

Книга о вкусной и здоровой пище

Забываясь о своем здоровье, важно следить за питанием. Но в ритме современной жизни не хватает времени на приготовление полезной еды и тем более на поиск соответствующих рецептов. В этой книге популярный украинский блогер и блестящая хозяйка Леся Кравецкая собрала лучшие рецепты блюд, которые не только невероятно вкусны и просты в приготовлении, но и максимально полезны, без вредных жиров, добавок и консервантов. Полноценное меню из первых и вторых блюд, перекусов и потрясающих десертов станет основой здорового рациона для всей семьи!

- Закуски, бутерброды, салаты
- Бульоны, супы, борщи
- Мясо, птица, рыба
- Блюда из овощей
- Кисели, желе, муссы, мармелад и многое другое

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5591-3



9 786171 255913

Леся Кравецкая

Книга о вкусной и здоровой пище

Книга о вкусной и здоровой пище

Леся Кравецкая



Леся Кравецкая

Книга о вкусной
и здоровой пище

ХАРЬКОВ 2018  КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды — очень популярная закуска, ведь готовятся они быстро и практически из любых продуктов, которые всегда можно найти в холодильнике. Кроме того, не нужно обладать специальными кулинарными навыками, иметь какой-то особенный инвентарь, чтобы сделать бутерброд. Подавать бутерброды можно на завтрак, ужин и даже на праздничный обед. Вкусные большие бутерброды — это и самостоятельное блюдо, и отличный перекус, их можно взять с собой в дорогу, на работу, на пикник. Мини-бутерброды — отличная закуска, которую подают перед обедом или ужином, чтобы пробудить аппетит. Можно приготовить холодные или горячие бутерброды. Горячие бутерброды перед подачей запекают в духовке, микроволновой печи или обжаривают на сковороде. Как основу для бутербродов можно использовать ломтики белого или ржаного хлеба, батона, багета. Желательно, чтобы хлебулочные изделия были немного черствыми, так как свежие изделия плохо нарезаются и сильно крошатся. Нарезают хлеб толщиной 1 см, а для мини-бутербродов дополнительно срезают все корочки и нарезают на небольшие кусочки. Их можно дополнительно обжарить с одной стороны, а уже на остывший обжаренный хлеб (обжаренной стороной вверх) разложить начинку. Иногда, для придания некоторым бутербродам особой пикантности, обжаренную сторону хлеба натирают очищенным зубчиком чеснока.

Сверху на хлеб можно нанести готовую пасту: яичную, селедочную, печеночную, творожную с зеленью. А можно смазать ломтики хлеба маслом, а сверху выложить разнообразные добавки: кусочки копченой колбасы, отварного языка, ветчины, вареных яиц, маринованных огурцов, лимона, икру. Масло для приготовления бутербродов должно быть не слишком твердое и легко намазываться. Очень часто масло предварительно растирают со шпротами, натертым твердым сыром, пропущенными через пресс вареными яйцами или чесноком, сушеной молотой сладкой паприкой, мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки, шнитт-лука, с брынзой, копченой рыбой, рубленой ветчиной.

Добавки, которые выкладывают сверху, должны быть высокого качества, очень свежие, вкусные и нарезанные небольшими аккуратными кусочками. Толщина нарезки таких добавок колеблется от 3 до 5 мм в зависимости от используемого продукта. Сверху бутерброды часто украшают зеленью петрушки, укропа, листьями базилика, мелко нарезанным зеленым луком. Подают мини-бутерброды на

подносе или красивом плоском блюде. Бутерброды нескольких видов лучше разложить в шахматном порядке или отдельными полосками.

Кроме открытых, можно приготовить и закрытые бутерброды. Для них чаще всего используют специальные булочки или формовой хлеб. Готовят бутерброды из тех же продуктов, что и открытые, только хлеб нарезают ломтиками толщиной 0,5 см и шириной 5—6 см. Нижний ломтик смазывают маслом, соусом, намазкой, майонезом или горчицей. Сверху выкладывают другие добавки: мясо, овощи, рыбу, паштет, зелень, сыр. Затем накрывают вторым ломтиком хлеба, плотно прижимают и обрезают корки с боков. Закрытые бутерброды удобно брать с собой в дорогу, на работу, на пикник.

Бутерброды с печенью трески и свежим огурцом

ПРОДУКТЫ

- 220 г батона
- 90 г печени трески в масле
- 2 яйца
- 50 г свежих огурцов
- 1 ч. л. лимонного сока
- 10 г укропа
- ½ лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Батон нарезать ломтиками толщиной 1 см. Корочки можно срезать или оставить по желанию. Консервы открыть, слить масло, а печень измельчить вилкой. Яйца отварить вкрутую, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы очистить, натереть на крупной терке, отжать выделившийся сок. Соединить печень трески, огурцы, яйца, лимонный сок, перемешать. На каждый ломтик батона намазать получившуюся пасту. Украсить веточкой укропа и ломтиками лимона.

Бутерброды с красной рыбой и маслом

ПРОДУКТЫ

- 200 г батона
- 200 г слабосоленой красной рыбы
- 50 г масла
- 20 г сыра твердых сортов
- ½ лимона
- 10 г курчавой петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Батон нарезать ломтиками толщиной 1 см и срезать корки. Рыбу нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Сыр твердых сортов натереть на мелкой терке, соединить с размягченным сливочным маслом и тщательно растереть. Нанести эту смесь тонким слоем на каждый ломтик батона. Сверху выложить ломтики рыбы. Украсить бутерброды тонко нарезанными ломтиками лимона и свежей петрушкой.

Бутерброды с творожной пастой и помидорами

ПРОДУКТЫ

- 200 г батона
- 300 г творога
- 100 г помидоров
- 80 г сливочного масла
- 60 г сыра твердых сортов
- 30 г сметаны
- 35 г укропа
- 15 г петрушки
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Батон нарезать ломтиками толщиной 1 см, помидоры — кружочками толщиной 0,5 см. Творог протереть через сито, соединить с размягченным сливочным маслом, натертым на мелкой терке сыром, сметаной, мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Перемешать, приправить солью. Намазать ломтики батона толстым слоем пасты. Сверху выложить кружочки помидоров. Украсить веточками петрушки и укропа.

Бутерброды с сельдью и яйцом

ПРОДУКТЫ

- 200 г ржаного хлеба
- 100 г филе слабосоленой сельди
- 3 яйца
- 50 г сливочного масла
- 5 г острой горчицы
- 30 г репчатого лука
- 20 г зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см. Мягкое сливочное масло растереть с горчицей. Репчатый лук очистить, нарезать очень мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нарубить. Филе сельди нарезать кусочками размером с треть ломтика хлеба. Каждый ломтик хлеба смазать тонким слоем масляной смеси. Сверху положить кружочек яйца, кусочек филе сельди. Посыпать смесью репчатого и зеленого лука.

Бутерброды с плавленым сыром, чесноком и киви

ПРОДУКТЫ

- 200 г французского багета
- 150 г плавленого сыра типа «Янтарь»
- 100 г киви
- 50 г майонеза
- 1 зубчик чеснока
- 50 г грецких орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Багет нарезать ломтиками толщиной 1 см. Киви очистить и нарезать тонкими ломтиками. Грецкие орехи слегка обжарить на сухой горячей сковороде и измельчить до состояния очень мелкой крошки. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Плавленый сыр соединить с чесноком, орехами, майонезом, тщательно растереть. Намазать сырную смесь на ломтики багета. Сверху выложить ломтики киви.

