

МИХАИЛ ЗУБАКИН

БЛЮДА ИЗ МЯСА И
СУБПРОДУКТОВ

Лучшие в мире кулинарные рецепты

Михаил Зубакин

Блюда из мяса и субпродуктов

«Остеон-Групп»

2015

Зубакин М.

Блюда из мяса и субпродуктов / М. Зубакин — «Остеон-Групп» ,
2015 — (Лучшие в мире кулинарные рецепты)

ISBN 978-1-987907-09-4

Не каждая книга может претендовать на полноту, особенно в таком важном, насущном и многовариантном вопросе, как приготовление пищи. У каждого из нас имеются свои представления о том, какую пищу считать наиболее вкусной и полезной для себя. И представления эти складываются в течение долгих лет детства и юности, впитываются буквально с молоком матери, с семейными обедами (и со школьными завтраками). Но если какое-либо издание в таком вопросе может претендовать на хотя бы отдаленную авторитетность, то именно оно сейчас перед вами. В книге М. Зубакина собрано почти 500 рецептов хороших и вкусных, старинных и современных, легких в приготовлении и сложных, русских и иностранных рецептов приготовления блюд из жареного, вареного, тушеного и даже томленого мяса, приготовленного по всем правилам кулинарной науки. Говядина и телятина, баранина и свинина, языки, печень и ливер – всё это вы теперь сможете готовить легко и просто с помощью этой электронной книги, выпускаемой с согласия и одобрения автора-составителя.

ISBN 978-1-987907-09-4

© Зубакин М., 2015
© «Остеон-Групп» , 2015

Содержание

Признаки доброкачественности мяса	7
Глава 1. Говядина	9
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Михаил Зубакин

Блюда из мяса и субпродуктов

© М. Зубакин, автор-составитель. 2015

© ООО "Остеон-Пресс", 2015

* * *



«Вечером будете есть мясо и поутру насытитесь хлебом, и узнаете, что я – Господь Бог ваш»

Исход. 16:12

Да простят меня вегетарианцы, индуисты, кришнаиты и постники – не для них эта книга. Она писалась мною в хорошем настроении – да и как можно скучать, коли выпало писать на такую актуальную животрепещущую, близкую всем тему как МЯСО.

Мясо занимает одно из самых важных мест в нашем питании.

Древние арабы уверяли, что есть три вида наслаждения: «есть мясо, ездить на мясе и втыкать мясо в мясо» (последний пункт каждый пусть понимает в меру своей испорченности).

Пищевая ценность этого полезного продукта определяется прежде всего тем, что он является носителем полноценного животного белка и жира. Мясо хорошо сочетается с самыми различными продуктами, овощами, крупами, макаронными изделиями.

Вес мяса при тепловой обработке (варка, жарение) уменьшается в среднем на 40 %, преимущественно за счет выделения воды из свертывающихся белков. Из 1 кг сырого мяса полу-

чается около 600 г вареного. Вместе с водой из мяса выделяются экстрактивные вещества, минеральные соли, витамины, водорастворимые белки. Все эти вещества растворяются в воде, в которой варится мясо, и образуют бульон, жир собирается на поверхности бульона. Пищевая ценность мяса при варке практически не уменьшается, так как самая ценная составная часть его «белки» сохраняется почти полностью, лишь небольшое количество белков переходит в бульон.

При жарении мясо также теряет влагу, которая выделяется главным образом в виде пара. Поэтому большая часть экстрактивных веществ остается в мясе. Благодаря сохранению в жареном мясе значительного количества экстрактивных веществ и образованию на его поверхности во время жарения специфической корочки оно имеет особенно приятный вкус и аромат. Ужаривается мясо на 35–38 %. Это значит, что из 1 кг сырого мяса получается 620–650 г жареного.

В продаже имеется мясо развесное, фасованное и в виде полуфабрикатов.

Развесное мясо продают охлажденным или мороженым. Фасованное мясо и полуфабрикаты готовят преимущественно из охлажденного мяса.

Фасованное мясо заготавливают на мясокомбинате кусками по 500–1000 г и упаковывают в полимерные пленки с этикеткой, на которой указаны дата расфасовки и цена продукта.

Полуфабрикаты представляют собой отдельные порции мяса (большой частью без костей) стандартного веса, упакованные в полимерные пленки. Они предназначены прежде всего для жарения, а также для варки и тушения.

Туши крупного и мелкого рогатого скота для розничной продажи разрубают по правилам, установленным государственными стандартами.



Признаки доброкачественности мяса

Главными показателями свежести мяса являются его запах, цвет, консистенция. Однако в некоторых случаях для определения свежести мяса этих признаков недостаточно. Так, например, совершенно непригодное мясо в замороженном виде не имеет неприятного запаха.

Несвежесть может обнаружиться при пробной варке кусочка мяса. Иногда мясо протыкают разогретым ножом, так как бывает, например, что запах наружного слоя нормален, а в толще мышц уже начался процесс разложения.

Доброкачественное остывшее и охлажденное мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледнокрасного цвета. При ощупывании поверхности рука остается сухой. На разрезах мясо не прилипает к пальцам. Цвет его красный (мясо крупного скота), беловато-розоватый (телятина), коричнево-красный (баранина) и розовато-красный (свинина), сок прозрачный. Консистенция свежего мяса плотная, ямка, образуемая при надавливании пальцем, быстро выравнивается.

