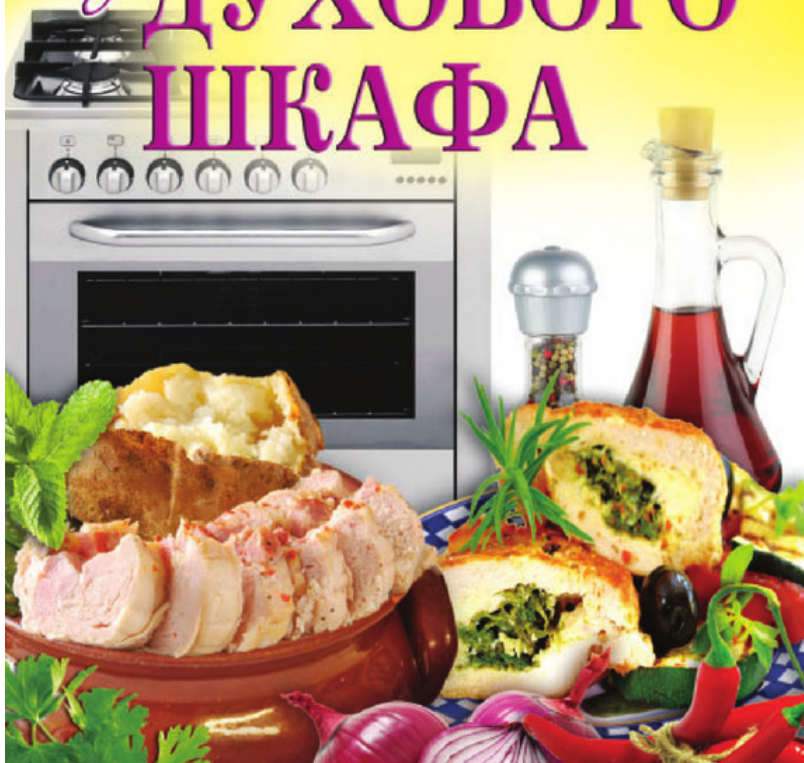


Ваш домашний повар



ЧУДО-РЕЦЕПТЫ *из* ДУХОВОГО ШКАФА



Сергей Павлович Кашин
Чудо-рецепты из
духового шкафа
Серия «Ваш домашний повар»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5960844

*Ваш домашний повар. Чудо-рецепты из духового шкафа / С. П. Кашин. :
РИПОЛ классик; Москва; 2013
ISBN 978-5-386-05705-3*

Аннотация

Готовить в духовке не только просто и удобно, но и очень полезно. Ведь только в духовке вы можете приготовить блюда с минимальным количеством масла или жира, а румяная корочка достигается под воздействием высокой температуры, а не за счет сгорания масла или жира, как это происходит при жарке, а в блюдах при готовке сохраняется весь сок, что делает их сочными и вкусными. Кроме того, готовя в духовке, вам не придется стоять у плиты и следить за тем, чтобы блюдо не пригорело, переворачивать, накрывать крышкой, уменьшать или увеличивать огонь, пробовать, ведь в вашем распоряжении есть целый арсенал уникальных приспособлений, которые сэкономят ваше время и позволят вам во время готовки наслаждаться любимым сериалом или болтать по телефону с лучшей подругой,

сделать с ребенком уроки или провести время с любимым. С этой книгой удивительных рецептов ваше меню всегда будет разнообразным.

Удивите своих любимых!

Содержание

Введение	8
Блюда из овощей и грибов	9
Запеканка из кабачков, яиц и сыра	9
Запеканка из кабачков и лука	10
Запеканка из патиссонов и сулугуни	11
Запеканка из цукини и яиц	12
Запеканка из брокколи и болгарского перца	13
Брокколи, запеченная с брынзой	14
Запеканка из белокочанной капусты	15
Брюссельская капуста с маринованными маслятами	16
Брюссельская капуста по-фаорентийски	17
Запеканка из цветной капусты по-украински	18
Тыквенная запеканка с фисташками	19
Запеканка из баклажанов и зеленых помидоров	20
Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином	21
Печеные баклажаны с грушами и помидорами	22
Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и вешенками	23
Ленивые драники	24
Запеканка из картофеля и цветной капусты	25

