

Сезонные овощи – это основа нашего рациона. Доступные, недорогие, выращенные на родной земле, они наполняют нас жизненной энергией. Узнайте из книги, как получить максимум вкуса и пользы из привычных овощей: тыквы, свеклы, моркови, сельдерея, капусты, фасоли!

- Закуски и салаты: множество вариантов овощной икры и паштетов, квашеные и маринованные овощи, рулеты и заливное, винегреты и оригинальные праздничные салаты
- Первые блюда: крем-супы, борщи, свекольники, рассольники, уха, лагман, шурпа
- Блюда с мясом и курицей: мясное рагу с фасолью, свинина с сельдереем в яблочном соке, жаркое в горшочках, курица, запеченная в тыкве
- Блюда с рыбой: минтай с яблоками и свеклой, фаршированная щука, палтус с овощами, скумбрия с петрушкой и морковью
- Выпечка: расстегаи с курицей и сельдереем, картофельная запеканка с тыквой, пицца с овощами и грудинкой, быстрый капустный пирог
- Десерты: манник, мраморный кекс, тыквенный медовик

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

ISBN 978-617-12-3954-8



9 786171 239548

# 700 АППЕТИТНЫХ БЛЮД ИЗ ТЫКВЫ

свеклы • моркови • сельдерея • пастернака

# 700 АППЕТИТНЫХ БЛЮД ИЗ ТЫКВЫ

свеклы • моркови  
сельдерея • пастернака

ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА,  
САЛАТЫ, ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



# 700

## АППЕТИТНЫХ БЛЮД

### ИЗ ТЫКВЫ

свеклы • моркови  
сельдерея • пастернака

ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА,  
САЛАТЫ, ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

УДК 641.5  
ББК 36.997  
С30



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

Дизайнер обложки *Александр Шукалович*

ISBN 978-617-12-3954-8

- © Depositphotos: clashot, anna.pustynnikova, Anna\_Shepulova, Avesun, belchonock, ileishanna, lenyvavsha, timolina, unixx.0@gmail.com, zhuranova.yahoo.com, обложка, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

# Закуски

## Квашеная тыква

*1 кг тыквы, ½ ч. л. молотого красного перца*

**Для заливки:** *1 л воды, 1,5 ст. л. соли, ½ ч. л. молотого красного перца*

Мякоть тыквы нарезать кубиками и отварить до готовности. Выложить в емкость для квашения, посыпать перцем. Для рассола можно использовать жидкость, в которой варилась тыква. Добавить соль и вскипятить. Залить тыкву охлажденным рассолом. Держать 2—3 дня при комнатной температуре, тыква должна быть постоянно погружена в рассол. Затем хранить в холодильнике.

## Квашеная тыква с простоквашей

*1 кг тыквы, 5—10 г сушеного укропа*

**Для заливки:** *1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. простокваши*

Мякоть тыквы нарезать кубиками. Бланшировать в кипятке 3—4 минуты. Выложить в подготовленную емкость, пересыпая укропом. В холодной кипяченой воде размешать соль и сахар, добавить простоквашу. Залить тыкву. Держать при комнатной температуре 2—5 дней.

## Квашеная тыква с перцем

*1 кг тыквы, 20 г красного перца*

**Для рассола:** *1 л воды, 1,5 ст. л. соли*

Приготовить рассол: довести до кипения воду, размешать в ней соль. Тыкву нарезать кубиками и бланшировать

в рассоле 5—7 минут. Затем вынуть, уложить в емкость для квашения, пересыпая нарезанным острым перцем. Залить охлажденным рассолом, прижать гнетом. Держать при комнатной температуре 3—5 дней, затем перенести в прохладное место.

### **Тыква по-корейски**

*150 г тыквы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, по  $\frac{1}{3}$  ч. л. соли, молотого красного перца, кориандра*

Тыкву натереть на терке для корейской моркови. Добавить соль, сахар и уксус, помять, добавить специи и пропущенный через пресс чеснок. Масло раскалить и вылить на тыкву. Все перемешать. Дать постоять 1 час.

### **Закуска из тыквы, айвы и цветной капусты**

*100 г тыквы, 150 г цветной капусты, 1 болгарский перец, 1 айва, 3 ст. л. растительного масла, мука*

**Для заправки:** *1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу*

Мякоть тыквы нарезать кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия. Тыкву и капусту запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Болгарский перец нарезать соломкой, айву — ломтиками, обжарить отдельно. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Обжаренные овощи выложить на блюдо, полить заправкой, перемешать, дать настояться 30 минут.

### **Рулет из индейки с тыквой**

*1 кг филе индейки, 1 луковица, 1 сладкий перец, 150—200 г тыквы, 150 г творога, 1 ст. л. горчицы в зернах, зелень петрушки, 1 ч. л. растительного масла и масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу*

Филе индейки разрезать так, чтобы можно было свернуть рулет, и отбить через пищевую пленку. Посолить и поперчить мясо с обеих сторон. Нарезать мелкими кубиками сладкий перец, лук и тыкву. Добавить творог, рубленую петрушку, горчицу, посолить, поперчить и полить 1 ч. л. масла. Выложить на мясо и свернуть тугий рулет, перевязать. Обжарить рулет со всех сторон на масле, переложить в форму для запекания и накрыть фольгой. Добавить около 200 мл кипятка и готовить в духовке при 160 °С 1 час.

### **Тыква, квашенная с капустой**

*2 кг тыквы, 2 кг белокочанной капусты, листья черной смородины*

**Для рассола:** 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. меда

Тыкву натереть на крупной терке и смешать с нашинкованной капустой. Дно емкости для квашения застелить листьями черной смородины. Выложить сверху тыкву с капустой. Для рассола вскипятить воду, размешать в ней соль и мед. Залить теплым рассолом овощи. Прижать гнетом, чтобы овощи были погружены в жидкость. Держать при комнатной температуре 1 день. Затем убрать в холодильник.

