

Аурика Луковкина

# Овощи: Горячие и холодные



# Аурика Луковкина

## Овощи: Горячие и холодные

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8953945](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8953945)*

*Овощи: Горячие и холодные / Аурика Луковкина: Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

Данная книга изобилует рецептами блюд из овощей, которые сможет приготовить каждая хозяйка, сварив, потушив или пожарив обыкновенные овощи. Все предложенное легко готовить, блюда не потребуют больших затрат денежных средств, усилий и времени. При этом любое из них не только насытит вас в качестве повседневного завтрака, обеда или ужина, но и украсит праздничный стол. Овощи помогут разнообразить ваш рацион, сделать его полезным для здоровья, обогатить витаминами и необходимыми организму микроэлементами.

Книга рассчитана на массового читателя.

# Содержание

Ведение	8
Глава 1	11
Суп постный крестьянский	14
Суп картофельный со свежими грибами	15
Острый суп	16
Тминный суп	17
Салат из картофеля, сельдерея и яблок	18
Суп картофельный с сушеными грибами и черносливом	19
Салат из картофеля и кукурузы	20
Картофельный суп-пюре	21
Картофель в молоке	22
Картофель вздутый, жаренный в жире	23
Картофель, фаршированный рыбой	24
Картофель, запеченный с сельдью	25
Картофель, фаршированный мясом	26
Картофель, фаршированный грибами	27
Винегрет «Летний»	28
Запеканка из картофеля с мясом и ливером	29
Картофельная запеканка со свежими грибами и мозгами	30
Картофельная запеканка с кукурузой молочной спелости	31

Картофельная запеканка со щавелем	32
Котлеты из картофеля и мяса	33
Рулет картофельный	34
Запеканка из картофеля и говядины	35
Поджарка из картофеля с бараниной	36
Жареный картофель с почками	37
Картофель, запеченный с языком	38
Яичница в картофельных коробочках	39
Картофельная запеканка с потрохами	40
Сырники из картофеля и творога	41
Картофельный пирог	42
Картофельная бабка с грудинкой	43
Картофельные крокеты с мясом	44
Сильтюдупудиныш (запеканка из картофеля с селедкой)	45
Картофельная драчена со свиной	46
Калитки картофельные	47
Картофельные колобы	48
Перунапийрайита (картофельные пироги по-карело-фински)	49
Лепешка картофельная	50
Оладьи	51
Зразы	52
Клецки	53
Суфле из картофеля	54
Ватрушка картофельная с творогом	55

Картофель в кляре	56
Картофель в сливках	57
Картофель, шпигованный салом	58
Картофель, запеченный с зеленым горошком и рисом	59
Картофель, запеченный с яйцами и помидорами	60
Картофель, запеченный в омлетной массе	61
Запеканка картофельная с луком и яйцами	62
Картофель с маслом и рублеными яйцами	63
Картофель с чесноком	64
Картофель, запеченный в фольге	65
Картофель, запеченный с сыром	66
Картофель, запеченный с редькой	67
Голубцы с картофелем	68
Салат картофельный с фасолью	69
Картофельница	70
Глава 2	71
Салат из капусты с яблоками и сельдереем	73
Салат из цветной капусты с помидорами	74
«Звездочка»	
Салат из маринованной капусты	75
Салат из белокочанной квашеной капусты с фруктами	76
Салат из краснокочанной маринованной капусты	77

Салат из цветной капусты с овощами и фруктами	78
Щи из квашеной капусты с фасолью	79
Щи из капустной рассады	80
Щи из морской капусты	81
Суп из цветной капусты	82
Суп из брюссельской капусты	83
Суп с кольраби	84
Суп молочный с савойской капустой	85
Суп молочный с брюссельской капустой	86
Суп-пюре из цветной капусты	87
Бульон с брюссельской капустой и омлетом	88
Белокочанная капуста, тушенная с треской	89
Судак, запеченный с цветной капустой под молочным соусом	90
Тушенная капуста с мясом со свиной головы	91
Куропатка, фаршированная квашеной капустой	92
Шницель из белокочанной капусты	93
Котлеты из белокочанной капусты с яблоками	94
Белокочанная капуста, тушенная в сметане	95
Конец ознакомительного фрагмента.	96

# **Аурика Луковкина**

## **Овощи: горячие и холодные**

Данная книга изобилует рецептами блюд из овощей, которые сможет приготовить каждая хозяйка, сварив, потушив или пожарив обыкновенные овощи. Все предложенное легко готовить, блюда не потребуют больших затрат денежных средств, усилий и времени. При этом любое из них не только насытит вас в качестве повседневного завтрака, обеда или ужина, но и украсит праздничный стол. Овощи помогут разнообразить ваш рацион, сделать его полезным для здоровья, обогатить витаминами и необходимыми организму микроэлементами.

Книга рассчитана на массового читателя.

# Ведение

Трудно представить, каким было бы наше питание, если бы мы не знали, что такое овощи. Но, к счастью, на любом столе блюда из овощей по праву занимают почетное место. Без них не обходятся ни праздничный стол, ни повседневные завтраки, обеды и ужины. Независимо от времени года различные овощные блюда радуют нас своим неповторимым вкусом.

Если обратиться к кому-нибудь с вопросом, много ли он знает блюд из овощей, ответ, конечно, будет утвердительным. Действительно, нам кажется, что мы знаем об использовании овощей в кулинарии все или почти все. Но на деле все обстоит не совсем так. Конечно, жареная картошка или овощной салат стали чем-то само собой разумеющимся. Но ведь из овощей можно придумать и куда более интересные и изысканные блюда.

В нашей книге мы приводим самые различные рецепты блюд из овощей. Экзотические кушанья из них придутся по вкусу любому гурману. Тем более что для их приготовления не требуется особых усилий и много времени. Овощи недороги, к тому же они всегда под рукой – не в холодильнике, так в ближайшем магазине, где вам предложат полный ассортимент всего, что выращивается в наших краях, практически в любое время года. Значит, стоит приложить немно-



го фантазии и усердия – и вы приготовите по-настоящему королевское блюдо. Рецепты, предложенные в нашей книге, способны подстегнуть вашу фантазию. Надеемся, что, следуя нашим советам, вы придумаете что-то свое, не менее, а может, и более оригинальное и вкусное.

Для приготовления блюд, рецепты которых представлены в нашей книге, требуются не только овощи, но и другие продукты. В сочетании с овощами многие из них способны оказаться, что называется, «гвоздем» любого праздничного стола.

Не стоит забывать и о том, что овощи очень полезны для здоровья. Они не представляют угрозы для фигуры тех, кто не желает набирать лишний вес. Они же способны помочь в ситуации, когда по медицинским показаниям человеку противопоказана жирная и тяжелая пища. Овощные блюда не наносят сильного удара по семейному бюджету, между тем их питательная ценность весьма высока.

Можно называть много преимуществ блюд, приготовленных из овощей. И каждая причина окажется достаточно веской. А самое главное – каждая хозяйка сумеет значительно разнообразить питание своей семьи, включив в рацион привычные или непривычные доселе овощи.

В наше время очень многие люди постоянно куда-то торопятся, пытаясь охватить необъятное, и потому у большинства из нас нет времени на то, чтобы нормально поесть. Символом века, можно сказать, стало быстрое питание – всяче-

ские консервы и полуфабрикаты. Пристрастившись к нему, мы наносим не только непоправимый вред здоровью, но и теряем особую, теплую и дружескую атмосферу, традиционно сопровождавшую семейные трапезы. Ведь еда, приготовленная заботливыми руками хозяйки, всегда намного вкуснее, чем какая бы то ни было пища быстрого приготовления и консервы, в которых полезных веществ намного меньше, чем вредных.

Блюда из овощей удобны еще и тем, что их на некоторое время можно оставить без холодильника. Значит, овощное блюдо можно взять с собой на работу или в путешествие, в отличие от мясной, жирной и белковой пищи, для хранения которой непременно требуется холодильник.

