

эдуард алькаев



вегетарианская  
**КУХНЯ**

Эдуард Алькаев

**Вегетарианская кухня**

«Центрполиграф»

**Алькаев Э. Н.**

Вегетарианская кухня / Э. Н. Алькаев — «Центрполиграф»,

В этой книге представлены рецепты питательных и аппетитных вегетарианских блюд. Вы познакомитесь с основными направлениями вегетарианской системы питания: старовегетарианской, запрещающей все продукты, которые имеют животное происхождение, и нововегетарианской, разрешающей наравне с растительными употребление молочных продуктов и меда.

## Содержание

Принципы вегетарианства	5
Старовегетарианская кухня	6
Закуски и соленья	6
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Эдуард Алькаев

## Вегетарианская кухня

### Принципы вегетарианства

Слово «вегетарианец» введено в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества». За основу было взято латинское «*vegetus*», что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый». Словосочетание «*homo vegetus*» указывает на духовно и физически развитую личность.

Изначально слово «вегетарианство» означало образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точки зрения, а не только фруктово-овощную диету.

В вегетарианской системе питания выделяют два основных направления. Первое – старовегетарианское (чистое или строгое вегетарианство), запрещающее все продукты, которые прямо или косвенно имеют животное происхождение, и даже мед. Рацион старовегетарианца состоит из злаков, бобовых, орехов, овощей, фруктов, ягод, зелени.

Второе направление – младовегетарианское (безубойное), менее суровое, разрешающее наряду с растительными продуктами употребление меда, молока и молочных продуктов.

При вегетарианстве человек использует около 300 видов овощей, листьев, стеблей, почек, зерен, цветков, около 600 видов фруктов, около 200 видов орехов. В них содержатся все перечисленные компоненты, а кроме того жиры и белки в достаточном количестве. Больше всего белков в орехах, бобовых (особенно в сое, чечевице, фасоли, горохе), шпинате, цветной капусте, кольраби, пшенице и др.

Вегетарианство способствует очищению организма, нормализует состав крови. Улучшается цвет лица, нормализуется масса тела, укрепляются мышцы, улучшается кровообращение, успокаиваются нервы, увеличивается работоспособность, выносливость, улучшается слух, зрение, память. Растительная вегетарианская пища является важным фактором восстановления жизненных сил, очищения организма от вредных веществ, шлаков, средством, которое стимулирует, активизирует его внутренние силы на выздоровление.

Второй и наиболее распространенной среди молодого и здорового населения причиной можно считать гуманность по отношению к животным, недовольство современными методами разведения и убоя скота, птицы и ловли рыбы. Массовое производство, когда животные получают с кормом различные химические или гормональные добавки, привело, по мнению вегетарианцев, еще и к тому, что вкус и качество мяса заметно ухудшились.

Известными вегетарианцами были Пифагор (и пифагорейцы в целом), Эмпедокл, Платон, Плотин, Сенека (и стоики, и орфики в целом), Плутарх, Будда, Заратуштра, Леонардо да Винчи, Гассенди, Б. Франклин, Шелли, Б. Шоу, Л. Толстой и многие другие.

Данная книга рассчитана на тех читателей, которые по духовно-религиозным, медицинско-гигиеническим, эстетическим и по многим другим причинам отвергают пищу животного происхождения. В ней представлены многочисленные рецепты двух основных направлений вегетарианской кулинарии (старовегетарианского и младовегетарианского), необходимые сведения не только о том, как можно вкусно приготовить то или иное блюдо, но и каким образом позаботиться о его полезных качествах и существенно сберечь свой кошелек, что для всех рачительных хозяек является немаловажным, а также рекомендации по составлению собственного меню.

Автор выражает надежду, что книга придется по душе всем, у кого есть большое желание совершенствовать свое мастерство в великой и таинственной науке – кулинарии.

## Старовегетарианская кухня

### Закуски и соленья

#### Квашеная капуста

Для квашения берут поздние осенние или зимние сорта капусты («Позднюю московскую», «Амагер» и др.). Можно заквашивать также капусту ранних сортов, но ее следует использовать тотчас после закисания, так как она быстро портится. Кочаны капусты должны быть плотными, белыми, с мелкими жилками на листьях и сочной маленькой кочерыжкой. Кочаны очищают от наружных испорченных листьев, обрезают кочерыжку вровень с кочаном. Затем кочан капусты размельчают ножом или шинковкой, смешивают с солью и укладывают в кадку, плотно утрамбовывая.

На 100 кг капусты берут 2,5–3 кг поваренной соли. Как вкусовые вещества применяют тмин, кориандр, лавровый лист. В капусту желателно добавлять морковь, клюкву или бруснику которые кладут в капусту в разных соотношениях, получая в результате несколько разновидностей квашеной капусты с характерным вкусом.

В капусту можно добавлять: 0,05 % тмина, 1,5 % моркови, 1,5 % клюквы, 0,02 % кориандра, 0,03 % лаврового листа (вкусовые вещества рассчитаны в процентах от веса капусты.)

Капусту заквашивают в деревянных (дубовых или еловых) кадках, вместимостью около 100–200 кг. Как новые, так и бывшие в употреблении кадки, перед закладкой капусты вымачивают в воде примерно 2 недели, меняя ее через каждые 3–5 дней.

Новые кадки – для вымачивания дубильных веществ, а старые для набухания.

Затем кадки моют водой с добавлением соды, тщательно трут щеткой и ополаскивают. Перед закладкой капусты кадку желателно обдать паром или ошпарить кипятком. Старые, растрескавшиеся или заплесневелые во время хранения кадки после мытья, следует дезинфицировать ангидридом сернистой кислоты: серный цвет (для посуды емкостью 100 кг берут 5–6 г серного цвета) помещают на несгорающую подставку, зажигают и опрокидывают над ним бочку. Ангидрид сернистой кислоты, образующийся при сгорании серного цвета, уничтожает микроорганизмы. Чтобы растрескавшаяся бочка не пропускала капустный рассол, внутреннюю поверхность ее покрывают слоем растопленного парафина.

Размельченную капусту укладывают в кадку слоями, пересыпая солью и другими наполнителями, разравнивают и деревянным пестом уплотняют до появления сока. Когда вся капуста утрамбуется в кадку, ее покрывают слоем капустных листьев, на него кладут деревянный круг и груз (камень весом 10–15 % от веса капусты) так, чтобы капустный рассол покрывал круг.

Вперемежку с шинкованной капустой можно положить целые кочаны капусты, которые зимой используют для приготовления овощных блюд.

Наилучшей для заквашивания капусты является температура в 20–25 °С, сроки закисания ее при этом составляют 10–12 дней.

Когда капуста заквашена, удаляют верхний слой и обмывают груз. Капусту покрывают чистой, белой, смоченной в соленой воде тканью, накладывают круг и груз. Затем кадку ставят в хорошо проветриваемое прохладное помещение.

Так же, как капусту, заквашивают морковь и брюкву.

## Капуста, квашенная со свеклой

Капусту порезать на крупные куски – примерно по 200–300 г. Нарезать кубиками свеклу, перец, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет. Выдержать капусту при комнатной температуре 18–20 °С в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 5–6 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

**Состав:** капуста – 4 кг, свекла – 150 г, чеснок – 50 г, хрен – 50 г, петрушка – 30–50 г, небольшой стручок красного жгучего перца.

