

Смачний рік на тарілці

Кожна пора року має особливий смак. Улітку ми тішимося різноманіттям фруктів та овочів, восени — ситними гарнірами й гарячими супами. Узимку чудово смакують апетитні страви з м'яса та святкова випічка, а навесні — вітамінні салати з хрумкими овочами й соки зі свіжих фруктів. Леся Кравецька ділиться найкращими рецептами з продуктів чотирьох сезонів. Тепер у березні, червні, листопаді чи січні, на Великдень, Спас, Новий рік чи Різдво ваш стіл буде яскравий, сповнений смачних і корисних страв. Традиційні весняні кекси та березовий квас, літні холодники з грибами, закуски з кабачків і солодкі ягідні десерти, теплі осінні барви в ароматному овочевому супі та яблучній шарлотці, новорічні пряничні чоловічки — смакуйте щодня, за будь-якої погоди!

- Кропив'яні млинці із сирною намазкою
 - Мандариновий кекс
- Запечена молода капуста з ароматним маслом
 - Полуниця в сирній шубці
- Голубці з червоноголової капусти
 - Лисички з картоплею в сметані
 - Обліпихове желе
 - Мафіни з ожиною

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5914-0



9 786171 259140

Леся Кравецька Смачний рік на тарілці



Леся
Кравецька

Смачний
рік на тарілці

УДК 641/642
К78

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

Видання для розвілля

КРАВЕЦЬКА Леся Любомирівна
Смачний рік на тарілці

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Н. О. Міщенко*
Художній редактор *А. О. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 09.01.2019.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Barkentina». Ум. друк. арк. 7,74.
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 у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, м. Харків, вул. Різдва, 11.
Свідоцтво ДК 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-5914-0

© DepositPhotos.com / deyanageorgiev2, обкла-
динка, 2019
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»,
видання українською мовою, 2019
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»,
художнє оформлення, 2019

Зміст

Віг автора	4	ЛІТО	53
ЗИМА		Літній салат з печеною картоплею	54
Салат з мандаринами і буряком	5	Овочевий салат із яйцем пашот	55
Зимова панцанела	6	та апельсиново-лимонною заправкою	56
Зимовий суп з м'ясними троянчочками	7	Яблучно-малиновий суп з м'ятою	57
Суп-пюре із запеченого гарбуза з фетою	8	Холодник з морозивом із білих грибів	58
Суп із заморожених грибів	10	Пікантна закуска з помідорів і перцю	59
з манними зірочками		Курка з пряним рисом та овочами	59
Фарширована цибуля	11	Молода картопля, запечена	60
Печінковий рулет з сиром	12	з куркою та помідорами	60
Свинина, запечена з курагою	13	Кабачкові млинці із сиром та кропом	61
та морквою		Перець, фарширований молодою	
Гарбузові ньоки з обсмаженим бочком	14	кукурудзою і сиром	62
Смугаста запіканка з рисом і печінкою	15	Кабачкова ікра в духовці	63
Картопляні палянички	16	Мологі кабачки, фаршировані	
з вершковим маслом		рисом та овочами	64
Налісники з пряною начинкою	17	Голубці у виноградних листках з гречкою	65
«Під снігом»		Десертне масло зі смородиною	
Винні груші у ніжному тісті	18	та базиліком	66
Картопляні крокети з куркою	20	Сирники з малиновою начинкою	67
Мандариновий кекс	22	Молочні млинці з потрійною	
Горіхові кексики з мандаринами	23	начинкою «Три бажання»	68
Пиріжки з апельсиновою начинкою	24	Кукурудзяна каша	
Пряничні чоловічки	25	з ароматною поливкою	70
Гарбузовий лате	26	Мафіни з ожиною	71
Гарячий шоколад із бананом	27	Шпинатно-малинові кексики	72
і маршмеллоу		Смугастий вітамінний десерт	73
	28	Кавуново-малиновий лимонад з базиліком	74
ВЕСНА		ОСІНЬ	75
Весняний салат з огірками та яйцями	29	Строкатий салат в омлеті	76
Салат з редискою і сирними кульками	30	Салат з хурмою, гранатом	
Суп із яйцем, фрикадельками	31	і карамелізованими горіхами	77
та молодою зеленню		Суп-пюре із запечених овочів	
Салат «Яскравий»	32	та молодої кукурудзи	78
Закуска «Веснянка»	33	Осінній овочевий суп «Калейдоскоп»	79
Кропив'яні млинці із сирною намазкою	34	Суп з моховиками	80
Запечена молода капуста	35	Лисички з картоплею у сметані	81
з ароматним маслом		Дієтична лазанья із молодих кабачків	82
Бургер із курячою котлетою	36	Котлети з кабачками, помідорами	
Закусочні кекси з куркою,	37	черри та зеленню	83
кропом і зеленою цибулею		Голубці з червоноголової капусти	84
Ризото з редискою	38	М'ясо, запечене з гарбузом	85
Паровий курячий рулет з буряком	39	Пульпети з гарбузом	86
і йогуртовим соусом		Запіканка з куркою, помідорами	
Рибні кульки з картоплею і зеленню	40	і баклажанами	88
Профітролі із м'ятним кремом	42	Смугастий паштет із печінки та сиру	89
Завиванець із сиром та кропивою	43	Запіканка з броколі та сиру	90
Закусочні зелені вафлі	44	Пиріжки з картоплею і лисичками	91
Вітамінні палянички	46	Кайзершмаррн з гарбузом і пряним вином	92
Полуниця в сирній шубці	48	Шарлотка зі сливами	93
Тертий пиріг з лимонами	49	Гарбузові сіннабони	94
Березовий квас із роззінками	50	Обліпихове желе	95
	51	Медові іриски	96
	52		

