



С этой книгой вы сможете побаловать родных и друзей потрясающим завтраком, обедом или ужином на основе кабачков, баклажанов, перца, редиса, молодого картофеля, свеклы, моркови и капусты. Простые и доступные рецепты салатов и освежающих закусок, первых и вторых блюд, ароматной выпечки и десертов — откройте для себя мир кулинарных шедевров на основе вкусных и полезных даров природы.

- Маринованные цукини с лимоном
- Зеленый борщ с мясом
- Овощной суп с черемшой и грибами
- Патиссоны, фаршированные печенью индейки
- Кабачковые рулетики с сыром
- Пирог со шпинатом и брынзой
- Кабачково-сырные кексы

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4656-0



9 786171 246560



500 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ КАБАЧКОВ

БАКЛАЖАНОВ, ПЕРЦА
И ДРУГИХ ОВОЩЕЙ



500 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ КАБАЧКОВ

БАКЛАЖАНОВ, ПЕРЦА И ДРУГИХ ОВОЩЕЙ



**500 ЛУЧШИХ
БЛЮД ИЗ КАБАЧКОВ**

**БАКЛАЖАНОВ, ПЕРЦА
И ДРУГИХ ОВОЩЕЙ**



500 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ КАБАЧКОВ

— — — — —
БАКЛАЖАНОВ, ПЕРЦА
И ДРУГИХ ОВОЩЕЙ



УДК 641.5
П99



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Алина Ачкасова*

Популярне видання

**500 найкращих страв із кабачків,
баклажанів, перцю та інших овочів**
(російською мовою)

Укладач
КУЗЬМИНА Ольга

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художній редактор *Ю. А. Дзекунова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 19.02.2018.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 15,96.
Наклад 8000 пр. Зам. №

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

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

UNISOFT

Популярное издание

**500 лучших блюд из кабачков,
баклажанов, перца и других овощей**

Составитель
КУЗЬМИНА Ольга

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *Ю. А. Дзекунова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Подписано в печать 19.02.2018.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 15,96.
Тираж 8000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

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

UNISOFT

ISBN 978-617-12-4656-0

- © Depositphotos.com / al1962, vkuslandia, MalkovKosta, packshot, VikaKhalabuzar, chudo2307, Anna_Shepulova, Anna_Shepulova, qwartm. Shutterstock.com / Fierman Much, обложка, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

САЛАТЫ

Салат из шпината с клубникой

100 г свежего шпината, 200—250 г клубники, 100 г феты, бальзамический уксус и растительное масло по вкусу

Шпинат вымыть, обсушить, очистить от жестких стеблей, порвать руками или нарезать. Клубнику промыть, нарезать кружочками. Фету нарезать мелкими кубиками или раскрошить. Соединить все ингредиенты, до подачи на стол поставить в холодильник. Перед подачей сбрызнуть уксусом и растительным маслом.

Салат из огурцов с щавелем и листьями одуванчика

500 г огурцов, 100 г щавеля, 100 г листьев одуванчика, 100 г листьев салата, 20 г зеленого лука, 20 г зелени укропа, 100 мл сливок, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. меда, соль по вкусу

Листья одуванчика, салата, щавеля промыть, обсушить, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 30 минут. Добавить нарезанные кубиками огурцы. Для заправки зеленый лук и укроп мелко нарубить, добавить сливки, мед и соль, тщательно перемешать.

Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Салат из крапивы со шпинатом

100 г листьев молодой крапивы, 200 г свежего шпината, 1 головка репчатого лука, ½ пучка зелени петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарезать. Шпинат очистить от жестких стеблей, промыть, обсушить. Шпинат, репчатый лук и петрушку мелко нарубить. Шпинат и петрушку растереть в ступке. Соединить с крапивой и репчатым луком. Растительное масло взбить с лимонным соком и солью, заправить салат и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с редисом

200 г молодых листьев крапивы, 200 г редиса, 1 отварное яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Отварное яйцо нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Растительное масло взбить с яблочным уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с огурцами

200 г листьев молодой крапивы, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 1 небольшая головка репчатого лука, 1—2 ст. л. сметаны, ¼ ч. л. соли

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими ломтиками, отварное яйцо — кубиками. Лук мелко нашинковать. Все ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с яйцом

150 г листьев молодой крапивы, 1 отварное яйцо, 1 ст. л. сметаны, лимонный сок и соль по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Посолить, заправить сметаной и лимонным соком, аккуратно перемешать. Отварное яйцо нарезать ломтиками, выложить сверху на салат.

