

Большая поваренная книга

Вместе с этой богато иллюстрированной книгой вы откроете для себя более 700 разнообразных блюд, которые составят основу вашего повседневного рациона и праздничных застолий. Рецепты приведены с учетом важнейших нюансов кулинарного процесса и снабжены информацией о количестве порций и времени приготовления. Проверенные временем рецепты и многочисленные советы шеф-повара вместе составляют курс кулинарного мастерства, пройдя который вы научитесь готовить потрясающе вкусную, питательную и полезную пищу!



- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Закуски | Молочные и яичные блюда |
| Салаты | Крупяные, мучные и блюда из бобовых |
| Бульоны и супы | Соусы |
| Мясные блюда | Изделия из теста |
| Блюда из птицы | Сладкие блюда |
| Блюда из рыбы и морепродуктов | Напитки |

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2089-3



9 785991 020893

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-3893-3



9 789661 438933

Сергей Василенко

Большая поваренная книга



Сергей Василенко

Большая поваренная книга



Вкусные и полезные рецепты
для праздников и на каждый день!





Сергей Василенко

Большая поваренная книга



 **ИЗДАТЕЛЬСТВО**
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА
Харьков Белгород
2012

УДК 641/642
ББК 36.991
В19

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

В оформлении издания использованы фотографии
Ильи Переседы, sраxiax, Piotr Marcinski (DepositPhotos.com)

Дизайнер обложки *Наталія Рое́нко*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ВАСИЛЕНКО Сергій
Велика куховарська книга
(російською мовою)

ВАСИЛЕНКО Сергей
Большая поваренная книга

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *І. Г. Близнюкова*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*
Коректор *Н. В. Сікачина*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *И. Г. Близнюкова*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *Н. В. Сикачина*

Підписано до друку 17.08.2012.
Формат 84x108/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 25,2.
Наклад 10 000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 17.08.2012.
Формат 84x108/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 25,2.
Тираж 10 000 экз. Зак. № .

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

ООО «Книжный клуб
“Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

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 978-966-14-3893-3 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2089-3 (Россия)

© DepositPhotos.com / Vasiliy Koval, Alexander Shevchenko, Olga Miltsova, Joop Hoek, Владимир Бурмакин, Andrey Armyagov, Francesco Dibartolo, pavalena, Anna Liebidieva, обложка, 2012
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2012
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2012
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2012

Основы рационального питания

Питание — основная биологическая потребность человека. От правильного питания зависят его жизне- и работоспособность, устойчивость организма к болезням и воздействию внешней среды. Пища должна обеспечивать организм питательными веществами, за счет которых происходит его восстановление и энергетический обмен.

Для расхода и восполнения энергии организма качественный состав пищи не имеет особого значения, и отдельные ее составляющие (жиры, белки, углеводы) могут быть заменены соответственно их калорийности. Однако для многих других процессов их соотношение очень важно. Это значит, что нужно учитывать как количественный, так и качественный состав пищи.

Белки — главный структурный элемент клеток и тканей. Суточная потребность человека в белке зависит от возраста, пола, физической нагрузки и составляет 1—1,5 г на 1 кг массы тела взрослого человека. Для растущего детского организма эта норма значительно выше и тем больше, чем младше ребенок (2—3 г/кг).

Белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, яйцах, молоке и молочных продуктах, считаются полноценными потому, что в них содержатся незаменимые аминокислоты. Растительные белки в значительно меньшем количестве содержат одну или несколько незаменимых аминокислот.

Из всех пищевых веществ жиры являются наиболее концентрированными источниками энергии. Из жиров (растительных, животных и комбинированных) наиболее ценными являются растительные масла. Входящие в их состав полиненасыщенные жирные кислоты нормализуют жировой обмен и препятствуют развитию атеросклероза.

Продукты растительного происхождения — хлеб, макаронные изделия, картофель, овощи, плоды, ягоды являются источниками углеводов. Продукты животного происхождения содержат их в незначительном количестве в виде животного крахмала — гликогена — и молочного сахара (в молоке).

