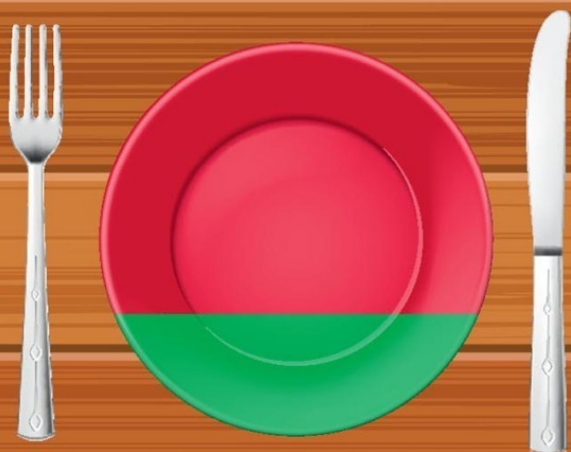


# УКРАИНСКАЯ, БЕЛОРУССКАЯ, МОЛДАВСКАЯ КУХНИ

ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!

КОЛЛЕКЦИЯ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ



- Вкуснейшие блюда
- оригинальные ингредиенты
- хитрости и тонкости приготовления

СЕКРЕТЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

Народная кухня

Ксения Поминова

**Украинская, белорусская,  
молдавская кухни**

«РИПОЛ Классик»

2017

**Поминова К. А.**

Украинская, белорусская, молдавская кухни / К. А. Поминова —  
«РИПОЛ Классик», 2017 — (Народная кухня)

ISBN 978-5-38-611414-5

Блюда украинской, белорусской и молдавской кухни популярны у многих народов. Они отличаются разнообразием и не требуют редких ингредиентов или специального оборудования, приготовить их сможет даже дилетант в кулинарном искусстве. В книге собраны рецепты разнообразных блюд — мясных, рыбных, грибных и овощных, каш, холодных закусок, соусов, мучных изделий, мочёных фруктов и ягод, квашеных овощей, десертов и напитков. Эта книга станет прекрасным подарком для каждой настоящей хозяйки!

ISBN 978-5-38-611414-5

© Поминова К. А., 2017  
© РИПОЛ Классик, 2017

## Содержание

Предисловие	5
Украинская кухня	7
Традиции украинской кухни	7
Первые блюда	9
Украинский борщ. Вариант 1	9
Украинский борщ. Вариант 2	9
Борщ с пампушками. Вариант 1	9
Борщ с пампушками. Вариант 2	10
Борщ с копченым гусем	10
Зеленый борщ	11
Борщ с яблоками	11
Борщ с кабачками	11
Борщ с черносливом и грибами	12
Борщ с редькой	12
Борщ с куриными потрошками	12
Борщ с карасями	12
Борщ со свекольной ботвой	13
Борщ с молоком	13
Холодный борщ	13
Свекольник	13
Холодник	14
Холодник с рисом	14
Суп с красным перцем	14
Гороховый суп с ветчиной	14
Тыквенный суп	15
Луковый суп	15
Солянка с мясом	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Ксения Анатольевна Поминова

## Украинская, белорусская, молдавская кухни

### Предисловие



Традиционные украинская, белорусская и молдавская кухни формировались много столетий, за время своего развития они сильно изменились, но основные способы обработки продуктов сохранились. Рецепты национальных блюд оригинальны по составу ингредиентов. Способ приготовления у них намного проще, чем в остальных традиционных кухнях мира.

В Украине, Молдове и Беларуси начинали выращивать новые культуры, которые завозились из соседних государств, они активно входили в состав традиционных блюд.

В нашей книге представлены как популярные традиционные рецепты молдавской, белорусской и украинской кухни, так и менее известные. Ингредиенты, которые входят в состав блюд, широко известны, а способы их обработки просты и доступны каждому. Наша книга поможет глубже понять традиции этих народов, и попробовать приготовить очень вкусные национальные блюда.



## Украинская кухня

### Традиции украинской кухни

Одной из самых интересных кухонь в мире по праву считается украинская. За время своего существования она, как и многие другие кухни, постоянно развивалась. Сначала в ней преобладали простые блюда, которые постепенно усложнялись. Украинцы, находясь в тесном соседстве с народами России и Восточной Европы, изучали их кулинарные пристрастия, дополняли их трансформировали согласно своим традициям.

