



500

ОРИГИНАЛЬНЫХ  
ФАРШИРОВАННЫХ  
БЛЮД

Ю.В. Маскаева

**Юлия Владимировна Маскаева**  
**500 оригинальных**  
**фаршированных блюд**  
**Серия «Кулинария»**

*Текст предоставлен издательством «Вече»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=164499](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164499)*

*Ю.В.Маскаева 500 оригинальных фаршированных блюд: Вече; Москва;  
2006*

*ISBN 5-9533-1221-0*

**Аннотация**

Фаршированные блюда являются одними из самых популярных. Связано это с тем, что большинство из них довольно просты и быстры в приготовлении. Используются они как в качестве закусовых, так и основных. В книге собраны рецепты оригинальных фаршированных блюд, для приготовления которых используются самые разнообразные продукты. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Введение	6
Блюда из овощей и грибов	9
Помидоры, фаршированные овощами	9
Помидоры, фаршированные шпинатом	11
Помидоры, фаршированные вешенками	13
Помидоры, фаршированные маслятами	14
Помидоры, фаршированные опятами	15
Помидоры, фаршированные шампиньонами	16
Помидоры, фаршированные грибами и рисом	17
Помидоры, фаршированные ветчиной	19
Помидоры, фаршированные ветчиной и шпинатом	20
Помидоры, фаршированные ветчиной и фасолью	22
Помидоры, фаршированные колбасой	23
Помидоры, фаршированные печенью и кукурузой	25
Помидоры, фаршированные сыром и оливками	27
Помидоры, фаршированные креветками	28
Помидоры, фаршированные крабовыми палочками	29
Помидоры, фаршированные кукурузой	31

Помидоры, фаршированные колбасой и редисом	32
Помидоры, фаршированные брынзой	33
Помидоры, фаршированные шампиньонами и картофелем	34
Помидоры, фаршированные шампиньонами и бужениной	36
Помидоры, фаршированные мясом и овощами	38
Корзиночки из перца	40
Перец, фаршированный салатом	42
Перец, фаршированный грибами и окороком	44
Перец, фаршированный говядиной и овощами	46
Перец, фаршированный свининой и стручковой фасолью	48
Перец, фаршированный красной фасолью	50
Перец, фаршированный белой фасолью	52
Перец, фаршированный колбасой и помидорами	54
Перец, фаршированный зеленым салатом и яйцами	56
Перец, фаршированный мясом и орехами	58
Перец, фаршированный рыбой и овощами	60
Перец, фаршированный бужениной и рисом	62
Перец, фаршированный мясом и овощами	64
Баклажаны, фаршированные помидорами и	66

базиликом

Конец ознакомительного фрагмента.

# **Маскаева Юлия Владимировна 500 оригинальных фаршированных блюд**

## **Введение**

Фаршированные блюда являются одними из самых популярных. Связано это с тем, что большинство из них довольно просто и быстро в приготовлении. Используются они как в качестве закусовых, так и основных.

Закуски являются неотъемлемой частью рациона. Они возбуждают аппетит, поэтому их принято подавать перед основными блюдами. Готовятся закуски из овощей, грибов, яиц, сыра и различных солений. Кроме того, закуски должны сочетаться с предложенными алкогольными и безалкогольными напитками.

К закускам принято подавать различные соусы и приправы. И хотя существует немало блюд, в рецептах приготовления которых соус отсутствует, если есть желание, вполне можно заправить их по своему вкусу, исходя из имеющихся в наличии продуктов. Вкус закусок подчеркивают с помо-

щью различных пряностей, специй, горчицы, хрена, майонеза, аджики, соусов. Данные ингредиенты следует применять очень осторожно, поскольку они далеко не всегда улучшают вкусовые качества продуктов. Например, молотый мускатный орех удачно сочетается со свежими грибами, но не подходит для маринованных. Вкусовые качества закусок в значительной мере зависят именно от заправки. Чтобы придать блюдам различные вкусовые оттенки, в заправки добавляют пряности, измельченную зелень, а также уксус.

Украшают холодные закуски кружочками и ломтиками свежих овощей, фруктов, ягодами, листьями зеленого салата и зеленью, консервированными горошком, фасолью, маслинами и оливками и др.