### **Паштет из тыквы с грудинкой**

*500 г тыквы, 150 г копченой грудинки, 2 яйца, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. итальянских трав, молотый черный перец, соль по вкусу*

В форму для запекания выложить ломтики грудинки, сверху — кубики тыквы. Полить оливковым маслом, посыпать травами. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Выложить в блендер тыкву с грудинкой, яйца, мед, посолить, поперчить. Взбить до образования однородной массы. Вылить в форму и запекать в духовке 20 минут. Накрыть форму фольгой и выпекать еще 10 минут. Холодный паштет подавать на ломтиках хлеба.

### **Икра из тыквы (1-й вариант)**

*400 г тыквы, 1 морковь, 1 луковица, 1—2 ст. л. томатной пасты, растительное масло, соль, молотый черный перец, чеснок, зелень по вкусу*

На одной сковороде обжарить до золотистого цвета лук и морковь. На другой припустить тыкву в небольшом количестве воды до мягкости. Добавить лук и морковь, перемешать, тушить несколько минут. Добавить томатную пасту, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень. Посолить, поперчить, перемешать и снять с огня.

### **Икра из тыквы (2-й вариант)**

*600 г тыквы, 2 моркови, 1 луковица, растительное масло, ½ ст. л. соли, молотый черный перец по вкусу*

Тыкву очистить, нарезать кусочками, залить водой и тушить под крышкой 30—35 минут. Морковь отварить, очистить. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Отварную морковь и тыкву пропустить через мясорубку. Добавить обжаренный лук, соль, перец, довести до кипения и снять с огня.

### **Икра из тыквы с орехами**

*200 г тыквы, 1 большое кислое яблоко, 100 г грецких орехов, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, тмин, ½ ч. л. сахара, соль по вкусу*

Мякоть тыквы мелко нарезать, посыпать тмином и тушить в масле до готовности, охладить. Яблоко запечь в духовке до мягкости, очистить от кожуры, протереть через сито. Соединить тыкву с яблочным пюре, добавить сахар, соль и лимонный сок, тщательно перемешать. Перед подачей на стол посыпать толчеными грецкими орехами.

## **Икра из тыквы с томатным соком**

*500 г тыквы, 1 крупный болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 200—250 мл томатного сока, 1 ч. л. соли, 1—2 ч. л. сахара, специи по вкусу, растительное масло для жарки*

Мякоть тыквы, лук, морковь и болгарский перец нарезать кубиками или измельчить в блендере. Помидоры пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. В сотейнике разогреть масло, обжарить лук и морковь до мягкости. Выложить тыкву и болгарский перец, перемешать, тушить 7—10 минут. Влить томатный сок, накрыть крышкой, тушить 10 мин, добавить соль, сахар, специи. Тушить до готовности.

## **Икра баклажанная с тыквой**

*1 кг баклажанов, 200 г мякоти тыквы, 300 мл томатного сока, 3 зубчика чеснока, зелень, 50 мл растительного масла, соль и специи по вкусу*

Баклажаны очистить, отварить в подсоленной воде до мягкости, измельчить, слегка отжать. Мякоть тыквы нарезать кубиками, залить водой, отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь. Тыкву и баклажаны выложить в сотейник с маслом, жарить пару минут, влить томатный сок и тушить 30 минут. Затем положить измельченный чеснок, зелень, посолить, тушить до готовности.

## **Икра тыквенно-кабачковая с майонезом**

*1 кг тыквы, 500 г кабачков, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 150 г томатной пасты, 150 мл майонеза, 20 мл растительного масла, 60 мл 9%-ного уксуса, 1—2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, молотый черный перец и лавровый лист по вкусу*

Очищенную тыкву, кабачки и лук пропустить через мясорубку. Массу выложить в кастрюлю, тушить около 30 минут.

Добавить томатную пасту, майонез, масло и тушить еще 30 мин, время от времени перемешивая. Добавить измельченный чеснок, уксус, сахар, соль, специи, варить еще 10 минут.

### **Икра из запеченной тыквы**

*1 кг мякоти тыквы, 3 средних помидора, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 150 мл растительного масла, 1—2 ст. л. сахара, соль, молотый черный перец, мускатный орех, молотый имбирь по вкусу*

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками. Помидоры и перец разрезать на 4 части. Лук и чеснок крупно нарубить. Противень застелить фольгой или пергаментом, выложить нарезанные овощи, посыпать солью и специями, сбрызнуть маслом и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 40 минут. Овощи остудить, помидоры и перец очистить от кожицы. Подготовленные овощи измельчить с помощью блендера, выложить в кастрюлю, довести до кипения. Добавить по вкусу сахар, соль, специи.

### **Икра из тыквы с чесноком**

*1 кг тыквы, 2 болгарских перца, 2—3 луковицы, 5 зубчиков чеснока, растительное масло, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. лимонного сока, 1—2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца*

Болгарский перец, лук и чеснок измельчить, обжарить в небольшом количестве масла до прозрачности (около 10 мин), овощи не должны подгореть. Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить к овощам, жарить 2 минуты. Затем накрыть крышкой и тушить на небольшом огне 30—40 мин, пока тыква не станет мягкой. Добавить томатную пасту, лимонный сок, сахар, соль, молотый перец, прогреть 2 минуты. Массу измельчить с помощью блендера.

## **Икра из тыквы с сельдереем**

*500 г тыквы, 1 корень сельдерея, 2 помидора, 2 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, соль по вкусу*

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, залить водой и отварить до мягкости. Сельдерей очистить, натереть на терке. Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Лук мелко шинковать, обжарить в растительном масле. Добавить тертый сельдерей, тушить 5 минут. Затем положить помидоры, тыкву и пропущенный через пресс чеснок, посолить, тушить 15—20 минут.

## **Икра из тыквы, спаржевой фасоли и яблок**

*по 250 г тыквы, помидоров, спаржевой фасоли, болгарского перца, яблок, 1 луковица, 2 ст. л. сахара, соль и специи по вкусу*

Тыкву и помидоры смолоть в блендере, отдельно смолоть перец, спаржевую фасоль и яблоки. Лук нарезать, обжарить в масле 10 минут. Добавить помидоры с тыквой, соль, сахар, тушить 10 минут. Затем выложить остальные овощи и варить на среднем огне до готовности, время от времени перемешивая.