Бутерброды с сардинами и яблоками

ПРОДУКТЫ

- 4 бутербродные булочки
- 200 г сардин в масле
- 100 г кисло-сладких яблок
- 60 г свежих огурцов
- 40 г моркови
- 30 г майонеза
- 15 г свежего укропа
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь и яблоки очистить. У яблок удалить сердцевину. Натереть морковь и яблоки на средней терке. Огурцы очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Из консервов слить масло, а рыбу размять вилкой. Соединить рыбу, яблоки, огурцы, морковь, добавить майонез. Приправить по вкусу солью и молотым черным перцем. Бутербродные булочки разрезать горизонтально пополам. На каждую половинку булочки горкой выложить начинку, посыпать мелко нарубленным укропом. Подавать сразу же.

Горячие бутерброды с яйцом

ПРОДУКТЫ

- 250 г ржаного хлеба
- 5 яиц
- 150 г сыра твердых сортов
- 85 г сливочного масла
- 2 зубчика чеснока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать хлеб ломтиками толщиной 1 см (всего должно получиться 5 ломтиков) и натереть каждый ломтик очищенным чесноком. Смазать ломтики с одной стороны сливочным маслом. У яиц аккуратно отделить белки от желтков. Белки взбить в устойчивую пену и выложить на смазанную маслом сторону хлеба. В центр поверх белковой массы выложить желтки. Сыр твердых сортов натереть на крупной терке, посыпать бутерброды сверху. Запекать на противне, застеленном пергаментом, 4–5 минут при 180 °С. Подавать горячими.

Бутерброды со шпротами и морковью по-корейски

ПРОДУКТЫ

- 200 г батона
- 160 г мелких шпрот
- 3 яйца
- 50 г моркови по-корейски
- 50 г соленых огурцов
- 40 г майонеза
- 1 зубчик чеснока
- 20 мл подсолнечного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и разрезать каждое на 4 части. Огурцы нарезать кружочками толщиной 3—4 мм. Батон нарезать ломтиками толщиной 1 см и обжарить с одной стороны на сковороде с подсолнечным маслом. Выложить готовые гренки на бумажные салфетки, чтобы избавиться от лишнего жира, а затем натереть с обжаренной стороны очищенным зубчиком чеснока и смазать тонким слоем майонеза. Вынуть шпроты из банки, выложить их на тарелку, чтобы стек лишний жир, а затем уложить на подготовленные гренки. Рядом выложить ломтик яйца, кружочек огурца, немного моркови по-корейски.

Сладкие горячие бутерброды с творогом и яблоками

ПРОДУКТЫ

- 150 г батона
- 100 г творога
- 100 г яблок
- 30 г сливочного масла
- 50 г сметаны (25 %)
- 30 г сахарной пудры
- 1 г молотой корицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Батон нарезать ломтиками толщиной 1 см и намазать их с одной стороны тонким слоем сливочного масла. Яблоки очистить, удалить сердцевину, а мякоть натереть на крупной терке. Творог протереть через сито, соединить со сметаной, сахарной пудрой, корицей и подготовленными яблоками, перемешать. Намазать творожно-яблочную смесь на ломтики батона. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 8—9 минут.

Горячие бутерброды с ветчиной и солеными огурцами

ПРОДУКТЫ

- 4 бутербродные булочки
- 200 г ветчины
- 120 г соленых огурцов
- 3 яйца
- 70 г сыра твердых сортов

- 40 г сливочного масла
- 50 г майонеза
- 15 г зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нарубить. Соленые огурцы очистить от кожуры и нарезать очень мелкими кубиками. Соединить яйца, огурцы, майонез и перемешать до однородной массы. Бутербродные булочки разрезать пополам, смазать тонким слоем сливочного масла. Ветчину нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, выложить на масло. Сверху положить начинку из яиц и огурцов. Сыр натереть на крупной терке, посыпать бутерброды. Выложить бутерброды на противень с пергаментом и запекать в разогретой до 200 °С духовке 4 минуты. Подавать бутерброды в горячем виде, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Закрытые бутерброды с ветчиной и сыром

ПРОДУКТЫ

- 5 бутербродных булочек
- 120 г ветчины
- 100 г сыра твердых сортов
- 50 г майонеза
- 30 г курчавого салата

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Булочки разрезать горизонтально пополам, смазать тонким слоем майонеза. Ветчину и сыр нарезать тонкими ломтиками. На нижнюю половину булочки выложить промытые листья салата. Сверху — ломтики ветчины и сыра. На них — еще немного салата. Накрывать верхней половиной булочки и слегка прижать.

Горячие бутерброды с сыром, луком и яйцом

ПРОДУКТЫ

- 5 бутербродных булочек
- 4 яйца
- 120 г репчатого лука
- 70 г сыра твердых сортов
- 50 г сливочного масла

- 5 г горчицы
- 20 мл подсолнечного масла
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Булочки разрезать горизонтально пополам и смазать сливочным маслом. Яйца отварить вкрутую, очистить, нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать кубиками и обжарить на подсолнечном масле до легкой золотистости. Остудить. Соединить яйца, лук, половину сыра, горчицу. Приправить солью и молотым черным перцем, перемешать. Выложить начинку на подготовленные булочки. Сверху посыпать оставшимся сыром. Выложить бутерброды на противень, застеленный пергаментом. Запекать 2–3 минуты в духовке, разогретой до 180 °С.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салаты

Салат — вкусное, быстрое и легкое в приготовлении блюдо, это смесь овощей, зелени и других ингредиентов, заправленная соусом. Подается салат, как правило, в холодном виде. В состав салатов могут входить овощи (как в сыром, так и вареном виде), фрукты, ягоды, отварное мясо и язык, рыба, яйца, грибы (вареные, жареные или маринованные), сыр, творог. В зависимости от этого салаты делятся на овощные, рыбные, грибные, мясные.

Достаточно большой популярностью пользуются десертные салаты, состоящие из свежих ягод, фруктов, цитрусовых, мороженого, жареных орехов, сухофруктов, сладкой творожной массы, с заправкой из взбитых сливок, йогурта, сладких соусов. Такие салаты могут быть вкусным завершением трапезы, легким перекусом или самостоятельным блюдом на завтрак.

Салаты, состоящие из сырых овощей (огурцов, помидоров, редиса, зеленого лука, зеленого салата, репы, редьки, тыквы), чаще всего подают как дополнение к вареному или жареному мясу, рыбе, птице или как аперитив — легкое самостоятельное блюдо, повышающее аппетит. В таких салатах содержится много клетчатки, которая очень полезна для пищеварения. В хорошем салате-аперитиве должно быть много овощей и свежей зелени.

Салаты, в состав которых, кроме овощей, входят белковые продукты (вареные яйца, мясо, рыба, сыр твердых сортов, бобы, орехи, грибы), вполне способны утолить голод. Поэтому чаще всего их подают как самостоятельную полноценную закуску. Иногда вместо белковых ингредиентов или вместе с ними используют углеводы (рис, картофель, макаронные изделия), увеличивая тем самым калорийность блюда. Маслины, каперсы, чеснок, разнообразные специи добавляют любому закусочному салату массу интересных вкусовых акцентов.