Фаршированные блюда могут использоваться и в качестве основных. Они вкусны и питательны, хорошо сочетаются с любыми гарнирами и закусками. Готовят их из различных сортов мяса, домашней птицы, дичи, рыбы, морепродуктов, овощей. Для того чтобы пища получилась действительно вкусной, необходимо соблюдать определенные правила. Во-первых, следует использовать только свежие ингредиенты. Во-вторых, вкус блюда во многом зависит от выбранного способа и времени тепловой обработки. Продолжительность жарки мяса зависит от его сорта. Блюда из свинины, баранины и говядины могут иметь различную степень прожаренности, а телятину всегда следует доводить до полной готовности, иначе она будет иметь неприятный привкус. Для при-

готовления блюд из рыбы, особенно праздничных, принято использовать ценные сорта: осетрину, белугу, семгу, лосося. Однако при умении готовить оригинальные кушанья можно приготовить и из менее дорогой речной и морской рыбы, облагородив ее вкус различными специями, вином, пряными травами, готовыми или самостоятельно приготовленными соусами.

Немаловажно правильно подобрать специи и соусы, а также сервировать и украсить. В качестве украшений можно использовать красиво нарезанные свежие и вареные овощи, зеленый салат, пряную зелень, соленья.



# **Блюда из овощей и грибов**

## **Помидоры, фаршированные овощами**

### **Ингредиенты**

Помидоры – 5 шт., салат зеленый – 0,5 пучка.

### **Для фарша**

Майонез – 80 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры моют, срезают верхушки, мякоть аккуратно вынимают ложкой. Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке. Лук измельчают и пассеруют вместе с мяко-

тью помидора на растительном масле. Перец моют, удаляют семена и плодоножку и нарезают соломкой. Продукты соединяют, добавляют зеленый горошек, измельченную зелень петрушки, солят и заправляют майонезом.

Полученным фаршем начиняют помидоры и укладывают на блюдо с листьями салата.

# **Помидоры, фаршированные шпинатом**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 5–6 шт.

## **Для фарша**

Шпинат – 200 г, сметана – 100 г, яблоки – 2 шт., яйцо – 1 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

## ***Способ приготовления***

У помидоров срезают верхушки, извлекают ложкой мякоть с семенами.

Шпинат отваривают в подсоленной воде, охлаждают и мелко нарезают. Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают.

Яблоки моют, удаляют сердцевину, натирают на средней терке и сбрызгивают лимонным соком. Продукты смешивают, добавляют измельченную зелень укропа, солят и заправ-

ляют сметаной.

Наполняют помидоры приготовленным фаршем, посыпают тертым сыром и ставят в духовой шкаф на 5–7 мин.

# **Помидоры, фаршированные вешенками**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 6–8 шт.

## **Для фарша**

Вешенки – 100 г, горошек зеленый консервированный – 80 г, майонез – 60 г, огурец соленый – 1 шт., яблоко – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Вешенки нарезают ломтиками. Огурец и яблоко очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками. Продукты смешивают, добавляют горошек, измельченную зелень петрушки, солят и заправляют майонезом.

У помидоров срезают верхушки, аккуратно вынимают мякоть и начиняют приготовленным фаршем.

# **Помидоры, фаршированные маслятами**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 10 шт., сметана – 3 ст. ложки.

## **Для фарша**

Лук репчатый – 2 шт., маслята консервированные – 100 г, горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

У помидоров срезают верхушку и аккуратно удаляют мякоть.

Для приготовления фарша мелко нарезают грибы и лук, добавляют горошек, измельченную зелень петрушки, солят, перчат и перемешивают.

Помидоры наполняют фаршем, поливают сметаной и подают к столу.

# **Помидоры, фаршированные опятами**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт., сметана – 3 ст. ложки.

## **Для фарша**

Опята маринованные – 200 г, лук репчатый – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть.

Лук очищают, мелко нарезают и вместе с мякотью помидоров пассеруют в сливочном масле. Грибы мелко нарезают, добавляют пассерованный лук, измельченное яйцо, рубленую зелень петрушки, солят, перчат и перемешивают.

Помидоры наполняют фаршем, поливают сметаной и подают к столу.

# **Помидоры, фаршированные шампиньонами**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт., салат зеленый – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Шампиньоны консервированные – 200 г, кукуруза консервированная – 50 г, лук репчатый – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть.