Авторы будут очень рады, если предложенные в книге рецепты станут своеобразным «руководством к действию» и добавят немало положительных эмоций как хозяйкам, так и их домочадцам. Приятного вам аппетита, дорогой читатель!

# Глава 1

## Блюда из картофеля

Ни для кого не секрет, что в давние времена русские люди не ели картофель, поскольку до определенной поры он не произрастал на территории Российского государства, как и вообще в Евразии. Картофель стал известен человечеству благодаря американским индейцам, которые поначалу тоже не знали, как использовать этот замечательный овощ, считая его священной пищей богов. По этой причине коренные жители Америки относились к картофелю очень трепетно и приносили его клубни в дар богам, укладывая их у ног каменных идолов. Те индейцы, которые нарушали эту традицию и пробовали картофель, подвергались жестокому наказанию. Однако со временем индейцы все-таки оценили вкус этого овоща, и он перестал быть священной пищей. Как только Америка была открыта Колумбом, картофель сразу же «завоевал» Европу.

Первоначально его начали выращивать в Швеции, Швейцарии, Голландии, это были 80-90-е гг. XVII в. И уже позже – в 20-30-е гг. XVIII в. – картофель (кстати, его научное название – *Solanum tuberosum*) ввели в сельскохозяйственный обиход во Франции, в Англии, Испании, Италии, Австрии и других европейских странах.

Первые упоминания о картофеле в России относятся к началу XVIII в. И в это же время русские помещики начали включать картошку в состав оброка своих крестьян. Именно по этой причине в XIX в. по нашей стране прокатилась волна так называемых «картофельных бунтов», когда крестьяне уже не могли выживать в нищете и гнете и не в состоянии были обеспечить своих хозяев богатым урожаем картофеля. Видимо, русским картофель пришелся по вкусу, потому что помещики заставляли крепостных отводить под посев этого «золотого овоща» огромные площади своих имений и требовали больших урожаев, но при этом они не обеспечивали крестьян семенами, предполагая, что картофель может давать всходы в течение нескольких лет.

Между прочим, вначале европейцам картофель не понравился, потому что они предполагали, что едят его сырым, отчего употребляли в пищу его неохотно, зато в большом количестве скармливали домашнему скоту. Позже люди начали запекать картофель на открытом огне, насаживая на деревянные палочки, – и только тогда поняли, насколько он вкуснее и ароматнее, если его подвергнуть тепловой обработке. Вот почему человечеству потребовалось достаточно длительное время для того, чтобы придумать дошедшее до нас огромное количество рецептов из сырого, отварного, жареного, тушеного и запеченного картофеля.

Картофель полюбили не только в Европе, но и в странах Африки, Азии, на Дальнем Востоке, где об удивительном

овоще узнали еще позже – в конце XVIII – начале XIX вв. Причем каждый народ научился готовить его по-своему, создавая блюда, соответствовавшие традициям национальной кухни, удовлетворявшие вкусы большинства людей.

Отварной картофель – незаменимый компонент большинства овощных салатов, закусок, мясных и рыбных блюд. Но и как самостоятельное блюдо этот овощ – один из самых любимых, потому что прост в приготовлении и не требует дополнительных ингредиентов, кроме соли и масла (воды). Если же уделить картофелю время, приправить его специями, поджарить, а потом потушить в овощном соусе, то он приобретает нежный вкус, незабываемый аромат и способен стать украшением любого праздничного стола. В любом случае, картофель представляет собой универсальный овощ, потому что не обладает ярко выраженным вкусом, как, например, помидор, перец или баклажан. Одним словом, картофель – не соленый, не сладкий, не кислый, не горький, поэтому может стать отличным дополнением к любому блюду, не испортив его, а сделав вкус более насыщенным и приятным.

# Суп постный крестьянский

**Требуется:** 500 г картофеля, 400 г капусты, 100 г моркови, 3 помидора, 1 корень сельдерея, 2 головки репчатого лука, 3 зеленых перца, 2 лавровых листа, 3 ст. л. растительного масла, 1 1/2 л кипятка, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Морковь, лук, корень сельдерея вымойте, нашинкуйте, обжарьте на масле 10 мин. Картофель вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Все ингредиенты положите в кипяток, варите суп 15 мин. Капусту вымойте, нарежьте квадратиками, положите в суп, варите 20 мин. Помидоры вымойте, нарежьте дольками, положите в суп, добавьте перец, лавровый лист, соль, варите 10 мин. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Налейте суп в тарелки, положите зелень и подавайте к столу.

# Суп картофельный со свежими грибами

**Требуется:** 500 г грибов, 800 г картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 л кипятка, 1 1/2 л воды, 3 зерна перца, 2 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Картофель вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Морковь, лук, корень сельдерея и петрушки вымойте, нашинкуйте. Грибы вымойте, отрежьте ножки. Ножки мелко нарежьте, обжаривайте на масле 15 мин. Шляпки грибов положите в сито, облейте кипятком. Шляпки грибов положите в кастрюлю, подлейте воды, варите 1 ч. Добавьте картофель, морковь, лук, корень сельдерея и петрушки, перец, лавровый лист, соль, варите 10 мин. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Налейте суп в тарелки, положите сметану и зелень и подавайте к столу.

# Острый суп

**Требуется:** 4 клубня картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатного пюре, 1 ч. л. тмина, 1 лавровый лист, 1 лимон, 1 л горячей воды, 100 г сметаны, 1 пучок укропа и петрушки, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Лук вымойте, мелко нарежьте, обжаривайте на масле 10 мин. Картофель вымойте, очистить от кожуры, нарежьте дольками. Лимон вымойте, снимите цедру и мелко нарежьте. Чеснок мелко нарежьте. Положите в воду картофель, лук, тмин, цедру лимона, варите 30 мин. Добавьте томатное пюре, чеснок, сметану, соль, варите 5 мин. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Налейте суп в тарелки, положите зелень и подавайте к столу.



# Тминный суп

**Требуется:** 1 1/2 л воды, 1/2 брюквы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1/2 стакана зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. тмина, 100 г сметаны, 1 пучок укропа и петрушки, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Морковь и брюкву вымойте, натрите на терке стружкой. Корень петрушки и сельдерея вымойте и мелко нарежьте. Лук вымойте, мелко нарежьте, обжаривайте на масле 10 мин. Тмин разотрите в порошок. Картофель вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Положите в воду морковь и брюкву, варите 30 мин. Добавьте петрушку, сельдерей, соль, варите 10 мин. Добавьте картофель и лук, варите 20 мин. Добавьте горошек и тмин, варите суп 5 мин. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Налейте суп в тарелки, положите сметану и зелень и подавайте к столу.

# Салат из картофеля, сельдерея и яблок

**Требуется:** 600 г картофеля, 2 корня сельдерея, 1/2 кг свежих яблок, 4 ст. л. измельченных грецких орехов, 1/2 стакана сметаны, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Отварной картофель нарежьте кубиками, корень сельдерея и яблоки натрите на терке, смешайте с картофелем, измельченными грецкими орехами, посолите, поперчите и заправьте сметаной. Готовый салат посыпьте орехами, украсьте зеленью сельдерея и дольками яблок.

# Суп картофельный с сушеными грибами и черносливом

**Требуется:** 1 1/2-2 л воды, 400 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 5 ст. л. сушеных грибов, 50 г чернослива, по 2 ст. л. растительного масла и изюма, 1 ст. л. муки, 1/2 лимона, 1 пучок укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Сушеные грибы предварительно замочите на 1 ч, проварите 20 мин, а затем мелко нашинкуйте и положите их в процеженный грибной бульон. Лук мелко порубите, спассеруйте на растительном масле, добавьте муку и продолжайте пассерование еще 4–5 мин, после чего доведите до кипения, добавьте картофель, нарезанный ломтиками, чернослив, изюм и варите до готовности. Подавайте с ломтиками лимона и зеленью.

