

# 155 рецептов наших бабушек

## ФАРШИРОВАННЫЕ БЛЮДА

Все традиционные и новые оригинальные рецепты фаршированных блюд собраны под одной обложкой в этой замечательной книге!



Классическая долма, сочные голубцы с разнообразными начинками, сытные зразы из разных видов мяса, фаршированные овощи и фрукты. Выбирайте по своему вкусу!

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-2986-5



9 785991 02986 5

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-7737-6



9 789661 47737 6

К

ФАРШИРОВАННЫЕ БЛЮДА



155  
рецептов наших бабушек

## ФАРШИРОВАННЫЕ БЛЮДА

АППЕТИТНЫЕ ГОЛУБЦЫ, ЗРАЗЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И СВИНИНЫ,  
ОРИГИНАЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ, СЫТНАЯ ДОЛМА



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

**ВКУСНО, КАК В ДЕТСТВЕ!**





С. В. СЕМЕНОВА

155

рецептов наших бабушек

## ФАРШИРОВАННЫЕ БЛЮДА

АППЕТИТНЫЕ ГОЛУБЦЫ, ЗРАЗЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И СВИНИНЫ,  
ОРИГИНАЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ, СЫТНАЯ ДОЛМА



ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2014

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 641/642  
ББК 36.991  
С30



Фотографии В. С. Водяницкого

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серия «155 рецептов наших бабушек»

Серия «155 рецептов наших бабушек»

СЕМЕНОВА Светлана Владимировна  
**Фаршировані страви**

СЕМЕНОВА Светлана Владимировна  
**Фаршированные блюда**

*(російською мовою)*

Головний редактор С. С. Скляр  
Завідувач редакції К. В. Новак  
Відповідальний за випуск І. Г. Веремій  
Редактор Є. Н. Біркіна  
Художній редактор С. В. Місяк  
Технічний редактор В. Г. Євлахов  
Коректор О. М. Бояркова

Главный редактор С. С. Скляр  
Заведующий редакцией Е. В. Новак  
Ответственный за выпуск И. Г. Веремей  
Редактор Е. Н. Биркина  
Художественный редактор С. В. Мисяк  
Технический редактор В. Г. Евлахов  
Корректор О. М. Бояркова

Підписано до друку 29.07.2014.  
Формат 60x90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Pragmatica». Ум. друк. арк. 6,0.  
Наклад 70 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 29.07.2014.  
Формат 60x90/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Pragmatica». Усл. печ. л. 6,0.  
Тираж 70 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cor@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»:  
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
www.ttornado.com.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
www.ttornado.com.ua  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-5759-0 (серия)  
ISBN 978-966-14-7737-6 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-2986-5 (Россия)

© Семенова С. В., 2014  
© «Абсолют-Юни», 2014  
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2014  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014  
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2014



## ВВЕДЕНИЕ

**Д**омашняя кулинария с каждым годом становится все более популярной. Пища, приготовленная с любовью и заботой о близких людях, улучшает самочувствие и настроение. Неудивительно, что у многих из нас бабушкины рецепты ассоциируются с детством и самыми радостными воспоминаниями.

Голубцы — блюдо, которое представляет собой фарш (мясо и отварной рис или гречневая крупа), завернутый в листья капусты. Оно распространено на Ближнем Востоке и в странах Европы. В каждой стране существуют свои особенности приготовления голубцов. Их можно готовить с разными ингредиентами, поэтому каждая хозяйка имеет возможность импровизировать по своему желанию. В состав мясного фарша могут входить не только традиционные свинина, телятина и баранина, но и мясо курицы, индейки или кролика. Если использовать в качестве начинки рыбу, морепродукты, каши, грибы и овощи, то блюдо будет вегетарианским. Сладкие голубцы готовятся с творогом и сухофруктами.

