



# Блюда из грибов



Быстро, вкусно, просто

# **Блюда из грибов**

«Издательство АСТ»

2011

Блюда из грибов / «Издательство АСТ», 2011 — (Быстро, вкусно, просто)

С древности и по сей день грибы являются заменой мясу и прочим мясным продуктам. Приготовьте по предлагаемым рецептам вкусные и полезные блюда. Для широкого круга читателей.

, 2011

© Издательство АСТ, 2011

## Содержание

Уникальное творение природы	5
Закуски из грибов	6
Нарезка с грибами	6
Рулеты из килек с мелкими маринованными грибами	7
Масло из грибов	8
Грибная икра	9
Свежие грибы с луком и яйцами	10
Помидоры, фаршированные треской с шампиньонами	11
Маринованные грибы с тимьяном и гвоздикой	12
Бутерброды с грибами и помидорами	13
Бутерброды с шампиньонами и яблоком	14
Бутерброды с паштетом из грибов	15
Гренки с грибным соусом	16
Гренки с запеченными грибами	17
Сельдь с грибами и маринованным луком	18
Яйца, фаршированные грибами с килькой и ветчиной	19
Салаты из грибов	20
Салат из маринованных грибов с креветками	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Блюда из грибов**

## **Составитель Костина Дарья**

### **Уникальное творение природы**

С древности и по сей день грибы являются заменой мяса и прочих мясных продуктов. Они являются уникальным творением природы. По количеству белка сушеный гриб достигает до 30% всей его массы. Грибы являются лидерами по содержанию углеводов, клетчатки, аминокислот, различных жироподобных веществ, таких как эфирные масла и жирные кислоты. Но самое ценное и огромное значение имеет лецитин, который является основным препятствием для отложения холестерина в сосудах.

Содержащиеся в грибах свободные жирные кислоты, так же как и аминокислоты, довольно легко усваиваются организмом и поэтому грибы являются продуктом, который приходит на помощь нашему организму для борьбы с таким неприятным заболеванием, как атеросклероз. Помимо вышеуказанных преимуществ, грибы содержат большое количество ферментов, благоприятствующих расщеплению жиров, гликогена и клетчатки.

В грибах содержится большое количество витаминов. По наличию витамина В грибы даже не уступают злаковым и зерновым культурам, а по витамину D они превосходят даже сливочное масло! Довольно много витамина А содержится в рыжиках, лисичках и белых грибах.

Благодаря большому содержанию калорий грибы являются для организма довольно тяжелой пищей, и их усваивание происходит намного дольше, чем само мясо. Поэтому следует помнить, что грибы не являются диетическим продуктом.

Приготовьте по предлагаемым рецептам вкусные и полезные блюда. Приятного аппетита!

## **Закуски из грибов**

### **Нарезка с грибами**

*1½ стакана мелких маринованных грибов, 5–6 тонких ломтиков ветчины, 5–6 ломтиков свиного жаркого, 100 г копченой колбасы, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 отварные моркови, 3 помидора, 3 соленых огурца, 1 луковица, 2 стручка перца, 1 стакан вареного гороха или консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, сок, половины лимона, соль, сахар, зеленый салат, зеленый лук.*

Нарезанные ломтиками мясо, колбасу, яйца, морковь, помидоры, огурец, целые грибы и другие продукты уложить рядами на большое блюдо. Овощи и грибы сбрызнуть соусом, приготовленным из растительного масла и лимонного сока.

Блюдо украсить листьями салата.

## **Рулеты из килек с мелкими маринованными грибами**

*1 кг килек, ½ кг маринованных грибов, 1 стакан маринада (грибного).*

Хорошо просоленные кильки (салаку) очистить от костей, промыть, свернуть рулетом и закрепить спичкой (без головки) или пряной гвоздикой. Залить грибным маринадом, дать пропитаться в течение 1–2 дней. Подавая на стол, рядом с рулетиками из килек положить мелкие маринованные грибы.

## **Масло из грибов**

*100 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки тушеных шинкованных грибов, соль, репчатый лук, (перец, горчица).*

Масло или маргарин взбить до образования пышной светлой массы, пристающей к стенкам стеклянной миски, добавить тщательно измельченные тушеные грибы и заправить. Грибы следует тушить с небольшим количеством жира или в собственном соку до тех пор, пока не испарится грибной сок и грибы не станут сухими. Лук рекомендуется добавлять в протертом виде. К белым грибам, рыжикам и шампиньонам перец и горчицу не добавляют.

