

Татьяна Дудка

# Готовим мясо

Яркие рецепты  
на каждый  
день

@STILYNAVKUS

КСД

Татьяна Дудка

Готовим мясо

Татьяна Дудка — повар-энтузиаст, разработчик рецептов, фудфотограф, фудстилист и фудблогер. Сотрудничает с кулинарными сайтами и журналами.

Автор не боится экспериментировать, ведь ее девиз: «Атмосфера на кухне должна быть веселой!» Не стоит беспокоиться, если вначале что-то не получается. Любой результат — это опыт. Давайте готовить вместе!

Какой же обед без мясных блюд — аппетитных, сочных, сытных! Но чем удивить мясоедов? Фантазия исчерпана. Неужели снова будут котлеты? Или рис с мясом а-ля плов? Стоп! Мясные блюда можно приготовить совсем иначе! Решили поджарить куриные бедра? Готовьте их с виноградом и красным луком. Вместо привычных котлет сделайте нежный шницель.

А на первое подайте суп в азиатском стиле с лапшой соба. Хотите что-то более традиционное? Пожалуйста! Для вас рецепт супа с тефтелями и шпинатом и печени с луком и маринованными огурцами. Все будет вкусно с первого раза!

- Говяжья вырезка с маринованным луком
- Филе утки с тыквой и шпинатом
- Мини-митлофы в бефоне
- Рагу из бараньего фарша
- Котлеты из индейки с яблоками
- Кролик с фасолью и беконом
- Ватрушки с курицей, сыром и томатами

bookclub.ua

ISBN 978-617-12-9289-5



9 786171 292895



Татьяна Дудка

# Готовим мясо

Яркие рецепты  
на каждый  
день

ХАРЬКОВ 2022 КСД





ALFONSO  
BALSAMICO di ROMA  
AROMATIC BALSAMIC VINEGAR  
DOLCE VALLE  
ITALY

백성  
고기맛의 황금비율  
다부음탕양념  
DANBU EMTANG YANGNYEOM  
SAUCE OF BRAISED CHICKEN

Small woven basket containing a mix of red and white olives.

Small wooden spoon or scoop.





*Закуски  
и салаты*



# Теплый салат с курицей и баклажанами

## ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г филе куриных бедер  
500 г баклажанов  
1 большая салатная луковица  
2 спелых мясистых помидора  
1 ч. л. бальзамического уксуса  
2—3 ст. л. оливкового масла  
Зелень кинзы или петрушки  
Соль, перец по вкусу

### *Маринад*

1 ст. л. горчицы  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. лимонного сока

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курицу нарезать небольшими кубиками. Соединить все ингредиенты маринада, выложить в него курицу и оставить мариноваться при комнатной температуре на 20—30 минут.

Баклажаны нарезать брусочками, посолить. Поместить баклажаны в дуршлаг и оставить на 20—30 минут. По прошествии времени баклажаны сполоснуть холодной водой, отжать и промокнуть бумажным полотенцем. В сковороде нагреть оливковое масло и обжарить баклажаны на среднем огне со всех сторон до румяности.

В другой сковороде нагреть  $\frac{1}{2}$  ст. л. оливкового масла и обжарить кусочки курицы до готовности. Приправить по вкусу.

Лук нарезать тонкими полукольцами, помидоры дольками, кинзу нарубить.

Смешать все ингредиенты в салатнике и еще раз приправить по вкусу. По желанию сбрызнуть бальзамическим уксусом и оливковым маслом.









# Азиатский мясной салат с баклажанами

## ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г куриного фарша  
300 г баклажанов  
2 зубчика чеснока  
Оливковое масло  
Зелень кинзы для подачи

### Соус

1 ч. л. кукурузного крахмала  
40 мл холодной воды  
1 ст. л. рисового уксуса  
1,5 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. рисового вина  
Перец чили по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кукурузный крахмал соединить с водой, перемешать до однородности. Добавить остальные ингредиенты соуса.

Баклажаны нарезать кусочками длиной 5—7 см. Обжарить на оливковом масле до готовности. Переложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло.

В сковороду добавить 1 ст. л. оливкового масла и фарш. Обжарить фарш до легкой румяности, периодически помешивая и разбивая лопаткой комочки. Добавить чеснок и готовить еще 1 минуту.

Вернуть в сковороду баклажаны и влить соус. Готовить при постоянном перемешивании приблизительно 1 минуту или пока соус не загустеет.

Снять с огня, посыпать рубленой кинзой. Подавать с рисом.











# Куриная подлива к овощным оладьям

## ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г фарша из куриной грудки  
1 небольшая луковица  
150 г жирных сливок или сметаны  
½ ч. л. готовой горчицы  
1 ч. л. муки  
2 ст. л. оливкового масла  
Соль, молотый белый перец по вкусу  
Зелень для подачи

*Оладьи*  
350 г кабачков  
200 г картофеля  
½ небольшой моркови (50 г)  
½ небольшой луковицы  
1 яйцо (С0)  
50 г муки  
1 ст. л. сметаны  
Растительное масло для жарки  
Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить оладьи. Кабачки натереть на крупной терке, посолить и отставить. Картофель очистить, натереть на мелкой терке, слить образовавшийся картофельный сок (картофельную массу отжимать не нужно). Добавить сметану и натертый на крупной терке лук.