Салат из крапивы со свеклой

250 г листьев молодой крапивы, 1 небольшая отварная свекла, 2 зубчика чеснока, майонез по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Отварную свеклу нарезать кубиками или натереть на терке, соединить с крапивой. Добавить

пропущенный через пресс чеснок, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с черемшой

100 г листьев молодой крапивы, 1 небольшой пучок черемши, 1 пучок зеленого лука, 150 г редиса, 2—3 ст. л. сметаны, ½ ч. л. готовой горчицы, ¼—½ ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Зеленый лук мелко нарубить. Редис промыть, нарезать тонкой соломкой. Все ингредиенты соединить. Сметану смешать с горчицей, заправить салат, посолить, поперчить и аккуратно перемешать. Подавать сразу же.

Салат из крапивы с орехами и чесноком

400 г листьев молодой крапивы, 50 г петрушки, 50 г укропа, 2—3 грецких ореха, 2 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Укроп и петрушку промыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленные грецкие орехи и пропущенный через пресс чеснок. Растительное масло взбить с лимонным соком и солью, заправить салат, аккуратно перемешать.

Салат из черемши с огурцами и яйцом

1 пучок черемши, ½ пучка укропа, 2 огурца, 2 отварных яйца, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Укроп мелко нарубить. Огурцы нарезать небольшими ломтиками, отварные яйца — кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной или майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с творогом

150 г черемши, 100 г зеленого лука, 300 г творога, 100 г сметаны, соль и черный перец по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Зеленый лук мелко нарубить, соединить с черемшой. Добавить творог, сметану, соль, перец и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с огурцом и редисом

1 пучок черемши, 1 болгарский перец, 1 огурец, 7 шт. редиса, 4 ст. л. зернистого творога, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Болгарский перец и редис мелко нашинковать, огурец нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Половину заправки доба-

вить в салат, аккуратно перемешать, выложить на блюдо. Сверху распределить раскрошенный творог и полить оставшейся заправкой.

Салат из черемши с брынзой

100 г черемши, 2—3 огурца, 200 г брынзы, 100 г сметаны или майонеза, зелень укропа, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Укроп мелко нарубить. Огурцы нарезать небольшими ломтиками, брынзу — кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной или майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с кукурузой

150 г черемши, 300 г консервированной кукурузы, 3 отварных яйца, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарубить. Отварные яйца нарезать кубиками, соединить с черемшой, добавить кукурузу. Салат посолить, заправить сметаной или майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с мясом и помидорами

200 г черемши, 250 г отварного мяса, 1—2 помидора, 2 отварных яйца, 2 ст. л. майонеза или сметаны, соль и перец по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарубить. Отварное мясо и яйца нарезать кубиками,

помидоры — небольшими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом или сметаной, добавить соль и перец по вкусу, аккуратно перемешать.

Салат из черемши с картофелем и зеленым горошком

200 г черемши, 3 средние картофелины, 2 огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, сметана или майонез, растительное масло, соль по вкусу

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать небольшими ломтиками. Черемшу, зеленый лук и петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Салат посолить, заправить растительным маслом, добавить сметану или майонез, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат из черемши с мясом и редисом

150 г черемши, 100 г отварного куриного филе, 4 шт. редиса, 3 отварных яйца, ½ пучка петрушки, 2 ст. л. майонеза или сметаны, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарубить. Отварное мясо и яйца нарезать кубиками. Редис тонко шинковать или натереть на крупной терке. Петрушку мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить майонезом или

