

Илья Роцин

Большая кулинарная книга



Илья Рощин
Большая кулинарная книга

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=165525

Содержание

Завтраки	4
Бутерброды, сэндвичи, тартинки, канэпе	4
Горячие бутерброды	5
Раздел ii	28
Раздел III	44
Гренки, сухарики, тосты	51
Раздел I	52
Раздел II	66
Раздел III	71
Раздел IV	86
Яичницы, болтушки, омлеты	93
Раздел I	94
Раздел II	110
Раздел III	117
Завтраки в печи СВЧ	133
Раздел I	133
Раздел II	148
Раздел III	160
Раздел IV	169
Раздел V	172
Конец ознакомительного фрагмента.	173

Илья Рощин

Большая кулинарная книга

Завтраки

Бутерброды, сэндвичи, тартинки, канапе

Конечно, мы не будем учить вас делать бутерброды, – это умение передается, по всей видимости, с молоком матери. они поражают своей универсальностью и быстротой приготовления, не требуют от вас постоянного присутствия на кухне и не лишают последних припасов. девиз любителя еды на скорую руку – все, что есть в холодильнике, сгодится для бутербродов.

Однако не все то, что подходит лично вам, можно подать гостям, поэтому торжественные обеды с большим количеством гостей всегда вызывают панику: чем их угостить. вы думаете, что бутербродами накормить людей как-то неудобно, это же такая повседневная пища... а вот и нет! мы докажем, что вы ошибаетесь, считая свои любимые бутерброды недостаточно торжественными и не заслуживающими появ-

ления на званом обеде!

Но прежде чем вы соберетесь с силами и решите что-нибудь приготовить по нашим рецептам, обратите особое внимание на то, что и бутерброды бывают разными. по правде говоря, они легко видоизменяются, переходя из тартинок в сэндвичи, из канапе в – горячие бутерброды.

Сэндвич – слово всем знакомое, оно обозначает разрезанную булку, в которую накладываются всевозможные продукты, как правило, мясо является их непременно компонентом, а потом уже овощи, зелень, приправы, специи, сыр и так далее.

Тартинка – это небольшая несладкая корзиночка, которую наполняют тем, чем считают нужным, или же поджаренный хлебец с гарниром. это может быть салат, икра, мясной или овощной фарш и так далее. дело вкуса.

Канапе – это небольшой фигурный бутерброд, иногда в качестве украшения его прокалывают шпажкой. так удобнее на куске хлеба удержать многослойную пирамиду.

Горячие бутерброды

Раздел I

«Замки луары»

Требуется: 2 Яйца, $\frac{3}{4}$ ст. молока, 1 ч. л. ванилина, 8 лом-

тиков батона, 1 апельсин, клубника.

Способ приготовления. В глубокую тарелку вбейте одно яйцо, добавьте один белок, ванилин, влейте молоко и перемешайте.

Разогретую сковороду смажьте маслом. обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон, положите на сковороду и поставьте в духовку. выпекайте минут пять, пока не образуется золотистая корочка.

Готовые тосты выложите на тарелку и украсьте дольками апельсина, клубникой.

«Бременские музыканты»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 200 г ветчины (или нежирной колбасы), 150 г сыра, 3 яйца, 2 ст. л. сметаны, 2 помидора, 1 свежий огурец, 20 г сливочного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте с обеих сторон. ветчину, сыр, сваренные вкрутую яйца нарежьте мелкими кубиками или полосками, смешайте со сметаной, посолите, поперчите. этот салат уложите на бутерброды, украсьте ломтиками огурца, помидора, листьями салата и укропа.

«Чудеса мальты»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. молока, 100 г сыра, соль.

Способ приготовления. В разогретой сковороде растопите масло и поджарьте муку, добавьте молоко, соль, доведите до кипения и тушите 5 минут.

Хлеб обжарьте в отдельной сковороде на сливочном масле и залейте приготовленным соусом. сверху посыпьте сыром и запеките в духовке.

«Мозговая зависимость»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 200 г вареных мозгов, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, соль.

Способ приготовления. Мозги нарежьте небольшими кусочками.

Лук мелко порубите и обжарьте на сливочном масле. добавьте мозги и жарьте еще 5 минут, затем сковороду снимите с огня.

Когда мозги остынут влейте взбитые яйца и хорошо перемешайте.

Хлеб поджарьте с обеих сторон на сливочном масле.

Приготовленной смесью намажьте хлеб и поставьте в ду-

ховку на 2–3 минуты.

«Оранжевые острова»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 50 г маргарина, 2 большие моркови, 100 г сыра, 2 ст. л. толченых сухарей, 2 помидора, 2 огурца, зелень.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте на маргарине с обеих сторон. морковь сварите и нарежьте кружочками. сыр натрите на терке и разогрейте на маргарине с сухарями.

На каждый ломтик хлеба положите несколько кружочков моркови, сверху на них – сыр с сухарями. бутерброды поставьте в духовку на 2–3 минуты.

Готовые бутерброды украсьте дольками помидор и огурцов.

«Зеленое облако»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 50 г маргарина, 400 г шпината, 100 г ветчины, 2 ч. л. муки, 1 яичный белок, 3 ст. л. майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Ветчину порежьте и обжарьте. в отдельной сковороде потушите мелко рубленный шпинат, добавьте к нему муку, соль, перец и тушите 5 минут. яичный белок взбейте и смешайте с майонезом.

Намажьте хлеб маргарином, затем тушеным шпинатом. сверху положите ветчину и смесь майонеза с яичным белком.

Бутерброды запекайте в духовке.

«Яблочный спас»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 100 г маргарина, 300 г копченой рыбы, 1 ст. л. муки, ½ ст. сметаны, 3–4 кислых яблока, 1 луковица, соль, перец.

Способ приготовления. Копченую рыбу мелко порубите и потушите на маргарине. лук нашинкуйте, яблоки нарежьте соломкой и добавьте в рыбу. туда же положите муку, влейте сметану. посолите, поперчите и тушите 2–3 минуты.

Намажьте хлеб приготовленной смесью и поставьте в горячую духовку на 4 минуты.

«Летняя пора»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 2–3 огурца, 3 яйца, 4–5 ч. л. майонеза, соль, зелень укропа.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте с обеих сторон. огурцы нарежьте ломтиками, яйца – кружочками. на приготовленный хлеб сначала положите 2–3 ломтика огурца, посолите, затем 2–3 кружочка яиц

и ложку майонеза. каждый бутерброд украсьте зеленью.

«Яичные страсти»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 3 маринованных огурца, 1 луковица, ½ банки майонеза, 100 г сыра, соль, перец.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите.

Лук, огурцы порежьте, перемешайте, добавьте яйца, майонез и хорошо перемешайте.

На каждый ломтик хлеба положите приготовленную смесь, сверху посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

«Спасение рима»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, филе маринованной рыбы, 4 яйца, 100 г брынзы, 2 ст. л. крошек белого хлеба, 1 ч. л. томатного пюре, 50 г сыра.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом. брынзу и сыр натрите на терке, смешайте с яичными желтками и крошками белого хлеба. эту смесь намажьте на хлеб. сверху положите филе рыбы и томатное пюре. бутерброды запеките в духовке.

Готовые бутерброды посыпьте тертым сыром.

«Улочки парижа»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 2 желтка, 1/3 ст. молока, 150–200 г тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. В тарелку вбейте 2 желтка, влейте молоко и размешайте. сыр натрите на терке.

Ломтики хлеба обмакните в приготовленное молоко и выложите на сковороду, смазанную маслом, а сверху посыпьте тертым сыром. сковороду накройте крышкой, поставьте на огонь и жарьте до тех пор пока сыр не расплавиться.

«Вторая жизнь»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 2 яйца, 3/4 ст. молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 ст. повидла, 2 ст. л. измельченных орехов.

Способ приготовления. Желтки яиц смешайте с сахаром, добавьте молоко и хорошо перемешайте. обмакните ломтики хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон и поджарьте на сливочном масле.

В повидло всыпьте орехи, перемешайте, намажьте им хлеб и переложите на противень. сверху залейте взбитыми яичными белками и поставьте в духовку на 7–9 минут.

«Волжские просторы»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 3 яблока, ½ ст. молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, корица.

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожуры, удалите семечки, вырежьте сердцевину, порежьте на небольшие кубики, присыпьте сахаром и корицей.

Яйца взбейте, добавьте молоко и хорошо перемешайте.

Обмакните ломтики хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон, посыпьте сахаром и положите на сковороду. сверху на каждый ломтик положите яблоки и поставьте в духовку на 5–7 минут.

«Простое удовольствие»

Требуется: 1 Батон, 100 г сливочного масла, 200 г колбасы, 3 помидора, зелень.

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками, колбасу – небольшими кусочками, помидоры – дольками.

Сковороду смажьте маслом, положите на нее ломтики хлеба и обжарьте с двух сторон.

На готовые ломтики хлеба положите кусочки колбасы, сверху – дольки помидоров. бутерброды украсьте зеленью.

«Курортная жизнь»

Требуется: $\frac{1}{4}$ буханки хлеба (батона), 2 апельсина, 2 банана, $\frac{1}{4}$ часть граната, 1 ст. сметаны, $\frac{1}{2}$ ст. сахара, $\frac{1}{2}$ ст. ванильного сахара.

Способ приготовления. Хлеб порежьте тонкими ломтиками.

Апельсины и бананы очистите и порежьте небольшими дольками.

Нанизывайте на шпажки поочередно дольки апельсина и банана, разделяя их кусочками хлеба. Шпажки поместите в духовку и выпекайте пока хлеб не подсохнет.

В это время приготовьте соус. взбейте сметану с сахаром, с ванильным сахаром, добавьте зерна граната.

Шпажки выложите на тарелку, рядом поставьте соус и приглашайте всех к столу.

«Сказание о репке»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 3–4 репы, 3 яйца, 1 ст. мяса креветок (крабов и т. д.), 1,5 ст. сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. кетчупа, соль, перец.

Способ приготовления. Репу натрите на крупной терке, смешайте с $\frac{1}{2}$ ст. сливок, двумя ложками масла, посолите,

поперчите, переложите в кастрюлю и поставьте на огонь.

Тушите, пока репа не станет мягкой.

Взбейте яйца со стаканом сливок, посолите и испеките омлет.

Омлет разрежьте по форме ломтиков хлеба.

Ломтики хлеба смажьте кетчупом, на каждый положите кусочек омлета, ложку репы, креветки. хлеб переложите на противень и поставьте в духовку на 1–2 минуты.

«Старичок-боровичок»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 50 г свежих грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сметаны, сухари, перец, соль.

Способ приготовления. Яйцо взбейте, посолите и обмакните в нем хлеб. хлеб обжарьте с обеих сторон на сливочном масле и переложите на противень, смазанный маслом.

Грибы мелко порубите и обжарьте на сливочном масле вместе с луком. добавьте сметану, муку, перец, соль и тушите 20 минут. этот соус выложите на хлеб, сверху посыпьте сухарями и поставьте в духовку на 5 минут.

«Чукотская сказка»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 2 ст. л. майонеза, 100 г

балыка или лососины, зелень.

Способ приготовления. Хлеб подсушите в духовке. бы-лак порежьте на маленькие кусочки. ломтики хлеба намажь-те майонезом и положите сверху кусочки балыка.

Бутерброды украсьте зеленью.

«Семеро козлят»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока, 2 яйца, 100 г свежей капусты, 1 яблоко, 100 г тыквы, зелень, сахар, соль.

Способ приготовления. Капусту, тыкву, зелень, яблоко порубите, положите в кастрюлю, добавьте сливочного масла, соль, перец и тушите до готовности.

Яйца взбейте, добавьте молоко и хорошо перемешайте.

Обмакните ломтики хлеба в приготовленной жидкости и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. на обжаренный хлеб положите тушеные овощи. бутерброды украсьте зеле-нью.

«Радуга»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 1 морковь, 1 средний кар-тофель, 100 г цветной капусты, 1/2 средняя кабачка, 2 яйца, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. сливоч-

ного масла, 100 г сыра, соль.

Способ приготовления. Морковь, капусту, кабачок, картофель отварите и порежьте кубиками. добавьте зеленый горошек, взбитые яйца со сливочным маслом, соль и хорошо перемешайте.

Овощи положите на ломтики хлеба, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку на 5 минут.

«Победа над вампирами»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 1 столовая ложка сливочного масла, 6–8 зубчиков чеснока, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. чеснок мелко порубите и разотрите с солью.

Каждый ломтик хлеба посыпьте чесноком и украсьте зеленью.

«Утро в разливе»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. лук порежьте кольцами и положите на ломтики хлеба. посолите и поджарьте.

«Закуска суммиста»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, филе соленой сельди, ½ ст. вареного риса, 1 яйцо, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Хлеб подсушите в духовке. филе порежьте. лук порубите и обжарьте на сливочном масле. яйцо взбейте.

В кастрюлю положите филе, лук, рис, залейте взбитым яйцом, поставьте на огонь и прогрейте. приготовленную массу намажьте на хлеб и запеките в духовке.

«Раковые шейки»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 7–8 раков, 3 помидора, 3 яичных белка, 1 ст. л. майонеза, зелень.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте в сливочном масле. раков разделайте и мелко порубите мясо. яичные белки и помидоры нарежьте маленькими кусочками и смешайте с мясом.

Каждый ломтик хлеба намажьте майонезом. сверху положите приготовленный фарш и украсьте зеленью.

«Красоты гавайи»

Требуется: 2 ст. муки, 100 г сливочного масла, ½ ст. сметаны, 1 ст. мяса креветок, 2 яйца, ½ ст. маслин без косточек, 2–3 соленых огурца, ½ ст. отварного риса, 1 банка майонеза, соль.

Способ приготовления. Сделайте тесто. муку порубите с охлажденным маслом, добавьте сметану соль, замесите тесто и поставьте его в холодильник на 1 час.

По прошествию времени тесто выньте и испеките из него тарталетки в форме корзиночек.

Яйца, мясо креветок, маслины, огурцы мелко порубите, смешайте, добавьте рис, майонез и перемешайте. Этим фаршем наполните тарталетки и украсьте зеленью.

«Творожный десерт»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба (батона), 400 г творога, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, сухари.

Способ приготовления. Яйца разотрите с сахаром, добавьте творог, сливочное масло, сухари и хорошо перемешайте.

Приготовленной массой намажьте хлеб и поставьте в духовку на 1–2 минуты.

«Клубничный рай»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба (батона), 2 ст. клубники, 1 ст. яблочного сока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сухарей, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Клубнику разомните, добавьте яблочный сок, сахар и взбейте до образования густой массы. этой массой намажьте хлеб.

Яйца взбейте, обмакните в них приготовленные ломтики хлеба, сверху посыпьте сухарями и обжарьте на сливочном масле.

«Вишневый сад»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба (батона), 1 ст. вишни без косточек, 1 ст. сахара, 1 ст. л. молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Яйца взбейте, добавьте сахар, молоко, вишню, сливочное масло и хорошо перемешайте. этой смесью залейте хлеб и поставьте в духовку на 5 минут.

«Полная чаша»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба (батона), 2 яйца, ½ ст. мо-

лока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, консервированные фрукты и ягоды.

Способ приготовления. Взбейте яйца, добавьте молоко, сахар и хорошо перемешайте.

Разогретую сковороду смажьте маслом. обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости, положите на сковороду и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. консервированные ягоды и фрукты прогрейте в сахарном сиропе.

Выложите приготовленные ягоды и фрукты на ломтики хлеба.

«Сладкая жизнь»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 1 ст. молока, 1 яйцо, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Яйцо взбейте, добавьте молоко, сахар и хорошо перемешайте.

Хлеб положите на сковороду, смазанную маслом, залейте приготовленной смесью и жарьте 5 минут.

«Украинская закуска»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 100 г сала, 2 яйца, 1 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки.

Способ приготовления. Яйцо взбейте, добавьте моло-

ко, сахар и хорошо перемешайте.

Обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон. на каждый ломтик хлеба положите кусочек сала. хлеб переложите на сковороду, смазанную сливочным маслом и поджарьте.

«Узник замка иф»

Требуется: 1 °Сладких сухарей, 4 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 столовая ложка изюма, 2 ст. л. сливочного масла, зелень.

Способ приготовления. Желтки разотрите с сахаром, добавьте молоко и залейте этой смесью сухари на 20 минут.

По истечении времени к сухарям добавьте изюм и взбитые белки. эту массу выложите на противень и запекутe в духовке.

При подаче порежьте на кусочки и украсьте зеленью.

«Курочка-ряба»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 4 яйца, соль, зелень.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте на сливочном масле.

Добавьте мелко рубленный лук, взбитые яйца, соль и запекутe в духовке.

При подаче порежьте на кусочки и украсьте зеленью.

«Завтрак в марселе»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, $\frac{1}{2}$ ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 100 г сыра.

Способ приготовления. Яйца взбейте, добавьте молоко и хорошо перемешайте.

Обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон, посыпьте тертым сыром, положите на сковороду и поджарьте на сливочном масле.

«Кузнечики»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 200 г зеленого горошка, 4 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ст. молока, 1 ст. л. муки, 1 помидор, сахар, соль.

Способ приготовления. Потушите зеленый горошек, затем посолите, добавьте муку, сливочное масло и сахар.

Хлеб обмакните с обеих сторон в молоке и обжарьте на сливочном масле.

На готовые ломтики хлеба положите тушеный горошек. Бутерброды украсьте дольками помидора.

«Джунгли амазонки»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 300 г отварного мяса, 1 луковица, 2 ст. л. сухарей, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку мясо и лук. добавьте к ним сухарей и поджарьте на сливочном масле. в мясо вбейте яйцо, положите сметану, соль и жарьте 1–2 минуты.

Приготовленным фаршем намажьте хлеб, переложите его на противень, смазанной маслом и поставьте в духовку на 10 минут.

«Блаженство ночи»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 200 г свежих грибов, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. сметаны, 1 помидор, 2 ст. л. тертого сыра, 1 луковица, соль, перец.

Способ приготовления. Грибы мелко порубите и пережарьте. к ним добавьте муку, сметану, соль, перец и, постоянно помешивая, тушите пока соус не загустеет.

Каждый ломтик хлеба намажьте маслом, затем грибной массой, сверху положите дольки помидора, колечки лука и посыпьте тертым сыром.

Бутерброды положите на противень или на сковороду, поставьте в духовку и запекайте, пока верхний слой не подрумянится.

«Фавориты короля»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 яйца, сваренные вкрутую, красная или черная икра, зеленый лук.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте в сливочном масле с обеих сторон. размягченное сливочное масло смешайте с томатной пастой и намажьте этой смесью хлеб.

Яйца нарежьте кружочками и положите на бутерброды. на яйца положите красную икру, сверху посыпьте мелко рубленным зеленым луком.

«Покорение мужчин»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 8 котлет, 2 ст. л. йогурта, 2 ст. л. майонеза, 2 ч. л. горчицы, ¼ ч. л. сушеного укропа, 1 огурец, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Огурец мелко порубите. в глубокой тарелке смешайте йогурт, майонез, горчицу, укроп и огурец.

Хлеб поджарьте на сливочном масле. на каждый ломтик

положите котлету, а сверху полейте приготовленным соусом.

«Женевское озеро»

Требуется: 8 Рогаликов, 100 г сливочного масла, $\frac{3}{4}$ ст. сахара, 100 г растертого мака, $\frac{1}{2}$ л молока.

Способ приготовления. Молоко вскипятите и налейте в глубокую тарелку, добавьте сахар, растопленное сливочное масло, мак и хорошо перемешайте.

Рогалики слегка подогрейте на сковороде, переложите на блюдо. молоко налейте в пиалы и подавайте к столу.

«Тайна скандинавии»

Требуется: 8 Рогаликов, $\frac{1}{2}$ л молока, 200 г брынзы, 100 г сливочного масла, **Способ приготовления.** Молоко вскипятите и налейте в глубокую тарелку, добавьте сахар, растопленное сливочное масло, тертую брынзу и хорошо перемешайте.

Рогалики слегка подогрейте на сковороде, переложите на блюдо. молоко налейте в пиалы и подавайте к столу.

«Надежда»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 4 яйца, 2 ст. л. маргарина,

3 средних баклажана, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Одно яйцо взбейте. обмакните в нем ломтики хлеба и обжарьте их с обеих сторон.

Приготовьте из баклажанов пюре и намажьте им хлеб.

Три яйца сварите вкрутую, нарежьте кружочками и положите на бутерброды.

«Серьезное предложение»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 2 ст. л. маргарина, 8 средних луковиц, 100 г копченой грудинки, 2 ч. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 2 помидора, соль, перец.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте с обеих сторон.

Лук, грудинку мелко порубите и потушите. добавьте муку, сметану, соль, перец и хорошо перемешайте. этой смесью намажьте хлеб, сверху положите дольки помидора.

«Расплавленное счастье»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 8 котлет, 100 г любого сыра, 1 луковица, сливочное масло, соль, перец.

Способ приготовления. Лук мелко порубите и пережарьте. сыр порежьте пластинками.

Намажьте хлеб маслом. на каждый ломтик положите жа-

ренный лук, затем котлету и пластинку сыра. бутерброды переложите на противень и запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.

«Близнецы»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 100 г ветчины, 100 г творога, яйцо, перец.

Способ приготовления. Взбейте яйцо и смешайте его с творогом. ветчину порежьте ломтиками.

На каждый ломтик хлеба положите ветчину, сверху намажьте творогом. бутерброды переложите на сковороду или противень и запекайте в духовке, пока хлеб не подрумянится.

«Контрасты жизни»

Требуется: 8 ломтей хлеба, 150 г любой колбасы, сливочное масло, 1 помидор, 2 яблока, хрен.

Способ приготовления. Ломтики хлеба обжарьте в масле с обеих сторон. колбасу порежьте кружочками и тоже обжарьте. яблоки натрите на крупной терке и обжарьте, добавив хрен.

На каждый ломтик хлеба положите кусочек колбасы, на него слой протертых яблок, а сверху дольку помидора.

Раздел ii

Холодные бутерброды

«Версальское лакомство»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 120 г сливочного масла, 100 г сыра, черный перец, 1 ст. л. сметаны, ¼ ч. л. соли, 1/6 ч. л. сахара.

Способ приготовления. В сметану добавьте соль, сахар, перец и тщательно перемешайте.

Сыр натрите на терке и смешайте с мягким маслом. добавьте приготовленной сметаны и взбейте миксером или вручную.

Соус намажьте на ломтики хлеба и разложите на тарелке.

«Шервудский лес»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, небольшой пучок петрушки, укропа или зеленого лука, 1 ч. л. лимонного сока, соль, помидоры (любые другие овощи).

Способ приготовления. Зелень тщательно вымойте, мелко нарубите и смешайте с мягким маслом. добавьте лимонный сок, соль и еще раз перемешайте. из этой смеси

сформируйте колбаски и положите в холодильник часа на 2–3.

Готовое масло нарежьте кусочками, положите на кусочки хлеба и украсьте дольками помидора.

«Варшавское соглашение»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, несколько веточек укропа (лука), соль.

Способ приготовления. Яйцо сварите, отделите белок от желтка и мелко их порубите. масло смешайте с желтком, добавьте белок, нарубленную зелень, соль и еще раз хорошо перемешайте.

Готовое масло намажьте на ломтики хлеба.

«Баварский сюрприз»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 50 г ветчины, 1 ст. л. сметаны, ½ ч. л. горчицы, зелень петрушки, укропа.

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку ветчину и смешайте ее с мягким маслом. добавьте сметаны, горчицы и все хорошо перемешайте.

Готовое масло намажьте на ломтики хлеба, разложите на тарелке и украсьте зеленью.

«Лесные богатыри»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 8 маринованных или варенных грибов, 1 луковица, соль, перец.

Способ приготовления. Грибы и лук мелко порубите. масло взбейте и добавьте в него грибы, лук, соль, перец. хорошо перемешайте.

Готовое масло намажьте на ломтики хлеба.

«Рецепт племени майя»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. творога, 1 ст. л. томатной пасты, соль и щепотку молотого красного перца.

Способ приготовления. Взбейте масло и добавьте к нему томатную пасту, творог, соль, перец. перемешайте так, чтобы не осталось комочков творога.

Готовое масло намажьте на ломтики хлеба.

«Аромат востока»

Требуется: 8 Ломтиков хлеба, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, ½ ст. измельченного мускатного ореха, соль, перец.

Способ приготовления. Творог смешайте со сметаной,

добавьте мускатный орех, еще раз хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на 2–3 часа.

Готовой массой намажьте хлеб.

«Золото атлантики»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 300 г отварной рыбы, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Рыбу и лук пропустите через мясорубку, добавьте сухарей и поджарьте на растительном масле.

Приготовленный фарш выложите на ломтики хлеба и поставьте в духовку на 10 минут.

«Альпийская тайна»

1 Требуется: 8 ломтиков хлеба, 300 г творога, пучок укропа, яйцо, ½ ст. сметаны, 3 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления. Творог положите в миску, вбейте яйцо.

Чеснок истолките с солью и добавьте в творог. Влейте сметану и хорошо перемешайте. Зелень мелко порубите и добавьте в паштет.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Визит в Лозану»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 300 г брынзы, 150 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, пучок укропа или петрушки, перец.

Способ приготовления. Брынзу порежьте на кусочки и залейте кипятком на 10 минут. Затем откиньте на сито и переложите на тарелку. Добавьте взбитое масло, мелко рубленый чеснок, перец и хорошо перемешайте. Паштет поставьте в холодильник на 2–3 часа.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Огородный клад»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 2 небольшие брюквы, 200 г филе консервированной кильки, 1 луковица, ½ ст. отварного риса, 1 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. тертого хрена, соль, сахар.

Способ приготовления. Брюкву отварите и пропустите через мясорубку вместе с килькой. Яблоко натрите на терке, добавьте рис, томатный соус, хрен, соль, мелко рубленый лук, сметану, брюкву с килькой и хорошо перемешайте.

Приготовленным соусом намажьте хлеб.

«Поросячий восторг»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 200 г свиной печени, 1 небольшая луковица, 1 корень петрушки, 150 г сливочного масла, 1 ч. л. коньяка, 50 г шпика, соль, перец, тертый мускатный орех.

Способ приготовления. Печень и шпик разрежьте на маленькие кусочки, переложите в кастрюлю, добавьте воды, соль, перец, мелко рубленные петрушку, лук и тушите до готовности.

Остывшую массу пропустите через мясорубку, влейте лимонного сока, добавьте сахар, взбитое масло и хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Оккупация красных»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. свекольного сока, $\frac{1}{4}$ ч. л. ванили, $\frac{1}{4}$ ч. л. мускатного ореха.

Способ приготовления. Взбейте масло и добавьте в него лимонный сок, ваниль, мускатный орех, свекольный сок.

Перемешайте и намажьте на ломтики хлеба.

«Морское дно»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 8 соленных килек, сливочное масло, зеленый лук.

Способ приготовления. Масло намажьте на хлеб, на каждый ломтик положите кильку, сверху посыпьте луком.

«Деревенское угощение»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 8 ломтиков ветчины, 1 редька, 3 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Редьку вымойте, почистите, натрите на терке и смешайте со сметаной. Хлеб намажьте маслом, затем на каждый ломтик положите ветчину и редьку со сметаной.

«Прямо с грядки»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 100 г ветчины (или колбасы), 2–3 помидора, соль перец.

Способ приготовления. Нарезьте ветчину, помидоры порежьте кольцами. Хлеб намажьте маслом, на каждый положите кусочек ветчины, затем помидорчик, посолите и поперчите.

«Казацкая пирушка»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 100 г жареной свинины, зелень.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом, сверху на каждый ломтик положите кусочек свинины и посыпьте мелко рубленной зеленью.

«Остатки прошлого»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 100 г любого сыра, 100 г студня, 2 помидора, горчица, соль.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом. На каждый ломтик положите кусочек сыра, затем слой горчицы, кусочек студня, помидора, посолите.

«Видение»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 100 г творога, 3 консервированные шпроты, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Разотрите творог с маслом до получения однородной массы. Шпроты измельчите и добавьте в масло, поперчите, посолите и хорошо перемешайте. Намажьте полученной смесью ломтики хлеба и украсьте

их зеленью.

«Красное море»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 5 луковиц, 2 помидора, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г сливочного масла, горчица, зелень, соль.

Способ приготовления. Взбейте масло. Добавьте мелко рубленный лук, томатную пасту и хорошо перемешайте.

Полученную смесь намажьте на 4 ломтика хлеба, а сверху положите оставшиеся ломтики. Украсьте сэндвичи зеленью и дольками помидора.

«Дары Черного моря»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 200 г соленой сельди, 200 г сливочного масла, 25 г любых сушеных грибов, 1 помидор, 1 яйцо, зелень.

Способ приготовления. Разделайте рыбу и нарежьте маленькими кусочками. Грибы пожарьте и добавьте в рыбу. Туда же положите сливочное масло и хорошо перемешайте.

Яйцо и помидор порежьте кружочками.

Приготовленной селедочной массой намажьте ломтики хлеба.

Сверху положите дольки помидора и яйца. Бутерброды

украсьте зеленью.

«Пароходики»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 150 г сыра, 4–5 листов салата, 2 помидора (или огурца), сливочное масло, соль.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом. На каждый ломтик положите лист салата, на салат – кусочек сыра, сверху – кусочек помидора. Посолите.

«Ядерная атака»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 150 г сыра, ½ ст. ядер грецких орехов, 4 редиски, соль.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом, сверху положите кусочек сыра. Редис нарежьте кружочками, посолите и положите на сыр, рядом – несколько ядер ореха.

«Подарок Нептуна»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, филе соленой сельди, масло сливочное, лук зеленый.

Способ приготовления. Сельдь нарежьте небольшими кусочками.

Ломтики хлеба намажьте маслом и положите на них ку-

сочки рыбы, а сверху посыпьте мелко рубленным луком.

«Австрийский завтрак»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, корейка или грудинка копченые.

Способ приготовления. Корейку или грудинку очистите от кожи, выньте кости и порежьте на кусочки. Мясные кусочки положите на хлеб так, чтобы жировой и мясной слои были распределены равномерно.

«Сладкие перчики»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, филе соленой сельди, 5 сладких консервированных перцев, 1 яйцо, масло сливочное, лук зеленый.

Способ приготовления. Перец нарежьте кольцами или соломкой.

Филе сельди, яйцо и лук мелко порубите.

На ломтики хлеба положите перец, затем сельдь. Посыпьте яйцом и луком.

«Каприз»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 2 плав-

ленных сырка, 1 помидор.

Способ приготовления. На ломтики хлеба сначала намажьте сливочное масло, затем положите кусочек сыра. Бутерброды украсьте дольками помидора.

«Течение Рейна»

Требуется: 8 ломтей хлеба, 200 г вареной колбасы, 150 г сыра, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. томатного соуса, соль, перец, сахар, горчица.

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку колбасу и сыр. Яйца мелко порубите и смешайте с колбасой и сыром.

Добавьте масло, томатный соус, соль, перец, горчицу, сахар и хорошо перемешайте или взбейте миксером.

Готовый паштет намажьте на ломтики хлеба и украсьте зеленью.

«Тихоокеанские глубины»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 100 г филе копченой рыбы, 1,5 ч. л. сметаны или майонеза, горчица.

Способ приготовления. Рыбу пропустите через мясорубку, добавьте сметану, горчицу и хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Гамбургская жизнь»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 200 г ветчины, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. рубленой зелени, 2/3 ст. сметаны, 1/4 чайной ложки тертого мускатного ореха, черный молотый перец.

Способ приготовления. Ветчину пропустите через мясорубку, добавьте горчицу, зелень, сметану, мускатный орех, перец и перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Ветер с запада»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 200 г копченного окорока, 4–5 штук маринованных грибов, 100 г варенного сельдерея, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Окорок пропустите через мясорубку.

Грибы и сельдерей мелко порубите и добавьте к окороку. Туда же положите сметану, мягкое сливочное масло и хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Принц Датский»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 350 г жаркого, 2 яблока, 1 луковица, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. л. сливочного масла, ¼ ч. л. тертого мускатного ореха, соль, молотый красный перец.

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку мясо, лук, яблоко. Добавьте к ним мелко нарубленные яйца, мускатный орех, перец, соль и взбитое масло. Хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Северное море»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 1 банка рыбных консервов в томате, 2 ст. л. сливочного масла, укроп, лимонный сок.

Способ приготовления. Разомните рыбу деревянной ложкой, добавьте укроп, лимонный сок и перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Для тебя»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 200 г вареного мяса, 1 яблоко, 1 свекла, 1 луковица, 2 яйца, сваренные вкрутую, 2 ст.

л. сметаны, ¼ вареной свеклы, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо пропустите через мясорубку.

Яблоко и свеклу натрите на крупной терке. Лук и яйца мелко порубите. Все смешайте, добавьте сметану, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Франкфурт-на-Майне»

***Требуется:** 8 ломтиков хлеба, 200 г вареной или жареной говядины, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 100 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Говядину пропустите через мясорубку.

Лук мелко порубите и добавьте в мясо. На разогретой сковороде растопите масло, положите говядину, лук, поджарьте, вбейте одно яйцо, добавьте сметану, соль, перемешайте и жарьте 1–2 минуты.

Этим паштетом намажьте ломтики хлеба, а сверху посыпьте тертым сыром.

«Баден-Баден»

***Требуется:** 8 ломтиков хлеба, 200 г говяжьей печени,*

100 г сливочного масла, 100 г копченого шпика, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль, перец, 1 шт. гвоздики, ½ ч. л. сахара, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Печень и шпик разрежьте на маленькие кусочки, переложите в кастрюлю, добавьте воды, соль, перец, гвоздику, петрушку, мелко рубленную морковь и тушите до готовности.

