

*Меню на каждый день  
Полезные советы  
Сочетаемость продуктов*

Вкусные идеи для завтраков, обедов и ужинов! Готовый список продуктов на каждый день! С этим ежедневником вы забудете о том, как это: быть застигнутым врасплох и не знать, что приготовить сегодня. Теперь не надо планировать меню – есть 365 вариантов из первых и вторых блюд, салатов, десертов, всевозможной выпечки и напитков. Для праздника и повседневного обеда. Доступные рецепты сытных блюд из простых продуктов подобраны с заботой о вашем семейном бюджете. Кроме рецептов, вы найдете полезные советы, проверенные лайфхаки, а также информацию о сочетаемости продуктов. Балуйте себя и близких вкусностями 365 дней в году!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5867-9



9 786171 258679

Кулинарный ежедневник на 365 дней

# Кулинарный ежедневник на 365 дней





# Кулинарный ежедневник на 365 дней



УДК 641/642  
К90



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

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**Кулінарний щоденник  
на 365 днів**

*(російською мовою)*

Укладач  
**МЕРЕНКОВА Валерія**

Керівник проєкту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *Н. О. Миценко*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. М. Журенко*

Підписано до друку 20.11.2018.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «VodoniSevITC». Ум. друк. арк. 16.8.  
Наклад 4000 пр. Зам. №

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

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

**Кулінарний ежесдневник  
на 365 дней**

Составитель  
**МЕРЕНКОВА Валерия**

Руководитель проєкта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *Н. А. Миценко*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художественный редактор *А. О. Попова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. Н. Журенко*

Подписано в печать 20.11.2018.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «VodoniSevITC». Усл. печ. л. 16.8.  
Тираж 4000 экз. Зак. №

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

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

ISBN 978-617-12-5867-9

- © Depositphotos.com / marcomayer, yelenaemchuk, AnnDoronina29, Odclinde, sarsmis, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019



*Зимние блюда*



## Оригинальные салаты и закуски

### *Канале с лососем*

#### **Что понадобится**

4 кусочка батона толщиной 1 см; 8 ломтиков лосося; 2 кружочка лимона; 40 г сливочного масла; зелень петрушки

#### **Как готовить**

Подобрать 16 листиков петрушки, вымыть, обсушить. Ломтики лосося нарезать полосками и свернуть рулетиками, чтобы получились маленькие розочки. Тонкостенной рюмкой диаметром 4 см из каждого кусочка батона вырезать кружочки, намазать сливочным маслом. На масло выложить по кружочку лимона и по 2 листика петрушки. Сверху выложить розочки из лосося, зафиксировать шпажками по центру.

### *Фаршированные крабовые палочки*

#### **Что понадобится**

200 г крабовых палочек; 2 сваренных вкрутую яйца; 2 зубчика чеснока; 100 г твердого сыра; 100 г майонеза

#### **Как готовить**

Крабовые палочки разморозить, положить в теплую (около 40 °С) воду на 10 минут, чтобы немного нагрелись, — тогда волокна станут эластичными и они без труда развернутся. Для начинки сыр и отварные яйца натереть на мелкой терке. Добавить майонез, пропущенный через пресс

#### КУЛИНАРНЫЙ ЛАЙФХАК

**Чтобы развернуть крабовые палочки**, сначала их нужно хорошо разморозить, до комнатной температуры. Слегка сдавите торец крабовой палочки — вы увидите, что сплошная на вид структура слоистая. Найдите с внешней стороны последний сгиб, с которого и надо начинать разворачивание.



**СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ**

**Секрет идеального картофельного пюре**

Сначала нужно тщательно размять картофель, ничего не добавляя. Затем, продолжая растирать, постепенно ввести сливочное масло. А после этого влить горячее молоко или сливки небольшими порциями. Благодаря такой последовательности действий лучше раскроется вкус блюда. Молоко или сливки при этом обязательно должны быть горячими, иначе пюре приобретет серый оттенок.

чеснок, хорошо перемешать. Развернуть крабовые палочки, выложить сырную начинку, аккуратно свернуть рулетиками и разрезать на порционные кусочки. Подавать на шпажках.

*Салат «Пиффани»*

**Что понадобится**

*1 куриная грудка; 3 отварных яйца; 100 г твердого сыра; горсть миндальных орехов; гроздь спелого винограда; 100 г майонеза; 1/2 ч. л. карри; соль по вкусу; растительное масло для жаренья*

**Как готовить**

Куриную грудку натереть карри и солью. На растительном масле обжарить мясо с двух сторон до румяной корочки (около 7 минут с каждой стороны на среднем огне). Можно предварительно разрезать грудку на несколько частей – так она быстрее приготовится. Можно обжарить грудку, а затем подлить воды и протушить около 10 минут. Остывшую грудку нарезать кубиками. Отварные яйца и сыр натереть на терке. На сухой сковороде обжарить миндаль до румяных бочков (около 5–10 минут на среднем огне), затем измельчить с помощью блендера. Виноградины разрезать пополам, аккуратно вынуть косточки. На блюдо первым слоем выложить грудку, смазать майонезом. Затем щедро посыпать измельченными орехами, тертым сыром, снова смазать майонезом. Сверху распределить тертые яйца, смазать майонезом. Салат украсить половинками винограда и дать настояться.

