневой кашей**

*0,5 кг мяса, ½ стакана фасоли, 1 луковица, 2 столовые ложки жира, ½ стакана гречневой крупы, перец и соль по вкусу.*

Кусочки мяса залить горячей водой, добавить луковицу, морковь, посолить и отварить. Бульон процедить, лук и морковь удалить, а мясо вновь соединить с бульоном, добавить подготовленную фасоль, перец, неплотно прикрыть крышкой и поставить на 3 часа в духовой шкаф.

Суп процедить, мясо подать с фасолью, а бульоном залить отдельно приготовленную гречневую кашу.

## Рыбный суп-пюре

*150–200 г свежей рыбы (судак, щука и др.), 500 мл воды, 10 г репчатого лука, 5 г петрушки (корень), 10 г пшеничной муки, 15 г сливочного масла, 25 г сливок, ¼ лимона, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа.*

Из рыбных обрезков приготовить бульон. Мякоть рыбы посолить, сбрызнуть лимонным соком и положить в холодное место на 30 минут. Затем филе залить бульоном так, чтобы он полностью покрыл рыбу, добавить мелко нарезанные лук и петрушку, перец, лавровый лист и отварить. Потом рыбу вместе с ароматическими кореньями несколько раз пропустить через мясорубку. К полученному пюре подлить рыбный бульон, добавить пассерованную муку и поставить в горшке из глины в слабо нагретую духовку на 15–18 минут.

Перед подачей в суп добавить сливочное масло, сливки и рубленую зелень укропа. Рыбный суп-пюре подавать с гренками или подрумяненными бутербродами.

## **Суп с копченой свиной и горохом**

*100–120 г копченой свиной, 400 мл воды, 40 г гороха, 15 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г перловой крупы, соль.*

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Затем добавить размоченный горох, промытую крупу, измельченные морковь, лук и варить в духовке до готовности.

## Суп с фрикадельками из хека овощной

*1,5–2 л воды, 600–700 г хека, 3 картофелины, 1 луковица, 1 маленькая морковь, ½ корня петрушки, 2 столовые ложки риса, 50 г сливочного масла, ½ черствой городской булки или 50 г белого хлеба, 4 столовые ложки молока, ½ чайной ложки молотого черного перца, 6–8 горошин душистого перца, 3–5 лавровых листа, 1–2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, удалить жабры, а тушку разделить на филе. Отходы сложить в кастрюлю и варить в течение 1–1,5 часа. Полученный бульон процедить.

В это время очистить, измельчить и обжарить в масле лук. Очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками картофель. Черствую булку или хлеб замочить в молоке и слегка отжать. Филе хека, лук и хлеб дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, немного сливочного масла, тщательно вымешать и сформовать в виде шариков размером с мелкий грецкий орех.

Процеженный бульон вскипятить, положить картофель, промытый в нескольких водах рис, мелко нарезанную или натертую на терке с крупными отверстиями морковь, корень петрушки, поставить на противень в духовку и варить при слабом кипении 15–20 минут. Затем добавить фрикадельки, лавровый лист, душистый перец, проварить еще 10–15 минут и подавать, посыпав зеленью.

## **Суп с солеными огурцами и говядиной**

*50–70 г говядины (без костей), 400 мл воды, 10 г жира, 15 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г корней петрушки и сельдерея, 200 г картофеля, 25 г соленых огурцов, соль, перец, 15 г сметаны, зелень.*

Мясо нарезать поперек мышечных волокон на ломти толщиной 1,5 см, отбить и обжарить на сковороде в жире. Затем выложить в чугунок (горшок), залить кипятком так, чтобы он полностью покрывал мясо, добавить нарезанный соломкой репчатый лук, морковь, петрушку и сельдерей и поставить тушить.

Когда мясо немного размягчится, подлить оставшуюся воду, добавить нарезанный кубиками картофель, соль, перец и варить на медленном огне.

Соленые огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками, положить их в суп в конце варки и сразу переставить горшок в духовку.

Перед подачей в суп добавить рубленый зеленый лук или зелень петрушки и сметану.

## **Суп с грибами и свиной**

*75 г свинины, 400 мл воды, 100 г вареных или соленых грибов, 200 г картофеля, 15 г репчатого лука, 15 г томатной пасты, перец, лавровый лист, соль, 15 г сметаны, зеленый лук.*

## **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.