Остывшую массу пропустите через мясорубку, влейте лимонного сока, добавьте сахар, взбитое масло и хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Пивное раздолье»

Требуется: *½ булки хлеба, ¼ ч. л. черного молотого перца, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 яйца, сваренных вкрутую, филе соленой сельди, 2 луковицы, 2 ст. л. майонеза, соль.*

Способ приготовления. Хлеб разрежьте на маленькие ломтики, каждый посолите, поперчите и обжарьте в растительном масле вместе с мелко рубленным чесноком.

Лук порежьте кольцами, яйца – кружочками, филе – небольшими кусочками. Каждый ломтик смажьте майонезом, затем положите кружок яйца, лук и кусочек рыбного филе.

Эти бутербродики очень хороши к пиву.

Раздел III

Закрытые бутерброды

«Кошачий глаз»

Требуется: 5 ломтиков ржаного хлеба, 5 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г сливочного масла, 100 г филе соленой сельди, 5 яиц, соль, горчица, зелень.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, мелко порубите и смешайте с маслом. Добавьте соль, горчицу и хорошо перемешайте. Намажьте полученной смесью ломтики пшеничного хлеба, сверху посыпьте зеленью.

Сельдь порежьте на небольшие кусочки и положите на ломтики ржаного хлеба.

На один ржаной ломтик положите пшеничный, затем опять ржаной и т. д., пока у Вас не получится 5 ломтиков. Соберите таким образом второй бутерброд и поставьте их в холодильник на 2–3 часа.

По прошествии времени бутерброды выньте и нарежьте маленькими кусочками.

«Северный полюс»

Требуется: 4 булочки, 1 банка консервированного тунца, 1 вареное яйцо, 5 маринованных грибов, ¼ ст. нарезанного сельдерея, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 4 листика салата.

Способ приготовления. Яйцо, мясо тунца, грибы мелко порубите и смешайте. Добавьте майонез, горчицу, сельдерей, еще раз перемешайте и поставьте в холодильник на ночь.

В булочках сделайте надрез, внутрь каждой положите листик салата и приготовленный фарш.

«Тропики»

Требуется: 4 булочки, 300 г вареного мяса, 100 г любого сыра, 1 небольшая морковь, 1 ч. л. порошка карри, ¼ ч. л. молотой корицы, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Мясо порежьте на маленькие кусочки, сыр натрите на терке, морковь мелко порубите и все смешайте. Добавьте карри, корицы, соль и еще раз все перемешайте.

В булочках сделайте надрез, внутрь каждой положите приготовленный фарш. Булочки переложите на разогретую сковороду, смазанную маслом, и жарьте до образования зо-

лотистой корочки.

«Нападение индейцев»

Требуется: 4 булочки, 4 ломтика хорошо проваренной индейки, 1 сладкий зеленый перец, 1 соцветие цветной капусты, 1 морковь, 1 помидор, 6 свежих оливок, 4–5 перышек зеленого лука, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. майонеза, ½ ч. л. сушеной молотой базилики.

Способ приготовления. Перец, капусту, оливки, помидор, лук мелко порубите, смешайте и переложите в кастрюлю. Добавьте майонез, базилик, еще раз перемешайте, накройте кастрюлю крышкой и поставьте в холодильник на 4–5 часов.

Булочки разрежьте пополам и поджарьте на сливочном масле. На 4 половинки булочки положите кусочки индейки, овощную смесь и накройте сверху остальными 4 половинками.

«Лондонский туман»

Требуется: 4 булочки, 100 г мягкого сыра, 1 ст. л. сахара, 1/8 ч. л. тертого мускатного ореха, 2 киви, клубника, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Сырок разомните, добавьте са-

хар, мускатный орех и перемешайте.

Булочки разрежьте пополам, поджарьте на сливочном масле и намажьте приготовленной смесью. Сверху положите дольки клубники и киви.

«Память о Древней Греции»

***Требуется:** 250 г сырой баранины или свинины, 4 булочки, ¼ ст. йогурта, 2 ч. л. майонеза, 1 ч. л. мелко рубленного укропа, 1 зубчик чеснока, 1 огурец, 1 помидор, соль, перец, ½ ч. л. растительного масла, 1 луковица.*

Способ приготовления. Баранину (свинину) тонко порежьте.

Чеснок и лук мелко порубите. На разогретую сковороду, смазанную маслом, выложите кусочки баранины, лук, чеснок и жарьте до готовности мяса. Затем посолите и поперчите.

В отдельной тарелке смешайте йогурт, майонез и укроп. В булочках сделайте надрезы и подогрейте в микроволновой печи или на сковороде. Помидоры и огурцы порежьте кружочками.

Помажьте каждую булочку внутри приготовленной смесью и положите мясо, дольки помидора и огурца.

«Норвежский завтрак»

Требуется: 4 булочки, 400 г фарша из говядины, 1 яйцо, ½ ст. молока, ¼ ст. хлебных крошек, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, ¼ ч. л. сушеной измельченной мяты, ¼ ч. л. соли, ½ ч. л. растительного масла, 1 помидор.

Способ приготовления. Яйцо, огурец, чеснок мелко порубите, добавьте к ним хлебных крошек, молоко, мясной фарш, соль и перемешайте. Из полученного фарша слепите маленькие шарики и пожарьте их на сковороде, смазанной растительным маслом.

В булочках сделайте надрезы, в которые положите мясные шарики, дольки помидора и огурца.

«Азиатские тигры»

Требуется: 2 ломтика белого хлеба, 2 ломтика черного хлеба, 100 г сливочного масла, 250 г любого паштета, 1 ст. л. виноградного сока, половинка лимона.

Способ приготовления. На ломтики хлеба намажьте масло, затем паштет, растертый с виноградным соком. Соедините ломтик белого хлеба с черным. Украстье лимонными дольками.

«Мясной сундучок»

Требуется: 1 батон белого хлеба, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 небольшая луковица, 100 г ветчины, 100 г вареного риса, 1 соленый огурец, соль, перец.

Способ приготовления. Разрежьте батон вдоль на две половинки. Отделите ножом мякиш от корочки.

Масло взбейте, добавьте в него мелко рубленные ветчину, лук и огурец, рис, соль, перец, томатную пасту и все хорошо перемешайте. Этим фаршем наполните одну половинку батона, а вторую положите сверху. Батон положите на ночь в холодильник, а утром нарежьте тонкими ломтиками.

«Сюрприз для мамы»

Требуется: 1 батон, 150 г сливочного масла, 50 г сыра или брынзы, 50 г жареного мяса, 100 г любой колбасы, 2 вареных яйца, 2 ст. л. толченых грецких или лесных орехов, 4–5 очищенных соленых килек, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Разрежьте батон вдоль на две половинки. Отделите ножом мякиш от корочки.

Масло взбейте. Сыр натрите на терке. Мясо, колбасу, яйца, кильку, зелень, мякиш хлеба мелко порубите. Все смешайте.

Добавьте орех, перец, соль и еще раз перемешайте. Этим фаршем наполните одну половинку батона, а вторую положите сверху. Батон положите на ночь в холодильник, а утром нарежьте тонкими ломтиками.

Гренки, сухарики, тосты

Хлеба и зрелищ! Испокон веков люди просили у судьбы именно этого, а так как в наше время всего, что связано со зрелищами, предостаточно, то мы расскажем Вам о хлебе в разных его проявлениях.

Хлебные зерна люди стали употреблять в пищу более 10 тысяч лет назад. Первоначально человек питался сырыми зернами, но со временем он научился дробить их, поджаривать на огне.

В наше время хлеб стал «всему головой». Без него невозможно представить наш каждодневный обед, завтрак и ужин.

В составе хлеба имеются жиры, белки, углеводы и другие жизненно важные вещества. Высокая биологическая ценность хлеба обусловлена прежде всего содержащимися в нем полноценными белками, минеральными веществами и витаминами.

Когда покупаете хлеб, рассчитывайте, сколько Вы сможете съесть, чтобы не оставалось лишнего: от долгого хранения он черствеет, теряет вкус, может заплесневеть. Издавна считалось тяжким грехом выбросить хоть маленький кусочек хлеба. Нам следует помнить об этой доброй народной традиции.

Но иногда все-таки остается черствый хлеб. Из него можно приготовить питательные кулинарные изделия: гренки,

тосты, сухарики, которые вносят разнообразие в меню, позволяют красиво сервировать стол. Кроме того, сухарики – любимое лакомство детей всех времен и народов.

Изделия из хлеба можно подавать как самостоятельное блюдо, как закуску перед обедом или ужином, к супу, чаю или кофе, их удобно брать с собой в дорогу.

На приготовление гренок, тостов и сухариков требуется совсем немного времени. Хотите – проверьте, а мы Вам в этом поможем!

Раздел I

Гренки – гарнир к супам, прекрасная закуска, неотъемлемая часть завтрака

Ко многим супам подают гренки. Берут черствый хлеб, срезают корку и нарезают кубиками или ломтиками средней величины.

Ломтики или замачивают в молоке и обжаривают с двух сторон в сливочном масле на сковороде, или намазывают сливочным маслом и какой-либо массой, например, мясной или из мозгов, почек, творога и др. Подготовленные ломтики хлеба кладут на кондитерский лист и запекают в духовом шкафу при сильном нагревании до светло-румяного цвета так, чтобы внутри они остались мягкими. Подают горячими к супам-пюре или к прозрачным мясным бульонам. Гренки также можно положить каждому в тарелку с бульоном.

Если у Вас не было времени подготовиться к приходу гостей, то и здесь Вам помогут гренки, которые можно приготовить на скорую руку. Некоторые виды гренок можно даже использовать как самостоятельные блюда, так как их готовят из очень калорийных продуктов.

Гренки «Любительские»

Требуется: 1 батон, 3 ст. л. сливочного масла, 4 желтка, 100 г колбасного сыра, красный молотый перец, 50 г толченых грецких орешков.

Способ приготовления. Масло разотрите с желтками, добавьте натертый сыр, красный молотый перец, толченые грецкие орехи и все тщательно перемешайте. Полученной массой намажьте ломтики булки, сложите их на противень и держите 5–7 мин в горячей духовке. Готовые гренки выложите на подогретую тарелку или в бульон и подайте на стол.

Гренки с тертым сыром и яйцами

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. тертого сыра.

Способ приготовления. Пшеничный черствый хлеб нарежьте кубиками размером 1 см, смочите в молоке, взбитом с яйцами, посыпьте тертым сыром и поджарьте на сливочном

масле до подрумянивания. Подавайте к прозрачному бульону.

К приходу гостей можно приготовить оригинальный торт, который станет прекрасным дополнением Вашему столу.

Гренки «Многоярусный торт»

***Требуется:** 600 г пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла, 100 г массы из ветчины, 200 г массы из печени, 100 г массы из сыра, 70 г майонеза, 1 свежий помидор, 1 свежий огурец, зеленый лук, 2 ст. л. соуса из хрена со сметаной и яйцами.*

Способ приготовления. Для приготовления торта используйте хлеб круглой формы. У буханки срежьте нижнюю корку и отрежьте круг толщиной 1–1,5 см, обжарьте на растительном масле. Затем кончиком ножа наметьте пять кругов, начиная с центра и до края. Самый маленький центральный круг посыпьте рубленым зеленым луком. следующее кольцо покройте соусом из сметаны с хреном и яйцами. В третьем уложите бутербродную массу из ветчины, в четвертом – бутербродную массу из сыра, в последнем – массу из печени. По границам колец сделайте ободок из густого майонеза. Края торта украсьте кружочками помидор, редиса, огурцов. Перед подачей на стол нарежьте на порции, как торт.

Для массы из ветчины требуется: 100 г окорока, 10 г гор-

чицы, 10 г масла, $\frac{1}{2}$ яйца, соль, перец. Сваренные вкрутую яйца пропустите вместе с ветчиной через мясорубку. К полученной массе добавьте масло, горчицу, соль, перец и тщательно разотрите.

Для массы из печени требуется: 10 г печени, 4 г свиного жира, 20 г сливочного масла, 1 луковица, 10 г сыра, перец, соль. Обработанную печенку нарежьте кусками и обжарьте на разогретой сковороде с жиром, добавьте немного и тушите под крышкой 5 мин. Репчатый лук нарежьте кольцами. Остывшую печенку пропустите вместе с луком через мясорубку. К фаршу добавьте натертый на мелкой терке сыр, посолите, поперчите и разотрите так, чтобы получилась пышная масса.

Для массы из сыра требуется: 50 г голландского сыра, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, горчица. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте сваренный вкрутую желток, масло, горчицу и разотрите до получения однородной массы.

Гренки из баранок с луком и перцем

Требуется: 200 г баранок, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Сухие баранки поломайте кусочками, обварите кипятком, накройте и, когда разбухнут (не разваривать), слейте воду, добавьте растительное масло (лучше горчичное), нарезанный репчатый или зеленый лук,

посолите, поперчите. Массу размешайте и, пока не остыла, подайте к завтраку.

Гренки с тушеным зеленым горошком

***Требуется:** 200 г пшеничного хлеба, 200 г зеленого горошка, 4 ст. л. сливочного масла, ½ ст. молока, 1 ст. л. муки, сахар, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Зеленый горошек потушите в небольшом количестве воды, добавьте сахар и соль. Затем заправьте сначала мукой, а перед тем как снять с плиты – маслом.

Булку или батон нарежьте кружочками, замочите в молоке и обжарьте в масле с обеих сторон. На одну часть гренок выложите тушеный горошек, прикройте оставшейся частью и подайте к супу.

Гренки с копченым окороком

***Требуется:** 1 батон, 200 г копченого окорока, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла.*

Способ приготовления. С батона срежьте корки, нарежьте тонкими ломтиками и слегка смажьте сливочным маслом. Сверху положите тонкие ломтики окорока, посыпьте натертым на мелкой терке сыром. Перед подачей на стол

поставьте бутерброды на 8-10 мин в духовку.

Гренки с мясным фаршем

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 300 г отварного мяса, 1 луковица, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Отварное мясо пропустите с луком через мясорубку, добавьте панировочные сухари и поджарьте на масле.

Затем добавьте яйцо, сметану, посолите по вкусу. Все тщательно перемешайте. Этим фаршем намажьте ломтики нарезанной булки или хлеба, поместите их на противень, смазанный маслом, и поставьте на 8-10 мин в горячую духовку.

Гренки подавайте к столу горячими.

Гренки с творогом

Требуется: 200 г черствого батона, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, яйцо, соль, тмин.

Способ приготовления. Творог соедините со сметаной, яйцом, солью, тмином, размешайте, чтобы масса стала вязкой. Этой массой намажьте ломтики нарезанной булки. Гренки обжарьте в духовке до светло-коричневого цвета.

Гренки с ветчиной

Требуется: 200 г белого хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г ветчины, яйцо, перец.

Способ приготовления. Мелко нарезанную ветчину соедините с перцем, взбитым яйцом и хорошо перемешайте. Ломтики белого хлеба намажьте сливочным маслом, наложите ветчинную массу и запекайте в духовке до румяного цвета.

Гренки с рыбным фаршем

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 300 г отварной рыбы, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Отварную рыбу и репчатый лук пропустите через мясорубку, перемешайте и поджарьте в растительном масле. Подготовленный рыбный фарш выложите на тонкие ломтики пшеничного хлеба, смажьте растительным маслом и поставьте в горячую духовку на 10–15 мин.

Гренки с салом

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 100 г соленого свиного

сала, 1 ст. л. сливочного масла, 2 соленых огурца, 1 ч. л. муки.

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте ломтиками, в середину положите кусочек сала, обмакните в густую смесь из молока, яиц и муки, Поджарьте в сливочном масле. На каждую гренку положите по огуречной дольке.

Гренки «Лакомство грибника»

Требуется: *100 г пшеничного хлеба, 50 г свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки. 1 ст. л. сметаны, сухари, перец, соль.*

Способ приготовления. Хлеб нарежьте ломтиками. Яйцо взбейте, посолите, смочите им ломтики хлеба, обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. Затем переложите на противень, смазанный маслом. Грибы очистите, тщательно промойте, нашинкуйте, посыпьте луком и обжарьте на сливочном масле. Добавьте поджаренный репчатый лук, сметану, перец и посолите. Хорошо размешайте и тушите 20–30 мин. Этой массой залейте ломтики хлеба, посыпьте молотыми сухарями, сбрызните сливочным маслом, поставьте в духовку на 7–8 мин. На стол подавайте блюдо горячим.

Морковные гренки

Требуется: 200 г белого хлеба, 300 г моркови, 100 г сливочного масла, 50 г сыра, соль, сахар.

Способ приготовления. Размельченную морковь поджарьте на сливочном масле, налейте немного воды, добавьте соль, сахар и тушите до мягкости. Затем протрите через сито и полученную массу намажьте на ломтики белого хлеба. Можете посыпать тертым сыром и запекайте в духовке до румяного цвета. Подают к супам-пюре из мяса.