Особенно полезны блюда, в которых сочетаются продукты, богатые углеводами и витаминами группы В (мука грубого помола, крупы и т. д.): фруктовые запеканки с хлебом, различные крупеники, крупяные блюда с овощами и фруктами, блюда из макаронных изделий с овощами, сладкие пудинги, запеканки, коврижки и т. д.

Конфеты, пирожные, торты, мороженое и другие кондитерские изделия высококалорийны, но менее полезны, поэтому их употребление следует ограничить.

Важную роль в рациональном питании играет клетчатка. Она усиливает двигательную функцию кишечника, выделение пищеварительных соков, нормализует деятельность его полезной микрофлоры, выводит из организма холестерин, что предотвращает развитие атеросклероза.

При обработке продуктов и в ходе приготовления пищи основной задачей является сохранение питательных веществ, правильное сочетание отдельных продуктов, составляющих то или иное блюдо, и получение хороших вкусовых качеств.

Основными методами, которые используются в современной кулинарии, являются **холодная и тепловая обработка продуктов**.

Холодная обработка включает сортировку, промывание и очистку. В подготовку к тепловой обработке продуктов входят также нарезка их на куски, измельчение в однородную массу (фарш), на терке, смешивание, панировка.

Подготовка (обработка) продуктов и особенно нарезка не должны производиться заблаговременно. Выполнять эти работы надо перед тепловой обработкой.

Тепловая обработка чаще всего является завершающим этапом приготовления пищи, но иногда предшествует холодной обработке (протиранию, нарезке, очистке).

К основным способам тепловой обработки относятся *варка* и *жаренье*. *Тушение* относится к комбинированным приемам. К вспомогательным — *пассерование*, *бланширование*.

Варить продукты можно в большом или малом количестве жидкости, в собственном соку (при тушении) и на пару. В некоторых случаях продук-

ты варят при пониженной температуре на водяной бане (яичная каша, яично-масляные соусы). Для этого емкость с приготовляемой пищей ставят в другую, более объемную, с кипящей водой.

Жарить продукты можно с малым количеством жира (основной способ), во фритюре (полностью погружать в раскаленный жир), на открытом огне (на вертеле, решетке), в жарочных шкафах (духовке).

Запекание производится в жарочном шкафу.

Тепловую обработку продуктов нежелательно продолжать дольше, чем это необходимо. При длительной варке продукты теряют значительную часть витаминов и ароматических веществ. Вкус и запах пищевых продуктов при этом также изменяются.

Чтобы получить бульон, насыщенный питательными и вкусовыми веществами, мясо, кости, рыбу, овощи следует залить холодной водой, на сильном огне довести до кипения и варить при тихом кипении.

Если же требуется, чтобы продукты сохранили максимум сочности, их закладывают целыми в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения на сильном огне и варят также при тихом кипении.

В продуктах, отваренных на пару, лучше сохраняются витамины.

При жаренье продукт нагревают с жиром без добавления жидкости. Жир предохраняет от пригорания, обеспечивает равномерный нагрев, улучшает вкус блюда и повышает его калорийность.

При жаренье или запекании продукт нагревается со всех сторон. При запекании мяса, домашней птицы, рыбы, овощей в духовом шкафу следует соблюдать те же правила, что и при жаренье.

Для придания особого вкуса продукты сначала обжаривают, а затем тушат. Тушение позволяет довести до готовности многие продукты, не размягчающиеся при жаренье.



Закуски



К закускам относятся блюда, которые употребляют в холодном и горячем виде. Для их приготовления используют свежие и квашеные, соленые и отварные овощи, рыбу, мясо, сыр, яйца, творог. Закуски подают перед основными блюдами.

Выделяют горячие и холодные закуски.

В качестве холодных закусок особенно популярны соленые или маринованные огурцы, квашеная капуста, черная и красная икра, овощная икра, салаты, шпроты и другие рыбные консервы, сельдь, соленая рыба, соленые грибы. Закуской может также служить нарезка: мясная (колбаса), рыбная, сырная.