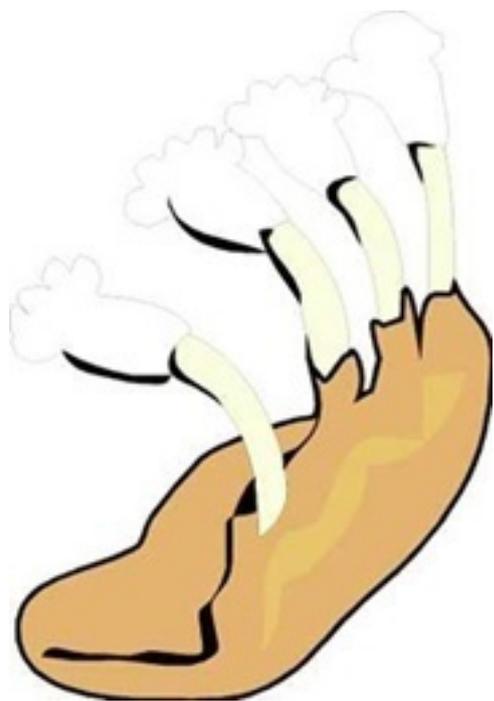
Говяжий жир должен быть белого, кремового или желтоватого цвета, твердый. Такой жир при разделывании не мажется, а крошится. Бараний жир должен быть белым, плотным, свиной – мягким, бледно-розового или белого цвета. Запах свежего мяса и жира приятный, без посторонних запахов.

Доброкачественное мороженое мясо на ощупь твердое и при постукивании издает ясный звук. На поверхности и на разрезах мясо красного цвета с сероватым оттенком, который придают мясу мелкие кристаллы льда. Даже при незначительном нагревании (например, если приложить палец) образуется ярко-красное пятно.

Мороженое мясо не имеет специфического мясного запаха. По запаху определить его свежесть можно только после того, как оно оттаяет.

Если мясо дважды замораживалось, то по качеству оно значительно ниже. Цвет дважды замороженного мяса на поверхности темно-красный, а на разрезе вишнево-красный. При согревании пальцем цвет мяса не изменяется. Мышцы и костный мозг должны быть красного цвета.

Мороженое мясо следует обмыть, положить в кастрюлю или тазик, покрыть и оставить так на 2–3 часа, чтобы оно постепенно оттаяло. Нельзя размораживать мясо в воде или класть его в теплое место, так как от этого качество мяса сильно ухудшается.



Глава 1. Говядина



Красный соус основной для мяса

Этот соус используется как основа для приготовления различных производных красных соусов – с луком, грибами, вином, уксусом, горчицей и другими продуктами, приправами и специями.

Бульон коричневый – 1 л, маргарин сливочный – 30 г, морковь – 80 г, петрушка (корень) – 20 г, лук репчатый – 40 г, мука пшеничная – 50 г, томат-пюре – 200 г, сахар – 25 г.

Из обжаренных мясных костей сварить коричневый бульон и процедить. Часть этого бульона (1/5) слить в отдельную посуду, охладить (примерно до 50°C), всыпать просеянную, спассерованную без жира пшеничную муку (красная пассеровка) и размешать проволочным венчиком так, чтобы получилась однородная масса без комков. В остальной бульон положить пассерованный томат-пюре, пассерованные корни и лук, нагреть до кипения, затем влить бульон, смешанный с мукой, тотчас размешать и, периодически помешивая, варить при слабом кипении в течение одного часа.

По окончании соус подкрасить жженкой (жженым сахаром) и процедить; оставшиеся на сите овощи протереть и соединить с соусом.

Для приготовления жженки сахарный песок положить на сковороду, смочить водой и, помешивая деревянной лопаточкой, нагреть до образования темно-коричневой (почти черной) окраски, затем влить холодную воду (2 части воды на 1 часть сахара). Когда сахар растворится, снять с огня и процедить.

На 1 л соуса для жженки расходуется 5 г сахарного песка.

Разварная говядина – бульи

1,2–1,6 кг мякоти горбушки огузка, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец, букет Гарни¹. Мякоть от горбушки огузка, выбить, придать круглую форму, перевязать нитками, опустить в подсоленный кипяток, варить от 1 до 2 часов, с пучком зелени, досолить.

Затем нарезать тонкими ломтями поперек волокон, выложить на блюдо, придать форму цельного куска, посыпать толчеными сухарями.

Говядина разварная под соусом из хрена со сметаной

1,0–1,5 кг мякоти говядины, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец, букет Гарни. Разварную говядину облить соусом из хрена со сметаной, поставить в духовку.

Говядина разварная в картофельном пюре

1,0–1,5 кг мякоти говядины, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец, букет Гарни.

Приготовить картофельное пюре. Говядину вынуть из бульона, разрезать, облить 2 желтками, положить пюре, подрумянить в печи, облить ее грибным соусом.

Рулет из разварной говядины

1,2–1,4 кг мякоти говядины, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец, букет Гарни.

Взять говядину от ссека, вынуть кости, отбить так, чтобы мясо стало пластом, свернуть в рулет, перевязать нитками и отварить. Нарезать косыми ломтиками, полить соусом.

Голяшки говяжьи разварные

800 г мяса голяшек, 1 луковица, сало-шпик – 50 г, хмели-сунели, соль, перец по вкусу, чеснок – 5–6 долек, лавровый лист 1 шт., бульон – 0,5 л.

Внешне кажется, что толстые жилы, пронизывающие мясо голяшечной части в пищу не годятся, но при достаточно умелом приготовлении они превращаются в нежнейшие хрящики и просто тают во рту.

Вначале следует приготовить фарш. Мелко нарезанный шпик истолочь или пропустить через мясорубку (давилку для чеснока), чеснок подавить, смешать со шпиком, добавить толченые хмели-сунели, соль, перец черный молотый.