Большой популярностью всегда пользуются сезонные салаты — из свежих сезонных овощей, фруктов, ягод. Они готовятся очень быстро.

Отдельно стоит обратить внимание на теплые салаты. Они состоят из большого количества разнообразных ингредиентов, которые обжаривают в воке или глубокой сковороде и подают в теплом виде. Поскольку в состав таких салатов могут входить крупы, макаронные

изделия, фасоль, кунжут, а также овощи, грибы, мясо и птица, то иногда они вполне способны заменить собой два-три блюда: закуску, мясное блюдо и гарнир.

При приготовлении любых салатов очень важно правильно выбрать и подготовить продукты. Всю зелень, а также овощи перед нарезанием следует тщательно вымыть, а затем обсушить, разложив в один слой на чистом полотенце или выложив в дуршлаг и тщательно стряхнув. Уделите особое внимание промыванию листовых салатов, так как в пазухах листьев очень часто скапливается грязь. Петрушку перед нарезанием лучше замочить на 1 час в холодной воде — тогда веточки станут упругими и отлично подойдут не только для приготовления, но и для украшения блюд. Стебли петрушки, как правило, для салатов не используют. Их можно сложить в закрывающийся пищевой контейнер, отправить в холодильник и использовать при варке бульонов. Для более длительного хранения стебли можно завернуть в пищевую пленку и положить в морозильную камеру.

Нарезая для салатов молодой зеленый лук, можно использовать как зеленую, так и белую часть растения (молодую луковицу). Зеленую часть нарезают кусочками длиной 1,5–2 см, а луковицу — тонкими полукольцами.

Если вы используете для салата небольшие молодые или тепличные огурцы с нежной кожицей, то снимать ее не обязательно. У других огурцов кожицу срезают специальным ножом-овощечисткой. Огурцы можно нарезать кружочками, полукруглыми ломтиками, кубиками, соломкой и даже тонкими лентами (используя для такого способа нарезки тот же нож-овощечистку). Заправляют и солят салаты с огурцами непосредственно перед подачей, так как при добавлении соли они быстро отдают влагу, которая, соединившись с заправкой (сметанной, майонезной, кефирной), делает ее слишком водянистой.

Помидоры нарезают ломтиками или кружочками, а иногда, в основном для слоеных салатов, — кубиками. У промытого помидора перед нарезкой следует вырезать плодоножку. Иногда у крупных помидоров удаляют семена. Для этого необходимо разрезать помидор на 4 части и ложкой аккуратно вынуть семена. Часто у помидоров перед нарезкой снимают кожицу. Для этого на помидоре со стороны, противоположной плодоножке, острым ножом делают неглубокий крестообразный надрез, опускают подготовленные таким образом помидоры на 2–3 минуты в очень горячую (только что закипевшую) воду, а затем перекалдывают на 3 минуты в ледяную воду. После такого «контрастного душа» кожица легко счи-

мется, достаточно лишь поддеть разрезанные уголки кожицы тонким ножом.

У молодого редиса для салата можно использовать как корнеплод, так и нежную ботву. Корнеплоды нарезают кружочками или ломтиками, а ботву — тонкими полосками, которые посыпают небольшим количеством соли, слегка разминают, оставляют на 2—3 минуты, чтобы выделился сок, а затем сливают его.

Капусту для салатов очень мелко шинкуют, предварительно разрезав головку пополам и удалив кочерыжку. Пекинскую капусту после шинковки можно добавлять в салат сразу же, молодую белокочанную посыпают небольшим количеством соли, слегка разминают и оставляют на 5—6 минут, чтобы стек сок. Зрелую нашинкованную капусту перед добавлением в салат можно выложить в дуршлаг и обдать кипятком или пропарить несколько минут, подвесив над кастрюлей с небольшим количеством кипящей воды, а затем тщательно отцедить. Квашеную капусту необходимо нарубить ножом. Если квашеная капуста оказалась слишком кислой, то ее можно предварительно промыть в холодной воде и тщательно отжать.

Цветную капусту разделяют на небольшие соцветия и отваривают несколько минут в кипящей воде с добавлением небольшого количества сахара и соли. До выкладывания в салат ее хранят в отваре.

Брокколи разделяют на небольшие соцветия, бланшируют 3—4 минуты в слегка подкисленной воде, а затем выкладывают на несколько минут в ледяную воду (для прекращения процесса варки).

Картофель для салатов чаще всего варят в кожуре, полностью охлаждают, а затем чистят и нарезают кубиками или ломтиками. Для того чтобы кусочки картофеля не разваливались при нарезке, а салат имел аккуратный вид, выбирают корнеплоды с плотной мякотью, низкой водянистостью и высоким содержанием крахмала. Иногда картофель для салатов варят, предварительно очистив и нарезав кубиками. При таком способе варки необходимо очень тщательно следить за временем, чтобы картофель не разварился, а в воду следует добавить немного столового уксуса (примерно 1 ч. л. на 300 мл воды), так как в кислой среде картофель не так быстро разваривается.

Сырую очищенную морковь для салатов чаще всего натирают на крупной или мелкой терке, а иногда — на специальной терке для овощей по-корейски или нарезают ножом-овощечисткой (чтобы получить длинные и тонкие полоски). Варить морковь для салатов можно в кожуре (в кипящей воде) или очищенную, но целую (в бульоне), а также очищенную и нарезанную кубиками, кусочками, ломтиками (в слегка подсоленной воде или бульоне). Добавлять уксус при

варке моркови нет никакой необходимости, так как нарезанная морковь хорошо держит форму.

Для салатов выбирают вкусную, сладкую и сочную столовую свеклу с мякотью темно-бордового цвета. Таковую свеклу, предварительно очистив, можно натереть в сыром виде (на крупной терке или терке для овощей по-корейски), можно отварить в кожуре до готовности или завернуть в фольгу и запечь в духовке. Остывшую отваренную или запеченную свеклу очищают и нарезают кубиками, ломтиками, брусочками или натирают на терке. Если в состав салата входят другие овощи, а салат поливают заправкой на основе растительного масла, то, чтобы свекла не окрасила овощи своим соком, нарезанную свеклу отдельно перемешивают с небольшим количеством масла, а затем соединяют с остальными продуктами.

Стручковую фасоль добавляют в салаты в отваренном виде. Стручки хорошо промывают, удаляют кончики и жесткие волокна (если такие есть), нарезают на кусочки длиной 4–5 см и отваривают приблизительно 5 минут в кипящей воде с добавлением небольшого количества соли и сахара. Затем сливают отвар, а фасоль опускают на несколько минут в ледяную воду. Сухую фасоль предварительно замачивают в воде комнатной температуры на 8 часов, а затем отваривают до готовности в свежей несоленой воде. Для салатов лучше использовать белую фасоль.

В салаты очень часто добавляют консервированные овощи и грибы: зерна и кочанчики кукурузы, горох, фасоль (зерновую или стручковую), огурцы. Такие овощи предварительно необходимо откинуть на дуршлаг и тщательно отделить от маринада.

У консервированных или квашеных огурцов (кроме пикулей и корнишонов) перед нарезкой удаляют кожицу. Грибы большого размера нарезают на несколько частей, а небольшие добавляют в салат целыми.