# Салат из картофеля и кукурузы

**Требуется:** 1 кг картофеля, 2 яйца, 200 г свежих или соленых огурцов, 100 г консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, зелень петрушки и укропа, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Сварите картофель в кожуре, очистите и нарежьте кубиками. Консервированную кукурузу перемешайте с картофелем, добавьте репчатый лук, нарезанный кольцами, рубленые вареные яйца, огурцы, тертые на крупной терке.

Салат приправьте солью и перцем, заправьте майонезом, переложите в салатницу, украсьте тертым яичным желтком и зеленью.

# Картофельный суп-пюре

**Требуется:** 1 1/2 л воды, 1/2 кг картофеля, 250 г моркови, 2 головки репчатого лука, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Нарежьте морковь и лук и слегка обжарьте на сливочном масле. Когда морковь станет мягкой, посолите ее, добавьте зелень петрушки, картофель, нарезанный кубиками, залейте водой и варите. Готовые овощи растолките ложкой или ступкой и залейте овощным отваром, доведите до кипения. Подавая суп, положите в тарелки сливочное масло и рубленую зелень.

# Картофель в молоке

**Требуется:** 800 г картофеля, 2 стакана молока, 40 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 10 маслин, 1 лимон, зелень укропа, соль.

**Для молочного соуса:** 1 ст. л. муки, 1 стакан молока, 40 г сливочного масла, соль, белый молотый перец.

**Способ приготовления.** Сырой картофель нарежьте кубиками, ошпарьте, залейте горячим молоком, посолите и сварите. Готовый картофель заправьте сливочным маслом, размешайте, переложите на блюдо, украсьте маслинами, дольками лимона и зеленью. К картофелю подайте белый молочный соус. Для его приготовления муку слегка поджарьте на сливочном масле до золотистого цвета, затем разведите эту массу горячим, предварительно прокипяченным молоком. В горячее молоко добавьте соль, молотый перец, все размешайте до полного растворения.

# Картофель вздутый, жаренный в жире

**Требуется:** 800 г картофеля, 100 г жира для фритюра, 1 апельсин, 1 ч. л. сахара, зелень базилика, мяты, соль.

**Способ приготовления.** Сырой картофель нарежьте кружками, дольками или брусочками. Перед жаркой промойте в холодной воде, а затем слегка присыпьте смесью сахара и соли, перемешайте. В сотейнике нагрейте жир до 170–180°C, положите в него картофель и жарьте, периодически помешивая, до образования румяной корочки. Готовый картофель выньте из жира шумовкой, переложите на дуршлаг и дайте жиру стечь.

Переложите на блюдо, сбрызните апельсиновым соком, украсьте кружками апельсина и ароматной зеленью.

# Картофель, фаршированный рыбой

**Требуется:** 700 г картофеля, 70 г филе малосольной сельди, 100 г филе щуки или судака, 2 головки репчатого лука, 4 ч. л. бульона, 3 ст. л. сметаны, 120 г жира для фритюра, 200 г пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, зелень укропа, соль, специи.

**Способ приготовления.** Крупный, одинакового размера картофель очистите и обжарьте в большом количестве жира (во фритюре) до образования румяной корочки. Ложкой выньте из клубней картофеля сердцевину. Для фарша филе сельди мелко порубите, прибавьте сырое мелко рубленное филе щуки или судака, сырой рубленый репчатый лук, предварительно замоченный в молоке белый хлеб, соль, специи и измельченный укроп. Все хорошо перемешайте и заполните фаршем подготовленные клубни картофеля. Затем уложите их в глубокий сотейник, подлейте бульона и припустите в духовке до готовности. За несколько минут до подачи к столу влейте в картофель сметану и нагрейте до кипения. Подавайте, украсив укропом.



# Картофель, запеченный с сельдью

**Требуется:** 800 г картофеля, 250 г филе малосоленной сельди, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана сметаны, 1/2 л мясного бульона, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 200 г сыра, специи, молотые сухари, зелень петрушки и укропа, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Филе сельди вымочите в воде в течение 40 мин, нарежьте мелкими кусочками и припустите с мелко нарубленным пассерованным луком и сметаной. Затем добавьте бульон, муку, смешанную со сливочным маслом, и проварите до загустения. Вареный картофель, нарезанный кубиками, положите на порционную сковородку, залейте соусом с сельдью, посыпьте тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызните маслом и запекайте в духовке при температуре 170°C. Готовый картофель переложите на блюдо, украсьте листочками зелени и полейте образовавшимся соком.

# Картофель, фаршированный мясом

**Требуется:** 800 г картофеля, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 300 г говядины, 100 г свинины с салом, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, укропа.

**Способ приготовления.** Клубни картофеля очистите и чайной ложкой извлеките из них сердцевину, затем смажьте их полностью смесью яйца с растопленным маслом и посолите. Срежьте нижнюю часть клубней картофеля (для устойчивости) и разместите их на противне, смазанном маслом, выпекайте в духовке в течение 20 мин. Мясо говядины и свинины отбейте, нарежьте мелкими кусочками, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле вместе с мелко рубленным луком. К жареному мясу добавьте зелень, измельченный картофель, все размешайте и заполните полученным фаршем запеченные клубни картофеля, начинку полейте взбитым яйцом, снова поставьте противень в духовку и запекайте до готовности – около 15–20 мин.

# Картофель, фаршированный грибами

**Требуется:** 800 г картофеля, 1 стакан белых грибов или шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. муки, 60 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. л. молотых сухарей, 200 г сыра.

**Для соуса:** 1 стакан сметаны, соль, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель испеките целиком, очистите, срежьте верхнюю часть и выньте из каждого клубня картофеля ложкой сердцевину. Грибы отварите в подсоленной воде, нарубите их и спассеруйте с репчатым луком. Часть полученного грибного бульона охладите и смешайте со спассерованной мукой, варите, все время помешивая. Когда бульон слегка загустеет, добавьте в него грибы с луком и срезанный картофель. Заполните полученным фаршем клубни, уложите их на противень, смазанный маслом, полейте сметанным соусом (сметаной, смешанной с рубленой зеленью и приправленной солью и перцем), посыпьте тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызните маслом и запекайте в духовке. Готовый картофель переложите на блюдо и полейте горячим сметанным соусом.

# Винегрет «Летний»

**Требуется:** 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 свекла, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 яйцо, 100 г сметаны, пучок салата и укропа, сахар, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Картофель вымойте, очистите от кожуры, варите 30 мин, охладите, нарежьте кубиками. Морковь вымойте, варите 1 ч, охладите, нарежьте кубиками. Свеклу вымойте, варите 2 ч, очистите от кожуры, охладите, нарежьте кубиками. Капусту вымойте, варите 20 мин, охладите, разделите на соцветия. Укроп вымойте и мелко нарежьте. Все ингредиенты соедините, добавьте горошек, сахар, соль, сметану и перемешайте винегрет. Салат вымойте. Яйца варите 10 мин, охладите, нарежьте кружочками. Винегрет положите в салатник, украсьте яйцом и салатом и подавайте к столу.

# **Запеканка из картофеля с мясом и ливером**

**Требуется:** 700 г картофеля, 60 г сливочного масла, 2 яйца, по 1/2 стакана молока и сметаны, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, черный молотый перец.

**Для фарша:** 400 г жареной свинины, 100 г отварного ливера, 1 головка репчатого лука, специи.

**Способ приготовления.** Очищенный картофель отварите в подсоленной воде и приготовьте пюре с добавлением молока и рубленых вареных яиц. На противень, смазанный маслом, посыпанный панировочными сухарями, выложите слой картофельного пюре и разровняйте его, положите на него слой фарша из жареной свинины, кольца репчатого лука, а сверху – слой отварного ливерного фарша. Верх покройте картофельным пюре, смажьте его сметаной и посыпьте сухарями, запекайте в духовке.