## *Праздничный салат с сыром, горошком и кукурузой*

### **Что понадобится**

100—150 г ветчины или буженины; 100—150 г копченой колбасы; 100 г твердого сыра; 1 помидор; 1 огурец; 1 сладкий перец; 1/2 банки консервированного горошка; 1/2 банки консервированной кукурузы; 150 г майонеза; 1 пачка сухариков со вкусом бекона; соль, специи — по вкусу

### **Как готовить**

Все ингредиенты для салата нарезать кубиками, соединить. Добавить консервированный горошек и кукурузу, соль, специи, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Посыпать салат сухариками и сразу же подать на стол.

## *Пикантный салат с курицей и апельсинами*

### **Что понадобится**

300 г куриного филе; 10 перепелиных яиц; 1 апельсин; 150 г майонеза; сок 1/2 лимона; зелень, соль, специи — по вкусу

### **Как готовить**

Отварное филе и апельсин нарезать мелкими кубиками. 5 отварных яиц нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленую зелень. Салат полить лимонным соком, добавить соль, специи, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, украсив половинками оставшихся перепелиных яиц.

## *Картофельные крокеты с сырной начинкой*

### **Что понадобится**

500 г картофельного пюре; 150 г ветчины; 100 г сыра; 3 зубчика чеснока; 3 яйца; 2 ст. л. муки; панировочные сухари; соль, специи — по вкусу; растительное масло для фритюра

**Как готовить**

Ветчину нарезать небольшими кубиками. Измельчить чеснок. Сыр разрезать на крупные квадратные кусочки. В картофельное пюре добавить ветчину, чеснок, соль, специи, вбить 1 яйцо и тщательно перемешать. Всыпать муку, снова хорошо перемешать. Отдельно взбить 2 яйца. Панировочные сухари высыпать на блюде. Из картофельного пюре сформовать лепешку, в центр положить кубик сыра и соединить края, придав изделию форму шарика с начинкой внутри. Крокеты окунуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях и обжарить во фритюре со всех сторон до золотистой корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки жира.

*Салат «Мимоза» с рыбой***Что понадобится**

*1 банка консервированной рыбы; 3 отварные картофелины; 4 отварных яйца; 3 отварные моркови; 1 луковица; 150 г майонеза; зелень, соль — по вкусу*

**Как готовить**

Рыбу размять вилкой. Натереть на терке отварную морковь, картофель, яичные белки и желтки. Лук очистить и мелко нарезать. Выложить картофель и лук на дно салатника, смазать майонезом. Затем высыпать яичные белки и снова смазать майонезом. Сверху выложить консервированную рыбу и морковь, опять нанести майонез. Посыпать салат тертым желтком, украсить зеленью и подавать на стол.

*Салат «Венецианский»***Что понадобится**

*500 г куриного филе; 50 г чернослива; 1—2 свежих огурца; 200 г консервированной кукурузы; майонез по вкусу; соль, специи — по вкусу*

**Как готовить**

Куриное филе отварить, запечь или обжарить с использованием специй. Остудить, нарезать кубиками. Добавить запаренный мелко нарезанный

чернослив, кукурузу, нарезанные кубиками свежие огурцы и заправить майонезом.

### *Салат из курицы с яблоком и сельдереем*

#### **Что понадобится**

250 г отварного куриного мяса; 1 корень сельдерея средней величины; 2 яблока; 3 ст. л. миндаля; 2 ст. л. сливок; 2 ст. л. майонеза; соль, специи — по вкусу

#### **Как готовить**

Сельдерей и яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой. Мелко нарезать мясо отварной курицы. Миндаль очистить и измельчить. Продукты соединить, добавить соль и специи. Заправить смесью майонеза и сливок, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав миндалем.

### *Салат из копченой индейки с сельдереем*

#### **Что понадобится**

400 г грудки копченой индейки; 300 г черешкового сельдерея; 2 сладких перца; 1 маленькая луковичка; 4 ст. л. майонеза; 2 ч. л. острой горчицы; соль, специи — по вкусу

#### **Как готовить**

Копченое мясо нарезать тонкими полосками. Стебли черешкового сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарезать. Сладкий перец нарезать соломкой. Очистить лук, натереть его на терке и смешать с майонезом, горчицей, солью и специями. Все компоненты салата соединить, заправить соусом, аккуратно перемешать. Накрыв крышкой, оставить пропитаться на 10 минут при комнатной температуре. Салат подавать с белым хлебом.

### *Салат из шампиньонов с луком*

#### **Что понадобится**

400 г шампиньонов; 1—2 яйца; 1 луковичка; 1 ст. л. растительного масла; лимонный сок, соль, специи — по вкусу

**Как готовить**

Шампиньоны очистить, промыть, отварить до готовности. Остудить, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, соединить с грибами. В салат добавить лимонный сок, соль, специи, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Подавать, украсив дольками отварных яиц.

### *Салат из курицы с апельсинами и рисом*

**Что понадобится**

700 г курицы гриль; 100 г отварного риса; 2 апельсина; 2 ломтика ананаса; 200 г майонеза; 2 яичных желтка; 4 ст. л. растительного масла; 2 ст. л. ананасового сока; 1 ст. л. апельсинового сока; 1 ч. л. неострой горчицы; красный острый перец; 1/2 ч. л. соли

**Как готовить**

Куриное мясо нарезать небольшими одинаковыми кусочками. Апельсины очистить, нарезать небольшими ломтиками, ананасы — кубиками. Смешать куриное мясо с рисом, ананасом и апельсином. Ананасовый сок смешать с апельсиновым соком и солью. Желтки растереть с горчицей, приправить красным перцем и постепенно, по каплям, добавить растительное масло, тщательно взбивая миксером. Фруктовый сок добавить в получившийся соус, смешать с майонезом и заправить салат.