Мясо голяшек отделить от трубчатой кости, промыть. Нафаршировать мясо, прокалывая отверстия в мясе и наполняя их фаршем. После этого проложить мясо кольцами нарезанного лука и свернуть в виде рулета. Положить в горшочек и, залив бульоном (говяжьим или куриным) или водой, поставить в духовку на 2,5–3 часа под крышкой. Под конец можно на 1 час крышку снять.

На гарнир можно подать жареный или отварной картофель.

¹ Букет гарни (Bouquet garni) – классическая французская смесь из сухих душистых трав, с характерным пряным ароматом. Букет гарни во Франции чаще всего заворачивают в лавровые листья и перевязывают кулинарной ниткой. Встречаются также букеты пряных трав, завернутые в хлопчатобумажную ткань. В состав букета гарни в обязательном порядке входит тимьян, лавровый лист и петрушка. Существуют также различные вариации с добавлением листьев сельдерея, базилика, розмарина, черноголовки, кервеля, чабера, эстрагона и перца. Компонентами букета могут быть также корневые овощи: зеленый лук, морковь, сельдерей, корни петрушки и репчатый лук.

Это блюдо прекрасно на вкус и в горячем и в холодном виде, только нарезать его желательно поперек волокон.

Пудинг из разварной говядины

1,0–1,2 кг отварной говядины, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, лавровый лист, 1 стакан сметаны, 2–3 яйца, 1/2 стакана сухарей, соль, перец, букет Гарни.

Вареную говядину измельчить, добавить 2 луковицы, поджарить их в 1 ложке масла, поджарить говядину с луком, посолить, влить 1 стакан сметаны, вбить 2–3 яйца, положить перец, 1/2 стакана сухарей, положить в кастрюльку, обмазанную сухарями и маслом, запечь, переложить на блюдо, облить соусом из шампиньонов.

Говядина отварная с айвой и тыквой

200 г говядины, 15–20 г топленого сливочного масла, 200 мл воды, 20–25 г репчатого лука, 50 г айвы, 150 г тыквы, 20 мл 3 %-ного столового уксуса, 10 г сахара, соль, корица.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками и обжарить до румяной корочки. Лук порезать кольцами и обжарить отдельно от мяса. Промыть и нарезать небольшими ломтиками айву. Очистить тыкву и нарезать на небольшие кусочки. Айву и тыкву добавить в сковороду (или сотейник), в котором жарилось мясо, туда же влить воду, добавить сахар, соль, корицу и варить в течение 2 часов.

Отварная говядина с овощами

160 г говядины, 80 г картофеля, 50 г свежей капусты, 25 г моркови, 20 г репы, 15 г петрушки, 25 г лука, 5 г масла топленого или сала свиного, 5 г муки, лавровый лист, чеснок, перец горошком, зелень.

Жирную говядину (лопатку или наружную часть задней ноги) нарезать кусочками толщиной 20–30 мм (по 1–2 куска на порцию), погрузить в горячую воду и варить не менее 1–1,5 часа. Полуготовое мясо переложить в другую посуду. Бульон процедить и снова положить в него мясо, добавить целые некрупные клубни очищенного картофеля, морковь, репу, петрушку, лук, нарезанные дольками капусту – крупными кусками квадратной формы (шашками), лавровый лист, перец горошком, посолить и варить до готовности мяса и овощей. Затем бульон слить, приготовить на нем белый соус, соединить с мясом и овощами, добавить чеснок, растертый с солью, после чего прокипятить. При подаче положить мясо в баранчик или глубокую тарелку малого размера вместе с овощами и соусом, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Отварная говядина с соусом «белое» или «красное вино»

160 г говядины, 30 мл вина, 10 г лука, 100 мл бульона, по 5 г петрушки, сельдерея, шампиньонов, 5 г муки, 10 г сливочного масла, 100–150 г гарнира, лимонный сок, перец, зелень.

Отварное мясо нарезать поперек волокон ломтями (по 1–2 на порцию). При подаче мясо положить на блюдо или тарелку, залить соусом «белое» или «красное вино», посыпать зеленью. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу, макароны, фасоль или сваренные в бульоне овощи.

Для приготовления соуса мелко шинкованный репчатый лук спассеровать на масле, залить светлым мясным бульоном, в котором варилось мясо, добавить нарезанные лапшой коренья петрушки, сельдерея, свежие шампиньоны и варить при слабом кипении в закрытой

посуде примерно в течение часа. Затем влить белое или красное сухое вино, посолить, нагреть до кипения, добавить небольшими кусочками смесь подсушенной пшеничной муки со сливочным маслом и, помешивая, варить соус 12–15 минут. После этого заправить соус по вкусу лимонным соком, белым или красным молотым перцем и процедить, протирая при этом оставшиеся на сите лук и коренья. Процеженный соус, помешивая, еще раз прокипятить.

Говядина отварная (по-китайски)

270 г говядины, 5 г соевого соуса, 10 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 10 мл водки, 10 г имбиря, по 10 г петрушки и укропа, 5 г сахара, бадьян, перец душистый, корица, гвоздика, соль.

Мякоть задней ноги нарезать небольшими кубиками (2×2 см), положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до полуготовности. После этого отвар слить и ввести незаправленный куриный бульон (мясо должно быть покрыто), добавить водку, имбирь, петрушку, укроп, бадьян, душистый перец, корицу, гвоздику, соль, сахар и варить до готовности на слабом огне.

