

# БЛЮДА

ИЗ  
СУХОФРУКТОВ

Салаты и закуски,  
мясные и овощные  
блюда, супы  
и десерты...



Советы бабушки  
**Агафьи**



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Блюда из сухофруктов**

«Центрполиграф»

2015

УДК 641.55  
ББК 36.992

### **Звонарева А. Т.**

Блюда из сухофруктов / А. Т. Звонарева — «Центрполиграф»,  
2015 — (Советы бабушки Агафьи)

Сухофрукты – удобный и полезный продукт, богатый витаминами и микроэлементами. Их легко хранить и можно использовать практически где угодно. Сухофрукты любое блюдо сделают особенным, придадут ему сладость или кислинку. Сухофрукты можно добавлять как в торты, пироги, печенье и прочие десерты, так и в мясо, салаты, соусы, супы, придавая этим блюдам особую пикантность. Воспользуйтесь советами и рецептами бабушки Агафьи и порадуйте вкусными и полезными блюдами себя и всю семью.

УДК 641.55  
ББК 36.992

© Звонарева А. Т., 2015  
© Центрполиграф, 2015

## Содержание

Предисловие	5
Салаты и закуски	6
Салат с грибами и черносливом	6
Салат с курицей, черносливом и огурцами	7
Салат слоеный	8
Салат для похудения	9
Салат из индейки с черносливом	10
Чернослив в беконе	11
Салат с черносливом	12
Салат «Рыжий»	13
Канapé с курагой	14
Запеченный инжир с пармской ветчиной	15
Закуска из инжира	16
Салат с инжиром и козьим сыром	17
Салат с курицей, финиками и фетой	18
Морковь с изюмом	19
Свекольный салат	20
Свекла с черносливом	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Агафья Звонарева**

## **Блюда из сухофруктов. Салаты и закуски, мясные и овощные блюда, супы и десерты...**

### **Предисловие**

Среди всего многообразия сухофруктов особенно популярны курага, изюм и чернослив. В последнее время много используются сушеные финики, папайя и инжир. В каждом доме есть собственноручно высушенные яблоки и груши. Все эти сухофрукты можно не только употреблять в натуральном виде или в виде компотов, но и с успехом добавлять в самые различные блюда.

Сухофрукты идеально подходят к мясным блюдам, блюдам из птицы. Употребляются со свежими овощами и фруктами, крупами и бобовыми, зеленью и орехами. В салатах они дали такие «классические» сочетания, как свекла с черносливом или изюмом, капуста с курагой, финики с сыром. Из сухофруктов можно приготовить оригинальные кисло-сладкие соусы. Готовить их несложно, но их вкус запоминается надолго.

В основных блюдах сухофрукты чаще всего добавляют в компанию к мясу или птице – им они придают пикантную сладость. Курица, фаршированная фруктами и сухофруктами, несомненно, будет на месте во время праздничных застолий. Но иногда праздника ждать совсем необязательно – из курицы и сухофруктов можно приготовить и более «повседневное» блюдо, например зразы.

Еще одно блюдо, в котором уместны сухофрукты – плов. Они бывают как в мясном, так и в постном вариантах. В любом случае плов получится необыкновенно ароматным.

Сухофрукты используют в выпечке и десертах как в целом виде, так и в измельченном. Для вкусной начинки сушеные яблоки и груши предварительно распаривают в кипятке, а затем пропускают через мясорубку, добавляя для сочности немного свежих фруктов или ягод, а также мед, молотые орехи и корицу. Для придания выпечке особого аромата сухофрукты можно размачивать не в воде, а в крепких алкогольных напитках, например, в коньяке.

Иногда сухофруктов может оказаться в тесте так много, что готовое блюдо больше будет напоминать десерт, чем выпечку.

Сладости – еще одно достойное применение сухофруктам. Конфеты из сухофруктов – удачный пример гармонии вкуса и пользы.