# Картофельная запеканка со свежими грибами и мозгами

**Требуется:** 700 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана молока, 100 г панировочных сухарей, соль, черный молотый перец.

**Для фарша:** 1/2 кг грибов (шампиньонов, вешенок, сыроежек), 200 г отварных мозгов, головка репчатого лука, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Картофель отварите в подсоленной воде и приготовьте пюре с добавлением воды (в которой он варился) и пассерованного репчатого лука. Сковороду смажьте маслом и ровным слоем выложите на нее пюре. Для начинки грибы промойте, порежьте их на маленькие кусочки, посолите, поперчите и поджарьте на сливочном или растительном масле с мелко нарезанным луком. Мозги отварите в подсоленной воде и смешайте с жареными грибами. Готовый фарш приправьте специями и выложите на слой картофельного пюре. Затем покройте его сверху оставшимся пюре, полейте молоком, посыпьте панировочными сухарями и поставьте в духовку для выпекания.

# **Картофельная запеканка с кукурузой молочной спелости**

**Требуется:** 600 г картофеля, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, соль, черный молотый перец.

**Для фарша:** 400 г кукурузы молочной спелости, соль.

**Способ приготовления.** Сырой картофель натрите на терке, посолите, поперчите, смешайте с яйцом и переложите на сковороду, смазанную сливочным маслом. Равномерно распределите по поверхности сковороды и поставьте ее в разогретую духовку на 10 мин, затем выньте сковороду и выложите на слегка подпеченный слой картофеля слой подсоленной кукурузы, равномерно распределите ее и залейте все молоком. Поставьте сковороду в духовку и продолжайте запекать до полной готовности.

# Картофельная запеканка со щавелем

**Требуется:** 800 г картофеля, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана жидкой сметаны или майонеза, соль, черный молотый перец.

**Для начинки:** 1/2 кг щавеля, 3 яйца, соль.

**Способ приготовления.** Сырой картофель натрите на крупной терке, добавьте соль, перец, смешайте с сырым яйцом и переложите на сковороду, смазанную сливочным маслом. Тертый картофель распределите по поверхности сковороды и поставьте ее в разогретую духовку на 10–15 мин. Выньте сковороду и выложите на картофель слой рубленого щавеля, смешанного с рублеными вареными яйцами и приправленного солью. Равномерно распределите начинку и залейте все сметаной или майонезом. Поставьте сковороду в духовку и запекайте картофель со щавелевой начинкой до полной готовности.



# Котлеты из картофеля и мяса

**Требуется:** 1 кг картофеля, 400 г курицы или свинины, 2 яйца, 2 ст. л. муки или панировочных сухарей, 4 ст. л. сметаны, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель очистите, отварите. Отвар слейте, картофель обсушите и разомните до образования пюре. Отваренное мясо проверните через мясорубку и смешайте его с картофельным пюре, добавьте сырые яйца, обжаренный лук, хорошо размешайте и разделите на котлеты. Запанируйте их в муке или в сухарях и обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки. Подайте котлеты с маслом или со сметаной.

# Рулет картофельный

**Требуется:** 600–700 г картофеля, 400 г любого мяса, 2 головки репчатого лука, 100 г моркови, 2 яйца, 60 г сливочного масла, сок лимона, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель отварите в подсоленной воде, разомните его до густого пюре, добавьте сливочное масло, посолите, поперчите и тщательно размешайте. Картофельное пюре выложите на чистую промасленную бумагу и равномерно разровняйте его на поверхности. Вареное мясо нарежьте маленькими кусочками, посолите, поперчите и поджарьте на сливочном масле вместе с кольцами репчатого лука. Затем смешайте мясо с рубленным вареным яйцом, мелко нарезанной вареной морковью, рубленой зеленью, сбрызните фарш лимонным соком и выложите на картофельное пюре. Аккуратно, отделяя пюре от бумаги, сверните его в рулет и переложите на противень, смазанный маслом, и выпекайте в духовке при температуре 170–180°C 20–30 мин.

# Запеканка из картофеля и говядины

**Требуется:** 800 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана жидкой сметаны, соль, черный молотый перец.

**Для фарша:** 400 г говядины, 1 яйцо, 3 зубчика чеснока, 2 головки репчатого лука, 100 г моркови, 3 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Картофель отварите в подсоленной воде и приготовьте пюре с добавлением молока и спассерованного репчатого лука. Круглую сковородку смажьте сливочным маслом и разровняйте на ней слой картофельного пюре. Для начинки говядину разделайте на плоские куски, отбейте, затем проверните через мясорубку, посолите, поперчите, добавьте раздавленный чеснок и поджарьте на масле, потом смешайте с пассеровкой (жареным репчатым луком и тертой морковью). Готовую начинку выложите на слой картофельного пюре, сверху залейте сметаной и поставьте в разогретую духовку для выпекания.

# Поджарка из картофеля с бараниной

**Требуется:** 400 г картофеля, 200 г баранины, 30 г бараньего сала, 50 г животного жира, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. мясного бульона, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

**Способ приготовления.** Мякоть баранины отбейте, нарежьте маленькими кусочками, посолите, поперчите и обжарьте в жире вместе с нашинкованным луком. Затем добавьте к мясу обжаренный брусочками картофель, подлейте немного мясного бульона и тушите до готовности.

Поджарку украсьте зеленью и подавайте к любому овощному гарниру, каше.

# Жареный картофель с почками

**Требуется:** 1 кг картофеля, 50 г свиного сала, 400 г телячьих почек, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. красной фасоли, 60 г сливочного масла, 30 г жира, соль, специи, зелень укропа.

**Способ приготовления.** Сырой картофель очистите, нарежьте кубиками или тонкими брусочками, слегка посолите, поперчите и обжарьте на топленом сале. Почки промойте, нарежьте тонкими кусочками, отбейте, посолите, положите специи и поджарьте на растопленном сливочном масле и жире. К поджаренным почкам добавьте отдельно спассерованный репчатый лук и предварительно замоченную на 1–2 ч фасоль, влейте 2 ст. л. воды и тушите под крышкой на слабом огне. Готовые почки переложите к картофелю, накройте крышкой и пожарьте еще 10 мин, после чего подавайте на стол, украсив зеленью.

# Картофель, запеченный с языком

**Требуется:** 600 г картофеля, 1 л воды, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, 60 г сливочного масла, 400 г говяжьего языка, головка репчатого лука, 80 г жира или 4 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель отварите в подсоленной воде, разомните, добавьте молоко, сливочное масло, соль. Язык нарежьте тонкими кусочками, отбейте, посолите, поперчите, натрите специями и поджарьте на масле или жире с нашинкованным спассерованным луком. Картофельное пюре разложите на сковороде, смазанной маслом, сверху смажьте его взбитым сырым яйцом, выложите на пюре жареный язык с луком, полейте сметаной и поставьте в духовку для выпекания.

Готовое блюдо украсьте зеленью и подавайте горячим.

# Яичница в картофельных коробочках

**Требуется:** 600 г картофеля, 1 л воды, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 3 ст. л. сметаны, 100 г сыра, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

**Способ приготовления.** Картофель отварите в подсоленной воде, разомните с молоком до пюре. Готовое пюре заправьте солью, маслом и сырым яйцом, положите в кондитерский мешок с зубчатой трубочкой. На порционную сковороду или блюдо, смазанное маслом, выпустите пюре в форме овальных коробочек. Картофельные коробочки смажьте яичным желтком и запеките в духовке. В каждую коробочку влейте взбитое сырое яйцо, полейте сметаной и посыпьте тертым сыром, посолите, поперчите и опять запекайте в духовке до готовности яичницы.

Готовое блюдо переложите на тарелку и посыпьте рубленой зеленью.

# Картофельная запеканка с потрохами

**Требуется:** 1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана жидкой сметаны или майонеза, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, укропа.