Горячие закуски отличаются от вторых блюд тем, что продукты для них нарезают на мелкие кусочки, брусочки, кубики или разделявают мелкими порциями. Также они имеют более острый вкус и оригинальное оформление. Горячие закуски подают в основном без гарнира. Для их подачи используют фарфоровые чашечки, металлическую посуду в виде раковин, пашотниц и т. п.

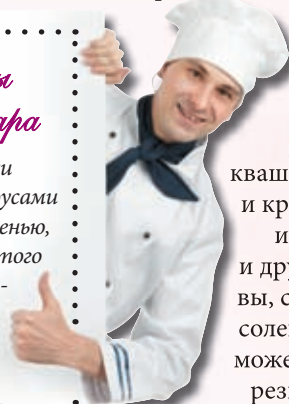
Подают закуски с различными заправками и соусами, с майонезом и сметаной. С некоторыми блюдами хорошо сочетается горчица.

Закуски украшают зеленью салата, петрушки, сельдерея, укропа, зеленым луком и продуктами, входящими в состав блюда.

Основное назначение закусок — подготовить организм к приему пищи, так как они способствуют выделению пищеварительных соков (особенно острые закуски из маринованных и соленых овощей, блюда из рыбы и мяса).

Советы шеф-повара


- Холодные закуски приправляют соусами и украшают зеленью, кольцами репчатого лука, зеленым луком, красиво нарезанными ломтиками свеклы, картофеля, маслинами.



Холодные закуски

Копченый лосось с яйцами и кальмарами


(2 порции, 30 минут)

 250 г ломтиков копченого лосося, 4 яйца, сок 1 лимона, 4 ч. л. кальмаров, морская соль и черный перец по вкусу

Отварить яйца около 5 минут и очистить. Лосось сбрызнуть лимонным соком, поперчить. Яйца разрезать вдоль пополам, посолить и поперчить. Выложить все на блюдо и подать на стол.

Икра из соленых огурцов и кальмаров

(2 порции, 40 минут)


 150—200 г кальмаров, 6 соленых огурцов, 2—3 головки репчатого лука, 1 ст. л. томата-пасты, 2 ст. л. растительного масла

Огурцы вымыть, нарубить и слегка отжать. Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить

на растительном масле. Смешать измельченные огурцы с обжаренным луком, добавить томат-пасту и продолжать жарить в течение 20—30 минут, затем поперчить и охладить. Кальмаров отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3—5 минут, затем охладить и нарезать соломкой. В готовую икру положить отварных кальмаров, перемешать.

Осетрина в соусе из грецких орехов

(4 порции, 1,5 часа)

 1 кг осетрины, 500 мл воды, 200 г грецких орехов, 50 г чеснока, 150 г репчатого лука, 4—5 веточек кинзы, ½ стручка зеленого перца, винный уксус, соль по вкусу

Осетрину разрезать на порционные куски, обдать кипятком, затем залить горячей водой, быстро довести до кипения, уменьшить нагрев и варить при едва заметном кипении до готовности. Рыбу охладить в бульоне, затем вынуть, а бульон процедить. Для соуса пропустить через мясорубку орехи, чеснок, кинзу, лук и перец, перемешать. Добавить винный уксус, соль и развести рыбным бульоном до

консистенции густой сметаны. Куски осетрины выложить в глубокое блюдо, залить соусом и оставить на 30 минут при комнатной температуре.

Рыбное ассорти

(4 порции, 25 минут)

100 г филе кеты или горбуши холодного копчения, 100 г филе слабосоленой семги, 100 г филе масляной рыбы холодного копчения, 50 г слабосоленой лососевой икры, 1 банка маслин без косточек, ½ лимона, ½ лайма, 4 листика базилика, 4 веточки зелени петрушки или укропа

Рыбное филе нарезать широкими тонкими ломтиками. Лимон и лайм нарезать тонкими кружочками, надрезать и свернуть в виде пакетиков, в каждый положить немного икры. Подготовленное филе выложить на овальное или круглое плоское блюдо, рядом положить кружочки лимона и лайма, оформить ассорти маслинами, листиками базилика и зеленью петрушки.