Гренки «Любимые почки»

Требуется: 200 г белого хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 200 г почек, 50 г жира, 30 г ароматических корней, соль, перец.

Способ приготовления. Телячьи или свиные почки нарежьте вдоль пополам, положите в воду с уксусом (1 л воды, 2 ст. л. уксуса) и вымочите в разогретом жире. Долейте немного бульона, добавьте ароматические корни, соль и тушите до готовности. После этого несколько раз пропустите через мясорубку, добавьте жидкость, в которой тушились почки, взбейте, чтобы масса стала однородной, мягкой.

Приготовленную массу из почек положите на смазанные

сливочным маслом ломтики белого хлеба и запекутe в духовке до румяного цвета.

Гренки «Ленивая хозяйшшка»

Требуетсч: 200 г белого хлеба, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 4 яйца, соль, зелень.

Способ приготовления. Нарезьте хлеб ломтиками, обжарьте с обеих сторон на сковороде с разогретым сливочным маслом.

Добавьте жареный репчатый лук, соль, залейте взбитыми яйцами и запекутe в духовке. При подаче посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Гренки «Овощные корзиночки»

Требуетсч: 200 г хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г молока, 2 яйца, 100 г свежей капусты, 1 яблоко, 100 г тыквы, зелень, сахар, соль.

Способ приготовления. Капусту, тыкву, зелень порежьте, потушите с маслом и молоком до готовности, при желании положите нарезанные ломтиками яблоки, добавьте сахар, соль.

Хорошо перемешайте. Хлеб порежьте ломтиками, смочите в смеси яйца и молока и обжарьте. На обжаренный ломти-

ками хлеб положите подготовленные овощи. посыпьте сверху зеленью и подайте на стол.

Гренки «Вегетарианские»

Требуется: 200 г белого хлеба, 1 морковь, 80 г цветной капусты, 40 г кабачка, 40 г картофеля, 2 яйца, 40 г зеленого горошка, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Морковь, цветную капусту, кабачки, картофель отварите до готовности. Откиньте на дуршлаг или сито. Добавьте зеленый горошек без сока, заправьте сливочным маслом, взбитыми яйцами, посолите, хорошо перемешайте. Овощи положите на ломтики хлеба, посыпьте тертым сыром и запекутe в духовке.

Гренки «Любителям острых ощущений»

Требуется: 200 г хлеба, 1 ст. л. растительного масла, 4–6 зубчиков чеснока, соль.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте ломтиками, обжарьте с обеих сторон, посыпьте тертым чесноком с солью. Положите гренки в прозрачный бульон. Чеснок можно заменить репчатым луком. Положите на хлеб нарезанный кольцами лук, посолите и поджарьте.

Гренки с рисом и соленой рыбой

Требуется: 200 г хлеба, 100 г соленой рыбы, 30 г риса, яйцо, луковица, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, подсушите в духовке. Рис отварите, промойте. Репчатый лук поджарьте в масле. Соленую рыбу очистите, отделите от костей, мелко нарежьте. Все подготовленные продукты положите в посуду, залейте взбитыми яйцами, прогрейте. Подготовленной массой намажьте ломтики хлеба и запекайте в духовке. К столу подавать горячими.

Гренки под молочным соусом

Требуется: 200 г хлеба, 1 ст. л. муки, 1 ст. молока, 100 г тертого сыра, соль.

Способ приготовления. Муку поджарьте с маслом, посолите, разведите молоком, чтобы получился соус. Прокипятите 5–6 мин. Белый хлеб нарежьте ломтиками, обжарьте в масле.

Обжаренный хлеб положите в кастрюлю или на сковороду, смазанную маслом, залейте подготовленным соусом, сверху посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

Гренки с острым сыром и орехами

Требуется: 1 батон, 50 г сливочного масла, 100 г очищенных грецких орехов, 150 г колбасного сыра, горчица, соль.

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими кусочками, намажьте маслом, растертым с горчицей, посыпьте дроблеными орехами, заправленными майонезом, и посыпьте тертым сыром.

Перед подачей на стол поставьте на 4–5 мин в горячую духовку. С противня переложите гренки на подогретую тарелку.

В каждый гренок воткните деревянную палочку.

Гренки с сосисками

Требуется: 1 батон, 100 г сливочного масла, 500 г сосисек, 1 плавленый сырок, 1 ст. л. приготовленного хрена, 1 ст. л. томатного соуса.

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками и намажьте маслом. Очищенные сосиски разрежьте вдоль пополам, слегка намажьте их хреном и смазанной стороной положите на ломтики булки, сверху сосиски намажьте томатным соусом. Все это посыпьте натертым на крупной терке сыром. Сложите кусочки на противень, смазанный

маслом, и поставьте на 10–15 мин в духовку. Подайте горячими.

Гренки «Пикантные»

Требуется: 1 батон, 4 вареных яйца, 2 ст. л. сметаны, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. горчицы, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. Нарезьте батон тонкими ломтиками.

Вареные яйца измельчите вилкой, смешайте со сметаной и майонезом, нарезанным зеленым луком, горчицей, посолите и поперчите по вкусу. Намажьте ломтики батона сливочным маслом, сверху положите начинку, посыпьте натертым на терке сыром, сложите на смазанный маслом противень и поставьте на 10 мин в духовку.

Гренки с сыром

Требуется: 1 батон, 100 г сливочного масла, 100 г острого твердого сыра, 2–3 зубчика, 2 ст. л. жира.

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками, намажьте их с обеих сторон сливочным маслом, посыпьте натертым на мелкой терке сыром, посыпьте натертым чесноком, сложите на смазанный жиром противень и

поставьте на 8–9 мин в горячую духовку. Когда сыр слегка расплавится, выложите гренки на нагретую тарелку и подайте на стол.

Гренки «Гурманам»

***Требуется:** 200 г хлеба, 200 г мозгов, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, соль.*

Способ приготовления. Мозги очистите от пленок, положите в подсоленную воду, варите 3–4 мин. Выньте, остудите, нарежьте тонкими кусочками. Репчатый лук нашинкуйте, обжарьте, добавьте мозги и жарьте еще 5 мин. Затем остудите, добавьте взбитые яйца и перемешайте. Этой смесью намажьте хлеб, поджаренный на сливочном масле, поставьте в духовку на 1–2 мин. На стол подавайте горячими.

Раздел II

Сладкие гренки к чаю, кофе, какао

Гренки «Клубничка»

***Требуется:** 200 г пшеничного хлеба, 130 г клубники, 150 г яблочного сока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Промойте клубнику, разомните, смешайте с яблочным соком, сахаром и сухарями до получения густой массы. Этой массой намажьте ломтики пшеничного хлеба.

Подготовленные ломтики обмакните во взбитые яйца, запанируйте в панировочных сухарях и обжарьте в сливочном масле на сильно разогретой сковороде. На стол подавайте горячими.

Гренки с повидлом заливные

***Требуется:** 200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, $\frac{3}{4}$ ст. молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ст. повидла, 2 ст. л. измельченных орехов.*

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте тонкими ломтиками, смочите их в смеси подслащенного молока с яичными желтками и поджарьте в сливочном масле. Густое повидло смешайте с измельченными подсушенными орехами или миндалем и намажьте на поджаренные ломтики хлеба. Сверху залейте взбитыми в пену яичными белками и запеките в духовке при умеренной температуре.

Гренки с апельсиновым джемом

***Требуется:** 200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, $\frac{3}{4}$ ст. молока,*

1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. апельсинового джема, 1 апельсин, кокосовая стружка.

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте тонкими ломтиками, смочите их в смеси подслащенного молока с яичными желтками и поджарьте в сливочном масле. Апельсиновый джем смешайте с кокосовой стружкой и намажьте на поджаренные ломтики хлеба. Сверху залейте взбитыми в пену яичными белками и запеките в духовке при умеренной температуре.

Апельсин очистите, нарежьте кружочками и украсьте гренки перед подаче на стол.

Гренки с повидлом заливные

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, ¾ ст. молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. повидла, 2 ст. л. измельченных орехов.

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте тонкими ломтиками, смочите их в смеси подслащенного молока с яичными желтками и поджарьте в сливочном масле. Густое повидло смешайте с измельченными подсушенными орехами или миндалем и намажьте на поджаренные ломтики хлеба. Сверху залейте взбитыми в пену яичными белками и запеките в духовке при умеренной температуре.

Гренки «Вишенка»

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 100 г вишни (без косточек), 100 г меда, 1 ст. л. молока, 2 яйца.

Способ приготовления. Вишню протрите через сито, соедините с желтками и медом. Взбейте белки и смешайте с остальной массой. Хлеб порежьте тонкими ломтиками, обжарьте на сливочном масле. Подготовленные ломтики обмакните в вишневую массу и поставьте в горячую духовку на 3–4 мин. На стол подавайте горячими.

Гренки «Сахарная заливка»

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 100 г молока, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте ломтиками.

Яйцо, сахар, молоко тщательно перемешайте. Подготовленные ломтики хлеба разложите на сковороде и залейте яично-молочной смесью, переверните ломтики и залейте оставшейся смесью.

Гренки с мармеладом из чернослива

Требуется: 1 батон, 200 г чернослива, ½ ст. сахара, 1 ч. л. молотой корицы с сахаром.

Способ приготовления. Чернослив тщательно промойте, отделите от косточек, сложите в кастрюлю, положите туда корицу, залейте 1 ст. воды, разварите до мягкости, протрите через сито. Половину стакана сахара вскипятите с ½ ст. воды, положите в этот сироп чернослив и уварите до густоты. Батон нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле.

На поджаренную сторону наложите приготовленный мармелад, накройте другой гренкой, посыпьте сахаром.

Перед подачей на стол поставьте в духовку, чтобы гренки подрумянились с обеих сторон.

Гренки «Яблочная запеканка»

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 3 яблока, ½ ст. молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, сахар, корица.

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте мелкими кубиками и пересыпьте сахаром, добавив немного корицы. Хлеб нарежьте ломтиками и обмакните одной стороной в яично-молочную смесь, обваляйте в сахаре.

Смоченной стороной положите в форму, смазанную маслом. На одну часть ломтиков положите яблочную начинку, сверху накройте хлебом смоченной стороной вверх и поставьте запекать в духовку.

Раздел III

Тосты

Тосты, в отличие от гренков, подаются к столу холодными. Они чаще всего используются как самостоятельные блюда. Делаются они в специальном приспособлении – тостере, причем степень поджаренности ломтиков можно варьировать, это на Ваш вкус.

Однако, если у Вас нет тостера, не расстраивайтесь, вы можете просто поджарить хлеб на сковороде, так, как это всю жизнь делали Ваши бабушки!

Тосты с паштетом из сельди

Требуется: 200 г хлеба, 300 г сельди, 100 г моркови, лукавица, 100 г сливочного масла, зелень.

Способ приготовления. Хлеб порежьте ломтиками и приготовьте его в тостере, или обжарьте на растительном масле. Лук и морковь обжарьте на сливочном масле до готовности, охладите и вместе с сельдью пропустите через мясорубку. Добавьте сливочное масло и хорошо взбейте. Намажьте на приготовленный хлеб полученную массу, сверху украсьте кольцами лука и зеленью.

Тосты с балыком

Требуется: 1 батон, 200 г балыка, ½ банки майонеза, 2 вареных яйца, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, зеленый лук.

Способ приготовления. Рубленые яйца смешайте с майонезом и натертым на мелкой терке чесноком. Обжаренные на растительном масле ломтики булки намажьте с одной стороны приготовленной массой. Сверху положите свернутые в трубочку ломтики балыка. Посыпьте мелко нарезанным луком.

Тосты с печенью трески

Требуется: 1 батон, 100 г твердого сыра, 75 г печени трески, 75 г сливочного масла, 2–3 зубчика чеснока, молотый красный перец, зелень, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Тонко нарезанные ломтики батона обжарьте на растительном масле, намажьте массой из натертого на крупной терке сыра, чеснока и сливочного масла. Затем намажьте тонким слоем печени трески. Сверху посыпьте красным молотым перцем и украсьте зеленью петрушки.

Тосты с баклажанами

Требуется: 200 г черного хлеба, 5 ст. л. растительного масла, 100 г твердого сыра, 4–5 зубчиков чеснока, ½ банки майонеза, 2–3 баклажана средней величины, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Баклажаны порежьте вдоль тонкими ломтиками, посолите, обжарьте на растительном масле. Сыр натрите на крупной терке, смешайте с толченым чесноком и майонезом, хорошо перемешайте. Хлеб нарежьте небольшими квадратами, обжарьте на подсолнечном масле. Намажьте приготовленной сырной массой, сверху уложите ломтики баклажан, посыпьте зеленью петрушки.

Тосты с мясной котлетой

Требуется: 4 ломтика черного хлеба, 4 котлеты, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. майонеза, 2–3 зубчика чеснока, 2 яйца, 50 г тушеной моркови, зеленый лук.

Способ приготовления. Ломтики хлеба обжарьте на растительном масле, натрите чесноком, намажьте майонезом. Сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками, уложите на тосты, сверху положите котлеты. Посыпьте все это тушеной морковью и мелко нарезанным зеленым луком.

Тосты «Итальянские»

Требуется: 1 батон, 200 г ветчины, 4 ст. л. растительного масла, 100 г острого сыра, 1–2 помидора, 3–4 зубчика чеснока, ½ банки майонеза, горчица, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления. Нарезьте батон тонкими ломтиками, обжарьте с одной стороны на растительном масле, натрите тертым чесноком, намажьте майонезом. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками, положите на тосты, смажьте горчицей.

Сверху положите нарезанные тонкими ломтиками сыр и кружочки помидор. Украсьте зеленью петрушки.

Тосты с яйцами и петрушкой

Требуется: 200 г черного хлеба, 3 яйца, 2–3 зубчика чеснока, ½ банки майонеза, 5 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле, натрите чесноком, намажьте майонезом. Сваренные вкрутую яйца порубите с зеленью петрушки, смешайте с майонезом. Полученную массу намажьте на тосты, сверху украсьте зеленью петрушки.

Тосты с жареными помидорами и баклажанами

Требуется: 1 батон, 4 средних помидора, 2 небольших баклажана, 3 зубчика чеснока, ½ банки майонеза, 5 ст. л. растительного масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле, намажьте майонезом.

Баклажаны и помидоры нарежьте кружочками, посолите, обжарьте на растительном масле. Чеснок мелко порежьте. Укладывайте бутерброды из баклажан и помидор на тосты, пересыпая их чесноком. Сверху полейте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Тосты с картофелем и горохом

Требуется: 200 г черного хлеба, 200 г отварного картофеля, 50 г отварного гороха, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 15 г сливочного масла, 1 луковица, зеленый лук.

Способ приготовления. Сваренный картофель и горох протрите, добавьте сливочное масло, размешайте. Лук порежьте кольцами, обжарьте на растительном масле. Тосты смажьте картофельно-гороховой массой, сверху уложите обжаренные кольца лука, посыпьте мелко нарезанным луком.

Тосты с яблоками и изюмом

Требуется: 1 батон, 200 г печеных яблок, 50 г изюма, 2 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Печеные яблоки протрите, добавьте сахар, изюм, хорошо размешайте. Полученную массу положите горкой на приготовленные тосты, сверху посыпьте сахаром.

Тосты с колбасной массой

Требуется: 200 г черного хлеба, 300 г вареной колбасы, 3 луковицы, 50 г твердого сыра, 2 ч. л. горчицы, 3 ст. л. сметаны, 15 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Колбасу порежьте соломкой, сыр натрите на крупной терке, добавьте сметану, горчицу, посолите, поперчите. Обжарьте на сливочном масле. Ломтики черного хлеба обжарьте на растительном масле. Намажьте ломтики толстым слоем приготовленной массы, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Морковные тосты

Требуется: 200 г хлеба, 200 г моркови, 3 яйца, молотые сухари, $\frac{1}{4}$ ст. томатного соуса, соль.

Способ приготовления. Хлеб порежьте тонкими ломтиками, приготовьте в тостере или обжарьте на растительном масле.

Морковь отварите в подсоленной воде. Нарежьте по длине ломтиками толщиной 5 мм. Последовательно смочите их в яйце, обваляйте в сухарях, снова смочите в яйце и обжарьте. На ломтики положите жареную морковь, полейте томатным соусом. 1 яйцо отварите, порежьте дольками и украсьте ими сверху тосты.

Тосты с чесноком

Требуется: 200 г черного хлеба, 4–5 зубчиков чеснока, 2–3 помидора, майонез, зелень.

Способ приготовления. Хлеб порежьте тонкими ломтиками и приготовьте его для тостов. Натрите протертым чесноком, намажьте майонезом. Сверху украсьте дольками помидор и зеленью.

Тосты «Кулечки с сюрпризом»

Требуется: 200 г хлеба, 5 яиц, 100 г ветчины, 1 луковица, 1 маринованный огурец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, порубите. Лук и огурцы нарежьте мелкими кубиками. Все смешайте с майонезом, солью и перцем. Ветчину порежьте тонкими ломтиками, сверните в виде кулечков, положите в них салат и уложите на тосты.