**Для рассола:** вода – 2 л, сахар – 100 г, соль – 100 г.

## Капуста сладкая

Капусту заложить в ведро, перемежая ее через каждые 10 см тонким слоем фруктов – яблок, груш, слив, разрезанных на дольки. Верхний слой капусты должен быть выше – 15 см. Посолить эту капусту из расчета 1–1,5 % соли от веса капусты и, когда она закиснет и даст сок, слить рассол. На каждый литр рассола всыпать 170 г, сахара, вскипятить его, остудить и вновь залить им капусту. Если рассола окажется очень мало, прибавить немного воды.

## Капуста «пол шубой»

Нашинковать капусту и морковь, яблоки порезать половинками или четвертинками, очистить от семечек. Перебрать, очистить от мусора и промыть в двух-трех водах клюкву или бруснику. Смешать с солью пряности (гвоздику, тмин или др.).

На дно положить чистые белые капустные листья. Затем уложить слоями овощи в такой последовательности: ровный слой нашинкованной капусты, ровный слой небольшого количества моркови и соли, слой нарезанных яблок и ягод. И так повторить несколько раз. Каждый слой уплотняют руками. Емкость заполнить почти до верха. Сверху капусту прикрыть чистыми свежими капустными листьями.

На следующий день, когда капуста осядет, ее прокалывают и добавляют к ней свежую, в последующие дни это делается несколько раз. Пену снимают. Через 2 недели капуста готова. Желательно употреблять, когда заквашенная капуста выстоится, примерно через 2 месяца.

**Состав:** нашинкованная капуста – 10 кг, поваренная соль – 200–250 г, морковь – 350 г, яблоки – 0,5 кг, клюква – 350 г, тмин – 5 г.

## Капуста маринованная

Капусту, нашинкованную полосками шириной 5 мм, бланшировать в течение 1 минуты в кипящей воде и откинуть на сито. Приготовить заливку: растворить при нагревании в воде соль и сахар, кипятить 5 – 10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и добавить уксус.

На дно каждой литровой простерилизованной банки последовательно заложить: 5–6 горошин горького и душистого перца, 3–5 гвоздик, небольшой кусочек корицы, лавровый лист. Влить горячую заливку, затем капусту. Заливка должна покрывать капусту полностью.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые 3–5 минут, литровые 8 – 10 минут. Снять с огня и закатать.

**Состав:** капуста – 5 кг, соль – 100–120 г.

**Для заливки:** вода – 1 л, соль – 50 г, сахар – 120 г, 9 %-й уксус – 200 г.

### Цветная капуста

Перерабатывать цветную капусту нужно очень быстро, чтобы она не успела потемнеть.

Крепкий белый кочан разделить на соцветия, промыть чистой проточной водой, плотно уложить в банки и сразу же залить заранее приготовленным, проваренным и охлажденным рассолом. Выдержать при комнатной температуре 2 недели, затем вынести на холод.

Банки можно подвергнуть незначительной стерилизации и закатать.

**Состав:** цветная капуста – 5 кг, вода – 2,75 л, соль – 200 г, 9 %-й уксус – 200 г.

### Морковь маринованная

Очищенную и нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут. На дно литровой банки уложить 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, измельченный зубчик чеснока. Плотно уложить морковь. Нагреть в воде до растворения соль и сахар, кипятить 5 – 10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и влить уксус. Стерилизовать: пол-литровые банки – 8 – 10 минут, литровые – 15 минут.

**Состав для маринада:** вода – 1 л, соль – 40 г, сахар – 40 г, 9 %-й уксус – 30 г.

### Соленые огурцы

Огурцы в свежем виде долго не сохраняются, сроки сбора урожая их также коротки, поэтому большую часть урожая огурцов консервируют засолом. Если соленые огурцы должны сохраняться на зиму, для засола берут поздние сорта («Нежинские», «Вязниковские» и др.). Ранние сорта огурцов следует употреблять в пищу вскоре после посола, так как они быстро портятся.

Прежде всего огурцы сортируют по величине и качеству, ибо только из огурцов одинакового размера и неиспорченных можно получить хороший соленый продукт. Огурцы должны быть свежими, только что собранными, не вялыми, не переросшими, с плотной мякотью, неразвитыми семенами, тонкой пористой кожицей зеленого цвета, без механических повреждений, следов болезней или вредителей. Вялые или переросшие круглые желтые огурцы не годятся для засола, они имеют толстую кожу, круглое твердое семя и твердые внутренние части ткани. Во время засола в них образуются пустоты. После сортировки огурцы моют в холодной воде при помощи щетки. Чтобы лучше происходил процесс закладки, рекомендуется огурцы предварительно замочить в холодной воде на 12–18 часов. Огурцы солят с добавлением ароматических корней, которые дополняют вкус и запах огурцов и оказывают некоторое консервирующее воздействие. Обычно для соления огурцов применяют укроп, листья красной или черной смородины, вишни и добавляют в небольших количествах хрен или листья хрена и чеснок. Кроме того, можно употреблять эстрагон, тимьян, майоран, красный перец, листья петрушки и сельдерея и др. Общее количество ароматических растений составляет примерно 5–7 % от веса огурцов. Ароматические корни моют, укроп нарезают на кусочки длиной 8 – 10 см, хрен моют и нарезают кружочками, чеснок разделяют на отдельные дольки.

Лучше всего огурцы солить в деревянных (дубовых, еловых) кадках, емкостью 50 – 100–200 л. Кадки для соления огурцов готовят так же, как и для квашения капусты: их замачивают, моют, дезинфицируют.



При солении огурцов в небольших количествах для скорого употребления можно использовать глиняные горшки, стеклянные банки.

Промытые огурцы укладывают в посуду вместе с ароматическими кореньями. Прежде всего на дно посуды кладут слой листьев красной или черной смородины, затем один возле другого укладывают в горизонтальном положении огурцы, покрывают их укропом, кусочками хрена, кладут дольку чеснока, опять укладывают слой огурцов и делают прокладку из приправ и ароматических кореньев, продолжая в таком же порядке до заполнения посуды. Последний слой огурцов покрывают укропом и листьями. В посуду входит больше огурцов, если их укладывать вертикально один возле другого, причем в таком случае во время соления и хранения они дольше сохраняют свою форму.

Заложенные в посуду огурцы и ароматические корни заливают холодным или горячим рассолом (30–45 % от веса огурцов). Горячий рассол (45 °С) употребляют в тех случаях, когда нужно быстрее заквасить огурцы. Воду кипятят, добавляют соль (на 10 л воды – 400–600 г, соли), растворяют ее и еще раз дают закипеть. После заливания рассола на огурцы накладывают круг и груз. Лучшей для заквашивания считается температура 15–20 °С, при такой температуре огурцы выдерживают примерно неделю, затем переносят в прохладное помещение, где медленное закисание продолжается еще 2–3 недели.

Нужно следить за тем, чтобы рассол покрывал круг и на нем, а также по внутреннему краю бочки не появлялась плесень.

Соленые огурцы дольше не подвергаются порче, если их хранят в бочонке с плотно закупоренной крышкой при температуре 0–5 °С.

Так же, как огурцы, солят зеленые помидоры.

### Малосольные огурцы

Малосольные огурцы можно хранить длительное время. Для этого на четвертый или пятый день после засолки отобрать крепкие, небольшие, до десяти сантиметров длиной овощи, промыть в свежеприготовленном рассоле (1 ст. ложка соли на 1 литр воды) и плотно уложить в банки.