### *Салат с колбасой и сыром*

**Что понадобится**

400 г колбасы; 400 г сыра; 3 маринованных огурца; 1 луковица; 6 ст. л. растительного масла; 1—2 ч. л. сладкой горчицы; 2 ст. л. винного уксуса; соль, специи — по вкусу

**Как готовить**

Нарезать колбасу и сыр полосками. Огурцы нарезать сначала ломтиками, а затем полосками. Положить в миску. Для заправки очистить

и измельчить луковичу. Смешать с уксусом, горчицей, солью и специями. Вливая растительное масло, взбивать венчиком. Полить заправкой салат, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 60 минут.

## *Фруктовый салат*

### **Что понадобится**

*1 апельсин; 2 банана; 250 г кураги; 300 мл апельсинового сока; 2 ст. л. ликера; 2 ст. л. меда; 150 мл натурального йогурта; 150 мл сливок для взбивания*

### **Как готовить**

Замочить курагу в апельсиновом соке на ночь, затем отжать и нарезать кусочками. Нарезать бананы, добавить курагу, полить ликером, перемешать и выложить в салатницу. С помощью картофелечистки снять цедру с половины апельсина, нарезать тонкими полосками. Натереть оставшуюся цедру апельсина на терке и смешать ее с соком половины апельсина. Размешать получившуюся смесь с медом, добавить сливки и взбить до густоты. Соединить с йогуртом. Выложить крем на фрукты и посыпать полосками цедры апельсина.

## *Апельсиновый салат*

### **Что понадобится**

*2 больших апельсина; 1 красная сладкая луковича; 150 г оливок без косточек; 1 маленький свежий перец чили; зелень петрушки, оливковое масло, лимонный сок, соль — по вкусу*

### **Как готовить**

Очистить апельсины от кожуры и пленок, нарезать на дольки острым ножом. Лук нарезать тонкими полукольцами. При необходимости замочить на 30 минут в лимонном соке для удаления горечи. Оливки нарезать колечками. Мелко нарубить чили. Приготовить заливку, смешав сок лимона и масло, добавить щепотку соли. Разложить дольки апельсинов на блюдо, сверху распределить лук и оливки, посыпать петрушкой и ярким чили. Полить заливкой.

## *Сытные супы, борщи, солянки*

### *Зимний минестроне*

#### **Что понадобится**

2 л воды; 100 г бекона; 200 г макарон-«ракушек»; 500 г консервированной фасоли; 100 г замороженной зеленой фасоли; 500 г консервированных помидоров; 2 моркови; 1 красная луковица; 1 небольшой лук-порей; 1 зубчик чеснока; 2 веточки сельдерея; оливковое масло для жаренья; соль, специи — по вкусу; зелень петрушки и тертый сыр для подачи

#### **Как готовить**

Разогреть оливковое масло в большой кастрюле, обжарить в нем бекон, пока слегка не подрумянится. Добавить морковь, красный лук, лук-порей, чеснок, сельдерей, тушить на небольшом огне в течение нескольких минут. В кастрюлю добавить замороженную зеленую фасоль и нарезанные консервированные помидоры, залить водой и варить 5 минут. Затем добавить макароны и консервированную фасоль, варить еще около 10 минут. Суп приправить по вкусу солью и специями. При подаче посыпать сыром и петрушкой.

### *Густой зимний суп*

#### **Что понадобится**

2 л воды; 600 г мяса; 750 г картофеля; 1 корневой сельдерей (около 200 г); 3 моркови; 2 луковицы; 1 стебель лука-порея; зелень, соль, специи — по вкусу

#### **Как готовить**

Нарезать мясо кусочками, залить водой, варить 30 минут. Очистить и мелко нарезать лук. Очистить остальные овощи. Картофель и сельдерей нарезать кубиками, морковь — кружочками. Лук-порей нарезать тонкими полукольцами. Выложить все продукты в кастрюлю с мясом, залить горячим бульоном или водой так, чтобы жидкость покрывала верхний слой ингредиентов. Варить под крышкой на слабом огне примерно 1 час. В конце приготовления добавить соль и специи, всыпать зелень и снять с огня.

## *Былтый суп-жаркое*

### **Что понадобится**

*1,5 л воды; 1 кг свиных ребрышек; 1 кг картофеля; 3 помидора; 1 кабачок; 1 морковь; 1 луковица; 1 лук-порей; 1 перец чили; зелень, соль, специи — по вкусу; растительное масло для жаренья; сметана для подачи*

### **Как готовить**

Порей нарезать тонкими колечками. Очистить и мелко нарубить репчатый лук, очистить и натереть (или нарезать соломкой) морковь. Обжарить все в сковороде на растительном масле. Мелко нарезать помидоры, удалив жесткие плодоножки. Добавить к жареным овощам, перемешать, тушить под крышкой 7 минут. Огонь убавить до минимума. Выложить тушеные овощи в кастрюлю, добавить промытые ребра, залить водой и варить 1 час на небольшом огне. Картофель и кабачок очистить, крупно нарезать, положить в кастрюлю к ребрам, варить 15 минут. Добавить мелко нарезанный острый перец, соль, специи, варить до готовности. В конце приготовления всыпать рубленую зелень. Подавать со сметаной.