Грибы и лук мелко нарезают, добавляют кукурузу, рубленую зелень петрушки, солят, перчат и заправляют майонезом.

Помидоры наполняют фаршем и кладут на плоское блюдо на листья салата.



# **Помидоры, фаршированные грибами и рисом**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт., сметана – 3 ст. ложки.

## **Для фарша**

Рис вареный – 100 г, грибы маринованные – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, паприка молотая – 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть.

Лук очищают, мелко нарезают, пассеруют в сливочном масле. Смешивают его с рисом, добавляют нарезанные ломтиками грибы, рубленую зелень петрушки, паприку, соль, перец и перемешивают.

Помидоры наполняют фаршем, поливают сметаной и по-

дают к столу.

# **Помидоры, фаршированные ветчиной**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Ветчина – 100 г, кукуруза консервированная – 100 г, майонез – 80 г, огурцы маринованные – 2 шт., картофель вареный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Лук очищают, мелко нарезают, добавляют кукурузу, нарезанные кубиками ветчину, картофель и огурцы, измельченную зелень укропа, майонез, соль, перец и перемешивают.

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть. Наполняют их фаршем, кладут на плоское блюдо и украшают веточками петрушки.

# **Помидоры, фаршированные ветчиной и шпинатом**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт.

## **Для фарша**

Ветчина – 100 г, шпинат – 100 г, орехи грецкие измельченные – 3 ст. ложки, чеснок – 1 долька, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, орех мускатный, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть.

Лук очищают, мелко нарезают и пассеруют в масле до золотистого цвета. Затем добавляют рубленый шпинат, мелко нарезанную ветчину, толченый чеснок, мускатный орех, соль и перец. Все перемешивают и слегка охлаждают.

Помидоры наполняют фаршем, кладут на блюдо и посы-

пают измельченными грецкими орехами.

# **Помидоры, фаршированные ветчиной и фасолью**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт.

## **Для фарша**

Ветчина – 100 г, фасоль красная консервированная – 100 г, майонез – 80 г, огурец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть.

Лук очищают, мелко нарезают, добавляют фасоль, нарезанные кубиками ветчину и огурец, майонез, соль, перец и перемешивают.

Помидоры наполняют фаршем, украшают листиками петрушки и подают к столу.

# **Помидоры, фаршированные колбасой**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 6–8 шт.

## **Для фарша**

Колбаса – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, яйца вареные – 2 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, сухари панировочные – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец красный молотый по вкусу.

## ***Способ приготовления***

У помидоров срезают верхушки и аккуратно ложкой удаляют мякоть.

Колбасу мелко нарезают, смешивают с панировочными сухарями, горошком, рубленой зеленью укропа и измельченными яйцами. Готовую смесь солят, перчат, заправляют майонезом и перемешивают.

Помидоры фаршируют приготовленной начинкой, посы-

пают тертым сыром и ставят в духовой шкаф на 4–5 мин.



# **Помидоры, фаршированные печенью и кукурузой**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт., майонез – 100 г, зелень петрушки – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Печень куриная – 100 г, кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, картофель вареный – 1 шт., яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., огурец – 1 шт., сухари панировочные – 1 ст. ложка, зелень сельдерея – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

У помидоров срезают верхнюю часть, мякоть аккуратно вынимают.

Огурец моют, натирают на средней терке. Зелень сельдерея перебирают и крупно нарезают. Печень промывают, пропускают через мясорубку и вместе с измельченным луком и

мякотью помидоров обжаривают в 1 ст. ложке масла.

Картофель разминают, смешивают с оставшимся сливочным маслом, и взбитым яйцом. Продукты смешивают, добавляют кукурузу, огурец, сельдерей, сухари, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Помидоры начиняют приготовленным фаршем и ставят в духовой шкаф на 5–7 мин.

Готовое блюдо поливают майонезом и украшают веточками петрушки.

# **Помидоры, фаршированные сыром и оливками**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт.

## **Для фарша**

Сыр тертый – 100 г, майонез – 80 г, оливки без косточек – 60г, яйца вареные – 5 шт., чеснок – 2 дольки, зелень укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть. Яйца очищают и натирают на терке, добавляют сыр, измельченные оливки (несколько штук оставляют для украшения), толченый чеснок, майонез, рубленую зелень укропа, соль, перец и перемешивают.