сметаной, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Салат с ревенем и моцареллой

80 г стеблей ревеня, 100 г листьев салата, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 100 г моцареллы, 60 г сухариков, 2—3 веточки укропа, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. горчицы, ½ ч. л. меда, щепотка сахара, соль по вкусу

Стебли ревеня очистить от наружных волокон, натереть на средней терке, добавить немного соли и щепотку сахара, перемешать, оставить на 30 минут — ревень выделит сок, слить этот сок для заправки. Листья салата некрупно нарвать руками. Огурец нарезать небольшими ломтиками, моцареллу — кубиками. Соединить подготовленные ингредиенты. У отварного яйца отделить белок от желтка, белок тонко нарезать и добавить в салат. Для заправки яичный желток растереть с горчицей, солью и медом, постепенно влить растительное масло и сок ревеня, взбивая венчиком. В салат добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленый укроп и сухарики, полить заправкой, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Салат с ревенем, фенхелем и козьим сыром

200 г стеблей ревеня, 300 г рукколы, 1 головка свежего фенхеля, 100 г козьего сыра, ½ стакана грецких орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, ¼ стакана меда, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Разогреть духовку до 230 °С. Форму для запекания выстелить пергаментной бумагой. Ревень очистить, нарезать кубиками, выложить в форму, полить медом. Запекать 5—7 минут. Достать ревеневую массу, дать остыть. Рукколу промыть, обсушить, нарвать руками. Фенхель очистить, мелко нарезать. Растительное масло взбить с бальзамическим уксусом, солью и перцем, добавить по вкусу немного меда. Рукколу соединить с фенхелем, полить заправкой, аккуратно перемешать. Сверху выложить запеченный ремень, посыпать рублеными грецкими орехами и мелко нарезанным козьим сыром.

Салат из редиса с плавленым сыром

1 пучок редиса, ½ пучка зеленого лука, 100 г плавленого сыра, 100 мл натурального несладкого йогурта, соль по вкусу

Редис и плавленый сыр натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, полить йогуртом и аккуратно перемешать.

Салат из цветной капусты с ревенем

½ кочана цветной капусты, 3 стебля ревеня, ½ пучка петрушки, 3 отварных яйца, 125 мл натурального несладкого йогурта, 1 ст. л. майонеза, 2 ст. л. оливкового масла, сок ¼ лимона, ½ ч. л. карри, соль, свежемолотый черный перец

Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5—7 минут, откинуть на

дуршлаг, обдать холодной водой, дать жидкости стечь. Стебли ревеня очистить от жестких волокон, нарезать поперек тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, посолить. Отварные яйца нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить. Смешать йогурт, майонез, оливковое масло и лимонный сок, добавить карри, соль, перец, измельченную петрушку, взбить. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, дать настояться 15 минут.

Салат из цукини с яблоками

1 небольшой цукини, 4 яблока, 2 помидора, 2 огурца, 100 г листьев салата, зелень петрушки, 150 г сметаны, сок ½ лимона, ½ ст. л. сахара, соль по вкусу

Молодой цукини очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками, посолить, полить лимонным соком, оставить мариноваться на 1 час. Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками, сразу же полить маринадом, оставшимся от цукини. Помидоры и огурцы нарезать небольшими кусочками, листья салата порвать руками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить сахар, соль, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Подавать салат, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Теплый салат с цукини

2 молодых цукини, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 стебель лука-порея, 2 зубчика чеснока, 10 маслин, ½ стакана очищенных семечек подсолнечника, растительное масло, специи и соль по вкусу

Цукини нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Лук-порей мелко нарубить. В сковороде вок разогреть масло, выложить овощи. Обжаривать на сильном огне, постоянно перемешивая, 3—4 минуты. Добавить соль и специи по вкусу, выложить в салатник. Добавить измельченный чеснок, крупно нарезанные маслины и семечки, аккуратно перемешать. Подавать салат теплым.

