

Запеченные блюда — это полезная и вкусная альтернатива жареным лакомствам или слишком постной вареной пище. Во время запекания продукты сохраняют полезные микроэлементы, а блюдо получается сочным и нежным. Еще одно преимущество такого способа приготовления — не нужно стоять у плиты и контролировать процесс. Сохраните свое время и силы с быстрыми и аппетитными рецептами запеченных блюд. Разнообразные запеканки — идеальный вариант для сытного семейного завтрака, говядина в слоеном тесте подойдет для обеда, а рататуй станет изюминкой ужина. Создать праздничное меню или разнообразить повседневный рацион проще простого, когда на столе — потрясающие запеченные блюда!

- Картофель, запеченный с сыром и яйцом
- Цветная капуста, фаршированная мясом
- Лазанья вегетарианская
- Рулетики из индейки со шпинатом
- Картофельная запеканка с творогом
- Запеченное авокадо с яйцом и сыром
- Маффины с фетой и зеленью

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5936-2

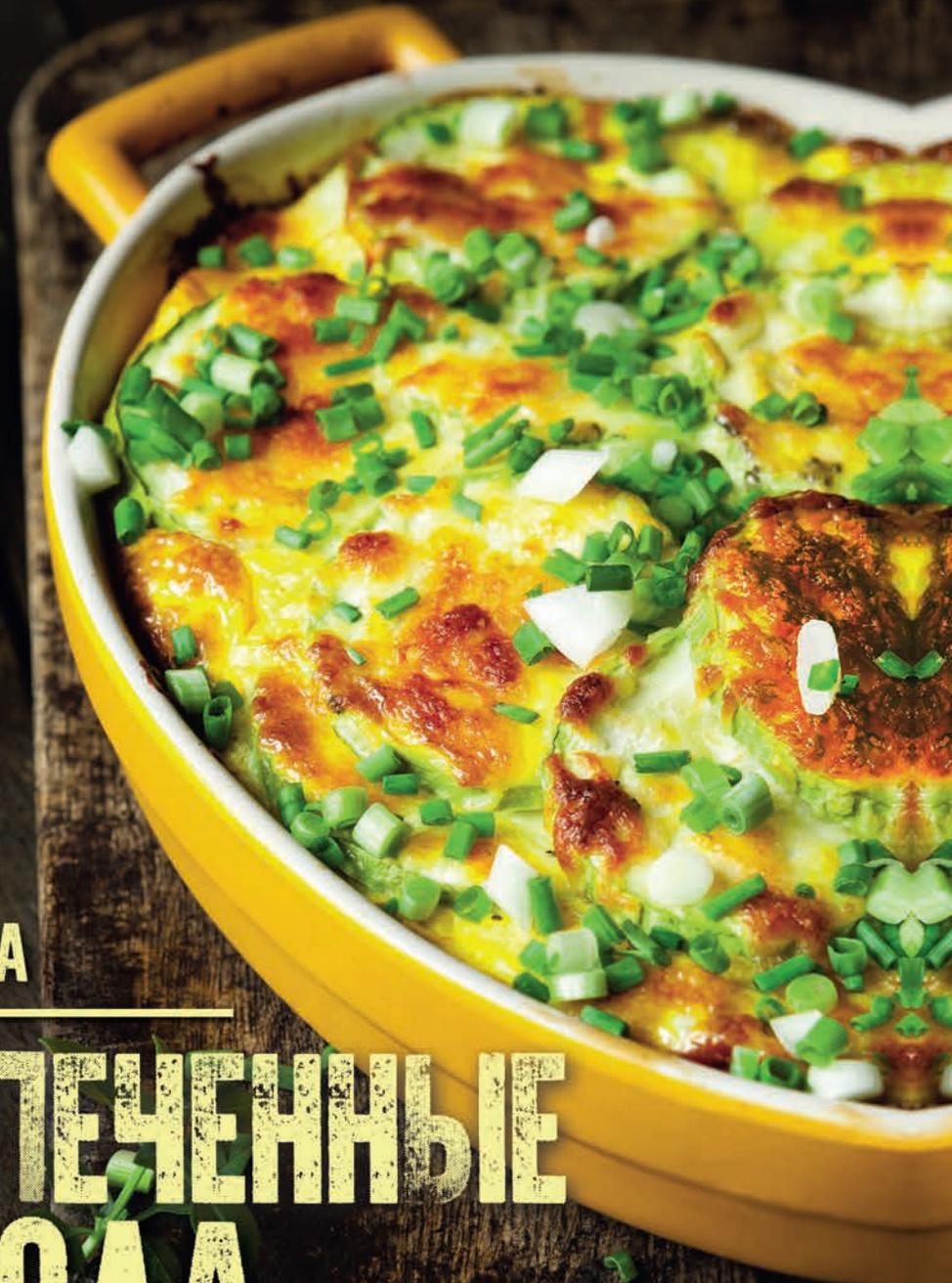


9 786171 259362

ЗАПЕЧЕННЫЕ БЛЮДА НА СКОРЮЮ РУКУ

МАРИЯ
ЖУКОВА

ЗАПЕЧЕННЫЕ БЛЮДА НА СКОРЮЮ РУКУ





**МАРИЯ
ЖУКОВА**

**ЗАПЕЧЕННЫЕ
БЛЮДА
НА СКОРЮЮ
РУКУ**

ХАРЬКОВ  **КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА**
2019

УДК 641.5
Ж86



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

Дизайнер обложки *Алина Белякова*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ЖУКОВА Марія
Запечені страви нашвидкуруч
(російською мовою)

ЖУКОВА Марія
Запеченные блюда на скорую руку

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадєєва*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *А. В. Белякова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Підписано до друку 04.01.2019.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 5500 пр. Зам. №

Подписано в печать 04.01.2019.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 7,74.
Тираж 5500 экз. Зак. №

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

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

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Отпечатано в ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-5936-2

- © DepositPhotos.com / olhaafanasieva, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

Многие хозяйки считают, что в духовке можно готовить только праздничные блюда. Например, сделать пирог, запечь мясо или индейку. На самом деле готовить в духовке намного легче и быстрее, чем на плите. При жарке на сковородке нужно следить за тем, чтобы еда не пригорела, постоянно ее переворачивать, перемешивать, уменьшать или увеличивать огонь. В духовке же сразу можно выставить нужную температуру и, кроме того, запекание происходит одновременно со всех сторон.

