

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



ДУХОВКА

овощные, грибные и рыбные  
блюда

**Сергей Павлович Кашин**  
**Духовка. Овощные,**  
**грибные и рыбные блюда**  
**Серия «Еще вкуснее и проще»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8107123](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8107123)*

*Духовка. Овощные, грибные и рыбные блюда / [сост. С. П. Кашин].:*

*РИПОЛ классик; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-386-07332-9*

### **Аннотация**

В этой книге вы найдете множество рецептов кушаний для приготовления в духовке. Овощные, грибные, блюда из рыбы, вкусные каши и запеканки – все эти великолепные, но простые в приготовлении блюда займут достойное место в вашей личной коллекции рецептов. Готовьте с любовью – и все ваши кулинарные творения будут необыкновенно вкусными!

# Содержание

Овощи и грибы	4
Запеканки	4
Запеканка из кабачков, яиц и сыра	4
Запеканка из кабачков и лука	5
Запеканка из цукини и яиц	6
Запеканка из патиссонов и сулугуни	6
Запеканка из брокколи и болгарского перца	7
Брокколи, запеченная с брынзой	7
Запеканка из белокочанной капусты	8
Брюссельская капуста с маринованными маслятами	8
Брюссельская капуста по-флорентийски	9
Запеканка из цветной капусты по- украински	9
Запеканка из баклажанов и зеленых помидоров	10
Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Духовка. Овощные, грибные и рыбные блюда**

## **Составитель Сергей Павлович Кашин**

### **Овощи и грибы**

#### **Запеканки**

##### **Запеканка из кабачков, яиц и сыра**

*Ингредиенты:* 500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра (любого), 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:* Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в сма-

занную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки.

## **Запеканка из кабачков и лука**

*Ингредиенты:* 500 г кабачков, 3 луковицы, 100 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, ¼ чайной ложки черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления:* Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла. Сыр натереть на крупной терке. Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

## **Запеканка из цукини и яиц**

*Ингредиенты:* 4 яйца, 200 г цукини, 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка измельченной зелени укропа, 30 г панировочных сухарей, перец, соль.

*Способ приготовления:* Цукини вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху разбить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, посыпать зеленью укропа.

## **Запеканка из патиссонов и сулугуни**

*Ингредиенты:* 500 г патиссонов, 3 яйца, 150 г сулугуни, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок кинзы, ½ чайной ложки кориандра, ½ чайной ложки тмина, 1 щепотка любистка (сушеного), перец, соль.

*Способ приготовления:* Патиссоны вымыть, очистить и мелко нарезать. Сулугуни измельчить. Яйца взбить. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Патиссоны выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, посыпать тмином и кориандром, залить яйцами, сверху выложить сулугуни, посыпать любистком. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

## **Запеканка из брокколи и болгарского перца**

*Ингредиенты:* 4 яйца, 100 г брокколи (замороженной), 1 болгарский перец, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, перец, соль.

*Способ приготовления:* Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Брокколи и болгарский перец выложить на смазанный растительным маслом противень, сверху разбить яйца, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут, посыпать зеленым луком.

## **Брокколи, запеченная с брынзой**

*Ингредиенты:* 200 г брокколи (замороженной), 200 г брынзы, 2 яйца, 1 пучок петрушки, 1 чайная ложка сливочного масла, соль.

*Способ приготовления:* Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить.

Брынзу натереть на крупной терке. Брокколи выложить в смазанную сливочным маслом форму, посолить, посыпать брынзой, залить взбитыми яйцами, запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

## **Запеканка из белокочанной капусты**

*Ингредиенты:* 500 г белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок петрушки.

*Способ приготовления:* Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 57 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

## **Брюссельская капуста с маринованными маслятами**

*Ингредиенты:* 400 г брюссельской капусты (консервированной), 150 г маслят (маринованных), 200 г сыра (любого), 3 помидора, 1 столовая ложка растительного масла, ½ пучка укропа, перец, соль.

*Способ приготовления:* Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Форму для запекания смазать растительным маслом, положить в нее слоями капусту, грибы, помидоры и сыр.

Посолить, поперчить, поставить в разогретую до 200 °С



духовку на 7–10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

## **Брюссельская капуста по-флорентийски**

*Ингредиенты:* 500 г брюссельской капусты (замороженной), 150 г сыра (любого), 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 2 чайные ложки карри, перец, соль.

*Способ приготовления:* Брюссельскую капусту варить до полуготовности в подсоленной воде. Зелень вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

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

## **Запеканка из цветной капусты по-украински**

*Ингредиенты:* 500 г цветной капусты, 200 мл молока, 2 яблока, 2 яйца, 3 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления:* Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде в течение 2 минут, слегка охладить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Капусту и яблоки выложить в сотейник, залить молоком, посолить, тушить 5 минут.

Затем добавить манную крупу и тушить при постоянном помешивании еще 5 минут. Готовую массу охладить, добавить яйца, перемешать и выложить в форму для запекания, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут.

## **Запеканка из баклажанов и зеленых помидоров**

*Ингредиенты:* 3–4 баклажана, 4 зеленых помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 50 г ядер грецких орехов, 1 пучок петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:* Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить со сметаной. Ядра орехов измельчить. Баклажаны и помидоры выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить 3 столовые ложки растительного масла, обжаривать в течение 5 минут на среднем огне, затем выложить в смазанную оставшимся растительным маслом форму, полить смесью яиц и сметаны, посыпать орехами и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 5 минут.

Готовые баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

## **Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином**

*Ингредиенты:* 500 г баклажанов, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тмина, 2–3 яйца, 1 чайная ложка растительного масла, 100 г пшеничной муки, соль.

*Способ приготовления:*

# 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.