Помидоры наполняют фаршем, украшают оливками и подают к столу.

# **Помидоры, фаршированные креветками**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт., сыр тертый – 3 ст. ложки, майонез – 3 ст. ложки.

## **Для фарша**

Креветки вареные очищенные – 100 г, кукуруза консервированная – 100 г, яйца вареные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть. Лук очищают и мелко нарезают, пассеруют в сливочном масле. Добавляют креветки, кукурузу, измельченные яйца, рубленую зелень петрушки, соль, перец и перемешивают. Помидоры наполняют фаршем, поливают майонезом и посыпают сыром.

# **Помидоры, фаршированные крабовыми палочками**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт., сыр тертый – 3 ст. ложки, майонез – 3 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка.

## **Для фарша**

Палочки крабовые – 200 г, горошек зеленый консервированный – 80 г, яйцо вареное – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, салат зеленый, зелень петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть. Лук очищают, мелко нарезают, пассеруют в сливочном масле до золотистого цвета. Затем смешивают его с мелко нарезанными крабовыми палочками, горошком, измельченным яйцом, рубленой зеленью петрушки и салата. Полу-

ченную массу солят, перчат и заправляют майонезом. Помидоры наполняют фаршем, поливают майонезом, смешанным с горчицей и посыпают сыром.

# **Помидоры, фаршированные кукурузой**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт., сметана – 3 ст. ложки.

## **Для фарша**

Кукуруза консервированная – 200 г, яйца вареные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть. Лук очищают, мелко нарезают, пассеруют в сливочном масле, добавляют кукурузу, измельченные яйца, рубленую зелень петрушки, соль, перец и перемешивают. Помидоры наполняют фаршем, поливают сметаной и подают к столу.

# **Помидоры, фаршированные колбасой и редисом**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 6–8 шт., салат зеленый – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Колбаса – 200 г, редис – 10 шт., яйца – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Редис моют, нарезают кружками. Лук зеленый, зелень укропа и петрушки измельчают, смешивают с редисом. Туда же добавляют мелко нарезанную колбасу, измельченные яйца, солят, перчат и заправляют сметаной.

У помидоров срезают верхнюю часть, аккуратно вынимают мякоть, начиняют приготовленным фаршем и кладут на плоское блюдо на листья салата.



# **Помидоры, фаршированные брынзой**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 6–8 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Брынза – 400 г, сметана – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Брынзу протирают через сито, смешивают с измельченной зеленью укропа, солят и заправляют сметаной, смешанной с лимонным соком.

У помидоров срезают верхнюю часть, аккуратно вынимают мякоть и начиняют приготовленным фаршем.

Помидоры кладут на плоское блюдо, украшают веточками петрушки и поливают майонезом.

# **Помидоры, фаршированные шампиньонами и картофелем**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 6–8 шт., сыр тертый – 3 ст. ложки.

## **Для фарша**

Шампиньоны вареные – 300 г, картофель вареный – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 2 ч. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

## ***Способ приготовления***

У помидоров срезают верхнюю часть, мякоть аккуратно вынимают.

Грибы нарезают ломтиками. Лук очищают, моют, мелко нарезают, варят в небольшом количестве подсоленной воды, затем протирают через сито.

Картофель очищают, добавляют масло и готовят пюре. Продукты смешивают, добавляют мякоть помидоров, из-

мельченную зелень укропа, солят и заправляют сметаной, смешанной с лимонным соком.

Помидоры начиняют фаршем и посыпают сыром.

# **Помидоры, фаршированные шампиньонами и бужениной**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 8–10 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Шампиньоны маринованные – 300 г, буженина – 200 г, майонез – 80 г, сыр – 50 г, картофель вареный – 2 шт., огурцы маринованные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., лимон – 0,5 шт., орехи грецкие измельченные – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Вареный картофель, буженину, грибы, сыр, огурцы и лук нарезают кубиками, оставив немного буженины и грибов для украшения.

Массу сбрызгивают соком лимона, добавляют измельченные грецкие орехи, солят, перчат, поливают майонезом и

осторожно перемешивают. У помидоров срезают верхнюю часть, аккуратно удаляют мякоть и начиняют приготовленным фаршем.