Карпаччо из семги

(4 порции, 15 минут)

300 г замороженного филе семги, 200 г помидоров черри, 2 ст. л. оливкового масла, 10 листиков базилика, 2 ст. л. лимонного сока, 200 г маринованных белых грибов, соль, перец по вкусу

Филе семги нарезать с помощью слайсера тонкими ломтиками, разложить на тарелки, полить лимонным соком и оливковым маслом, посолить и поперчить. Грибы нарезать кубиками. Помидоры черри разрезать пополам. Базилик нарубить, смешать с помидорами и грибами, посолить. Выложить помидоры с грибами на семгу, украсить по желанию.




Советы хозяйки

- Сыр вне холодильника надо хранить целым куском отдельно от других продуктов
- при температуре не выше 10—15 °С, завернув в смоченную в соленой воде хлопковую ткань и исключив попадание солнечных лучей.



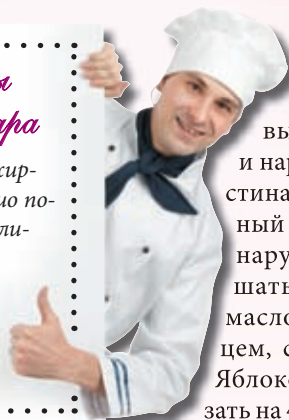
Копченый угорь с салатом из шампиньонов

(1—2 порции, 30 минут)

 1 кусок копченого угря длиной 20 см, 1 кислое яблоко, 2 ломтика серого хлеба, 5 маслин, 100 г шампиньонов, 2 ст. л. консервированного репчатого лука, 2 ст. л. творога 20 %-ной жирности, по 1 ст. л. растительного масла и кетчупа, 1 ч. л. винного уксуса, по ½ ч. л. черного молотого перца и сахара, листья салата для украшения

Советы шеф-повара

К закускам из жирной рыбы хорошо подать ломтики лимона или антоновского яблока, гранат, маринованные фрукты.




Маслины нарезать ломтиками. Шампиньоны очистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими пластинами. Консервированный репчатый лук мелко нарубить. Творог смешать с растительным маслом, кетчупом, перцем, сахаром и уксусом. Яблоко очистить, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину, нарубить и смешать с творожным кремом и остальными

измельченными ингредиентами. Угоря нарезать ломтиками и выложить на блюдо, покрытое листьями салата, сверху выложить приготовленный салат.

Форшмак

(5 порций, 15 минут)


 1 тушка соленой сельди, 5 грецких орехов, 1 зеленое яблоко, 1 головка репчатого лука, 1 отварное яйцо, 1 ломтик черствого батона, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, перец по вкусу, зелень укропа или петрушки для украшения

Сельдь разделать на филе без кожи. Яблоко очистить от кожуры. Лук мелко нарезать и обжарить на части растительного масла. Орехи обжарить на сухой сковороде, помешивая, затем остудить

и мелко нарубить. Филе сельди, яйцо, лук, яблоко, ломтик батона и орехи пропустить через мясорубку или измельчить блендером. Заправить все оставшимся маслом, перцем и лимонным соком, взбить и охладить. Подавать форшмак на стол, оформив дольками лимона и зеленью.

Карпаччо из говяжьей вырезки


(2 порции, 40 минут)

 200 г говяжьей вырезки, 1 ломтик сыра пармезан, 2 помидора черри, 2 ст. л. кедровых орехов, 40 г соуса песто, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, листья салата для украшения

Говяжью вырезку зачистить от пленки, отбить, смазать соусом песто, посыпать кедровыми орехами, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут. Затем нарезать мясо тонкими пластинами, выложить на блюдо, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и соком лимона и посыпать нарезанным кусочками пармезаном. Подать с помидорами черри и листьями салата.