Салат из кабачков с солеными огурцами

1 молодой кабачок, 2—3 соленых огурца, 1 яблоко, 1 небольшая головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 лимон, зелень укропа и петрушки, щепотка сахара, соль по вкусу

Молодой кабачок и яблоко очистить, натереть на крупной терке, полить лимонным соком. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы, мелко нарубленный репчатый лук, тертую цедру лимона, сахар, соль. Салат заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. По желанию можно добавить немного сметаны или майонеза. Подавать, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Салат из кабачков с овощами по-корейски

2 молодых кабачка, 1 болгарский перец, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3—4 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль и свежемолотый перец по вкусу

Молодые кабачки тщательно вымыть, натереть на терке для моркови по-корейски. Посолить, оставить на

10—15 минут, чтобы пустили сок. Затем сок отжать. Морковь натереть на той же терке. Болгарский перец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой. Подготовленные овощи соединить. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле до прозрачности. Добавить горячий лук к овощам, аккуратно перемешать. Добавить измельченный чеснок, соевый соус, уксус, сахар, соль, специи, перемешать. Дать салату настояться пару часов в холодильнике.

Салат из кабачков с редькой

300 г кабачков, 1 редька, зелень кинзы, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, сахар, соль по вкусу

Овощи вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посыпать сахаром и солью, сбрызнуть уксусом, оставить на 1 час. Время от времени перемешивать, выделившийся сок слить. Зелень кинзы вымыть, мелко нарубить, добавить к овощам. Салат заправить маслом и перемешать.

Салат из капусты с кабачком и киви

200 г белокочанной капусты, 1 небольшой кабачок, 1 морковь, 2 киви, 3—4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль и свежемолотый перец по вкусу

Кабачок и киви очистить. Кабачок тонко нашинковать, полить соевым соусом, оставить на 15 минут. Киви нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Капусту тонко нашинковать, посолить, слегка перетереть рука-

ми. Морковь натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки смешать масло, уксус, сахар, соль, перец, слегка взбить. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Дать настояться 20—25 минут.

Салат из баклажанов с помидорами

2 баклажана, 2 помидора, пучок зеленого лука, майонез, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажаны запечь в разогретой до 180 °С духовке до мягкости. Остудить, очистить, нарезать кубиками. Помидоры нарезать дольками, соединить с баклажанами, добавить измельченный зеленый лук. Салат заправить майонезом, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Салат из цукини с курицей и грибами

2 небольших цукини, 150 г отварной куриной грудки, 100 г мелких шампиньонов, 1 большое зеленое яблоко, ½ стакана очищенного фундука, 100 мл натурального несладкого йогурта или сметаны, 1 ч. л. неострой горчицы, 1 ст. л. соевого соуса, сок ½ лимона, растительное масло, соль и специи по вкусу

Для заправки соединить йогурт или сметану с соевым соусом, лимонным соком и горчицей, посолить, хорошо перемешать, поставить в холодильник. Отварную куриную грудку нарезать кубиками. Цукини и шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, обжарить в масле, добавить соль и специи. Яблоко очистить, нарезать кубиками, сразу же полить заправкой. Добавить все

подготовленные ингредиенты и аккуратно перемешать. Подать салат, посыпав измельченным фундуком.

Салат из кускуса, цуккини и нута

150 г кускуса, 200 г консервированного нута, 1 небольшой цуккини, 1 зубчик чеснока, 40 г изюма, зелень укропа, кинзы, мяты, 170 мл овощного бульона, 200 г сметаны, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, сок 1 апельсина, ½ ч. л. молотого тмина, щепотка паприки, соль и черный перец по вкусу

В овощной бульон положить промытый изюм, довести до кипения. Добавить кускус, снять с огня, накрыть крышкой, оставить на 5 минут. Затем разрыхлить кускус вилкой и оставить под крышкой еще на 5 минут. Цуккини вымыть, нарезать кубиками. Разогреть в сковороде половину масла, обжарить цуккини с чесноком до золотистого цвета, посолить и поперчить. Оставшееся масло взбить с апельсиновым и лимонным соком, солью и перцем, добавить сметану. Кускус полить заправкой, перемешать. Добавить цуккини, консервированный нут, рубленую зелень, тмин и паприку, аккуратно перемешать.