Запеканка из фарша и сыра	26
Картофель по-испански	27
Картофель, запеченный с яблоками	28
Картофель, запеченный с колбасным сыром	29
Запеканка из шампиньонов	30
Вешенки, запеченные в фольге с сыром	31
Запеканка из болгарского перца	32
Болгарский перец, запеченный с яблоками и вешенками	33
Помидоры, запеченные в тесте	34
Помидоры с рисом и зеленым горошком	35
Дук, запеченный с яблоками	36
Запеканка из репчатого лука и хлеба	37
Овощная запеканка с творогом	38
Слоеная овощная запеканка	39
Овощи в кляре с острым соусом	40
Запеканка из мексиканской смеси	42
Баклажаны, фаршированные рисом и морковью	43
Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью	45
Картофель, фаршированный маринованными опятами	47
Цукини, фаршированные картофелем	48
Свекла, фаршированная яблоками и черносливом	49

Огурцы, фаршированные яйцами и зеленым луком	50
Болгарский перец, фаршированный шампиньонами	51
Болгарский перец, фаршированный рисом и морковью	52
Болгарский перец, фаршированный белыми грибами	53
Болгарский перец, фаршированный рисом и орехами	54
Болгарский перец, фаршированный морковью и зеленым горошком	56
Болгарский перец, фаршированный краснокочанной капустой	57
Цветная капуста по-грузински	59
Цветная капуста, запеченная с шампиньонами	61
Велокочанная капуста, запеченная с яйцом и сыром	62
Белокочанная капуста, запеченная с зеленым горошком	63
Ассорти из капусты	64
Капуста, запеченная с рисом	65
Краснокочанная капуста, запеченная с грибами	66
Краснокочанная капуста, запеченная с сухофруктами	68

Шляпки шампиньонов, фаршированные кабачками	69
Цветная капуста, запеченная с морковью и томатным соусом	70
Баклажаны, запеченные с помидорами и базиликом	71
Брюссельская капуста, запеченная с зеленым горошком и сыром	72
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Сергей Павлович Кашин

Ваш домашний повар.

Чудо-рецепты из духового шкафа

Введение

Существует множество блюд, которые можно приготовить в духовке. И это не только запеченная курица и пироги, но и множество других вкусных и полезных кушаний.

Печеные, фаршированные и тушеные овощи и грибы, каши в горшочках, запеканки из макаронных изделий и круп, блюда из рыбы и морепродуктов, вкуснейшие кушанья из мяса, пицца, пироги, кулебяки, курники, пирожки, расстегаи – все это вы сможете приготовить без труда.

Приведенные в данной книге рецепты рассчитаны как на хозяек, которые только начинают постигать кулинарное искусство, так и на тех, кто, достигнув мастерства в приготовлении популярных блюд, не боится экспериментировать, осваивая новые кулинарные рецепты.

Блюда из овощей и грибов

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра, 1 ст. л. растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 18 °С духовку на 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из кабачков и лука

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 луковицы, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. майонеза, 2 ч. л. 3 %-ного уксуса, ¼ ч. л. черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в

2 столовых ложках растительного масла. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 18 °С духовку на 10 минут.

Запеканка из патиссонов и сулугуни

Ингредиенты

500 г патиссонов, 3 яйца, 150 г сулугуни, 20 г сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 пучок зелени кинзы, ½ ч. л. кориандра, ½ ч. л. тмина, щепотка сушеного любистка, перец, соль.

Способ приготовления

Патиссоны вымыть, очистить и мелко нарезать. Сулугуни измельчить.

Яйца взбить. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Патиссоны выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, посыпать тмином и кориандром, залить яйцами, сверху выложить сулугуни, посыпать любистком.

Запекать в разогретой до 18 °С духовке 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Запеканка из цукини и яиц

Ингредиенты

4 яйца, 200 г цукини, 20 мл растительного масла, 1 ч. л. измельченной зелени укропа, 30 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху разбить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями.

Поставить в разогретую до 18 °С духовку на 10 минут, посыпать зеленью укропа.

Запеканка из брокколи и болгарского перца

Ингредиенты

*4 яйца, 100 г замороженной брокколи, 1 болгарский перец,
20 мл растительного масла, 1 ст. л. нарезанного зеленого
лука, перец, соль.*

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать.

Брокколи и болгарский перец выложить на смазанный растительным маслом противень, сверху разбить яйца, посолить, поперчить.

Запекать в разогретой до 18 °С духовке 10 минут, посыпать зеленым луком.

