

**ваш** домашний повар



# ЗАПЕКАЕМ ДОМА

*самые вкусные  
рецепты*



**Сергей Павлович Кашин**  
**Запекаем дома. Самые**  
**вкусные рецепты**  
**Серия «Ваш домашний повар»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6662104](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6662104)*

*Ваш домашний повар. Запекаем дома. Самые вкусные рецепты / [сост.  
С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2013*

*ISBN 978-5-386-06926-1*

### **Аннотация**

Вы любите готовить и хотите побаловать себя и близких вкусными и полезными блюдами? Воздушные пудинги, тающие суфле, сытные запеканки, нежные омлеты, а также ароматные мясные, рыбные и овощные блюда. В нашей книге «Запекаем дома» вы найдете множество рецептов для приготовления кушаний в духовке, микроволновке и даже горшочках. Каждый из них займет достойное место в вашей личной коллекции рецептов.

# Содержание

Запекаем овощи и грибы	6
Кабачки с морковью и луком	6
Кабачки с чесноком	8
Тыква по-китайски	9
Тыква с цветной фасолью и помидорами	10
Запеканка из цукини и лука	11
Белокочанная капуста с сушеными грибами и зеленым горошком	12
Запеканка из цукини и лука	13
Запеканка из кабачков, яиц и сыра	14
Запеканка из кабачков и лука	15
Запеканка из патиссонов и сулугуни	16
Запеканка из цукини и яиц	17
Запеканка из брокколи и болгарского перца	18
Запеканка из белокочанной капусты	19
Брюссельская капуста с маринованными маслятами	20
Запеканка из цветной капусты по-украински	21
Тыквенная запеканка с фисташками	22
Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином	23
Печеные баклажаны с грушами и помидорами	24
Стручковая фасоль, запеченная с цветной	25

капустой и вешенками	
Запеканка из фасоли и сыра	26
Запеканка из картофеля и цветной капусты	27
Ленивые драники	28
Картофель по-испански	29
Картофель, запеченный с колбасным сыром	30
Запеканка из шампиньонов	31
Вешенки, запеченные в фольге с сыром	32
Запеканка из болгарского перца	33
Болгарский перец, запеченный с яблоками и вешенками	34
Помидоры, запеченные в тесте	35
Помидоры с рисом и зеленым горошком	36
Запеканка из репчатого лука и хлеба	37
Слоеная овощная запеканка	38
Овощи в кляре с острым соусом	39
Запеканка из мексиканской смеси	41
Белокочанная капуста с яйцом и луком	42
Белокочанная капуста с зеленым горошком и грибами	43
Цветная капуста с морковью	44
Брокколи с шампиньонами	45
Рагу из цветной капусты, брокколи и моркови	46
Кабачки с морковью и луком	47
Кабачки с брокколи в сметане	48
Кабачки с шампиньонами и картофелем фри	49

Шампиньоны с картофелем и морковью в сметане	50
Белые грибы с помидорами	51
Помидоры по-татарски	52
Молодой картофель с белым вином	53
Баклажаны в томате	54
Баклажаны с фундуком и чили	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# **Составитель Сергей Павлович Кашин**

## **Запекаем дома. Самые вкусные рецепты**

### **Запекаем овощи и грибы**

#### **Кабачки с морковью и луком**

##### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 3 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок укропа, перец, соль.

##### *Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в чашу, посолить, поперчить, добавить растительное масло, обжарить в режиме «Выпечка».

Добавить майонез, готовить еще 10 минут в режиме «На

пару».

При подаче к столу украсить веточками укропа.

# Кабачки с чесноком

## *Ингредиенты*

500 г кабачков, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

## *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить.

Кружочки кабачков посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке, выложить в чашу и обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка».

Добавить чеснок и майонез, готовить в режиме «На пару» 5 минут.



# Тыква по-китайски

## *Ингредиенты*

500 г тыквы, 150 мл овощного бульона, 20 г корня имбиря, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка тертой цедры апельсина,  $\frac{1}{2}$  пучка кинзы, 1 чайная ложка семян кунжута,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки семян тмина, лавровый лист, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Имбирь очистить, вымыть, натереть на терке.

Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Тыкву выложить в чашу, залить бульоном, добавить лавровый лист и готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Добавить имбирь, семена кунжута и тмина, цедру апельсина, посолить, поперчить, готовить еще 20 минут в режиме «На пару».

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и полить соевым соусом.