Блюда, приготовленные в духовке, без сомнения, кроме своих вкусовых качеств, отличаются еще и полезностью. Запеченные блюда ценны тем, что в них максимально сохраняются полезные вещества и витамины. Они готовятся с использованием минимального количества масла, в собственном соку.

Кроме этого, можно сэкономить массу времени, пока блюдо будет томиться в духовке. С помощью духовки можно приготовить огромное количество мясных, рыбных, овощных, грибных и мучных блюд; супы, гарниры, десерты.

Существует большое количество посуды для запекания, наиболее экологичными считаются керамические формы, стеклянные или чугунные. Очень удобно запекать продукты в противнях. Для сочных блюд лучше выбирать противень с высокими бортиками, а для сухих — плоский. Удобно готовить в керамических горшочках и формах, но ставить их в духовой шкаф следует до начала нагревания, это убережет посуду от растрескивания. В чугунной форме удобно делать запеканки, в такой посуде они пропекаются быстрее и равномернее. Силиконовые формы удобны для выпечки, хлеба, сырников. В них ничего не пригорает даже без жира, что позволяет готовить диетическую выпечку.

В фольге можно запекать любые продукты, кроме фруктов, мягких овощей, круп и грибов. Они получаются чересчур разваренными и теряют вкус. Для остальных же блюд фольга отлично подходит: сохраняет сок и предупреждает высыхание блюда от высоких температур.

Пластиковые пакеты и рукава из термостойкой пленки позволяют запекать в режимах до 230 °С в герметичных условиях. В них одновременно можно запекать мясо и картошку, рыбу и овощи. Именно такой способ позволяет существенно экономить время приготовления. При разворачивании блюда надо быть очень осторожными, так как во время приготовления выделяется много сока. Поэтому перед приготовлением советуют сделать вилкой несколько проколов в верхней части рукава или пакета. Таким образом, горячий воздух сможет выходить и рукав не лопнет.

При запекании в пленке есть несколько хитростей. Крупный кусок мяса не нужно солить, так он получится более нежным и будет таять во рту. При запекании птицы лучше использовать сухие пряности. При запекании мясного фарша его следует солить и перчить заранее и добавить немного муки, которая вберет в себя лишнюю соль и влагу. Рыбу надо посолить немного больше, чем обычно. В запекаемые овощи не следует класть приправы и соль. Это можно сделать уже после приготовления, добавив их по вкусу вместе с маслом, сметаной и соусом.



ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Ингредиенты

- 500 г филе говядины
- 600 г картофеля
- 250 г репчатого лука
- 150 г майонеза
- 50 г сливочного масла
- 70 г тертого сыра
- 2 зубчика чеснока
- 10 г зелени укропа
- молотый черный перец, соль по вкусу

Говядину нарезать тоненькими кусочками, отбить, приправить солью и перцем. Мясо выложить на дно порционных глиняных горшочков, смазанных сливочным маслом. Лук и картофель очистить. Посыпать мясо мелко нарезанным чесноком и нашинкованным кольцами репчатым луком так, чтобы оно было полностью закрыто. Нарезать соломкой сырой картофель и, посолив, выложить его на слой лука. Посыпать тертым сыром, полить майонезом. Запекать в духовке 35—40 мин при температуре 200 °С. Выключить духовку и оставить блюдо еще на 10—12 мин. Подавать к столу в горшочках, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа. Отдельно подать салат из свежих овощей.

ГЮВЕЧ ИЗ БАРАНИНЫ

Ингредиенты

- 400 г баранины
- 700 г репчатого лука
- 500 г помидоров
- 600 г картофеля
- 2 ст. л. томатной пасты
- 100 г сливочного масла
- 200 мл воды
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 3 ст. л. муки
- 50 г растопленного сливочного масла
- молотый черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать небольшими кубиками и обжарить в сливочном масле, затем добавить томатную пасту, смешанную с небольшим количеством воды. В процессе жарки также положить нарезанные (как для гуляша) и слегка отбитые кусочки баранины. Через 15—20 мин добавить мелко нарезанные помидоры и картофель. Когда картофель будет почти готов, добавить соль, посыпать перцем и разложить в порционные глиняные горшочки, влить немного воды и запекать в горячей духовке до полного испарения жидкости. Смешать яйца и молоко, всыпать муку, положить растопленное сливочное масло, влить смесь в горшочки, равномерно распределив по поверхности, и запекать в духовке до образования золотистой корочки.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ МЯСОМ

Ингредиенты

- 1 кочан цветной капусты
- 1 стакан бульона
- 500 г фарша
- 1 кг помидоров
- 1 луковица
- 1 стручок болгарского перца
- 1 несладкая булочка
- 1 яйцо
- 50 г сыра
- 50 г майонеза
- 1 ч. л. лимонного сока
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. соевого соуса
- зелень петрушки, молотый черный перец, паприка, соль по вкусу

Цветную капусту вымыть и обсушить. Помидоры и перец вымыть, нарезать кубиками. Лук с чесноком очистить, вымыть и мелко нарубить. Влить воду в кастрюлю, добавить лимонный сок и посолить. Отварить целую цветную капусту в течение 8 мин, затем вынуть и охладить. В овощном бульоне размочить булочку и смешать ее с овощами (помидорами, перцем, луком, чесноком) и мясным фаршем. Отдельно смешать мелко нарезанную зелень петрушки, яйцо и соевый соус, добавить в фарш и перемешать. Добавить соль, перец и молотую паприку. Отваренную капусту аккуратно заполнить фаршем. Форму для запекания смазать жиром, влить в нее оставшийся бульон (для приготовления можно использовать костный бульон, тогда блюдо будет вкуснее) и положить фаршированную цветную капусту. Поставить форму в духовой шкаф, разогретый до температуры 200 °С, и запекать около 40 мин. Затем капусту смазать майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в течение 5—7 минут.





МУСАКА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты

- 400 г говядины
- 1,2 кг баклажанов
- 4 ст. л. оливкового масла
- 30 г сливочного масла
- 200 г томатного пюре
- 100 г помидоров
- 250 г сметаны
- 250 г репчатого лука
- 3 зубчика чеснока
- 60 г молотых сухарей из белого хлеба
- 80 г тертого сыра
- 2 яйца
- 0,5 ч. л. сахара
- 2 ст. л. измельченной зелени петрушки
- молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать тонкими кусочками и слегка отбить. Баклажаны очистить, нарезать кружочками толщиной 1 см, обильно посыпать солью и оставить на 2 ч. Затем промыть и обсушить. Обжарить баклажаны с обеих сторон в оливковом масле до образования золотистой корочки. Дать стечь излишкам масла и отставить. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нем 1 луковицу и чеснок до прозрачности. Добавить мясо, обжаривать 8—10 мин, затем — томатное пюре, сахар и приправить солью и перцем. Накрыть сковороду крышкой и тушить на слабом огне, пока не испарится жидкость. Охладить смесь и ввести сметану, слегка взбитые яйца и зелень петрушки. Форму смазать сливочным маслом, посыпать молотыми сухарями, выложить половину кружочков баклажанов и сверху — мясо, посыпать половиной тертого сыра и молотых сухарей. Затем выложить следующий слой баклажанов, на них — лук и помидоры, нарезанные кольцами, мясной соус и посыпать оставшимся сыром и панировочными сухарями. Запекать в духовке, разогретой до температуры 200 °С, 45—50 мин. К мусаке подать гренки и греческий салат.