Грибное масло можно использовать для приготовления бутербродов с ветчиной, колбасой, огурцами и другими продуктами. Бутерброды украсить ломтиками помидора, огурца и редиса, зеленью петрушки или зеленым салатом.



## Грибная икра

*400 г свежих, 200 г соленых или 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, столовый уксус или лимонный сок, зеленый лук.*

Свежие грибы тушить в собственном соку, пока сок не испарится. Соленые грибы вымочить для удаления излишней соли, сушеные грибы вымочить, отварить и на дуршлагае дать стечь воде. Затем грибы мелко нашинковать и смешать с рубленным луком, слегка поджаренным в растительном масле. Лук должен быть светло-золотистого цвета, нельзя допускать его подгорания.

Смесь заправить солью, перцем, уксусом или лимонным соком, сверху посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Использовать для приготовления бутербродов или в качестве закуски к холодному столу.

## **Свежие грибы с луком и яйцами**

*500 г грибов, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, по 2/3 стакана бульона или воды и сметаны, 3 яйца; перец, соль – по вкусу.*

Мелко нарезанные грибы поджарить в сливочном масле с луком; переложить в кастрюлю, добавить соль, черный перец, муку, влить мясной бульон или воду, тушить до готовности и заправить сметаной; крутые яйца нарезать кружочками, уложить на блюдо, а сверху залить тушеными грибами. Подавать на стол горячими.

## **Помидоры, фаршированные треской с шампиньонами**

*8 помидоров, 500 г филе трески, 150 г свежих грибов (лучше белых или шампиньонов), 1 свежий огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 лимон, ½ стакана майонеза; соль и свежемолотый черный перец – по вкусу.*

Треску отварить, охладить и нарезать мелкими кубиками. Такими же кубиками нарезать огурец и предварительно отваренные грибы, мелко порубить яйца. У свежих помидоров срезать верхушки и вынуть сердцевину. Сердцевину помидоров без зерен и сока мелко нарезать и смешать с треской, грибами, огурцом и яйцами; посолить и поперчить по вкусу. Выдавить в каждый помидор немного лимонного сока, нафаршировать его полученной массой, залить майонезом. Выдержать 4–6 часов, чтобы грибы пропитались соком.

## **Маринованные грибы с тимьяном и гвоздикой**

*1 кг грибов, 150 г белого вина, 100 г уксуса, 150 г растительного масла, черный перец, лавровый лист, тимьян, гвоздика.*

Перебранные более мелкие грибы, хорошо промытые, залить белым вином, уксусом, растительным маслом, прибавить по вкусу соли, немного черного перца, лавровый лист, тимьян, гвоздику. Варить вместе с грибами до готовности. Выдержать грибы в маринаде в течение 4–5 минут. Подавать холодными как закуску.

## **Бутерброды с грибами и помидорами**

*4–5 больших ломтей ржаного хлеба, 50–60 г сливочного масла, 200–250 г соленых, маринованных или консервированных грибов, 1 луковица, 3–4 ст. ложки сметаны, соль, сахар, зеленый лук, 1 помидор или несколько черносливин, яблоко, сваренное вкрутую яйцо.*

Ломти хлеба намазать маслом. Грибы мелко нашинковать, добавить сметану и рубленый репчатый лук, при желании также – измельченное яблоко и крутое яйцо. Бутерброды покрыть толстым слоем полученной массы, разрезать пополам, на четыре части или треугольными кусками. Каждый бутерброд украсить зеленью и кусочками помидора или половинкой отваренного чернослива.

Бутерброды с грибами можно и не разрезать, в этом случае их едят с помощью ножа и вилки.

## **Бутерброды с шампиньонами и яблоком**

*200 г маринованных шампиньонов, 200 г ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, 1 яблоко, 1 помидор, 2 черносливины, соль, сахар, зеленый лук – по вкусу.*

Хлеб нарезать ломтиками и намазать маслом. Грибы мелко нашинковать, добавить сметану, нарезанный репчатый лук, измельченное яблоко и крутое яйцо.

Полученную массу положить на ломтики хлеба, каждый бутерброд украсить зеленью, кусочком помидора и половинкой размоченного чернослива.