Брокколи, запеченная с брынзой

Ингредиенты

200 г замороженной брокколи, 200 г брынзы, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1 л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Брынзу натереть на крупной терке. Брокколи выложить в смазанную сливочным маслом форму, посолить, посыпать брынзой, залить взбитыми яйцами, запекать в разогретой до 20 °С духовке в течение 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из белокочанной капусты

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке.

Яйца взбить. Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 18 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Брюссельская капуста с маринованными маслятами

Ингредиенты

400 г консервированной брюссельской капусты, 150 г маринованных маслят, 200 г сыра, 3 помидора, 1 ст. л. растительного масла, ½ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Форму для запекания смазать растительным маслом, положить в нее слоями капусту, грибы, помидоры и сыр. Посолить, поперчить, поставить в разогретую до 20 °С духовку на 7-10 минут.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

Брюссельская капуста по-фаорентийски

Ингредиенты

500 г замороженной брюссельской капусты, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 2 ч. л. карри, перец, соль.

Способ приготовления

Брюссельскую капусту варить до полуготовности в подсоленной воде.

Зелень вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту жарить на сковороде в сливочном масле 5 минут, затем переложить в форму для запекания.

Поперчить, посыпать карри, зеленью петрушки и сыром, поставить на 5 минут в разогретую до 18 °С духовку.

Запеканка из цветной капусты по-украински

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 200 мл молока, 2 яблока, 2 яйца, 3 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде в течение 2 минут, слегка охладить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Капусту и яблоки выложить в сотейник, залить молоком, посолить, тушить 5 минут. Затем добавить манную крупу и тушить при постоянном помешивании еще 5 минут.

Готовую массу охладить, добавить яйца, перемешать и выложить в форму для запекания, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут.

Тыквенная запеканка с фисташками

Ингредиенты

500 г тыквы, 50 г очищенных фисташек, 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Фисташки измельчить. Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить на сковороду, влить немного воды и тушить на слабом огне в течение 15 минут, выложить на смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, посолить, посыпать фисташками и сыром.

Запекать в разогретой до 18 °С духовке в течение 15–20 минут.

Запеканка из баклажанов и зеленых помидоров

Ингредиенты

3–4 баклажана, 4 зеленых помидора, 4 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 50 г ядер грецких орехов, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить со сметаной. Ядра орехов измельчить.

Баклажаны и помидоры выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить 3 ст. л. растительного масла, обжаривать в течение 5 минут на среднем огне, затем выложить в смазанную оставшимся растительным маслом форму, полить смесью яиц и сметаны, посыпать орехами и запекать в разогретой до 18 °С духовке в течение 5 минут.

Готовые баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином

Ингредиенты

500 г баклажанов, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. тмина, 2–3 яйца, 1 ч. л. растительного масла, 100 г пшеничной муки, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яйца взбить.

Кружочки баклажанов посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и тмине, выложить в форму, смазанную растительным маслом, запекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 10 минут.

Печеные баклажаны с грушами и помидорами

Ингредиенты

4 небольших баклажана, 2 помидора, 2 кислые груши, 3 зубчика чеснока, 2–3 веточки базилика, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать пополам вдоль, посолить и оставить на 10 минут. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Половинки баклажанов выложить на пищевую фольгу, смазать растительным маслом. На баклажаны выложить ломтики груш и кружочки помидоров, посолить, поперчить, посыпать чесноком и зеленью. Плотно завернуть баклажаны в фольгу и поставить на 30–40 минут в разогретую до 18 °С духовку.

При подаче к столу посыпать сыром.

Стручковая фасоаь, запененная с цветной капустой и вешенками

Ингредиенты

100 г замороженной стручковой фасоли, 150 г замороженной цветной капусты, 200 г вешенок, 3 яйца, 150 г сыра, 20 мл растительного масла, 40 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Вешенки промыть и крупно нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Продукты выложить на смазанный растительным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоями: цветная капуста, фасоль, грибы.

Залить взбитыми яйцами, посыпать сыром, посолить и поперчить.

Запекать в умеренно разогретой духовке 10–15 минут.

Ленивые драники

Ингредиенты

5–6 клубней картофеля, 2 ч. л. пшеничной муки, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 ст. л. топленого масла, 2 ч. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления

Шпик мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, обжарить. Лук очистить, вымыть и нарубить. Картофель, вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить муку, лук, шпик, соль, перемешать.