В XI–XII вв. из Азии была завезена гречиха, которую на Украине стали активно сеять. Гречневую крупу не только варили, но и перемалывали в муку, из которой готовили блины, оладьи, пироги и еще многие блюда. В XV–XVI вв. в стране бурно развивалась торговля, в результате чего украинцы начали выращивать шелковицу, арбузы, фасоль, тыкву и кукурузу.

Украинская кухня всегда была практичной. Традиционно еда готовилась в печи, завтрак, обед и ужин варили одновременно. Основой украинского стола являются борщ, каша, вареники и картофель.

Печь на Украине появилась еще в глубокой древности. «Кострище закрытого типа», или «вариста піч» (укр.) – предок печи. При варке, тушении или выпекании в печи в продуктах сохраняются полезные вещества и блюда получаются очень вкусными.

Хлеб в украинской кухне пекли из ржаной и пшеничной муки с использованием кислой закваски. Также помимо кислого теста есть и пресное, из которого делали галушки и вареники. Из ржи, гречки и пшеницы варили каши и кутью. Эти традиции сохранились и по сей день. Кутью готовили, как правило, на поминки, Рождество, Новый год и Крещение. Для этого блюда брали только цельные зерна пшеницы или ячменя, добавляя изюм, орехи и мед.

Хрен, лук, укроп, тмин, мята и красный жгучий перец – традиционные украинские приправы, они росли на каждом огороде. Практически во всех рецептах используется чеснок, придающий каждому блюду яркий аромат. Масло давили из семян подсолнечника и кукурузы, а из яблочного сока готовили уксус.

Конечно, самое популярное украинское блюдо – борщ. В его состав входит 20 ингредиентов, а в основе лежит наваристый мясной бульон и слегка обжаренная овощная заправка.

Еще одним из самых известных украинских блюд являются вареники. Рецепт их приготовления очень похож на сибирские пельмени или кавказские манты, но вместо мясного фарша в вареники кладут творог, овощную или ягодную начинку.

Из мяса самой любимой и распространенной является свинина. Она входит в состав множества первых и вторых блюд, пирогов. В Луцке даже поставлен памятник свинье.

Очень распространено в Украине сало. Его едят как отдельно, так и в виде шкварок, добавляют в различные блюда.

Заметное место в украинской кухне занимают отвары и юшка. Они могут быть мясными, рыбными, овощными или фруктовыми.

Традиционные украинские напитки – мед, различные квасы, горилка и различные наливки.

Существенное место в украинской кухне занимают овощи, которые входят в состав как сложных блюд, так и в салаты, гарниры. Картофель появился в Украине только в XVIII веке и сейчас является довольно распространенным элементом традиционной кухни. Его используют в качестве начинки для пирогов и вареников, как гарнир к рыбе или мясу, готовят с ним первые блюда.

На каждом украинском столе присутствуют фрукты. Из них варят компоты, делают салаты и каши, запекают и маринуют. Раньше ягоды были самым доступным и полезным лакомством. Лесные ягоды сушили, а зимой добавляли в компоты, каши и салаты.

## Первые блюда

### Украинский борщ. Вариант 1

#### *Ингредиенты*

400 г свинины, 80 г томатной пасты, 10 г зелени укропа, 4 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, по 1 свекле, моркови, 0,5 вилка белокочанной капусты, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 0,5 ч. л. сахара, черный молотый перец, соль, 2,5 л воды.

#### *Способ приготовления*

Мясо нарежьте, посолите, поперчите, тушите с 300 мл воды 1 ч. Овощи очистите, нарежьте, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Морковь, лук и свеклу тушите с томатной пастой, сахаром и уксусом 15 мин, затем добавьте свеклу, готовьте еще 10 мин. Картофель и морковь варите 20 мин. Получившийся бульон перелейте в керамический горшок, добавьте все овощи и мясо, готовьте 30 мин. Перед подачей посыпьте борщ измельченной зеленью.

### Украинский борщ. Вариант 2

#### *Ингредиенты*

300 г говяжьей грудинки, 50 г свиного сала, 5 корнеплодов свеклы, по 4 клубня картофеля, горошины черного перца, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, по 1 моркови, головке репчатого лука, острому красному перцу, 0,5 вилка белокочанной капусты, лавровый лист, соль, 2,5 л воды.