Зразы — традиционное блюдо польской, украинской, белорусской и литовской кухни. Оно состоит из мяса, в которое заворачивается начинка (грибы, каша, сыр, отварные яйца, овощи и др.). Зразы можно подавать с бульоном или подливой, а также с гарниром.

Крокеты — французские котлеты, которые формируются из овощей, сыра или мясного фарша, обваливаются в панировочных сухарях и жарятся во фритюре. Сегодня это блюдо популярно во всем мире и в большинстве стран подается как гарнир. Венгерские крокеты готовятся из яиц, картофеля, муки и масла с добавлением мускатного ореха, а бразильские — из говядины. Американский рецепт включает крабовое мясо со специями, обваленное в крошках подсушенного кубинского хлеба.





# ГОЛУБЦЫ

## ГОЛУБЦЫ СО СВИНИНОЙ И ПОМИДОРАМИ



2 порции

1 кг белокочанной капусты  
350 г свинины  
150 г телятины  
130 г помидоров  
100 г моркови  
70 г репчатого лука  
90 г риса  
10 г кинзы  
3 зубчика чеснока  
60 мл растительного масла  
60 г томатного соуса  
400 мл мясного бульона  
100 г сметаны  
Зелень петрушки и укропа  
для украшения  
Молотый черный перец  
и соль по вкусу

- 1 Капусту разобрать на листья, бланшировать их 2 минуты, затем откинуть на дуршлаг и срезать утолщенную часть.
- 2 Измельченный лук спассеровать в половине масла, добавить тертую морковь и жарить 2 минуты. Рис отварить до полуготовности.
- 3 Мясо пропустить через мясорубку, чеснок — через чеснокодавилку. У помидоров удалить кожицу и измельчить мякоть. Ингредиенты соединить, посолить, поперчить и перемешать.
- 4 На каждый лист капусты выложить немного фарша и свернуть конвертом. Изделия обжарить в оставшемся масле, залить смесью соуса, бульона и рубленой кинзы. Все довести до кипения и тушить 40–50 минут. Голубцы украсить зеленью петрушки и укропа и подать со сметаной.



## ГОЛУБЦЫ СО СВИНИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ



2 порции

Для голубцов:  
600 г белокочанной капусты  
450 г свинины  
120 г отварного риса  
60 г репчатого лука  
1 яйцо  
2 зубчика чеснока  
10 г зелени петрушки  
10 г зеленого лука  
Молотый черный перец и соль  
по вкусу

Для поджарки:  
100 г моркови  
50 г лука-шалота  
40 г тертого сыра твердых сортов  
20 мл растительного масла  
Сушеная зелень укропа  
и соль по вкусу

- 1 Капусту разобрать на листья и бланшировать их 2 минуты, затем откинуть на дуршлаг и срезать утолщенную часть.
- 2 Мясо, репчатый лук и чеснок пропустить через мясорубку. Зеленый лук и петрушку измельчить. Ингредиенты соединить, добавить яйцо, рис, соль, черный перец и перемешать.
- 3 На каждый лист капусты выложить немного фарша и свернуть конвертом. Изделия готовить на пару 45–50 минут.
- 4 Рубленый лук-шалот и тертую морковь жарить в масле 2–3 минуты. Затем добавить зелень укропа, соль и тушить до мягкости.
- 5 Все посыпать тертым сыром и перемешать. Подать поджарку к голубцам.



## Голубцы

### ГОЛУБЦЫ СО СВИНИНОЙ И ЭСТРАГОНОМ



1,5 кг листьев белокочанной капусты  
750 г свинины  
100 г отварного риса  
260 г репчатого лука  
80 г топленого масла  
30 г сушеной клюквы  
500–600 мл овощного бульона  
30 мл подсолнечного масла  
Зельень укропа для украшения  
Сушеный эстрагон, молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Листья капусты бланшировать 2 минуты и откинуть на дуршлаг. 170 г лука измельчить и спассеровать в 40 г топленого масла. Мясо нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить эстрагон, рис, перец, соль и перемешать.
- 2 На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертом и жарить в оставшемся топленом масле по 2 минуты с каждой стороны, затем посыпать клюквой, залить бульоном и тушить 50 минут. Оставшийся лук нарезать полукольцами, обжарить в подсолнечном масле и подать к голубцам вместе с веточками укропа.