Тосты с колбасой и глазуньей

Требуется: 4 тоста, 4 ломтика копченой колбасы, 4 яйца, сливочное масло, 4 кольца сладкого перца.

Способ приготовления. Тосты намажьте сливочным маслом и на каждый ломтик положите по кольцу сладкого перца, ломтик колбасы и яичницу-глазунью из одного яйца.

Тосты с рыбным маслом

Требуется: 200 г хлеба, 250 г рыбы, 100 г сыра, 200 г сливочного масла, соль, черный перец.

Способ приготовления. Размельчите 250 г рыбы, очищенной от костей и кожи, добавьте протертый сыр, посолите,

поперчите и тщательно перемешайте со сливочным маслом. Полученной массой намажьте тосты.

Яичные тосты

Требуется: 200 г хлеба, 5 яиц, 2 маринованных огурца, репчатый лук, 100 г сметаны, уксус, соль, перец, горчица, хрен, 100 г томатного соуса, зелень.

Способ приготовления. Сваренные вкрутую яйца, маринованные огурцы, репчатый лук мелко нарежьте и смешайте. Добавьте по вкусу соль, черный перец, уксус и горчицу. Отдельно смешайте готовый хрен и сметану, соедините с подготовленными продуктами, смесь тщательно размешайте. Массу уложите на поджаренные тосты из белого хлеба, перед подачей заправьте томатным соусом и нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Тосты «Шпротная симфония»

Требуется: 200 г белого хлеба, банка паштета из шпрот, 2 зубчика чеснока, свежий огурец, 1 яйцо.

Способ приготовления. Хлеб порежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле, натрите чесноком. Намажьте тосты паштетом. Огурец, яйцо порежьте кольцами и украсьте ими тосты.

Тосты «Рыбка в море»

Требуется: 200 г хлеба, банка шпрот, ½ банки майонеза, маринованный огурец, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки.

Способ приготовления. Тосты натрите чесноком, намажьте майонезом, уложите на каждый ломик по рыбке и по дольке огурца. Украсьте зеленью петрушки.

Тосты «Для Ильи Муромца»

Требуется: 4 тоста, 150 г корейки, 25 г горчичного масла, 4 яйца, соль.

Способ приготовления. Тосты смажьте горчичным маслом и положите на них куски корейки. Взбейте яичные белки, добавив немного соли. Затем уложите его по краям тостов, а корейку полейте яичными желтками. Готовые тосты поставьте в духовку на 3–4 мин.

Тосты с печенью

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 350 г говяжьей печени, 2 луковицы, 1 яблоко, 1 ст. л. жира.

Способ приготовления. Говяжью печень слегка отбей-

те, нарежьте небольшими кусочками и обжарьте. Репчатый лук нарежьте кольцами и пассеруйте. На тосты уложите кусочки печени и лук. Яблоко очистите, удалите сердцевину, нарежьте кружочками и уложите их сверху.

Тосты «Грибочки»

Требуется: 200 г хлеба, 400 г отварной говядины, 20 г сушеных грибов, 1 луковица, ½ банки майонеза, перец, 1 соленый огурец.

Способ приготовления. Говядину порежьте тонкими ломтиками.

Пассеруйте мелко нашинкованный лук. Тосты натрите чесноком, смажьте майонезом, посыпьте луком, а сверху положите ломтик говядины. Украсьте грибочками и огуречными дольками.

Тосты «Деликатесные»

Требуется: 200 г хлеба, 5 яиц, 2 луковицы, 20 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, горчица, соль, перец, стручок сладкого болгарского перца.

Способ приготовления. Репчатый лук мелко нашинкуйте и пассеруйте на сливочном масле. Сваренные яйца порубите, смешайте с приготовленным луком, горчицей, тер-

тым сыром, заправьте солью и специями. Уложите фарш на тосты, сверху украсьте сладким перцем.

Тосты «Лодочки»

Требуется: 200 г белого хлеба, 5 яиц, ½ банки шпрот, ½ банки майонеза, 2–3 зубчика чеснока, 2 помидоры, чернослив.

Способ приготовления. Сварите яйца вкрутую, разрежьте их пополам вдоль, желтки осторожно выньте и порубите их со шпротами. Этой массой наполните лодочки. Тосты натрите чесноком, смажьте майонезом, уложите на них лодочки. Сверху украсьте черносливом.

Тосты «Закусочные»

Требуется: 200 г белого хлеба, 20 г сливочного масла, 200 г ассорти из рыбы и икры, зеленый лук.

Способ приготовления. Тосты намажьте сливочным маслом и уложите на них несколько разных продуктов из рыбы, сочетающихся по вкусу и цвету: кусочек осетрины – в центре, по углам – немного икры, а по краям – зеленый лук.

Тосты «Витаминные»

Требуется: 200 г ржаного хлеба, 50 г редьки, 100 г моркови, зелень, соль.

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке, редьку порежьте тонкими ломтиками. Тосты смажьте майонезом, посыпьте тертой морковью, уложите сверху редьку и украсьте мелко нарезанной зеленью. Немного посолите.

Тосты «Ассорти»

Требуется: 200 г ржаного хлеба, 200 г ветчины, 150 г сыра, 2 помидора, 2 сладкого перца, 3 яйца, 2–3 зубчика чеснока, лимонный сок, растительное масло.

Способ приготовления. Перемешайте желтки крутого яйца с натертым чесноком, добавьте немного растительного масла и несколько капель лимонного сока. Полученную массу нанесите на тосты, сверху положите тонкие ломтики ветчины. Посыпьте тертым сыром, украсьте зеленью, дольками свежих помидор и кружочками сладкого перца.

Тосты с мясом цыпленка

Требуется: 200 г хлеба, 80 г сливочного масла, 20 г горчицы, 100 г языка, 100 г цыпленка, ½ банки майонеза.

Способ приготовления. Тосты смажьте сливочным маслом, растертым с горчицей. По краю тостов сделайте ободок из мелко нарезанного вареного языка, а посередине положите мелко нарубленное мясо цыпленка или пюре из него, слегка залитое майонезом.

Тосты с малиновым джемом

Требуется: 1 батон, 200 г малинового джема, 100 г сливок, 4 ст. л. сахарного песка, несколько ягод малины для украшений.

Способ приготовления. Приготовьте хлеб для тостов, затем намажьте его сливками, а сверху – толстым слоем малинового джема. Свежие ягоды малины обмакните в оставшиеся сливки, украсьте ими тосты, а сверху посыпьте сахарным песком.

Тосты с сахарной морковкой

Требуется: 1 батон, 200 г моркови, 100 г яблок, 5 ст. л.

сахарного песка, 100 г сливок.

Способ приготовления. Морковь и яблоки натрите на крупной терке, добавьте сахар, сливки и тушите на медленном огне 10–15 мин. Приготовленную массу наложите горкой на обжаренные ломтики хлеба.

Тосты с клубничным кремом

Требуется: 1 батон, 200 г клубники, 200 г сливок, 80 г сахарного песка, 4 г желатина, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Ломтики батона обжарьте на растительном масле с двух сторон. Сливки взбейте с сахаром, соедините с растворенным желатином и перемешайте с протертой через сито клубникой. Приготовленным кремом намажьте тосты, сверху украсьте ягодами клубники.

Тосты с ореховым кремом

Требуется: 1 батон, 200 г сливок, 5 ст. л. сахара, 1 яйцо, 20 г орехов, 8 г желатина.

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле. Взбитые сливки соедините с яично-молочной смесью и измельченными орехами.

Приготовленной массой намажьте тосты. Сверху можете

украсить шоколадными плитками и жареными орехами.

Раздел IV

Сухарики – гарнир к супам, к пиву и быстрый сытный завтрак

Сухарики «Миндальные»

Требуется: 1 батон, ½ ст. белого вина, 1 ч. л. корицы с сахаром, 50 г сладкого миндаля.

Способ приготовления. Батон разрежьте острым ножом. Каждый ломтик смочите белым вином, посыпьте молотой корицей с сахаром и мелко истолченным сладким миндалем. Сушите в горячей духовке, чтобы немного подрумянились.

Сухарики с миндальным молочком

Требуется: 1 батон, 1 ст. миндального молока, 50 г сладкого миндаля, 3 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками. смочите в миндальном молоке, приготовленным из 1 ст. молока, 10 зерен сладкого и 10 зерен горького миндаля, 5 ст. л. сахара, 1 ч. л. оливкового масла. Затем посыпьте тол-

ченным сладким миндалем, смешанным с сахаром. Сушите в духовке до подрумянивания.

Сухарики к пиву

Требуется: 1 булка черного хлеба, 1,5 ст. пива, соль, тмин.

Способ приготовления. Хлеб порежьте тонкими ломтиками в виде кубиков, ромбиков. Ломтики обмакните в пиво или только сбрызните, дайте немного подсохнуть, посыпьте солью и тмином. Уложите на противень, поставьте в духовку, чтобы высохли. Эти сухари очень вкусны, рассыпчаты, и могут послужить прекрасным заменителем воблы. Вы не забыли купить пиво? А охладить его?

Сухарики к супу

Требуется: 200 г черного хлеба, ½ ст. пива, 2–3 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте маленькими кубиками, обмакните в пиво, выложите на противень, посыпьте солью и перцем. поставьте в горячую духовку, чтобы высохли. Когда сухари будут готовы, намажьте их тертым чесноком. Эти сухарики бросьте в прозрачный бульон перед подачей на стол.

Они внесут разнообразие в уже надоевшие супы.

Сухарики к завтраку

***Требуется:** 1 сдобный батон, 1 ст. молока, сахар, корица молотая.*

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками (нож должен быть хорошо наточенным), обмакните в теплое молоко, посыпьте сахаром с корицей. Уложите на противень, поставьте в духовку, чтобы сухари подсыхли.

Сухарики глазированные

***Требуется:** 4 булки с изюмом, ½ ст. молока, 2 ст. л. какао, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Острым ножом нарежьте булки тонкими ломтиками, высушите в духовке. Дайте остыть. Молоко взбейте с сахаром и какао, поставьте на слабый огонь и варите 5-10 мин. Остудите, добавьте сливочное масло. Готовые сухарики обмакните в глазурь и снова положите на противень, поставьте в духовку на 5 мин, чтобы подсыхли.

Сдобные сухарики «Пальчики оближешь»

***Требуется:** 100 г ванильных сухарей, 4 яйца, 3 ст. л. са-*

хара, 1 ст. л. изюма, 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с сахаром, разведите холодным молоком, этой смесью залейте ванильные сухари, разломанные на мелкие кусочки, и оставьте на 15–20 мин. Когда сухари набухнут, добавьте промытый изюм, а затем осторожно введите взбитые в пену белки.

Подготовленную массу перемешайте, разложите в смазанные маслом формочки и выпекайте в духовке.

Сухарики с грецкими орешками

Требуется: 4 сдобных булки, 2 яйца, 100 г грецких орехов, 100 г сахара.

Способ приготовления. Булки порежьте тонкими ломтиками, обмакните во взбитые яйца, уложите на противень. Грецкие орехи потолките, смешайте с сахаром, посыпьте ими сухарики.

Поставьте в горячую духовку на 30–40 мин, затем выключите духовку и оставьте сухари досушиваться в выключенной духовке.

Торт из ржаных сухарей

Требуется: 1 ст. л. муки, 5 яиц, $\frac{3}{4}$ ст. ржаных сухарей,

1 ч. л. какао-порошка, 3 ст. л. сахарного песка.

Для крема: 100 г масла, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо.

Для сиропа: 100 г сахара, 150 г воды, 1 ч. л. лимонного сока, **Способ приготовления.** Сухари из ржаного хлеба растолките в мелкую крошку, просейте ее через дуршлаг или мелкое сито.

Какао-порошок перемешайте с мукой, просейте и смешайте с ржаными сухарями. Взбейте венчиком яйца с сахаром в процессе нагревания на водяной бане до 50 градусов и, взбивая, охладите до комнатной температуры. К взбитой массе добавьте подготовленные сухари с мукой, перемешайте до получения однородной массы. выложите в круглую форму или сковородку, смазанную маслом, и выпекайте 40–50 мин при температуре 180–210 градусов. Охлажденную лепешку разрежьте вдоль на две части, пропитайте каждую часть ароматизированным сиропом, склейте их и украсьте торт кремом.

Для приготовления крема в кастрюлю положите сахарный песок и яйцо. Подогревая смесь до 45 градусов, взбейте ее венчиком до увеличения объема в 2,5–3 раза. Затем, продолжая взбивать, охладите массу до комнатной температуры. В отдельной кастрюле разогрейте масло до консистенции густой сметаны, взбейте его до бела и, продолжая взбивать, постепенно влейте в массу из яиц с сахаром. Общую смесь взбейте до образования пышного крема.

Для приготовления сиропа насыпьте в кастрюлю 100 г са-

хара и залейте холодной водой (150 г). Перемешайте и доведите сироп до кипения. Затем охладите сироп (ниже 40 градусов), добавьте в него лимонный сок.

Пирожное «Картошка»

Требуется: 200 г сливочного масла, 300 г ванильных сухарей, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 3 ст. л. какао.

Способ приготовления. Сухари поломайте, прокрутите на мясорубке или кофемолке. Яйцо взбейте с сахаром, добавьте какао и сливочное масло, хорошо взбейте. После этого в полученную массу всыпьте сухарную крошку. Тщательно перемешайте. Тесто разделайте в форме шариков, по объему напоминающих картофель средней величины. Поставьте на 1 час в холодильник. Пирожное готово. Зовите всех к столу.

Сладкая колбаска из сухарей и ирисок

Требуется: 200–250 г сливочного масла, 400–500 г ирисок, 300–400 г ванильных сухарей, 100 г очищенных грецких орехов.

Способ приготовления. Масло растопите в кастрюле, туда же добавьте ириски. Все растопите, непрерывно помешивая.

Снимите с огня, добавьте туда толченых орешков и сухой крошки, приготовленной на мясорубке или в кофемолке. Хорошо перемешайте и выложите эту массу на целлофановый пакет, сверните в виде колбаски и положите на холод.

Сухарики с шоколадным кремом

Требуется: 1 сдобный батон, 100 г сливок, 3 ст. л. молока, 3 ст. л. сахара, 1 яйцо, 3 ч. л. какао, ½ ст. молока, мак на посыпку.

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками.

Обмакните в молоко, посыпьте маком и поставьте в духовку, чтобы сухари высохли. Для приготовления крема яичный желток разотрите с сахаром, все время помешивая, соедините с какао и горячим молоком и, нагревая, доведите до загустения. Взбитый белок соедините с яично-молочной смесью, какао, перемешайте, хорошо взбейте. Готовые сухари перед завтраком намажьте шоколадным кремом.

Яичницы, болтушки, омлеты

Пожалуй, Вы согласитесь, что яйца являются одним из самых питательных продуктов, да и готовить блюда из них легче всего. Кроме того, классификация блюд из яиц просто не может быть столь строгой, как, скажем, в кушаньях их мяса или овощей.

Взять, к примеру, те же глазунью с болтушкой. До тех пор, пока рука Ваша тверда, есть надежда, что у Вас получится желанная глазунья. Но одно неловкое движение – и вместо аккуратных глазков на сковородке окажется нечто расплывчатое.

Что ж, не стоит теряться и в этом случае – быстренько размешивайте яйца и смело заявляйте, что Вы и замысливали приготовить болтушку.

С омлетами та же картина, только эдакая болтушка делается заранее (если Вы правильно оцениваете ситуацию и понимаете, что глазунья сегодня у Вас точно не получится), и в нее непременно добавляется молоко. А также все то, что есть у Вас в холодильнике. Не ограничивайте свою фантазию и постарайтесь применить на практике все Ваши необыкновенные способности кулинара. Приятного аппетита!

Раздел I

Глазуньи и болтушки

Глазунья «Горячий привет»

Требуется: 2–3 яйца, 20 г сливочного масла или жира для жарения, соль.

Способ приготовления. Вбейте яйца в сильно разогретую сковороду, смазанную маслом или жиром. Вбивать нужно по одному яйцу. Глазунья будет готова, когда немного подрумянится.

Вот другой вариант «Глазуньи»:

Глазунья «Деревенская»

Требуется: 100 г свиного сала, 3 яйца, соль, зеленый лук.

Способ приготовления. Нарезьте сало небольшими кубиками и обжарьте на сильно разогретой сковороде. Сало поджарилось, и можно взбивать туда яйца. На подрумянившуюся яичницу покрошите зеленый лук.

Глазунья «Зимняя»

А если Вы считаете себя человеком необычным и любите соответствующую еду, то мы приглашаем Вас приготовить яичницу по этому оригинальному рецепту.

Требуется: 1 сельдь среднего размера, лучше жирная (пойдет также селедочный фарш), 30 г сливочного масла, зеленый лук, 4–5 яиц.

Способ приготовления. Если Вы взяли селедку, а не фарш, то отделите ее от костей и мелко порежьте. Перемешайте с яйцами и вылейте на разогретую и смазанную маслом сковороду.