#### *Способ приготовления*

Мясо вымойте, крупно нарежьте, варите на слабом огне 1,2 ч, затем переложите в отдельную посуду. Овощи вымойте, очистите. Свеклу и капусту нарежьте соломкой, помидоры и картофель – крупно, лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Свеклу смешайте с салом, чесноком, добавьте помидоры, залейте 300 мл мясного бульона. Морковь и лук обжарьте на масле 15 мин. В оставшийся бульон запустите морковь, лук, капусту, перец и картофель, варите 20 мин, затем добавьте лавровый лист, перец горошком, готовьте на слабом огне еще 10 мин. Добавьте свеклу с салом и помидорами, мясо, варите 5 мин. Дайте борщу настояться 30 мин.

### Борщ с пампушками. Вариант 1

#### *Ингредиенты*

300 г говядины, 80 г сметаны, по 50 г свиного сала, топленого масла, 20 г зелени петрушки, 4 клубня картофеля, по 2 помидора, зубчика чеснока, по 1 свекле, головке репчатого лука, моркови, болгарскому перцу, 0,5 вилка белокочанной капусты, лавровый лист, красный молотый перец, соль, 2,5 л воды.

#### *Для пампушек:*

150 г муки, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. дрожжей, соль, 40 мл воды.

#### *Способ приготовления*

Говядину вымойте, над ребрами сделайте надрезы, залейте водой, посолите, доведите до кипения. Затем снимите пену и продолжайте варить 1,5 ч. Готовое мясо переложите в отдельную емкость. Сало нарежьте небольшими кубиками, зелень мелко нарежьте, все смешайте,

посолите, разомните. Овощи вымойте, очистите, свеклу и морковь натрите на крупной терке, капусту и перец нарежьте соломкой, лук и помидоры мелко нарежьте, картофель – крупно, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Свеклу обжарьте на топленом масле 20 мин, затем добавьте помидоры, морковь и лук, готовьте еще 15 мин. Затем все овощи положите в бульон, в котором варилось мясо, варите 25 мин, добавьте лавровый лист, сало с зеленью, поперчите, готовьте еще 20 мин.

Для пампушек в воде разведите сахар, дрожжи, посолите, добавьте муку, растительное масло, замесите тесто. Сформируйте из него небольшие шарики, смажьте их яйцом, выпекайте в духовке 20 мин при температуре 160 °С.

Борщ подавайте к столу со сметаной и пампушками.

*Украинский борщ очень любили Екатерина II, Александр II и балерина Анна Павлова. В его честь даже назван городок Борщев, который расположен на Тернопольщине. Каждую осень в нем проходит фольклорный фестиваль «Борщів».*

## **Борщ с пампушками. Вариант 2**

### ***Ингредиенты***

500 г свинины, 100 г томатной пасты, по 50 г свиного жира, сметаны, сливочного масла, 5 клубней картофеля, 2 зубчика чеснока, по 1 болгарскому перцу, свекле, головке репчатого лука, 0,5 вилка белокочанной капусты, по 1 ст. л. муки, сахара, зелень, соль, 3 л воды.

### ***Для заправки:***

1 головка чеснока, 100 мл кваса, 50 мл растительного масла.

### ***Для пампушек:***

150 г муки, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. дрожжей, 40 мл воды, соль.

### ***Способ приготовления***

Мясо вымойте, крупно нарежьте, сварите в подсоленной воде, затем переложите его в отдельную посуду, бульон процедите. Овощи вымойте, очистите. Картофель нарежьте небольшими дольками, капусту и болгарский перец – соломкой, лук и свеклу мелко нарежьте, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. В бульон положите картофель, перец и капусту, варите 25 мин. Смешайте свеклу, лук и томатную пасту, обжарьте на сливочном масле в течение 30 мин. Обжарьте муку с сахаром и солью 10 мин, добавьте все в бульон, варите еще 5 мин. Жир смешайте с чесноком и мелко нарезанной зеленью, положите в борщ, готовьте еще 10 мин. Для пампушек в воде разведите сахар, дрожжи, посолите, добавьте муку, растительное масло, замесите тесто. Сформируйте из него небольшие шарики, смажьте их яйцом, выпекайте в духовке 20 мин при температуре 160 °С. Для заправки чеснок смешайте с квасом и растительным маслом. Перед подачей на стол добавьте в борщ сметану, пампушки полейте заправкой.

## **Борщ с копченым гусем**

### ***Ингредиенты***

По 300 г копченого гуся, говядины, 200 г квашеной капусты, по 100 г свиного шпика, сметаны, 3 зубчика чеснока, по 1 свекле, головке репчатого лука, 0,5 вилка белокочанной капусты, черный молотый перец, соль, 2 л кваса.