Мясо, рыбу, птицу отваривают до готовности одним куском, отделяют от костей, охлаждают и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. Чтобы мясо или птица при варке получились сочными, их выкладывают в кипящую воду и отваривают с добавлением нескольких горошин черного и душистого перца, а также очищенных овощей: лука, моркови и корня петрушки.

Если для приготовления салатов используются рыбные консервы, то рыбу вынимают из заливки и разминают вилкой, удалив крупные кости.

Яйца отваривают вкрутую, охлаждают, очищают от скорлупы и нарезают ломтиками, кружочками, кубиками или натирают на терке. Некоторые салаты подают с яйцами пашот.

Яблоки и груши добавляют в салат, предварительно очистив от кожуры и сердцевин с семенами, нарезав кубиками, соломкой или ломтиками и сбрызнув небольшим количеством лимонного сока, который предотвратит потемнение светлой мякоти свежих плодов.

Персики, сливы, абрикосы, нектарины, вишни, черешни нарезают ломтиками, предварительно удалив косточку. Виноград отделяют от веточек, ягоды разрезают пополам и удаляют косточки. Мелкий виноград без косточек можно добавлять в салат в целом виде. Также в целом виде добавляют в салаты различные свежие ягоды, предварительно их аккуратно промыв, обсушив и удалив чашелистики. Клубнику разрезают на 2—4 части. Цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты) очищают от кожуры и белой пленки, разделяют на дольки и разрезают их на 2—3 части. Цедру апельсинов, лимонов, мандаринов можно предварительно снять с помощью специального ножа и тоже добавить в салат.

Учтите, что вкус салата будет зависеть не только от продуктов, из которых он приготовлен, но и от используемой заправки. Заправляют салаты майонезом, сметаной, смесью лимонного сока и растительного масла или другими соусами. Вместо подсолнечного или оливкового масла можно взять кунжутное, ореховое или тыквенное, тем самым разнообразив вкус салата.

Подают салаты в салатниках, выложив горкой и украсив теми продуктами, из которых они приготовлены. Особенно красиво на столе выглядят слоеные салаты, при приготовлении которых все продукты нарезают небольшими кусочками или натирают на терке, укладывают в салатнике или специальном кондитерском кольце слоями, а слои промазывают майонезом или другим соусом. Слоеные салаты перед подачей лучше всего отправить в холодильник на 30 минут. Остальные салаты подают на стол немедленно после приготовления и заправки. Если нет возможности это сделать, то до подачи их хранят в прохладном месте.

Для украшения салатов отбирают самые красивые овощи, фрукты, ягоды и нарезают их фигурно. Также салаты можно украсить свежей зеленью петрушки, укропа, зеленого салата, сельдерея.

Яблочно-морковный салат с имбирем

ПРОДУКТЫ

- 250 г моркови
- 100 г кисло-сладких яблок
- 30 г сладкого салатного лука
- 30 г грецких орехов
- 20 г изюма

- 15 г петрушки
- 75 мл лимонного сока
- 15 г меда
- 80 мл оливкового масла
- 3 г тертого корня имбиря
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, обдать кипятком. Морковь и яблоки очистить, у яблок удалить сердцевину. Натереть морковь и яблоки на крупной терке. Изюм промыть и обсушить. Грецкие орехи нарубить средними кусочками. Петрушку промыть, обсушить и мелко нарубить. Соединить имбирь, лимонный сок, оливковое масло, мед. Тщательно перемешать, приправить солью. Соединить морковь, яблоки, лук, орехи, изюм, петрушку, заправку. Перемешать и сразу же подавать.

Салат из моркови, яиц и хрена

ПРОДУКТЫ

- 300 г моркови
- 3 яйца
- 15 г корня хрена
- 50 г майонеза
- 10 г петрушки
- молотый черный перец
- соль
- **Для маринада:**
- 200 мл воды
- 20 г сахара
- 10 г соли
- 10 мл столового уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь очистить и натереть на терке для овощей по-корейски. Корень хрена очистить и натереть на средней терке. Для маринада воду довести до кипения вместе с сахаром, солью, уксусом. Залить кипящим маринадом морковь вместе с хреном. Оставить до полного охлаждения, затем сцедить маринад. Яйца отварить вкрутую, очистить. Часть яиц нарезать кубиками, часть — ломтиками. Соединить морковную смесь, нарезанные кубиками яйца и майонез. Перемешать, приправить солью и перцем. Выложить салат на блюдо, украсить ломтиками яиц и свежей петрушкой. (См. с. 1 вклейки).

Салат из спаржевой фасоли, помидоров и яиц

ПРОДУКТЫ

- 350 г зеленой спаржевой фасоли
- 100 г помидоров черри
- 4 яйца
- 40 г руколы
- 150 мл натурального йогурта
- 100 мл оливкового масла
- 60 мл лимонного сока
- 25 г меда
- 25 г шнитт-лука
- 35 г кедровых орехов
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Спаржевую фасоль промыть, отварить до готовности и разрезать каждый стручок на 4–5 частей. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и разрезать каждое яйцо на 8 частей. Руколу промыть, обсушить. Черри промыть, разрезать пополам. Для соуса соединить йогурт, мед, лимонный сок, оливковое масло. Перемешать, приправить солью и молотым черным перцем. На блюдо выложить руколу, поверх нее распределить спаржевую фасоль, яйца, черри. Полить салат йогуртовым соусом. Посыпать кедровыми орехами и мелко нарезанным шнитт-луком.

Постный овощной салат с ореховым соусом

ПРОДУКТЫ

- 100 г картофеля
- 60 г моркови
- 100 г консервированного горошка
- 100 г свежих огурцов
- 50 г кисло-сладких яблок
- 120 г грецких орехов
- 100 г тофу
- 35 г зеленого лука
- 100 мл воды
- 10 мл лимонного сока
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель и морковь отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Огурцы и яблоки очистить, нарезать кубиками. Яблоки сбрызнуть лимонным соком. Тофу нарезать кубиками, зеленый лук мелко нарубить. Грецкие орехи слегка обжарить на сухой горячей сковороде, а затем измельчить в кухонном комбайне (насадка «металлический нож») до мелкой крошки. Постепенно, не прекращая измельчения, добавить к орехам холодную кипяченую воду. Приправить солью и перцем. Соединить картофель, морковь, консервированный горошек, огурцы, яблоки, тофу, зеленый лук, ореховую заправку. Тщательно перемешать. При подаче посыпать зеленым луком, украсить ломтиками свежего огурца.

Салат из молодого горошка и крапивы с брынзой

ПРОДУКТЫ

- 200 г молодого горошка
- 50 г молодой крапивы
- 100 г брынзы
- 30 г семечек подсолнуха
- 50 мл льняного масла
- 3 г сахара
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Молодой горошек перебрать и отварить до готовности в слегка подсоленной воде с добавлением сахара. Молодую крапиву промыть, залить кипятком на 10 минут, затем аккуратно отделить листья от стеблей. Листья крапивы слегка отжать. Очищенные семечки подсолнуха обжарить на сухой горячей сковороде до слегка золотистого цвета. Брынзу нарезать небольшими кубиками. Соединить горошек, крапиву, брынзу, семечки подсолнуха, льняное масло. Перемешать, приправить солью и перцем.

