



# запекаем

в глиняных горшочках

в духовке и микроволновке



рипол классик

# Дарья Владимировна Нестерова

## Запекаем в глиняных горшочках, в духовке и микроволновке

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2325195](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2325195)*

*Запекаем в глиняных горшочках, в духовке и микроволновке: Рипол*

*Классик; М.; 2011*

*ISBN 978-5-386-03163-3*

### **Аннотация**

Вы любите готовить и стараетесь побаловать себя и близких вкусными и полезными блюдами? В этой книге вы найдете множество рецептов приготовления кушаний в горшочках, духовке и микроволновке. Запеченное мясо, птица, вкусные каши и запеканки, блюда из рыбы и морепродуктов займут достойное место в вашей личной коллекции рецептов.

# Содержание

Введение	6
Блюда из грибов и овощей	8
Запекаем в горшочках	8
Белокочанная капуста, запеченная с яйцом и сыром	8
Белокочанная капуста, запеченная с зеленым горошком	9
Капуста, запеченная с рисом	9
Цветная капуста, запеченная с морковью и томатным соусом	10
Ассорти из капусты	11
Цветная капуста по-грузински	11
Цветная капуста, запеченная с шампиньонами	12
Краснокочанная капуста, запеченная с грибами	13
Краснокочанная капуста, запеченная с сухофруктами	14
Баклажаны, запеченные с помидорами и базиликом	15
Брюссельская капуста, запеченная с зеленым горошком и сыром	15
Баклажаны, запеченные с картофелем	16

Баклажаны с орехами и острым перцем	17
Кабачки, запеченные с помидорами и луком	18
Кабачки, запеченные с чесноком и зеленью	18
Кабачки с грибами в сметане	19
Кабачки, запеченные с шампиньонами и картофелем	20
Запеченные помидоры с маринованным луком	21
Картофель по-французски	21
Фасоль, запеченная с грибами и луком	22
Спражевая фасоль с соевым соусом	23
Белые грибы с картофелем и морковью	24
Спаржевая фасоль по-кавказски	24
Морковь с луком-пореем и сметаной	25
Запекаем в духовке	27
Тыква с имбирем	27
Овощное рагу с базиликом	28
Овощное ассорти со сметаной	28
Фасоль с овощами в томате	29
Кабачки с картофельной начинкой	30
Запеканка из цукини, помидоров и лука	31
Запеканка из цукини и сулугуни	32
Запеканка из цветной капусты и болгарского перца	33
Капуста, запеченная со сметаной и сыром	33

Цветная капуста с карри	34
Баклажаны, запеченные с зелеными помидорами и орехами	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Дарья Владимировна Нестерова**

## **Запекаем в глиняных горшочках, в духовке и микроволновке**

### **Введение**

Способов тепловой обработки продуктов немало, и каждый из них предназначен для приготовления той или иной разновидности блюд – первых, вторых, закусок, десертов и т. д.

Одним из таких способов является запекание. Он хорош тем, что позволяет сохранить питательную ценность продуктов без потери их вкуса и аромата. При запекании витамины и микроэлементы не переходят в бульон, как при отваривании, а по сравнению с жарением блюда получаются менее калорийными.

К тому же данный способ практически универсален – запекать можно практически все, начиная от мяса и заканчивая фруктами и ягодами. Таким образом можно приготовить

и основные горячие блюда, и разнообразные закуски, и сладости.

Запекать можно в горшочках, сотейниках, специальных формах, даже просто в глубокой сковороде. Если есть время, можно приготовить блюда в духовке, а если хозяйке нужно сберечь силы – на помощь придет микроволновка.

Собранные в этой книге рецепты запеченных блюд наверняка многим придутся по вкусу. Все они не требуют использования деликатесных ингредиентов, очень вкусны и полезны. Приятного аппетита!

# **Блюда из грибов и овощей**

## **Запекаем в горшочках**

### **Белокочанная капуста, запеченная с яйцом и сыром**

#### ***Ингредиенты***

500 г белокочанной капусты, 100 г сыра, 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. Сыр натереть на мелкой терке. 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, посыпать сыром и готовить еще 10–15 минут.