Все эти блюда будут хороши, если сухофрукты попадутся качественные и правильно заготовленные. Следует помнить несколько простых правил. Во-первых, правильные сухофрукты (то есть не обработанные химией) могут иметь достаточно неприглядный вид – сморщенные, матовые и сухие, но не пересушенные. К примеру, курага должна быть светло-желтой и бледной либо совсем темной, потому как слишком яркая и красивая, скорее всего, обработана диоксидом серы или окрашена пищевыми красителями. Изюм и чернослив ни в коем случае не должны блестеть – для соблазнительного глянца их могут натирать маслом или жиром не лучшего качества. Во-вторых, сухофрукты не должны быть слишком мягкими, повышенная мягкость свидетельствует о неправильной сушке или нарушении условий хранения.

Дома хранить сухофрукты нужно в проветриваемой таре при прохладной температуре и отсутствии влаги.

## Салаты и закуски

### Салат с грибами и черносливом

*Состав:* куриное филе – 400 г, шампиньоны – 200 г, чернослив без косточек – 70 г, сыр – 100 г, орехи грецкие – 50 г, лук – 1 шт., майонез – по вкусу, зелень – по вкусу.

Курицу отварить в подсоленной воде и остудить. Грибы порезать кусочками, лук – полукольцами. Обжарить грибы и лук на растительном масле и тоже остудить. Чернослив залить кипятком, когда разбухнет, порезать мелкими кусочками. Сыр потереть на терке, а остывшую курицу порезать кубиками. Все ингредиенты поместить в салатницу. Посолить, поперчить, добавить майонез и перемешать. Украсить салат зеленью и измельченными в крошку грецкими орехами.

## **Салат с курицей, черносливом и огурцами**

*Состав:* курица – 900 г, чернослив без косточек – 15–20 шт., огурец – 4–5 шт., грецкий орех – 3/4 стакана (измельчить), сметана – 220–240 г, соль, перец – по вкусу.

Отварить курицу. Грудку охладить и порезать кубиками. Яйца отварить и порезать. Чернослив замочить в воде на 5 минут, порезать, добавить в миску. Орехи слегка измельчить и добавить в миску. Огурцы почистить и порезать кубиками. Заправить сметаной, майонезом или йогуртом. Добавить соль, перец. Все перемешать.

## Салат слоеный

*Состав:* курица, филе – 300 г, яйца – 2–3 шт., морковь – 1 шт., луковица – 1 шт. горошек консервированный – 200 г, майонез – 4–5 ст. ложек, огурец маринованный (соленый) – 2–3 шт., чернослив – 150 г, соль, перец – по вкусу, масло растительное – 2 ст. ложки.

Морковь отварить. Яйца также отварить вкрутую, затем остудить, почистить и нарезать небольшими кубиками. То же сделать с морковью. Морковь можно не мельчить ножом, а натереть на терке. Куриное филе отварить в подсоленной воде до готовности. Можно нарезать кусочками и обжарить на растительном масле на среднем огне. Луковицу почистить, нарезать кубиками. В сковороду влить ложку – две растительного масла, прогреть на среднем огне и обжарить лук до прозрачности. Горошек откинуть на дуршлаг. Огурец нарезать кубиками. Часть чернослива измельчить, часть оставить для украшения. Выкладывать салат следует слоями в большую салатницу. Сверху – майонез и чернослив. Можно салат просто перемешать с майонезом, а сверху украсить майонезом и целыми ягодами.

## Салат для похудения

**Состав:** капуста – 100 г, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., свекла – 100 г, морская капуста – 100 г, чернослив – 50 г, лимонный сок – по вкусу, растительное масло – по вкусу.

Измельчить все ингредиенты по вкусу. Смешать в большой салатнице и заправить лимонным соком и растительным маслом. При заправке нужно обязательно часто мешать. Ингредиенты много, салат получится объемным, но необходимо, чтобы каждый кусочек пропитался лимонным соком и растительным маслом, так как эти два продукта помогают пищеварению и расщеплению продукта на полезные микроэлементы.

## Салат из индейки с черносливом

**Состав:** запеченное филе индейки – 150 г, чернослив – полстакана, салат, пучок – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, мед – 1 ч. ложка, лимонный сок – 1–2 ст. ложки, соль, перец – по вкусу, сезам – по вкусу.