Фаршированные помидоры посыпают измельченной зеленью петрушки, украшают тонкими полосками буженины, шляпками грибов и поливают майонезом.

# **Помидоры, фаршированные мясом и овощами**

## **Ингредиенты**

Помидоры – 6–8 шт., майонез – 100 г, листья салата – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Мясо вареное – 300 г, масло кукурузное – 100 г, картофель – 5 шт., яйца – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., уксус 3%-ный – 2 ст. ложки, каперсы – 2 ч. ложки, порошок горчицы – 0,5 ч. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

У помидоров срезают верхнюю часть, аккуратно вынимают мякоть.

Мясо нарезают небольшими кубиками. Картофель отваривают в подсоленной воде, охлаждают, очищают от кожуры и нарезают небольшими кубиками. Продукты смешивают, добавляют мякоть помидоров, солят, перчат и переме-

шивают.

Яйца варят вкрутую, желтки натирают на мелкой терке или разминают вилкой. Очищенный лук и 0,5 пучка зелени мелко рубят и смешивают с желтками.

Добавляют горчицу, соль, каперсы и тщательно перемешивают, заправляют маслом и уксусом. Полученным соусом заправляют мясо и картофель.

Помидоры начиняют приготовленным фаршем, кладут их на листья салата, поливают майонезом и украшают мелко нарубленными белками яиц и веточками оставшейся зелени.

# **Корзиночки из перца**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский – 6 шт., лук-порей – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., помидоры – 2 шт., лист лавровый – 1 шт., гвоздика – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, уксус яблочный – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, чеснок – 1 долька, зелень петрушки – 1 пучок, шафран молотый, имбирь молотый, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Для приготовления маринада в кипящую воду кладут сахар, соль, перец, шафран, лавровый лист, гвоздику, имбирь, кипятят на слабом огне 5 мин, добавляют уксус и снова доводят до кипения.

Лук и морковь очищают и шинкуют, петрушку измельчают, солят, обжаривают в масле, добавляют бланшированные, очищенные от кожицы и семян и протертые помидоры, тол-



ченный чеснок, перемешивают и тушат до готовности.

У болгарского перца удаляют плодоножки вместе с семенами и вырезают края зубчиками. Опускают подготовленный перец на 2–3 мин в кипящий маринад, охлаждают, затем каждый начиняют фаршем.

Перец кладут на блюдо и украшают луком-пореем.

# **Перец, фаршированный салатом**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский красный – 6–8 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Филе куриное вареное – 100 г, кукуруза консервированная – 100 г, рис – 3 ст. ложки, огурец – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Рис перебирают, промывают под проточной водой, варят в подсоленной воде до готовности. Куриное филе нарезают небольшими кусочками. Огурец моют и натирают на средней терке. Продукты смешивают, добавляют кукурузу, солят, перчат и заправляют майонезом.

Болгарский перец моют, удаляют семена и плодоножки и фаршируют приготовленной начинкой.

Лук и морковь очищают, мелко нарезают и пассеруют в масле. Затем сверху кладут фаршированный перец, вливают немного воды, смешанной с томатной пастой и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью укропа.

# **Перец, фаршированный грибами и окороком**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский – 6–8 шт., сыр тертый – 100 г, зелень укропа – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Грибы – 300 г, окорок копченый – 100 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Перец моют, удаляют семена и плодоножки.

Окорок нарезают мелкими кусочками, выкладывают в форму для выпечки, жарят до вытапливания жира, затем добавляют нарезанный кольцами лук, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками грибы и картофель, солят, перчат,вливают немного воды и тушат в течение 15 мин. Сливают образовавшуюся в процессе тушения жидкость, добавляют

масло.

Перец начиняют приготовленным фаршем, кладут в форму для выпечки, посыпают сыром, вливают немного воды и запекают до готовности.

Готовое блюдо украшают веточками укропа.

# **Перец, фаршированный говядиной и овощами**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский – 8–10 шт., кетчуп – 100 г, сыр тертый – 80 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Говядина отварная – 300 г, капуста белокочанная – 200 г, яйца вареные – 2 шт., морковь – 1 шт., огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень петрушки рубленая – 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Говядину пропускают через мясорубку. Яйца очищают и измельчают. Капусту шинкуют.

Морковь и огурец натирают на средней терке. Продукты смешивают, солят, перчат.