Овощной салат с баклажанами

1 баклажан, 2—3 помидора, 2 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки и базилика, 3 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, тмин, перец, соль

Баклажан тщательно вымыть, разрезать вдоль на половинки, выложить на противень и запекать в разогретой

до 180 °С духовке до готовности. Затем остудить, срезать кожуру, нарезать мякоть кубиками. Помидоры, перец и лук нарезать кубиками, соединить с баклажанами. Растительное масло взбить с лимонным соком, добавить измельченный чеснок, тмин, соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать нарезанной зеленью.

Салат из баклажанов с черносливом

1 средний баклажан, 1 помидор, 100 г чернослива без косточек, 50 г грецких орехов, 150 г сметаны, зелень петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Баклажан запечь в разогретой до 180 °С духовке до мягкости. Остудить, очистить, нарезать кубиками. Помидор нарезать дольками, соединить с баклажанами. Добавить крупно нарезанный чернослив, измельченные грецкие орехи и зелень. Салат посолить, поперчить, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Салат из жареных баклажанов с грибами

1 баклажан, 150—200 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки и укропа, 100—150 г майонеза, 1—2 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть и обсушить. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Зелень петрушки и укропа нарубить. Баклажаны, грибы и лук выложить на сковороду

с разогретым маслом, жарить 10—15 минут, посолить и поперчить. Затем остудить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать салат, посыпав зеленью.

Салат из помидоров с сельдереем

3 помидора, 2 стебля сельдерея, 4 шт. редиса, 1 болгарский перец, 1 пучок зеленого лука, по 3—4 веточки петрушки, укропа, 1 веточка базилика, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, сахар, соль и перец по вкусу

Овощи и зелень тщательно вымыть, обсушить. Стебли сельдерея, зеленый лук и зелень мелко нарубить. Помидоры нарезать дольками, редис — полукруглыми ломтиками, болгарский перец — тонкими полосками. Подготовленные ингредиенты соединить. Чеснок пропустить через пресс, смешать с оливковым маслом и лимонным соком, добавить сахар, соль и перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с ананасом и сладким перцем

1 кочан салата айсберг, 2 болгарских перца, 4—6 кружочков ананаса, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка петрушки, ½ пучка укропа, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. маринада от консервированного ананаса, соль и перец по вкусу

Болгарский перец и зелень тщательно вымыть, обсушить. Салат порвать руками. Болгарский перец и ананас нарезать соломкой, добавить измельченную зелень. Со-

единить масло с маринадом от ананасов, добавить соль, перец, слегка взбить. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с сельдереем и болгарским перцем

700 г белокочанной капусты, 1 зеленый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 1 небольшой корень сельдерея, 1 большая морковь, растительное масло, уксус, сахар и соль по вкусу

Капусту нашинковать, добавить соль, сахар, слегка перетереть руками. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Сельдерей и морковь очистить, натереть на крупной терке. Овощи соединить, добавить уксус, соль, заправить маслом и аккуратно перемешать.

Салат из цветной капусты со сладким перцем

100 г капусты брокколи, 100 г цветной капусты, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 отварное яйцо, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. соевого соуса, щепотка сахара, соль

Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 5—7 минут, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Помидоры нарезать кубиками, перец — соломкой. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Смешать сметану с соевым соусом, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, сахар. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из помидоров с болгарским перцем и брынзой

2 помидора, 1 болгарский перец, 100 г брынзы, 1—2 ст. л. оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Помидоры, перец и брынзу нарезать кубиками. Выложить в салатник, посыпать солью и перцем, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Картофельный салат с болгарским перцем

2 картофелины, 2 болгарских перца, 1 соленый огурец, зелень укропа, растительное масло, соль по вкусу

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец и соленый огурец мелко нашинковать. Зелень укропа мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом, посолить и аккуратно перемешать. По желанию можно добавить в салат немного сметаны или майонеза.