Картофельную массу выложить в смазанную растительным маслом форму, полить распущенным топленым маслом. Запекать в разогретой до 18 °С духовке в течение 20 минут.

Запеканка из картофеля и цветной капусты

Ингредиенты

6 яиц, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 150 г вареной цветной капусты, 100 г тертого сыра, 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать с цветной капустой, взбитыми яйцами, панировочными сухарями, посолить и поперчить. Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром, запекать в разогретой до 18 °С духовке 5 минут.

Запеканка из фасоли и сыра

Ингредиенты

100 г белой фасоли, 100 г сыра, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Предварительно замоченную фасоль варить до готовности, посолить. Сыр натереть на крупной терке.

Фасоль выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром, запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5–7 минут.

Картофель по-испански

Ингредиенты

6 клубней картофеля, 1 яйцо, 2 помидора, 40 г томатной пасты, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде. Помидоры вымыть, опустить в кипяток на 3–4 минуты, снять кожицу и протереть через сито.

Из картофеля, протертых помидоров и яйца приготовить пюре.

Взять небольшие формочки, смазать сливочным маслом, выложить пюре и запекать в духовке 15 минут при температуре 18 °С.

Готовое пюре полить томатной пастой и подать к столу в формочках.

Картофель, запеченный с яблоками

Ингредиенты

3 клубня картофеля, 3 яблока, 150 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Картофель и яблоки выложить на смазанный растительным маслом противень, посолить, посыпать сыром.

Запекать в умеренно разогретой духовке в течение 3–5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Картофель, запеченный с колбасным сыром

Ингредиенты

4–5 клубней картофеля, 150 г колбасного сыра, 1 ст. л. оливкового масла, 3 луковицы, 2 ст. л. сметаны, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Репчатый лук выложить на смазанный оливковым маслом противень, посолить, поперчить, смазать 1 столовой ложкой сметаны, сверху выложить картофель, посолить, поперчить, смазать оставшейся сметаной, выложить сыр. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Запеканка из шампиньонов

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 ст. л. панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 ст. л. растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, очистить, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить и жарить в сливочном масле 3 минуты, затем добавить сметану и тушить еще 3 минуты. Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 10 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью укропа.

Вешенки, запененные в фольге с сыром

Ингредиенты

400 г вешенок, 3 луковицы, 100 г сыра, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Грибы перемешать с луком и нарезанным небольшими кусочками сливочным маслом, выложить на фольгу, посыпать сыром, завернуть.

Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 20–25 минут.

Запеканка из болгарского перца

Ингредиенты

4 стручка болгарского перца, 200 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки и семена. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке. Болгарский перец выложить на смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, посолить, посыпать тертым сыром, полить взбитыми яйцами и запекать в разогретой до 20 °С духовке в течение 5–7 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Болгарский перец, запеченный с яблоками и вешенками

Ингредиенты

*4 стручка болгарского перца, 300 г вешенок, 2 яблока,
1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, ½ пучка зелени
петрушки, перец, соль.*

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Вешенки промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть.

Вешенки и лук обжарить в растительном масле, посолить и поперчить. Яблоки выложить в форму для запекания, на них положить болгарский перец и грибы с луком. Поставить на 20 минут в разогретую до 18 °С духовку.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Помидоры, запеченные в тесте

Ингредиенты

4–5 помидоров, 2 ст. л. муки, 100 г сыра, 1 ч. л. растительного масла, 3 яйца, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. В муку добавить немного воды и соль, замесить жидкое тесто.

Яйца взбить. Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами и запекать в разогретой до 18 °С духовке в течение 4–6 минут.

Помидоры с рисом и зеленым горошком

Ингредиенты

4 крупных помидора, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г сыра, 1 луковица, 100 мл куриного бульона, 1 ст. л. растительного масла, ½ пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, отварить в подсоленной воде. Сыр натереть на крупной терке. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть семена и часть мякоти. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Добавить зеленый горошек, рис и кинзу, посолить, поперчить, перемешать.

Наполнить приготовленной начинкой помидоры, выложить их в форму для запекания, посыпать сыром и влить бульон.

Запекать в разогретой до 15 °С духовке 15 минут.

Дук, запеченный с яблоками

Ингредиенты

2 луковицы, 4 яблока, 2 яйца, 20 мл растительного масла, 30 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Лук выложить на смазанный растительным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, сверху положить яблоки, залить взбитыми яйцами, посолить. Запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5 минут.