Теплый салат из брюссельской капусты с беконом

- 250 г брюссельской капусты
- 100 г бекона
- 35 г репчатого лука

- 2 зубчика чеснока
- 15 г семечек подсолнуха
- 15 г петрушки
- 25 мл подсолнечного масла
- 5 мл столового уксуса
- молотый черный перец
- соль

ПРОДУКТЫ

Брюссельскую капусту промыть и отварить до готовности (8 минут). Сцедить воду. Очищенные семечки подсолнуха обжарить на сухой горячей сковороде до легкого золотистого цвета. Бекон нарезать полосками и обжарить с обеих сторон по 2—3 минуты. Вынуть бекон, а в вытопленный жир выложить очищенный и нарезанный кубиками лук. Жарить, помешивая, до легкой золотистости. Добавить очищенный и нарезанный пластинками чеснок. Жарить, помешивая, 30—45 секунд, а затем выложить к луку капусту и бекон. Перемешать, приправить солью, перцем и уксусом. Прогреть все вместе 3 минуты. При подаче посыпать салат семечками подсолнуха и украсить зеленью петрушки.

Салат из брокколи с виноградом

ПРОДУКТЫ

- 300 г брокколи
- 150 г черного винограда
- 3 яйца
- 30 г жареных грецких орехов
- 30 г укропа
- 150 мл греческого йогурта
- 50 мл лимонного сока
- 10 г дижонской горчицы
- 30 мл оливкового масла
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Брокколи промыть, разобрать на соцветия, опустить на 5 минут в закипевшую воду, отцедить. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать ломтиками. Орехи крупно нарубить. Соединить брокколи, яйца, орехи, виноград. Для соуса соединить греческий

йогурт, лимонный сок, дижонскую горчицу, оливковое масло и взбивать 2–3 минуты блендером. Приправить солью и перцем. Укроп промыть, мелко нарубить и соединить с соусом. Заправить салат соусом и сразу же подавать.

Салат с черемшой, огурцами и творожными шариками

ПРОДУКТЫ

- 100 г огурцов
- 50 г черемши
- 2 яйца
- 100 г творога
- 25 г укропа
- 40 мл оливкового масла
- 30 мл лимонного сока
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Черемшу промыть, обсушить, мелко нарубить. Творог протереть через сито, соединить с мелко нарезанным укропом. Перемешать, приправить солью и перцем. Скатать из творожной массы небольшие шарики величиной с каштан. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками. Для заправки соединить оливковое масло и лимонный сок. Приправить солью и перцем. На блюдо выложить огурцы, перемешанные с черемшой. Сверху положить яйца, творожные шарики, полить заправкой и сразу же подавать.

Салат из молодой фасоли с изюмом

ПРОДУКТЫ

- 200 г молодой белой фасоли
- 35 г сладкого фиолетового лука
- 15 г изюма
- 2 зубчика чеснока
- 10 г зеленой петрушки
- 50 мл оливкового масла
- 25 мл лимонного сока
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль отварить до готовности, слить отвар. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Изюм промыть, залить кипятком на 10 минут, откинуть на ситечко, чтобы стекла жидкость. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Петрушку вымыть, мелко нарубить. Для заправки соединить лимонный сок, оливковое масло, чеснок, петрушку. Приправить солью и перцем. Соединить фасоль, лук, изюм и заправку. Перемешать и отправить в холодильник на 15–20 минут.

Салат из свеклы с грейпфрутом и брынзой

ПРОДУКТЫ

- 300 г свеклы
- 200 г грейпфрута
- 150 г брынзы
- 50 г салата корн
- 50 мл оливкового масла
- 15 г французской горчицы
- 1 щепотка орегано
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу отварить до готовности, очистить, нарезать тонкими полукруглыми ломтиками, затем разрезать их пополам. Грейпфрут очистить от кожуры и пленок, разрезать каждую дольку на несколько частей. Вытекший сок сохранить. Брынзу нарезать средними кубиками. Салат корн промыть и обсушить. Для заправки соединить оливковое масло, грейпфрутовый сок, горчицу, орегано. Перемешать, приправить солью и перцем. На листья салата выложить свеклу, грейпфрут, брынзу. Полить сверху заправкой.

Салат из киноа с грибами и овощами

ПРОДУКТЫ

- 100 г киноа
- 2 початка молодой кукурузы
- 150 г помидоров
- 60 г репчатого лука
- 80 г шампиньонов
- 50 г шпината
- 15 г зелени петрушки

- 250 мл овощного бульона
- 30 г сливочного масла
- 25 мл подсолнечного масла
- 75 мл кунжутного масла
- 50 мл лимонного сока
- 50 г жидкого меда
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны очистить, нарезать пластинками. На смеси сливочного и подсолнечного масел обжарить лук до прозрачности. Добавить шампиньоны и готовить еще 3 минуты. Всыпать в сковороду киноа, перемешать и готовить 1 минуту. Влить овощной бульон, довести до кипения, убавить огонь до минимума и готовить под крышкой 15–20 минут (до готовности киноа). Пока варится киноа, отварить до готовности молодую кукурузу и острым ножом срезать зерна. Добавить кукурузу в сковороду и прогреть все вместе 1 минуту. Остудить, посыпать мелко нарезанной петрушкой. Шпинат промыть и обсушить. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Для заправки смешать кунжутное масло, лимонный сок, мед. Приправить по вкусу солью и молотым черным перцем. На блюдо выложить шпинат. На него горкой — смесь овощей и киноа. Сверху разложить помидоры. Полить заправкой.

Овощной салат с макаронными изделиями

ПРОДУКТЫ

- 60 г макарон-спиралек
- 100 г молодого горошка
- 60 г редиса
- 80 г свежих огурцов
- 50 г помидоров черри
- 25 г красного сладкого лука
- 3 г перца чили
- 50 г майонеза
- 5 мл подсолнечного масла
- молотый черный перец
- сахар
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Макаронны отварить до готовности. Отвар слить, а макароны перемешать с подсолнечным маслом и остудить. Молодой горошек отварить до готовности в воде с добавлением небольшого количества соли и сахара. Редис и огурцы нарезать соломкой, помидоры — четвертинками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Перец чили тонко нарубить. Соединить макароны, горошек, редис, огурцы, помидоры, лук, перец чили. Заправить майонезом. Приправить по вкусу солью и перцем.

Грибной салат с фасолью

ПРОДУКТЫ

- 150 г маринованных шампиньонов
- 150 г консервированной фасоли
- 80 г красного сладкого перца
- 1 зубчик чеснока
- 10 г французской горчицы
- 5 г меда
- 25 мл винного уксуса
- 10 мл лимонного сока
- 50 мл оливкового масла
- 25 мл подсолнечного масла
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Маринованные шампиньоны нарезать небольшими кусочками. Фасоль отцедить от жидкости. Сладкий перец очистить от плодоножки, нарезать соломкой и слегка обжарить на подсолнечном масле. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Для заправки взбить венчиком оливковое масло, горчицу, мед, винный уксус и лимонный сок. Приправить по вкусу солью и перцем. Соединить заправку, фасоль, шампиньоны, перец, чеснок, перемешать и отправить в холодильник на 15 минут.