На дно и сверху положить пряности. Рассол из кадки процедить через плотную ткань, нагреть до 70 °С и залить им огурцы в банке. Если рассола не хватает, то следует приготовить свежий. Банки надо накрыть прогретыми крышками, поставить в кипящую воду для стерилизации, пол-литровые, – на 15 минут, литровые – на 20 минут, трехлитровые – на полчаса. После стерилизации их нужно тотчас же закупорить с помощью закаточной машинки и постепенно охладить в воде.

Точно так же сохраняют и малосольные помидоры.

**Состав:** огурцы – 3 кг, укроп – 30 г, листья черной смородины – 50 г, хрен (один лист) – 20 г, чеснок – 15 г.

**Для рассола:** вода – 450 г, соль – 50 г.

### Огурцы консервированные

Молодые плотные огурцы с мелкими недоразвитыми семенами вымыть, замочить в холодной воде и выдержать 6–8 часов. Заранее приготовить смесь мелко нарезанных пряных растений, придерживаясь примерно такого соотношения: 6 г листа хрена, 6 г листа сельдерея, 10 г укропа, 3 г зелени петрушки, 1 г листа мяты, 1 г чеснока. Смеси пряностей легче и удобнее закладывать в банки. На дно положить половину полагающейся нормы этих пряностей. Кроме того в каждую литровую банку положить 8 – 10 горошин черного перца, 0,2 или 0,25 стручка

красного перца и 1 лавровый лист. Затем плотно уложить в банку огурцы, а сверху остальную часть измельченных пряностей.

Вскипятить заливку и процедить. Влить по 12 г уксуса на каждый литр. Горячей заливкой залить огурцы в банках и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки – 4–5 минут, литровые – 6–8 минут.

**Состав для заливки:** вода – 1 л, соль – 60 г, сахар не добавлять.

### Огурцы маринованные

*I способ.* Огурцы замочить в воде на 6–8 часов, промыть, обрезать кончики.

Измельчить листья хрена, укроп, сельдерей, петрушку, 1–2 зубчика чеснока, лавровый лист, 0,2 стручка красного перца. Половину этой смеси выложить на дно. Добавить несколько горошин черного перца, корицу, гвоздику, вишневые и смородиновые листья. Затем уложить огурцы и поверх них столько же пряностей, сколько и на дно банки.

Маринад приготовить как обычно: нагреть, помешивая, в воде для полнейшего растворения соль и сахар, кипятить 5 – 10 минут, снять с огня, профильтровать, добавить уксус и сразу же залить огурцы горячим маринадом. Прикрыть простерилизованными крышками и стерилизовать: литровые банки – 10 минут, трехлитровые – 20 минут.

*II способ.* Некрупные огурчики, хрустящие, с мелкими семенами внутри, тщательно вымыть, обрезать кончики.

На дно простерилизованной банки уложить лавровый лист, 3–5 листочков смородины, 0,2 стручка красного жгучего перца, несколько кусочков кореньев хрена. Красиво уложить огурчики, залить горячим маринадом.

Время стерилизации: литровые банки – 10 минут.

**Состав маринада для I способа:** вода – 1 л, сахар – 25 г, соль – 50 г, 9 %-й уксус – 100 г, либо соль – 30 г, сахар – 400 г, 9 %-й уксус – 0,75 стакана.

**Для II способа:** вода – 10 л, 6 %-й уксус – 1,5 л, соль – 200 г, сахар – 200 г, соцветия укропа – 20 г, кусочки кореньев хрена.

### Огурчики по бабушкиному рецепту

Для маринования отобрать очень свежие, без дефектов огурчики средней величины. Замочить на 6 часов. В банку уложить специи из расчета на 1 л объема: 3–4 гвоздики, лавровый лист, десятую часть стручка красного горького перца, 7–8 горошин черного, 0,3 чайной ложки корицы, крупный зубчик чеснока, 1–2 веточки петрушки, хрена – в 2 раза больше, чем петрушки (листья и корни), и в 3 раза больше – укропа. Чеснок и зелень промыть и нарезать.

Вкус всего «букета» нарушится, если не соблюсти эти рекомендации, особенно это относится к красному перцу и чесноку.

У огурчиков срезать кончики и уложить вертикально в банку. Залить горячим маринадом (из расчета 1,5 л на трехлитровую банку) и стерилизовать: трехлитровые банки – 20 минут, двухлитровые – 15 минут.

Перед тем как закатать, влить в банки уксусную эссенцию – 1–1,5 чайные ложки (а лучше добавить ее в горячий маринад, из расчета 1 чайная ложка на 800 г заливки).

**Состав для маринада:** вода – 1 л, соль крупного помола – 50 г, сахар – 50 г.

### Огурцы «с кислинкой»

На дно банки уложить специи: 2–3 небольших зубчика чеснока, 1–2 головки нарезанного лука, хрен – листочек и кусочек корня, 1–2 веточки укропа. Вскипятить заливку, разлить по банкам. Банки пастеризовать при температуре 90 °С: литровые и двухлитровые – 15–20 минут, трехлитровые – 30 минут.

*Состав для маринада:* вода – 10 л, соль – 1,5 стакана, сахар – 0,5 стакана, лимонная кислота – 5 ст. ложек, черный перец – 10–15 зерен, лавровый лист – 4–6 шт.,

### Огурцы с помидорами

Приготовить молоденькие, свежие, мелкие огурчики и помидоры. На дно каждой банки положить измельченную зелень (хрен, укроп, петрушка и сельдерей) и пряности (0,25 стручка красного жгучего перца, лавровый лист, кусочек корицы, 3–5 гвоздик). Уложить овощи (внизу огурцы, сверху помидоры), залить горячим маринадом. Маринад приготовить обычным способом.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые – 5 минут, литровые – 10 минут. Закатать.

*Состав для маринада:* вода – 1 л, соль – 2 ст. ложки, сахар – 75 г, 9 %-й уксус – 100 г.

### Пикули

Простерилизовать 5 литровых банок. Для того, чтобы их заполнить, потребуется: кочан цветной капусты (разобрать на соцветия, выложить в дуршлаг и бланшировать в кипящей воде 3–4 минуты), 2 свежих молоденьких кабачка, 5 крупных сочных морковок, 5 сладких болгарских перцев, 25 луковок «севок» или «выборок», 25 мелких зубчиков чеснока, 20–25 мелких помидоров «сливка» и 25 самых мелких огурчиков, кислое яблоко (лучше «антоновку»), а также зелень – 10 веточек черной смородины с листьями, стебли сельдерея и петрушки без листьев, сухие соцветия укропа («зонтики»).

Морковь, яблоко, перец, кабачки вымыть, почистить и нарезать: яблоко – дольками, перец – полосками, кабачок – кусочками, морковь нашинковать. Затем бланшировать 3 минуты в кипящей воде. Зелень промыть в проточной воде и нарезать кусочками 1,5–2,5 см.

Половину веточек смородины, половину зелени, кусочки яблока и пряности разделить на пять частей и уложить на дно каждой банки. Затем плотно уложить вперемежку огурчики, помидорчики, соцветия цветной капусты, морковь, перец, кабачки. Сверху снова положить по смородиновой веточке, по горсти зелени, по лавровому листику, по 1 гвоздике, по 3 горошины душистого перца. Вскипятить маринад и горячим залить банки, добавив в маринад уксус и специи. Банки накрыть крышками и стерилизовать 12 минут.