Перец моют, удаляют семена и плодоножки, начиняют

приготовленным фаршем.

Лук и морковь очищают, мелко нарезают и пассеруют в сливочном масле, после чего добавляют 2 ст. ложки кетчупа и жарят 2–3 мин. Затем сверху кладут перец, вливают немного воды и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают тертым сыром и измельченной зеленью петрушки и укропа, поливают кетчупом.

# **Перец, фаршированный свининой и стручковой фасолью**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский – 8–10 шт., майонез – 100 г, масло растительное – 80 мл, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Фасоль стручковая – 300 г, свинина – 300 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Мясо пропускают через мясорубку. Фасоль отваривают в подсоленной воде, охлаждают и мелко нарезают.

Картофель, морковь и огурец очищают и натирают на средней терке. Продукты смешивают, добавляют горошек, солят, перчат и тщательно перемешивают.



Перец моют, удаляют семена и плодоножки, начиняют приготовленным фаршем и обжаривают в растительном масле (1 ст. ложка).

Свеклу и морковь очищают и натирают на средней терке. Лук очищают, нарезают полукольцами. Продукты пассеруют в оставшемся растительном масле, затем сверху кладут обжаренный перец, лавровый лист, вливают немного воды и тушат до готовности.

Готовый перец кладут на блюдо, гарнируют тушеными овощами, поливают майонезом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

# **Перец, фаршированный красной фасолью**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский – 8–10 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1–2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## **Для фарша**

Фасоль консервированная – 200 г, рис – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, морковь – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Рис отваривают в подсоленной воде до полуготовности и охлаждают. Морковь и лук очищают, морковь натирают на средней терке, лук мелко нарезают. Продукты смешивают, добавляют фасоль, горошек, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Перец моют, удаляют семена и плодоножки, начиняют приготовленным фаршем и обжаривают в оливковом масле.

Морковь и лук очищают и пассеруют в сливочном масле.

Затем сверху кладут обжаренный перец, лавровый лист, вливают немного воды, солят, перчат и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью укропа.

# **Перец, фаршированный белой фасолью**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский – 8–10 шт., репа – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1–2 шт., чеснок – 1 долька, масло оливковое – 3 ст. ложки паста, томатная – 2 ст. ложки, цветоносы чеснока – 0,5 пучка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## **Для фарша**

Фасоль белая – 200 г, фарш мясной – 200 г, сыр – 100 г, яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сок лимонный – 1 ч. ложка, соль, перец красный молотый по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Фасоль промывают, варят в подсоленной воде и охлаждают. Лук очищают и мелко нарезают. Яблоко моют, удаляют сердцевину, натирают на средней терке и сбрызгивают лимонным соком. Продукты смешивают, добавляют мясной

фарш, тертый сыр, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Перец моют, удаляют семена и плодоножки и начиняют приготовленным фаршем.

Репу и морковь очищают, натирают на средней терке и пассеруют в оливковом масле до золотистого цвета. Добавляют измельченные лук, чеснок, чесночные цветоносы, солят, перчат и тушат 2–3 мин. Затем кладут перец, вливают немного воды, добавляют томатную пасту, лавровый лист и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

# **Перец, фаршированный колбасой и помидорами**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский – 8–10 шт., кетчуп острый – 4 ст. ложки, зелень шпината – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Колбаса вареная – 300 г, помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., огурец – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, уксус столовый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Для приготовления соуса растительное масло, уксус, соль и перец тщательно перемешивают. После этого колбасу, помидоры, огурец нарезают небольшими кубиками, измельчают лук и зелень петрушки, все смешивают и заправляют соусом. Перец моют, удаляют семена и плодоножки, отваривают в подсоленной воде до мягкости и охлаждают. Затем

наполняют приготовленным фаршем, поливают кетчупом и посыпают измельченной зеленью шпината.

# **Перец, фаршированный зеленым салатом и яйцами**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский маринованный – 6–8 шт., сыр тертый – 100 г, майонез – 100 г, зелень укропа – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Салат зеленый – 200 г, яйца – 3 шт., огурец – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, лук зеленый, зелень петрушки, укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Промытые и подсушенные листья салата рвут (ни в коем случае не режут) на мелкие кусочки. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Огурец натирают на средней терке. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчают. Все компоненты перемешивают, солят и заправляют сметаной, смешанной с лимонным соком. Перец наполняют приготовленным фаршем, посыпают тертым сыром и ставят в



духовой шкаф на 5–7 мин.