Салат с шампиньонами гриль и перепелиными яйцами

ПРОДУКТЫ

- 15 крупных свежих шампиньонов
- 12 перепелиных яиц
- 150 г помидоров черри
- 100 г салата микс

- 30 г салатного лука
- 10 мл столового уксуса
- 35 г сливочного масла
- 75 мл оливкового масла
- 1 щепотка прованских трав
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шампиньоны вымыть, обсушить. Удалить ножку, а на ее место положить небольшой кусочек сливочного масла. Обжарить на сковороде-гриль или на решетке гриля до готовности, выкладывая грибы отверстиями вверх. Остудить и разрезать каждую шляпку пополам. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, обдать кипятком, а затем замариновать в уксусе на 5 минут. Перепелиные яйца отварить вкрутую, очистить и разрезать пополам. Помидоры черри вымыть, обсушить и разрезать пополам. Для заправки соединить оливковое масло, уксус, который остался от маринования лука, прованские травы, соль и молотый черный перец. Листья салата промыть, обсушить и разложить на плоской тарелке. Сверху разложить помидоры, шампиньоны, перепелиные яйца, лук. Полить заправкой.

Салат из белых грибов с морской капустой

ПРОДУКТЫ

- 300 г белых грибов
- 60 г морской капусты
- 50 г репчатого лука
- 3 яйца
- 25 мл подсолнечного масла
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы очистить, нарезать кусочками и отварить до готовности. Сцедить отвар. Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить на подсолнечном масле до прозрачности. Добавить грибы и жарить, перемешивая, 3—4 минуты. Приправить солью и молотым черным перцем. Остудить. Яйца отварить вкрутую, очистить. Два яйца нарезать кубиками, а одно — ломтиками. Соединить грибную смесь, нарезанные кубиками яйца, морскую капусту. Перемешать и выложить на блюдо. Украсить ломтиками яиц.

Салат с куриной печенью, яблоками и клубникой

ПРОДУКТЫ

- 150 г куриной печени
- 80 г кисло-сладких яблок
- 60 г клубники
- 100 г салата микс
- 30 мл коньяка
- 15 мл подсолнечного масла
- 50 мл оливкового масла
- 15 мл бальзамического уксуса
- 5 г меда
- 3 г сахара
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Клубнику промыть, обсушить и разрезать пополам. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками средней толщины и обжарить на подсолнечном масле по 1 минуте с обеих сторон. Посыпать сахаром и жарить еще по 1 минуте. Выложить к яблокам промытую, очищенную и разрезанную на 2 части куриную печень и жарить еще 4 минуты. Добавить коньяк, перемешать и готовить все вместе 2 минуты, пока коньяк не выпарится. Для заправки растереть оливковое масло, бальзамический уксус и мед. Приправить солью и перцем. Листья салата промыть, обсушить, выложить на плоское блюдо. Сверху выложить яблоки, печень, клубнику. Полить заправкой и сразу же подавать.

Салат из сердца, маринованных шампиньонов и сыра

ПРОДУКТЫ

- 500 г говяжьего сердца
- 150 г маринованных шампиньонов
- 150 г сыра твердых сортов
- 25 г красного лука
- 75 г майонеза
- 2 лавровых листа
- 4 горошины черного перца
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сердце тщательно промыть, отварить до готовности в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и перца горошком, остудить и нарезать соломкой. Сыр нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими четвертькольцами. Большие маринованные шампиньоны разрезать на 3—4 части. Соединить сердце, шампиньоны, сыр, лук, майонез, перемешать, приправить солью и молотым перцем.

Винегреты

Винегрет — закусочный салат, состоящий из отваренных и охлажденных овощей, нарезанных кубиками (свеклы, моркови, картофеля), репчатого лука и квашеной капусты (или смеси квашеной капусты и соленых огурцов, взятых примерно в равном количестве). Лук можно использовать как репчатый, так и зеленый. Нарезают все овощи одинаковыми кубиками или ломтиками средней величины. Заправляют винегрет смесью уксуса, растительного масла, горчицы, соли и сахара. В состав винегрета часто вводят и другие ингредиенты, такие как отварные яйца, консервированную или отварную фасоль, консервированный горошек, кусочки слабосоленой сельди, говядины или птицы, соленые грибы, яблоки, получая каждый раз новый вкус блюда.

При приготовлении винегрета очень важно нарезанную кубиками отварную свеклу заправить маслом отдельно, а затем уже перемешать с остальными ингредиентами. Делается это для того, чтобы свекла не окрасила их своим соком и все составляющие сохранили свой изначальный цвет. Перемешивают ингредиенты винегрета аккуратно, чтобы не раскрошить кусочки овощей.

Винегрет лучше готовить в таком количестве, сколько вы сможете съесть за один раз, так как сохраняется этот салат плохо даже в холодильнике. Особенно плохо переносит хранение винегрет, в который вместо капусты добавлены соленые огурцы. Даже при соблюдении всех условий хранения такой салат на следующий день может вызвать расстройство желудка.

Винегрет из овощей

ПРОДУКТЫ

- 200 г картофеля
- 100 г моркови
- 150 г свеклы

- 80 г соленых огурцов
- 100 г квашеной капусты
- 50 г репчатого лука
- 60 мл подсолнечного масла
- 30 мл столового уксуса
- 5 г горчицы
- 3 г сахара
- 1 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь, картофель, свеклу отварить по отдельности в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Свеклу перемешать с небольшим количеством масла. Лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Соленые огурцы нарезать так же. Для соуса растереть горчицу, соль, сахар, подсолнечное масло и развести уксусом. Перед подачей соединить картофель, морковь, свеклу, соленые огурцы, нашинкованную квашеную капусту, лук и заправку, аккуратно перемешать.

Винегрет с морской капустой

ПРОДУКТЫ

- 150 г свеклы
- 150 г морской капусты
- 120 г картофеля
- 120 г моркови
- 100 г консервированного горошка
- 60 г репчатого лука
- 35 мл столового уксуса
- 60 мл подсолнечного масла
- 5 г горчицы
- 2 г сахара
- 1 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу, морковь, картофель по отдельности отварить в кожуре до готовности. Очистить, нарезать кубиками. Соединить свеклу с небольшим количеством подсолнечного масла и тщательно перемешать. Лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Морскую капусту мелко нарубить. Для заправки растереть горчицу, подсолнечное масло, соль, сахар, уксус. Соединить овощи, морскую капусту, консервированный горошек, заправку. Перемешать и сразу же подавать.

Винегрет с языком

ПРОДУКТЫ

- 300 г свиного языка
- 180 г картофеля
- 150 г свеклы
- 200 г квашеной капусты
- 50 г репчатого лука
- 60 г моркови
- 120 г соленых огурцов
- 50 мл оливкового масла
- 20 мл столового уксуса
- 3 г горчицы
- 2 г сахара
- 1 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель, морковь, свеклу отварить в кожуре до готовности, охладить, очистить, нарезать кубиками вместе с солеными огурцами. Свеклу перемешать с небольшим количеством масла. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Язык отварить до готовности, очистить, нарезать кубиками. Квашеную капусту мелко нарезать. Для заправки растереть горчицу, сахар, соль, оливковое масло и уксус. Соединить овощи, квашеную капусту, язык, заправку. Перемешать и сразу же подавать.