Запеканка из репчатого лука и хлеба

Ингредиенты

500 г репчатого лука, 300 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 200 мл молока, 200 мл сливок, 150 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду, влить немного воды, тушить до полуготовности.

Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Хлеб нарезать ломтиками, замочить в молоке, выложить в смазанную сливочным маслом форму для запекания, сверху выложить лук.

Яйца взбить со сливками, солью и перцем, вылить в форму на слой лука, посыпать сыром.

Запекать в разогретой до 160–18 °С духовке в течение 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Овощная запеканка с творогом

Ингредиенты

4 морковки, 3 стручка болгарского перца, 400 г нежирного творога, 100 г сметаны, 2 яйца, ½ пучка зелени петрушки, 60 г сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать. Зелень петрушки вымыть. Морковь и перец спассеровать в сливочном масле (использовать 40 г), посолить, охладить. Добавить творог, сметану и яйца, поперчить, перемешать.

Выложить приготовленную смесь в форму для запекания, смазанную оставшимся маслом и посыпанную панировочными сухарями.

Запекать в разогретой до 20 °С духовке 15–20 минут, нарезать порционными кусками и украсить веточками петрушки.

Слоеная овощная запеканка

Ингредиенты

4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 небольших цуккини, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сыра, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры и цуккини вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле вместе с луком. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

В огнеупорную форму выложить слоями цуккини, болгарский перец, лук, чеснок и помидоры, посолить, поперчить и поставить на 15 минут в разогретую до 18 °С духовку. Посыпать сыром и запекать еще 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Овощи в кляре с острым соусом

Ингредиенты

200 г брюссельской капусты, 200 г брокколи, 100 мл растительного масла, 1 цукини, 2 морковки, 2 стручка болгарского перца, 2 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кукурузного масла, 2 яйца, 3–4 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Брюссельскую капусту вымыть. Морковь и цукини очистить, вымыть, нарезать кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Для приготовления кляра взбить яйца, добавить муку, перемешать. Растительное масло разогреть в глубокой форме, подготовленные овощи небольшими порциями опускать в кляр и выкладывать в масло. Форму поставить в разогретую до 25 °С духовку на 5–7 минут.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вы-

мыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Для приготовления соуса смешать лимонный сок с соевым соусом, кукурузным маслом, сахаром, перцем чили и чесноком. Готовые овощи переложить на блюдо. Отдельно подать соус.

Запеканка из мексиканской смеси

Ингредиенты

6 яиц, 200 г замороженной мексиканской смеси, 50 г сливочного масла, 50 мл острого томатного соуса, 100 г тертого сыра, соль.

Способ приготовления

Мексиканскую смесь выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом (20 г), влить немного воды, тушить 10 минут, переложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 18 °С духовке 7 минут. При подаче к столу полить соусом.

Баклажаны, фаршированные рисом и морковью

Ингредиенты

3–4 баклажана, 2 морковки, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 10 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Рис варить до полуготовности, смешать с морковью, луком, мякотью баклажанов и укропом и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их и перевязать нитками.

Баклажаны выложить в смазанную растительным маслом глубокую форму, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 14 °С духовку на 15 минут, затем посыпать сыром,

разогреть духовку до 200 °C и запекать в течение 7-10 минут.

Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью

Ингредиенты

4–5 баклажанов, 300 г маринованных грибов, 2 пучка зелени петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Грибы выложить в сковороду, добавить лук, сливочное масло и жарить в течение 5–7 минут.

Жареные грибы и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками. Баклажаны выложить в глубокую форму, влить немного воды, посолить, добавить растительное масло, перец, лавровый лист, поставить в разогретую до 18 °С

духовку на 10–15 минут.

Затем положить томатную пасту и готовить еще 20 минут.

Картофель, фаршированный маринованными опятами

Ингредиенты

6 клубней картофеля, 150 г маринованных опят, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть. Картофель вымыть, очистить, разрезать на половинки, вырезать ножом углубления. Грибы, лук и вырезанные кусочки картофеля пропустить через мясорубку, посолить и поперчить.

Наполнить приготовленной смесью половинки картофеля, выложить их в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, запекать в разогретой до 18 °С духовке в течение 40 минут, полить майонезом.