Подавать мясо в глубокой тарелке вместе с бульоном, посыпав зеленым луком. Отдельно в пиале подать рис. Такое же блюдо можно приготовить из баранины или свинины.

Говяжья вырезка на пару

800 г говяжьей вырезки, 100 г шпика, 5–8 картофелин, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2 корня петрушки, 2 морковки, 1 репа, 1 луковица, 1–2 лавровых листа, 1/2 ч. ложки перца горошком, зелень петрушки, соль по вкусу.

Подготовленное мясо хорошо отбить, нашпиговать шпиком. На дно кастрюли положить сливочное масло, а на него мясо, мелко нарезанные морковь, петрушку, репу, лук, картофель, посолить, добавить лавровый лист, перец горошком и немного воды.

Во вторую кастрюлю, значительно большую по объему, чем первая, налить воду, довести ее до кипения, поставить в нее меньшую кастрюлю с мясом, накрыть крышкой и варить 2–2,5 часа, постоянно доливая выкипающую воду.

Готовую говядину выложить на блюдо, нарезать на ломтики, обложить овощами, с которыми она варилась, облить частью оставшегося после варки бульона, украсить зеленью петрушки.

Солянка сборная мясная на сковороде

Солянка – специфическое блюдо русской кухни, бывает как в жидком виде (вроде густого супа) и тогда подается на первое, бывает и в виде второго блюда – род сложной запеканки. В ней, как правило, бывают скомбинированы разные сорта мяса.

220 г тушеной капусты, 75 г говядины или баранины, 75 г козлятины, или 70 г свинины, 25 г сосисок, 25 г сарделек, 20 г копчено-вареного окорока, 60 г говяжьих почек или 40 г говяжьего языка, 50 г соленых огурцов, 30 г каперсов, 10 г маслин, 10 г оливок, 55 г красного соуса, сухари, сыр, маргарин сливочный, долька лимона, плоды, ягоды маринованные, петрушка, укроп, соль.

Вареные сосиски, сардельки, ветчину, почки, язык, мясо нарезать тонкими небольшими ломтиками, слегка обжарить, добавить очищенные от кожицы и семян соленые огурцы, нарезанные дольками, оливки, маслины, каперсы, красный соус и нагреть до кипения. На сковороде, смазанную жиром, положить часть тушеной капусты, на нее мясные продукты с соусом,

овощами, сверху оставшуюся капусту, посыпать тертым сыром с молотыми сухарями или только сухарями, сбрызнуть жиром и запечь в жарочном шкафу. Перед подачей на солянку положить ломтик лимона, посыпав зеленью и украсить маринованными плодами или ягодами и маслинами.

Азу по-татарски

200 г мяса, 15 г топленого масла, 15 г томата-пюре или 50 г свежих помидоров, 50 г соленых огурцов, 150 г картофеля, 40 г репчатого лука, чеснок, перец черный молотый, зелень, соль.

Говядину или молодую конину нарезать брусочками шириной 2 см и длиной 4 см, обжарить на сильно разогретой сковороде, сложить в кастрюлю, посолить и поперчить, добавить обжаренный нашинкованный репчатый лук и томат-пюре или помидоры, влить бульон и кипятить 25–30 минут. Картофель, нарезанный крупными ломтями или кубиками, обжарить до полуготовности, положить в кастрюлю с мясом, добавить мелко нашинкованные и спассерованные соленые огурцы и тушить до готовности. Подать, посыпав рубленым чесноком и зеленью.

Азу под шубой

800 г мякоти телятины, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 5 шт. картофеля, 100 г тертого сыра.

Говядину, телятину или свинину нарезать кусочками и, отбив, выложить на дно посуды. Посыпать мелко нарезанным чесноком и репчатым луком так, чтобы мясо было закрыто им полностью. Нарезать соломкой сырой картофель и, посолив, положить на слой лука. Посыпать сверху тертым сыром, залить майонезом. Запечь в духовке.

Ростбиф

250 г говядины (тонкий и толстый край), 5 г жира, 5 г сливочного масла, 150 г гарнира, 15 г хрена (корень), 50 мл мясного сока, перец.

Мясо – вырезку, спинную и поясничную части – посыпать солью, перцем, положить в сотейник или противень с очень горячим жиром так, чтобы между кусками мяса были интервалы не менее 0,5 см, и обжарить на сильном огне до образования корочки. После этого довести ростбиф до готовности в духовом шкафу в течение 20–30 минут (в зависимости от величины кусков мяса), поливая через каждые 10–15 минут жиром, на котором он жарится. Жир, оставшийся после жарки мяса, нагреть на слабом огне и когда вода испарится, слить. Полученный мясной сок процедить. Готовое горячее мясо нарезать поперек волокон по 2–3 кусочка на порцию, сбоку уложить строганный хрен, картофель (отварной или пожаренный) или сложный овощной гарнир, состоящий из 2–3 овощей и картофеля. Перед подачей полить мясным соком и сливочным маслом.

Ростбиф с соусом из помидоров

1,2 кг ростбифа, соль, перец, 3 ст. ложки топленого масла, 200 г сала, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан крепкого говяжьего бульона, 425 г консервированных помидоров, 1 лавровый лист, 1 пучок тимьяна.

Нагреть духовку до 200 градусов. Ростбиф натереть солью и перцем и обжарить со всех сторон в 2 столовых ложках топленого масла до появления румяной корочки. Положить в духовку на решетку и жарить 40 минут, подставив посуду, куда будет стекать жир.

Сало нарезать полосками средней толщины. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Пассеровать в оставшемся топленом масле до прозрачности.