## **Икра из болгарского перца с тыквой**

*3 крупных болгарских перца красного цвета, 100 г мякоти тыквы, 1 помидор, 1 луковица, растительное масло, молотый перец, соль и сахар по вкусу*

Тыкву натереть на крупной терке. Болгарский перец и помидор очистить, нарезать кубиками. Лук мелко шинковать, обжарить в растительном масле до мягкости. Добавить тыкву, помидоры и перец, тушить 30—40 минут. Положить соль, сахар и специи, тушить 3—4 минуты.

## **Закуска по-восточному**

*2 редьки, 2 моркови, ½ стакана измельченных грецких орехов, 3—4 зубчика чеснока, ½ лимона*

Редьку и морковь натереть на терке. Чеснок мелко порубить. Смешать редьку, морковь и чеснок. Полить соком половины лимона, посыпать рублеными грецкими орехами и оставить настояться на 2 часа.

## **Острая редька**

*3 красные редьки, 1 перец чили, 2 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу*

Редьку и перец помыть и почистить, тонко нарезать. Сложить в салатник, посолить и заправить маслом. Дать настояться 30 мин перед употреблением.

## **Закуска «Шубка в шубке»**

*1 батон, 200—250 г филе сельди, 180—200 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 свекла, 1 луковица, молотый черный перец, соль по вкусу*

Лук нарезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком и сразу же промыть холодной водой. Сырки и яйца потереть на мелкой терке. Добавить к ним половину мягкого сливочного масла, хорошо вымешать, поперчить. Разделить на 2 неравные части. В бóльшую добавить вареную свеклу, натертую на мелкую терку, хорошо размешать. Багет разрезать вдоль не до конца, чтобы он приоткрылся книжкой. Ложкой выбрать мякоть, оставив около 1 см бортиков. Равномерно смазать батон изнутри свекольным слоем, потом сырным. Вдоль неразрезанной стороны выложить филе сельди, на него лук. Линию разреза батона смазать оставшимся сливочным маслом, сложить края, плотно завернуть

пищевой пленкой. На 3 ч поместить в холодильник. Подавать, разрезав батон ломтиками.

### **Закуска из свеклы с яблоками и хреном**

*4 небольшие свеклы, ½ луковицы, 1 яблоко, 1 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 50 мл белого сухого вина, соль по вкусу*

Свеклу очистить, вырезать серединку, уложить в сотейник. Добавить масло, томатную пасту, нарезанный полукольцами лук и вино и тушить до готовности под крышкой. Затем свеклу охладить и заполнить углубления тертыми яблоками и хреном. Подавать, полив соком, образовавшимся при тушении.

### **Закуска свекольная по-французски**

*2 свеклы, 3—4 зубчика чеснока, 100 мл красного вина, 1—2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*

Свеклу нарезать тонкими кружочками, выложить в сотейник, залить смесью растительного масла и 70 мл вина и тушить до готовности. Когда свекла будет практически готова, добавить оставшееся вино, соль, перец и тушить еще несколько минут. Готовую свеклу выложить на блюдо, посыпать мелко нарубленным чесноком.

### **Закуска гуцульская**

*2 свеклы, 1 стакан фасоли, 200 г чернослива, 100 мл растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*

Вареную свеклу мелко нарезать. Отдельно отварить фасоль. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем отжать, измельчить, соединить с фасолью и свеклой.

Закуску посолить, поперчить, заправить маслом и аккуратно перемешать.

### **Маринованная редька**

*3 черные редьки, 2 ч. л. соли, 1—2 ч. л. порошка перца чили, 1,5 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сахара*

Редьку очистить и нашинковать соломкой. Присыпать редьку солью, дать постоять 15—20 мин и промыть в холодной воде. Тщательно отжать от сока. Смешать редьку, уксус, сахар, чеснок и перец. Все перемешать и дать настояться 2—3 ч в холодильнике.

### **Закуска из моркови с брокколи**

*400 г брокколи, 2 моркови, 150 г творога, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. тмина, ¼ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли*

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Творог смешать с майонезом и растереть до мягкости, добавить морковь, ½ ч. л. соли, перец и тмин, хорошо перемешать. Соцветия брокколи отварить в подсоленной воде и охладить. Выложить морковно-творожную массу на плоское блюдо, вокруг разложить соцветия брокколи.

### **Свекольная икра**

*2 свеклы, 1 средняя морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, уксус, кориандр, хмели-сунели, молотый красный перец, сахар, соль по вкусу*

Свеклу испечь или отварить, натереть на терке. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Выложить подготовленные овощи в сковороду с разогретым

маслом, жарить до мягкости. Добавить томатную пасту, уксус, специи, перец, сахар, соль по вкусу, тушить 3 мин, постоянно перемешивая, чтобы масса не пригорела. В самом конце приготовления всыпать муку, хорошо перемешать, тушить 10 минут. Снять с огня и остудить.

### **Икра свекольно-морковная**

*1 кг свеклы, 3 моркови, 3 луковицы, ½ стручка острого перца, 100 мл растительного масла, 1—1,5 ч. л. соли, сахар, лимонный сок и специи по вкусу*

Свеклу отварить до полуготовности, остудить под холодной водой. Все овощи очистить, пропустить через мясорубку. Массу выложить в кастрюлю с разогретым маслом, тушить на среднем огне 30 мин, помешивая. Добавить соль, сахар, лимонный сок, тушить еще 5 минут.

### **Свекольная икра с яблоком (1-й вариант)**

*1 крупная свекла, 1 яблоко, 50 г миндаля, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, ½ ч. л. сахара, соль по вкусу*

Свеклу натереть на терке, тушить с растительным маслом до мягкости. Добавить натертое яблоко, тушить еще 5 минут. Добавить соль, сахар, лимонный сок, размешать. Подавать, посыпав рубленым миндалем.