**Для начинки:** 1/2 кг куриных потрохов, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 80 г сливочного масла, соль, специи.

**Способ приготовления.** Картофель отварите в подсоленной воде и приготовьте пюре, добавив сливочное масло. Разровняйте его на сковороде, смазанной маслом. Куриные потроха отварите в подсоленной воде со специями (лавровым листом, перцем горошком). Отварные потрошки проверните через мясорубку и поджарьте на масле вместе с кольцами лука, затем смешайте фарш с рублеными вареными яйцами, посолите и поперчите. Готовую начинку распределите ровным слоем на подготовленном слое пюре, залейте сверху сметаной или майонезом и поставьте в разогретую духовку для выпекания. Готовую запеканку переложите на блюдо и украсьте зеленью.



# Сырники из картофеля и творога

**Требуется:** 400 г картофеля, 200 г творога, 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 50 г топленого масла, 4 ст. л. сметаны, соль, сахар.

**Способ приготовления.** Сваренный в «мундире» и очищенный картофель пропустите через мясорубку, добавьте растертый с сахаром творог, яйца, соль, муку, все хорошо перемешайте и снова пропустите через мясорубку. Полученную массу разделайте на сырники и жарьте с обеих сторон до образования румяной корочки. Сырники подавайте горячими, со сметаной.

# Картофельный пирог

**Требуется:** 1 1/2 стакана муки, 300 г картофеля, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1/2 стакана воды.

**Для фарша:** 400 г картофеля, 100 г брынзы, 1 головка репчатого лука, 40 г сливочного маргарина, 2 яйца, соль, перец.

**Способ приготовления.** Сырой картофель натрите на терке, введите муку, соль, воду, яйцо и замесите тесто. Для фарша картофель отварите в подсоленной воде, подсушите и проверните через мясорубку вместе с брынзой, положите пассерованный репчатый лук, соль, перец. Приготовленное тесто раскатайте в лепешку диаметром 20 см, положите на нее фарш из картофеля, соедините концы теста и защипните. Пирог уложите на лист, смазанный маслом, смажьте яйцом и запекайте в духовке при температуре 200°C. Готовый пирог переложите на блюдо и порежьте на порционные кусочки.

# Картофельная бабка с грудинкой

**Требуется:** 1/2 кг картофеля, 40 г шпика, 1 стакан молока, 100 г вареной колбасы, 200 г копченой грудинки, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. молотых сухарей, 1/2 стакана сметаны, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** В протертый сырой картофель положите мелко нарезанный лук, свиное сало, мелко нарезанную колбасу и копченую грудинку, соль, перец. Приготовленную массу уложите на противень, смазанный жиром, посыпьте сухарями и запекайте в духовом шкафу. Готовую бабку переложите на блюдо, порежьте на кусочки и полейте сметаной.

# Картофельные крокеты с мясом

**Требуется:** 1/2 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 400 г куриного мяса, 1 ч. л. изюма, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. мясного бульона, 3 ст. л. кукурузной муки, 1/2 л оливкового масла, соль, на кончике ножа сухого тимьяна, зелень петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель очистите, разрежьте на четвертинки и 25–30 мин проварите в подсоленной воде. Лук, яйцо мелко порубите, куриное мясо нарежьте маленькими кусочками. Изюм замочите и дайте стечь воде. На разогретом сливочном масле поджарьте лук до прозрачности, добавьте рубленую зелень петрушки, тимьян, мясной бульон и поджарьте все, непрерывно помешивая. Положите рубленое яйцо, изюм и куриное мясо. Картофель растолките в пюре, вмешайте желток и дайте немного остыть. В сотейнике разогрейте оливковое масло. Руки обмакните в муку и сформируйте из мясного фарша шарики размером с грецкий орех, затем облепите их картофельным пюре, обваляйте в кукурузной муке и со всех сторон подрумяньте на оливковом масле.

# **Сильтюпудиньш (запеканка из картофеля с селедкой)**

**Требуется:** по 200 г соленой сельди, пшеничного хлеба и свежих яблок, 70 г сливочного масла, 1/2 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 2 яйца, по 300 г свежих огурцов и помидоров, 1 стакан сметаны, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Вымоченное филе сельди мелко порубите и соедините с мелко нарубленными яблоками, сваренными вкрутую яйцами, размоченным в воде хлебом, добавьте масло, перец, уксус. Отварной картофель порежьте кружочками и выложите на сковороду, смазанную маслом, на картофель выложите приготовленную селедочную начинку, поперчите, посыпьте зеленью и залейте сметаной. Поставьте сковороду в духовку и выпекайте.

# Картофельная драчена со свиной

**Требуется:** 600 г картофеля, 400 г свинины, 1 стакан пшеничной муки, по 50 г шпика и сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1/2 ч. л. соды, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Сырой картофель натрите на терке, добавьте пшеничную муку, соль, питьевую соду, перец, нашинкованный репчатый лук, спассерованный на шпике, и мелкие кусочки обжаренной свинины. Все хорошо перемешайте, положите на противень, смазанный жиром, равномерно разровняйте и запекайте в духовке.

Картофельную драчену порежьте на куски, переложите на блюдо, сбрызните маслом, украсьте зеленью.

# Калитки картофельные

**Требуется:** 1/2 кг картофеля, 1 стакан молока, 2 стакана ржаной или пшеничной муки, 60 г сливочного масла, 5 ст. л. сметаны, соль, зелень петрушки и укропа.

**Способ приготовления.** Замесите пресное тесто, раскатайте его толщиной 1–1 1/2 см, выложите на него картофельное пюре, защипните края лепешки, поверхность калитки смажьте сметаной и выпекайте в духовке на смазанном маслом противне.

Готовую картофельную калитку переложите на блюдо, нарежьте кусочками, полейте растопленным маслом и украсьте зеленью.

# Картофельные колобы

**Требуется:** 1/2 кг картофеля, по 1 стакану пшеничной муки и молока, 30 г дрожжей, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. сахара, 5 ст. л. сметаны.

**Для сырного соуса:** по 100 г твердого сыра, плавленого сыра и свежих помидоров, 1/2 стакана сметаны, 3 зубчика чеснока.

**Способ приготовления.** Из муки, молока, сахара и дрожжей замесите кислое тесто, раскатайте его в лепешки толщиной 1 см, на них уложите картофельное пюре, смажьте сметаной и запекайте. Выпеченные колобы переложите на блюдо и полейте сырным соусом. Для него сыр натрите на крупной терке и подогрейте, чтобы он расплавился и образовал сметаноподобную массу. Зубчики чеснока очистите и выжмите из них сок. Помидоры очистите от кожуры и аккуратно нарежьте ломтиками. Все ингредиенты для соуса смешайте, поставьте на слабый огонь и немного подогрейте, постоянно помешивая соус.



# **Перунапийрайита (картофельные пироги по-карело-фински)**

**Требуется:** 700 г картофеля, по 1 стакану молока и муки, 60 г сливочного масла, 1/2 стакана пшенной каши, 5 ст. л. сметаны, соль, зелень базилика, мяты.

**Способ приготовления.** Картофель отварите в подсоленном молоке, затем разомните до пюре, добавьте муку, соль и сформируйте лепешки. На середину каждой лепешки положите пшенную кашу, придайте изделию форму полукруга, смажьте сверху растопленным маслом и выпекайте в духовке. Готовый пирог переложите на блюдо, полейте сметаной и украсьте зеленью.

# Лепешка картофельная

**Требуется:** 700 г картофеля, 1 яйцо, по 100 г муки и жира для фритюра или свиного сала, 5 ст. л. сметаны, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, кинзы, базилика.