Добавить томатную пасту. Влить говяжий бульон. Добавить помидоры и лавровый лист. Кипятить в течение 20 минут на слабом огне, приправляя тимьяном, солью и черным перцем.

Завернуть ростбиф в алюминиевую фольгу и оставить в выключенной духовке на 20 минут. На гарнир хорошо подать жареный картофель.

Ростбиф по-английски

400 г говяжьего мяса (вырезка), 40 г пшеничной муки, 80 г свиного жира, соль по вкусу; для маринада: 1–2 луковицы среднего размера, 2–3 шт. моркови, по 80 г корня сельдерея и корня петрушки, 80 г масла растительного, 2 ст. ложки сахара, лавровый лист, молотый черный перец и душистый перец по вкусу.

Вначале приготовить маринад: овощи мелко нарезать, добавить сахар, растительное масло, перец и все тщательно перемешивать до тех пор, пока не начнет выделяться овощной сок. В готовый маринад уложить кусочки мяса и оставить в прохладное место на сутки. Через 24 часа мясо очистить от овощей, запанировать в муке и обжарить в сковороде на сильно разогретом свином жиру со всех сторон. Затем на 15–20 минут сковороду с мясом поставить в духовку (следить, чтобы мясо внутри было розовым). Готовый ростбиф нарезать тонкими ломтиками вдоль волокон, уложить на подогретое блюдо и полить соком, образовавшимся при жарке. В качестве гарнира подойдет картофель (жареный или пюре), овощи и овощной салат.

Ростбиф с салатом из сельдерея

1 кг филейной части или тонкого края, соль, перец, сок из 1 лимона, 2 морковки (100 г), 2 луковицы (около 100 г), 1 сельдерей (50 г), 1 яблоко (100 г), 2 ст. ложки растительного масла.

Мясо вымыть, обсушить с помощью салфетки и втереть в него со всех сторон соль и перец. На противень положить мясо, жиром вверх, печь в горячей духовке при температуре 250 градусов (на сильном огне) в течение 10 минут. Затем прибавить к мясу нарезанную кубиками морковь и кружочки лука и продолжать запекать в течение 25 минут.

Вынуть поджаренный ростбиф, а в противень налить несколько ложек воды, еще раз подогреть и подать соус вместе с мясом или в соуснице.

К жаркому на гарнир можно подать салат из натертых на овощной терке яблока и сельдерея. Салат приправить лимонным соком и немедленно подавать к столу. Салат будет более питательным и даже вкуснее, если добавить к нему 2 ложки растительного масла; вкусен он и без растительного масла, а при этом более полезный и менее калорийный.

Ростбиф из филея говядины, жаренный в печи

1,5–2 кг мяса, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец, 1 стакан холодной воды.

Срезать с куска мяса с костью лишний жир, обтереть мясо полотенцем, обвязать нитками, натереть солью и положить на противень, облить маслом, подлить стакан холодной воды и поставить в горячую печь, подрумянить. Перевернуть на обе стороны. Поливать маслом и бульоном. Нарезать поперек волокон, уложить их на кости, подать в виде целого ростбифа. С сока бульона снять жир, процедить. Ростбиф огарнировать жареными квадратиками кар-

тофеля, картофельными крокетами, цветной капустой, зеленым горошком, луком-шарлотом, каштанами, макаронами, посыпанными сыром «Пармезан».

Ростбиф на вертеле

1,5–2 кг филея, 2–3 луковицы, 1,5 стакана растительного масла, соль, перец.

Подготовить 1,5–2 кг филея, посыпать ломтиками лука, облить растительным маслом, оставить на 1 сутки, переворачивая и обливая маслом через 3–4 часа. Затем посолить, осыпать перцем, обернуть в промасленную бумагу, прикрепить к вертелу (или положить на рашпор), жарить 3–4 часа, поливая соком. Под вертел подставить противень. За 15 минут до подачи снять бумагу, посолить, подрумянить. Ростбиф обжарить жареными квадратиками картофеля, картофельными крокетами, цветной капустой, зеленым горошком, луком-шарлотом, каштанами, макаронами, посыпанными сыром «Пармезан». Ростбиф посыпать тертым хреном.

Фаршированные рулетики из ростбифа

На 6–7 порций: 200 г кабачков (цуккини), 1 плод авокадо средних размеров, 60 г репчатого лука, 1/2 ч. ложки молотого чили, по 2 ст. ложки оливкового масла и белого виноградного уксуса, соль, 16 ломтиков ростбифа, листья салата-латука, 3 вареных яйца, редис на гарнир.

Это закубочное блюдо подается в холодном виде.

Нарезать 16 тонких ломтиков холодного ростбифа. Потушить очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками ломтики кабачки (цуккини) в кипящей соленой воде в течение 3 минут, пока мякоть не станет нежной; охладить. Разрезать авокадо пополам, вынуть косточку и положить мякоть в миксер. Добавить кабачки (цуккини) и смешивать до получения однородной массы. Переложить в средних размеров посуду, добавить мелко нарубленный лук, молотый чили, мясо и уксус. Хорошо размешать и посолить. Положить по 1 чайной ложке полученного фарша на каждый ломтик ростбифа, скатать мясо в трубочку и закрепить деревянной лучинкой.

Положить листья латука на плоское сервировочное блюдо. Выложить рулетики по кругу, подобно спицам колеса. Взять 3 яйца, сваренных вкрутую и разрезанных пополам, вынуть и раскрошить яичные желтки. Поместить их в центр блюда. Нарезать белки тонкими полосками и проложить ими рулетики. В качестве гарнира использовать редис. Оставшиеся ломтики авокадо можно подать отдельно.