Від автора

Мабуть, немає господині, яка б не хотіла побалувати своїх рідних смачною, красивою, а головне — корисною їжею. Добираючи цікаві рецепти для домашнього меню, ми звертаємо увагу на сезонні овочі та фрукти, адже в пору свого дозрівання вони неймовірно смачні, соковиті та ароматні. До того ж більшість із них можна знайти в себе на городі, у садку або придбати за доступною ціною на сезонних фермерських ринках.

Весною найкраще звернути увагу на страви з першої зелені: кропиви, зеленої цибулі, шавлію, кропу, петрушки та м'яти. Не забувайте й про перші овочі: молоду капусту, редиску, зелений горох. Весна — пора пікніків, адже ніжне сонце і блакитне небо так і виманюють усіх на природу. Тому не забувайте про страви, якими можна посмакувати на прогулянці чи пікніку: бургери, закусочні палянички, вафлі, скони, оригінальний березовий квас.

Літні страви вражають своєю красою, адже навколо з'являється стільки ягід, фруктів та овочів! Такі страви легкі, яскраві й корисні; вони не

лише освіжають спекотного дня, але й збережуть талію. Здивуйте рідних холодником із морозивом із білих грибів, сирниками з малиною на чинкою чи кексиками зі шпинатом та малиною.

Холодної пори року наш організм потребує більшої кількості енергії. Тому, щойно на вулиці знижується температура, наше меню змінюється, страви в ньому стають більш калорійними та ситними. Дедалі частіше на столі з'являються наваристі супи, страви з картоплею та м'ясом, смачна домашня випічка, зігріваючі напої. Саме такі гарячі, калорійні та ситні страви пасують до затишних осінніх чи зимових вечорів.

Ви здивуєтеся, наскільки цікавими можуть бути страви зі звичних нам продуктів, якщо подивитися на них трішки під іншим кутом зору. Порадуйте своїх рідних ризотою з редискою, млинцями із кропивою, яблучно-малиновим супом з м'ятою, десертним маслом зі смородиною та базиліком чи винними грушами у ніжному тісті — це не тільки смачно, але й дуже цікаво!

Зима



Салат з мандаринами і буряком

Продукти

- 200 г буряків
- 150 г мандаринів
- 30 г руколи
- 60 г салату мікс
- 30 г волоських горіхів
- 30 г червоної цибулі
- 60 мл оливкової олії
- 10 мл лимонного соку
- 1 щіпка сухого базиліку
- чорний мелений перець
- сіль

Приготування

Буряк ретельно помити, загорнути у фольгу й запекти в розігрітій до

200 °С духовці приблизно 50–60 хвилин. Вистудити, почистити й нарізати скибками. Для заправки змішати оливкову олію, лимонний сік і щіпка базиліку. Посолити, приправити чорним меленим перцем. Залишити на 20–30 хвилин для настоювання. Мандарини почистити, нарізати напівкружальцями. Цибулю почистити й тонко нарізати.