Яйца с икрой и копченой рыбой


(3 порции, 25 минут)

 3 отварных яйца, ½ скумбрии холодного копчения, ½ стакана майонеза, 1—2 ч. л. горчицы, ½ банки икры минтая или мойвы, 1 огурец, 3 помидора, 2 ст. л. зеленого горошка, 3 веточки петрушки

Яйца разрезать вдоль пополам, срезать у основания для устойчивости. Желтки размять, смешать с горчицей, майонезом и полученной массой заполнить белки. Филе рыбы без кожи и костей нарезать тонкими прямоугольниками, свернуть в виде воронки или конуса. Каждый конус острым краем вставить в фаршированные половинки яиц и наполнить икрой. Уложить в центре блюда яйца с рыбой и икрой, украсить ломтиками огурца, помидоров, зеленым горошком и веточками зелени.

Мясной рулет

(10 порций, 3 часа + 7 часов)

 1 свиная рулька, 500 г отварной говядины, 1—2 головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 6 зубчиков чеснока, соль, перец по вкусу

Рульку замочить в воде на 2 часа, соскоблить кожный жир и щетину. Отварить мясо в течение 3 часов с добавлением специй. Чеснок мелко нарезать. Из рульки вынуть кость, посыпать чесноком, солью, перцем и положить внутрь отварную говядину. Свернуть все рулетом, уложить под гнет и поставить в холодильник на 5 часов. Подавать рулет, нарезав ломтиками.

пропустить через мясорубку, добавить отварное и сырое сало, молоко, взбитые яйца, пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Подготовленные кишки завязать с одного конца нитками, наполнить начинкой на 70 %, чтобы при запекании они не лопнули, и завязать ниткой с другого конца. Отварить кровянку на слабом огне в течение 30—40 минут, переложить на смазанный жиром противень и запекать в умеренно нагретой духовке до румяной корочки; подавать охлажденной.


Кулинарный словарь

Аджика — острая ароматная приправа из трав (базилик, кинза, майоран, укроп, петрушка, зелень сельдерея), соли, перца и чеснока, которую используют в приготовлении мясных и рыбных блюд.



Домашняя кровянка


(15 порций, 2 часа)

 5 л свиной крови, 2 кг кишок, 1,5 кг сырого сала, 2 кг отварного сала с прорезью, 200 г чеснока, 500 мл молока, 10 яиц, соль, перец по вкусу

Отварное сало перекрутить на мясорубке. Свежее сало нарезать кубиками со стороной 1 см. Кровь

Буженина

(5 порций, 3 часа)

 1,5 кг говядины или свинины, 1 морковь, 5 зубчиков чеснока, 1,5 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, соль, перец по вкусу

Морковь и чеснок нарезать брусочками и напиговать мясо. Мясо обжарить с двух сторон,





Советы шеф-повара

Если закуской служат жареные или вареные мясные продукты, домашняя птица или рыба, отваренная крупным куском, их охлаждают и нарезают ломтиками.



затем отварить в течение 2 часов. За 30—40 минут до готовности добавить морковь, лук, корень петрушки, перец и соль. Дать мясу остыть в бульоне. Перед подачей на стол буженину вынуть из бульона, обсушить и нарезать поперек волокон.

рях. Обжарить во фритюре в течение 10 минут и довести до готовности в духовке в течение 15—20 минут, накрыв фольгой. Зубочистки вынуть, нарезать рулет на «пенечки» и украсить зеленью.

Куриный рулет

(2 порции, 2 часа)

Закуска «Пенечки»

(2 порции, 45 минут)

250 г свинины, 50 г шампиньонов, 3 яйца, ½ головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла, ¼ пучка зелени, соль, перец по вкусу


1 куриное филе, 200 г шампиньонов, 50 г нарезанного ломтиками бекона, 4 кусочка куриной печени, 4 куриных желудка, 1 яйцо, 1 ч. л. картофельного крахмала, ½ ч. л. специй для курицы, ½ ч. л. молотой паприки, 1 головка репчатого лука, ½ пучка зелени петрушки, соль, мускатный орех по вкусу

Обжарить лук и грибы. Взбить яйца, добавить нарезанную зелень, муку, грибы с луком, перемешать, вылить на сковороду и обжарить с двух сторон. Свинину нарезать ломтиками, отбить, посолить и поперчить. Сверху выложить приготовленный омлет, свернуть рулетом, сколоть зубочистками и запанировать в муке, яйце и суха-