Кабачки отжать от лишнего сока и соединить с картофельной массой. Добавить натертую на мелкой терке морковь и приправить по вкусу. Добавить муку, яйцо и быстро перемешать. Оладьи жарить на растительном масле с двух сторон до румяности. Перед каждой следующей партией тесто следует перемешивать.

Приготовить подливу. Лук нарезать мелкими кубиками. В сковороде нагреть 1 ст. л. оливкового масла, пассеровать лук до мягкости. Добавить еще 1 ст. л. масла и фарш. Обжарить фарш до легкой румяности, периодически помешивая и разбивая лопаткой комочки. Всыпать муку и перемешать.

Сметану соединить с горчицей и добавить к фаршу, при необходимости влить 1—2 ст. л. воды. Приправить по вкусу





и готовить, помешивая, пока соус не загустеет, приблизительно 1—2 минуты.

Выложить подливу на оладьи, посыпать рубленой зеленью и подавать.







# Содержание

## Закуски и салаты

Теплый салат с курицей и баклажанами.....	4
Азиатский мясной салат с баклажанами .....	6
Куриная подлива к овощным оладьям.....	8
Острая курица под сырной корочкой .....	10
Налистники со свиным фаршем и капустой .....	12
Куриные котлеты со шпинатом и оливками .....	14
Печень в панировке из кунжута .....	16
Говяжья вырезка с маринованным луком .....	18
Мясной рулет с грибной начинкой .....	20
Язык с весенним салатом.....	22
Филе утки с тыквой и шпинатом.....	24
Утка с блинами в имбирно-апельсиновом соусе .....	26
Куриное филе-миньон на хрустящем хлебе.....	28
Печеночный паштет с клюквенным желе.....	30
Мясной соус .....	32
«Кассероль бедняка» .....	34
Салат фризе с куриными желудками.....	36

## Основные блюда

Суп с тефтелями и шпинатом.....	40
Суп в азиатском стиле с лапшой соба.....	42
Фаршированные рулетики из свинины .....	44
Свиное «яблочко», запеченное со сливами и корицей.....	46
Перец фаршированный.....	48
Свиная отбивная с белыми грибами.....	50
Свиная вырезка в луковом соусе .....	52
Бигос .....	54
Рулеты с яблоками и клюквой.....	56
Язык в чесночном масле с горошком.....	58
Язык в томатном соусе .....	60
Шницель из фарша с гречкой и лесными грибами .....	62
Вырезка с тыквой и розмарином .....	64
Рагу из бараньего фарша.....	66



Вареники с мясом .....	68
Фрикадельки из баранины в клюквенном соусе.....	70
Плов из булгура с говяжьими фрикадельками.....	72
Равиоли «Болоньезе» .....	74
Печень со сливами и тимьяном .....	76
Мини-митлофы в беконе .....	78
Запеченные утиные ножки.....	80
Котлеты из индейки с яблоками .....	82
Тефтели из индейки в сырном соусе .....	84
Куриная печень с грушами и красным луком.....	86
Куриные бедра с виноградом и красным луком .....	88
Куриные голени с оливками и фасолью .....	90
Куриные бедра со шпинатом и томатами .....	92
Зразы с зеленым горошком .....	94
Желтый карри с курицей .....	96
48 Кролик с фасолью и беконом .....	98
Кролик, тушеный с чоризо, по-испански.....	100
Кролик с пастой орзо и шпинатом.....	102
Печень с луком и маринованными огурцами.....	104

## **Пироги**

Рулетики с мясом из песочно-дрожжевого теста .....	108
Пирожки жареные с мясной начинкой .....	110
Охотничьи колбаски в слойке .....	112
Ватрушки с курицей, сыром и томатами .....	114
Мясной пирог с луком и яблоками .....	116
Пирог с говядиной и овощами .....	118
«Улитки» с ветчиной и соусом песто .....	120
Эмпанады с курицей и чоризо .....	122
Мини-пироги с мясом и овощами.....	124

УДК 641.5  
Д81



Дизайнер обложки *Юлія Дзекунова*

Популярне видання

Популярное издание

ДУДКА Тетяна  
**Готуємо м'ясо.**  
**Яскраві рецепти щодня**  
*(російською мовою)*

ДУДКА Татьяна  
**ГОТОВИМ МЯСО.**  
**Яркие рецепты на каждый день**

Головний редактор *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*  
Редактор *О. В. Супронюк*  
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Л. Ю. Єрдякова*

Главный редактор *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*  
Редактор *О. В. Супронюк*  
Художественный редактор *Ю. А. Дзекунова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Л. Ю. Ердякова*

Підписано до друку 01.11.2021.  
Формат 60x90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 8,0.  
Наклад 2500 пр. Зам. № .

Подписано в печать 01.11.2021.  
Формат 60x90/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 8,0.  
Тираж 2500 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано у АТ  
«Харківська книжкова фабрика “Глобус”»  
61011, м. Харків, вул. Різдва, 11.  
Свідоцтво ДК № 7032 від 27.12.2019 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

Отпечатано в АТ  
«Харківська книжкова фабрика “Глобус”»  
61011, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.  
Свидетельство ДК № 7032 от 27.12.2019 г.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

ISBN 978-617-12-9289-5

- © Дудка Т. В., текст и фото, 2022
- © Дудка Т. В., фото на обложке, 2022
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2022
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2022