

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 беконе
- 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





*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

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: 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

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

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