МУСАКА ИЗ СВИНИНЫ

Ингредиенты

- 1,5 кг баклажанов
- 750 г свиного фарша
- 150 г помидоров черри
- 2 луковицы
- 2 ст. л. томатной пасты
- 0,5 стакана оливкового масла
- 3 ст. л. измельченной зелени петрушки
- соль по вкусу

Для соуса

- 500 мл молока
- 2 ст. л. муки
- 40 г сыра пармезан тертого
- 2 яйца
- 1 щепотка молотого мускатного ореха
- молотый черный перец, соль по вкусу

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 30 мин, затем промыть, обсушить и обжарить с добавлением оливкового масла. Отдельно пассеровать мелко нарезанный лук, добавить фарш и жарить 10 мин. Затем положить произвольно нарезанные помидоры, томатную пасту, зелень петрушки и тушить еще 30 мин. Для сырного соуса муку обжарить на сухой сковороде, снять с огня, добавить мускатный орех и молоко. Снова нагреть соус, помешивая и не доводя до кипения. Снять соус с огня, всыпать половину пармезана, посолить и поперчить. В смазанную растительным маслом форму выложить баклажаны, на них — половину мяса, затем — снова баклажаны, оставшееся мясо и слой баклажанов. Ввести в соус взбитые яйца и перемешать. Выложить помидоры черри, разрезанные пополам, на верхний слой баклажанов, смазать соусом и посыпать оставшимся пармезаном. Запекать мусаку в течение часа при температуре 220 °С.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты

- 1,5 кг мякоти свинины
- 500 г кисло-сладких яблок
- 250 мл сухого белого вина
- 30 г сливочного масла
- жир для смазывания противня
- 1 ст. л. сахара

Для маринада:

- 250 мл воды
- 200 мл винного уксуса
- 80 мл растительного масла
- 50 мл водки
- 200 г репчатого лука
- 3—4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. зерен кориандра
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- по 10 зерен гвоздики и горошин черного перца
- лавровый лист по вкусу

Чеснок и лук очистить, измельчить. Кориандр, гвоздику и перец истолочь в ступке. Приготовить маринад: воду с уксусом довести до кипения, добавить соль, сахар и измельченные специи, довести до кипения снова, убавить огонь и варить 3—5 мин. Снять с огня, добавить растительное масло и водку, накрыть крышкой и остудить. Мясо вымыть, обсушить, положить в кастрюлю, добавить лук, чеснок, лавровый лист, залить холодным маринадом и выдержать 2 дня в холодном месте. Мясо вынуть, обсушить, выложить на смазанный жиром противень, сверху смазать сливочным маслом и запечь в духовке. Когда мясо подрумянится, поливать процеженным маринадом и выделяющимся соком. Очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки разрезать на части, посыпать сахаром, залить вином и варить на медленном огне 15—20 мин. Запеченное мясо разрезать на порционные куски, выложить на подогретое блюдо, рядом выложить яблоки.





СВИНИНА ПО-СЕЛЯНСКИ С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты

- 880 г свинины
- 250 г молодой фасоли
- 250 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 100 г красного сладкого перца
- 50 мл подсолнечного масла
- 1 ст. л. томатного пюре
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. пшеничной муки
- 2 ст. л. уксуса
- соль, лавровый лист, перец черный молотый по вкусу
- рубленая зелень петрушки для подачи

Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, отцедить. Лук, морковь и сладкий перец вымыть и очистить. Лук и перец нарезать мелкими кубиками, а морковь — небольшими кусочками. Свинину нарезать небольшими кусочками, обжарить на подсолнечном масле до образования золотистой корочки, выложить в миску. В сковороду с оставшимся маслом добавить нарезанные овощи, томатное пюре, измельченный чеснок, муку и хорошо перемешать. Влить уксус и 300 мл воды, довести до кипения. Положить в соус лавровый лист, обжаренное мясо и тушить в течение 10—15 мин на слабом огне. Добавить к мясу фасоль, посолить, поперчить, перемешать и выложить в глиняные порционные горшочки. Поставить горшочки в духовку, разогретую до 180 °С, и тушить 25—30 мин. Подавать к столу в горячем виде к блюдам из картофеля или круп, украсив рубленой зеленью.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРЕЧКОЙ И ГРИБАМИ

Ингредиенты

- 2—2,2 кг (1 тушка) курицы
- 200 г шампиньонов
- 150 г гречки
- 100 г моркови
- 80 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- 4—5 зубчиков чеснока
- соль и молотый черный перец по вкусу
- листья салата для украшения