**Способ приготовления.** Нагрейте жир или растопленное свиное сало до 160°C, положите в него лепешки из сырого картофеля, тертого на крупной терке, приправленного солью и перцем, смешанного с сырым яйцом. Перед жаркой не забудьте обваливать лепешки в муке. Как только лепешка поджарится с нижней стороны, переверните ее на другую сторону так, чтобы сохранилась форма. После жарки лепешки сложите на проволочное решето и дайте стечь маслу. Переложите их на блюдо, сбрызните сметаной и украсьте веточками зелени.

# Оладьи

**Требуется:** 1/2 кг картофеля, 2 ст. л. растительного масла, 30 г маргарина, 3 зубчика чеснока, 50 г свинины.

**Способ приготовления.** Картофель натрите на крупной терке, добавьте соль, перемешайте, сформируйте оладьи и поджарьте на растительном масле.

# Зразы

**Требуется:** 700 г картофеля, 200 г сушеных грибов (белые, опята), 2 головки репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 стакан отварного риса, 6–7 капустных листьев, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Отварите картофель и сушеные грибы, мелко нашинкуйте их и слегка поджарьте с нашинкованным репчатым луком на масле, затем смешайте с отварным рисом, посолите, поперчите. Листья капусты обдайте кипятком и дайте постоять 10 мин, после чего выложите на них фарш из грибов и риса, заверните их, перевяжите нитками, посыпьте сухарями и жарьте на масле.

# Клецки

**Требуется:** 1/2 кг картофеля, 400 г заварного теста, 2 яйца, 3 ст. л. крошки белого хлеба, 1 стакан муки, 100 г жира для фритюра, 1/2 стакана сметаны или сливок, соль, черный молотый перец, молотый мускатный орех.

**Способ приготовления.** Очищенный картофель отварите, обсушите, разомните в пюре, добавьте сырые яйца. Картофельную массу заправьте солью, перцем и мускатным орехом и перемешайте с заварным тестом. Все это положите в смазанную маслом посуду и охладите. Из подготовленной массы сформируйте клецки в виде некрупных яиц, запанируйте в муке, смочите во взбитом яйце и снова запанируйте в крошках белого хлеба. Поджарьте клецки на жире (во фритюре) и положите их на сито, чтобы стек лишний жир. Перед самой подачей к столу клецки полейте сметаной или сливками.

# Суфле из картофеля

**Требуется:** 400 г картофеля, 200 г сыра, 70 г сливок, 2 яйца, 50 г сливочного масла.

**Способ приготовления.** Сырой картофель натрите на терке, добавьте к картофельной массе тертый сыр, взбитые сливки и взбитые белки. Массу хорошо перемешайте, выложите на смазанную маслом сковороду, посыпьте тертым сыром и запекайте. Готовое суфле выложите на блюдо и порежьте на порционные кусочки.

# Ватрушка картофельная с творогом

**Требуется:** 1/2 кг картофеля, 1 стакан муки, по 100 г сливочного масла и творога, 3 яйца, 1/3 стакана сахара.

**Способ приготовления.** Отварите картофель и протрите его через сито, добавьте муку, сырые яйца и все тщательно перемешайте. Приготовленную картофельную массу раскатайте в пласт толщиной 1 см, нарежьте из нее при помощи выемки кружки и уложите их на противень, смазанный маслом. В середине каждого кружка сделайте углубление, в него положите начинку из творога, протертого с сахаром и смешанного с яйцом, топленным маслом и небольшим количеством муки. Края теста аккуратно защипните вокруг начинки, смажьте ватрушки яйцом и выпекайте в духовке при температуре 180–200°C.

# Картофель в кляре

**Требуется:** 1 кг картофеля, 4 ст. л. муки, 1 яйцо, 20 г сыра, 30 г жира, соль.

**Способ приготовления.** Картофель нарежьте соломкой, окуните в кляр и перемешайте, затем переложите во фритюр и жарьте до готовности. Для кляра просейте муку, смешайте с яйцом и тертым сыром, а затем разведите молоком, чтобы получилось жидкое тесто.



# Картофель в сливках

**Требуется:** 1 кг картофеля, 1/2 кг сливок, соль, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель мелко нарежьте, ошпарьте кипятком, залейте сливками и припустите, но не мешайте, а периодически встряхивайте. Перед подачей к столу добавьте соль и посыпьте зеленью.

# Картофель, шпигованный салом

**Требуется:** 1 1/2 кг картофеля, 150 г шпика, 40 г сливочного масла, соль, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Подберите клубни картофеля правильной формы и одинакового размера. Очистите, сделайте по 1–2 глубоких отверстия в каждом клубне картофеля, вставьте туда кусочки шпика. Растопите сливочное масло и обжарьте картофель до образования румяной корочки. Затем посолите и доведите до готовности в духовке. При подаче к столу посыпьте зеленью.

# **Картофель, запеченный с зеленым горошком и рисом**

**Требуется:** 1 кг картофеля, по 200 г риса и консервированного зеленого горошка, 60 г сыра, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель нарежьте соломкой и отварите в небольшом количестве воды. Рис промойте, сварите. Смешайте его с картофелем, добавьте консервированный зеленый горошек, растительное масло, сыр, натертый на крупной терке. Все перемешайте и выложите на сковороду. Снова посыпьте сыром, сбрызните маслом и запеки-те в духовке до готовности. Перед подачей украсьте зеленью.

# **Картофель, запеченный с яйцами и помидорами**

**Требуется:** 1 кг картофеля, 5 яиц, 200 г свежих помидоров, 1–2 головки репчатого лука, 40 г сливочного масла, соль, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель нарежьте ломтиками и обжарьте на сливочном масле. Помидоры также нарежьте ломтиками и обжарьте. Лук спассеруйте. На сковороду уложите по краям картофель и лук, в середину – помидоры. Залейте взбитыми яйцами и запеките в духовке до готовности. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

# **Картофель, запеченный в омлетной массе**

**Требуется:** 1 кг картофеля, 2–3 головки репчатого лука, 5 яиц, 1/3 стакана молока, 80 г сливочного масла, соль, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель отварите до полуготовности. Нарежьте лук кружочками и смешайте с картофелем, после чего посолите. Приготовьте омлетную массу. Для этого яйца взбейте, добавьте соль, молоко и перемешайте. Залейте массой картофель и запеките в духовке. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

# **Запеканка картофельная с луком и яйцами**

**Требуется:** 1 кг картофеля, 4 яйца, 1/3 стакана молока, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 100 г панировочных сухарей, соль, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель отварите, остудите и натрите на крупной терке. Добавьте молоко и взбитое яйцо. Остальные яйца сварите, мелко нарубите и смешайте с обжаренным репчатым луком. Сковороду смажьте растительным маслом, посыпьте сухарями. Выложите не нее один слой картофеля, на него положите яйца с луком и закройте вторым слоем картофеля. Залейте сметаной, посыпьте сухарями и запеките в духовке. Перед подачей к столу блюдо украсьте зеленью.

# **Картофель с маслом и рублеными яйцами**

**Требуется:** 800 г картофеля, 4–5 яиц, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. сливок, соль, зелень петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель отварите и нарежьте кубиками. Смешайте с мелко нарубленными вареными яйцами, полейте растопленным сливочным маслом, сливками и запеките в духовке. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

# Картофель с чесноком

**Требуется:** 700 г картофеля, 5 ст. л. растительного масла, 6 зубчиков чеснока, 1 ст. л. уксуса, соль, зелень укропа.

**Способ приготовления.** Очищенный картофель отварите. Чеснок растолките, смешайте с уксусом и растительным маслом, посолите. Затем чесночную массу смешайте с картофелем. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.



# Картофель, запеченный в фольге

**Требуется:** 1 кг картофеля, 40 г сливочного масла, соль.

**Способ приготовления.** Клубни картофеля одинаковой величины очистите, посолите, обмажьте жиром, каждый отдельно заверните в фольгу, положите на противень и запекайте в духовке.