## **Белокочанная капуста, запеченная с зеленым горошком**

### ***Ингредиенты***

500 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью в растительном масле. Капусту выложить в горшочек, добавить лук и морковь, перемешать и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 20 минут добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить 10–15 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой.

## **Капуста, запеченная с рисом**

### ***Ингредиенты***

500 г белокочанной капусты, 50 г 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.

Капусту вымыть, нашинковать, перемешать с луком, выложить в горшочек, влить немного воды, положить промытый рис, добавить растительное масло, перец, соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут, затем добавить помидор и запекать еще 10 минут.

Готовую капусту выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

## **Цветная капуста, запеченная с морковью и томатным соусом**

### ***Ингредиенты***

500 г замороженной цветной капусты, 3 моркови, 100 мл сладкого томатного соуса, 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, залить

томатным соусом и готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

## **Ассорти из капусты**

### ***Ингредиенты***

500 г цветной капусты, 500 г брокколи, 150 мл грибного бульона, 50 мл сливок, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа и базилика, молотый мускатный орех, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

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

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

## **Цветная капуста по-грузински**

### ***Ингредиенты***

500 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 столовая ложка сметаны, 1 пучок зелени кинзы, красный и черный молотый 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. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

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

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью кинзы.

## **Цветная капуста, запеченная с шампиньонами**

### *Ингредиенты*

500 г замороженной цветной капусты, 150 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

### ***Способ приготовления***

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

Цветную капусту выложить в горшочек для запекания, добавить шампиньоны, лук и соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 20 минут, затем посыпать сыром и запекать еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

## **Краснокочанная капуста, запеченная с грибами**

### ***Ингредиенты***

300 г краснокочанной капусты, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 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. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью и укропом в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Грибы промыть холодной водой, мелко нарезать. Капу-

сту выложить в горшочек для запекания, добавить морковь, лук и укроп, 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.

## **Краснокочанная капуста, запеченная с сухофруктами**

### *Ингредиенты*

500 г краснокочанной капусты, 100 мл овощного бульона, 50 г кураги, 50 г светлого изюма без косточек, 50 г чернослива без косточек, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, молотая корица, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Лук и морковь спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить капусту и предварительно промытые и замоченные сухофрукты, залить бульоном, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут, посолить, поперчить, посыпать корицей, готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

## **Баклажаны, запеченные с помидорами и базиликом**

### *Ингредиенты*

5—6 помидоров, 2 баклажана, 1 пучок зелени базилика, 2 чайные ложки оливкового масла, 1 столовая ложка тертого пармезана, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, запечь в духовке, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Зелень базилика вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек для запекания, добавить баклажаны, базилик, оливковое масло, перец, соль, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут. При подаче к столу посыпать блюдо пармезаном.

## **Брюссельская капуста, запеченная с зеленым горошком и сыром**

### *Ингредиенты*

500 г брюссельской капусты, 150 г зеленого горошка, 2 моркови, 2 помидора, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Брюссельскую капусту вымыть, варить до полуготовности

в подсоленной воде. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1–2 минуты в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Капусту смешать с помидорами, горошком, луком и морковью, посолить, поперчить. Выложить овощную смесь в горшочек, залить бульоном, посыпать сыром и поставить на 15–20 минут в разогретую до 180 °С духовку.

При подаче к столу посыпать блюдо рубленой зеленью.

## **Баклажаны, запеченные с картофелем**

### *Ингредиенты*

4 баклажана, 4 клубня картофеля, 200 мл грибного бульона,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа, 2 чайные ложки семян горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить картофель и баклажаны, жарить до образования золотистой корочки, переложить в горшочек для запекания,

посолить, поперчить, добавить семена горчицы, залить горячим бульоном, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

## **Баклажаны с орехами и острым перцем**

### ***Ингредиенты***

5—6 баклажанов, 150 г сметаны, 50 г майонеза, 100 г ядер грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 маленький стручок красного острого перца, 1 пучок зелени кинзы, соль.

### ***Способ приготовления***

Баклажаны вымыть, завернуть каждый в фольгу и запечь в духовке. Орехи обжарить на сковороде без масла, нарубить. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком в ступке.