### ГОЛУБЦЫ СО СВИНИНОЙ И ОСТРЫМ СЫРОМ

4 крупных листа белокочанной капусты  
220 г свинины  
70 г острого сыра твердых сортов  
60 г репчатого лука  
25 г мягкого пшеничного хлеба  
45 мл ароматизированного уксуса  
45 мл воды  
45 мл растительного масла  
1 отварное яйцо  
10 г рубленого зеленого лука  
Карри, молотый черный перец и соль по вкусу



- 1 Листья капусты бланшировать 2 минуты и откинуть на дуршлаг. Репчатый лук измельчить и спассеровать в 15 мл масла. Мясо, сыр и яйцо мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить с разломанным на кусочки хлебом, посолить, поперчить, влить 15 мл уксуса и перемешать.
- 2 На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертом и жарить их в оставшемся масле по 1 минуте с каждой стороны, затем добавить смесь воды, уксуса (30 мл), карри и тушить до готовности. Голубцы разложить по тарелкам и посыпать зеленым луком.



# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ ..... 3

## ГОЛУБЦЫ ..... 4

Голубцы со свиной и помидорами	4
Голубцы со свиной и зеленым луком	5
Голубцы со свиной и эстрагоном	6
Голубцы со свиной и острым сыром	6
Голубцы со свиной и перловой кашей	7
Голубцы со свиной и пшеном	7
Голубцы со свиной и куриным филе	8
Голубцы со свиной и телятиной	9
Голубцы с телятиной и чесноком	10
Голубцы с телятиной и шампиньонами	11
Голубцы с телятиной и куркумой	11
Голубцы с телятиной и ростками пшеницы	12
Голубцы с телятиной и беконом	12
Голубцы с бараниной и квашеной капустой	13
Голубцы с мясом кролика	14
Голубцы с мясом индейки и каштанами	14
Голубцы с мясом индейки и кайенским перцем	15
Голубцы с мясом индейки и майораном	15
Голубцы с мясом индейки и соусом из пастернака	16
Голубцы с куриным филе	17
Голубцы с фаршем из сазана	17
Голубцы с фаршем из форели	18
Голубцы с рыбными консервами	18
Голубцы со сладким перцем	19
Голубцы с морепродуктами	19
Голубцы со шпинатом	20
Голубцы с гречневой кашей и зеленью	20
Голубцы с рисом и овощами	21
Голубцы с рисом и грибами	21
Голубцы с чечевицей	22
Голубцы с творогом и томатным соусом	22
Голубцы маринованные с морковью	23
Голубцы маринованные с сельдереем	23
Голубцы маринованные со свеклой	24
Долма с фаршем из телятины и имбирем	24
Долма с бараниной и рисом	25
Долма с филе судака	25
Долма с рисом и творожным сыром	26
Долма с рисом и грибами	26

## ЗРАЗЫ ..... 27

Зразы из свиной с куриными желудками	27
--------------------------------------	----