Говядина, запеченная в луковом соусе

220 г говядины, 170 г картофеля, 25 мл молока, 5 г сливочного маргарина, 5 г сыра, 5 г столового маргарина, 50 г соуса.

На порционную сковороду, смазанную жиром, налить немного лукового соуса и положить 1 или 2 ломтика вареной или тушеной говядины. Мясо обложить ломтиками вареного картофеля или картофельным пюре и залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть жиром и запекать 10–15 минут в жарочном шкафу.

Антрекот с луком

500 г говядины, 2–3 шт. репчатого лука, 1/2 стакана бульона, 2 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки тертого сыра, свежая зелень.

Говядину нарезать поперек волокон ломтиками толщиной примерно 1 см, отбить деревянной тупкой, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон до образования румяной поджаристой корочки. Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить его вместе с мясом до золотистого цвета. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа, кольцами лука, с жареным или отварным картофелем, свежими или консервированными овощами, лимоном, маслинами. К мясу подать соус.

Можно антрекот приготовить и несколько иначе. Обжарив мясо с обеих сторон, но не доводя до готовности, обильно посыпать обжаренным до полуготовности репчатым луком, влить 1/2 стакана бульона, залить майонезом, посыпать 2–3 столовыми ложками тертого сыра, запечь в духовке до образования золотистой корочки. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Антрекот по-бретонски

500–600 г говяжьего мяса, 1 ст. ложка оливкового масла (или любое растительное рафинированное масло), 1 небольшая луковица, 50–60 г сливочного масла, зелень петрушки, перец молотый черный, соль.

Кусок говяжьей вырезки слегка отбить, натереть солью, перцем, полить оливковым маслом и оставить на 30 минут при комнатной температуре. Затем поджарить на сливочном масле с обеих сторон до образования корочки, внутри мясо должно оставаться слегка сырым. Смешать сливочное масло с репчатым луком, зеленью петрушки и молотым черным перцем. Полученным зеленым маслом покрыть дно блюда, положить на него антрекот, накрыть и поставить блюдо на водяную баню на 5–10 минут. При подаче полить мясным соком. В качестве гарнира подать картофельное пюре.

Бифштекс натуральный

160 г говядины (вырезка), 10 г сливочного масла, 50 мл мясного сока, 15 г корня хрена, 150 г гарнира, соль, перец.

Из утолщенной части филейной вырезки (головка) нарезать порционные куски толщиной 2–3 см и слегка отбить до толщины 1,5–2 см, придавая им овальную или круглую форму. Перед жаркой мясо посыпать перцем и солью. Жарить бифштекс в небольшом сотейнике или порционной сковороде на сливочном масле или маргарине в течение 7–15 минут. При подаче бифштекс положить на тарелку или блюдо, полить маслом и мясным соком. Гарнировать жареным картофелем и строганным хреном.

Бифштекс с луком по-деревенски

200 г говядины, 10 г топленого сала, 140 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, 10 г топленого масла, 150 г гарнира, перец, соль.

Лук нарезать кольцами, запанировать в муке и жарить во фритюре. Из утолщенной части вырезки нарезать бифштексы толщиной 2–3 см, слегка отбить, посыпать солью, и перцем, положить на горячую сковороду с жиром и жарить с обеих сторон до образования коричневой корочки. Довести до готовности в духовке.

При подаче на готовый бифштекс положить жареный лук. На гарнир подать отварные или припущенные овощи, жареный картофель. Можно подать комбинированный гарнир.

Бифштексы барбекю с ромом

1 кг бифштексов из огузка или филе толщиной по 0,5 см, 0,75 стакана рома, 2 раздавленных зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого чилли, 1 ст. ложка мелко нарезанного свежего кориандра, 0,5 ч. ложки соуса «табаско», мексиканский рис, «пережаренные» бобы, салат для украшения.

Смешать ром, чеснок, молотый чилли, кориандр и соус «табаско». Обмыть мясо холодной водой и обсушить. Положить в мелкую жаропрочную тарелку и залить ромовой смесью. Закрывать и оставить не меньше чем на 20 минут, но лучше на несколько часов в холодильнике. Разогреть барбекю или прогреть гриль до максимальной температуры. Выложите мясо с тарелки; маринад сохраните.

Положить бифштекс на горячую решетку барбекю или на очень горячий гриль и жарить каждую сторону по 5 минут или дольше, переворачивая, если требуется, и часто поливая маринадом. Порезать на тонкие ломтики. Подавать с мексиканским рисом, «пережаренными» бобами и салатом.

Если вы положили мясо на ночь в холодильник, то перед готовкой выдержите его 45 минут при комнатной температуре.

Бифштекс фермерский

160 г говядины, 15 г сливочного масла, 25 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, яйцо 1 шт., соль.

Мясо вымыть, очистить от пленок и нарезать поперек волокон ломтиками. Каждый ломтик отбить влажной тряпкой до толщины 1,5–2 см, слегка порубить ножом, надрезать по краям, придавая округлую форму, посыпать мукой и непосредственно перед жареньем посолить. Лук, нарезанный кружочками, подрумянить в жире, выложить из сковороды, сильно разогреть оставшийся жир и жарить на сильном огне бифштексы по 1–2 минуты с каждой стороны так, чтобы снаружи образовалась румяная корочка, а внутри мясо осталось розовым. Посыпать мясо поджаренным луком и поставить на несколько минут в жарочный шкаф. Одновременно на специальной сковороде приготовить яичницу-глазунью; подать бифштекс на сковороде, накрыв яичницей и украсив луком. Гарнир картофель и овощи. Можно подавать также с зеленым салатом или салатом из сырых овощей.