### ***Способ приготовления***

Мясо вымойте, говядину нарежьте мелко, гуся – крупно. Овощи очистите, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки, лук, свеклу и морковь мелко нарежьте. Чеснок сме-

шайте со шпиком. В кастрюлю положите мясо, гуся, все овощи (кроме чеснока), посолите, поперчите, налейте квас. Варите 20 мин, затем перелейте в керамический горшок, поставьте в духовку и готовьте еще 3 ч. Добавьте шпик с чесноком, сметану, томите 10 мин.

## **Зеленый борщ**

### ***Ингредиенты***

400 г свинины, по 200 г щавеля, шпината, 70 г сметаны, 50 г сливочного масла, 6 клубней картофеля, по 1 свекле, головке репчатого лука, моркови, по 1 ст. л. муки, сахара, 3 %-ного уксуса, зеленый лук, зелень петрушки, черный молотый перец, соль, 2,5 л воды.

### ***Способ приготовления***

Свинину вымойте, отварите до готовности в подсоленной воде, нарежьте небольшими кусочками.

Овощи вымойте, очистите, лук, морковь и свеклу нарежьте соломкой, картофель небольшими дольками. Шпинат и щавель вымойте. Свеклу посолите, сбрызните уксусом, тушите 30 мин. Лук и морковь обжарьте с мукой и сахаром на масле. В мясной бульон положите овощи, добавьте щавель и шпинат, поперчите. Перед подачей на стол положите в борщ мясо, сметану, мелко нарезанную зелень.

## **Борщ с яблоками**

### ***Ингредиенты***

По 200 говядины, баранины, 100 г моченых яблок, 70 г сметаны, по 50 г белой фасоли, топленого масла, 30 г корня петрушки, 5 клубней картофеля, 3 помидора, по 2 свеклы, моркови, 0,5 вилка белокочанной капусты, 1 ст. л. сахара, лавровый лист, соль, 2,5 л воды.

### ***Способ приготовления***

Свеклу вымойте, очистите, отварите в соленой воде до готовности, затем нарежьте соломкой. В свекольном отваре сварите мясо. В отдельной кастрюле до готовности отварите фасоль. Оставшиеся овощи вымойте, очистите, картофель и помидоры крупно нарежьте, морковь и капусту нашинкуйте соломкой. Помидоры и морковь обжаривайте на топленом масле с сахаром в течение 15 мин. К мясу добавьте капусту и картофель, варите 25 мин, затем положите помидоры, морковь и яблоки, добавьте лавровый лист, готовьте еще 20 мин. Выложите в борщ фасоль, мелко нарезанную петрушку, варите 5 мин. Дайте настояться 30 мин, перед подачей на стол заправьте его сметаной.

## **Борщ с кабачками**

### ***Ингредиенты***

400 г говядины, 50 г красной фасоли, 80 г сметаны, 4 клубня картофеля, по 1 свекле, кабачку, помидору, головке репчатого лука, 0,5 вилка, белокочанной капусты, зелень, соль, 100 мл томатного сока, 2,5 л воды.

### ***Способ приготовления***

Мясо вымойте, мелко нарежьте, варите в подсоленной воде 1,5 ч, переложите в отдельную емкость. Фасоль замочите на 3 ч, затем отварите до готовности. Овощи вымойте, очистите, свеклу и кабачок натрите на крупной терке, картофель, лук, капусту и помидор мелко нарежьте. Все овощи, кроме картофеля, тушите в томатном соке 20 мин, посолите. В мясной бульон положите овощи, свеклу, варите 15 мин. Перед подачей на стол положите в борщ мясо, мелко нарезанную зелень, заправьте сметаной.

*Существует много мнений о том, откуда пошло слово «борщ». Некоторые считают, что раньше в это блюдо клали борщевик, от которого и произошло название. Другие думают, что от древнерусского слова «бърць», т. е. свекла.*

## **Борщ с черносливом и грибами**

### ***Ингредиенты***

200 г лисичек, 150 г чернослива, 50 г топленого масла, по 2 свеклы, моркови, 1 головка репчатого лука, 0,5 вилка белокочанной капусты, лавровый лист, гвоздика, красный молотый перец, соль, 2,5 л воды.

### ***Способ приготовления***

Грибы и овощи вымойте, очистите, нарежьте.

Грибы отварите в соленой воде, выньте. В грибной бульон положите овощи и чернослив, топленое масло, лавровый лист, гвоздику, поперчите, варите 35 мин. В готовый борщ положите грибы.