Винегрет с солеными грибами

ПРОДУКТЫ

- 150 г соленых груздей
- 150 г свеклы
- 120 г картофеля
- 70 г моркови
- 120 г квашеной капусты
- 80 г фасоли
- 50 г зеленого лука
- 80 мл подсолнечного масла
- 10 мл столового уксуса
- 3 г горчицы
- 2 г сахара
- 1 г молотого черного перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль предварительно замочить на ночь, затем промыть, залить свежей водой и отварить до готовности. Свеклу, морковь, картофель отварить до готовности, охладить, очистить, нарезать кубиками. Капусту отжать от рассола и мелко нарубить. Грибы нарезать средними кусочками. Зеленый лук мелко нарубить. Для заправки растереть горчицу, сахар, молотый черный перец, подсолнечное масло и перемешать с уксусом. Соединить заправку и остальные ингредиенты, перемешать и сразу же подавать.

Винегрет с фасолью и соленой сельдью

ПРОДУКТЫ

- 200 г филе соленой сельди
- 150 г консервированной фасоли
- 200 г квашеной капусты
- 150 г свеклы
- 120 г картофеля
- 70 г моркови
- 70 г соленых огурцов
- 50 г репчатого лука
- 100 мл оливкового масла
- 3 г сахара
- 5 г горчицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель, свеклу, морковь отварить в кожуре до готовности, очистить, нарезать кубиками вместе с солеными огурцами. Свеклу перемешать с небольшим количеством масла. Капусту нарубить. Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. С консервированной фасоли слить жидкость. Для заправки растереть горчицу, сахар, оливковое масло и соединить ее с другими компонентами салата. Перемешать и сразу же подавать.

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ (РЫБНЫЕ, МЯСНЫЕ, ОВОЩНЫЕ)

Закуска с соленой скумбрией и свеклой

ПРОДУКТЫ

- 250 г слоеного бездрожжевого теста
- 200 г филе соленой скумбрии
- 150 г отварной свеклы
- 30 г кисло-сладких яблок
- 25 г сладкого фиолетового лука
- 30 г сметаны (25 %)
- 20 г майонеза
- 10 г зелени петрушки
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто раскатать в пласт толщиной 4 мм, разрезать на квадраты размером 5×5 см. По периметру каждого квадрата сделать неглубокие надрезы на расстоянии 5 мм от края. Выложить заготовки на противень, застеленный пергаментом, и выпекать при 200 °С приблизительно 25 минут, до золотистого цвета. У остывших заготовок поддеть ножом надрезы и снять верхушку. Получатся «коробочки» из слоеного теста. Отварную свеклу и яблоко очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками. Соединить свеклу, яблоко, лук, добавить сметану и майонез. Перемешать, приправить солью. Филе скумбрии нарезать небольшими ломтиками. В середину каждой «коробочки» выложить свекольную массу, на нее — ломтик скумбрии. Украсить петрушкой.

Скумбрия, запеченная в лаваше

ПРОДУКТЫ

- 700 г мороженой скумбрии
- 3 листа тонкого лаваша
- 80 г моркови
- 80 г репчатого лука
- 200 г сметаны (25 %)
- 25 г дижонской горчицы

- 50 мл подсолнечного масла
- молотый черный перец
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить, нарезать полукольцами. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Обжарить лук на подсолнечном масле до прозрачности. Добавить морковь и готовить, помешивая, 4–5 минут. Приправить солью и перцем. Сметану соединить с горчицей, перемешать, приправить солью и перцем. Скумбрию разделить на филе, тщательно удалив все косточки. Филе нарезать кусочками длиной 7–8 см. Лаваш разрезать на прямоугольники размером 15×20 см, смазать с одной стороны тонким слоем сметанной смеси. На середину каждого прямоугольника выложить 1 ст. л. овощной смеси, а сверху — кусочек скумбрии. Смазать скумбрию 1 ч. л. сметанной смеси и свернуть лаваш конвертом. Прямоугольную форму застелить пергаментом и выложить в нее в один ряд конвертики. Смазать сверху остатками сметанной смеси. Запекать 25 минут при 180 °С.

Соленая сельдь

ПРОДУКТЫ

- 600 г свежемороженой сельди
- 50 г репчатого лука
- 1 л воды
- 50 г сахара
- 60 г соли
- 25 мл столового уксуса
- 20 мл подсолнечного масла
- 3 бутона гвоздики
- 4 горошины душистого перца
- 7 горошин черного перца
- 2 лавровых листа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

У рыбы удалить голову, внутренности и темную пленку, тщательно промыть. Воду соединить с сахаром, солью, лавровым листом, гвоздикой, перцем, довести до кипения и проварить 1 минуту. Оставить под крышкой до полного остывания и соединить с уксусом. В подходящую посуду выложить рыбу, полностью залить ее рассолом и отправить в холодильник на 2–3 дня. При подаче рыбу обсушить,

нарезать кусочками длиной 2 см, полить подсолнечным маслом и посыпать тонкими кольцами репчатого лука.

Сельдь с картофелем и яблоком

ПРОДУКТЫ

- 350 г филе соленой сельди
- 200 г картофеля
- 50 г кисло-сладких яблок
- 25 г репчатого лука
- 2 яйца
- 100 г батона
- 80 мл молока
- 35 г зеленого лука
- 5 г сахара
- 15 мл яблочного уксуса
- 15 г готовой горчицы
- 35 мл подсолнечного масла
- молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе сельди замочить в холодной воде на 1—2 часа. Картофель отварить в мундире, остудить и очистить от кожуры. Батон нарезать ломтиками, срезать корочки, а мякиш замочить в молоке. Яйца отварить вкрутую, очистить, отделить белки от желтков. Лук и яблоки очистить от кожуры, у яблока удалить семенную коробочку. Дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой сельдь, картофель, яблоки, лук, яичные белки, отжатый батон. Желтки соединить с сахаром, горчицей, перцем, яблочным уксусом, подсолнечным маслом, тщательно растереть и вмешать в основную массу. Выложить закуску на блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Горячая закуска из сельди и овощей

ПРОДУКТЫ

- 200 г филе соленой сельди
- 120 г картофеля
- 70 г моркови
- 30 г репчатого лука
- 50 г кисло-сладких яблок
- 2 яйца
- 70 г сыра твердых сортов

Клубничный кисель

ПРОДУКТЫ

- 1,3 л воды
- 300 г клубники
- 170 г сахара
- 60 г картофельного крахмала

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ягоды клубники промыть, удалить чашелистики. Разрезать каждую ягоду на 3—4 части, выложить в кастрюлю с водой (150 мл воды оставить), довести до кипения и проварить 2—3 минуты. Измельчить клубнику ручным блендером. Добавить в кастрюлю сахар, перемешать, довести до кипения и проварить 1 минуту. Холодную воду (150 мл) соединить с картофельным крахмалом, перемешать и сразу же тонкой струйкой, постоянно помешивая, ввести в кастрюлю с кипящей смесью. Довести, помешивая, до кипения и сразу же снять с огня. Такой кисель можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Кисель из черники

ПРОДУКТЫ

- 750 мл воды
- 250 г черники
- 120 г сахара
- 100 г картофельного крахмала
- 1 г лимонной кислоты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чернику промыть, выложить в кастрюлю, залить 600 мл воды. Довести до кипения и проварить 3 минуты. Лимонную кислоту развести в 10 мл воды и добавить к черничному отвару вместе с сахаром. Проварить 2 минуты. Крахмал соединить с остальной водой, перемешать и струйкой, постоянно помешивая, ввести в отвар. Довести до кипения и проварить 1 минуту. Разлить в порционные креманки, остудить. Подавать, украсив взбитыми с сахарной пудрой сливками и ягодами черники.

