

# Кухня ЭКОНОМ-КЛАССА



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Кухня эконом-класса**

«Центрполиграф»

2008

## **Звонарева А. Т.**

Кухня эконом-класса / А. Т. Звонарева — «Центрполиграф»,  
2008 — (Советы бабушки Агафьи)

Бабушка Агафья предлагает вам самые элементарные рецепты из самых обычных продуктов. Эти блюда готовятся быстро и требуют минимального количества «сырья» и трудозатрат. Вам не придется рыскать по магазинам в поисках необычных ингредиентов. Кроме того, в этой книге вы найдете интересные, но простые рецепты напитков – коктейлей, морсов и пр.

© Звонарева А. Т., 2008

© Центрполиграф, 2008

## Содержание

Бутерброды	5
С ветчиной	5
С ветчиной-пюре	6
С мясом птицы	7
С мясом цыпленка	8
С языком	9
С отварной севрюгой, осетриной, белугой	10
С сельдью и взбитым майонезом	11
С жареной сельдью и маринованным луком	12
С соленой сельдью в яйце с луком	13
С рубленой сельдью	14
С рубленой сельдью и тертым сыром	15
С селедочным фаршем	16
С вареной сельдью и майонезом	17
С сардинами	18
С сельдью	19
С филе сельди	20
С икрой	21
С фаршем из сардин и сыра	22
Слоеные с рыбными консервами и сыром	24
С паштетом из грибов	25
С грибным фаршем	26
С солеными грибами	27
С фасолью и грибами	28
С запеченными шампиньонами	29
С грибами и творогом	30
С сыром и маслинами	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Агафья Звонарева**

## **Кухня эконом-класса**

### **Бутерброды**

#### **С ветчиной**

*350 г белого хлеба, 80 г сливочного масла, 30 г горчицы, 250 г ветчины или колбасы.*

Нарезать ломтиками любой формы хлеб, смазать сливочным маслом, перемешанным со столовой горчицей. Сверху положить тонкий ломтик ветчины такой же формы и размера, как и хлеб.

В таком же порядке можно готовить и бутерброды с колбасой.

## **С ветчиной-пюре**

*350 г белого хлеба, 200 г ветчины, 50 г масла, 1 яйцо, 30 г горчицы, зелень петрушки.*

Ветчину нарезать кусочками и пропустить сквозь мясорубку с мелкой решеткой 2—3 раза. Затем в эту массу добавить сливочное масло и горчицу, все хорошо взбить и намазать на ломтики хлеба. По краям бутерброда нанести бордюр из желтков яиц, протертых через сито, потом посыпать мелко рубленой зеленью.

## **С мясом птицы**

*350 г белого хлеба, 80 г сливочного масла, 200 г мяса птицы, 10 г каперсов.*

Хлеб нарезать ломтиками, смазать маслом. На хлеб с маслом поместить ломтики вареной птицы. Сверху положить каперсы.

## **С мясом цыпленка**

*350 г белого хлеба, 80 г сливочного масла, 200 г мяса птицы, 1 банка консервированных ананасов или других фруктов.*

Белый пшеничный хлеб намазать маслом. Вареное мясо цыпленка нарезать большими ломтиками, консервированные фрукты – половинками. На хлеб положить сначала мясо птицы, потом консервированные фрукты.



## **С языком**

*350 г хлеба, 50 г масла, 300 г языка, 40 г огурцов, 10 г горчицы.*

Нарезать хлеб ломтиками и смазать его смесью масла с горчицей. Отварной язык (говяжий, телячий) освободить от кожи, нарезать ломтиками и положить на смазанный хлеб, гарнировать кружочком огурца или каперса.

## **С отварной севрюгой, осетриной, белугой**

*25 г отварной рыбы, 5 г сливочного масла, 30 г пшеничного хлеба, зеленый лук.*

Ломтик пшеничного хлеба намазать сливочным маслом, поместить на него кусочек отварной рыбы и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

## **С сельдью и взбитым майонезом**

*3 ломтика хлеба, салат, 3 кусочка рыбы, 3 ст. ложки взбитого майонеза, укроп.*

Сваренную сельдь охладить, положить на пирожковую тарелку, полить взбитым майонезом и поставить на холод. На ломтики хлеба поместить листики салата, а сверху – рыбу с застывшим взбитым майонезом, украсить веточкой укропа.

## **С жареной сельдью и маринованным луком**

*3 ломтика хлеба, 3 порции сельди, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки маринованного лука, 1 ч. ложка зелени, соль.*

Разделанную на филе сельдь (без кожи и костей) посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном или оливковом масле, охладить. На ломтики хлеба поместить маринованный репчатый лук, сверху – сельдь, а на нее – опять маринованный лук и посыпать зеленью.

