

ГОТОВИМ ИЗ КАПУСТЫ

на завтрак, обед и ужин

Первые и вторые
блюда

•
Салаты
и пироги

•
Маринады
и соленья



Советы бабушки
Агафьи

Кочанная
Савойская
Брюссельская
Кольраби
Цветная
Морская

Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Готовим из капусты на
завтрак, обед и ужин. Первые
и вторые блюда, салаты и
пироги, маринады и соления**

«Центрполиграф»

2012

Звонарева А. Т.

Готовим из капусты на завтрак, обед и ужин. Первые и вторые блюда, салаты и пироги, маринады и соленья / А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2012 — (Советы бабушки Агафьи)

Капусту используют для приготовления салатов, начинок для пирогов, маринадов, солений, супов и вторых блюд. Ее можно есть как в сыром виде, так и после тепловой обработки. Бабушка Агафья, кулинар со стажем, поделится с вами лучшими рецептами блюд из капусты. Кочанная и кольраби, цветная и савойская, брюссельская и даже заморская морская – все они предстанут перед вами во всей красе. Вы с легкостью приготовите щи и кулебяки, голубцы и винегрет, запеканку и рагу... На завтрак, обед и ужин, взрослым и малышам, летом и зимой. Приятного аппетита!

Содержание

Предисловие	5
Салаты	6
Салат из капусты и свеклы	6
Салат из белокочанной капусты и болгарского перца	7
Салат из белокочанной капусты и помидоров	8
Салат из белокочанной капусты и огурцов	9
Салат из белокочанной капусты и картофеля	10
Салат из белокочанной капусты и чернослива	11
Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни	12
Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда	13
Салат из белокочанной капусты и апельсина	14
Салат из белокочанной капусты и клюквы	15
Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок	16
Салат из краснокочанной капусты и сельдерея	17
Салат из краснокочанной капусты и картофеля	18
Салат из краснокочанной капусты и огурцов	19
Салат из краснокочанной капусты и яблок	20
Салат из кольраби	21
Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами	22
Салат из кольраби с бараниной	23
Салат из брюссельской капусты и болгарского перца	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Агафья Тихоновна Звонарева

Готовим из капусты на завтрак, обед и ужин. Первые и вторые блюда, салаты и пироги, маринады и соления

Предисловие

Овощи – основной источник витаминов, углеводов, минеральных солей, ароматических, вкусовых веществ. Овощи способствуют возбуждению аппетита, усиливают выделение желудочного сока, улучшают процесс пищеварения, поддерживают кислотно-щелочное равновесие и жидкостный обмен в организме. Овощи имеют большое значение в организации рационального питания. В свежих овощах содержится большой процент воды, поэтому они обладают невысокой калорийностью.

Особая ценность овощей заключается в том, что в них содержатся почти все необходимые человеку витамины. Наибольшее содержание их наблюдается в свежих овощах, особенно много витаминов в зеленых культурах. Овощи не только снабжают организм человека полезными питательными веществами, но и являются своеобразными регуляторами пищеварения, улучшают усвоение и пищевую ценность других продуктов.

Одной из самых распространенных в России овощных культур всегда была капуста. Наравне с картофелем она занимает особое место в нашем рационе. Капуста чрезвычайно богата витаминами, содержит сахар, белки и минеральные вещества. Еще древнегреческие ученые отмечали ее тонизирующие свойства, способность поддерживать бодрость и веселое настроение.

В капусте много клетчатки, которая стимулирует функцию кишечника, способствует жизнедеятельности полезной кишечной микрофлоры, помогает выводить из организма холестерин, предупреждая развитие атеросклероза.

В кулинарии используются следующие виды капусты: белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби.

Помимо перечисленных видов капусты в кулинарии широкое применение имеет так называемая «морская капуста», которая представляет собой водоросли рода ламинария. Они богаты белками, углеводами, витаминами, микроэлементами. Особенной ценностью обладает японская ламинария, которую можно употреблять в пищу как в свежем, так и в консервированном виде.

Капусту используют для приготовления салатов, супов и вторых блюд. Ее можно есть в сыром виде и после тепловой обработки.

Салаты

Салат из капусты и свеклы

Свежую капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока, а квашеную отжать и нарезать. Свеклу вымыть, отварить или испечь, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, добавить лимонный сок, сахар и соль.

Заправить салат растительным маслом. Перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера или квашеная капуста – 200 г; свекла – 1 шт.; сок половины лимона; зелень укропа, сахар и соль на вкус.

Салат из белокочанной капусты и болгарского перца

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить, постоянно помешивая, до мягкости. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и оставить остывать.

Перцы вымыть, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук и зелень вымыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу готовый салат можно украсить кружочками перца, дольками яблока и веточками зелени.

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; красный болгарский перец – 2 —3 шт.; желтый болгарский перец – 1 шт.; яблоко – 1 шт. (небольшое); зеленый лук – 1 пучок; растительное масло – 4–5 ст. л.; любая зелень, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и помидоров

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками или тонкими кружочками. Лук-порей и сельдерей вымыть, просушить и нарезать кольцами. Все смешать, добавить лимонный сок, растительное масло и соль. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа.

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; помидор – 3 шт.; лук-порей – 1 стебель; сельдерей – 1 стебель; сок 1 лимона; растительное масло – 3–4 ст. л.; зелень укропа, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и огурцов

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками или небольшими кубиками. Лук помыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить сметаной, майонезом или растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; свежие огурцы – 2—3 шт.;
зеленый лук – 1 пучок; сметана или майонез – 1/2 банки или растительное масло – 3 ст. л.;
зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и картофеля

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарубить. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Грибы мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; картофель – 4 клубня; лук – 2 шт. (небольшие); чеснок – 2 зубчика; соленые грибы – 5—6 шт.; растительное масло—5 ст. л.; несколько ягод клюквы, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Свежую капусту шинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

Состав: капуста – 400 г; чернослив —100 г; морковь – 1 шт.; сок 1 лимона; сахар.

Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; сливы – 5 шт.; вишни – 5—10 шт.; яблоко – 2—3 шт. (небольшие); сок половины лимона; растительное масло – 2—3 ст. л.; сахар по вкусу.

Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю. Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и растительное масло.

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; сок ревеня – 2 ст. л.; мед – 1 ч. л.; сок 1 помидора; растительное масло – 1 ст. л.; соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько долек для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; апельсин – 1 шт.; яблоко кислое – 1 шт. (небольшое); сок 1 лимона; майонез – 3/4 банки; соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

Капусту нашинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; ягоды клюквы – 1/2 стакана; яблоко сладкое – 1 шт. (небольшое); растительное масло – 4–5 ст. л.

Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать.

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить от скорлупы, отделить желтки и растереть их. В желтки добавить соль, сахар, горчицу и растительное масло. Все тщательно растереть, влить лимонный сок и взбитые сливки. Полученным соусом заправить салат.

Яичные белки и вымытую зелень мелко нарезать и посыпать ими готовый салат.

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; яблоко – 2 шт.; лук – 1 шт.;
зелень петрушки; **для соуса:** яйцо – 3 шт.; растительное масло – 2 ч. л.; сахар – 1 ч. л.; готовая
горчица – 1 ч. л.; сливки – 1/2 стакана; лимонный сок или 3 %-ный уксус – 1 ч. л.; соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и сельдерея

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; сельдерей – 1 корень (небольшой); яблоко – 1 шт.; лук – 1 шт.; соленый огурец – 1 шт. (небольшой); майонез – 3/4 банки; зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и картофеля

Капусту нашинковать, залить кипятком, дать постоять 15 минут и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Слегка посолить, добавить лимонный сок и полить

2 столовыми ложками растительного масла. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Посолить, заправить оставшимся растительным маслом. Лук очистить и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими кубиками. Картофель смешать с луком и огурцом.

В центре широкого блюда выложить капусту, картофель разложить по краям. Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; картофель – 4–5 небольших клубней; лук – 1 шт.; соленый огурец – 1 шт.; растительное масло – 4–5 ст. л.; сок 1 лимона; зелень укропа, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и огурцов

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Огурцы мелко нарезать за исключением одной половинки, которую надо нарезать кружочками. Все смешать, заправить сметаной.

Перед подачей к столу готовый салат украсить веточками петрушки и кружочками огурца.

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера; соленые огурцы – 3 шт.; сметана – 3/4 стакана; зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и яблок

Капусту нашинковать и уложить в кастрюлю. Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее лимонный сок или уксус и посолить. Полученным раствором залить капусту и хорошо перемешать. Дать настояться 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста остыла. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом или майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками лимона.

Состав: краснокочанная капуста—1 вилок среднего размера; яблоко – 1 шт.; сок 1 лимона или 3 %-ный уксус – 2 ч. л.; растительное масло или майонез – 3–4 ст. л.; сахар и соль по вкусу.

Салат из кольраби

Кольраби очистить от листьев и нарезать тонкой соломкой, лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить растительное масло, поставить на небольшой огонь и немного обжарить. Дать остыть, посолить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Состав: кольраби – 5 шт.; лук – 1 шт. (среднего размера); растительное масло – 1 ст. л.; майонез – 1 ст. л.; зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами

Кольраби очистить от листьев, отварить в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками или тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками или дольками. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать и заправить майонезом. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими широкое блюдо. Сверху выложить салат.

Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и дольками помидоров.

Состав: кольраби – 3–4 шт.; красный болгарский перец – 2—3 шт.; помидор – 1 шт.; лук – 1 шт.; майонез – 3/4 банки; несколько листьев зеленого салата, зелень укропа, соль.

Салат из кольраби с бараниной

Кольраби очистить, разделить пополам, нарезать дольками и тушить в небольшом количестве воды 5–7 минут на слабом огне. Кусочки филе посолить, поперчить, посыпать тимьяном и жарить в 2 столовых ложках разогретого масла в течение 7—10 минут с каждой стороны, наполовину прикрыв сковороду крышкой. Готовое мясо выложить в другую посуду и накрыть крышкой. Грибы вымыть, очистить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Помидоры помыть, нарезать кружочками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами.

Цельные листья салата помыть, обсушить и разложить на отдельные тарелки. Сверху на них выложить слоями помидоры, теплые грибы, кусочки баранины и кольраби.

Смешать уксус с растительным маслом, сбрызнуть полученной заправкой салат и украсить его кольцами лука.

Состав: кольраби – 3–4 шт.; филе баранины – 400 г; помидоры – 8 (очень мелкие); свежие грибы – 200 г; лук – 1 шт.; небольшой пучок листьев салата; тимьян – 1 ч. л.; растительное масло – 4 ст. л.; 3 %-ный уксус – 1 ст. л.; перец и соль по вкусу.

Салат из брюссельской капусты и болгарского перца

Капусту вымыть и нашинковать, перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук вымыть, просушить и нарезать небольшими колечками. Помидоры вымыть и нарезать дольками или кружочками. Все смешать, посолить, добавить лимонный сок, заправить майонезом и поставить на 1 час в холодильник.

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.