## *Польский суп-юре с колбасой и хреном*

### **Что понадобится**

*1,5 л воды; 450 г краковской колбасы; 2 картофелины; 1 луковица; 2 стебля лука-порея; 4 зубчика чеснока; 40 г хрена; 40 г муки; 300 г сметаны; 4 отварных яйца; 2 ст. л. сливочного масла; 1 лавровый лист; укроп, петрушка, майоран, соль, специи — по вкусу*

### **Как готовить**

Копченую колбасу (не нарезать) положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, убавить огонь до минимального и проварить 25 минут. Колбасу вынуть из бульона, остудить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, выложить в него нарезанный картофель, варить 10 минут. В сковороде растопить масло, добавить нарезанный репчатый лук, лук-порей и чеснок, жарить около 5 минут, до мягкости. Выложить обжаренные овощи в суп, добавить лавровый лист, майоран, соль, специи, варить до мягкости картофеля, около 30 минут. Лавровый лист удалить. Готовый

суп измельчить с помощью блендера в однородное пюре. Сметану соединить с мукой, влить в суп, перемешать и проварить до загустения, примерно 5–7 минут. Добавить в суп нарезанную колбасу, тертый хрен, соль, специи, довести до кипения и снять с огня. Подавать, посыпав зеленью и положив в каждую порцию ломтики отварных яиц.

### *Зимний суп со свиной*

#### **Что понадобится**

*1,5 л овощного бульона; 300 г свиного окорока; 50 г сырокопченой ветчины; 100 г перловой крупы; 200 г картофеля; 200 г отварного нута; 200 г тыквы; 1 морковь; 75 г корневого сельдерея; 50 г лука-порей; 1 ст. л. оливкового масла; зелень, соль, специи — по вкусу*

#### **Как готовить**

Перловую крупу замочить на ночь в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Картофель, тыкву, морковь, сельдерей и порей очистить, нарезать кубиками. Овощи выложить в кастрюлю, влить кипящий бульон, готовить 5 минут. Добавить перловую крупу и нарезанный кубиками свиной окорок, готовить 20 минут. Затем добавить нут и нарезанную кубиками ветчину, варить 10 минут. В конце приготовления влить тонкой струйкой масло, всыпать зелень, приправить солью и специями. Подавать суп горячим.

### *Итальянский зимний суп с колбасой*

#### **Что понадобится**

*1,5 л куриного или овощного бульона; 300 г колбасы; 200 г мелких макаронных изделий (бантики); 1 банка консервированной белой фасоли; 3 помидора; 1 луковица; 1 зубчик чеснока; 1 ст. л. оливкового масла; соль, специи — по вкусу*

#### **Как готовить**

Колбасу нарезать кусочками, помидоры — кубиками. Лук и чеснок мелко нарубить. На среднем огне разогреть в кастрюле оливковое масло и обжарить колбасу в течение 3 минут. Добавить лук и чеснок, жарить еще 4–5 минут, пока лук не станет мягким. Выложить к овощам с колбасой

нарезанные помидоры, готовить еще 3 минуты. Влить бульон, довести до кипения, уменьшить огонь до минимума и варить 10–15 минут. Добавить макаронные «бантики», консервированную фасоль, соль, специи и варить суп на медленном огне до готовности.

### *Густой овсяный суп на курином бульоне*

#### **Что понадобится**

*3 стакана куриного бульона; 1 стакан овсяных хлопьев; 10 г топленого масла; щепотка сахара; зелень, соль, специи — по вкусу; отварное куриное филе для подачи*

#### **Как готовить**

В кастрюлю влить куриный бульон, добавить соль, специи и щепотку сахара. Когда бульон закипит, всыпать овсяные хлопья, перемешать, накрыть крышкой и снять с огня, дать постоять 3 минуты. Подавать, положив в каждую порцию кусочек топленого масла и посыпав зеленью. По желанию добавить ломтики куриного филе.

### *Суп с рыбными фрикадельками*

#### **Что понадобится**

*1 л воды; 150 г филе рыбы; 2 картофелины; 2 ст. л. риса; 1/2 стручка сладкого перца; 1 морковь; 1 луковица; 1 яичный белок; 2 ломтика батона; 120 мл молока; 2 ст. л. соевого соуса; соль, специи — по вкусу; растительное масло для жаренья*

#### **СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ**

##### **Выбор качественных макарон**

Настоящие макароны состоят только из двух ингредиентов — муки и воды. Именно от качества этих двух составляющих и будут зависеть вкус пасты, ее польза или вред. Максимум, что еще может быть добавлено в пасту, — это цветочные добавки (морковь, шпинат, некоторые специи, чернила каракатицы и другие). Наличие натуральных красителей должно быть указано на упаковке.

**Как готовить**

Батон размочить в молоке и отжать. Рыбное филе, батон и ½ луковицы пропустить через мясорубку, добавить яичный белок, соль, специи, хорошо перемешать. Если фарш получился жидковатым, можно добавить немного панировочных сухарей. Из фарша сформовать шарики размером чуть меньше грецкого ореха. Оставшийся репчатый лук, морковь и сладкий перец мелко нарезать. В сковороду налить немного растительного масла, слегка обжарить лук. Затем добавить морковь, сладкий перец, обжарить до мягкости. Рис промыть. Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю налить воду, довести до кипения, добавить рис и варить 5 минут. Затем добавить картофель, обжаренные овощи и варить 10 минут. Выложить в суп рыбные фрикадельки, варить еще 5–7 минут. В конце приготовления влить соевый соус, добавить соль и специи.