Волоські горіхи легенько обсмажити на сухій гарячій сковороді. Салат мікс і руколу помити, просушити, викласти на тарілку, змішати з частиною горіхів, цибулі й заправки, перемішати. Зверху розмістити решту горіхів, цибулі, мандарини, буряк. Полити заправкою.



Зимова паццанелла

Продукти

- 120 г вчорашньої чіабати
- 40 г вершкового масла
- 2 зубці часнику
- 30 г пармезану
- 350 г гарбуза мускатних сортів
- 35 г червоної цибулі
- 70 г помідорів черрі
- 50 мл оливкової олії
- 20 мл винного оцту
- 5 г чебрецю
- орегано
- чорний мелений перець
- сіль

Приготування

Гарбуз почистити, нарізати великими кубиками, викласти у форму для запікання, полити 25 мл олії. Посолити, приправити чорним меленим перцем та орегано. Перемішати й запікати в розігрітій до 200 °С духовці приблизно 20 хвилин (до м'якості). Чіабату

нарізати середніми кубиками. Часник почистити і розрізати на 2–3 пластинки. У сковороді розтопити вершкове масло. До нього додати часник і листя чебрецю, обсмажувати протягом кількох хвилин. Далі викласти кубики чіабати і обсмажувати ще кілька хвилин до легкої золотавої скоринки. Дяко вистелити пергаментом і викласти на нього шматочки чіабати. Посолити, приправити чорним меленим перцем. Посипати натертим на дрібній тертці пармезаном. Усе добре перемішати й запікати в розігрітій до 200 °С духовці 5–6 хвилин.

Цибулю почистити, нарізати тонкими півкільцями, залити оцтом і залишити на 5 хвилин. Туди ж влити решту олії.

Черрі помити, просушити й розрізати на 2–4 частини.

Перед подачею змішати черрі, гарбуз, цибулю, сухарики. Полити олією з оцтом, яка залишилася після марикування цибулі.



Зимовий суп з м'ясищами просяндочками

Продукти

ТІСТО

- 125 мл кефіру
- 1 яйце
- 300 г борошна
- 3 г солі

НАЧИНКА

- 250 г курячого фаршу
- 70 г цибулі
- 50 г моркви
- 20 г зелені петрушки
- суміш перців (червоного солодкого, чорного і білого)
- сіль

СУП

- 3 л води
- 250 г картоплі
- 100 г моркви
- 100 г цибулі
- 120 г солодкого перцю
- 25 г вершкового масла
- чорний мелений перець
- сіль

Приготування

ТІСТО

У мисці змішати кефір, сіль і яйце. Збовтати все виделкою, порціями всипати пересіяне борошно. Місити тісто протягом 5–7 хвилин, а далі загорнути в харчову плівку й залишити за кімнатної температури на 20–25 хвилин.

НАЧИНКА

Цибулю почистити і грубо грібно нарізати. Моркву почистити й натерти на крупній тертці. Петрушку помити і грібно посікти.

Змішати фарш, цибулю, петрушку, моркву. Посолити, приправити сумішшю перців.

Тісто розкочати у пласт товщиною 1–2 міліметри, змастити його тонким шаром начинки і згорнути рулетом.

Нарізати шматочками товщиною 1 сантиметр, скласти їх на кухонну дошку в один шар і поставити в морозильну камеру на 20–30 хвилин. Тим часом можна приготувати суп.

СУП

Картоплю, цибулю та моркву почистити. Картоплю і моркву нарізати невеликими шматочками й викласти у киплячу підсолену воду. Готувати овочі до напівготовності.

У перцеві видалити хвостик і насіння, а м'якоть нарізати невеликими кубиками. Цибулю нарізати більшими кубиками.

До овочів у каструлі додати солодкий перець, цибулю і рулетики з морозильної камери.

Посолити, приправити чорним меленим перцем. Довести до кипіння й готувати при мінімальному кипінні 8–10 хвилин. У кінці докласти вершкове масло, ще раз довести до кипіння і зняти з вогню.