Обжарить шампиньоны с луком и измельчить блендером. Отварить куриные желудки, мелко нарезать, посолить. Из яйца и крахмала приготовить омлет. На куриное филе выложить слоями бекон, куриную печеньку, омлет, рубленую зелень петрушки, желудки, фарш из шампиньонов и свернуть в рулет. Завернуть в фольгу и запекать в духовке 1,5 часа при температуре 190 °С. Затем развернуть фольгу и подрумянить рулет в течение 10 минут. Подавать холодным.

Форшмак из копченой мойвы с рисом


(3—5 порций, 30 минут)

 500 г мойвы холодного копчения, 1 стакан отварного риса, 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, ½ лимона, рубленая зелень для украшения

Лук нарезать соломкой и обжарить на растительном масле. Мойву отделить от костей. Рыбное филе, отварной рис, обжаренный лук измельчить на мясорубке, тщательно перемешать, сформовать в брикет прямоугольной формы и охладить. При подаче на стол форшмак нарезать порциями, уложить на тарелке, украсив ломтиками лимона и зеленью.

Закуска «Снежки»


(2—3 порции, 45—50 минут)

 300 г запеченного или отварного куриного филе, 2 яйца, 100 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 100 г сыра, 1 ст. л. майонеза, соль, перец по вкусу, листья салата для украшения

Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарубить. Сыр натереть на мелкой терке. Куриное филе нарезать кубиками. Лук нашинковать. Шампиньоны нарезать ломтиками. Обжарить лук и грибы. Соединить измельченное куриное филе, яйца, лук и грибы. Добавить майонез, соль, перец. Из полученной массы сформовать шарики, обвалять в тертом сыре. Подавать на листьях салата.

Паштет из кролика

(8—10 порций, 4—5 часов)

 1 кролик среднего размера, 200 г миндаля, 1 головка чеснока, 1 головка репчатого лука, 400 мл сухого белого или розового вина, по 1 веточке тимьяна и розмарина, 1 лавровый лист, соль, гвоздика, черный перец горошком по вкусу

Кролика разрезать на крупные куски. Головку чеснока разрезать поперек. Лук очистить и воткнуть в него гвоздику. В кастрюлю положить лук, черный перец горошком, половину головки чеснока, куски крольчатины, залить вином, довести до кипения, посолить и варить 1 час. За 15 минут до готовности добавить лавровый лист и розмарин. Бланшировать миндаль в течение нескольких минут, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и очистить. Взбить блендером миндаль, оставшийся чеснок, соль, перец. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей, переложить в глубокую сковороду или сотейник и взбить блендером с миндально-чесночной пастой, при необходимости добавляя процеженный бульон. Все прогреть на слабом огне, посыпать листиками тимьяна и перемешать. Полученный паштет выложить в керамическую форму и поставить в прохладное место на несколько часов.




Советы хозяйки

- Стеклопосуду можно отмыть без специальных средств. Для этого в теплую воду нужно добавить немного уксуса или крупной соли. Посуда станет чище и прозрачнее.

Паштет из утки

(8 порций, 2,5 часа)

 Утка весом 2 кг, 250 г свинины, 150 г нарезанного ломтиками бекона, 100 г сушеного инжира или чернослива, 2 яйца, 2 ст. л. соленых фисташек, 300 мл хереса или портвейна, 1 лавровый лист, соль, перец по вкусу

Утку выпотрошить, мясо отделить от костей, срезать жир. Из костей сварить бульон, выпарить до объема 200 мл и остудить. Утиное мясо, потроха (печень, сердце, желудок) и свинину мелко нарезать, смешать и поставить в холодильник. Инжир залить хересом и варить на слабом огне 15 минут, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Фисташки очистить, бланшировать в кипящей воде несколько минут, остудить и разрезать пополам. Добавить в фарш херес, бульон, фисташки, яйца, соль и перец, тщательно перемешать. Дно и стенки формы для выпекания выложить тонкими ломтиками бекона, послойно заполнить фаршем, сваренным в вине инжиром, оставшимся фаршем и беконом. Положить сверху лавровый лист, накрыть крышкой, оставив не-

большую щель для выхода пара, и запекать в духовке при 180 °С 2 часа. Подавать блюдо на стол охлажденным.