Филе индейки нарезать тонкими полосками при помощи ножа для овощей. Чернослив замочить в кипятке, пусть постоит минут 5, затем слить и измельчить ножом. Салат промыть и просушить на бумажном полотенце. Яблоко промыть, вырезать плодоножку и сердцевину и нарезать дольками. Сбрызнуть порезанные яблоки лимоном, чтобы они не потемнели. Морковь почистить и натереть на терке. Все приготовленные ингредиенты перемешать в большой миске. В небольшой мисочке смешать ингредиенты для соуса: масло оливковое, мед, лимонный сок, соль и перец. Сюда также можно добавить крупнозернистую горчицу. Выложить по порциям салат. Полить его соусом и посыпать зернышками сезама.

## **Чернослив в беконе**

*Состав:* чернослив – 33 шт., бекон – 11 ломтиков, палочки – 33 шт.

Каждую полоску бекона разрезать на 3 части. Завернуть чернослив в бекон. Выложить на противень, застланный пергаментом. Проткнуть палочкой. Запекать 10 минут при 190 °С. Подавать можно как теплым, так и холодным.

## Салат с черносливом

*Состав:* яйца – 2 шт., крабовые палочки – 200 г, чернослив без косточек – 100 г, сливочное масло – 50 г, грецкие орехи – 50 г, майонез – 7 ст. ложек, свежая зелень – по вкусу, твердый сыр – 100 г.

Сварить яйца. Чернослив необходимо помыть и распарить в кипятке. В черносливе сделать разрезы и наполнить чернослив грецкими орехами. Вареные яйца остудить, почистить и натереть на крупной терке. Крабовые палочки тоже натереть на терке. Первым слоем в салатнице будет одно тертое яйцо, вторым – четверть крабовых палочек. Смазать этот слой майонезом. Сверху майонеза положить половину тертого твердого сыра и тертое сливочное масло. Поверх масла выложить чернослив. Покрыть чернослив с орехами внутри оставшимися крабовыми палочками. Смазать майонезом. Последний слой – оставшееся яйцо. Украсить салат грецкими орехами.

## Салат «Рыжий»

*Состав:* кускус – 500 г, красный лук – 1 шт., оливковое масло – 5 ст. ложек, кипяченая вода – 400 мл, финики – 300 г, вяленые помидоры – 200 г, огурец – 1 шт., лимон – 2 шт., пучок кориандра – 1 шт., соль – по вкусу, черный молотый перец – по вкусу.

Сначала нужно сварить кускус. Нарезать небольшими кусочками вяленые помидоры, огурец и финики. Смешать овощи и сухофрукты с кускусом. Из лимонов выжать сок и заправить салат лимонным соком и оливковым маслом. Посолить, поперчить и добавить рубленый кориандр.

## Канопе с курагой

*Состав:* курага – 200 г, соленые фисташки – 100 г, сыр пармезан – 150 г, мед – 50 мл.

Сначала нужно измельчить соленые фисташки. Сделайте это в блендере. Выложить измельченные фисташки в чашку. Натереть к ним сыра пармезан. Теперь налить немного меда и перемешать. Меда не должно быть в избытке, достаточно того, чтобы фисташки и сыр хорошо смешались и держались друг друга. Теперь на каждую ягоду кураги выложить пол чайной ложки полученной массы. Аккуратно разложить курагу с начинкой на красивую тарелку и полить все медом. Чтобы было удобно пробовать канопе, нужно закрепить их специальными шпажками для кураги.

## **Запеченный инжир с пармской ветчиной**

*Состав: инжир свежий – 4 шт., козий сыр – 70—100 г, бекон – 8 шт., уксус бальзамический – 2 ст. ложки, мед – 2 ч. ложки, специи – по половине чайных ложек (тимьян, базилик).*

Инжир помыть и обсушить, порезать на половинки. На каждую половинку положить кусочек козьего сыра. Накрыть беконом и запекать при 180 °С 20 минут. Бальзамический уксус смешать с медом и травами. Полить сверху.

## Закуска из инжира

*Состав: инжир – 4 шт., бекон – 4 ломтика, сыр – 100 г, соль, перец – по вкусу, зира – по вкусу, сахар – по вкусу.*

Инжир моем и надрезаем накрест. Бекон нарезать на 4 красивых продольных ломтика. Кусок сыра разрезать на 4 равных кубика. Внутренности инжира слегка посыпать зирой, солью, черным перцем и сахаром. Вставить внутрь инжира кусочек сыра, а сам инжир обернуть предварительно поджаренным ломтиком бекона. Так обработать все ягоды инжира. Ломтики бекона лучше закрепить зубочисткой, чтобы лучше держалось. Выложить закуску в форму для выпекания и запекать в разогретой до 200 °С духовке 5 минут. Пяти минут достаточно, чтобы сыр расплавился пропитал каждый кусок. Подавать лучше в горячем виде.