Когда яичница будет готова, посыпьте ее мелко нарезанным луком.

Глазунья «Дачная фантазия»

Требуется: 8-10 яиц, 6 сухарей, 30 г масла, зеленый лук, соль, перец, специи.

Способ приготовления. Чтобы Ваша яичница вышла удачной, возьмите глубокую сковороду, смажьте дно и стенки маслом.

Мелко порубите сухари, почти до крошки, посыпьте ими дно и стенки сковороды.

Яйца вбивайте по одному, отдельно каждое солим, перчим, посыпаем специями и кладем по небольшому кусочку сливочного масла. Как только яйца поджарятся, посыпьте их зеленым луком и подавайте к столу.

Ну как, Вам нравится наша беседа о яичницах? Уверены, что да, и еще мы думаем, что Вас заинтересует яичница с таким красивым названием и изысканным вкусом как:

Глазунья «Северное сияние»

Требуется: 5–6 яиц, 4 средних помидора, 30–40 г сливочного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Разогрейте сковороду, растопите сливочное масло, обжарьте помидоры и вбейте в них по одному яйцу. Затем посолите и поперчите по вкусу.

Глазунья «Пикантная»

Требуется: 5–6 яиц, 3–4 помидора, 2 средние луковицы, соль.

Все берется из расчета на 2 порции.

Способ приготовления. На смазанной маслом и разогретой сковороде обжарьте помидоры вместе с луком. После того, как они немного подрумянятся, вбейте в сковороду яйца.

Солите по вкусу.

Глазунья «Скандинавия»

Требуется: 2–3 яйца, жир для жарения, 300 г стручков фасоли, соль, корица, зеленый лук. Для соуса: 70 г сыра рокфор, 1 стакан сметаны, чеснок, укроп.

Способ приготовления. Фасоль порежьте на кусочки и сварите в подсоленной воде. Как сварится, обжарьте ее на сковороде и вбейте туда яйца, посолите.

Приготовьте соус: перетрите сыр на мелкой терке, добавьте в него чеснок, прокрученный через мясорубку, и сметану – все взбейте миксером.

Когда яичница поджарится, выложите ее на отдельное блюдо, посыпьте корицей и мелко нарезанным зеленым луком, подайте вместе с охлажденным соусом.

Глазунья «Августовские звездочки»

В холодный зимний вечер они навеют Вам приятные воспоминания о минувшем лете!

Требуется: 10 яиц, 50 г сыра, 5 средних помидоров, 10–15 зубчиков чеснока, 30 г сливочного масла, веточки укропа или петрушки, майонез, соль.

Способ приготовления. Сделайте яичницу-глазунью из

всех яиц.

Помидоры разрежьте пополам, осторожно удалите из них мякоть.

Сыр натрите на мелкой терке, смешайте с измельченным чесноком. Получившуюся массу разложите поровну в помидоры.

Дальше от Вас потребуется определенное мастерство – нужно будет в каждый помидор с сыром положить по одному яйцу так, чтобы оно не деформировалось и не вытекло. Не забудьте посолить.

«Звездочки» почти готовы, осталось украсить веточками петрушки или укропа. Можно также использовать мелко порезанный зеленый лук.

Глазунья «Монастырская»

Требуется: 4 яйца, 300 г белого хлеба, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления. Разогрейте сковороду, смажьте ее маслом. Белый хлеб нарежьте небольшими ломтиками и обжарьте его с обеих сторон. Как только подрумянится вторая сторона, вбейте яйца. Посолите и поперчите по вкусу.

Глазунья «Бабушкина гордость»

Вы любите бывать в деревне у бабушки? «Что за вопрос!» – скажите Вы. Тогда наша яичница – истинная находка для Вас.

Ведь ничто так часто не вспоминается, как яичница, и в Вашей власти сделать эти воспоминания как можно более приятными!

Требуется: 2–3 яйца, $\frac{1}{2}$ ст. сметаны, 50–80 г сыра, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Растопите сметану на сковороде, вбейте туда яйца, немного посолите. На каждое яйцо положите по небольшому кусочку сливочного масла и поставьте сковороду в духовку. Через 3–4 минуты яйца посыпьте сыром, натертым на мелкой терке, и запекайте до готовности.

Глазунья «Завтрак по-американски»

Любители картофеля, который стал уже нашим национальным продуктом, найдут у нас яичницу и на свой вкус.

Требуется: 6–8 яиц, картофель 5 шт., 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Отварите картофель в соленой воде и после того, как он остынет, порежьте его кружочками

толщиной 5–7 мм.

Разогрейте сковороду и растопите на ней масло или любой жир для жарения. Обжарьте ломтики картошки с обеих сторон и вбейте туда яйца по одному, не перемешивая. Завтрак будет готов, когда яйца немного подрумянятся.

Глазунья «Солнечная долина»

Требуется: 6–8 яиц, 4–5 шт. среднего картофеля, 20 г растительного масла, 1 некрупная луковица, соль.

Способ приготовления. Картофель порежьте соломкой и поджарьте его на растительном масле вместе с луком. Не забудьте посолить. На обжаренный картофель аккуратно вбейте яйца. Когда яичница будет готова, немного посолите. Мы предлагаем Вам приготовить десертную яичницу.

Глазунья «Отрада»

Требуется: 3–4 яйца, 250 г тыквы, очищенной от семечек, 20 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления. Тыкву порежьте небольшими кубиками, Положите в глубокую сковороду, засыпьте сахаром, перемешайте и тушите до полуготовности.

После этого вбейте в сковороду яйца, посолите по вкусу. Если яичница подрумянилась, значит можете подавать ее к

столу.

Глазунья «Десертная»

Требуется: 4 яйца, 30–40 г масла, 1 ст. смородинового варенья.

Способ приготовления. Масло разогрейте на сковороде.

Отделите белки от желтков и по отдельности взбивайте. Затем вылейте массу на сковороду, и как только яичница-болтушка подрумянится, переверните ее. После этого выложите «блин» на блюдо, смажьте его вареньем и сложите, чтобы получился полукруг.

К столу подавайте в горячем виде.

Глазунья «Зигзаг удачи»

А эту яичницу Вы сможете приготовить летним жарким днем, когда нет сил возиться с продуктами возле плиты, когда хочется чего-то незамысловатого и вкусного.

Требуется: 2–3 яйца, 30 г масла, 2 яблока, 1 груша, ½ ст. черной смородины, 3 ягоды крупной клубники, ½ ст. вишни, соль.

Способ приготовления. Делайте яичницу-болтушку на сковороде, смазанной сливочным маслом. Когда остынет,

выложите на отдельное блюдо.

Ягоды промойте, яблоки очистите от сердцевины и нарежьте небольшими дольками вместе с грушами. Из вишен удалите косточки и уложите их вместе со смородиной крупным зигзагом по краю яичницы в два ряда. В центре расположите ягодки клубники, а от них будут исходить «лучики» долек груш и яблок.

Глазунья «Молочные берега»

Мы не сомневаемся, что Вам удастся приятно удивить своих близких, если Вы приготовите им эту глазунью.

Требуется: 6 яиц, ½ л молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты для этого блюда.

Возьмите небольшую кастрюлю, смажьте ее стенки маслом и вылейте в нее смесь из яиц. Кастрюлю поставьте в другую, покрупнее, наполненную горячей, но не кипящей водой.

Накройте маленькую кастрюлю крышкой. Варите яичницу до готовности.

подавайте к столу в охлажденном виде.

Глазунья «Провинциальная»

Требуется: 3 яйца, 30 г сливочного масла, 100 г творога, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления. Разогрейте сильно сковороду, растопите на ней сливочное масло и вбейте туда яйца, посолите. Не доводя до полной готовности, посыпьте сверху измельченным творогом и полейте сметаной.

Подавать яичницу лучше горячей.

А может быть, Вы предпочитаете взбитые яйца? Тогда этот рецепт можно немного видоизменить, и у Вас получится превосходная болтушка.

Болтушка «Курочка ряба»

Требуется: 3 яйца, 2 шт. крупного картофеля, 20 г растительного масла, зеленый лук, соль, перец, веточки петрушки.

Способ приготовления. Отварите картофель в соленой воде, и, пока он варится, взбейте отдельно белки и желтки, посолите их, и затем смешайте. Подождите, пока сойдет пена. Когда картофель сварится, отложите его в сторону, чтобы он остыл.

После этого порежьте картофелины на небольшие кубики

и обжарьте их на растительном масле.

Пока Вы проделывали это, с яиц сошла пена, можете делать из них болтушку. Когда картошка подрумянится, выложите на сковороду взбитые яйца. Готовую болтушку выложите на блюдо, не забудьте посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить веточками петрушки или укропа по вашему вкусу.

Вы обратили внимание, что мы предлагаем Вам много легких, некалорийных, но питательных блюд. Вот еще один из них.

Глазунья «Золушка»

***Требуется:** 2–3 крупных баклажана или кабачка, 20 г растительного масла, 7 яиц, 20 г сливочного масла, ½ ст. муки, соль, перец.*

Способ приготовления. Если Вы взяли баклажаны, то порежьте их кружочками, предварительно очистив от кожуры. Положите ломтики в сильно соленую воду на 20 минут. Затем обваляйте их в муке и обжарьте в растительном масле, немного посолите и поперчите.

А если у Вас есть только кабачки, не расстраивайтесь, вкус у «Золушки» получится еще нежнее. Кабачки тоже очистите от кожуры и косточек, если они есть, и порежьте кружочками толщиной 7-10 мм. Но их не нужно класть в соленую воду, а сразу обжаривайте. После того, как они подрумянятся, также

немного поперчите и посолите.

На отдельной сковороде растопите сливочное масло или жир, и вбейте туда яйца. Нужно, чтобы яйца не деформировались и не растекались. Если все яйца не умещаются в Вашу сковороду, то пожарьте их в 2 или 3 приема.

Когда баклажаны и яйца будут готовы, возьмите один кружочек баклажана, смажьте майонезом и положите на него одно яйцо.

подавайте к столу в горячем виде.

Болтушка «Слабо?!»

С баклажанами можно приготовить и яичную болтушку, тут уж, как говорится, дело вкуса.

***Требуется:** 6–7 яиц, 2 некрупных баклажана или кабачка, 40 г растительного масла, 1 крупная луковица, 2–3 помидора.*

Способ приготовления. Очистите баклажаны или кабачки от кожуры, порежьте их небольшими кубиками и потушите немного в растительном масле. Затем порежьте мелко лук и перемешайте с баклажанами, тушите 5–6 минут. Когда баклажаны и лук будут готовы, положите к ним нарезанные небольшими ломтиками помидоры. Когда помидоры обжарятся, вылейте в эту смесь взбитые яйца и запекайте до готовности. Можете украсить листочками базилика и веточками петрушки.

Глазунья «Артистическая»

А вот яичница для ленивых и очень голодных!

Требуется: 3 яйца, 100–150 г ветчины или колбасы, 1 кабачок средней величины, 3–4 картофелины, соль, зеленый лук, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Кабачки очистите от кожуры, порежьте на мелкие кубики, картофель – соломкой. Все это обжарьте на растительном масле, постепенно добавляя мелко нарезанную ветчину или колбасу. В сковороду, где жарятся баклажаны, картофель и ветчина, по одному вбейте яйца. Солите по вкусу.

Болтушка «Дунайская»

А эта яичница предназначена поклонникам вегетарианской кухни.

Требуется: 1 средний качан капусты, 2–3 небольшие моркови, 5 яиц, 3 ст. л. растительного масла, ½ ст. томатной пасты, 2 луковицы, 1 лавровый лист, соль, перец.

Способ приготовления. Для того, чтобы приготовить «дунайскую» яичницу-болтушку, нашинкуйте капусту и потушите ее на растительном масле. Через 10–15 минут добавьте нарезанную соломкой морковь, а потом лук и томат-

ную пасту.

Тушите все вместе еще 10–12 минут, и в конце посолите и положите лавровый лист.

А пока капуста готовится, взбейте яйца, перемешайте их с содержимым сковороды, следите, чтобы ничего не подгорело.

«ДУНАЙСКУЮ» яичницу-болтушку можно подавать с майонезом.

Болтушка «Нежность»

Требуется: 150–200 г вермишели, 3–4 яйца, 100 г сметаны, соль. Для соуса: 20 г сливочного масла или маргарина, 3–4 ст. л. томатной пасты, ¼ ст. воды, 5 ст. л. сметаны (лучше кислой), 1 желток, соль, сахар.

Способ приготовления. Отварите вермишель в трех литрах воды, посолите по вкусу. Переложите ее на разогретую сковороду, где растоплена сметана. Залейте вермишель взбитыми яйцами, посолите, если это необходимо.

Яично-вермишелевая смесь должна немного подрумяниться.

А теперь приготовьте томатный соус. Смешайте масло, томатную пасту и воду, сильно разогрейте их в маленькой сковороде. После этого добавьте кислую сметану, положите соль, сахар по вкусу и снова подогрейте на слабом огне.

Снимите с огня и вылейте взбитый яичный желток – от

этого вкус у соуса будет просто восхитительным!

Болтушка «Рисовый рай»

Она имеет очень необычный и изысканный вкус.

Требуется: *½ ст. риса, 1 крупный болгарский перец, 3 ст. л. растительного масла, 4 яйца, зеленый лук, соль.*

Способ приготовления. Отварите рис в соленой воде. В то время, пока варится рис, мелко порежьте лук и перец соломкой, обжарьте на растительном масле.

Вот как раз и подоспел рис! Переложите его в сковороду с перцем и луком, перемешайте и ждите, пока он слегка подрумянится. Посмотрите, вот уже получается аппетитная и вкусно пахнущая основа для нашей яичницы!

Взбейте в отдельной посуде яйца и вылейте в нашу основу.

Посолите по вкусу. Если Вы любите острую пищу, можете слегка поперчить. Но все-таки особенностью этой яичницы является ее чуть пресноватый вкус.

Глазунья «Любимая»

Требуется: *300 г грибов, ½ ст. риса, 2 некрупных луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца, соль.*

Способ приготовления. Варите рис в соленой воде. В это время порежьте грибы небольшими ломтиками и об-

жарьте их в растительном масле вместе с луком. Когда рис сварится, смешайте его с грибами, пусть он немного подрумянится.

После этого вбейте в сковороду все яйца, не перемешивая. Посолите, если это необходимо.

Чтобы вкус у Вашей яичницы был поистине необыкновенным, покрошите в нее мелко нарезанный зеленый лук.

Болтушка «Путешествие по италии»

Требуется: 100–150 г сыра, 4–5 яиц, соль, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Разогрейте на сковороде сливочное масло и вылейте туда следующую смесь. Ко взбитым яйцам добавьте мелко протертый сыр, соль. Будет даже лучше, если сыр окажется суховатым – так его легче будет перетирать. Яичница-болтушка готова, если смесь загустела и сыр почти расплавился.

Вот рецепт такого блюда. Болтушки и глазуньи можно использовать не только как самостоятельное блюдо, но и как компонент других закусок.

«Фаршированные помидоры»

Требуется: 5–6 помидоров, 6–7 яиц, 2 небольшие лукови-

цы, 150–200 г колбасы или ветчины, соль, 4 картофелины, веточки петрушки или укропа.

Способ приготовления. Отварите картофель в соленой воде. И после того, как он будет готов и немного остынет, порежьте его очень мелко. Так же покрошите лук и ветчину, заправьте смесь майонезом.

Яйца взбейте и поджарьте. Следите внимательно, чтобы яичница не подгорела. Как только она остынет, порежьте ее и добавьте к смеси из ветчины, картофеля и лука.

Вы не забыли о помидорах? Помойте, срежьте у них верхушки и удалите изнутри мякоть. Каждый помидор наполните смесью и украсьте веточками петрушки и укропа.

Подавайте к столу с холодными закусками и салатами. Вот несколько таких закусок мы и хотим Вам предложить.

Раздел II

Яичные бутерброды

«Парусная фрегата»

Требуется: *1 небольшой батон, 4 яйца, 3 ст. л. сливок, 1/3 ст. муки, 3 шт. картофеля, 100 г копченого сала, 30 г растительного масла, 40 г сливочного масла, соль, веточки петрушки.*

Способ приготовления. Смешайте яйца со сливками,

мукой, солью. Батон порежьте ломтиками, толщиной 7 мм, обмакните в яичную смесь и запеките в сильно разогретой духовке, не забудьте смазать противень сливочным маслом.

А пока приготовьте картофель. Отварите его в подсоленной воде и порежьте кружочками. Обжарьте на растительном масле.

Сало должно быть в форме прямоугольника и тонко порезано.

А в это время у Вас испеклись ломтики батона. Уложите на них картофель. Оба края кусочка сала наколите на тоненькую палочку и воткните ее в бутерброд. Украсьте бутерброды веточками петрушки.