Бифштекс с перцем (I)

250 г филе говядины, 4 ст. ложки оливкового масла (или любое растительное рафинированное), 4 ст. ложки коньяка, 1/2 стакана десертного белого вина, 8 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки концентрированного мясного бульона, перец молотый черный, соль.

С куска говяжьей вырезки срезать весь жир и разрезать на 2 порционных куска толщиной около 5 см. Мясо натереть солью, перцем и обжарить на сильном огне на растительном масле с обеих сторон. Затем на среднем огне довести мясо до желаемой степени готовности. Готовое мясо выложить на тарелку. В сковороду, в которой жарилось мясо, влить вино, коньяк, мясной концентрированный бульон и довести до кипения. Размешать полученный сок и полить им мясо.

Бифштекс с перцем (II)

250 г филе говядины, 4 ст. ложки оливкового масла (или любое растительное рафинированное), 4 ст. ложки коньяка, 1/2 стакана десертного белого вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки концентрированного мясного бульона, перец молотый черный, соль.

С куска говяжьей вырезки срезать весь жир и разрезать на 2 порционных куска толщиной около 5 см. Мясо натереть солью и обжарить на сильном огне на растительном масле с обеих сторон. Затем на среднем огне довести мясо до желаемой степени готовности. Готовое мясо выложить на тарелку. Размолотый черный перец заранее залить сухим вином, оставить настаиваться. В сковороду, в которой жарилось мясо, влить вино с перцем, коньяк, мясной концентрированный бульон и довести до кипения. Размешать полученный сок и им полить мясо.

Бифштекс по-мексикански

200 г говяжьей вырезки, 25 г растительного масла, 75 г лука, 75 г сладкого стручкового перца, 75 г помидоров, чеснок, перец молотый черный, соль.

Бифштексы натереть чесноком, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле так, чтобы внутри они оставались розовыми.

Выложить на блюдо и поставить на водяную баню. На той же сковороде тушить 10 минут нарезанные лук и сладкий стручковый перец, затем положить четвертушки помидоров, тушить еще 5 минут, выложить овощи поверх бифштексов и сразу же подать со свежей булкой и картофельным пюре.

Бифштекс утренний по-гамбургски

1 кг мяса из толстого края, растительное масло, лук, соль, перец, гарнир.

Взять мяса из толстого края, обровнять ножом на 6–8 порций, смазать растительным маслом, посолить. Поджарить на сковороде лук и положить 1 порцию бифштекса, поджарить, перевернуть на другую сторону. С одной стороны бифштекса положить ложку тушеных рыжиков (сморчков), с другой – маленькие, цельные картофелины, а по двум противоположным – вбить по 1 яйцу. Все это облить 2 ложками бульона, в сковороде или сотейнике, подать на стол.

Бифштекс по-петербургски

1,2 кг вырезки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Очистить 1,2 кг внутренней вырезки от жира, жил, разрезать на 6–8 кусков (порций) поперек волокон. Посолить обе стороны, жарить в сотейнике в течение 7–15 минут до готовности. Гарнировать жареным картофелем и строганным хреном.

Стейк говяжий (бифштекс в яйце)

200 г мяса, яйцо 1 шт., 25 г голландского сыра, 20 г сливочного масла, 150 г припущенного риса, 50 г томатного соуса, цедра лимонная, соль.

Говядину или телятину нарезать по одному куску на порцию, отбить, посолить, поперчить, обкатать отбивную в лезоне из одного яйца и тертого голландского сыра и жарить в масле на слабом огне до образования светлой корочки. На припущенный рис положить готовую отбивную, вторую засыпать измельченной лимонной цедрой.

Бифштекс по-гамбургски

160 г говядины, яйца 2 шт., 20 г сливочного масла, зелень, соль.

Порционные куски вырезки слегка отбить, посолить и жарить почти до готовности. Яйца взболтать с солью и зеленью и вылить на мясо. Подавать бифштекс в сковороде.

Бифштекс по-молдавски

160 г говядины (вырезка), 30 г свиного сала, 25 г репчатого лука, 5 г топленого сала, перец, соль; для гарнира: 30 г зеленого горошка, 50 г соленых огурцов, 15 г хрена; для соуса: 10 г чеснока, 3 г уксуса (3 %), 5 г сливочного масла.

Порционный кусок утолщенной части вырезки отбить, на середину его положить фарш из пассерованного лука, нарезанного полукольцами, сырого свиного сала, нарезанного соломкой; придав изделию форму бифштекса, посолить, поперчить и жарить обычным способом. Подать со сложным гарниром под чесночным соусом.

Турнедо «Россини» (жареная говяжья вырезка)

160 г вырезки, 100 г белого хлеба, 50 г паштета из гусяной печени или колбаса яичная ливерная, 100 г помидоров, 1/4 шт. лимона, зелень петрушки, соль.

Вырезку нарезать поперек волокон; ломти мяса слегка отбить, посолить, обжарить с обеих сторон на масле или маргарине и уложить на ломтики поджаренного на масле белого хлеба. Сверху положить по ломтику паштета или ливерной колбасы и украсить четвертушками помидоров, лимоном, веточками петрушки.

Говядина, маринованная по-берлински

200 г говядины, 30 г репчатого лука, 20 г моркови, 15 г корня петрушки, 10 г корня сельдерея, 50 г 3 %-ного уксуса, 50 мл воды, 40 г сметанного соуса, лавровый лист, перец черный горошком, соль, 200 г гарнира.