# Картофель, запеченный с сыром

**Требуется:** 1 кг картофеля, 40 г сливочного масла, 80 г сыра, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Картофель очистите, сделайте на каждом клубне картофеля несколько надрезов, уложите в смазанную маслом сковороду, посолите, поперчите, смажьте маслом и посыпьте тертым сыром, запеките в духовке.

# **Картофель, запеченный с редькой**

**Требуется:** 1 кг картофеля, 700 г редьки, 4 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа и петрушки.

**Способ приготовления.** Картофель нарежьте кружочками и запеките в духовке. Редьку натрите, заправьте растительным маслом и смешайте с картофелем. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

# Голубцы с картофелем

**Требуется:** 1 кг картофеля, 3 головки репчатого лука, 1/2 стакана молока, 300 г капустных листьев, по 150 г сметаны и сыра, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Картофель отварите и горячим протрите сквозь сито. Лук спассеруйте, смешайте с картофелем, залейте горячим молоком, посолите и все хорошо взбейте.

Капусту ошпарьте, отбейте утолщенные части листа, уложите картофельный фарш, заверните, как обычные голубцы, залейте сметаной, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

# Салат картофельный с фасолью

**Требуется:** 1/2 кг картофеля, 50 г фасоли, 1/2 стакана сметаны, 50 г зеленого лука, соль, черный молотый перец, уксус.

**Способ приготовления.** Фасоль замочите в холодной воде на 6 ч, затем отварите в той же воде до мягкости и посолите.

Картофель отварите «в мундире», очистите, нарежьте кубиками, смешайте с фасолью, добавьте мелко нарезанные лук и сметану, заправьте солью, перцем, уксусом.

# Картофельница

**Требуется:** 1 кг картофеля, 100 г брынзы, 1/2 стакана растительного масла, 1 зубчик чеснока и головка репчатого лука.

**Способ приготовления.** Картофель отварите, протрите через сито. Брынзу также разотрите, смешайте с картофелем и взбейте, понемногу добавляйте растительное масло, затем положите толченый чеснок и мелко нарезанный лук.

# **Глава 2**

## **Блюда из капусты**

**Капуста – овощ, без которого при составлении меню не обойтись: без нее щей не сварить, салата не приготовить, а квашеная белокочанная капуста и ее рассол особенно ценятся зимой, потому что эти продукты чрезвычайно богаты многими витаминами и микроэлементами.**

**Капуста – древнее растение, ведь рассказы об этом овоще встречаются уже в легендах древних греков, в трудах историков Древнего Рима. К сожалению, так и не удалось установить достоверно, жители какой страны мира первыми стали есть капусту. Известно только, что ее родиной является Пиренейский полуостров, откуда дикорастущая капуста – растение с плотными и сочными листьями – была завезена в Грецию, Египет и другие страны.**

**Современная кочанная капуста – результат селекционной деятельности многих поколений земледельцев прошлых столетий. Они создали множество новых сортов и подсортов капусты: белокочанную, краснокочанную, савойскую, брокколи, цветную, листовую (или браунколь, зеленую капусту), брюссельскую и т. д.**

**Савойская капуста родом из Средиземноморья. По внешнему виду она похожа на кочанную, но кочан ее более рых-**

лый и меньших размеров. Сегодня савойская капуста широко культивируется в Западной Европе, особенно во Франции и Германии.

Родина брокколи – одного из подвидов цветной капусты – Малая Азия. Сорта брокколи, или спаржевой капусты, были известны еще древним римлянам, особенно распространена она в Италии, США, Западной Европе.

В разные века, в разных странах из капусты готовили простые и изысканные блюда: повара Древнего Египта стряпали из нее десерты для фараонов и сытные кушанья для рабов; разведением заморского овоща активно занимались при дворе французского короля Людовика XIV.

Русь познакомилась с овощной диковинкой благодаря грекам и римлянам, торговые суда которых привезли в Крым первые капустные кочаны. Довольно скоро капуста полюбилась всем, стала частой гостьей на столе и бояр, и бедняков.



# **Салат из капусты с яблоками и сельдереем**

**Требуется:** 500 г капусты, 1 стебель сельдерея, 1 яблоко, 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. л. сахара.

**Способ приготовления.** Яблоки вымойте, очистите от кожицы, нарежьте ломтиками. Сельдерей вымойте и нарежьте соломкой. Капусту вымойте и нарежьте соломкой. Все ингредиенты соедините, добавьте уксус, сахар, перемешайте и подавайте к столу.

# **Салат из цветной капусты с помидорами «Звездочка»**

**Требуется:** 400 г цветной капусты, по 100 г свежих помидоров и стручковой фасоли, 1/2 стакана сметаны или майонеза, 50 г зеленого салата, 20 г зеленого лука, сахар, соль, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Капусту разберите на соцветия, стручки фасоли нарежьте ромбиками, отварите. Помидоры нарежьте ломтиками в форме звездочек, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинкуйте. Подготовленные овощи смешайте и заправьте сметаной, смешанной с сахаром и солью. Украсьте ломтиками помидоров и зеленью.

# Салат из маринованной капусты

**Требуется:** 250 г маринованной капусты, 3 ст. л. гранатового сока, 2 ст. л. растительного масла, сахар, зелень петрушки.

**Способ приготовления.** Капусту мелко нарежьте, заправьте соком граната и растительным маслом, добавьте сахар, тщательно перемешайте, украсьте зеленью петрушки.

# **Салат из белокочанной квашеной капусты с фруктами**

**Требуется:** 330 г квашеной капусты, по 100 г клюквы и свежих яблок, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. семян укропа, специи, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Капусту смешайте с размятой клюквой, очищенными и нарезанными кубиками яблоками, заправьте растительным маслом, посыпьте зеленью, приправьте семенами укропа, другими специями.

# **Салат из краснокочанной маринованной капусты**

**Требуется:** 1/2 кг маринованной краснокочанной капусты, 15 г чеснока, по 2 ст. л. растительного масла и лимонного сока, сахар, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Капусту нарежьте соломкой, смешайте с растертым чесноком и заправьте салатной заправкой. Для нее смешайте растительное масло и лимонный сок, приправьте сахаром. Подавайте к столу через 20 мин, украсив зеленью.

# Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

**Требуется:** 1 кг цветной капусты, 400 г свеклы, по 100 г свежих яблок, моркови и арахиса, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. молотого тмина, 6 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан йогурта, зелень мяты.

**Способ приготовления.** Разделите капусту на соцветия, бланшируйте 5 мин. В йогурт введите измельченный чеснок, тмин, лимонный сок, растительное масло, посолите. Смешайте овощи с арахисом, полейте приготовленной заправкой, посыпьте рубленой мятой.

# Щи из квашеной капусты с фасолью

**Требуется:** 1 1/2 л мясного бульона, 200 г квашеной капусты, по 100 г моркови и фасоли, 2 головки репчатого лука, 400 г картофеля, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** В сотейнике на сливочном масле обжарьте до полуготовности натертую на терке морковь, мелко рубленый репчатый лук, нарезанный кубиками картофель. Отдельно потушите до мягкости капусту и фасоль. В кипящий бульон положите овощи, капусту, фасоль, приправьте солью, перцем, томатной пастой, варите до готовности. Подавайте со сметаной и зеленью.

# Щи из капустной рассады

**Требуется:** 1 1/2 л воды, 400 г капустной рассады, 60 г риса, 200 г моркови, 300 г картофеля, 2 головки репчатого лука, по 1 корню сельдерея и петрушки, 20 г черемши, 40 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

**Способ приготовления.** В кипящую подсоленную воду положите коренья, мелко нарезанный лук и прокипятите 10 мин. Одновременно потушите в небольшом количестве воды рис в течение 6 мин, крупу опустите в бульон, добавьте мелко нарезанные листья капустной рассады (в пищу употребляют четыре верхних листа), пассерованные овощи, проварите 2 мин, снимите с огня, заправьте измельченной черемшой, укропом. Дайте настояться 20 мин. Подавайте со сметаной.