*Ароматный луковый суп***Что понадобится**

*1,5 л говяжьего бульона; 8 больших луковиц; 2 зубчика чеснока; 1 ст. л. коньяка; 2 ст. л. сливочного масла; соль, специи — по вкусу; оливковое масло для жаренья; тосты с сыром для подачи*

**Как готовить**

Нарезать лук очень тонкими колечками. Растопить в кастрюле с толстым дном сливочное масло, добавить 1–2 ст. л. оливкового масла. Выложить лук, обжарить на среднем огне, часто помешивая, до мягкости, примерно 7 минут. Измельчить чеснок. Убавить огонь до слабого, продолжать обжаривать лук, часто перемешивая, около 15–20 минут. Затем добавить чеснок, закрыть кастрюлю крышкой и жарить еще 5–10 минут, перемешивая только время от времени. Затем жарить лук еще 5 минут, не перемешивая совсем. В результате на дне кастрюли должна образоваться коричневая (но не подгоревшая!) корочка. Влить в кастрюлю коньяк и бульон (он должен быть комнатной температуры). Через 5 минут лопаткой снять корочку со дна кастрюли, перемешать и варить суп под крышкой на минимальном огне примерно 40 минут. Подавать с тостами, запеченными с сыром.

**КУЛИНАРНЫЙ ЛАЙФХАК**

Чтобы сделать **луковый суп** более оригинальным, можно приготовить его из красного лука, заменить часть бульона красным вином и добавить тимьян или розмарин.

*Тыквенный суп-пюре с курицей*

**Что понадобится**

1,5 л бульона; 1 куриное филе; 500 г тыквы; 3—4 картофелины; 1 луковичка; 2 ст. л. растительного масла; соль, специи — по вкусу

**Как готовить**

Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами. Куриное филе промыть, нарезать небольшими кусочками. Тыкву и картофель очистить, нарезать кубиками. Разогреть в кастрюле с толстым дном растительное масло, обжарить лук до мягкости. Добавить кусочки курицы, готовить, пока мясо не побелет. Выложить овощи, влить бульон и тушить под крышкой до мягкости. В конце приготовления добавить соль и специи. Измельчить суп блендером, развести бульоном до желаемой консистенции. Снова довести до кипения и снять с огня. Тыквенный суп-пюре традиционно подают, посыпав тыквенными семечками, сухариками или орехами.

*Томатный суп с рисом*

**Что понадобится**

2 л мясного бульона; 60 г риса; 4 помидора (или 150 г томатной пасты); 1 ст. л. муки; 2 ст. л. оливкового масла; зелень, соль, специи — по вкусу

**Как готовить**

Рис отварить почти до готовности, откинуть на дуршлаг. Помидоры натереть на терке (если делаете с томатной пастой, растворите ее в 150 мл теплой воды). В кастрюлю влить масло, разогреть, всыпать муку и обжа-

### СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ

#### Как правильно варить рис

Сначала необходимо тщательно промыть рис под холодной водой — удаление избыточного крахмала предотвратит слипание риса, улучшит вид и вкус готового блюда. В кастрюлю налить нужный объем воды, довести до кипения, всыпать промытый рис, перемешать в течение 10 секунд. Уменьшить огонь до среднего, кастрюлю плотно закрыть крышкой и варить рис в течение 15—20 минут, до того момента, когда вода полностью впитается. Выключить огонь и оставить рис под крышкой на 10 минут.

рить ее 2 минуты. Добавить тертые помидоры и, постоянно помешивая, довести до кипения. Убавить огонь и тушить помидоры 10 минут. Влить бульон, хорошо перемешать, дать супу закипеть. Всыпать отварной рис, соль, специи и дать покипеть 2—3 минуты. Подавать суп, посыпав зеленью.

## Гороховый суп с копченостями

### Что понадобится

3 л воды; 500 г копченых ребрышек; 300 г бекона; 250 г гороха; 700 г картофеля; 150 г моркови; 150 г лука; 3—4 лавровых листа; зелень, соль, специи — по вкусу; растительное масло для жаренья

### Как готовить

Ребрышки залить водой, поставить на огонь, варить в течение 30—40 минут. Затем ребрышки вынуть, остудить. Отделить мясо от костей, кости не понадобятся. Горох промыть в холодной воде. В бульон добавить мясо с ребрышек и горох, варить в течение 30 минут. Лук мелко нарубить. Морковь натереть на средней терке. Ветчину или бекон нарезать небольшими кусочками. На растительном масле обжарить лук. Добавить морковь, слегка обжарить. На другой сковороде обжарить бекон (без масла). Картофель очистить, нарезать кубиками или брусочками, выложить в суп, варить 10 минут. Затем добавить обжаренный бекон, лук с морковью, лавровый лист, соль, специи, варить до готовности картофеля. Кастрюлю снять с огня, дать супу настояться в течение 10—15 минут. Лавровый лист удалить. При подаче суп посыпать зеленью.

### КУЛИНАРНЫЙ ФАКТ

#### Почему суп подают на обед

Идеальное время для подачи горячего супа — 13 часов дня. Если вы предпочитаете есть суп рано утром, помните, что это нерационально, так как суп перегружает желудок отдохнувшего человека и тем самым снижает работоспособность в самые производительные часы суток. Вечером же, на ужин, суп также не рекомендуется есть, так как он утяжеляет желудок и вызывает быстрый сон, хотя одновременно и ускоряет процесс пищеварения.