## **Бутерброды с паштетом из грибов**

*250 г свежих грибов, 100 г сливочного масла; соль, перец, лимонный сок – по вкусу.*

Отварить в подсоленной воде свежие грибы, откинуть на дуршлаг и мелко нарубить или пропустить через мясорубку, растереть размякшее сливочное масло, соединить с грибами, добавить соль, черный молотый перец и лимонный сок, все хорошо перемешать, намазать грибным паштетом ломтики хлеба и украсить их тонко нарезанными ломтиками лимона.

Паштет можно приготовить и из сушеных грибов, которые надо предварительно намочить в небольшом количестве воды на 3–4 часа и отварить в ней.

## Гренки с грибным соусом

*300–500 г грибов, 5–6 ст. ложек сливочного масла, 4 яйца, 3 стакана молока, подсолнечное масло для фритюра.*

Черствый белый хлеб (лучше всего использовать пшеничный батон) нарезать ломтиками толщиной 1 см, смочить их в молоке, затем во взбитом яйце и обжарить в сильно разогретом фритюре.

Грибы очистить, нарезать ломтиками и тушить в собственном соку, пока они не станут мягкими, затем добавить масло, посолить.

Три желтка взбить с двумя неполными стаканами молока, влить в грибы, добавить соль, черный перец и варить на слабом огне до загустения, непрерывно помешивая во избежание свертывания яиц. Затем горячую смесь вылить на гренки и посыпать тертым сыром.



## Гренки с запеченными грибами

*200 г грибов, 20 г сливочного масла, 120 г хлеба, 1 яйцо; зелень, черный перец и соль – по вкусу.*

Крупные шляпки шампиньонов или шляпки кольцевиков одинакового размера поместить на смазанный жиром противень, положить на каждую шляпку кусочек сливочного масла, посыпать черным молотым перцем и запечь в духовке.

Из сваренного вкрутую яйца вынуть желток, растереть его с солью, выложить на запеченные грибы и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Белок яйца и зелень мелко нарубить, посолить и перемешать. На смазанной жиром сковороде поджарить с обеих сторон ломтики белого хлеба, остудить, на каждый положить по грибной шляпке, а вокруг нее – белок с зеленью.

## **Сельдь с грибами и маринованным луком**

*2–3 сельди, 300 г маринованных или отваренных в собственном соку грибов, ½ стакана маринованных мелких луковиц, 2–3 помидора, 2–3 ст. ложки зеленого лука, столовый уксус, (сметана).*

Очищенную сельдь нарезать кусочками и уложить на блюдо. Сверху положить целые или нарезанные грибы, целые или разрезанные пополам мелкие луковицы, ломтики помидора и зелень. Если продукты суховаты, прибавить немного уксуса. Украсить можно горками густой сметаны.

## **Яйца, фаршированные грибами с килькой и ветчиной**

*4–5 яиц, 200 г свежих или 100 г отваренных грибов, 2–3 кильки пряного посола, 50 г постной ветчины, 1–2 ст. ложки оливкового масла или сметаны, соль, сахар, горчица, перец, лимонный сок или уксус, (майонез), зелень.*

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль на две части, желтки вынуть и нашинковать. Нашинкованные грибы слегка протушить в оливковом масле или сметане и охладить. Затем смешать их с нашинкованными яичными желтками, килькой, ветчиной, оливковым маслом или сметаной и заправить. Если смесь получилась слишком сухой, можно добавить майонез или сметану. Белки нафаршировать полученной смесью и украсить зеленью. Оставшуюся часть смеси подать к столу на блюде или в салатнице. На фаршированные яйца можно положить немного майонеза или сметанной подливки.

## Салаты из грибов

### Салат из маринованных грибов с креветками

*100 г грибов, 60 г картофеля, 70 г патиссонов, 60 г майонеза, 70 г креветок, 1 яйцо, ½ лимона, соль и сахар – по вкусу.*

Промытые и отцеженные грибы, вареный картофель и маринованные патиссоны нарезать ломтиками, соединить, заправить майонезом, сахаром, посолить, перемешать и выложить в салатник. Креветки отварить в подсоленной воде (10–12 минут), или взять мороженые, отделить шейки, очистить их от панциря, сбрызнуть лимонным соком и уложить поверх салата. Сверху салат украсить дольками круто сваренного яйца и веточками зелени.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.