### **Свекольная икра с яблоками (2-й вариант)**

*2 большие свеклы, 2 небольших кислых яблока, 1 луковица, 50 мл растительного масла, соль и сахар по вкусу*

Свеклу отварить до полуготовности, остудить под холодной водой, очистить, натереть на терке. Яблоки и лук нарезать мелкими кубиками. Выложить лук в сковороду с маслом,

тушить до мягкости. Добавить свеклу и яблоко, тушить под крышкой до готовности, в конце добавить соль и сахар.

### **Свекольная икра с луком и орехами**

*2 свеклы, 1 яблоко, ½ стакана рубленых грецких орехов, ½ небольшого пучка зеленого лука, растительное масло, лимонная кислота, сахар, соль по вкусу*

Вареную свеклу натереть, выложить в сотейник, добавить растительное масло, лимонную кислоту, сахар, соль и тушить 10—15 мин, постоянно помешивая. Затем охладить, добавить измельченные орехи и зеленый лук, перемешать и украсить ломтиками яблока.

### **Маринованные голубцы со свеклой**

*1 кочан капусты, 2 свеклы, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 веточки укропа*

**Для маринада:** *500 мл воды, 125 мл 9%-ного уксуса, 125 мл растительного масла, 3 ст. л. соли, 4 ст. л. сахара, лавровый лист, черный и душистый перец горошком*

Свеклу и морковь нашинковать. Лук, чеснок и зелень укропа мелко нарубить. Ингредиенты соединить и перемешать. Капусту опустить в кипяток и постепенно разобрать на листья, срезать жесткие прожилки. На каждый лист выложить немного начинки и свернуть. Для маринада в кипящую воду всыпать соль, сахар и специи, затем влить масло и уксус, перемешать. Горячим маринадом залить голубцы, прижать тарелкой и держать в холодильнике 2—3 суток.

### **Острая свекольная икра**

*1 кг свеклы, 3—4 моркови, 1 луковица, 4—5 шт. болгарского перца, 1 стручок острого перца, 1 головка чеснока, 100 мл воды, 50 мл растительного масла, соль и сахар по вкусу*

Свеклу и морковь очистить, натереть на терке. Болгарский и острый перец, лук, чеснок пропустить через мясорубку или измельчить в комбайне. Все овощи выложить в кастрюлю, добавить воду, растительное масло и варить до готовности, добавить соль и сахар по вкусу.

### **Икра свекольная с томатом**

*1 кг свеклы, 2 моркови, 2 болгарских перца, 1 луковица, 200 мл томатного сока, 100 мл растительного масла, соль, сахар и специи по вкусу*

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Морковь натереть на терке, перец и лук мелко нашинковать. Обжарить лук в масле до прозрачности, добавить морковь, через 5 мин добавить свеклу и перец. Жарить 5—7 минут. Влить сок, тушить под крышкой 20 минут. Добавить соль, сахар, тушить еще 5—7 минут.

### **Свекольная икра с грибами**

*3—4 свеклы, 200 г маринованных маслят, 50 г грецких орехов, 3—4 зубчика чеснока, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу*

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Маринованные маслята мелко нарезать, перемешать со свеклой и чесноком. Добавить измельченные грецкие орехи. Заправить растительным маслом, солью и перцем.

### **Свекольная икра с огурцами**

*4 свеклы, 3 огурца, 3—4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*

Свеклу натереть на терке. Тушить с маслом до мягкости. Добавить мелко нарезанные огурцы, пропущенный через

пресс чеснок, перемешать и снять с огня. Приправить солью и перцем.

### **Икра свекольная с помидорами**

*3—4 свеклы, 3 помидора, 1 болгарский перец, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, пучок зелени, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу, растительное масло для жарки*

Свеклу натереть на терке или измельчить в комбайне. Помидоры очистить от шкурки и нарезать произвольно. Болгарский перец, лук, чеснок и зелень мелко нарезать. В сковороде с маслом выложить лук, жарить пару минут. Затем выложить свеклу. Через 5 мин — перец. Еще через 5 — помидоры. Добавить соль и сахар, тушить 10 минут. Добавить зелень и чеснок, размешать, довести до готовности.

### **Икра свекольно-баклажанная**

*3 свеклы, 2 баклажана, 3 яблока, 50 мл растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли*

Свеклу натереть на крупной терке. Баклажаны и яблоки очистить, мелко нарезать. Баклажаны чуть посолить и отжать. Выложить овощи в сотейник с маслом, тушить под крышкой на слабом огне 30 минут. Время от времени помешивать. Затем добавить соль и сахар, тушить без крышки еще 10—15 мин, постоянно помешивая.

### **Свекольная икра с черносливом**

*3 свеклы, 100 г чернослива, 3—4 зубчика чеснока, 100 мл майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу*

Свеклу отварить, натереть на крупной терке. Чернослив залить горячей водой на несколько минут, затем отжать и мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. Подго-

товленные продукты соединить, заправить майонезом и перемешать.

### **Икра из свеклы и сельдерея**

*2 свеклы, 1 небольшой корень сельдерея, 1 луковица, 100 г шпината, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, ½ пучка зелени, уксус, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу*

Свеклу запечь, очистить и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей нарезать так же, обжарить в масле. Добавить мелко нарезанный лук, жарить 3 минуты. Затем добавить томатную пасту и сахар, тушить 3—5 мин, снять с огня и охладить. Шпинат измельчить в блендере до пюреобразного состояния. Свеклу соединить с жареными овощами, добавить пюре из шпината, пропущенный через пресс чеснок, уксус, соль и перец, тщательно перемешать.

### **Закуска из моркови, меда и орехов**

*4—5 небольших морковок, ½ стакана рубленых грецких орехов, 20 г меда, лимонный сок и соль по вкусу, вишни из компота для украшения*

Очищенную и вымытую морковь натереть на мелкой терке, посолить, полить лимонным соком. Добавить толченые орехи и мед, перемешать. Украсить вишнями из компота.