## *Гороховый суп с копчеными ребрами*

### Что понадобится

3 л воды; 300 г копченых свиных ребер; 300 г гороха; 4—5 картофелин; 2 небольшие моркови; 1 крупная луковица; 2 стебля сельдерея; зелень, соль, специи — по вкусу; растительное масло для жаренья

### Как готовить

Горох предварительно промыть, залить водой на ночь, чтобы он немного разбух. Можно залить горячей водой за пару часов до готовки. Затем воду слить, разбухший горох залить свежей водой, поставить на огонь, добавить промытые копченые ребра и варить 1–1,5 часа. Добавить к гороху нарезанный кубиками картофель, варить 10 минут. Лук нарезать небольшими кубиками, морковь — кружочками, сельдерей — колечками. Обжарить овощи на растительном масле, выложить в суп, добавить соль, специи, варить до готовности. В конце приготовления всыпать рубленую зелень и снять с огня.

## *Традиционный борщ с мясом*

### Что понадобится

2 л воды; 500 г говядины; 1 свекла; 2 картофелины; 200 г капусты; 1 морковь; 1 луковица; 1 ст. л. томатной пасты; 2 ст. л. растительного масла; 1 ч. л. уксуса; 2 лавровых листа; сахар, соль, специи — по вкусу; сметана и зелень для подачи

**Как готовить**

Говядину промыть, нарезать крупными кусками. Залить водой и варить 1,5 часа на среднем огне, снимая пену. В конце посолить. Все овощи промыть и очистить. Свеклу нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками. В сковороде разогреть растительное масло. Тушить свеклу, морковь и лук в течение 5–7 минут, помешивая. В конце добавить сахар, уксус и томатную пасту, перемешать. В кипящий бульон положить картофель и капусту, варить 10 минут. Затем добавить тушеные овощи, лавровый лист, варить еще 5–7 минут. Готовый борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

*Гороховый суп с ребрышками***Что понадобится**

*2 л воды; 1 копченая свиная лопатка; 3 ломтя бекона; 1,5 стакана гороха; 4 картофелины; 2 моркови; 1 луковица; 4 лавровых листа; соль, специи — по вкусу; растительное масло для жаренья*

**Как готовить**

Бекон нарезать, обжарить в большой кастрюле с толстым дном. Добавить измельченный лук, обжарить до прозрачности. Затем добавить нарезанную морковь и готовить еще 1–2 минуты. Влить воду, довести до кипения. Выложить нарезанное копченое мясо, горох, варить на небольшом огне около 1 часа. Добавить очищенный и нарезанный картофель, лавровый лист, соль, специи, варить до готовности. В конце приготовления лавровый лист удалить.

**КУЛИНАРНЫЙ СОВЕТ****Как правильно замачивать горох для супа**

Если в комнате холодно, то есть температура ниже средней, то вымачивать горох нужно около 8 часов. Если в помещении, наоборот, жарко, лучше сократить это время до 4 часов. Очень важно выбрать оптимальное время.

Если вы передержите горох, то он может закиснуть. Если не замачивать горох, он будет жестким и варить его придется намного дольше.

**КУЛИНАРНЫЙ ФАКТ**

**Говядина** ценится высоким содержанием минеральных веществ, особенно большим количеством цинка и железа.

## *Борщ с квашеной капустой и фасолью*

### **Что понадобится**

500 г говядины с костью; 50 г сала; 2 картофелины; 1 банка консервированной красной фасоли; 100 г квашеной капусты; 1 помидор; 1 свекла; 1 морковь; 1 луковица; 4 зубчика чеснока; 3 ст. л. томатной пасты; 1 ч. л. сахара; соль, специи — по вкусу

### **Как готовить**

Говядину залить водой, варить примерно около 1 часа. Затем вынуть из бульона, немного остудить, нарезать порционными кусочками, снова положить в бульон и довести до кипения. В кипящий бульон выложить нарезанный картофель, варить 10 минут. В сковороду положить нарезанные кусочками сало и обжарить со всех сторон. Обжаренное сало вынуть из сковороды, оставив в ней вытопленный жир. В сковороду выложить нарезанный лук, обжарить до прозрачности. Затем добавить натертую на крупной терке свеклу и морковь, обжарить 10 минут. Добавить квашеную капусту, сахар, перемешать и готовить 5 минут. Положить томатную пасту, тушить около 10 минут, периодически перемешивая. В кастрюлю с картофелем выложить тушеные овощи, нарезанные помидоры, варить 10 минут. Затем добавить консервированную фасоль, соль, специи, варить еще 10 минут. В конце приготовления добавить измельченный чеснок и снять кастрюлю с огня. Дать борщу настояться под крышкой 20 минут.

## *Вегетарианский борщ с красной фасолью*

### **Что понадобится**

1 стакан красной фасоли; 1/2 головки белокочанной капусты; 4 свеклы; 3 сладких перца; 4 помидора; 2 моркови; 1 луковица; 3 зубчика чеснока; 6 ст. л. томатной пасты; лимонный сок, сахар, соль, специи — по вкусу; растительное масло для жаренья

**Как готовить**

Фасоль предварительно замочить, затем воду слить. Фасоль залить свежей водой и варить до готовности. Свеклу очистить, нарезать соломкой. Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить свеклу. Добавить нарезанные морковь и лук, обжарить, периодически перемешивая, до мягкости. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Сладкий перец нарезать соломкой. В сковороду к овощам выложить помидоры и сладкий перец, тушить 3 минуты. Затем добавить томатную пасту, сахар, лимонный сок, тушить 2 минуты. Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю с фасолью, варить 7–10 минут. Затем добавить тушеные овощи, измельченный чеснок, соль, специи, проварить 3–4 минуты и снять с огня. Дать борщу настояться под крышкой 15 минут.