# **Тыква с цветной фасолью и помидорами**

## *Ингредиенты*

400 г тыквы, 250 г цветной фасоли, 200 мл томатного сока, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

Чеснок и лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Тыкву выложить в чашу, добавить помидоры, фасоль, чеснок и лук, растительное масло, посолить, поперчить, залить томатным соком и готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

# Запеканка из цукини и лука

## *Ингредиенты*

500 г цукини, 3 луковицы, 100 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

## *Способ приготовления*

Цукини вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Кружочки цукини выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями чашу, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и перцем, запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

# **Белокочанная капуста с сушеными грибами и зеленым горошком**

*Ингредиенты* 400 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 30 г грибов (любых, сушеных), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Капусту выложить в чашу, добавить лук, растительное масло, предварительно замоченные грибы, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить в режиме «На пару» 10 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

# Запеканка из цуккини и лука

## *Ингредиенты*

500 г цуккини, 3 луковицы, 100 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

## *Способ приготовления*

Цуккини вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки цуккини выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями чашу, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и перцем, запекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

# Запеканка из кабачков, яиц и сыра

## *Ингредиенты*

500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра (любого), 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок 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 180 °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 (любого), 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки 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 180 °С духовку на 10 минут.

# Запеканка из патиссонов и сулугуни

## *Ингредиенты*

500 г патиссонов, 3 яйца, 150 г сулугуни, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок кинзы,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки кориандра,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 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 180 °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 чайная ложка 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 180 °С духовку на 10 минут, посыпать зеленью укропа.

# Запеканка из брокколи и болгарского перца

## *Ингредиенты*

4 яйца, 100 г брокколи (замороженной), 1 болгарский перец,

20 мл растительного масла, 1 столовая ложка 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 180 °С духовке 10 минут, посыпать зеленым луком.

# Запеканка из белокочанной капусты

## *Ингредиенты*

500 г белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок 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 180 °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 (любого), 3 помидора, 1 столовая ложка растительного масла,  $\frac{1}{2}$  пучка 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 200 °С духовку на 7—10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

# **Запеканка из цветной капусты по-украински**

## *Ингредиенты*

500 г цветной капусты, 200 мл молока, 2 яблока, 2 яйца, 3 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки 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 фисташек (очищенных), 50 г сливочного масла, 100 г сыра (любого, тертого), 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 180 °С духовке в течение 15–20 минут.

# **Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином**

## *Ингредиенты*

500 г баклажанов, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тмина, 2–3 яйца, 1 чайная ложка 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 баклажана (небольших), 2 помидора, 2 груши (кислые), 3 зубчика чеснока, 2–3 веточки базилика, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сыра (любого, тертого), 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 180 °С духовку. При подаче к столу посыпать сыром.



# Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и вешенками

## *Ингредиенты*

100 г стручковой фасоли (замороженной), 150 г цветной капусты (замороженной), 200 г вешенок, 3 яйца, 150 г сыра (любого), 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.

# Запеканка из фасоли и сыра

## *Ингредиенты*

100 г белой фасоли, 100 г сыра (любого), 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.

# **Запеканка из картофеля и цветной капусты**

## *Ингредиенты*

6 яиц, 3 картофелины (сваренные в мундире), 150 г цветной капусты (вареной), 100 г сыра (любого, тертого), 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 180 °С духовке 5 минут.

# Ленивые драники

## *Ингредиенты*

5—6 картофелин, 2 чайные ложки пшеничной муки, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого масла, 2 чайные ложки 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 180 °С духовке в течение 20 минут.

# Картофель по-испански

## *Ингредиенты*

6 картофелин, 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 180 °С.

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

# Картофель, запеченный с колбасным сыром

## *Ингредиенты*

4—5 картофелин, 150 г колбасного сыра, 1 столовая ложка оливкового масла, 3 луковицы, 2 столовые ложки 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 столовых ложек панировочных сухарей, 5—6 яиц, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра (любого), 1 пучок 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 готовить 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, запеченные в фольге с сыром

## *Ингредиенты*

400 г вешенок, 3 луковицы, 100 г сыра (любого), 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 (любого), 1 пучок петрушки, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки 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 200 °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 столовые ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  пучка 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 приготовить 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 180 °С духовку.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

# Помидоры, запеченные в тесте

## *Ингредиенты*

4—5 помидоров, 2 столовые ложки муки, 100 г сыра (любого), 1 чайная ложка 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 180 °С духовке в течение 4–6 минут.

# Помидоры с рисом и зеленым горошком

## *Ингредиенты*

4 помидора (крупных), 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г сыра (любого), 1 луковица, 100 мл куриного бульона, 1 столовая ложка растительного масла,  $\frac{1}{2}$  пучка 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 приготовить 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 150 °С духовке 15 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 (любого), 20 г сливочного масла, 1 пучок 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 160–180 °С духовке в течение 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

# Слоеная овощная запеканка

## *Ингредиенты*

4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 цукини (небольших), 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра (любого),  $\frac{1}{2}$  пучка петрушки,  $\frac{1}{2}$  пучка укропа, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Помидоры и цукини 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 цукини, болгарский перец, лук, чеснок и помидоры, посолить, поперчить и поставить на 15 минут в разогретую до 180 °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 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки кукурузного масла, 2 яйца, 3–4 столовые ложки муки, 1 столовая ложка 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 250 °С духовку на 5–7 минут.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, 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

coyc.