## **Салат с инжиром и козьим сыром**

*Состав:* инжир – 3 шт., орехи кешию – 1 ст. ложка, козий сыр – 100 г, яблоко – 1 шт., лимон – 1/2 шт., сахар – 1 ч. ложка, листья салата – по вкусу, оливковое масло – 1 ст. ложка.

Яблоко помыть, очистить от кожуры, нарезать на тонкие пластины и обжарить на оливковом масле. Добавить в сковороду рубленые орехи, слегка обжарить, снять с огня. Оставить остужаться.

Выложить на блюдо вымытые, осушенные и нарванные руками листья салата. Выложить на салат нарезанный на дольки инжир. Добавить дольки яблок, орехи и нарезанный на некрупные кубики козий сыр. Полить салат смесью лимонного сока, оливкового масла и сахара.

## Салат с курицей, финиками и фетой

*Состав:* куриное филе – 200 г, финики – 100 г, фета – 100 г, груша – 1 шт., маленькая красная луковица – 1 шт., пучок салата, оливковое масло – 50 мл, белый винный уксус – 2 ч. ложки, мед – 1 ч. ложка, зубчик чеснока и перец – по вкусу.

Куриное филе предварительно отварить, остудить и нарезать кусочками. Финики промыть, залить кипятком и оставить на 15 минут. Затем воду слить, удалить из фиников косточки, мякоть нарезать полосками. На тарелки выложить листья салата, сверху выложить кусочки курицы, финики и кубики феты. Грушу очистить от кожуры и нарезать кубиками или тонкими дольками, выложить сверху. Лук нарезать тонкими кольцами и выложить на грушу. Для заправки смешать оливковое масло, мед, винный уксус, пропущенный через пресс чеснок. Добавить по вкусу перец, перемешать и полить заправкой салат.

## Морковь с изюмом

*Состав:* морковь – 200 г, изюм – 200 г, лимон – 1 шт., миндальное масло – 3 ст. ложки, соль – по вкусу, перец – по вкусу, сахар – по вкусу.

Морковь вымыть, очистить. Натереть на терке или измельчить в кухонном комбайне. Изюм хорошо промыть, удалить лишние хвостики и замочить в горячей воде минут на 10. Главный секрет этого блюда в заправке. Для ее приготовления необходимо выжать сок из 1 лимона. Миндальное масло можно заменить другим, однако не стоит отдавать предпочтение традиционному оливковому или подсолнечному маслу. В масло добавить немного сахара и постепенно вливать лимонный сок, тщательно перемешивая. Количество сока угадать сложно, все зависит от вкусовых предпочтений и текстуры заправки. Воду с изюма слить, хорошо просушить его. Морковь смешать с изюмом и залить заправкой. Посолить и поперчить по вкусу.

## Свекольный салат

*Состав:* свекла свежая – 700 г, чернослив – 8 шт., грецкие орехи (порубить) – 3 ст. ложки, луковица – 1 шт., майонез – 2–3 ст. ложки, соль – по вкусу.

Подготовить ингредиенты: количество чернослива и грецких орехов можно варьировать по вкусу, а также можно использовать смесь майонеза со сметаной, а не только майонез, если вам так нравится больше. Свеклу отварить до готовности и остудить до комнатной температуры. Чернослив на 10 минут залить кипятком, чтобы он стал более мягким. Свеклу тем временем необходимо крупно натереть. Лук мелко нарезать и добавить к свекле. Чернослив нарезать не слишком мелко, примерно на четыре части каждый. Добавить чернослив к свекле и луку. Грецкий орех необходимо нарубить (не слишком мелко) и добавить в салат. Перемешать. Посолить салат и заправить его майонезом (или смесью майонеза и сметаны).

## **Свекла с черносливом**

**Состав:** свекла – 1 кг, чернослив – 300 г, орехи грецкие – 100 г, чеснок – 2–3 зубка, майонез – 2–3 ст. ложки.

## **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.