Зразы из свиной с оливками	28
Зразы из свиной с чесноком	28
Зразы из свиной с кабачками и зеленым луком	29
Зразы из свиной с солеными огурцами	30
Зразы из свиной с фасолью	30
Зразы из свиной в листьях капусты	31
Зразы из свиной и телятины с яйцами	31
Зразы из свиной и телятины с беконом и черносливом	32
Зразы из свиной и телятины с зеленым горошком	33
Зразы из свиной и телятины с сыром	33
Зразы из свиной, телятины и индейки	34
Зразы из свиной-говяжьего фарша с куриной печенкой	34
Зразы из телятины и свиной с морковью	35
Зразы из телятины и свиной с рисом	36
Зразы из телятины и свиной с сыром фета	37
Зразы из телятины и риса со свиной	37
Зразы из телятины с рисом и мясом индейки	38
Зразы из телятины с шампиньонами	39
Зразы из телятины с сыром маскарпоне	40
Зразы из телятины с орехами	40
Зразы из телятины с инжиром и черносливом	41
Зразы из телятины с брокколи	42
Зразы из телятины с корнем сельдерея	43
Зразы из баранины с булгуром	44
Зразы из баранины и гороха с фиолетовым луком	44
Зразы из мяса кролика с колбасой	45
Зразы из мяса кролика с сыром	45
Зразы из мяса кролика с вешенками	46
Зразы из мяса кролика с сухофруктами	47
Зразы из филе индейки	48
Зразы из филе индейки с рисом	48
Зразы из филе индейки с творогом	49
Зразы из филе индейки с соусом	49
Зразы из куриного филе с брокколи	50
Зразы из куриного филе с перцем	50





Зразы из куриного филе с грибами . . . . .	51
Зразы из куриного филе с сыром . . . . .	51
Зразы из куриного филе с орегано . . . . .	52
Зразы из куриного филе с бразильскими орехами . . . . .	52
Зразы из трех видов мяса с сыром . . . . .	53
Зразы из вареной колбасы с яйцами . . . . .	53
Зразы из филе трески с креветками . . . . .	54
Зразы из филе щуки с яйцами и сыром . . . . .	54
Зразы из филе судака с крабовыми палочками . . . . .	55
Зразы из тунца с луком . . . . .	55
Зразы из картофеля со свиной . . . . .	56
Зразы из картофеля с ветчиной . . . . .	56
Зразы из картофеля с телятиной . . . . .	57
Зразы из картофеля с куриным филе . . . . .	58
Зразы из картофеля с филе лосося . . . . .	58
Зразы из картофеля с тунцом . . . . .	59
Зразы из картофеля с креветками . . . . .	60
Зразы из картофеля с соусом «Ремулад» . . . . .	61
Зразы из картофеля с творогом . . . . .	62
Зразы из картофеля с баклажанами . . . . .	62
Зразы из риса со свиной . . . . .	63
Зразы из риса с морепродуктами . . . . .	63

**КРОКЕТЫ . . . . . 64**

Крокеты из телятины с луком . . . . .	64
Крокеты из куриного филе с карри . . . . .	64
Крокеты из двух видов мяса с соусом . . . . .	65
Крокеты из филе щуки и сома . . . . .	65
Крокеты из филе трески с кинзой . . . . .	66
Крокеты из сыра моцарелла . . . . .	66
Крокеты из сыра с миндалем . . . . .	67
Крокеты из сыра со сладким перцем . . . . .	67
Крокеты из картофеля со свиной . . . . .	68
Крокеты из картофеля со свиной и зеленью петрушки . . . . .	68
Крокеты из картофеля с телятиной . . . . .	69
Крокеты из картофеля с бужениной . . . . .	69
Крокеты из картофеля в ломтиках бекона . . . . .	70
Крокеты из картофеля с беконом . . . . .	70
Крокеты из картофеля с мясом кролика . . . . .	71
Крокеты из картофеля с куриным филе . . . . .	71
Крокеты из картофеля с куриной печенкой . . . . .	72
Крокеты из картофеля с крабовым мясом . . . . .	72
Крокеты из картофеля с мясом мидий . . . . .	73
Крокеты из картофеля с творогом . . . . .	73
Крокеты из картофеля с помидорами . . . . .	74

Крокеты из картофеля с горохом . . . . .	74
Крокеты из картофеля с орехами . . . . .	75
Крокеты из батата и мяса индейки . . . . .	75
Крокеты из батата с сыром . . . . .	76
Крокеты из риса с сыром моцарелла . . . . .	76
Крокеты из нута с чесноком . . . . .	77
Крокеты с сыром и ветчиной . . . . .	77