Салат из помидоров с болгарским перцем

2 помидора, 1 болгарский перец, 1 головка салатного лука, 2 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока, соль по вкусу

Зелень промыть, обсушить, мелко нарубить, слегка растереть с пропущенным через пресс чесноком. Помидоры нарезать полукруглыми ломтиками, выложить в салатник, посолить, посыпать смесью измельченного чеснока

и зелени. Затем распределить тонко нашинкованный лук, посыпать зеленью с чесноком. Сверху выложить нарезанный кубиками болгарский перец и оставшуюся зелень с чесноком. Оливковое масло взбить с уксусом и солью. Салат полить заправкой и сразу же подать на стол.

Картофельный салат с редисом

3 картофелины, ½ пучка редиса, 5—7 грецких орехов, 3—5 стеблей зеленого лука, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. горчицы, соль и свежемолотый перец по вкусу

Картофель очистить, отварить. Горячим нарезать кубиками и залить маринадом из смеси растительного масла, лимонного сока, горчицы, меда, соли и перца, оставить на 1 час. Редис мелко нашинковать. Орехи обжарить на сухой сковороде, измельчить. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить и аккуратно перемешать.

Салат «Весенний» с кукурузой

1 пучок редиса, 2—3 огурца, 1 банка консервированной кукурузы, 50 г твердого сыра, по ½ пучка петрушки и зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и черный перец по вкусу

Редис и свежие огурцы нарезать небольшими ломтиками. Добавить кукурузу, натертый на крупной терке сыр и измельченную зелень. Растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить пропущенный

через пресс чеснок. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Летний салат из овощей

1 помидор, 2 огурца, 1 болгарский перец, 1 головка салатного лука, зелень, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Помидор и свежие огурцы нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Зелень промыть, обсушить, мелко нарубить. Овощи соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Греческий салат по-домашнему

2 помидора, 2 огурца, 1 крупный болгарский перец, 1 головка красного лука, 100 г феты, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка орегано, соль по вкусу

Помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Фету нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, посыпать орегано. Салат полить смесью оливкового масла и лимонного сока, аккуратно перемешать.

Греческий салат с маслинами

3 помидора, 2 огурца, 3 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 100 г маслин без косточек, 200 г феты, 5 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу

Помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Маслины нарезать тонкими кружочками, фету — небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Украсить кубиками феты.

Салат из молодой капусты с овощами и фетой

½ кочана молодой капусты, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 головка салатного лука, 100 г маслин, 250 г феты, зелень, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, сахаром, слегка перетереть руками. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Маслины разрезать на половинки, фету нарезать кубиками. Зелень мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки масло взбить с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Тунисский салат

3 помидора, 3—4 огурца, 2 болгарских перца, 3—4 кислых яблока, 1 головка репчатого лука, оливковое масло, сок ½ лимона, 1 ч. л. сушеной мяты, соль по вкусу

У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы. Огурцы очистить

от кожуры и грубых семян. Помидоры, огурцы и болгарский перец нарезать небольшими кубиками, лук — тонкими полукольцами. Яблоки очистить, нарезать небольшими ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные ингредиенты соединить. Оливковое масло взбить с лимонным соком и солью, полить салат и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав молотой сушеной мятой.

Салат с семгой

150 г филе семги слабого посола, 200 г листьев салата, 1 помидор, ½ красного болгарского перца, ½ желтого болгарского перца, ½ зеленого болгарского перца, 70—100 г маслин, оливковое масло, соль по вкусу

Филе семги нарезать кубиками. Листья салата промыть, обсушить, порвать руками на крупные кусочки. Помидор нарезать крупными дольками. Болгарский перец мелко нашинковать. Маслины разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить оливковым маслом, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Салат из картофеля с сельдью

250 г филе слабосоленой сельди, 2—3 отварные картофелины, 2—3 свежих огурца, 70 г корня сельдерея, 1 красный болгарский перец, 3—5 ломтиков лимона, 150—200 г майонеза, соль по вкусу

Отварной картофель, свежие огурцы, корень сельдерея и болгарский перец нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом и выложить горкой на блюдо. Филе сельди нарезать широкими полосками, выложить сверху на салат. Подавать, украсив ломтиками лимона и огурца.