Гречку сварить до готовности. Курицу вымыть и обсушить, натереть солью и молотым черным перцем внутри и снаружи. Лук нарезать кубиками, морковь — соломкой. Грибы вымыть, обсушить и крупно нарезать. В сковороду влить растительное масло и пассеровать лук в течение 1—2 мин, выложить морковь и жарить еще 3 мин, а затем добавить грибы, перемешать и жарить 5—6 мин, до готовности. К обжаренным овощам с грибами добавить гречку, приправить солью и перцем и хорошо перемешать. Гречневой смесью нафаршировать курицу, затем зашить ее ниткой, ножки и крылья связать кулинарными нитями. Разогреть духовку до 250 °С, на противень налить воды на 1 см, выложить курицу и запекать в течение 20 мин. Уменьшить температуру до 200 °С и запекать еще на протяжении часа. Чеснок измельчить и время от времени смазывать им курицу, одновременно поливая подливой с противня. К столу подавать курицу с листьями салата и жареными грибами.



СОДЕРЖАНИЕ

Говядина, запеченная по-французски	4
Гювеч из баранины	5
Цветная капуста, фаршированная мясом.	6
Мусака из говядины	7
Мусака из свинины	8
Свинина, запеченная с яблоками	9
Свинина по-селянски с фасолью	10
Курица, запеченная с гречкой и грибами	11
Курица, запеченная с апельсинами	13
Запеканка из картофеля и куриного филе	14
Куриные грудки, запеченные с ананасом	15
Куриная грудка под шубой	16
Энчиладас с курицей	17
Говядина в слоеном тесте	18
Свинные ребрышки, запеченные в духовке	19
Запеканка из курицы и капусты	20
Куриные рулетики с грибами и паприкой.	21
Рулетики из индейки со шпинатом	22
Запеканка из картофеля и фарша	23
Тушеная фасоль с колбасками	24
Запеканка из брокколи и сосисок.	26
Картофель, запеченный с сыром и ветчиной	27
Лосось, запеченный в фольге	28
Карп, запеченный в сметане	29
Рыбные фрикадельки, запеченные с рисом и овощами	31
Сибас, запеченный с помидорами и чесноком	32
Рыба, запеченная в томатном соусе	33
Треска с картофелем, запеченные в сливках.	34
Семга, запеченная в слоеном тесте.	35
Запеканка из макарон, сыра и овощей	37

Запеканка из макарон с перцем	38
Паста с тыквой и сыром фета	39
Лазанья классическая	41
Лазанья со шпинатом	42
Лазанья вегетарианская	43
Яйца, запеченные со шпинатом и сыром	44
Яйца, запеченные с сыром моцарелла и соусом	45
Картофель, запеченный с сыром и яйцом	46
Картофельная запеканка по-румынски	47
Картофельная запеканка с творогом	48
Картофель, запеченный с курицей и морковью	49
Картофель, запеченный с грибами	50
Запеканка из кабачков с помидорами и ветчиной	51
Цукини, фаршированные рисом и овощами	52
Кабачки, фаршированные овощами	54
Кабачки, фаршированные мясом и гречкой	55
Баклажаны, запеченные с сыром и помидорами	57
Баклажаны, запеченные с болгарским перцем и помидорами	58
Рататуй, или овощная запеканка	59
Гратен из баклажанов	60
Фаршированные баклажаны	61
Голубцы с рисом и мясом	63
Постные голубцы с грибами	64
Голубцы по-варшавски	65
Фаршированный перец с булгуром	66
Перец, фаршированный кускусом и фетой	67
Перец, фаршированный мясом и гречкой	68
Болгарский перец, фаршированный брынзой	69
Соте на скорую руку	70
Запеченное авокадо с яйцом и сыром	71
Запеченные помидоры с мясом	72
Запеченные помидоры, фаршированные курицей	74

Фаршированные помидоры с сыром и сухарями75
Гемиста, фаршированные овощи по-гречески77
Манник с абрикосами78
Пирог из кабачков с рисом и сыром79
Сырные палочки80
Сосиски в тесте81
Розочки из яблок и слоеного теста82
Печеные яблоки с медом, изюмом и орехами83
Яблоки, запеченные с творогом84
Яблоки, запеченные в сиропе с корицей и бадьяном85
Груша в тесте с орехами и изюмом86
Запеченная тыква с тимьяном87
Груши, запеченные с рикоттой88
Груши с творогом, медом и брусникой89
Запеченные персики с мороженым90
Запеченные абрикосы с медом и грецкими орехами91
Кексы «Красный бархат»92
Маффины с фетой и зеленью93