## **Борщ с редькой**

### ***Ингредиенты***

2 вареные свеклы, по 1 головке репчатого лука, редьке, 0,5 вилка белокочанной капусты, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль, 150 мл сливок, 2,5 л воды.

### ***Способ приготовления***

Овощи вымойте, очистите, свеклу, лук и капусту мелко нарежьте, редьку натрите на крупной терке. Положите свеклу, лук и капусту в кастрюлю, налейте воду, посолите, поперчите, варите 30 мин, остудите, затем добавьте редьку со сливками, все хорошо перемешайте. Подавайте на стол с мелко нарезанной зеленью.

## **Борщ с куриными потрошками**

### ***Ингредиенты***

800 г куриных потрошков, 80 г сметаны, 70 г томатной пасты, 50 г топленого масла, 5 клубней картофеля, по 1 свекле, головке репчатого лука, 0,5 вилка белокочанной капусты, зелень, соль, 800 мл кваса, 2 л воды.

### ***Способ приготовления***

Потроха вымойте, снимите пленки, отварите до готовности в соленой воде, затем переложите в отдельную посуду, бульон процедите. Овощи вымойте, очистите, капусту и свеклу нашинкуйте соломкой, лук мелко нарежьте, картофель – крупно. Бульон смешайте с квасом, доведите до кипения, положите в него овощи, томатную пасту, варите 30 мин. Перед подачей на стол заправьте борщ сметаной, положите в него потроха и мелко нарезанную зелень.

## **Борщ с карасями**

### ***Ингредиенты***

600 г карасей, по 100 г муки, сметаны, 30 г зелени укропа, по 2 свеклы, головки репчатого лука, 0,5 вилка белокочанной капусты, 70 мл растительного масла, соль, 2,5 л воды.

### ***Способ приготовления***

Карасей вымойте, очистите, разделайте. Овощи вымойте, очистите, мелко нарежьте. Рыбу обваляйте в муке, обжарьте на масле до готовности. Овощи положите в кастрюлю,

налейте воду, посолите, готовьте 20 мин, затем положите карасей, варите еще 10 мин. В готовый борщ добавьте мелко нарезанную зелень и сметану.

## **Борщ со свекольной ботвой**

### ***Ингредиенты***

500 г свекольной ботвы, 70 г сметаны, 50 г топленого масла, 40 г корня петрушки, 4 клубня картофеля, 2 помидора, по 1 головке репчатого лука, моркови, лавровый лист, черный молотый перец, соль, 2,5 л воды.

### ***Способ приготовления***

Овощи вымойте, очистите, лук, морковь и помидоры нарежьте маленькими кубиками, картофель крупно. Ботву и петрушку вымойте, крупно нарежьте. Морковь, помидоры и лук обжаривайте на масле в течение 15 мин. Воду вскипятите, положите в нее овощи, ботву и петрушку, добавьте лавровый лист, поперчите, посолите, готовьте 30 мин. Готовый борщ подавайте со сметаной.

## **Борщ с молоком**

### ***Ингредиенты***

3 клубня картофеля, по 2 свеклы, моркови, 1 головка репчатого лука, 0,5 вилка белокачанной капусты, 70 г томатной пасты, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, соль, 100 мл кислого молока, 2,5 л воды.

### ***Способ приготовления***

Овощи вымойте, очистите. Свеклу и морковь натрите на крупной терке, лук и капусту шинкуйте соломкой, картофель разрежьте на две части. Затем картофель сварите до готовности, разомните в пюре. Смешайте свеклу, капусту, морковь, лук и картофель, влейте воду, посолите, добавьте лимонную кислоту, варите 35 мин. В готовый борщ добавьте молоко.

## **Холодный борщ**

### ***Ингредиенты***

600 г говядины, 350 г щавеля, 70 г сметаны, 50 г зеленого лука, 5 огурцов, 2 вареных яйца, 1 свекла, соль, 2,5 л простокваши.

### ***Способ приготовления***

Свеклу вымойте, очистите, запеките в духовке до готовности, натрите на крупной терке. Огурцы и щавель вымойте, огурцы нарежьте небольшими кубиками. Мясо вымойте, нарежьте небольшими кусочками, отварите в подсоленной воде до готовности. Яйца и лук мелко нарежьте. В кастрюлю положите лук, овощи, щавель, яйца, посолите, влейте простоквашу, заправьте сметаной. Уберите борщ в холодильник на 2 ч. Перед подачей на стол положите в него говядину.