# **Запеканка из мексиканской смеси**

## *Ингредиенты*

6 яиц, 200 г замороженной мексиканской смеси, 50 г сливочного масла, 50 мл острого томатного соуса, 100 г сыра (любого, тертого), 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 180 °С духовке 7 минут. При подаче к столу полить соусом.

# **Белокочанная капуста с яйцом и луком**

## *Ингредиенты*

500 г белокочанной капусты, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

## *Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Капусту выложить в горшочек, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и поставить в разогретую до 180 °С духовку.

Через 15 минут добавить взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, готовить 10–15 минут.

# **Белокочанная капуста с зеленым горошком и грибами**

## *Ингредиенты*

400 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 30 г грибов (любых, сушеных), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и приготовить в растительном масле. Капусту выложить в горшочек, добавить лук и предварительно замоченные грибы, перемешать и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 20 минут добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить 10–15 минут.

# Цветная капуста с морковью

## *Ингредиенты*

500 г замороженной цветной капусты, 3 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок 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 150 °С духовку на 15 минут, затем положить чеснок, готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Брокколи с шампиньонами

## *Ингредиенты*

500 г замороженной брокколи, 150 г шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок укропа, соль.

## *Способ приготовления*

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

Брокколи выложить в горшочек, добавить шампиньоны, лук и соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

# **Рагу из цветной капусты, брокколи и моркови**

## *Ингредиенты*

300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 150 мл грибного бульона, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  пучка укропа, перец, соль.

## *Способ приготовления*

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

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить. Залить подогретым бульоном, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

# Кабачки с морковью и луком

## *Ингредиенты*

500 г кабачков, 3 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок укропа, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, добавить майонез, готовить еще 10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

# Кабачки с брокколи в сметане

## *Ингредиенты*

500 г кабачков, 200 г брокколи, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, соль.

## *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Брокколи вымыть, разделить на соцветия, припустить в небольшом количестве воды в течение 3 минут, выложить в горшочек, сверху выложить кабачки и лук, добавить сметану, соль. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.



# Кабачки с шампиньонами и картофелем фри

## *Ингредиенты*

500 г кабачков, 100 г шампиньонов, 100 г картофеля фри (замороженного), 2 столовые ложки майонеза, 100 мл растительного масла, 2 яйца, соль.

## *Способ приготовления*

Картофель фри готовить в растительном масле до готовности. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, запечь в духовке. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать. В горшочек выложить продукты слоями: картофель фри, кабачки, грибы. Каждый слой посолить и смазать майонезом. Сверху залить взбитыми яйцами. Поставить горшочек в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

# Шампиньоны с картофелем и морковью в сметане

## *Ингредиенты*

150 г шампиньонов, 5 картофелин, 2 морковки, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в горшочек, добавить грибы, лук, 50 г сливочного масла, сметану. Смесь посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут, положить оставшееся сливочное масло. Готовить еще 10–15 минут.

# Белые грибы с помидорами

## *Ингредиенты*

300 г белых грибов, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла,

1 столовая ложка пшеничной муки, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, соль.

## *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. Один помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Грибы перебрать, очистить, промыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду, добавить масло и готовить в течение 15 минут. Добавить лук, муку и готовить еще 10 минут. Затем переложить грибы в горшочек, влить немного воды, посолить, положить сметану, измельченный помидор и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

Готовые грибы выложить на блюдо, украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

# Помидоры по-татарски

## *Ингредиенты*

4—5 помидоров (твердых), 5 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка острого кетчупа, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в эмалированную посуду, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Помидоры вымыть, нарезать дольками, положить в горшочек, добавить чеснок, перец, соль, кетчуп, растительное масло, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5 минут. Затем залить помидоры яйцами и готовить еще 5 минут.

Помидоры выложить на блюдо и оформить кольцами маринованного лука.

# Молодой картофель с белым вином

## *Ингредиенты*

4—5 картофелин (молодых), 100 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок укропа, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Бульон соединить с вином, довести до кипения. Лук очистить, вымыть и нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, посолить, поперчить, положить в горшочек, смазанный оливковым маслом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут, влить смесь бульона и вина.

Готовить в разогретой до 150 °С духовке 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и луком.

# Баклажаны в томате

## *Ингредиенты*

5—6 помидоров, 2 баклажана, 1 пучок укропа, 2 чайные ложки оливкового масла, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, запечь в духовке, очистить и нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, добавить баклажаны, оливковое масло, перец, соль, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

# Баклажаны с фундуком и чили

## *Ингредиенты*

4 баклажана, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 70 г ядер фундука, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 маленький стручок перца чили, 1 пучок кинзы, соль.

## *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, завернуть каждый в фольгу и запечь в духовке. Орехи обжарить на сковороде без масла, нарубить. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Чеснок очистить, вымыть. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком в ступке.

# 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.