### **Икра овощная**

*1 кг свеклы, 4 моркови, 3 болгарских перца, 3—4 луковицы, 3 ст. л. томатной пасты, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки*

Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Болгарский перец и репчатый лук мелко нашинковать. Свеклу обжарить

в растительном масле до мягкости, долив немного воды, затем добавить морковь и болгарский перец, тушить 5—7 минут. В отдельной сковороде обжарить лук до мягкости, добавить томатную пасту и тушить, перемешивая, 2—3 минуты. Все обжаренные овощи сложить в сотейник, добавить по вкусу сахар, соль, перец и тушить на слабом огне до готовности.

### **Икра овощная с манной крупой**

*1 кг помидоров, 2 свеклы, 4—5 морковей, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 1/3 стакана манной крупы, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, уксус, молотый черный перец по вкусу*

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Свеклу и морковь очистить, натереть на терке. Лук мелко нарубить. Подготовленные овощи выложить в кастрюлю, добавить растительное масло, варить на медленном огне 2 часа. Помешивая, всыпать манную крупу, варить 20 минут. Добавить измельченный чеснок, уксус, сахар, соль, молотый перец, варить еще 10 минут. Горячую икру разложить в стерилизованные банки, закатать крышками и укутать до остывания.

### **Морковная икра**

*1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 луковица, 1 головка чеснока, 200 мл растительного масла, 2 ст. л. сахара, щепотка корицы и мускатного ореха, соль по вкусу*

Морковь натереть на терке, лук и чеснок мелко нарезать. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать произвольно. Выложить лук на сковороду с маслом, обжарить до мягкости. Добавить морковь и жарить до мягкости. Затем выложить чеснок и помидоры. Добавить специи, соль и сахар. Тушить под крышкой 20 мин, периодически помешивая.

## **Морковная икра острая**

*1 кг моркови, 250 мл томатного соуса, 1 острый перец, растительное масло, соль, сахар и специи по вкусу*

Морковь очистить, натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле до мягкости. Добавить мелко нарезанный перец, томатный соус, соль, тушить 10 мин, периодически перемешивая. При необходимости добавить сахар и специи.

## **Свекла с творогом**

*1 крупная свекла, 200 г творога, 70—100 мл сметаны, щепотка тмина, соль по вкусу*

Вареную очищенную свеклу натереть на мелкой терке, перемешать с тмином, посолить и добавить растертый со сметаной творог.

## **Закуска из сырой свеклы с фундуком**

*2 свеклы, 50 г фундука, сок ½ лимона, 2 ст. л. растительного масла, свежий эстрагон, молотый черный перец, соль*

Сырую свеклу очистить, нарезать крупными кусками и вместе с орехами измельчить в кухонном комбайне. Перемешать лимонный сок, масло, соль и перец. Заправить свеклу, хорошо перемешать. При подаче посыпать листочками эстрагона.

## **Закуска со свеклой и ветчиной**

*1 небольшая свекла, 150 г белокочанной капусты, ½ яблока, 2 ст. л. майонеза, 100 г ветчины, зелень петрушки, лимонный сок, молотый черный перец, соль по вкусу*

Капусту нарезать соломкой, перетереть с солью, отжать. Вареную свеклу и яблоки нарезать соломкой, добавить

к капусте. Заправить майонезом и лимонным соком. Выложить на кусочки ветчины, украсить зеленью петрушки.

### **Паштет из фасоли (1-й вариант)**

*1,5 стакана фасоли, 1 луковица, сок 1 лимона, 5 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу*

Отварить фасоль до готовности и горячей протереть через металлическое сито. Добавить натертый на мелкой терке лук, масло, лимонный сок, соль и перец. Хорошо перемешать, посыпать измельченной зеленью петрушки.

### **Паштет из фасоли (2-й вариант)**

*1,5 стакана фасоли, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. 3 %-ного уксуса, молотый черный перец, соль по вкусу*

Фасоль отварить, откинуть на дуршлаг, охладить. Протереть через сито, добавить обжаренный на растительном масле лук, соль, уксус, перец, хорошо перемешать и охладить.

### **Паштет из фасоли с грибами**

*250 г фасоли, 100 г грибов, 2 яйца, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 70 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*

Фасоль замочить на 2 ч, отварить, посолить и, не сливая воду, дать остыть. Лук измельчить, пассеровать до золотистого цвета, затем добавить мелко нарезанные грибы и жарить до готовности, поперчить. Сварить вкрутую яйца. Пропустить дважды через мясорубку фасоль, лук, грибы, яйца, добавить размягченное масло и вымешать до образования однородной массы.

## **Паштет из фасоли с грецкими орехами**

*200 г фасоли, 50 г грецких орехов, 2—3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу*

Фасоль замочить, отварить в подсоленной воде до готовности, затем размять. Орехи обжарить на сухой сковороде, растолочь. Смешать фасоль и орехи, добавляя масло, хорошо перемешать.

## **Паштет из фасоли с изюмом и миндалем**

*300 г белой фасоли, 60 г изюма, 60 г миндальных хлопьев, 1 небольшой лимон, 1—2 ст. л. коньяка, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, по 2—3 веточки свежей кинзы, чабера, петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу*

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, посолить в конце варки. Отцедить, измельчить в блендере в однородную массу. Вымытый изюм залить коньяком, оставить на 30 минут. Миндальные хлопья перемолоть. Фасолевого пюре соединить с изюмом и миндалем, добавить лимонный сок. В сковороде с толстым дном разогреть масло, выложить фасолевую массу и томить на слабом огне 15 мин, время от времени перемешивая. Посолить и поперчить по вкусу. Лимон обдать кипятком, нарезать тонкими ломтиками. Обжаренную фасолевую массу выложить в салатник, охладить, украсить ломтиками лимона и веточками зелени.

## **Свекла по-корейски**

*500 г свеклы, 50 мл уксуса, ½ ч. л. соли, 1,5 ч. л. сахара, 100 мл растительного масла, 4 зубчика чеснока, по ½ ч. л. молотого черного и красного перца, 1 ч. л. молотого кориандра*

Свеклу натереть на терке для корейской моркови и добавить пропущенный через пресс чеснок. Добавить соль и сахар.