**ДРУГИЕ ФАРШИРОВАННЫЕ БЛЮДА . . . . . 78**

Корона из ребрышек ягненка, фаршированная рисом . . . . .	78
Рулет мясной со шпинатом . . . . .	79
Курица, фаршированная черносливом и бананом . . . . .	79
Куриные грудки, фаршированные черносливом . . . . .	80
Форель, фаршированная цукини и фенхелем . . . . .	80
Макрель, фаршированная овощами и сыром . . . . .	81
Рулеты из филе камбалы с креветками . . . . .	81
Лобстер, фаршированный сыром . . . . .	82
Кальмары, фаршированные ветчиной . . . . .	82
Кальмары, фаршированные рисом . . . . .	83
Маникотти с телятиной . . . . .	83
Маникотти со шпинатом и рикоттой . . . . .	84
Маникотти с сыром и творогом . . . . .	84
Конкильони с ветчиной . . . . .	85
«Гнезда» со свиной и грибами . . . . .	85
Картофель, фаршированный шпинатом . . . . .	86
Лук, фаршированный рисом и изюмом . . . . .	86
Помидоры, фаршированные креветками . . . . .	87
Огурец, фаршированный тунцом . . . . .	87
Баклажаны, фаршированные свиной . . . . .	88
Баклажаны, фаршированные телятиной . . . . .	88
Кабачки, фаршированные кашей . . . . .	89
Цукини, фаршированные киноа . . . . .	89
Патиссоны, фаршированные телятиной и сладким перцем . . . . .	90
Сладкий перец, фаршированный тунцом и овощами . . . . .	90
Ананас, фаршированный морепродуктами . . . . .	91
Тыква, фаршированная рисом . . . . .	92
Яблоки, фаршированные изюмом . . . . .	92
Персики, фаршированные мюсли . . . . .	93
Чернослив, фаршированный орехами . . . . .	93

**Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**  
***www.trade.bookclub.ua***

---

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

**МОСКВА**

**Бертельсманн Медиа Москва АО**

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2

Тел./факс +7 (495) 984-35-23

e-mail: [office@bmm.ru](mailto:office@bmm.ru)

[www.bmm.ru](http://www.bmm.ru)

**ХАРЬКОВ**

**ДП с иностранными инвестициями**

**«Книжный Клуб**

**«Клуб Семейного Досуга»»**

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А

тел/факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: [trade@bookclub.ua](mailto:trade@bookclub.ua)

[www.trade.bookclub.ua](http://www.trade.bookclub.ua)

**Киевский филиал**

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,

тел. +38 (067) 575-27-55

e-mail: [kyiv@bookclub.ua](mailto:kyiv@bookclub.ua)

**Одесский филиал**

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: [odessa@bookclub.ua](mailto:odessa@bookclub.ua)

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: [support@bookclub.ua](mailto:support@bookclub.ua)

Интернет-магазин: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: [info@ksdbook.ru](mailto:info@ksdbook.ru)

Интернет-магазин: [www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

---

У книзі ви знайдете величезну кількість різноманітних рецептів приготування голубців, зраз, крокетів та інших фаршированих страв. Покрокові інструкції та кольорові ілюстрації зроблять книгу цікавою не лише для досвідчених кулінарів, а й для початківців.

**Семенова С. В.**

С30 Фаршированные блюда / С. В. Семенова. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2014. — 96 с. : цв. ил. — (Серия «155 рецептов наших бабушек», ISBN 978-966-14-5759-0 (Украина)).

ISBN 978-966-14-7737-6 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2986-5 (Россия)

В книге вы найдете огромное количество разнообразных рецептов приготовления голубцов, зраз, крокетов и других фаршированных блюд. Благодаря наличию пошаговых инструкций и красочных иллюстраций книга будет интересна не только опытным, но и начинающим кулинарам.

**УДК 641/642**

**ББК 36.991**