## **Свекольник**

### ***Ингредиенты***

200 г редиса, 100 г зеленого лука, 50 г зелени укропа, 3 огурца, по 2 вареных свеклы, клубня картофеля, яйца, сахар, соль, 2,5 л кефира.

### ***Способ приготовления***

Яйца нарежьте кубиками. Овощи вымойте, свеклу и редис натрите на крупной терке, картофель нарежьте крупно, огурцы – соломкой. Лук и укроп измельчите. Овощи, яйца и зелень смешайте, посолите, добавьте сахар, кефир, перемешайте.

## **Холодник**

### ***Ингредиенты***

150 г зеленого лука, 100 г сметаны, 7 помидоров, 5 клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, соль, 2 л воды.

### ***Способ приготовления***

Овощи вымойте, очистите. Помидоры натрите на крупной терке, картофель нарежьте дольками, отварите. Зеленый и репчатый лук мелко нарежьте. Затем воду и картофель остудите, добавьте помидоры, зеленый и репчатый лук, посолите, заправьте сметаной, уберите в холодильник на 2 ч.

## **Холодник с рисом**

### ***Ингредиенты***

По 100 г длиннозерного риса, зелени укропа, 80 г сметаны, 4 помидора, черный молотый перец, соль, 2,5 л кефира.

### ***Способ приготовления***

Рис вымойте, замочите на 20 мин, отварите.

Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, натрите на крупной терке. Смешайте помидоры и рис, тушите 15 мин, посолите, поперчите, влейте кефир, уберите в холодильник на 2 ч. Перед подачей добавьте сметану и измельченную зелень.

## **Суп с красным перцем**

### ***Ингредиенты***

5 клубней картофеля, 4 болгарских перца, 50 г сметаны, 70 мл растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль, 2,5 л воды.

### ***Способ приготовления***

Овощи вымойте, очистите, нарежьте кубиками.

Воду доведите до кипения, запустите картофель, отварите, добавьте болгарский перец, готовьте 10 мин. Затем влейте масло, посолите, поперчите, дайте супу настояться 15 мин. Перед подачей положите в суп измельченную зелень и сметану.

## **Гороховый суп с ветчиной**

### ***Ингредиенты***

250 г ветчины, 150 г гороха, 50 г сливочного масла, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 40 мл растительного масла, соль, 2,5 л воды.

### ***Способ приготовления***

Горох замочите на 1 ч, отварите. Овощи вымойте, очистите, помидоры и лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке. Ветчину нарежьте соломкой. На масле обжаривайте овощи и ветчину 20 мин, затем добавьте к гороху, варите 10 мин.

## Тыквенный суп

### *Ингредиенты*

700 г тыквы, 100 г сметаны, 40 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, черный молотый перец, соль, 2,5 л куриного бульона.

### *Способ приготовления*

Тыкву и лук вымойте, очистите, мелко нарежьте, обжарьте на масле до готовности, положите в куриный бульон, посолите, поперчите, готовьте 20 мин. В готовый суп добавьте сметану.

## Луковый суп

### *Ингредиенты*

50 г муки, 4 головки репчатого лука, 2 моркови, по 1 вилку белокочанной капусты, лимону, 70 мл растительного масла, 5 горошин черного перца, соль, 2 л воды.

### *Способ приготовления*

Овощи и лимон вымойте, очистите. Лук нарежьте полукольцами, морковь и лимон кружочками, капусту нашинкуйте соломкой. На масле обжарьте овощи с мукой до полуготовности. В воду добавьте соль, доведите до кипения, положите в воду овощи, добавьте перец, варите 20 мин.

## Солянка с мясом

### *Ингредиенты*

300 г ветчины, 100 г сметаны, 70 г томатной пасты, по 50 г сливочного масла, маслин без косточек, 3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 1 лимон, соль, 2,5 л мясного бульона.

### *Способ приготовления*

Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Овощи вымойте, очистите, мелко нарежьте. Лимон вымойте, нарежьте тонкими кружочками. На масле обжарьте лук с томатной пастой. В кастрюлю положите ветчину, лук, огурцы, влейте бульон, посолите, готовьте 20 мин. Перед подачей на стол добавьте в готовую солянку лимон, маслины, заправьте сметаной.

*Высказываются предположения, что первоначально солянка называлась «селянка», т. е. сельская еда. Такое название объясняют тем, что это была еда крестьян, но не повседневная, а праздничная. На семейные праздники крестьяне приносили мясо, овощи, из них и готовили селянку.*

## **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.