Суп-пюре із запеченого гарбуза з феттою



Продукти

- 500 г гарбуза мускатних сортів
- 500 мл молока
- 200 г фети
- 30 мл оливкової олії
- 15 г петрушки
- 0,3 ч. л. мускатного горіха
- 3 ст. л. гарбузового насіння
- чорний мелений перець

Приготування

Гарбуз почистити від шкірки та насіння, нарізати великими шматками, викласти в жаротривку форму, побризкати оливковою олією і запекти в розігрітій до 180 °С духовці приблизно 25 хвилин. Молоко довести до кипіння, додати гарбуз, проварити 1 хвилину, докласти розкришену фету й подрібнити блендером до однорідності. Приправити мускатним горіхом. Гарбузове насіння легенько підсмажити на сухій гарячій сковороді. Посипати суп підсушеним насінням, чорним меленим перцем, прикрасити зеленню петрушки.

Суп із заморожених грибів з манними зірочками

Продукти

- 2,5 л води
- 350 г заморожених білих грибів
- 350 г курячого філе
- 100 г цибулі
- 75 г моркви
- 35 г вершкового масла
- 3 шт. чорного перцю горошком
- 2 лаврові листки
- сіль

МАННІ ЗІРОЧКИ

- 100 мл води
- 60 г манної крупи
- 25 г вершкового масла
- 25 г борошна
- сметана для оформлення
- чорний мелений перець
- 1 г солі

Приготування

Куряче філе зачистити, помити, нарізати середніми шматочками й викласти у киплячу воду разом із замороженими грибами (почистити і нарізати їх перед заморозкою). Довести до кипіння, зняти піну, посолити. Готувати на невеликому вогні протягом 20 хвилин. Моркву й цибулю почистити. Моркву нарізати кружечками або фігурними зірочками. Цибулю нарізати півкільцями. Обсмажити овочі 3–4 хвилини на вершковому маслі й викласти в каструлю разом із лавровим листям та чорним перцем горошком. Готувати ще 5 хвилин. Зменшити вогонь до мінімального й викласти у каструлю манні зірочки. Готувати 2–3 хвилини. Подавати суп,

оформивши його сметаною й посипавши чорним меленим перцем.

МАННІ ЗІРОЧКИ

У сотейнику змішати воду, сіль і вершкове масло, довести до кипіння. Тонкою цівкою, постійно помішуючи, всипати манну крупу. Готувати на невеликому вогні, не припиняючи помішування, 1 хвилину. Тісто має заваритися, зібратися кулею навколо ложки. Зняти з вогню, охолодити до теплого стану і вмішати борошно. На посипаній борошном дошці розкочати тісто у пласт товщиною 0,5 сантиметра. Тісто має бути пластичним, не криштитися. Формочками «зірочка» вирізати фігурки різного розміру.



Фарширована цибуля

Продукти

- 250 г фаршу із яловичини
- 200 г фаршу зі свинини
- 2–3 середні цибулини
- 1 яйце
- 45 г манної крупи
- 50 г сиру твердих сортів
- 50 мл оливкової олії
- 50 мл молока
- 40 мл лимонного соку
- 20 г панірувальних сухарів
- 50 г петрушки
- суміш перців
- сіль

Приготування

Змішати два види фаршу, яйце, манну крупу, натертий на середній тертці сир, молоко, промити й грібно

нарізану петрушку. Посолити, приправити сумішшю перців. Ретельно перемішати й легенько відбити, пігнімаючи 10–15 разів фарш наг мискою і вкидаючи назад.

Цибулю почистити й розрізати навхрест на 4 частини. Розкласти четвертинки цибулі на окремі лусочки. Мокримися руками набирати фарш, формувати з нього кульки величиною з волоський горіх і викладати їх у луски цибулі. Жаротривку форму змастити невеликою кількістю олії й посипати частиною панірувальних сухарів. Викласти пігготовлену цибулю у форму. Полити її рештою олії й посипати сухарями. Запікати під фольгою в розігрітій до 180 °С духовці протягом 15 хвилин, а потім ще 12–15 хвилин без фольги. Вийняти цибулю з духовки й за бажанням скропити її лимонним соком.