Оставить на пару минут, чтобы выделился сок. Сок слить и смешать с уксусом. На свеклу горкой насыпать специи, не перемешивать. Разогреть масло и вылить на специи, все перемешать, добавить сок с уксусом. Дать настояться около часа.

## **Рулет из фасоли**

*300 г фасоли, 1 луковица, зелень укропа или кинзы, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. 3 %-ного уксуса, 200 г плавленого сыра, 2 ст. л. майонеза, соль, молотый черный перец по вкусу*

Фасоль отварить, откинуть на дуршлаг, охладить и протереть через сито. Лук мелко нашинковать, обжарить в масле, остудить и соединить с фасолевым пюре. Паштет посолить, поперчить, добавить уксус, тщательно перемешать. Массу нанести на пленку, полоской выложить тертый плавленый сыр, смешанный с майонезом. Завернуть плотный рулет, чтобы сыр оказался в центре. Обернуть рулет в пищевую пленку и поместить в холодильник на 2 часа. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа или кинзы.

## **Мясной рулет с фасолью**

*1 кг говядины (пашины), 100 г куриного филе, 1 луковица, ½ стакана фасоли, ½ корня петрушки, 1 сладкий перец красного цвета, 3—4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, по ½ ч. л. молотого черного перца и мускатного ореха, 2 ч. л. горчицы, 70—100 г сыра, 1 ч. л. лимонного сока, зелень по вкусу*

Говядину слегка отбить, посыпать специями, смазать горчицей и оставить на 30 минут. Филе нарезать мелкими кубиками, посолить, сбрызнуть соком, добавить пропущенный через пресс чеснок. Оставить на 20 минут. Лук, перец и петрушку нарезать кубиками. Обжарить до готовности.

Смешать с отваренной фасолью и филе. На мясо выложить слой тертого сыра. Затем овощи. Свернуть плотный рулет. Обернуть его в несколько слоев фольги. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 1,5 часа. Дать полностью остыть. Нарезать ломтиками толщиной 1—1,5 см.

## **Гороховый паштет**

*1 стакан гороха, 2 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. свекольного сока, 1 большой зубчик чеснока, 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. паприки, 1 ч. л. сухого имбиря, щепотка тмина, мускатный орех на кончике ножа, соль и молотый черный перец по вкусу*

Горох залить холодной водой и оставить на 12 часов. Воду слить, добавить 2 стакана свежей и варить на медленном огне до готовности. Снова слить воду и добавить растительное масло. Специи истолочь в ступке. Горох измельчить блендером, добавить специи и свекольный сок. Оставить до полного остывания, затем убрать в холодильник на несколько часов.

## **Сельдерей в горчичном соусе**

*1 корень сельдерея, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. семян горчицы, 2 ст. л. сливок 22%-ной жирности, соль и молотый черный перец по вкусу*

Сельдерей очистить, нарезать тонкими ломтиками и уложить на противень. Семена горчицы всыпать в горячий сотейник и прогреть, помешивая, 1 минуту. Добавить сливочное масло. Прогреть в течение 1 мин, пока масло не растопится и не смешается с горчицей. Полить горячим маслом ломтики сельдерея, посолить, поперчить. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 45 мин, 2—3 раза перемешать. Разогреть сливки, не доводя до кипения. Переложить сельдерей на блюдо, полить горячими сливками и подать.

## **Закусочные гороховые шарики**

*½ стакана гороха, по 30 г изюма и грецкого ореха, 1—5 зерен кардамона, щепотка шафрана*

Изюм промыть и обсушить. Горох отварить и растолочь в пюре. Залить щепотку шафрана 2 ст. л. горячего горохового отвара, оставить на 15 минут. Соединить горох с изюмом, настоем шафрана, кардамоном и молотыми орехами, перемешать. Сформовать из массы шарики, убрать в холодильник на 2 часа.

## **Петрушка на гриле**

*6 корней петрушки, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. меда, 50 г свежего укропа, 1 ч. л. молотого сладкого перца, соль и молотый черный перец по вкусу*

Корень петрушки помыть, очистить и разрезать вдоль на половинки. Положить на алюминиевую фольгу или решетку для барбекю. Посолить и поперчить. Растопить сливочное масло, добавить мед, перец и мелко нарезанный укроп. Полить этой смесью корень петрушки. Запекать 15—20 мин, пока не подрумянится.

## **Сельдерей и лук в кляре**

*½ корня сельдерея, 1 луковица, 1 яичный желток, 50 г пармезана, 200 г муки, 150 мл сливок, 200 мл воды, 2—3 ст. л. растительного масла*

Сельдерей и лук очистить. Сельдерей нарезать тонкими ломтиками, лук — кольцами. Просеять 150 г муки, влить воду, добавить желток, хорошо перемешать. Растительное масло разогреть в сковороде. Овощи обмакивать в оставшейся муке, затем в кляре и сразу же обжаривать в масле. Выложить овощи на бумажные салфетки, чтобы впиталось лишнее масло.

Сливки влить в сотейник, поставить на средний огонь. Пармезан натереть на мелкой терке, добавить в прогретые сливки и готовить, не доводя до кипения, пока сыр полностью не растворится. Посолить, поперчить по вкусу. Перелить в соусник и подать к овощам.

## **Закуска из сельдерея с индейкой**

*400 г индейки, ½ корня сельдерея, 1 яблоко, 1 луковица, 100 г сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу*

Яблоки, корень сельдерея и лук помыть, почистить и нарезать кубиками со стороны примерно 1 см. Индейку тоже нарезать кубиками (1 см). На разогретую сковороду выложить яблоко, корень сельдерея, лук и масло. Уменьшить огонь до среднего и готовить, помешивая, в течение 7 минут. Добавить индейку, посолить и поперчить.