«Закуска морская»

***Требуется:** 300 г батона, 1–2 сельди (лучше малосоленной), 3–4 яйца, небольшая луковица, 30 г сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, веточки петрушки.*

Способ приготовления. Нарезьте батон небольшими ломтиками толщиной 7-10 мм и обжарьте их с обеих сторон. Сельдь очистите от костей и кожицы и также порежьте небольшими кусочками.

А теперь займитесь яйцами. Взбейте и поджарьте их на разогретой и смазанной сливочным маслом сковородке, выложите на отдельную тарелку и подождите немного, пока яичница остынет.

За это время приготовьте батон. Порежьте его небольшими ломтиками толщиной 7 мм и обжарьте в растительном масле.

Остывшую яичницу порежьте квадратиками или ромбиками и положите на батон. Второй слой – селедка, и завершите композицию порезанными кольцами лука и веточками петрушки.

«Радость вегетарианца»

***Требуется:** 7–8 ломтиков хлеба, 3 некрупных помидора, зеленый лук, 7–8 яиц, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Сделайте из яиц «Глазунью», помидоры порежьте кружочками. Кладите на один кусочек хлеба немного сливочного масла, кружок помидора, ломтик сыра, а сверху – одно поджаренное яйцо и мелко порезанный зеленый лук.

А вот бутерброды для тех, кто любит мясные блюда:

«Дипломат»

***Требуется:** 200 г хлеба или батона, 150 г отварного мяса или колбасы, 5 яиц, 2 помидора, 100 г сыра, зелень укропа, петрушки или базилика, майонез, соль, перец, 30 г сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Ломтики хлеба обжарьте в растительном масле. Так же, как и в предыдущем бутерброде сделайте яичницу на сковороде, смазанной сливочным маслом, следите, чтобы яйца не растекались. Пока яйца еще не остыли, посыпьте их тертым сыром.

Мясо порежьте небольшими кусочками, совпадающими по размеру с ломтиками хлеба, положите их на хлеб, затем – кружки помидоров. Каждый слой смажьте майонезом. Последним уложите поджаренное яйцо с тертым сыром. Бутерброд сверху украсьте зеленью базилика, укропа или петрушки.

К столу можно подавать как отдельное блюдо.

«Алые паруса»

Требуется: 4 ломтика батона, 3–4 яйца, 2 средних помидора, 70 г сыра, соль. Для соуса: 1 ст. сметаны, 4 яблока, 2 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. тертого хрена, соль, сахар – по вкусу.

Способ приготовления. Ломтики батона должны быть очень широкими, чтобы можно было удалить из него мякоть. Как только Вы это сделаете, влейте в углубление взбитые яйца, смешанные с тертым сыром, крошками батона, солью.

Помидоры порежьте дольками, удалите мякоть. Края наколите на тоненькую палочку и воткните в бутерброд. Запекайте в духовке на смазанном сливочным маслом противне.

Бутерброды будут готовы, когда масса загустеет.

Приготовьте соус. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, пропустите через мясорубку. Сразу полейте их лимонным соком, затем смешайте яблоки со сметаной, хреном, солью, сахаром.

Полейте бутерброды приготовленным соусом, подавайте к столу в немного охлажденном виде.

«Фламинго»

Требуется: 5 ломтиков черного хлеба, 5 яиц, 40 г ветчины, 1 небольшая свекла, 50 г сливочного масла, соль. Для соуса: 1 ст. майонеза салатного, 6 ст. л. тертого хрена, ¼ ст. яблочного повидла.

Способ приготовления. Возьмите половину масла и поджарьте на нем ветчину. Выньте ее и положите оставшееся масло – на нем мы приготовим взбитые яйца.

Когда яичница будет готова, дайте ей остыть и вырежьте из нее фигурки, совпадающие по форме с хлебом.

Свеклу сварите заранее, чтобы не ждать, пока она остынет. Очистите ее и порежьте тоненькими кружками, положите на хлеб, затем – соус. А соус приготовьте следующим образом – смешайте майонез, повидло и хрен. Вкус у него должен быть терпко-сладким. Если Вы хотите, чтобы соус был поострее, можете положить побольше хрена.

Вторым слоем в бутерброде будет ветчина и в конце – яй-

ца. Полейте сверху соусом. Бутерброд лучше употреблять в холодном виде.

Отличным вторым завтраком для Вас будет:

«Французский»

Требуется: 8 ломтиков батона, 1 банка консервированных шпрот в масле, 2 маринованных огурца, 8 яиц, 30 г растительного масла, 40 г сливочного масла, соль, веточки петрушки.

Способ приготовления. Обжарьте ломтики батона в растительном масле, а взбитые яйца приготовьте на сливочном. Положите на один батон по одному кусочку яйца.

Маринованные огурцы очень тонко порежьте и также один ломтик положите на батон с яйцом. А сверху мы расположите по 2 или 3 рыбки шпрот, полейте маслом из консервов и уложите веточки петрушки.

Попробуйте приготовить потрясающие сэндвичи:

«Маскарад»

Требуется: 0.5 кг белого хлеба, лучше, если он будет из муки высшего сорта, 150 г острого сыра, 4–5 яиц, 2 ст. молока, 30 г сливочного масла, немного соли, специй.

Способ приготовления. Взбейте в одной чашке яйца с

молоком, солью и специями.

Разогрейте духовку и смажьте противень сливочным маслом. А теперь порежьте тонко белый хлеб, ломтики сыра должны быть немного больше, чем хлебные. Уложите хлеб и сыр на противень друг за дружкой и залейте яйцами, взбитыми вместе с молоком.

Хлеб должен запекаться в духовке около 30–35 минут до появления золотистой корочки. Подавать к столу можно с салатами или отварными овощами.

А теперь попробуйте приготовить бутерброды на десерт.

«Веселое волшебство»

Требуется: 2 небольшие сдобные булочки, 1 апельсин, 4 яйца, 20 г сыра, 30 г малины, 20 г сливочного масла, немного соли.

Способ приготовления. Разогрейте сильно сковороду, растопите сливочное масло и вбейте туда яйца по одному, посолите.

Должна получиться яичница-глазунья. Не доводя до полной готовности, посыпьте каждое яйцо тертым сыром.

Сдобную булку порежьте на ломтики, толщиной 1 см, положите на нее апельсин, очищенный от кожуры и порезанный кружочками, а на апельсин – одно яйцо, только это нужно сделать очень аккуратно, чтобы оно не растеклось. Яйцо сверху украсьте двумя-тремя ягодками малины.

Бутерброды можно подавать к чаю.

Раздел III

Омлеты

Омлеты готовить Вам будет немного труднее, чем яичницы или болтушки. Взбивать яйца для омлета нужно тщательнее, и сковорода должна быть больше и массивнее. Перед тем, как выпекать омлет, стенки сковороды смажьте маслом или жиром.

«Ленивый»

Если Вы проснулись утром с сильным чувством голода, но времени и особенного желания готовить у Вас нет, мы предлагаем омлет «Ленивый».

***Требуется:** 4 яйца, 150 г сыра, 50 г сливочного масла или любого жира, 3–4 помидора, зеленый лук, соль.*

Способ приготовления. Помидоры вымойте и очистите от кожуры.

Для этого обдайте их кипятком и осторожно снимите кожуру. После того, как Вы сделаете эту процедуру, порежьте мякоть кусочками. Разогрейте сковороду, смажьте ее сливочным маслом и немного обжарьте помидоры. Как только все будет готово, уложите их на тарелку.

А теперь приступайте к приготовлению омлета. Яйца

взбейте с солью и добавьте мелко нарезанный зеленый лук и сыр, все вместе перемешайте. Оставшееся сливочное масло растопите на сковороде, вылейте приготовленную массу и выпекайте омлет 5–8 минут. После того, как он слегка подрумянится, выложите его на помидоры.

Если хотите, можете посыпать блюдо зеленью укропа, петрушки или оставшимся зеленым луком.

«Грибной»

Может оказаться, что вы обнаружили у себя грибы, купленные когда-то по случаю, и Вы не знаете, что с ними делать. Мы посоветовали бы Вам приготовить этот омлет.

Требуется: 300 г грибов (лучше шампиньонов), 5 яиц, $\frac{1}{2}$ ст. муки, соль, черный молотый перец, сливочное масло или жир для жарения, $\frac{1}{4}$ ст. воды, зеленый лук, петрушка.

Способ приготовления. Мелко порежьте грибы и жарьте их с зеленью и специями. Пока грибы тушатся, приготовьте омлет.

Для этого отделите белки от желтков, белки тщательно взбейте. А из желтков, воды (лучше взять минеральную негазированную) и муки приготовьте густую смесь. Затем смешайте с белками и поджаренными грибами.

Выпекайте омлет на смазанной жиром или маслом разогретой сковороде. Подавать к столу его лучше горячим.

Если вместо грибов в вашем холодильнике есть ветчина

или колбаса, то почему бы Вам не приготовить омлет

«Улыбка»

Требуется: 6–9 яиц, 300 г ветчины или колбасы, соль, специи, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Мелко порубите ветчину, отложите несколько кусочков. В оставшуюся вбейте все яйца, посолите, добавьте специи по вкусу и тщательно перемешайте.

Затем разогрейте сковороду, смажьте ее маслом и вылейте взбитые яйца с ветчиной. Омлет печется 8-10 минут.

Как только омлет будет готов и еще не остыл, из ветчины, которую Вы оставили, выложите на омлете лучезарную улыбку.

Пусть наш омлет «Улыбка» порадует Вас и Вашу семью в ненастное утро.

«Оригинальный»

А вот другой вариант омлета с ветчиной.

Требуется: 6–9 яиц, 300 г ветчины, 1 средняя луковица, 30 г масла, соль, специи.

Способ приготовления. Смажьте маслом разогретую сковороду и обжарьте ветчину вместе с луком. А отдельно взбейте яйца с солью, перцем, можете добавить специи по

вашему вкусу.

После того, как ветчина подрумянится, вылейте смесь в сковороду. Омлет готовится 10 минут. Когда он поджарится, сверните его в трубочку и так положите на тарелку. Вокруг можете уложить порезанные дольками помидоры и огурцы.

«Ну, этим нас не удивишь», – вздохнете Вы. Ну, а что Вы скажете на это?

«Верный Мишель»

Требуется: 200 г вермишели или лапши, 100 г творога, ½ ст. сметаны, 5–6 яиц, ½ ст. молока, соль.

Для оригинального соуса: $\frac{3}{4}$ ст. любого джема, но лучше смородинового или сливового, 2 ч. л. горчицы.

Способ приготовления. Отварите вермишель или лапшу в соленой воде. Растопите сметану на сильно разогретой сковороде и поджарьте на ней вермишель.

Приготовьте омлет следующим образом: тщательно взбейте белки и смешайте их с желтками, творогом и молоком, посолите.

Вылейте смесь в поджаренную вермишель, выпекайте 8–10 минут до готовности.

Но вкус у получившегося омлета будет поистине сказочным, если к столу Вы подадите его с нашим оригинальным соусом. А приготовить его очень легко, с этим может справиться даже начинающий кулинар. Тщательно перемешайте

в соуснице джем с горчицей и соус готов, только к столу его лучше подавать в охлажденном виде.

«Деревенское утро»

Требуется: 4–5 яиц, зелень укропа или петрушки, соль, перец, 20 г сливочного масла. Для соуса: 1 ст. негустой сметаны, 1 ст. л. муки, 2 яичных желтка, 2 ч. л. сахара, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Приготовьте сначала соус: сметану, сахар и муку смешайте в кастрюле, поставьте на небольшой огонь и следите за тем, чтобы он не подгорел. Как только он загустеет, пропустите его через сито и вбейте туда яичные желтки. Все смешайте и соус готов.

Приготовьте омлет: мелко порежьте зелень петрушки, смешайте со взбитыми яйцами, солью и выпекайте его в течение 8–10 минут. Затем выложите его на противень, полейте соусом и поставьте в уже прогретую духовку на 15–20 минут.

Подавать к столу лучше в горячем виде, можете посыпать корицей.

«Детский»

Вы никогда не пробовали сладкий омлет? Конечно, нет.

Приготовив один раз омлет «Детский», Вы не сможете забыть этот неповторимый вкус.

***Требуется:** 10 яиц, соль. Для соуса: 500 г сливок, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Ингредиенты для соуса смешайте в одной небольшой кастрюле и поставьте на огонь. Можете добавить в него ванили, цедру лимона или апельсина. Как только соус загустеет, снимите его с огня.

Яйца тщательно перемешайте и выпекайте из них несколько тонких омлетов-блинов. Еще горячими блины смажьте каким-нибудь вареньем или джемом. В блюдо выложите сделанные из них трубочки и полейте сливочным соусом.

«Омлет по-неаполитански»

***Требуется:** 4–5 яиц, 4 ст. л. молока или сливок, соль, 40 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Начните с соуса: растопите на сковороде 20 г сливочного масла, высыпьте муку и пассеруйте несколько минут. Затем добавьте томатной пасты, пусть все потушится. Через 5–7 минут положите сметану, спустя 3 минуты соус готов. Когда готовите этот соус, будьте внимательны и следите, чтобы он не подгорел.

А теперь займитесь приготовлением омлета... Взбейте яйца вместе со сливками или молоком, посолите по вкусу. Возьмите самую массивную сковороду, какая у Вас есть,

смажьте ее маслом. Как только она разогреется, вылейте в нее смесь из яиц и выпекайте до готовности.

Выложите омлет на блюдо и подайте вместе с соусом.

«Барский»

Требуется: 4–5 яиц, 4 ст. л. молока или сливок, соль, 40 г сливочного масла. Для соуса: 1 ст. сметаны, 2 ст. л. хрена, тертого на мелкой терке, 1 лавровый лист, 3–4 шт. перца горошком, сахар, соль, немного уксуса.

Способ приготовления. Омлет готовьте точно так же, как в предыдущем рецепте: смешайте яйца с молоком или сливками, посолите. Выпекайте 8–10 минут.

Для приготовления соуса прокипятите в воде в течение 7–10 минут лавровый лист и перец, затем добавьте сахар, соль, уксус и кипятим еще 2–3 минуты. Выньте из воды лавровый лист, перец и залейте его хрен. Оставьте минут на 40, а сами в это время займитесь приготовлением омлета.

Когда хрен набухнет, воду слейте и смешайте его со сметаной.

Соус подается к омлету в холодном виде.

«Лукоморье»

Требуется: 3 яйца, ¼ ст. молока, 1 свекла, зеленый лук,

соль.

Способ приготовления. Свеклу заранее отварите, чтобы она успела остыть. Затем порежьте ее маленькими кубиками.

Отделите белки от желтков, взбейте их тщательно, смешайте с желтками и молоком, посолите по Вашему вкусу.

Разогрейте сковороду и положите туда порезанную свеклу, обжарьте и вылейте взбитые яйца. Когда омлет подрумянится и поднимется, он готов к употреблению. Приглашайте всех к столу.

«Королева»

Отличной закуской к Вашему столу будет омлет с брынзой.

Требуется: 8-10 яиц, $\frac{3}{4}$ ст. молока, $\frac{1}{4}$ ст. муки, немного брынзы, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. В небольшой посуде тщательно взбейте молоко с мукой, чтобы не было комочков. Добавьте отдельно желтки, взбитые белки и измельченную брынзу. Все перемешайте до образования однородной массы, посолите по вкусу.

В это время разогрейте сковороду, смажьте маслом и вылейте в нее яйца. Как только омлет подрумянится с одной стороны, переверните его на другую и тоже обжарьте.

Подавать к столу омлет лучше всего в горячем виде.

«Том Сойер»

Любителям омлетов мы хотим предложить оригинальное и питательное блюдо – грибной суп с омлетом.

Требуется: 300–400 г любых грибов, 1 небольшая луковица, 1 морковь, лавровый лист, немного перца горошком, зелень укропа или петрушки, соль, специи по вкусу.

Для омлета: 4–5 яиц, 2–3 ст. л. молока или сливок, 20 г растительного масла, соль.

Способ приготовления. Возьмите грибы, тщательно промойте их и отварите в 3 л воды. Если Вы не любите вареный лук, можете в кипящую воду положить луковицу целиком и минут через 10–12 вынуть ее из воды. В бульон также положите порезанную соломкой морковь и через 5–7 минут посолите, добавьте специи и лавровый лист. Варите грибы до тех пор, пока они не станут мягкими.

Когда грибы сварятся, мелко порежьте их и обжарьте на растительном масле. В отдельной посуде смешайте молоко или сливки с желтками и со взбитыми белками, посолите по вкусу.

Затем вылейте смесь в сковороду с грибами и выпекайте до готовности.

Снимите омлет со сковороды и порежьте его небольшими ломтиками. Перед подачей на стол положите их в бульон и посыпьте зеленью петрушки или укропа.

«Россиянка»

Вот еще один «жидкий» омлет.

Требуется: 3 яйца, 200 г мясного бульона, соль, перец.

Способ приготовления. В кипящий мясной бульон взбейте все яйца и варите, не переставая помешивать, посолите и поперчите по вкусу. Яйца сверху должны свариться.