*Состав для маринада:* вода – 2 л, сахар – 120 г, соль – 130 г, 6 %-й уксус – 200 г, черный перец – 15 горошин.

### Патиссоны консервированные

Взять молодые, здоровые, без повреждений, с мелкими семенами, белые или желтые патиссоны. Мелкие овощи консервируют целиком, крупные режут на дольки. Нужно вырезать плодоножку с небольшим количеством мякоти. Бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут, сразу же остудить в холодной воде (3–5 минут). На дно банок положить несколько

кусочков корней хрена, сельдерея, петрушку, зубчик чеснока, 0,25 – 0,2 стручка красного жгучего перца, 3–5 горошин черного, лавровый лист. Уложить патиссоны, сверху положить 2–3 сладких перца и залить маринадом.

Стерилизовать: пол-литровые и литровые банки – 10 минут, трехлитровые – 20 минут.

*Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 70 г, уксусная эссенция – 10–13 г,*

### **Перец маринованный**

Перец почистить и бланшировать в кипящей воде 3–5 минут, после чего на 2 минуты опустить в холодную воду. На дно банки уложить 1–3 горошины душистого перца, лавровый лист. Затем плотно уложить в банки, чередуя: один перец – тупым концом вниз, другой – острым. Но необходимо иметь в виду, что в банке должно все-таки остаться место для достаточной циркуляции жидкости при стерилизации.

Приготовить маринад. Для этого растворить, помешивая, в воде при нагревании соль и сахар, вскипятить, снять с огня, профильтровать, влить уксус и горячим маринадом залить банки.

Стерилизовать: пол-литровые банки – 5 минут, литровые – 10 минут, охладить.

*Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 30 г, сахар – 25 г, 9 %-й уксус – 100 г.*

### **Перец консервированный**

На дно банки уложить веточки укропа, петрушки, лист хрена или небольшой кусочек корней, лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца. Тщательно вымытый перец очистить от семян, сполоснуть водой и плотно уложить в пол-литровые (если перчины не крупные) или литровые банки. Приготовить маринад и горячим залить банки.

Стерилизовать: пол-литровые банки – 5 минут, литровые – 10 минут, охладить.

*Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 30 г, сахар – 25 г, уксусная эссенция – 15 г.*

### **Перец фаршированный**

Из крупного мясистого перца удалить плодоножки с семенами, после чего перец вымыть. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить. Коренья нашинковать и потушить в растительном масле до полуготовности. Помидоры ошпарить горячей водой, протереть через дуршлаг, кожицу удалить, выложить в эмалированную посуду, довести до кипения и проварить 15 минут, постоянно помешивая. Затем к томатной пасте добавить соль, сахар, уксус, душистый перец и проварить еще 10 минут. Измельчить зелень петрушки. Прокипятить растительное масло в течение 3–5 минут, охладить до 70 °С и разлить в про стерилизованные литровые банки по 2 столовые ложки. Лук, морковь, коренья петрушки и зелень хорошенько перемешать, посолить и набить этой массой перец. Уложить фаршированный перец в банки с предварительно налитым растительным маслом и залить горячей томатной пастой с приправами. Банки накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые – 55 минут, литровые – 65 минут.

*Состав: перец – 1 кг, помидоры – 700 г, морковь – 300 г, репчатый лук – 250 г, коренья петрушки – 30 г, зелень петрушки – 10 г, растительное масло – 1 стакан, соль – 20–25 г, сахар – 40–45 г, 9 %-й уксус – 1–2 ст. ложки, черный перец – 5–6 горошин.*

## Соленые томаты

Томаты солят так же, как огурцы. Для этого используют зеленые, бурые, розовые и красные томаты, но плоды разной степени зрелости засаливают отдельно.

Для засолки рекомендуется брать томаты мелко- или среднеплодные, с плотной кожей, небольшими размерами камер и мясистой упругой мякотью. Лучшими сортами являются: «Алпатьева», «Маяк», «Чудо рынка», «Штамбовый», «Белорусский», «Белорусский засолочный».

Красные и розовые томаты обычно засаливают в бочках емкостью 25–50 л, бурые – в бочках по 100–150 л. Красные томаты лучше солить в стеклянной таре емкостью 3 – 10 л. Крепость рассола зависит от степени зрелости плодов и способа последующего хранения соления. Зеленые, мелкие, бурые и розовые томаты заливают 6 %-м раствором соли (см. «Соление огурцов», как приготовить маринад). Красные и крупные бурые – 7 %-м. Если соленые томаты хранят в леднике (или холодильнике), концентрацию рассола можно уменьшить на 1 %. Более целесообразно заливать красные и розовые томаты 4–6%-м рассолом и хранить их на льду. Красные томаты нужно засаливать в день уборки, бурые и зеленые можно хранить до засола 2–3 дня (в прохладном затененном месте).

### Примерная рецептура (в кг) засола томатов для получения 50 кг, готового продукта:

томаты свежие	2—53,5
укроп свежий	0,75—1,0
перец стручковый, горький	
свежий	0,05
сушеный	0,01
листья петрушки и сельдерея	0,02
листья черной смородины	0,05
6—7%-й раствор поваренной соли	37,5 л

Для засолки томатов используют также по желанию листья хрена, майоран, базилик, кориандр, лавровый лист, корицу и другие пряности. После мойки, укладки в тару и заливки рассолом красные и розовые томаты выдерживают при температуре 18–20 °С не более одних суток и переносят затем в холодное место. Целесообразно, чтобы брожение красных томатов происходило при температуре не выше 5–6 °С. Через несколько дней после переноса бочек в холодное место, их осматривают, проверяют, нет ли течи, доливают рассолом и укупоривают.

Соленые томаты следует хранить в тех же условиях, что и огурцы.

## Маринованные томаты

Для маринования отбирают мелкие плоды овальной или округлой формы с плотной мякотью. Маринуют зеленые, бурые, розовые и красные томаты. Лучшими сортами для этого являются: «Малютка», «Гумберт», «Рыбка», «Карлик», «Белорусский», «Маринадный» и др. В банку укладывают плоды одинаковой степени зрелости. Плоды тщательно моют, удаляют плодоножки, после чего снова обмывают, дают стечь воде и укладывают в подготовленные стеклянные банки. Крупные зеленые, бурые и розовые томаты (диаметром более 6 см) разрезают на половинки. При мариновании употребляют разнообразные пряности: для литровой банки – лавровый лист, кусочек стручка красного перца, 2–3 цветка гвоздики, по 4 зерна черного и душистого перца, зелень укропа и другие пряные растения.

Наполненные плодами банки заливают горячей заливкой (74–8 °С), содержащей 5 % соли, и 5–6 % сахара. В каждую литровую банку добавляют 1,5 ч. ложки (7–7,5 г) уксусной эссенции или 4,5 ст. ложки (67 г) 9 %-го уксуса, после чего банки закрывают крышками из лакированной жести и стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые – 5 минут, литровые – 8 минут, трехлитровые – 15 минут. После стерилизации банки закатывают и охлаждают.

### **Помидоры натуральные**

Очищенные от кожицы помидоры ополоснуть теплой кипяченой водой, уложить в банки, залить кипящим рассолом или горячим томатным соком, который приготовить следующим образом: отбракованные плоды (мятые или перезрелые, но не испорченные) нарезать, сложить в кастрюлю и, помешивая, кипятить 8 – 10 минут. Затем томаты протереть с помощью скалки через дуршлаг и снова нагреть, добавив на 1 л мякоти 0,3 чайной ложки соли, 1 чайную ложку сахара и 1,5 г лимонной кислоты. Банки накрыть крышками и стерилизовать в слабокипящей воде: пол-литровые – 4–5 минут, литровые – 8 – 10 минут. Закатать.