Перемешать и положить в небольшие формочки, поставить в глубокий противень. В противень налить воду до середины высоты формы. Готовить в духовке 30 мин при температуре 160 °С. Вынуть и плотно накрыть. Хранить в холодильнике.

## **Чипсы из сельдерея**

*1 корень сельдерея, ½ лимона, ½ стакана растительного масла, крупная соль по вкусу*

**Для соуса:** *3 желтка, 4 ст. л. винного уксуса, 300 мл оливкового масла, ½ ч. л. соли, 6 зубков чеснока, 1 кусочек белого хлеба.*

Чеснок очистить и нарезать произвольными кусочками. Хлеб тщательно раскрошить. Взбить в блендере желтки, хлебные крошки, чеснок, уксус и соль. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить оливковое масло. В конце влить 1 ст. л. кипящей воды. Еще раз перемешать, переложить

соус в миску, дать остыть до комнатной температуры и поставить в холодильник. Корень сельдерея очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Поместить сельдерей в миску с холодной водой, добавить в нее сок лимона и оставить в прохладном месте на 30 минут. Затем отбросить на дуршлаг и обсушить. В сотейнике довести до кипения растительное масло. Порциями обжаривать чипсы, по 2 мин каждый кусочек. Выложить на бумажные полотенца и присыпать крупной солью. Подать чипсы с соусом.

### **Овощное заливное**

*2 корня петрушки, ½ корня сельдерея, 2 моркови, 1 лук-порей, 2 яйца, 2 ч. л. агар-агара, 2 лавровых листа, 4—5 веточек петрушки, 4—5 горошин черного перца, соль и перец по вкусу*

Овощи мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить кипятком. Добавить специи и варить 40—45 минут. Когда овощи станут мягкими, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Когда бульон будет готов, процедить, овощи переложить в миску. Отлить полстакана бульона, охладить и добавить агар, чтобы набух. В эту смесь перелить еще 1,5 стакана горячего бульона, перемешать, чтобы не было комков, довести до кипения. Яйца сварить вкрутую и остудить. Сваренные яйца очистить, нарезать напополам, положить на дно небольших пластмассовых чашек по половинке яйца. На яйца положить вареные овощи. Залить горячим бульоном с агаром. Поставить в холодное место, а когда остынет, убрать в холодильник. Перед подачей на стол перевернуть вверх дном и снять чашки.

### **Заливное из судака с корнеплодами**

*¼ корня сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 700 г судака, 1 морковь, 250 мл белого сухого вина, 1 лимон, 2 ст. л. желатина, несколько веточек петрушки, соль и молотый белый перец по вкусу*

Судака выпотрошить, очистить. Из головы удалить жабры. Срезать с тушки голову, хвост и плавники. Разрезать рыбу вдоль хребта и разделить на 2 филе, удалив все кости, нарезать филе широкими ломтиками. Рыбную голову, хребет, плавники и хвост залить холодной водой, поставить на средний огонь, довести до кипения, снимая пену. Корни сельдерея и петрушки, лук и морковь очистить, нарезать крупными кусками. Добавить в кастрюлю овощи, лавровый лист, перец и соль. Варить на среднем огне 20 минут. Бульон процедить в чистую кастрюлю. Влить вино, довести до кипения, положить куски судака и варить на слабом огне 10 минут. Рыбу вынуть и аккуратно переложить на блюдо. Бульон процедить через марлю. В  $\frac{1}{2}$  стакана бульона замочить желатин и отставить на 20 минут. Когда желатин набухнет, добавить его в кастрюлю с бульоном. Нагревать на маленьком огне, все время помешивая, пока желатин не растворится, снять с огня. Дать бульону немного остыть, влить тонким слоем на сервировочное блюдо, поставить в холодильник на 20 минут. Затем на полужесткое желе разложить полукольца лимона, ломтики рыбы и веточки петрушки. Залить рыбу тонким слоем бульона с желатином. Поставить в холодильник до полного застывания.

### **Квашеная капуста со свеклой**

*3 кг капусты, 1—2 свеклы, 40 г корня хрена, 2 зубчика чеснока, 3—5 горошин душистого перца, 2 веточки укропа с зонтиками, 1,5 л воды, 2 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара*

Овощи почистить. Кочан капусты разрезать на несколько крупных частей, удалить кочерыжки, хрен натереть на терке, свеклу порезать ломтиками, зубчики чеснока разрезать пополам. В емкость уложить куски капусты, перекладывая хреном, чесноком и свеклой. Сверху уложить укроп. Воду вскипятить, добавить соль, сахар, остудить и залить капусту, накрыть тарелкой и установить гнет. Через неделю капуста будет готова, ее необходимо убрать в холод.

## **Квашеная капуста**

*2 кг капусты, 2 моркови, 1,5 ст. л. соли*

Капусту нашинковать, морковь почистить и натереть на крупной терке, смешать с капустой и солью, перетереть руками до появления сока, утрамбовать в банки, оставить в тепле, каждый день, протыкая капусту палочкой, чтоб вышел углекислый газ. Затем убрать в холод.

## **Капуста, квашенная с яблоком и морковью**

*1 кг капусты, 1—2 яблока, 1 морковь, 0,7 ст. л. соли, 1 ч. л. сахара*

Капусту тонко нашинковать, добавить соль, сахар, перетереть руками. Яблоки вымыть, порезать дольками, семечки удалить. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Капусту смешать с яблоками и морковью, уложить в литровую банку, хорошо утрамбовать. Оставить при комнатной температуре на 3 дня. Ежедневно прокалывать палочкой для удаления углекислого газа. Затем убрать в холод.

## **Квашеная капуста с грибами**

*3 кг капусты, 2—3 моркови, 2—3 яблока, 800 г вареных грибов, 1 л воды, 4 ст. л. соли, ½ ч. л. тмина*

Капусту тонко нашинковать. Морковь почистить, натереть на крупной терке, у яблок удалить серединку, порезать небольшими дольками, крупные грибы разрезать. Эти ингредиенты и тмин смешать, плотно сложить в емкость. Сверху накрыть целыми капустными листьями. В воде растворить соль, залить капусту. Накрыть крышкой и установить гнет. Оставить в тепле на 3—5 дней, ежедневно прокалывать палочкой и удалять углекислый газ. Затем убрать в холод.

