



Домашние
ХЛОПОТЫ

Кулинария.

Оригинальные вторые
блюда и десерты

Илья Валерьевич Мельников
Кулинария. Оригинальные
вторые блюда и десерты
Серия «Домашние хлопоты»

Текст предоставлен Ильей Мельниковым
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3944805

Аннотация

Большое значение для рационального домашнего питания имеют правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня. Завтрак, как правило, должен быть сытным и составлять около 25% суточного рациона. Отсутствие завтрака в суточном рационе приводит к повышенной утомляемости и упадку сил в течение рабочего дня. О правильной организации завтрака, подборе продуктов, и меню можно узнать из этой книги. Она раскроет множество рецептов закусок и первых блюд на стол и станет незаменимым пособием для начинающих и опытных хозяек.

Содержание

Вторые блюда	4
Блюда из мяса	4
Говядина тушеная	4
Гуляш из мяса	4
Голубцы мясные	5
Бефстроганов	6
Бифштекс с луком по-домашнему	7
Бифштекс с яйцом	7
Антрекот	7
Лангет	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Кулинария. Оригинальные вторые блюда и десерты

Вторые блюда

Блюда из мяса

Говядина тушеная

Отделенное от костей мясо посыпать перцем, посолить, обсыпать мукой, обжарить на сковороде до образования корочки и положить в кастрюлю. На сковороду, где жарилось мясо, налить немного воды, довести ее до кипения и влить в кастрюлю с мясом; добавить лавровый лист, слегка поджаренный с жиром лук, томат, морковь, 2, 5 стакана воды и тушить до готовности. Готовое мясо нарезать на порции и полить образовавшимся при тушении соусом.

Гуляш из мяса

Мясо отделить от костей, нарезать кусками весом 30 – 40 г, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с разо-

гретым жиром. Прибавить к мясу мелко нарубленный лук, обсыпать мукой и жарить еще несколько минут. Обжаренное мясо сложить в кастрюлю, залить тремя стаканами воды, добавить томат, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 1 час.

На гарнир подавать отварной или жареный картофель или отварные макароны.

На 500 г мяса – 800 г картофеля, 1 луковицу, 1 ст. ложку томата, 1 ст. ложку томата и 1 ст. ложку муки.

Голубцы мясные

Мясо пропустить через мясорубку, крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный лук, а также соль и перец. Цельные листья капусты ошпарить в кипящей воде в течение 5 минут, вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа, положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть в виде утолщенных колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. Влить на сковороду сметану, томат, стакан воды, добавить муку, вскипятить, посолить и залить голубцы. Затем голубцы поставить тушить под крышкой на слабом огне или в духовке без крышки на 30 – 40 минут. Подать без гарнира, в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав укропом или рубленой зеленью петрушки.

Голубцы можно приготовить без сметаны, в этом случае томата берется несколько больше.

На 200 г мяса без костей – 800 г капусты белокочанной, 1/3 стакана крупы (рис, пшено, перловая крупа), 1 луковицу, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку томата, 2 ст. ложки сметаны.

Бефстроганов

Мясо помыть, очистить от сухожилий и пленок, нарезать поперек волокон широкими ломтиками, отбить и нарезать соломкой толщиной 0,5 см длиной 4 – 5 см. Пересыпать перцем, солью и мукой, положить на разогретую сковороду и обжарить на сильном огне 5 минут до румяной корочки. Затем переложить мясо в сотейник. Лук обжарить на сковороде, прибавить муку, томат, бульон, дать покипеть. Полученным соусом залить мясо и варить на слабом огне 10 – 15 минут. Затем заправить кетчупом, сметаной, посолить по вкусу и довести до кипения. Подать с картофелем в любом виде. Гарнир можно посыпать зеленью укропа или петрушки, добавить зеленый салат или отварные овощи с салатом из овощей.

600 г мяса, 3 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 1,5 ложки пшеничной муки, 2 стакана бульона, 100 г сметаны, 2 луковицы, 1 ст. ложка томата, 1 ст. ложка кетчупа, перец, соль по вкусу.

Бифштекс с луком по-домашнему

Нарезать говядину поперек волокон ломтиками по 100 – 150 г, немного отбить, посыпать щепоткой сахара, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить, вокруг мяса на сковороде уложить сырой нашинкованный репчатый лук и жарить, помешивая лук до готовности (15 – 20 минут). Перед подачей на сковороду с мясом подлить немного крепкого мясного бульона и прокипятить. Подать бифштекс вместе с луком на сковороде с гарниром из жареного картофеля.

Бифштекс с яйцом

На жареный бифштекс натуральный положить яичницу-глазунью из одного яйца. Гарнир – жареный картофель и строганный хрен. Полить мясным соком и сливочным маслом.

Антрекот

Кусок мяса, отрезанный от говяжьего толстого края, слегка отбить, посыпать солью, перцем, положить на сковороду или в сотейник с сильно разогретым топленым говяжьим салом и поджарить с обеих сторон до образования поджаристой корочки.

При подаче уложить антрекот на овальное блюдо или тарелку. С одной стороны мяса расположить отдельными кучками жареный картофель, морковь, зеленый горошек, цветную капусту, а с другой – кучку настроганного хрена. Полить антрекот мясным соком и положить кусочек масла.

Лангет

Из тонкой части вырезки отрезать по два куска на порцию толщиной 15 – 20 мм и отбить их тупкой. Форма отбитых кусков должна быть такой же, как у бифштекса, но толщина вдвое меньше. Мясо посыпать солью и перцем, положить на сковороду с сильно нагретым топленым говяжьим салом и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки. При подаче лангет положить на тарелку, полить мясным соком и сливочным маслом, подать с жареным картофелем или сложным овощным гарниром.

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.