## **С соленой сельдью в яйце с луком**

*3 ломтика хлеба, 1 филе сельди, пол-яйца, 1 луковица, 1/2 ч. ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, салат.*

Чистое филе соленой сельди нарезать наискосок широкими ломтиками. На разогретую с маслом сковороду налить немного яично-луковой смеси, положить на массу подготовленную сельдь и залить ее также смесью. Когда одна сторона подрумянится, перевернуть на другую сторону. На ломтики хлеба поместить листья салата, сверху – кусочки сельди в смеси. Украсить зеленью петрушки.

Приготовить яично-луковую смесь: взбить яйцо, соединить с мукой, добавить тонкие колечки репчатого лука и все перемешать.

## **С рубленой сельдью**

*3 ломтика хлеба, 30 г сливочного масла, 7 ч. ложек рубленой сельди, 4 маслины, пол-яйца, 3 ч. ложки икры, мелко нашинкованный зеленый лук.*

Из пергаментной бумаги сделать корнетик, заполнить его рубленой сельдью, а затем из этого корнетика выжать рубленую сельдь на бортики хлеба. На середину каждого ломтика выложить сливочное масло, по углам маслины без косточек, кетовую икру, рубленое яйцо и мелко нашинкованный зеленый лук.

## **С рубленой сельдью и тертым сыром**

*3 ломтика хлеба, 3 ст. ложки сыра, 3 ч. ложки сливочного масла. Для рубленой сельди: 2 сельди, 100 г белого хлеба, 2 яйца, 1 яблоко, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки винного уксуса, соль и молотый перец.*

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом. Сверху поместить рубленую сельдь и посыпать тертым сыром.

*Приготовление рубленой сельди.* Чистое филе вымоченной сельди порубить на деревянной доске вместе с сырым репчатым луком, сваренными вкрутую яйцами до получения однородной массы, затем добавить черствый белый хлеб без корок, предварительно замоченный в винном уксусе, натертое антоновское яблоко, соль, сахарный песок, растительное масло, молотый перец и хорошо перемешать.

## С селечным фаршем

*2 сельди, 1—2 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 3—4 вареных яйца, сахар, молотый перец.*

Сельдь, если она соленая, вымочить в молоке пополам с водой. Черствый хлеб без корки замочить в воде. Филе небольшой сельди (без кожи и костей), лук, размокший и отжатый хлеб пропустить через мясорубку. Размягченное сливочное масло растереть с желтками сваренных вкрутую яиц. Все соединить и тщательно размешать, добавив сахар и перец по вкусу. При желании можно добавить сок лимона или 1 чайную ложку раствора лимонной кислоты.





## **С вареной сельдью и майонезом**

*3 ломтика хлеба, 3 порции вареной сельди, 1 ст. ложка майонеза, 3 листика салата, 3 ч. ложки нарезанного зеленого лука.*

Ломтики хлеба намазать майонезом, сверху положить листик зеленого салата, на салат – кусочек вареной или припущенной сельди, снова полить майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

## **С сардинами**

*350 г хлеба, 80 г сливочного масла, 120 г сардин, 1 яйцо, зелень петрушки.*

Смазать сливочным маслом подрумяненные на решетке гренки продолговатой формы длиной 5—6 см и шириной 2 см. Очистить сардины от чешуи; если они крупные, разделить их пополам в длину, удалить позвонок и уложить на гренки. Гарнировать в длину – с одной стороны протертым через сито крутым желтком, а с другой – белком, тоже протертым через сито. По краям посыпать мелко нарезанной петрушкой. В середину положить кусочек зеленой маслины.

## С сельдью

*350 г хлеба, 80 г сливочного масла, 150 г филе сельди, 2 яйца, зелень петрушки, маринад.*

Отделить от сельди филе и положить на бутерброды так же, как и сардины, гарнируя таким же образом. Если сельдь не консервированная, а сухая, то, чтобы отделить филе, ее нужно замариновать в растворе из 30 % белого вина и 70 % уксуса, в который нарезать кружочками 1 морковь и 1 головку лука. Положить также 1 лавровый листик и немножко петрушки или другой душистой травы. Залить кусочки филе, чтобы они были покрыты раствором, варить 10 минут, после чего дать остыть в маринаде. Маринованную таким способом сельдь можно подавать и холодной.

## **С филе сельди**

*350 г хлеба, 100 г сельди, 150 г сливочного масла, 200 г картофеля, 100 г яблок, 150 г майонеза.*

Вымочить в молоке филе сельди и потушить ее, после чего нарезать крупными полосками. Нарезать крупной соломкой картофель, поджарить во фритюре и смешать с яблоками, также нарезанными крупной соломкой. Прибавить приготовленную смесь и перемешать все с майонезом.

## **С икрой**

*350 г хлеба, 80 г сливочного масла, 200 г кетовой или зернистой икры.*

Гренки произвольной формы смазать сливочным маслом и сверху положить икру. Гарнировать кусочками зеленого лука.