Компоты

Компот можно приготовить из любых свежих или замороженных ягод и фруктов, сочетая их по вкусу, а также из сухофруктов. Чаще всего

используют сезонные ягоды и фрукты, меняя ассортимент напитков по мере созревания фруктово-ягодного сырья. Зимой готовят компоты из замороженного сырья, а компотами из сухофруктов можно баловать себя круглый год, ведь купить чернослив, изюм, курагу, сушеные груши или яблоки можно в любое время.

Для компота отбирают спелые и свежие ягоды и фрукты без следов порчи. Затем их тщательно моют, удаляют листья, плодоножки, чашелистики, косточки и выкладывают в кастрюлю с водой. Доводят до кипения и варят на небольшом огне под крышкой необходимое для конкретного вида сырья время. Очень важно, чтобы плоды и ягоды не разварились и сохранили свою форму. Если компот варят из нескольких видов сырья, то ягоды и фрукты, которые варятся быстрее, закладывают в кастрюлю позже, чем те, которые варятся дольше.

За 2—3 минуты до окончания варки в компот вводят сахар. Если вы хотите подсластить компот медом, то его вводят тогда, когда компот остынет до теплого состояния.

Иногда в компот дополнительно добавляют лимонную кислоту или лимонный сок, чтобы сделать вкус более выразительным. Также можно добавить пряности или цитрусовые, но их количество должно быть минимальным, чтобы не перебить вкус фруктово-ягодного напитка.

Чтобы максимально сохранить в компоте все витамины и сделать его вкус ярче, ягоды и фрукты лучше проварить минимальное количество времени, а затем выключить огонь, оставив компот под плотно закрытой крышкой на 15—20 минут.

Компот из вишни и смородины с лимоном

ПРОДУКТЫ

- 1,5 л воды
- 150 г вишни
- 100 г черной смородины
- 200 г сахара
- 30 г лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ягоды перебрать, промыть и выложить в кипящую воду. Довести до кипения и готовить на минимальном огне под крышкой 3—4 минуты. Добавить сахар, лимонный сок и лимонную цедру. Готовить еще 2 минуты. Снять с огня и оставить под плотно закрытой крышкой на 20 минут. Аналогично можно приготовить компот из других ягод.

Компот из шиповника с яблоками

ПРОДУКТЫ

- 2 л воды
- 200 г яблок
- 80 г шиповника
- 120 г сахара
- 5 г лимонной цедры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шиповник и яблоки вымыть, яблоки нарезать ломтиками. Выложить шиповник и яблоки в кастрюлю с водой, добавить лимонную цедру, сахар. Накрыть кастрюлю крышкой, довести компот до кипения и сразу же снять с огня. Накрыть махровым полотенцем и оставить на 3—4 часа.

Компот из клубники с мятой

ПРОДУКТЫ

- 1,5 л воды
- 250 г клубники
- 100 г сахара
- 3 веточки мяты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Клубнику вымыть, удалить чашелистики. Разрезать каждую ягоду на 3—4 части. Мятую тщательно промыть под проточной водой. В кастрюлю с водой всыпать сахар, добавить клубнику, мяту. Довести до кипения и проварить на минимальном огне 1 минуту. Снять с огня и оставить под крышкой на 30 минут.

Компот из ревеня

ПРОДУКТЫ

- 1,5 л воды
- 300 г ревеня
- 180 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ревень промыть и нарезать небольшими кусочками. Воду соединить с сахаром и довести до кипения. Проварить 2—3 минуты. Выложить в кипящую воду ревеня, проварить 2 минуты, снять с огня, плотно накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 30 минут.

СОДЕРЖАНИЕ

Бутерброды	3
Салаты и винегреты	11
Салаты	11
Винегреты	26
Холодные и горячие закуски (рыбные, мясные, овощные)	30
Соусы и заправки	38
Соусы и заправки для салатов и винегретов	38
Соусы к рыбе, мясу	42
Соусы для сладких блюд и десертов	44
Бульоны, супы, борщи	46
Бульоны и отвары	46
Кислые супы	56
Заправочные супы	68
Супы-пюре	73
Прозрачные супы	79
Молочные супы	81
Холодные супы	85
Супы из ягод и фруктов	89
Дополнения к супам	92
Клецки	92
Галушки	94
Лапша	95
Другие варианты дополнений к супам	97
Блюда из мяса	100
Запеченное мясо	101
Тушеное мясо	103
Жареное мясо	108
Котлеты	110
Тефтели	113
Блюда из печени	116
Блюда из курицы	119
Запеченная курица	119

Тушеная курица.....	127
Шницели из курицы.....	129
Котлеты.....	135
Тефтели.....	137
Блюда из рыбы.....	140
Запеченная рыба.....	140
Тушеная рыба.....	143
Жареная рыба.....	144
Рыбные котлеты.....	151
Блюда из грибов.....	158
Блюда из фасоли, гороха, чечевицы.....	161
Каши.....	164
Блюда из яиц.....	168
Яичница.....	168
Омлет.....	170
Яйца пашот.....	174
Фаршированные яйца.....	177
Блюда из творога.....	180
Сырники.....	180
Творожные запеканки.....	183
Чизкейки.....	185
Блины, блинчики, оладьи, панкейки.....	190
Блины и блинчики.....	190
Оладьи.....	201
Панкейки.....	206
Вареники, пельмени, манты. Тесто, начинки, соусы.....	210
Тесто для вареников, пельменей, мантов.....	210
Начинки для вареников, пельменей, мантов, пирожков, налистников.....	219
Соусы для подачи вареников.....	222
Виды теста и изделия из него.....	224
Дрожжевое тесто.....	224
Слоеное тесто.....	230

Заварное тесто.....	237
Песочное тесто.....	243
Тесто для кекса.....	249
Бисквитное тесто.....	252
Наливное тесто.....	261
Вытяжное тесто.....	267
Вафельное тесто.....	271
Меренга.....	275
Кляр.....	281
Десерты и напитки.....	286
Желе.....	286
Мармелад.....	288
Муссы.....	291
Десертные кремы.....	293
Кисели.....	296
Компоты.....	298

Видання для організації дозвілля

КРАВЕЦЬКА Леся
Книга про смачну та здорову їжу
(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *Н. О. Мищенко*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадєєва*

Підписано до друку 14.08.2018. Формат 60х90/16 Друк офсетний.
Гарнітура «Museo». Ум. друк. арк. 19. Наклад 5000 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 з готових діапозитивів на ПП «ЮНИСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Издание для досуга

КРАВЕЦКАЯ ЛЕСЯ
Книга о вкусной и здоровой пище

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *Н. А. Мищенко*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Подписано в печать 14.08.2018. Формат 60х90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Museo». Усл. печ. л. 19. Тираж 5000 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 с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

UNISOFT