Лаваш пикантный

(3 порции, 30 минут + 1 час)

1 тонкий лаваш, 100 г моркови по-корейски, 150 г сыра, 2 ст. л. майонеза, 1 пучок укропа

Советы шеф-повара

Заливную рыбу подают с хреном или майонезом, с кусочками соленого или свежего огурца, а также с другими овощами.



Ветчину и зелень укропа измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить морковь, майонез и тщательно перемешать. Выложить начинку на лаваш, свернуть рулетом и поставить в холодильник на 1 час. Нарезать рулет ломтиками и подать на стол.

Рулет из печени

(5 порций, 50 минут)

1 кг говяжьей печени, 3 ст. л. растительного масла, 3 отварных яйца, 300 г сливочного масла, 100 г зелени петрушки, 2 ч. л. горчицы, 2 ст. л. коньяка, 2 лавровых листа, соль, перец душистый горошком по вкусу

200 г сливочного масла взбить, добавить горчицу, рубленую зелень и перемешать. Печенку нарезать кусочками, обжарить на растительном масле до образования корочки, накрыть крышкой, добавить соль, душистый перец горошком и лавровый лист, довести до готовности и охладить. Печенку и яйца пропустить несколько раз через мясорубку, затем взбить, постепенно добавляя оставшееся масло и коньяк. Печеночную массу распределить на пергаменте, сверху равномерно выложить масло с петрушкой, свернуть рулетом и охладить в течение часа. При подаче разрезать рулет на порции.



Содержание

Основы рационального питания	3	Блюда из морепродуктов	127
ЗАКУСКИ	5	МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА	131
Холодные закуски	6	Блюда из творога	132
Горячие закуски	15	Блюда из яиц	135
Заливные блюда	20	ОВОЩНЫЕ И ГРИБНЫЕ БЛЮДА	141
САЛАТЫ	23	КРУПЯНЫЕ, МУЧНЫЕ	
Салаты овощные	24	И БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ	149
Салаты из рыбы и морепродуктов	28	Блюда из круп	151
Салаты мясные	41	Клецки, ньокки, кнедли	156
БУЛЬОНЫ И СУПЫ	55	Вареники, пельмени, равиоли	161
Бульоны	56	Оладьи	167
Заправочные супы	58	Блины	169
Крем-супы и супы-пюре	67	Блюда из макаронных изделий	175
Холодные супы	78	Блюда из бобовых	180
МЯСНЫЕ БЛЮДА	83	СОУСЫ	185
Отварное мясо	84	Изделия из теста	191
Тушеное мясо	85	Изделия из дрожжевого теста	192
Запеченное мясо	94	Изделия из бездрожжевого теста	199
Жареное мясо	98	Сладкая выпечка	202
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ	103	СЛАДКИЕ БЛЮДА	213
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ		НАПИТКИ	225
И МОРЕПРОДУКТОВ	109	Безалкогольные напитки	226
Отварная рыба	110	Алкогольные напитки	230
Тушеная рыба	113	Заключение	233
Запеченная рыба	115	Приложения	234
Жареная рыба	123		

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

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО
129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ «Кредо»»
83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

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
www.trade.bookclub.ua

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»
04655, г. Киев, пр. Московский, 10-Б, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
e-mail: booksmt@rambler.ru

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю.Д.
69057, г. Запорожье, ул. Седова, 18
тел. +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

Одесское

подразделение

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В
тел. +38 (048) 776-07-67
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:
тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:
тел. +7 (4722) 22-25-25
e-mail: order@flc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Василенко С.

В19 Большая поваренная книга / Сергей Василенко. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2012. — 240 с. : ил.

ISBN 978-966-14-3893-3 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2089-3 (Россия)

УДК 641/642
ББК 36.991