

БЛЮДА ИЗ ДУХОВКИ

МОЯ
КУЛИНАРНАЯ
КНИГА



Книга-подарок
для каждой настоящей женщины

Слишком полезно не бывает!

Дарья Нестерова
Блюда из духовки

«РИПОЛ Классик»

2017

Нестерова Д. В.

Блюда из духовки / Д. В. Нестерова — «РИПОЛ Классик»,
2017 — (Слишком полезно не бывает!)

ISBN 978-5-38-611131-1

Существует "стандартный набор" блюд, которые готовят в духовке практически в каждой семье, - запеченная курица, яблочный пирог... Но есть и множество других очень вкусных и полезных кушаний! Приведённые в данной книге рецепты помогут начинающим хозяйкам удивить и порадовать своих близких, а для тех, кто уже достиг кулинарного мастерства в приготовлении популярных блюд, разнообразить свой стол. Эта книга станет прекрасным подарком для каждой настоящей хранительницы семейного очага!

ISBN 978-5-38-611131-1

© Нестерова Д. В., 2017
© РИПОЛ Классик, 2017

Содержание

Введение	5
Овощные и грибные блюда	6
Запеканки	6
Запеканка из кабачков, яиц и сыра	6
Запеканка из кабачков и лука	6
Запеканка из патиссонов и сулугуни	7
Запеканка из цукини и яиц	7
Запеканка из брокколи и болгарского перца	7
Брокколи, запеченная с брынзой	8
Запеканка из белокочанной капусты	8
Брюссельская капуста с маринованными маслятами	8
Брюссельская капуста по-флорентийски	9
Запеканка из цветной капусты по-украински	9
Тыквенная запеканка с фисташками	9
Запеканка из баклажанов и зеленых помидоров	10
Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином	10
Печеные баклажаны с грушами и помидорами	10
Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и вешенками	11
Запеканка из фасоли и сыра	11
Запеканка из картофеля и цветной капусты	12
Ленивые драники	12
Картофель по-испански	12
Картофель, запеченный с яблоками	13
Картофель, запеченный с колбасным сыром	13
Запеканка из шампиньонов	13
Вешенки, запеченные в фольге с сыром	14
Запеканка из болгарского перца	14
Болгарский перец, запеченный с яблоками и вешенками	15
Помидоры, запеченные в тесте	15
Помидоры с рисом и зеленым горошком	15
Лук, запеченный с яблоками	16
Запеканка из репчатого лука и хлеба	16
Слоеная овощная запеканка	17
Овощная запеканка с творогом	17
Овощи в кляре с острым соусом	17
Запеканка из мексиканской смеси	18
Блюда в горшочках	19
Белокочанная капуста с яйцом и луком	19
Белокочанная капуста с зеленым горошком и грибами	19
Краснокочанная капуста с маринованными опятами	19
Кольраби с коричневым рисом	20
Цветная капуста с морковью	20
Цветная капуста с помидорами, морковью и орехами	21
Брокколи с шампиньонами	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Дарья Нестерова

Блюда из духовки

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.

Овощные и грибные блюда

Запеканки

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки 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 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, 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 зелени 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 замороженной брокколи, 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.

Брокколи, запеченная с брынзой

Ингредиенты

200 г замороженной брокколи, 200 г брынзы, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка 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 200 °С духовке в течение 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из белокочанной капусты

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки 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 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, 3 помидора, 1 столовая ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ 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 200 °С духовку на 7–10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Брюссельская капуста по-флорентийски

Ингредиенты

500 г замороженной брюссельской капусты, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 2 чайные ложки 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 180 °С духовку.

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 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 180 °С духовке в течение 15–20 минут.

Запеканка из баклажанов и зеленых помидоров

Ингредиенты

3–4 баклажана, 4 зеленых помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки 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 столовые ложки 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 180 °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 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 небольших баклажана, 2 помидора, 2 кислые груши, 3 зубчика чеснока, 2–3 веточки базилика, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 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. Плотнo 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 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.

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.

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 180 °С духовке 5 минут.

Ленивые драники

Ингредиенты

5–6 клубней картофеля, 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 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 180 °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 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, 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, запеченные 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 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 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 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, 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 крупных помидора, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г сыра, 1 луковица, 100 мл куриного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ 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 150 °С духовке 15 минут.

Лук, 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 160–180 °С духовке в течение 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Слоеная овощная запеканка

Ингредиенты

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

Овощная запеканка с творогом

Ингредиенты

4 моркови, 3 стручка болгарского перца, 400 г нежирного творога, 100 г сметаны, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, 60 г сливочного масла, 2 столовые ложки 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 200 °С духовке 15–20 минут, нарезать порционными кусками и украсить веточками петрушки.

Овощи в кляре с острым соусом

Ингредиенты

200 г брюссельской капусты, 200 г брокколи, 100 мл растительного масла, 1 цукини, 2 моркови, 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 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 180 °С духовке 7 минут. При подаче к столу полить соусом.

Блюда в горшочках

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 сушеных грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

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

Краснокочанная капуста с маринованными опятами

Ингредиенты

300 г краснокочанной капусты, 100 г маринованных опят, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с укропом в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Капусту выложить в горшочек, добавить лук, укроп и маринованные грибы, перемешать и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 20 минут добавить сливочное масло, соль, перец, готовить еще 10 минут. При подаче к столу посыпать чесноком.

Кольраби с коричневым рисом

Ингредиенты

500 г кольраби, 50 г отварного коричневого риса, 4 столовые ложки 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.

Кольраби вымыть, очистить, натереть на крупной терке, перемешать с луком, выложить в горшочек, влить немного воды, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут, затем добавить помидор. Через 10 минут кольраби выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Цветная капуста с морковью

Ингредиенты

500 г замороженной цветной капусты, 3 моркови, 2 столовые ложки 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 150 °С духовку на 15 минут, затем положить чеснок, готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Цветная капуста с помидорами, морковью и орехами

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 3 помидора, 2 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка майонеза, 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.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить цветную капусту, помидоры, орехи и майонез, посолить, поперчить, залить бульоном и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

Брокколи с шампиньонами

Ингредиенты

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

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.