*Состав: помидоры – 700 г, заливка – 350 г.*

### **Помидоры с перцем**

Помидоры тщательно промыть, не бланшировать. На дно каждой банки уложить промытые теплой кипяченой водой корень петрушки с зеленью и корень сельдерея, 2–3 гвоздики, 0,25 стручка красного жгучего перца, 0,25 стручка горького зеленого перца и 3–5 горошин черного. Заполнить банку помидорами, предварительно наколов иголкой кожицу, что предотвратит помидоры от растрескивания. Залить горячим рассолом и выдержать 5 минут. Рассол слить в кастрюлю, дать вскипеть и снова залить. Банки закатать. Стерилизовать: литровые – 10–15 минут, трехлитровые – 20–25 минут. Охладить.

*Состав для рассола: вода – 2 л, соль – 30 г, сахар – 50 г, уксусная эссенция – 12 г.*

### **Томатный соус**

Бланшированные и очищенные помидоры протереть через сито или дуршлаг с помощью скалки. Выложить в высокую металлическую посуду, заполнив содержимым наполовину, так как при сильном нагревании идет интенсивное расплескивание. Поставить на сильный огонь и уварить в 2 раза, добавив сахар и соль. Пряности заложить в марлевый мешочек, который опустить в кипящую массу (после уваривания его извлечь). Соус снять с огня, добавить уксусную кислоту, разлить в простерилизованные, ополоснутые кипятком, банки и стерилизовать: пол-литровые – 4–5 минут, литровые – 8 – 10 минут.

*Состав: протертые помидоры – 2,5 кг, сахар – 150 г, соль – 30 г, уксусная эссенция – 8 г, измельченный чеснок – 2–3 дольки, черный горький перец – 3–5 горошин, гвоздика – 3–4 шт., молотая корица – 2–3 г.*

### **Свекла маринованная сладкая**

Свеклу тщательно вымыть, бланшировать в кипящей воде, очистить от кожицы, промыть холодной водой и нарезать кубиками или полосками. Уложить в простерилизованные банки (в литровую банку помещается 700 г свеклы).

Приготовить маринад. Для этого растворить в воде при нагревании соль и сахар, всыпать 2–3 кусочка корицы, 5–8 гвоздик, 5–8 горошин душистого перца и кипятить 10 минут. Снять с огня, профильтровать и влить уксус.

Залить банки горячим маринадом, прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые – 5 минут, литровые – 10 минут.

*Состав для заливки:* вода – 1 л, сахар – 100 г, соль – 50 г, 9 %-й уксус – 50 г, корица.

### **Баклажаны впрок**

Баклажаны помыть, удалить плодоножки, порезать кружочками в 5 мм толщиной, посолить и оставить часа на два. Потом из баклажанов следует отжать сок и поджарить их на растительном масле. Чеснок, красный перец сладкий и жгучий пропустить через мясорубку, добавить уксус и проварить 5 минут.

Затем, обмакивая в эту смесь поджаренные баклажаны, складывать их в стерилизованные банки. Банки закатать и хранить в прохладном месте.

*Состав:* баклажаны – 5 кг, чеснок – 300 г, красный сладкий перец – 10 шт., красный жгучий перец – 8 шт., растительное масло – 1 стакан, 9 %-й уксус – 1 стакан.

### **Жареные баклажаны**

Баклажаны отварить в соленой воде (на это уйдет примерно полстакана соли), пока они не станут мягкими. Разрезать их вдоль и уложить под пресс. Через 5 часов вынуть, разрезать еще на четыре части и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Обжаренные баклажаны сложить в большую посуду и дать им остыть.

Приготовить соус: сладкий и горький перец вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить остальную соль, уксус, специи, масло. Баклажаны уложить в банки слоями, немного поливая каждый соусом, залить им же сверху банки и стерилизовать: пол-литровые – 15 минут, литровые – 20 минут.

*Состав:* баклажаны – 10 кг, 9 %-й уксус – 0,5 л, чеснок – 200 г, горький стручковый перец (не сухой) – 200 г, сладкий болгарский перец – 0,5 кг, растительное масло – 0,5 л, крупная соль – 1 стакан, душистый перец горошком, лавровые листья – 10 шт., петрушка – 1 пучок

### **Фаршированные баклажаны**

Баклажаны промыть, сделать продольный разрез, вымочить в подсоленной воде. Потом промыть холодной водой и слегка обжарить на растительном масле. Каждый баклажан заполнить фаршем. Затем уложить баклажаны в литровые банки. Заливку лучше сделать из томатного сока или томат-пюре, разбавленного водой и уваренного до консистенции соуса. Можно приправить заливку красным перцем. Стерилизовать 1 час 20 минут.

*Состав:* нарезанная соломкой и обжаренная морковь – 8 кг, нашинкованный и обжаренный сельдерей – 400 г, мелко нарезанные и обжаренные корни петрушки – 400 г, нарезанный кольцами и обжаренный лук – 1 кг, соль – 200 г.

### **Икра из баклажанов**

Отдельно испечь баклажаны и перец. Из перца удалить семена, баклажаны почистить. Овощи пропустить через мясорубку. Отварить помидоры, удалить с них кожицу, пропустить через мясорубку и поставить на огонь, чтобы испарилась часть жидкости. Добавить помидоры

в смесь баклажанов с перцем, налить туда растительное масло, посолить по вкусу и тушить до тех пор, пока масса не начнет отделяться от посуды.

Икру разложить по стерилизованным банкам, прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки – 60 минут, литровые – 70 минут.

**Состав:** баклажаны – 3 кг, болгарский перец – 5 кг, помидоры – 3 кг, растительное масло – 0,5 л, соль по вкусу.

### **Икра баклажанная с овощами**

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой, посолить, перемешать и оставить на 30 минут. После этого отжать из баклажанов горький сок, положить их в глубокую миску с растительным маслом и, помешивая, припускать в растительном масле, пока они не станут мягкими.

Репчатый лук нарезать тонкой соломкой, спассеровать с натертой на терке морковью, добавив молотый перец и зелень петрушки. Красные помидоры вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать и припустить в отдельной посуде с растительным маслом. После этого все овощи уложить в общую посуду, перемешать, посолить, поперчить, добавить сахар и варить 5 минут. Горячую массу разложить по простерилизованным банкам, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые – 60 минут, литровые – 70 минут. Закатать крышками.

**Состав:** баклажаны – 1 кг, лук – 200 г, помидоры – 350 г, морковь – 200 г, растительное масло – 100 г, зелень петрушки – 120 г, соль, перец, сахар по вкусу.

### **Зеленая икра**

Молодые баклажаны выложить на лист жести и обжечь на жару над сильным пламенем. Обжигание продолжать до полного смягчения мякоти, после чего отжать из баклажанов сок, счистить кожицу, нарезать мелкими кусочками и размять в эмалированной посуде. В процессе разминания добавить в баклажаны измельченные печеный зеленый перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

Стерилизовать литровые банки 90 минут. Перед употреблением икру следует приправить растительным маслом, измельченным чесноком, лимонным соком или уксусом.