## **С фаршем из сардин и сыра**

*1 батон, 100 г сливочного масла, 1 банка сардин, 100 г твердого сыра, 1 ст. ложка майонеза, перец, лимонный сок.*

Сардины измельчить (предварительно вытащив хребтовые косточки), растереть с маслом, в котором они находились, смешать с сыром, натертым на мелкой терке, добавить перец и при желании лимонный сок по вкусу. Из батона сформировать прямоугольник и разрезать его вдоль на две половины. Размягченное сливочное масло растереть с майонезом и обильно смазать им одну половину хлеба, на нее положить фарш из сардин и сыра, покрыть другой половиной, завернуть в фольгу или полиэтиленовую пленку и положить в холодильник, чтобы хлеб пропитался. Перед подачей на стол батон с фаршем разрезать поперек на сэндвичи одинакового размера.



## **Слоеные с рыбными консервами и сыром**

*1/2 буханки пшеничного хлеба, 1 банка тунца или лосося, 100 г сыра, 1 банка майонеза, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1—2 ч. ложки столовой горчицы, 1 ст. ложка муки.*

Мякиш пшеничного хлеба разрезать на 12 кусков, 6 кусков уложить в форму, покрыв их ломтиками сыра. Растереть вилкой рыбные консервы (тунец или лосось) с майонезом и покрыть этой массой ломтики сыра, сверху покрыть остальными кусочками хлеба. Яйцо взбить с молоком, посолить, добавить столовую горчицу, мелко нарезанный зеленый лук и этой смесью залить содержимое формы. Запечь в духовке на небольшом огне до светло-коричневой окраски.



## **С паштетом из грибов**

*250 г свежих грибов, 100 г сливочного масла, 1 лимон, молотый черный перец, соль.*

Грибы почистить, помыть, ошпарить кипятком, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку или очень мелко порубить. Сливочное масло растереть, добавить грибы, соль, молотый черный перец и сок лимона по вкусу. Паштет хорошо взбить и намазать на ломтики хлеба, сверху украсить тонкими кружочками лимона.

## С грибным фаршем

*400—500 г свежих или сухих грибов, 2 ст. ложки топленого или оливкового масла, 1 луковица, 1 ч. ложка муки, соль, молотый перец.*

Обработанные свежие грибы опустить в подсоленную кипящую воду и варить до готовности. Сухие грибы промыть, предварительно замочить на 1,5—2 часа в холодной воде и в этой воде сварить. Вареные грибы мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку и пожарить с маслом. Мелко нарезанный лук положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить до розового оттенка, затем добавить муку и, помешивая, продолжать жарить до тех пор, пока мука не приобретет бежевый цвет, после чего развести водой или грибным отваром до сметаноподобной консистенции и проварить на слабом огне еще 8—10 минут. Полученный соус смешать с подготовленными грибами, добавить мелко нарезанную зелень. Фарш использовать в охлажденном виде.

## **С солеными грибами**

*50 г соленых грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ломтик хлеба, 2—3 шпроты или копченые кильки.*

Грибы отцедить и дважды пропустить через мясорубку. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить грибную массу. На бутерброды положить шпроты или копченую кильку. Украсить мелко нарезанной зеленью.

## **С фасолью и грибами**

*300 г вареных грибов, 1 стакан отваренной фасоли, 1 круто сваренное яйцо, 1 вареный корень сельдерея средней величины, 1 стакан майонеза.*

Сваренные продукты пропустить через мясорубку, хорошо перемешать с майонезом, нанести слоем на ломтики хлеба.

## **С запеченными шампиньонами**

*50 г шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ломтик хлеба.*

Шляпки свежих шампиньонов посолить, положить на смазанный жиром противень и запечь в духовке. Остывшие грибы мелко нарезать и растереть со сливочным маслом. Готовой массой намазать ломтики хлеба.

## **С грибами и творогом**

*150 г свежих грибов, 6 кусков белого хлеба, 100 г творога, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 30 г сыра, 1 яйцо, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, перец, соль.*

Очищенные и промытые свежие грибы обварить кипятком, мелко нарезать и потушить с маслом и луком. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, жирный творог, мелко нарезанную зелень, перец, соль и все растереть. Ломтики черствого хлеба намазать полученной массой, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

## **С сыром и маслинами**

*350 г ржаного хлеба, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 100 г редиса, 10 маслин, красный перец, зелень, зеленый лук.*

Протереть сыр через сито, чтобы он стал как пюре, добавить красный перец и сливочное масло, можно тертый зеленый лук, мелко нарезанный свежий редис и смешать все с сыром. Получившуюся смесь нанести на ломтики хлеба и украсить кружочками редиса и маслин, а также зеленью салата.

## **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.