Для приготовления соуса смешать сметану с майонезом, чесноком, лимонным соком и орехами, посолить. Баклажаны очистить, крупно нарезать, переложить в горшочек для запекания, полить соусом, посыпать зеленью кинзы и поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут.

## **Кабачки, запеченные с помидорами и луком**

### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 100 г сыра, 3–4 помидора, 3 моркови, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на терке.

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

## **Кабачки, запеченные с чесноком и зеленью**

### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 100 г сыра, 10 зубчиков чеснока, 2 столо-

вые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, соль.

### ***Способ приготовления***

Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Сыр натереть на терке. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить.

Кружочки кабачков посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Выложить в горшочек для запекания, добавить чеснок и зелень, полить маонезом, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 3 минуты.

## **Кабачки с грибами в сметане**

### ***Ингредиенты***

500 г кабачков, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, припустить в небольшом количестве воды в течение 3 минут, выложить в горшочек для запекания, сверху выложить кабачки и лук, добавить сметану, поперчить, посолить. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки.

## **Кабачки, запеченные с шампиньонами и картофелем**

### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 500 г картофеля, 100 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 50 мл растительного масла, 2 яйца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

### *Способ приготовления*

Сыр натереть на терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой и жарить в растительном масле до готовности. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, запечь в духовке. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать.

В горшочек для запекания выложить слоями картофель, кабачки, грибы. Каждый слой посолить и смазать майонезом. Сверху залить яйцами, посыпать сыром. Поставить поставит горшочек в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой и укропом.

# Запеченные помидоры с маринованным луком

## *Ингредиенты*

600 г помидоров, 5 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка острого кетчупа, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

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

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

# Картофель по-французски

## *Ингредиенты*

1 кг молодого картофеля, 300 г помидоров, 100 мл кури-

ного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Бульон соединить с вином, довести до кипения. Лук очистить, вымыть и нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Картофель вымыть, очистить, посолить, поперчить, положить в горшочек для запекания, смазанный оливковым маслом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут, затем выложить на картофель помидоры, влить смесь бульона и вина. Готовить в разогретой до 150 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и луком.

## **Фасоль, запеченная с грибами и луком**

### ***Ингредиенты***

400 г красной фасоли, 400 г белых грибов, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, отварить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, за-

тем мелко нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями фасоль и грибы с луком, посолить, поперчить, добавить бульон, поставить на 20–25 минут в разогретую до 180 °С духовку. Перед подачей к столу посыпать чесноком и зеленью петрушки.

## **Спражевая фасоль с соевым соусом**

### ***Ингредиенты***

500 г спаржевой фасоли, 3 помидора, 4 столовые ложки семян кунжута, 3 столовые ложки соевого соуса, 1–2 столовые ложки сока лайма, 1 столовая ложка коричневого сахара, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль.

### ***Способ приготовления***

Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Семена кунжута обжарить на сковороде без масла, охладить, растолочь в ступке и смешать с сахаром, соевым соусом и соком лайма. Фасоль и помидоры выложить в горшочек, посолить, полить соусом, поставить в разогретую до 18 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Белые грибы с картофелем и морковью

## *Ингредиенты*

400 г белых грибов, 5 клубней картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

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

При подаче к столу посыпать блюдо укропом и петрушкой.

# Спаржевая фасоль по-кавказски

## *Ингредиенты*

500 г спаржевой фасоли, 100 г темного винограда, 4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени базилика, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам и удалить косточки.

Лук обжарить в 1 столовой ложке растительного масла. Лук, фасоль, виноград, зелень петрушки и базилика смешать, добавить оставшееся растительное масло и лимонный сок, поперчить, положить в горшочек, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, оставить под крышкой на 5 минут. Перед подачей к столу украсить ломтиками помидоров.

## **Морковь с луком-пореем и сметаной**

### ***Ингредиенты***

600 г моркови, 200 г лука-порея, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

### ***Способ приготовления***

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать и жарить в растительном масле в течение 5 минут.

Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на терке.