Цукини, фаршированные картофелем

Ингредиенты

2 небольших цукини, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью цукини. Половинки цукини наполнить приготовленной смесью, выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, полить майонезом.

Поставить в разогретую до 18 °С духовку на 20 минут.

Свекла, фаршированная яблоками и черносливом

Ингредиенты

3 свеклы, 6 небольших яблок, 2 ст. л. вареного риса, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г чернослива, 4 ст. л. сметаны, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, срезать верхнюю часть и ложкой удалить часть мякоти, придав корнеплоду вид чашечки.

Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с предварительно замоченным и нарезанным черносливом, рисом, сливочным маслом, солью и наполнить этой смесью свеклу.

Фаршированную свеклу выложить в посыпанную панировочными сухарями форму, запекать в разогретой до 18 °С духовке в течение 5–7 минут, затем полить сметаной.

Огурцы, фаршированные яйцами и зеленым луком

Ингредиенты

5–6 огурцов, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 пучка зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, разрезать вдоль и пополам, удалить из середины семена и мякоть, посолить, поперчить и оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца очистить и натереть на мелкой терке. Яйца и лук перемешать и наполнить этой смесью половинки огурцов.

Половинки огурцов соединить, перевязать нитками, выложить в глубокую форму, влить немного воды, добавить растительное масло, майонез и томатную пасту, поставить в разогретую до 18 °С духовку на 15 минут.

Болгарский перец, фаршированный шампиньонами

Ингредиенты

5–6 стручков болгарского перца, 300 г маринованных шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки.

Грибы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца. Перец выложить в форму, залить небольшим количеством воды, добавить сметану, поставить в разогретую до 18 °С духовку на 10 минут.

Фаршированный перец выложить на блюдо, полить майонезом и оставшимся от тушения соусом.

Болгарский перец, фаршированный рисом и морковью

Ингредиенты

5–6 стручков болгарского перца, 100 г риса, 2 морковки, 1 луковица, 3 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Рис перемешать с луком и морковью, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить в глубокую форму, добавить растительное масло, влить немного воды, поставить в разогретую до 20 °С духовку на 15 минут, затем положить томатную пасту и лавровый лист, тушить до готовности при температуре 15 °С.

Болгарский перец, фаршированный белыми грибами

Ингредиенты

5–6 стручков болгарского перца, 300 г белых грибов, 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы перебрать, очистить, промыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, выложить на сковороду, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета, затем посолить, влить немного воды, тушить до готовности, остудить и нафаршировать этой смесью стручки перца.

Перец выложить в глубокую форму, добавить смесь сметаны и майонеза, влить немного воды, поставить в разогретую до 18 °С духовку на 20 минут.

Болгарский перец, фаршированный рисом и орехами

Ингредиенты

8 стручков болгарского перца, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить семена. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Рис промыть, варить в подсоленной воде до полу готовности. Смешать рис, орехи, лук, полученным фаршем наполнить перец.

Помидоры вымыть, мелко нарезать. Морковь и корни очистить, вымыть, мелко нарезать. Стебель сельдерея вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. На дно формы положить овощи, на них – фаршированный перец. Добавить бульон, поперчить и поставить в разогретую до 18 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать

зеленью петрушки.

Болгарский перец, фаршированный морковью и зеленым горошком

Ингредиенты

5–6 стручков болгарского перца, 2 моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Зеленый горошек перемешать с морковью, наполнить смесью стручки перца, выложить их в смазанную сливочным маслом глубокую форму.

Влить немного воды, добавить соль, поставить в разогретую до 20 °С духовку на 15 минут, затем положить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности при температуре 15 °С.

Болгарский перец, фаршированный краснокочанной капустой

Ингредиенты

4 стручка болгарского перца, 300 г краснокочанной капусты, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 морковка, 5 зубчиков чеснока, 300 жл грибного бульона, 3 ст. л... томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, приправа для овощей, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью.

Морковь, корень петрушки и корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Капусту, морковь, корни, зелень петрушки смешать и оставить на 1–2 часа. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Перец вымыть, срезать плодоножки, удалить семена.

Нафаршировать перец капустой, уложить в глубокую форму, влить бульон и поставить в разогретую до 18 °С духовку на 30 минут.

Добавить томатную пасту, чеснок, перец, приправу и готовить еще 20 минут.