Нарезанные ломтиками морковь, лук, корень сельдерея, корень петрушки, лавр, черный перец горошком, соль залить уксусом и таким же количеством воды и кипятить. Мясо поместить в эмалированную или фаянсовую посуду, залить охлажденным маринадом, покрыть дольками лимона, накрыть салфеткой, смоченной в маринаде, и мариновать в течение 3 дней. Затем мясо насухо обтереть, обжарить, уложить в кастрюлю вместе со слегка поджаренным луком, морковью, петрушкой, залить до половины маринадом и бульоном и тушить под крышкой в жарочном шкафу. Мясо нарезать ломтями и слегка полить сметанным соусом. Отдельно подать краснокочанную капусту с яблоками и картофельное пюре.

Карбонад по-креольски (Carbonada criolla)

100 г свиного жира, 1 кг говяжьего или телячьего мяса, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 стручка зеленого перца, 3 помидора, 1 пучок кореньев, 1/2 корня сельдерея, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, соль, майоран, кайенский перец (чили или красный жгучий перец), тимьян, зелень петрушки, 0,25 л белого вина, 0,5 л мясного бульона, 4 картофелины, 250 г очищенной тыквы, 2 яблока, 200 г винограда, 100 г кукурузы, 2 персика, 100 г риса.

Мясо нарезать кубиками и тушить в жиру до образования коричневой корочки. Очищенные овощи нарезать и добавить к мясу. Подлить мясной бульон, влить вино, добавить пряности и тушить приблизительно 1 час. Потом положить нарезанный картофель, тыкву, яблоки, а еще через 15 минут – предварительно отваренную кукурузу, персики и ягоды винограда. Эту смесь еще немного потушить и перемешать. Одновременно приготовить рис, который добавляется в блюдо перед окончанием варки. Мясную смесь можно подавать к столу в очищенной половинке тыквы.

Блюдо не должно быть слишком жидким.

Жаркое говяжье по-молдавски

150 г говядины, 10 г топленого сала, 250 г картофеля, 40 г моркови, 10 г репчатого лука, петрушка (корень);

для соуса: 5 г пшеничной муки, 5 г томата-пюре, 15 мл красного столового вина, чеснок, специи, соль.

Говядину нарезать крупными кусками, отбить, посолить, поперчить, обжарить. Картофель нарезать с чесночком и обжарить с луком, морковью и петрушкой. Затем мясо тушить в течение 30–40 минут вместе с картофелем в красном основном соусе с вином. Добавить соль и перец по вкусу. При подаче жаркое украсить зеленью. Отдельно подать соленья.

Жаркое по-гусарски

1 кг говядины, сок 1/2 лимона, 2 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, 3 средней величины луковицы, 30–40 г масла, 30 г размятого белого хлеба, 1 сырой желток, соль, перец по вкусу.

Цельный кусок мяса около 1 кг отбить несильно и натереть соком 1/2 лимона и дать «отдохнуть» в холодном месте около 1 часа.

Затем мясо обвалять в муке и обжарить в 50 г масла на румяный цвет. Перенести в сотейник с небольшим количеством воды и запечь под крышкой, переворачивая, в течение 45 минут. Вынуть мясо и, когда немного остынет, сделать глубокие надрезы, толщиной 6–8 мм так, чтобы под низом оставалось неразрезанное мясо. Каждый второй разрез заполнить фаршем: 3 средней величины луковицы мелко порубить и потушить в 30–40 г масла, не допуская золотистого цвета и добавить размятого белого хлеба, посолить, поперчить по вкусу и добавить сырой желток. Мясу придать прежнюю форму.

В соус, оставшийся в сотейнике добавить 20 г муки и 1 луковицу, нарезанную тонкими кольцами, тушить до тех пор пока лук не станет мягким, затем влить 100 мл кипятка, положить мясо и запекать в духовке под крышкой 35–40 минут. Готовое мясо выложить целиком на блюдо.

Подавать с картофельным пюре: на каждую порцию по 2 куска мяса с фаршем между ними.

Жаркое с сухофруктами

1,2–1,5 кг говядины, 100 г сливочного масла, 2–3 шт. репчатого лука, по 100 г чернослива, кураги, изюма, сушеных яблок, соль.

Говядину порезать небольшими кусочками и слегка обжарить на сковороде. В кастрюле растопить масло и добавить мелко нарезанный лук. Поджаренное мясо тушить на небольшом огне около часа. Затем в мясо добавить горсть предварительно замоченного чернослива,

столько же кураги, изюма и яблоки. Продолжать тушить еще 2–2,5 часа. Посолить примерно за час до готовности.

Мясо по-преображенски

320–400 г филейной вырезки, 120 г муки, 120 мл молока, 10 г растительного масла, 1 яйцо, 60 г кулинарного жира, соль, перец.

Мясо нарезать кусочками размером 10 на 1,5 см. Замариновать в сухом белом вине с добавлением специй в течение 40 минут до 1 часа. Приготовить тесто-кляр по следующему рецепту: в теплое молоко всыпать просеянную муку, добавить соль и яичный желток. Все хорошо перемешать. В готовое тесто перед жаркой ввести хорошо взбитый белок. Кусочки теста обмакнуть в кляр и опустить в кипящий фритюр (пополам жир и растительным маслом). Жарить до образования золотистой корочки. Кусочки мяса уложить на блюдо в виде пирамиды или колодца и украсить зеленью и овощами. Отдельно подайте соус – майонез с кетчупом.

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.