*Борщ с грибами***Что понадобится**

*2,5 л воды; 200 г грибов; 5 картофелин; 400 г капусты; 2 помидора; 1 свекла; 1 морковь; 1 луковица; 1 зубчик чеснока; 2 ст. л. томатного соуса; 2 ст. л. растительного масла; 2 лавровых листа; зелень, соль, специи — по вкусу*

**Как готовить**

Свеклу отварить до готовности, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Помидоры ошпарить кипятком, сразу опустить в холодную воду, снять кожицу и мелко нарезать. Картофель нарезать кубиками, залить водой, довести до кипения, варить 10 минут. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанные грибы и морковь, жарить до готовности. В конце приготовления добавить томатный соус, прогреть 2 минуты. К картошке добавить

**СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ****Секреты идеального борща**

Настоящий бульон для борща должен быть крепким и ароматным. Этого можно достичь, специально подготовив кость. Перед тем как положить кость в кастрюлю, ее нужно перерубить, чтобы костный мозг из нее «вышел» в бульон. Еще один секрет насыщенного борща — пропорции жидкости: на 500 г мяса следует добавлять 1,5 л воды. Готовое мясо желательно извлечь из бульона, нарезать и добавить в борщ в конце приготовления.

нашинкованную капусту, варить 5 минут. Затем выложить обжаренные овощи, нарезанные помидоры, чеснок, лавровый лист, соль, специи и варить до готовности. В конце приготовления лавровый лист удалить, а в борщ всыпать нарезанную зелень и снять кастрюлю с огня. Дать борщу настояться под крышкой 10 минут.

## *Борщ с фасолью*

### **Что понадобится**

*3 л куриного бульона; 50 г красной фасоли; 600 г белокочанной капусты; 300 г квашеной капусты; 300 г свеклы; 200 г моркови; 100 г корня петрушки; 200 г лука; 50 г томатной пасты; 6 ст. л. растительного масла; 1 ст. л. яблочного уксуса; зелень, сахар, соль, специи — по вкусу; сметана для подачи*

### **Как готовить**

Свеклу и красную фасоль заранее отварить до готовности. Квашеную капусту выложить в сотейник с небольшим количеством растительного масла, посыпать сахаром, влить немного бульона, тушить под крышкой 40 минут. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанную морковь и корень петрушки, жарить до мягкости. Отварную свеклу мелко нашинковать, выложить в сковороду к овощам, влить уксус, томатную пасту, тушить 5 минут. В кастрюле вскипятить куриный бульон, выложить нашинкованную белокочанную капусту, варить 10 минут. Добавить отварную фасоль, тушеную квашеную капусту, пассерованные овощи, соль, специи, варить около 10 минут. В конце приготовления всыпать рубле-

### **СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ**

#### **Секреты идеального борща**

Цвет борщу придает свекла, но насыщенного яркого цвета можно добиться только с помощью «секретного ингредиента» — во время пассерования нужно добавить немного лимонного сока или уксуса, хватит буквально нескольких капель. При этом готовый борщ приобретет приятную кислинку во вкусе. Второй по важности ингредиент борща — капуста, ее нужно предварительно слегка перетереть руками до выделения сока, а затем положить в борщ.

ную зелень и снять кастрюлю с огня. Дать борщу настояться под крышкой 15 минут. Подавать со сметаной.

### *Борщ с фасолью и бигками*

#### **Что понадобится**

3 л воды; 2 банки рыбных консервов в томате; 300 г фасоли; 5 картофелин; 200 г капусты; 1 свекла; 1 морковь; 1 луковица; 1/2 стакана томатного сока; 2—3 ст. л. томатной пасты или соуса; 2 ст. л. растительного масла; зелень, соль, специи — по вкусу

#### **Как готовить**

Фасоль замочить на ночь, затем воду слить. Залить фасоль свежей водой и варить до готовности. Картофель нарезать кубиками, выложить в кастрюлю с фасолью, варить 15 минут. Свеклу, морковь и лук нарезать соломкой. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить свеклу. Затем добавить морковь и лук, жарить до мягкости. Добавить к овощам томатную пасту, томатный сок, тушить 5 минут. В кастрюлю с фасолью и картофелем добавить нашинкованную капусту, варить 10 минут. Затем выложить в борщ тушеные овощи, рыбные консервы, добавить соль и специи, варить 5 минут. В конце приготовления всыпать рубленую зелень и снять кастрюлю с огня. Дать борщу настояться под крышкой 15 минут.

### *Борщ по-полтавски с гусем*

#### **Что понадобится**

1 кг гуся; 60 г сала; 7 картофелин; 1/2 головки белокочанной капусты; 1 свекла; 1 морковь; 1 луковица; 3 зубчика чеснока; 1 ст. л. томатного пюре; 1 ч. л. уксуса; зелень, лавровый лист, сахар, соль, специи — по вкусу; сметана для подачи

#### **Как готовить**

Гуся нарезать порционными кусками, выложить в кастрюлю, залить водой, варить до готовности. Свеклу нарезать соломкой, выложить в сотейник, добавить жир из бульона, посыпать сахаром, тушить до мягкости. Затем добавить уксус, томатную пасту, влить немного бульона и тушить до готовности. Лук и морковь нашинковать соломкой. Полови-

ну сала нарезать кубиками, выгопить в сковороде. Сало удалить, а в оставшемся жире обжарить лук и морковь. В кастрюлю к мясу положить нарезанный кубиками картофель, варить 10 минут. Добавить нашинкованную капусту, варить 10 минут. Затем положить в борщ тушеную свеклу с томатом, обжаренные овощи, соль, специи, варить 5 минут. Оставшееся сало мелко нарезать и тщательно растереть с измельченным чесноком. В борщ выложить толченое сало, рубленую зелень, довести до кипения и снять с огня. Дать борщу настояться 10–15 минут. Подавать со сметаной.