Морковь смешать с луком-пореем выложить в глубокую сковороду, посолить, заправить сметаной, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Запекаем в духовке

## Тыква с имбирем

### *Ингредиенты*

600 г мякоти тыквы, 150 мл овощного бульона, 50 г корня имбиря, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка тертой цедры апельсина,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени кинзы, 1 чайная ложка семян кунжута,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки семян тмина, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

### *Способ приготовления*

Тыкву нарезать кубиками. Имбирь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Тыкву положить в форму для запекания, залить бульоном, добавить лавровый лист и тушить под крышкой на слабом огне 20 минут. Добавить имбирь, семена кунжута и тмина, цедру апельсина, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

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

## **Овощное рагу с базиликом**

### ***Ингредиенты***

4 клубня картофеля, 2 моркови, 200 г цветной капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г замороженного зеленого горошка, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Картофель и морковь очистить, вымыть.

Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Лук, морковь и картофель жарить в растительном масле в течение 5 минут, затем переложить в сотейник, добавить горошек и капусту, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, посыпать базиликом. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

## **Овощное ассорти со сметаной**

### ***Ингредиенты***

2 стручка сладкого перца, 1 морковь, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка яблочного уксуса, соль.

### ***Способ приготовления***

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Овощи выложить в глубокую сковороду, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, добавить горячий бульон и сметану, перемешать. Запекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке под крышкой 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

## **Фасоль с овощами в томате**

### ***Ингредиенты***

4 моркови, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г белой фасоли, 200 мл томатного сока, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 стручок острого перца, 1 лавровый лист, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, отварить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать колечками.

Морковь и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, жарить 5 минут, добавить фасоль, посолить и поперчить. Залить содержимое сковороды томатным соком, смешанным с бульоном, добавить лавровый лист, накрыть крышкой и запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

## **Кабачки с картофельной начинкой**

### ***Ингредиенты***

2 небольших кабачка, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 г майонеза, 50 г сыра, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, молотый мускатный орех, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Кабачки вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить.

Сыр натереть на терке. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке.

Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью кабачков.

Половинки кабачков наполнить приготовленной смесью, выложить в смазанную растительным маслом форму, по-

солить, поперчить, приправить мускатным орехом, полить майонезом, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

## **Запеканка из цукини, помидоров и лука**

### ***Ингредиенты***

500 г цукини, 3 помидора, 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 яблочного уксуса, 1 пучок зелени петрушки,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

### ***Способ приготовления***

Цукини вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки цукини выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кружочки помидоров и кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и перцем, поставить в разогретую до

180 °С духовку на 10 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой.

## **Запеканка из цукини и сулугуни**

### ***Ингредиенты***

500 г цукини, 200 г помидоров, 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, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Цукини вымыть, очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кубиками.

Сулугуни нарезать ломтиками. Яйца взбить.

Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Цукини смешать с помидорами, выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, посыпать тмином, залить яйцами, сверху выложить сулугуни. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

## **Запеканка из цветной капусты и болгарского перца**

### ***Ингредиенты***

400 г цветной капусты, 4 яйца, 1 болгарский перец, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Капусту и болгарский перец выложить на смазанный растительным маслом противень, сверху вылить яйца, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут, при подаче к столу посыпать зеленым луком.

## **Капуста, запеченная со сметаной и сыром**

### ***Ингредиенты***

500 г белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра, 100 г сметаны, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки.

### ***Способ приготовления***

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной тер-

ке. Яйца взбить со сметаной. Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яично-сметанной смесью, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

## **Цветная капуста с карри**

### ***Ингредиенты***

500 г цветной капусты, 2 помидора, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 чайные ложки карри, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, варить до полуготовности в подсоленной воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту жарить на сковороде в сливочном масле 5 минут, затем переложить в форму для запекания. Поперчить, посыпать карри, зеленью и сыром, поставить на 5 минут в разогретую до 180 °С духовку.

При подаче к столу украсить блюдо ломтиками помидоров.

# **Баклажаны, запеченные с зелеными помидорами и орехами**

## *Ингредиенты*

4 баклажана, 4 зеленых помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 50 г ядер грецких орехов, 1 пучок зелени кинзы, 2 столовые ложки зерен граната, перец, соль.

# 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.