**Состав:** обожженные баклажаны – 6 кг, печеный перец – 2 кг.

### **Икра из кабачков**

Икру готовят из смеси обжаренных овощей с добавлением томата-пасты или томата-пюре, соли, сахара и пряностей.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать дольками и обжарить на растительном масле. Затем пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить морковь и лук с томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешать и тушить на слабом огне до готовности. Смесь разложить по банкам и стерилизовать: пол-литровые – 20–25 минут, литровые – 35–40 минут.

**Состав:** кабачки – 1,5 кг, морковь – 100 г, лук – 100 г, корень петрушки – 20 г, зелень – 10 г, томат-пюре – 200 г, соль, сахар, перец по вкусу.

### **Кабачки маринованные**

Кабачки берутся мелкие, длиной не больше 10 см.



Кабачки вымыть, вырезать плодоножки и бланшировать в течение 3–5 минут, остудить. В подготовленные литровые банки уложить лавровый лист, зубчик чеснока, 0,2 стручка красного жгучего перца, небольшую головку лука, 2–3 горошины черного перца и гвоздику. Затем поместить туда кабачки и залить кипящим маринадом.

Банки прикрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые – 20 минут, литровые – 25 минут.

### **Крапива натуральная**

Для консервирования пригодна только свежая, молодая крапива. Крапиву вымыть в холодной воде, нарезать кусочками по 8 – 10 см и сложить в кастрюлю. Залить горячей водой и кипятить 4–5 минут. Горячую зелень уложить в банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки – 25 минут, литровые – 35 минут.

### **Щавель консервированный**

Щавель вымыть и порубить ножом. Смешать с чистой сухой солью, плотно уложить в банку и укупорить. Хранить на холоде, не допуская замораживания. На 100 г щавеля – 10 г соли (1 чайная ложка с верхом).

### **Укроп, петрушка, сельдерей**

Укроп, петрушку и сельдерей можно сохранить без стерилизации, смешав с солью.

Зелень тщательно перебрать, вымыть, порезать на кусочки длиной 2–3 см и хорошо перемешать с солью. Этой смесью плотно заполнить банки и оставить на 2 дня неуккупоренными, чтобы зелень осела. Добавить до верха еще немного соленой зелени и укупорить банки. Хранить в холодильнике.

### **Соленые грибы**

Солить можно все виды грибов, пригодных к употреблению в пищу. Есть два вида солки грибов – это холодный и горячий. Лучше засаливать горячим способом, и для этого подходят: сыроежки, волнушки, зеленушки, подгруздок черный, гладыш, скрипица, валуй, горькушка, свинушка тонкая, опенок. Подготовленные грибы укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают слегка подсоленной водой, ставят на плиту и не мешая доводят до кипения. Когда вода закипит, грибы перемешивают и снимают пену. Затем проваривают (бланшируют) 10–15 минут, а такие грибы, как лисички, опенок, горькушку, свинушку тонкую, валуй, скрипицу – 20–30 минут.

Проваренные грибы откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Грибы укладывают в подготовленную посуду шляпками вниз слоями толщиной 5–8 см, пересыпая каждый слой солью примерно 3 % к массе грибов. На дно посуды и поверх грибов кладут перец и лавровый лист. При солении из пряностей можно использовать листья смородины, укроп, чеснок, гвоздику и другие, грибы прикрывают чистой тканью, на нее ставят гнет.

## Маринованные грибы

Для маринования пригодны трубчатые грибы: это белые, подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, козляки, а также пластинчатые: рыжики, опята, лисички. Мариновать их можно двумя способами:

*I способ.* В эмалированной посуде готовят раствор из расчета на 1 кг грибов 125 г воды, 125 г 8% уксуса (не эссенция), 1 ст. ложка соли. Этим раствором заливают подготовленные грибы и ставят на плиту. Когда грибы закипят, убавляют накал плиты и варят, осторожно помешивая, снимая шумовкой пену. Как только пена перестанет образовываться, всыпают 1 ч. ложку сахарного песка, добавляют 5 горошин душистого перца, 2 штуки корицы, гвоздики, лаврового листа и лимонной кислоты на кончике ножа. Грибов берут 1 кг. Когда грибы остынут, их вместе с маринадом раскладывают в чистые стеклянные банки.

*II способ.* Грибы отваривают в сильно соленой воде (2 ст. ложки, соли на 1 л воды), откидывают на дуршлаг, раскладывают по чистым банкам и заливают охлажденным маринадом (на 1 кг грибов 300 г маринада).

*Приготовление маринада.* Берут 1 л воды, 1,5 ложки столовой соли, 1 ст. ложку сахарного песка, 5 горошин перца, по 3 штуки корицы, гвоздики, лаврового листа. Все это кипятят 15 минут, снимают с плиты и вливают туда 1 ч. ложку 80 % уксусной эссенции или 0,5 стакана 8 % уксуса.

Отваренные грибы раскладывают в банки и заливают приготовленным маринадом.

Маринованные грибы хранят при температуре 1 – 10 °С. Употреблять в пищу их можно через 10–15 суток после изготовления.

## Солено-маринованный лук

Как можно более мелкий репчатый лук очистить от кожуры, сложить в стеклянную банку и залить 10 %-м раствором соли (100 г на 1 л), который каждые 3 дня надо менять и заливать новым 15 раз. Через 45 дней залить 3-процентным уксусом. Через 4 дня после этого лук будет готов к употреблению.

## Чеснок в рассоле

Молодой чеснок с оформившимися небольшими головками очистить, промыть и нарезать кусочками длиной около 2–3 см. Затем опустить в подсоленный кипяток, вынуть шумовкой и остудить в холодной воде. Уложить в банку и залить холодным рассолом, приготовленным из равных частей уксуса и воды, добавить соль (0,5 стакана на литр жидкости). Придавить грузом, плотно закрыть и поставить в холодное место.

Через неделю чеснок готов к употреблению.

## Яблоки натуральные

Яблоки помыть, очистить от кожицы, ножом из нержавеющей стали нарезать дольками и удалить сердцевину. Очищенные и нарезанные яблоки сохранять в 1 %-м растворе соли для предохранения от потемнения, затем бланшировать в течение 5–9 минут в воде при 85–90 °С, охладить и уложить в банки. Расфасованные плоды залить кипяченой водой; банки накрыть крышками и стерилизовать.

В пол-литровую банку уложить 330–350 г, яблок. Стерилизовать при слабом кипении воды: пол-литровые банки – 10 минут, литровые банки – 15 минут и сразу же укупорить.

### Моченые яблоки

Мочить яблоки лучше всего в деревянной таре небольшой вместимости или в широкогорлых стеклянных банках. Дно и стенки тары рекомендуется застилать чистой, промытой ржаной (пшеничной, овсяной) соломой, слоем в 1 см, а также переслаивать и ряды яблок. На 10 кг яблок требуется 200–250 г соломы.

Подготовленные яблоки следует укладывать плодоножкой вверх как можно плотнее одно к другому, но без усилий, чтобы не было нажимов, во избежание образования потемнений. Сверху яблоки застилают соломой слоем 2–3 см, покрывают тканью (лучше полотном), прижимают кружком и гнетом, затем заливают охлажденным рассолом.

Для заливки яблок готовят специальный рассол, чаще всего с солодом (специально пропращенные и высушенные зерна ячменя) или мукой, который называется суслом, или пеной. Для этого на 10 л кипяченой охлажденной воды берут 100 г соли, 200 г сахара и 100 г солода. Вместо сахара можно использовать стакан меда.