### *Борщ с гречневой крупой*

#### **Что понадобится**

*500 мл грибного бульона; 3 ст. л. гречневой крупы; 1 картофелина; 120 г белокочанной капусты; 200 г консервированной заправки для борща; 1 пучок зеленого лука; соль, специи — по вкусу; сметана для подачи*

#### **Как готовить**

Бульон довести до кипения. Выложить картофель, нарезанный кубиками, и промытую гречневую крупу, варить 10 минут. Капусту нашинковать, добавить в суп, варить 10 минут. Добавить консервированную заправку для борща, соль, специи, варить до готовности. В конце приготовления всыпать рубленую зелень и снять кастрюлю с огня. Дать борщу настояться под крышкой 15 минут. Подавать со сметаной.

### *Классическая зимняя солянка*

#### **Что понадобится**

*2,5 л воды; 300 г говядины; 200 г копченого мяса; 200 г копченой колбасы; 6 сосисок; 3 картофелины; 1 морковь; 1 луковица; 3 соленых огурца; 100 г маслин; 3 ст. л. томатной пасты; соль, специи — по вкусу; растительное масло для жаренья; лимон и сметана для подачи*

#### **Как готовить**

Отварить говядину. Вынуть готовое мясо, нарезать его кубиками и опустить обратно в бульон. В кипящий бульон выложить нарезанный карто-

фель, варить 15 минут. Соленые огурцы и лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Обжарить морковь и лук на растительном масле. Добавить нарезанные соленые огурцы и томатную пасту, тушить 5 минут. Отдельно обжарить нарезанное кубиками копченое мясо, сосиски и колбасу. Тушеные овощи и обжаренные мясные продукты выложить в суп, добавить соль, специи, варить на медленном огне до готовности. В конце приготовления добавить маслины, довести до кипения и снять с огня. Дать солянке настояться 30 минут. Подавать, положив в каждую порцию по ломтику лимона и сметану.

### *Наваристый капустняк*

#### **Что понадобится**

*3 л воды; 700—800 г свиных ребер; 700 г картофеля; 500 г квашеной капусты; 1 морковь; 1 луковица; 2 стакана томатного сока; 5 ст. л. растительного масла; соль, специи — по вкусу*

#### **Как готовить**

Свиные ребра залить водой, варить до полуготовности. Добавить крупно нарезанный картофель и квашеную капусту, варить 1 час. Картофель должен хорошо развариться. Часть картофеля (или весь) размять в пюре. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить натертую на крупной терке морковь, обжарить до мягкости. Влить к овощам томатный сок, довести до кипения и тушить 10 минут. Тушеные овощи выложить в суп, добавить соль, специи, варить до готовности. Дать настояться под крышкой 20 минут.

### *Запеченное мясо*

#### *Утка, запеченная с гречкой и грибами*

#### **Что понадобится**

*1 утка (2 кг); 300 г куриной печени; 250 г шампиньонов; 150 г гречневой крупы; 2 луковицы; 4 ст. л. растительного масла; лавровый лист, соль, специи — по вкусу*

### Как готовить

Утку вымыть, проверить, насколько хорошо она выпотрошена. Натереть смесью соли и специй снаружи и внутри, завернуть в пленку и положить в холодильник на ночь. Гречневую крупу отварить в подсоленной воде до готовности. Должна получиться рассыпчатая каша. Лук нарезать, обжарить в половине растительного масла до прозрачности. Добавить нарезанные грибы, жарить до готовности, добавить соль и специи. Отдельно в оставшемся растительном масле обжарить печень и утиные потроха, добавить соль и специи. Соединить гречневую кашу с обжаренными грибами и субпродуктами, добавить лавровый лист. Нафаршировать птицу приготовленной начинкой. Слишком плотно набивать утку кашей не стоит, иначе при выпекании кожа может лопнуть. Брюшко сколоть зубочистками или зашить ниткой. Утку выложить в кулинарный рукав, завязать и положить на противень. Запекать в духовке при температуре 180 °С около 1,5–2 часов. В конце приготовления рукав разрезать и дать утке подрумяниться.

## Мясо по-французски

### Что понадобится

2 куриные грудки; 1 крупная луковица; 150 г твердого сыра; 100 г майонеза; соль, специи — по вкусу; растительное масло

### Как готовить

Каждое филе разрезать вдоль на 3 части, посыпать солью и специями, накрыть пленкой и хорошо отбить. Лук нарезать тонкими полукольцами, выложить в форму, смазанную маслом. Затем разложить мясо, смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 160–180 °С до румяной корочки, около 1 часа.

### СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ

#### Какие колбасные изделия подходят для солянки

Если вы готовите солянку из капусты с колбасой, выбирайте копченую колбасу с салом, вареную колбасу («Докторскую», «Чайную», «Молочную») или ветчину. Для мясной сборной солянки подойдут сосиски, сардельки, копченая грудинка, копченые ребрышки, отварное куриное или говяжье мясо.