Готовый перец перекладывают на плоское блюдо, поливают майонезом и украшают веточками укропа.

# **Перец, фаршированный мясом и орехами**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский маринованный – 8–10 шт., сыр тертый – 100 г, гранат – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Фарш мясной – 300 г, орехи грецкие измельченные – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Картофель и морковь очищают и натирают на крупной терке.

Смешивают мясной фарш, орехи, горошек, картофель, морковь, солят, перчат, заправляют майонезом и тщательно перемешивают.

Перец наполняют фаршем, посыпают тертым сыром и за-

пекают в духовом шкафу 10–15 мин.

Готовое блюдо украшают зернами граната и веточками петрушки.

# **Перец, фаршированный рыбой и овощами**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский – 8–10 шт., масло растительное – 60 мл, яйцо вареное – 1 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1–2 шт., соус острый томатный – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

## **Для фарша**

Рыба консервированная в масле – 200 г, сыр тертый – 100 г, помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 дольки, сок лимонный – 1 ч. ложка, тмин молотый – 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Помидор, огурец, лук мелко нарезают, поливают лимонным соком, добавляют толченый чеснок, тмин, сыр, измельченную рыбу, солят, перчат и перемешивают.

Перец моют, удаляют семена и плодоножки, наполняют

фаршем и обжаривают в 1 ст. ложке растительного масла.

Морковь и корень сельдерея очищают и натирают на средней терке. Лук очищают и мелко нарезают. Продукты смешивают и пассеруют в оставшемся масле. Затем добавляют томатный соус, лавровый лист, фаршированный перец,вливают немного воды и тушат до готовности.

Готовое блюдо украшают кружками яйца и веточками петрушки.

# **Перец, фаршированный бужениной и рисом**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский маринованный – 8–10 шт., сыр тертый – 80 г, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, перец черный молотый по вкусу.

## **Для фарша**

Буженина – 200 г, рис – 70 г, лук репчатый – 1 шт., грибы маринованные – 2 ст. ложки, орехи грецкие – 1 ст. ложка, брынза – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, майонез – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Буженину и брынзу пропускают через мясорубку. Рис отваривают в подсоленной воде до готовности и охлаждают. Лук и грибы мелко нарезают. Продукты смешивают, добавляют орехи, солят, перчат. Массу заправляют смесью из майонеза и лимонного сока и тщательно перемешивают.

Перец начиняют приготовленным фаршем, посыпают сыром и молотым перцем, кладут в форму, смазанную маслом, и запекают в духовом шкафу.

Запеченный перец украшают веточками петрушки и укропа.

# **Перец, фаршированный мясом и овощами**

## **Ингредиенты**

Перец болгарский – 8–10 шт., сыр тертый – 80 г, бульон мясной – 100 мл, помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1–2 шт., чеснок – 1 долька, масло растительное – 2 ст. ложки, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## **Для фарша**

Мясо вареное – 200 г, окорок – 100 г, язык вареный – 100 г, картофель вареный – 1 шт., свекла вареная – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

## ***Способ приготовления***

Вареное мясо, окорок и язык пропускают через мясорубку. Картофель, свеклу и огурец очищают и натирают на сред-



ней терке. Продукты соединяют, добавляют измельченную зелень петрушки, солят, перчат и заправляют майонезом.

Перец моют, удаляют семена и плодоножки и наполняют приготовленным фаршем.

Морковь и лук очищают, мелко нарезают и жарят на растительном масле до золотистого цвета.

Добавляют лавровый лист, толченый чеснок, томатную пасту, солят, перчат и жарят 2–3 мин.

Затем сверху кладут фаршированный перец, вливают горячий бульон и тушат до готовности.

Горячий тушеный перец посыпают тертым сыром, украшают кружками помидора и огурца и посыпают измельченной зеленью петрушки.

# **Баклажаны, фаршированные помидорами и базиликом**

## **Ингредиенты**

Баклажаны – 4 шт.

## **Для фарша**

Сыр тертый – 100 г, помидоры – 3 шт., яйцо – 1 шт., масло оливковое – 1 ст. ложка, зелень базилика и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

# 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.