# Щи из морской капусты

**Требуется:** 1 1/2 л воды, 250 г рыбных консервов, 200 г консервированной морской капусты, 100 г моркови, 2 головки репчатого лука, 300 г картофеля, соль, черный молотый перец, 1 лавровый лист, зелень укропа.

**Способ приготовления.** В кипящую воду опустите рыбные консервы. Отдельно обжарьте на растительном масле овощи. Капусту нарежьте соломкой. Введите овощи и капусту в кипящий бульон, приправьте солью, перцем, лавровым листом, варите 5 мин. Подавайте щи с зеленью.

# Суп из цветной капусты

**Требуется:** 700 мл куриного бульона, 1 кг цветной капусты, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана сушеных гренков, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** В кипящий бульон положите разделенную на соцветия капусту, варите 10 мин. Несколько соцветий отложите, а остальную капусту измельчите блендером прямо в бульоне, добавьте сметану, посолите, поперчите. При подаче в тарелку положите соцветие капусты, залейте супом и посыпьте гренками.

# Суп из брюссельской капусты

**Требуется:** по 200 г моркови и стручковой фасоли, 400 г брюссельской капусты, 100 г шампиньонов, 800 мл овощного бульона, соль, черный молотый перец, 2 ст. л. измельченных пряных трав.

**Способ приготовления.** Морковь нарежьте кружочками, фасоль, грибы – тонкими ломтиками. Капусту бланшируйте 2 мин в подсоленной воде, обжарьте вместе с другими овощами на сливочном масле, влейте овощной бульон, положите пряные травы, соль, перец, варите 15 мин и подавайте, украсив зеленью.

# Суп с кольраби

**Требуется:** 1/2 кг капусты кольраби, 7 стаканов грибного бульона, 300 г картофеля, 20 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Очищенную капусту кольраби опустите на 2 мин в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде, переложите в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и поджарьте. Залейте капусту грибным бульоном, добавьте картофель, нарезанный тонкими ломтиками, соль, перец и варите 20–30 мин на слабом огне. При подаче к столу в суп положите сметану.

# Суп молочный с савойской капустой

**Требуется:** 1 л молока, 300 г картофеля, 100 г моркови, 400 г савойской капусты, 40 г сливочного масла, соль, белый молотый перец, зелень петрушки.

**Способ приготовления.** Нарезанный кубиками картофель, мелко порубленную капусту припустите в сливочном масле, приправьте солью, молотым белым перцем, залейте кипящим молоком и проварите 15 мин, помешивая. Подавайте с зеленью и растопленным сливочным маслом.

# **Суп молочный с брюссельской капустой**

**Требуется:** 1 л молока, 300 г брюссельской капусты, 100 г зеленого горошка, 1 стебель лука-порея, по 40 г плавленого сыра и сливочного масла, соль, белый молотый перец.

**Способ приготовления.** Капусту бланшируйте 5 мин, обжарьте вместе с измельченными овощами в сливочном масле, залейте кипящим молоком, в котором растворен сыр, посолите, поперчите, варите 20 мин.

# Суп-пюре из цветной капусты

**Требуется:** по 400 г цветной капусты и картофеля, 600 мл молока, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 100 г риса, соль.

**Способ приготовления.** Рис отварите до готовности в подсоленной воде. Картофель нарежьте соломкой, капусту разберите на соцветия, овощи обжарьте на сливочном масле, введите рис и протрите все через сито. Пюре прогрейте до кипения, заправьте молочно-яичной смесью, больше не кипятите. Для приготовления молочно-яичной смеси в горячее кипяченое молоко введите взбитый яичный желток, посолите.

# **Бульон с брюссельской капустой и омлетом**

**Требуется:** 2 л куриного бульона, 300 г брюссельской капусты, 4 яйца, 1 стакан молока, 20 г сливочного масла, соль, зелень укропа.

**Способ приготовления.** В кипящий бульон положите капусту, варите 20 мин. Из яиц и молока приготовьте на пару или в сковороде под крышкой омлет, остудите его, нарежьте ромбиками, положите в тарелки с супом, посыпьте зеленью.



# **Белокочанная капуста, тушенная с треской**

**Требуется:** 600 г филе трески, 1 кг капусты, 100 г моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец, 1 лавровый лист.

**Способ приготовления.** Филе рыбы нарежьте порционно, посолите, поперчите, обжарьте на растительном масле. Капусту нашинкуйте, обжарьте, прибавьте измельченный лук и тертую морковь, влейте 100 мл воды или бульона, приправьте солью, перцем, специями, тушите под крышкой 30 мин. Затем прибавьте рыбу, перемешайте, тушите все вместе 3 мин.

# **Судак, запеченный с цветной капустой под молочным соусом**

**Требуется:** 1/2 кг филе судака, 100 г моркови, 300 г цветной капусты, 1/2 стакана майонеза, 1 стакан молока, 50 г твердого сыра, соль.

**Способ приготовления.** Филе судака припустите в подсоленной воде. Выложите в смазанную маслом форму для запекания нарезанную кружочками морковь и соцветия отваренной капусты, на них – кусочки рыбного филе, залейте смесью молока и майонеза, посыпьте сыром и запекайте в духовке до румяной корочки.

# **Тушеная капуста с мясом со свиной головы**

**Требуется:** 400 г мяса со свиной головы, 2 головки репчатого лука, по 200 г ка, пусты и сладкого перца, 100 г моркови, по 2 ст. л. томатной пасты и растительного масла, соль, черный перец горошком, 1 лавровый лист, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Рубленую свиную голову варите, приправив бульон черным перцем горошком, лавровым листом, до отставания мяса от костей. Мясо отделите от костей, нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на масле, добавьте нарезанный соломкой лук, тертую морковь, отдельно обжаренную нашинкованную капусту, зелень, залейте бульоном с разведенной в нем томатной пастой, тушите до готовности.

# Куропатка, фаршированная квашеной капустой

**Требуется:** куропатка (800 г), 100 г краснокочанной квашеной капусты, 1/2 головки репчатого лука, 100 г свежих яблок, 1/2 ч. л. тмина, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Подготовленную птицу посолите, поперчите, наполните начинкой, разрез зашейте, смажьте растительным маслом и жарьте в духовке до готовности. Для начинки смешайте отжатую квашеную капусту с измельченным луком, яблоком, тмином, зеленью. Подавайте готовую птицу, нарезав порционно, с гарниром из начинки.

# Шницель из белокочанной капусты

**Требуется:** 1 кг капусты, 2 яйца, 3 ст. л. панировочных сухарей, 5 ст. л. сметаны, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

**Способ приготовления.** Капустные листья отварите в подсоленной воде, сверните по 2–3 вместе конвертиком, обмакните во взбитые яйца, обваляйте в панировке, обжаривайте до золотистой корочки в растительном масле. За 5 мин до готовности залейте сметаной, тушите под крышкой.

# **Котлеты из белокочанной капусты с яблоками**

**Требуется:** 1 кг капусты, 200 г свежих яблок, 3 яйца, по 1/2 стакана манной крупы, молока и измельченных сухарей, 60 г сливочного масла.

**Способ приготовления.** Капусту и яблоки нашинкуйте, потушите в молоке 30 мин, постепенно введите крупу, тушите еще 5 мин. Кастрюлю снимите с огня, введите в смесь яйца, соль, перемешайте. Из этой массы сделайте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте, подавайте с молочным соусом.

# **Белокочанная капуста, тушенная в сметане**

**Требуется:** 1/2 кг капусты, 100 г моркови, 1 корень сельдерея, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. муки, 40 г сливочного масла, соль, сахар.

**Способ приготовления.** Овощи нарежьте соломкой, сложите в кастрюлю, добавьте соль, сахар, масло, немного воды и тушите под крышкой 40 мин. Введите муку, размешайте, затем введите сметану, тушите еще 10 мин.

# 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.