

ваш домашний повар



ЧУДО- блюда в ГЛИНЯНЫХ ГОРШОЧКАХ



Сергей Павлович Кашин
Чудо-блюда в
глиняных горшочках
Серия «Ваш домашний повар»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5960841

*Ваш домашний повар. Чудо-блюда в глиняных горшочках/ [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2013
ISBN 978-5-386-05340-6*

Аннотация

Они всегда получаются вкусными и очень аппетитными на вид. Даже незамысловатые блюда, приготовленные в горшочках, получаются просто восхитительными, причем совсем не обязательно добавлять в такие блюда жир, масло. Это не только вкусная, но и очень полезная пища.

Содержание

Введение	6
Блюда из овощей и грибов	8
Белокочанная капуста, запеченная с яйцом и сыром	8
Белокочанная капуста, запеченная с зеленым горошком	9
Капуста, запеченная с рисом	10
Цветная капуста, запеченная с морковью и томатным соусом	11
Ассорти из капусты	12
Цветная капуста по-грузински	13
Цветная капуста, запеченная с шампиньонами	15
Краснокочанная капуста, запеченная с грибами	16
Баклажаны, запеченные с помидорами и базиликом	17
Брюссельская капуста, запеченная с зеленым горошком и сыром	18
Баклажаны, запеченные с картофелем	20
Баклажаны с орехами и острым перцем	21
Кабачки, запеченные с помидорами и луком	22
Кабачки с грибами в сметане	23
Кабачки, запеченные с шампиньонами и	24

картофелем	
Запеченные помидоры с маринованным луком	25
Картофель по-французски	26
Фасоль, запеченная с грибами и луком	27
Спаржевая фасоль с соевым соусом	28
Белые грибы с картофелем и морковью	29
Спаржевая фасоль по-кавказски	30
Морковь с луком-пореем и сметаной	31
Тыква с имбирем	32
Овощное рагу с базиликом	33
Овощное ассорти со сметаной	34
Фасоль с овощами в томате	35
Кабачки с картофельной начинкой	37
Запеканка из цукини, помидоров и лука	39
Запеканка из цукини и сулугуни	41
Запеканка из цветной капусты и болгарского перца	42
Капуста, запеченная со сметаной и сыром	43
Баклажаны, запеченные с зелеными помидорами и орехами	44
Печеные баклажаны с яблоками	45
Картофель, запеченный с копченым салом и луком	46
Запеканка из картофеля и брокколи	47
Шампиньоны, запеченные с луком и сыром	48
Помидоры, запеченные в кляре	49

Овощи по-болгарски	50
Баклажаны, фаршированные рисом, морковью и помидорами	51
Свекла, фаршированная яблоками и изюмом	53
Болгарский перец, фаршированный грибами и луком	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Составитель Сергей Павлович Кашин Ваш домашний повар. Чудо-блюда в глиняных горшочках

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 овощей и грибов

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 морковки, 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 морковки, 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 15 °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 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, ½ 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 морковки, 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 морковки, 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. Капусту 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.

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 морковки, 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, ½ пучка зелени петрушки, ½ 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 морковки, 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 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 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 18 °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 куриного 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, затем 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.

Спаржевая 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 180 °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 морковки, 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, ½ 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.

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, ½ пучка зелени кинзы, 1 чайная ложка семян кунжута, ½ 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 морковки, 200 г цветной капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г замороженного зеленого горошка, 1 луковица, ½ 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 18 °С духовку на 20 минут.

Овощное ассорти со сметаной

Ингредиенты

2 стручка сладкого перца, 1 морковка, 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 морковки, 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, посолить, 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, ¼ 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, по-

сыпать 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, ½ чайной ложки кориандра, ½ 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 терке. 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.

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.

Способ приготовления

Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы 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 овощи выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы и зернами граната.

Печеные баклажаны с яблоками

Ингредиенты

4—5 баклажанов, 2 помидора, 2 кислых яблока, 2—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.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Половинки баклажанов выложить на пищевую фольгу, смазать растительным маслом. На баклажаны выложить ломтики яблок и кружочки помидоров, посолить, поперчить, посыпать чесноком и зеленью.

Плотно завернуть баклажаны в фольгу и поставить на 30—40 минут в разогретую до 180 °С духовку. При подаче к столу посыпать сыром.

Картофель, запеченный с копченым салом и луком

Ингредиенты

5—6 клубней картофеля, 2 чайные ложки пшеничной муки, 150 г копченого сала, 100 г сметаны, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого масла, 2 чайные ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Копченое сало мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, добавить лук, жарить 3—4 минуты. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Картофель, вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить муку, лук и сало, посолить, перемешать.

Картофельную массу выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, полить разогретым топленым маслом. Запекать в разогретой до 18 °С духовке в течение 20 минут.

При подаче к столу полить блюдо сметаной и посыпать укропом.

Запеканка из картофеля и брокколи

Ингредиенты

500 г брокколи, 6 яиц, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 100 г тертого сыра, 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разделить на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 1–2 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать с брокколи, 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. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью.

Шампиньоны, запеченные с луком и сыром

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 3 луковицы, 2 помидора, 100 г сыра, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке.

Грибы перемешать с луком, помидорами и нарезанным небольшими кусочками сливочным маслом, выложить на фольгу, посолить, посыпать сыром, завернуть.

Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 20–25 минут.

Помидоры, запеченные в кляре

Ингредиенты

6 помидоров, 2 столовые ложки муки, 100 г сыра, 1 чайная ложка растительного масла, 3 яйца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. В муку добавить немного воды, соль и 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.

При подаче к столу посыпать помидоры зеленью.

Овощи по-болгарски

Ингредиенты

6 помидоров, 4 стручка болгарского перца, 2 небольших цукини, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 150 г брынзы, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры и цукини вымыть, нарезать кружочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку 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. Брынзу натереть на крупной терке.

В форму уложить слоями цукини, болгарский перец, лук, чеснок и помидоры, посолить, поперчить и поставить на 15 минут в разогретую до 180 °С духовку.

Посыпать брынзой и запекать еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны, фаршированные рисом, морковью и помидорами

Ингредиенты

3—4 баклажана, 2 морковки, 2 помидора, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 10 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вырезать из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Помидоры вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Рис варить до полуготовности, смешать с морковью, луком, мякотью баклажанов, помидорами и укропом и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их и перевязать нитками.

Баклажаны выложить в смазанную растительным маслом глубокую форму, посолить, поперчить и поставить в разо-

гретую до 140 °С духовку на 15 минут, затем посыпать сыром, разогреть духовку до 200 °С и запекать в течение 7—10 минут.

Свекла, фаршированная яблоками и изюмом

Ингредиенты

4 свеклы, 6 небольших яблок, 4 столовые ложки вареного риса, 3 столовые ложки сливочного масла, 50 г изюма без косточек, 4 столовые ложки натурального несладкого йогурта, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, срезать верхнюю часть и ложкой удалить часть мякоти. Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с предварительно промытым изюмом, рисом, сливочным маслом, солью и наполнить этой смесью свеклу.

Фаршированную свеклу выложить в посыпанную панировочными сухарями форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 5–7 минут. При подаче к столу полить свеклу йогуртом.

Болгарский перец, фаршированный грибами и луком

Ингредиенты

6 стручков болгарского перца, 300 г вешенок, 2 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки кетчупа, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки.

Грибы мелко нарезать, припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

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.