Солод добавляют в виде солодового сусла, для чего на 1 л воды берут 100 г солода. Смесь кипятят 10–15 минут. При этом соль и сахар должны полностью раствориться в воде.

Вместо солода к раствору можно добавить 100 г ржаной муки. В этом случае муку разводят сначала в небольшом количестве холодной воды (на 8 частей муки берут по массе 10 частей воды), а затем заваривают горячей водой. Перед заливкой раствор следует хорошо взболтать. Можно приготовить сусло и по такому рецепту: 200 г сухарей ржаного хлеба разминают в холодной кипяченой воде, заливают кипятком, охлаждают, процеживают, добавляют в полученную жидкость 300 г сахара, по 2 столовые ложки соли и горчицы и доливают кипяток до 10 л.

Яблоки в кадке накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень). Поставить кадку в холодное место. В первые 3–4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому их необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3–4 см выше деревянного круга. Через 30–40 дней яблоки будут готовы.

### Грибы в маринаде

Молодые свежие грибы очистить, промыть и отваривать в подсоленной воде с уксусом в течение 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы смешать с мелко нарезанным луком, добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

*Состав:* грибы – 300 г, лук – 1 шт., растительное масло – 3–4 ст. ложки, уксус, соль.

### Грибы соленные с картофелем, капустой и огурцами

Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Соленые грибы мелко нарезать, квашеную капусту перебрать, отжать лишний рассол. Овощи смешать с грибами, добавить мелко нарезанный лук, полить маслом и уксусом, посыпать солью, перцем и хорошо перемешать. Блюдо украсить кружочками соленых огурцов, мелкими шляпками грибов, мелко изрубленной зеленью укропа и петрушки.

*Состав:* грибы – 200 г, картофель – 200 г, квашеная капуста – 1 стакан, соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль, перец, зелень.

### Соленые грибы с картофелем

Охлажденный отварной картофель нарезать ломтиками, добавить также нарезанные соленые грибы, репчатый лук, нарезанный полукольцами, заправить растительным маслом, поперчить, перемешать и выложить в салатник горкой, украсив зеленью.

**Состав:** картофель – 40 г, соленые грибы – 60 г, репчатый лук – 20 г, растительное масло – 30 г, зелень, перец.

### Соленые грибы с луком

Отцедить грибы от рассола, лук нарезать кольцами. Грибы посыпать перцем и луком, залить растительным маслом. Украсить кольцами лука.

**Состав:** соленые грибы – 2 стакана, лук – 2 шт., растительное масло – 0,25 стакана, перец

### Грибы табака

Для блюда следует использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков. С двух сторон их натереть солью, нашинговать чесноком, посыпать перцем, слегка – мукой. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы обжарить с двух сторон до румяной корочки. При подаче на стол полить томатным соусом.

**Состав:** грибы – 600 г, чеснок – 2 ст. ложки, перец, растительное масло – 3 ст. ложки, соус – 300 г, мука.

### Грибы с сельдереем

300 г, грибов нарезать брусочками. В 4–5 столовых ложках жира поджарить одну головку мелко нарезанного лука. Соединить с грибами и сельдереем, посолить и тушить на слабом огне, пока не станут мягкими. Если необходимо, время от времени подливать понемногу воды. Перед тем как кушанье снять с огня, добавить 2–3 столовые ложки мелко нарезанного укропа.

### Закуска грибная

Подготовленные грибы (маслята, белые грибы, моховики, шампиньоны) сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и нарезать ломтиками. Посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Заправить растительным маслом, уксусом или лимонным соком, добавить лук.

### Грибная икра

Два стакана сухих грибов (подосиновики, подберезовики, маслята) замочить в холодной воде, а когда грибы набухнут, воду слить. Снова залить грибы небольшим количеством воды и поставить на огонь. Отваренные и остывшие грибы пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить грибной бульон. Затем поджарить на растительном масле мелко рубленый

репчатый лук. Лук соединить с грибной массой, посолить, добавить сахарный песок, уксус и тщательно вымешать.

Подать как самостоятельное блюдо в холодном виде либо приготовить бутерброды.

**Состав:** сушеные грибы – 2 стакана, репчатый лук – 1 кг, растительное масло, сахарный песок, уксус, соль.

### **Икра из соленых грибов**

Грибы промыть, дать стечь воде, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, слегка поджарить на растительном масле, охладить и смешать с грибами, добавить перец, соль по вкусу.

**Состав:** соленые или маринованные грибы – 250 г, лук – 1 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, молотый черный перец, соль.

### **Икра из свежих грибов**

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и варить около часа, затем слить воду, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить лук, поджаренный на растительном масле, и хорошо перемешать. Икру можно использовать сразу или разложить по банкам для длительного хранения.

**Состав:** грибы – 200–300 г, лук – 1–2 шт., растительное масло – 3–4 ст. ложки, перец, соль.

### **Маринованная капуста**

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3 %-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в неокисляющую посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

**Состав:** капуста – 150 г, растительное масло – 20 г, клюква – 20 г, зеленый лук.

**Для маринада:** 3 %-й уксус – 25 г, сахарный песок – 20 г, корица, гвоздика, соль.

### **Квашеная капуста с брусникой и луком**

Квашеную капусту слегка отжать, если нужно – нарезать помельче. 0,5 стакана капустного рассола нагреть, поместить в него нашинкованный лук, корицу, гвоздику, добавить 2–3 столовые ложки воды, в которой была замочена брусника, и быстро нагреть, не допуская кипения. После этого рассол охладить, лук вынуть, смешать с капустой, добавить бруснику, немного брусничной воды, сахар и заправить по вкусу растительным маслом.

**Состав:** квашеная капуста – 400 г, лук – 2 шт., моченая брусника – 3 ст. ложки, корица, гвоздика – 3–4 шт., сахар.

### **Морковь с зелеными помидорами**

На дно кастрюли положить мелко нарезанные репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить

растительным маслом, варить 20–30 минут. Затем добавить толченый чеснок (4 дольки). К столу подавать в холодном виде как закуску.

**Состав:** морковь – 4–5 шт., зеленые помидоры – 5 шт., лук – 2 шт., чеснок, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, перец, петрушка.

### **Картофель отварной с орехами**

Хорошо промытый картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи, чеснок (2 дольки), стручковый перец истолочь с солью, добавить по вкусу винный уксус и нашинковать репчатый лук. Перемешать с картофелем, уложить горкой на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

**Состав:** картофель – 5 шт., лук – 1 шт., грецкие орехи – 0,75 стакана, чеснок, зелень петрушки или укропа, винный уксус, стручковый перец, соль.

### **Картофель с орехами и гранатом**

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

**Состав:** картофель – 2–3 шт., измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. ложка, сок граната – 0,3 стакана, чеснок – 1–3 зубчика, мелко измельченная зелень – 0,5 ч. ложки,

### **Редис с горячим картофелем**

Отобрать средние корнеплоды редиса, срезать плодоножки и хвостики, промыть холодной кипяченой водой и уложить в салатник.

Отдельно подать горячий отварной картофель, политый маслом, также отдельно можно подать зелень.

**Состав:** редис – 75 г, отварной картофель – 75 г, масло – 15 г, зелень.

### **Редька с квасом или уксусом**

Очищенную редьку пропустить через терку, посолить, заправить растительным маслом, квасом или уксусом. Украсить зеленым луком.

