



вкусно и просто

блюда

*из баклажанов
и кабачков*



Вкусно и просто

Блюда из баклажанов и кабачков

«РИПОЛ Классик»

2008

Блюда из баклажанов и кабачков / «РИПОЛ Классик»,
2008 — (Вкусно и просто)

Простые вкусные и оригинальные блюда из овощей – залог сбалансированного и диетического питания. Как обеспечивать себя витаминами круглый год? Как приготовить одновременно полезные и аппетитные салаты, закуски и вторые блюда? Чем порадовать своих родных и близких? Предлагаемые рецепты блюд из кабачков и баклажанов помогут вам не только разнообразить ежедневное меню и обогатить свой рацион витаминами, но и удивить гостей в праздничные дни.

, 2008

© РИПОЛ Классик, 2008

Содержание

Предисловие	5
Салаты из баклажанов	6
Салат из баклажана и лука	6
Салат из баклажанов и чеснока	7
Салат из баклажанов и помидоров	8
Салат из баклажанов и болгарского перца	9
Салат из печеных баклажанов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ксения Сергеевна Якубовская

Блюда из баклажанов и кабачков

Предисловие

Невероятно, какое разнообразие блюд можно приготовить из, казалось бы, самых простых продуктов! Например, из кабачков и баклажанов. Эти овощи, завезенные к нам когда-то из далеких южных краев, давно стали привычными и любимыми. Но, к сожалению, часто фантазия хозяек ограничивается несложными и быстрыми рецептами тушеных кабачков и баклажанов. Ни в коем случае не останавливайтесь на этом!

Вкусные и полезные салаты из этих овощей незаменимы как на повседневном, так и на праздничном столе. В этой книге вы найдете непревзойденные салаты из баклажанов и помидоров, из печеных баклажанов, из баклажанов и сыра.

Холодными закусками из кабачков и баклажанов тоже пренебрегать не стоит. В книге мы расскажем вам, как сделать запеканку из кабачков, яиц и сыра, икру из баклажанов, рататули.

Удивите близких неповторимыми блюдами «Сомбреро», «Любовные изыскания», «Гениальная простота», «Урожайный год». Новые вкусовые ощущения вам гарантированы!

Кроме того, в книге вы найдете рецепты знаменитого французского кулинара Огюста Эскофье. Вы сможете приобщиться к тайнам высокой французской кухни! Пригласите гостей и приготовьте баклажаны по-египетски и тиан с кабачками по-провански. Гости будут в восторге!

И еще одна радостная новость! От баклажанов и кабачков вы никогда не располнеете. Ведь известно, что эти овощи предупреждают всасывание жиров, тем самым препятствуя ожирению.

Так что вперед по страницам нашей книги к здоровой и вкусной пище!

Салаты из баклажанов

Салат из баклажана и лука

Требуется: 1 крупный баклажан, 2 луковицы, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажан вымыть, запечь в духовке, разрезать пополам вдоль, удалить мякоть с семенами и мелко нарубить. Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в 1 столовой ложке растительного масла до золотистого цвета. Болгарский перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками. Все смешать, посолить и заправить оставшимся растительным маслом с уксусом.

На стол можно подавать с поджаренным хлебом.

Салат из баклажанов и чеснока

Требуется: 1–2 баклажана, 2–3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1–2 чайные ложки соевого соуса, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, разрезать пополам вдоль и варить до готовности. Затем охладить, нарезать соломкой, посолить, добавить растительное масло, соевый соус, уксус. Чеснок очистить, мелко нарубить и посыпать им салат.

Салат из баклажанов и помидоров

1-й способ

Требуется: 2–3 баклажана среднего размера, 4–5 помидоров, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 болгарских перца, сок и цедра 1 лимона, 3 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посолить и оставить на 20 минут. Картофель отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук почистить и мелко нарезать. Затем еще раз промыть баклажаны, слегка отжать и обжарить в растительном масле вместе с луком. Готовые овощи выложить в салатницу.

Болгарский перец очистить от сердцевины, нарезать соломкой, а помидоры – кружочками, вместе с измельченной цедрой лимона добавить к баклажанам, посолить, поперчить, полить лимонным соком и перемешать.

Перед подачей к столу украсить кружочками помидоров и веточками петрушки и укропа.

2-й способ

Требуется: 2 баклажана, 5–6 помидоров, 1–2 луковицы, 2–3 болгарских перца, 2 столовые ложки растительного масла, сок половины лимона, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посыпать солью и оставить на 20 минут. Затем еще раз помыть, слегка отжать и обжарить на растительном масле вместе с очищенным и нарезанным тонкими кольцами луком.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Перец вымыть, удалить плодоножки и сердцевину, нарезать кольцами или тонкой соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением лимонного сока.

Готовый салат украсить кружками помидоров и веточками петрушки и укропа.

Салат из баклажанов и болгарского перца

Требуется: 2 баклажана, 5–6 болгарских перцев, 3–4 зубчика чеснока, 2 огурца, 2 помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, запечь в духовке. Дать остыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке, смешать с 2 столовыми ложками растительного масла и уксусом, добавить к баклажанам, посолить и перемешать.

Болгарский перец вымыть, запечь в духовке, дать остыть, срезать верхушки и удалить сердцевину. Огурцы вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить, смешать с огурцами, посолить, заправить остатками растительного масла и нафаршировать этой смесью перцы.

Приготовленные таким образом продукты выложить на блюдо, с одной стороны положив баклажанную икру, с другой – фаршированные перцы. Между ними положить нарезанные тонкими кружочками помидоры, посыпать их солью и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из печеных баклажанов

Требуется: 2 баклажана, 1 помидор, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, запечь в духовке. Когда баклажаны станут мягкими, остудить их, очистить от кожицы, нарезать вдоль небольшими полосками, положить на блюдо, посолить, поперчить. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками и положить поверх баклажанов. Залить все смесью из растительного масла и уксуса. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

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.