Цветная капуста по-грузински

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 3 помидора, 2 морковки, 1 луковица, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сметаны, 1 пучок зелени кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек для запекания, добавить цветную капусту, помидоры, орехи и сметану, посолить, поперчить, залить бульоном и поставить в разогретую до 18 °С духовку на 15 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью кинзы.

Цветная капуста, запеченная с шампиньонами

Ингредиенты

500 г замороженной цветной капусты, 150 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать, обжарить вместе с луком в растительном масле. Сыр натереть на терке.

Цветную капусту выложить в горшочек для запекания, добавить шампиньоны, лук и соль. Поставить в разогретую до 15 °С духовку на 20 минут, затем посыпать сыром и запекать еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Велокочанная капуста, запеченная с яйцом и сыром

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 100 г сыра, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Капусту выложить в горшочек, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и поставить в разогретую до 18 °С духовку. Через 15 минут добавить взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, посыпать сыром и готовить еще 10–15 минут.

Белокочанная капуста, запеченная с зеленым горошком

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 морковки, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью в растительном масле.

Капусту выложить в горшочек, добавить лук и морковь, перемешать и поставить в разогретую до 18 °С духовку.

Через 20 минут добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить 10–15 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой.

Ассорти из капусты

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 500 г брокколи, 150 мл грибного бульона, 50 мл сливок, 2 морковки, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, ½ пучка зелени укропа и базилика, молотый мускатный орех, перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и базилика вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек для запекания, добавить цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом. Залить подогретым бульоном, смешанным со сливками, поставить в разогретую до 18 °С духовку на 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и базилика.

Капуста, запеченная с рисом

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 50 г риса, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту вымыть, нашинковать, перемешать с луком, выложить в горшочек, влить немного воды, положить промытый рис, добавить растительное масло, перец, соль. Поставить в разогретую до 15 °С духовку на 15 минут, затем добавить помидор и запекать еще 10 минут.

Готовую капусту выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Краснокочанная капуста, запеченная с грибами

Ингредиенты

300 г краснокочанной капусты, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью и укропом в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Грибы промыть холодной водой, мелко нарезать.

Капусту выложить в горшочек для запекания, добавить морковь, лук и укроп, маринованные грибы, перемешать и поставить в разогретую до 18 °С духовку.

Через 20 минут добавить сливочное масло, соль, перец, готовить еще 10 минут. При подаче к столу посыпать чесно-

KOM.

Краснокочанная капуста, запеченная с сухофруктами

Ингредиенты

500 г краснокочанной капусты, 100 мл овощного бульона, 50 г кураги, 50 г светлого изюма без косточек, 50 г чернослива без косточек, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, ½ пучка зелени петрушки, молотая корица, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Лук и морковь спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить капусту и предварительно промытые и замоченные сухофрукты, залить бульоном, поставить в разогретую до 18 °С духовку на 15 минут, посолить, поперчить, посыпать корицей, готовить еще 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шляпки шампиньонов, фаршированные кабачками

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 150 г кабачков, 1 пучок зелени базилика, 4 ст. л. майонеза, 10 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Зелень базилика вымыть и нарубить. Кабачки вымыть, мелко нарезать. Ножки грибов мелко нарезать, смешать с кабачками, зеленью базилика и майонезом, нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов.

Выложить их на смазанный растительным маслом противень, запекать в разогретой до 18 °С духовке 5–7 минут.

Цветная капуста, запеченная с морковью и томатным соусом

Ингредиенты

500 г замороженной цветной капусты, 3 морковки, 100 мл сладкого томатного соуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить вместе с луком в растительном масле. Цветную капусту выложить в горшочек, добавить морковь, лук, перец и соль.

Поставить в разогретую до 15 °С духовку на 15 минут, затем положить чеснок, залить томатным соусом и готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Баклажаны, запеченные с помидорами и базиликом

Ингредиенты

5–6 помидоров, 2 баклажана, 1 пучок зелени базилика, 2 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. тертого пармезана, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, запечь в духовке, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Зелень базилика вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек для запекания, добавить баклажаны, базилик, оливковое масло, перец, соль, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут. При подаче к столу посыпать блюдо пармезаном.

Брюссельская капуста, запеченная с зеленым горошком и сыром

Ингредиенты

500 г брюссельской капусты, 150 г зеленого горошка, 2 морковки, 2 помидора, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

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.