**Состав:** редька – 120 г, растительное масло или квас – 20 г или 3 %-й уксус – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль по вкусу.

### **Редька с клюквенным соком**

Нашинковать редьку, прибавить клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать.

**Состав:** редька – 100 г, клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.

### **Редька с растительным маслом**

Натертую на мелкой терке редьку заправить маслом, уксусом и посолить по вкусу. Можно заправить ее пассерованным в растительном масле луком. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

*Состав:* редька – 250 г, растительное масло – 30–40 г, репчатый лук – 60 г, уксус, соль.

### **Баклажаны по-грузински**

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать. Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны. Подавать, посыпав зеленью.

*Состав:* баклажаны – 4 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 1 шт., уксус, соль, перец.

### **Сладкий стручковый перец по-алжирски**

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Украстить зеленью.

*Состав:* стручковый перец – 90 г, репчатый лук – 50 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.

### **Свежий салат по-французски**

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует, также как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

*Состав:* свежий салат – 400 г, прованское масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.

### **Лук-порей со сливами**

Нарезать мелко две головки лука. Очистить и натереть на терке 1 морковь, поджарить ее с 5–6 столовыми ложками жира, посыпать столовую ложку муки и снова поджарить. Затем добавить чайную ложку красного перца и развести горячей водой до получения соуса умеренной густоты. Посолить по вкусу и дать закипеть. Положить туда 5–6 стеблей лука-порея, нарезанного кружочками длиной 5 см. Когда лук закипит, прибавить 400 г, хорошо вымытых слив и 10–15 горошин черного перца. Варить до готовности на медленном огне.

### Горох с черносливом

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить уксус, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

**Состав:** сушеный горох – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 1 стакан, уксус – 1 ст. ложка, гвоздика – 3 шт., соль.

### Белая фасоль протертая

Белую фасоль перебрать, промыть, сварить и протереть. Миндаль замочить в теплой воде, удалить с него кожицу и мелко нарезать. Удалить стебельки от кишмиша и промыть его. Фасоль переложить на противень, смазанный маслом, добавить миндаль с кишмишем, хорошо перемешать, поставить на слабый огонь на 10–15 минут. Переложить на блюдо, украсить кусочками лимона и веточкой зелени.

**Состав:** фасоль – 300 г, кишмиш – 100 г, миндаль – 150 г, растительное масло – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., соль, зелень.

### Сельдерей фаршированный

Отобрать 5 корней сельдерея средней величины, очистить и вынуть сердцевину. Приготовить начинку из измельченной мякоти сельдерея, пучка зелени петрушки, 4–5 долек чеснока, добавив соли по вкусу и 2 столовые ложки жира. В кастрюлю влить 2,5 стакана воды, 3–4 столовые ложки растительного масла, положить соль и черный перец по вкусу. Как только вода закипит, опустить в нее сельдерей и варить, пока не станет мягким. Отдельно развести соком из 1 лимона столовую ложку (без верха) муки и за 5–6 минут до того, как снять кушанье с огня, залить сельдерей.

Подавать в холодном виде.

### Пюре из фасоли

Сварить белую фасоль. Вынуть ее из воды и протереть через сито. Остывшее пюре переложить в миску и взбивать вилкой, прибавляя при этом понемногу растительное масло (можно добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолить по вкусу и смешать с мелко нарезанным луком.

**Состав:** фасоль – 300 г, растительное масло – 2–3 ст. ложки, репчатый лук – 1–2 шт., соль.

### Кисель гороховый

Лущеный горох подсушить и потолочь в мелкую крошку. Полученную гороховую муку развести холодной водой, влить в подсоленную кипящую воду и варить минут 15–20. Готовый кисель разлить в тарелки и, когда он остынет, нарезать его на порции. Репчатый лук нашинковать и обжарить на растительном масле.



Подать гороховый кисель с растительным маслом, луком и зеленью.

**Состав:** горох – 80 г, вода – 200 г, растительное масло – 20 г, лук – 30 г, соль по вкусу.

### **Закуска «Николашка»**

Нарезать лимон с кожурой кружочками, разложить на тарелке. Кофе смолоть, смешать с сахаром в равных количествах и еще раз смолоть. Затем этой смесью посыпать каждый кружок лимона.

### **Холодная закуска из жареных баклажан с чесноком**

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль плода ломтями, выдержать 30 минут в подсоленной воде (столовая ложка соли на литр воды), отжать и обсушить тканью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Уложив жареные баклажаны на блюдо, посыпать их растолченным чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом, поместить в холодильник на 3–4 часа. Подавать в холодном виде.

**Состав:** баклажаны – 500 г, масло растительное – для жарки, чеснок – 4–5 зубчиков, соль – по вкусу.

### **Закуска из свеклы, изюма и лебеды**

Свеклу натереть на крупной терке, у чернослива удалить косточки, листья лебеды мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить соль, довести до кипения и охладить.

**Состав:** свекла – 2 шт., чернослив – 10 шт., изюм – 1 ст. ложка, рубленые листья лебеды – 3 ст. ложки, соль.

### **Икра овощная**

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

**Состав:** морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0,5 стакана, соль.

### **Икра из свеклы и баклажанов**

Баклажаны промыть, удалить загрязненные и загнившие места, пропустить через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Свеклу очистить, промыть и нарезать соломкой. Лук очистить, промыть и нарезать полукольцами. В кастрюлю уложить подготовленные свеклу, лук, баклажаны, добавить томат-пюре, соленую горячую воду. Довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 20–25 минут.

**Состав:** свекла – 2 шт., баклажан – 1 шт., лук – 2 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка, соль

### **Свекольная икра с яблоками**

Сварить и натереть на терке свеклу, добавить яблоко, тоже натертое, зеленый лук, заправить по вкусу растительным маслом, сахаром, солью, лимонной кислотой или соком лимона. Подавать, украсив зеленью или консервированными фруктами.

***Состав:** свекла – 3 шт., яблоко – 1 шт., зеленый лук – 20 г, растительное масло, соль, лимонная кислота.*

### **Икра баклажанная**

Испечь или сварить баклажаны до мягкости, снять с них кожицу и дать соку стечь. Мякоть мелко нарубить. Мелко нарезанный репчатый лук слегка поджарить на растительном масле, добавить томат или свежие помидоры. Смешать с баклажанами и всю массу потушить до густоты. После этого заправить растительным маслом, уксусом, солью и толченым чесноком. Посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

***Состав:** баклажаны – 500 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, томат – 3 ст. ложки, или помидоры – 2–3 шт., специи, зелень.*

### **Икра из картофеля и перца**

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде и тщательно размять. Сладкий перец испечь в духовке или обжарить на растительном масле, освободить от семян, снять кожицу, измельчить острым ножом или пропустить через мясорубку вместе с чесноком (5 долек). Картофельное пюре соединить с измельченным перцем, чесноком, посолить, добавить молотый перец (красный или черный), по вкусу – уксус. Смесь тщательно размешать с растительным маслом.

***Состав:** картофель – 5–6 шт., сладкий болгарский перец – 1 кг, чеснок растительное масло – 0,5 стакана, соль, перец, уксус.*

### **Икра из хлеба и чеснока**

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики пшеничного хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре, приправить лимонным соком. Икру выложить в салатницу, разгладить ножом.

***Состав:** пшеничный хлеб – 200 г, чеснок – 3 средние головки, грецкие орехи – 20 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, лимонный сок или столовый уксус – 15 г.*

## **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.