# Напитки

## **Компот из яблок с тыквой**

*300 г тыквы, 2 яблока, 50 г сухофруктов, 4—5 ст. л. сахара,  
1 л воды*

Сухофрукты промыть, залить водой и поставить кипятиться. В это время очистить тыкву и яблоки, нарезать тонкими ломтиками, добавить в воду. Всыпать сахар, варить все до мягкости сухофруктов.

## **Смузи из тыквы с кефиром**

*500 мл кефира, 300 г запеченной тыквы, 1—2 ст. л. меда,  
1 ст. л. тыквенных семечек, молотая корица по вкусу*

Семечки обжарить и очистить. Мякоть тыквы, семечки и мед поместить в блендер. Взбить. Влить кефир и взбить еще раз.

## **Смузи из тыквы с йогуртом**

*1 стакан тыквенного пюре, 200 мл молока, 150 мл йогурта,  
2 ст. л. меда, молотая корица по вкусу*

Взбить все компоненты в блендере до однородности. Сразу же подавать.

## **Смузи из тыквы с апельсином и бананом**

*300 г печеной тыквы, 1 апельсин, 1 банан, 2 яблока, 1 ст. л. меда, 1—2 стакана воды, молотая корица по вкусу*

Апельсин очистить от цедры и белых пленок. Яблоки очистить от шкурки и семян. Нарезанные фрукты и тыкву выло-

жить в блендер. Добавить мед и корицу. Взбить. Развести водой до желаемой густоты и взбить еще раз.

### **Смузи из тыквы и хурмы**

*150 г тыквенного пюре, 1 крупная хурма без кожуры,  
1 апельсин, 1 ч. л. меда*

Тыкву, хурму и очищенный от кожуры и белой пленки апельсин выложить в блендер и взбить. При подаче украсить ломтиками апельсина.

### **Свекольный квас**

*3 л воды, 1 свекла, 100 г ржаного хлеба*

Свеклу отварить, очистить, нарезать или натереть на крупной терке, залить кипятком и оставить на 30 минут. Затем охладить, добавить хлеб в марлевом мешочке и оставить в теплом месте на 24 часа. Перед подачей хлеб вынуть.

### **Свекольный морс**

*1 крупная свекла, 1 л воды, 4 ст. л. сахара, 1 лимон*

Свеклу очистить и натереть на мелкой терке. Из измельченной свеклы отжать сок. Выжимки залить горячей водой и варить 15 минут. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый сок свеклы. Довести до кипения, но не кипятить, процедить. Подавать охлажденным.

### **Кефир с тыквой и медом**

*500 мл кефира, 1 стакан молока, 200 г тыквы, 1 ст. л. меда*

Мелко нарубить мякоть тыквы, припустить в молоке до мягкости, остудить. Добавить кефир, мед, тщательно взбить.

## **Смузи из тыквы и цитрусов**

*200 г печеной тыквы, 1 апельсин, 3 мандарина, 2 ч. л. сахара или сиропа*

Цитрусовые очистить от кожуры и белых пленок. Выложить в блендер, добавить тыкву и сахар. Все взбить.

## **Смузи с сельдереем**

*2 корня сельдерея, 2 апельсина, 1 грейпфрут, 50 г шпината*

Из апельсинов и грейпфрута выжать сок. Сельдерей очистить. Смешать все ингредиенты в блендере до однородного состояния.

## **Смузи с сельдереем, морковью и яблоком**

*2 корня сельдерея, 1 яблоко, 1 морковь*

Сельдерей, морковь и яблоко очистить. Все нарезать и измельчить в блендере.

# Содержание

<b>Закуски .....</b>	<b>3</b>
<b>Салаты.....</b>	<b>38</b>
<b>Первые блюда .....</b>	<b>92</b>
<b>Блюда из мяса и птицы.....</b>	<b>134</b>
<b>Блюда из рыбы .....</b>	<b>152</b>
<b>Блюда из овощей и грибов .....</b>	<b>161</b>
<b>Блюда из круп .....</b>	<b>195</b>
<b>Блины, оладьи, драники, вареники .....</b>	<b>212</b>
<b>Зразы, котлеты, шницели .....</b>	<b>225</b>
<b>Несладкая выпечка .....</b>	<b>239</b>
<b>Сладкая выпечка и десерты.....</b>	<b>264</b>
<b>Напитки .....</b>	<b>284</b>

Видання для організації дозвілля

**700 апетитних страв із гарбуза, буряка, моркви, селери, пастернаку.  
Перші й другі страви, салати, випічка та десерти**  
(російською мовою)

Укладач **КОБЕЦЬ Ганна**

Керівник проекту **С. І. Мозгова**  
Відповідальний за випуск **Н. Ю. Олянішина**  
Художній редактор **Ю. О. Дзекунова**  
Технічний редактор **В. Г. Євлахов**  
Коректор **А. В. Альошичева**

Підписано до друку 01.09.2017.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «FranklinGothicBookITC».  
Ум. друк. арк. 15,12.  
Наклад 7000 пр. Зам. №

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

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом  
у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51. Тел.: + 3 8 057 717 53 57

---

Издание для организации досуга

**700 аппетитных блюд из тыквы, свеклы, моркови, сельдерея, пастернака.  
Первые и вторые блюда, салаты, выпечка и десерты**

Составитель **КОБЕЦ Анна**

Руководитель проекта **С. И. Мозговая**  
Ответственный за выпуск **Н. Ю. Олянишина**  
Художественный редактор **Ю. А. Дзекунова**  
Технический редактор **В. Г. Евлахов**  
Корректор **А. В. Алешичева**

Подписано в печать 01.09.2017.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «FranklinGothicBookITC».  
Усл. печ. л. 15,12.  
Тираж 7000 экз. Зак. №

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

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету  
в типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Тел.: + 3 8 057 717 53 57