Сельдь с яблоками и овощами

1 крупная слабосоленая сельдь, 2 яблока, 1 огурец, 1 красный болгарский перец, ½ пучка зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, лимонный сок, соль, молотый перец по вкусу

Сельдь очистить, отделить филе, нарезать крупными кусочками. Яблоки очистить, нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Огурец нарезать тонкими ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Зеленый лук мелко нарубить. Для заправки смешать растительное масло, уксус, соль и перец. Выложить подготовленные продукты в салатник, полить заправкой. Салат украсить зеленым луком.

Пестрый салат с грибами

100 г шампиньонов, 2 болгарских перца, 2 яблока, 2 апельсина, 200 г острого твердого сыра, 1 ст. л. сметаны, 4 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. меда, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, цедра апельсина на кончике ножа, соль по вкусу

Шампиньоны разрезать пополам, быстро обжарить на 1 ст. л. масла. Болгарский перец нарезать соломкой. Апельсины очистить от пленки, разрезать каждую дольку на 3—4 части, выделившийся сок собрать. Яблоки

очистить, нарезать небольшими ломтиками, сразу же полить апельсиновым соком. Сыр нарезать небольшими кубиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, горчицей, медом, цедрой апельсина, сметаной и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Овощной салат с креветками и брынзой

300 г крупных отварных креветок, 2 красных болгарских перца, 1 желтый болгарский перец, 1 свежий огурец, 3 красные салатные луковицы, 400 г брынзы, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. красного винного или яблочного уксуса, соль по вкусу

Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Огурец нарезать небольшими ломтиками, брынзу — крупными кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить очищенных отварных креветок. Взбить масло с уксусом и солью, заправить салат и аккуратно перемешать.

Салат с авокадо, креветками и сладким перцем

100 г очищенных отварных креветок, 2 авокадо, 4 помидора, 4 болгарских перца, 100 г маслин без косточек, оливковое масло, лимонный сок, соль и перец по вкусу

У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы, нарезать небольшими ломтиками. Авокадо очистить, нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Болгарский

перец мелко нашинковать. Маслины разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить очищенных отварных креветок. Взбить масло с лимонным соком, солью и перцем, заправить салат и аккуратно перемешать.

Салат с крабовыми палочками

200 г крабовых палочек, 1 красный болгарский перец, 1 огурец, 1 зеленое яблоко, сметана или майонез, лимонный сок, соль

Перец, огурец и яблоко очистить, нарезать тонкой соломкой. Яблоко сразу же полить лимонным соком. Крабовые палочки нарезать длинными полосками. Подготовленные ингредиенты соединить. Салат посолить, заправить сметаной или майонезом, аккуратно перемешать.

Салат из кальмаров с перцем и маслинами

500 г замороженных кальмаров, 2 болгарских перца, 50 г маслин без косточек, 1 головка салатного лука, 1—2 зубчика чеснока, 3 веточки петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, сок ½ лимона, черный молотый перец и соль по вкусу

Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Маслины нарезать тонкими колечками. Чеснок измельчить. Соединить и слегка взбить 3 ст. л. растительного масла, соевый соус, лимонный сок, соль и перец. Залить этим соусом овощи. Кальмаров разморозить, очистить, нарезать кольцами и обжарить в масле на сильном огне

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты	5
Закуски	32
Холодные и горячие супы	75
Гарниры и горячие блюда из овощей	110
Блюда из мяса с овощами	162
Блюда из рыбы с овощами	221
Блюда из круп с овощами	245
Блюда из грибов и яиц с овощами	250
Запеканки с овощами	257
Выпечка	274