«Баден-Баден»

А сейчас мы хотим предложить Вам очень калорийный и питательный омлет, он хорош в любое время суток.

Требуется: 100 г свинины, 100 г говядины, 5–6 яиц, $\frac{1}{4}$ ст. молока, 2 ст. л. муки, 1 небольшая луковица, сухари, 40 г сливочного масла, зеленый лук, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо перекрутите через мясорубку вместе с луком, покрошите туда сухари.

Взбейте яйца с молоком, мукой, посолите по вкусу. Добавьте фарш и вылейте смесь на разогретую и смазанную сливочным маслом сковороду. Через 8-10 минут омлет будет готов, посыпьте его мелко нарезанным зеленым луком и молотым черным перцем.

«Зеленый остров»

Требуется: 3–4 яйца, 30 г сливочного масла, немного тертых орехов, зелень укропа, петрушки, щавель, 1 ст. л. воды (лучше использовать негазированную минеральную), ½ ст. сливок, соль.

Способ приготовления. Смешайте и взбейте яйца, минеральную воду, сливки, посолите. Растопите масло на сильно разогретой сковороде и вылейте туда смесь. Когда омлет немного подрумянится, высыпьте на него мелко нарезанную зелень.

Подается к столу как самостоятельное блюдо.

«Хозяюшка».

И конечно же, омлет может служить прекрасным гарниром к мясу.

Требуется: 2–3 яйца, 1 морковь, ¼ ст. молока, 1 ст. л. сахара, 30 г сливочного масла, зеленый лук, соль.

Способ приготовления. Морковь порежьте соломкой и на несколько минут засыпьте ее сахаром. Затем выложите на разогретую сковороду и поджарьте. Как только морковь будет готова, вылейте на нее взбитые яйца, смешанные с молоком.

Выпекайте омлет 5 минут, и затем посыпьте зеленым луком.

«Печеночный»

Требуется: 200 г печени, 5–6 зубчиков чеснока, 1 луковица, 30 г грибов, 20 г сливочного масла, 7 яиц, $\frac{1}{4}$ ст. молока, соль, перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Печень промойте, порежьте на мелкие кусочки, так же порежьте грибы, лук, чеснок. Жарьте все вместе до полуготовности.

Яйца взбейте вместе с молоком и солью, залейте ими печень, поставьте в духовку и выпекайте еще минут 10–15. Когда омлет будет готов, посыпьте его зеленью петрушки.

«Принцесса на горошине»

Требуется: 4–5 яиц, 70 г консервированного или свежего зеленого горошка, 30 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ст. молока, соль.

Способ приготовления. Смажьте сливочным маслом сковороду, высыпьте на нее зеленый горошек и залейте омлетной массой – яйца, смешанные с молоком и солью. Когда омлет поджарится, переверните его на другую сторону.

«Яблочный спас»

Десертную яичницу Вы уже готовили, а теперь наступила очередь десертных омлетов.

Требуется: 3–4 яблока, 3 яйца, 20 сливочного масла, 3 ст. л. сливок, немного соли и сахара.

Способ приготовления. Возьмите яблоки, очистите их от кожуры и сердцевины, порежьте их небольшими ломтиками. Разогрейте сковороду, растопите на ней масло и немного обжарьте яблоки.

Затем добавьте яйца, взбитые со сливками и солью, и поставьте в духовку. Через 10 минут омлет готов, он должен подняться и подрумяниться.

«Сладкоежка»

Любители сладкого, мы уверены, не смогут оторваться от этого омлета.

Требуется: 5–6 яиц, 30 г муки, 4 ст. л. сливочного масла, 50 г сливок, соль.

Для абрикосового соуса: 200 г абрикосов, 3 ст. л. сахара, $\frac{1}{4}$ ст. воды.

Способ приготовления. Яичные белки тщательно взбейте, затем добавьте желтки, сливки, просеянную муку и

соль. Возьмите крупную, лучше чугунную сковороду, разогрейте ее, смажьте сливочным маслом. Вылейте на нее взбитую смесь и поставьте в духовку. Если Вы заметите, что омлет начинает подгорать, то смажьте его сливочным маслом дополнительно. Сковороду можно вынимать из духовки через 15 минут.

А теперь приготовьте соус. Перетрите абрикосы через сито, смешайте их с сахаром и поставьте на огонь. Минуты через 2–3 добавьте воды и кипятите еще несколько минут.

Пока Вы готовили соус, подospel омлет. Выньте его из сковороды и подавайте к столу в горячем виде с абрикосовым соусом.

«Юбилейный»

Требуется: 10–12 яиц, 80 г сливочного масла, 100 г сливок, 1/3 ст. муки, соль. Для соуса: 1 ст. молока, 1 ст. л. какао, 1 ч. л. муки, 1/2 ст. сахара, яичный желток.

Способ приготовления. Омлет готовьте так же, как и в предыдущем рецепте, отдельно взбивая белки и постепенно добавляем желтки, сливки, муку, соль. Разделите массу на 3 части и выпекайте в чугунной сковороде. Внимательно следите, чтобы омлет не подгорел.

Приготовьте соус следующим образом: желток смешайте с какао, сахаром и мукой, затем добавьте молоко, только оно должно быть обязательно кипяченым, все тщательно взбей-

те. Поставьте на водяную баню и варите, непрерывно помешивая, до загустения.

Выложите на отдельное блюдо первый омлет, смажьте его соусом, так же второй и третий – у Вас получается настоящий «омлетный» торт! Можете украсить торт небольшими кусочками шоколада. Готовый торт поставьте на 1–2 часа в холодильник, чтобы он немного охладился.

Может быть, Вас это удивит, но омлет может входить в состав пиццы, придавая ей удивительно пикантный вкус. Попробуйте приготовить это блюдо по нашему рецепту, и Вы не только по достоинству оцените омлетную пиццу сами, но и поразите гостей своими кулинарными способностями.

«Миланская»

Требуется: 2 ст. муки высшего сорта, 1 ст. теплой кипяченой воды или теплого молока, 20 г дрожжей, соль по вкусу. Для начинки: ½ кг помидоров, 1 небольшая луковица, 200 г сыра, 4–5 яиц, ¼ ст. молока, 300 г молодого картофеля, 200 г колбасы или сарделек, листья базилика, веточки петрушки, соль, черный молотый перец, специи, 20 г растительного масла, майонез и 40 г сливочного масла.

Способ приготовления. Сначала замесите тесто для пиццы: просейте муку, сделайте горку с углублением. В это углубление покрошите дрожжи, вылейте теплую воду или молоко, посолите.

Затем замесите крутое тесто, накройте его чистой салфеткой, поставьте на 1 час в теплое место подходить.

В это время займитесь приготовлением начинки для нашей пиццы. Помойте помидоры, очистите их от кожуры. Лук порежьте кольцами, очищенный картофель – тонкими кружками, обжарьте его на растительном масле вместе с луком. Через 5 минут добавьте порезанные кубиками помидоры и жарьте еще 2–3 минуты.

Когда тесто подойдет, раскатайте из него блин и положите на смазанный противень. На него по всей поверхности уложите картофель, помидоры с луком. Мелкими кубиками порежьте сардельки и залейте пиццу яйцами, взбитыми с молоком, посыпьте мелко порезанными листьями базилика, солью, перцем и залейте майонезом.

Пиццу выпекайте в духовке минут 30 и подавайте к столу в горячем виде. Только не забудьте украсить веточками петрушки.

Завтраки в печи СВЧ

У Вас есть печь СВЧ – значит, в Вашем доме прибавился заботливый помощник. Благодаря ему пища приготовится в 4–8 раз быстрее и сохранит витамины (друзья заметят, что Вы помолодели и оценят спортивную подтянутость). Вы забудете об утомительном процессе размораживания, мытье посуды, в которой готовили или разогревали (можно поспать подольше).

Теперь Вам не грозят терзания совести (не нужно больше завтракать из сковороды) – Вы уже не нарушитель этикета.

Жизнь преображается, не правда ли?

Раздел I Завтраки Робина-Бобина

Рагу «Ку-ка-ре-ку»

***Требуется:** 4 куриных ножки, 200 г лука, чеснок, сельдерей, 1 банка консервированных бобов, 100 г бекона, оливковое масло, копченая колбаса, соль, перец.*

Способ приготовления. Неизменной частью этого рагу являются куриные окорочка. Порежьте на кусочки мясо

и на время забудьте о нем. В большую емкость сложите 2–3 нашинкованных луковицы, выдавленный зубчик чеснока, несколько мелко нарезанных перышек сельдерея. Для вкуса добавьте кусочки бекона (не более 100 г). Все перемешайте, залейте ложкой растительного масла, предпочтительнее оливкового.

Поместите в печь на три минуты. Не забудьте помешать (хотя бы раз). Затем добавьте в рагу бобов (из консервированной банки, примерно 400 г, без маринада). Если Вы приверженец ароматных блюд, добавьте в рагу куриный кубик, разведенный в стакане кипящей воды.

Вернитесь к куриным ножкам: кусочки соедините с основной массой, закройте специальной крышкой (с отверстием). Так как Вы готовите настоящее рагу, то необходимо разнообразить его мясной состав. В течение 10 минут, пока готовится рагу, выберите 200 г любимой колбасы, например, салями, разрежьте ее на порционные кусочки. Каждый из кусочков надрежьте в глубину и уложите на рагу без крышки. Перед этим не забудьте посолить. Если время, которое Вы можете себе позволить на приготовление завтрака, еще не вышло, то выложите рагу на свежие листья салата и дополните этот французский натюрморт хрустящими тостами.

«Буренка»

Если утром Вас посетила жажда деятельности, то ни в ко-

ем случае не упускайте такого случая – из всего извлекайте пользу. Порадуйте себя и своих домашних новым сочетанием любимых продуктов.

Требуется: 700–800 г говяжьего фарша, чеснок, лук, сельдерей, 2 яйца, 4 ст. л. томат-пасты, 100 г хлебных крошек, смесь трав, соль, перец. Для соуса: 0,5 кг свежих помидоров, 1 большая луковица, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, перец, перец горошком, кориандр, тмин, базилик и др.

Способ приготовления. В небольшой кастрюле смешайте тонко нашинкованную луковицу, сельдерей, выжатый с помощью давилки зубчик чеснока и 1 ст. л. растительного масла, которому Вы отдаете предпочтение. Поставьте в печку на 2 минуты (средний режим), ожидается, что за это время смесь станет мягкой.

Теперь приступайте к самому главному: в большой кастрюле соедините яйца, томатную пасту, хлебные крошки и все травы-специи, которых Вам не жалко. Сюда же добавьте содержимое маленькой кастрюли и говяжий фарш без жира.

Посолите и хорошенько перемешайте.

Почти готовый завтрак выложите в круглую форму, слегка придавите руками. Выпекайте 15–20 минут, затем, не вынимая из печи, дайте 5 минут постоять. За это время подготовьте Ваш любимый салат или соус, порежьте зелень, засыпьте ею блюдо, на которое выложите «Буренку».

Если жажда деятельности еще не утолена, то удивите

домочадцев томатным соусом собственного приготовления. Он может долго храниться в холодильнике, если не будет уничтожен благодарными родственниками сразу.

Измельчите помидоры, крупную луковицу, чеснок (если Вы любитель острое). В большую кастрюлю налейте растительное масло и смешайте с овощами. Накройте специальной крышкой и готовьте 5 минут. Если готовые помидоры покажутся Вам недостаточно яркими, добавьте томат-пасту. В небольшой чашечке смешайте винный уксус, сахар, соль по вкусу, перец черный, перец горошком, гвоздику (3–4 шт.), кориандр, тмин, свежие или сушеные порезанные травы (базилик, эстрагон и др.).

Пряную смесь внесите в помидоры, перемешайте и тушите под крышкой, пока не начнете умирать от голода, т. е. 10 минут, хотя все зависит от лука: чем мельче лук, тем меньше ожидания.

Теперь доставайте кастрюльку с соусом, открывайте крышечку и... через 5 минут все домочадцы сбегутся на кухню!

«Русский завтрак»

Это традиционное блюдо не заставит Вас рано вставать и оставит время для сборов на работу.

Требуется: 1 кг мяса, 1 луковица, 200 г моркови, растительное масло, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. сухих трав, уксус, ворчестерширский соус, 1 кубик сухого бульона.

Способ приготовления. Возьмите вместительную кастрюльку (2л) и покрошите туда большую луковицу, 3–4 средних морковки, порезанных кружочками, сельдерей. Налейте 1 ст. л. горчичного, хотя можно и растительного масла. Поставьте под крышкой в печь на 5 минут (содержимое кастрюли станет мягким).

Чтобы не тратить силы и время на мытье посуды, возьмите чистый полиэтиленовый пакет и смешайте в нем нарезанные кубики мяса, перетертые в руке травы и приправы (1 ч. л. + 1 ч. л.), муку. Пакетик потрясите, чтобы хорошо перемешалось.

Содержимое пакета выложите в кастрюлю. Для скорейшего поедания завтрака в кастрюлю добавьте 1,5 ст. свежего бульона из кубика, 2 ст. л. винного уксуса, смешанного с 1 ст. л. ворчестерширского соуса. Все тщательно перемешайте и тушите на большой мощности 5 мин., перемешайте и готовьте еще 20 мин. на средней мощности. А теперь собирайтесь на работу, т. к. завтрак должен постоять 8–10 мин.

«Колючие» креветки

Любителям бутербродов из черного хлеба и традиционного картофеля предлагаем оригинальное дополнение. Основу блюда могут составить не только креветки, но и мясо крабов, тунца.

Требуется: 200 г креветок, 50 г сливочного масла, 50 г

майонеза, лимон.

Способ приготовления. Приготовьте 250–300 г креветок (они не должны быть мерзлыми).

В небольшой кастрюле разогрейте 2 ст. л. сливочного масла, добавьте молочный соус – майонез, порезанные кусочки креветок. Масса должна быть мягкой, возможно, понадобится добавить майонез.

Все готово для обработки в печи. Разложите смесь в тарелочки, которые будут поданы на стол, установите их на вращающуюся платформу. Смесь доведите до кипения (10 минут).

К такому деликатесному завтраку прекрасно подойдет лимон, который уже давно ждет своего часа и заскучал в холодильнике.

«Американская любовь»

Картошка в мундирах – великолепная вещь, но иногда все-таки хочется чего-то новенького. Попробуйте американский вариант завтрака.

Требуется: 300 мл сливок, чеснок, 1 кг картофеля, 100 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Все начинается с соуса. В небольшой емкости смешайте сливки (хотя можно обойтись и молоком), выжатые через чеснокодавилку пару зубчиков чеснока. Смесь сдобрите солью и перцем. Теперь поручите

своей помощнице – СВЧ печи довести это до кипения (2 минуты).

Приступаем к главному компоненту – картофелю, но хочется внести ясность... Летом можно позволить себе почти диетический вариант рецепта, главное в нем – баклажаны, или помидоры, или пастернак. Дерзайте!

Вернемся к нашим баранам, т. е. картофелю. Нашинкуйте его ломтиками (чем толще ломтики, тем дольше ждать завтрака). В кастрюльке средних размеров разогрейте сливочное масло, а затем смажьте им стенки и дно кастрюльки.

На мелкой терке натрите 100 г пикантного сыра (например, сорта чеддер, имментальский). Оставьте пару ст. л. сыра для посыпки картофеля сверху, а остальной используйте для прослойки нескольких слоев картофеля при укладке в кастрюлю.

Где изысканный соус? Встряхните его еще раз и оросите им картофельно-сырное содержимое кастрюльки. Блюдо должно готовиться под крышкой около 15–20 минут, потом покройте Ваше произведение остатками сыра (2 ст. ложки, помните?) и доверьте его печке еще на 8–10 мин. Картофель должен быть готов и в середине.

Ваш организм порадует еще больше, если блюдо украсите резаной зеленью, пряными травами. Если Вы чувствуете себя неуютно без мяса, то в небольшом количестве масла обжарьте (2–3 мин) кусочки лука и ветчины. Приятного Вам аппетита!

«Люблю я макароны...»

Приятно осознавать, что СВЧ печь не только жарит и тушит, но и варит продукты. Приготовьте на завтрак любимый вид макаронных изделий со сливочным или морским соусами.

***Требуется:** 200 г макарон, 200 г сыра, 3 ст. молока, 100 г муки, 50 г масла, соль, перец.*

Способ приготовления. На 4 порции достаточно 200 г макарон. Выберите емкость так, чтобы можно было залить воды на 5 см выше макарон, и еще оставалось место.

Если Вы не любите тратить время на раздел макаронного кома, добавьте чайную ложку растительного масла, прежде чем поставите посуду в печь. Чтобы в течение 5–6 мин. макароны не усохли, накройте кастрюлю крышкой с отверстием. По истечении указанного времени оставьте макароны «дозревать» на 10 мин. Деликатесный сливочный соус приготовьте следующим образом: молока, тертый сыр, растопленное сливочное масло, щепотку горчичного порошка, соль, перец и муку размешайте до однородной консистенции.

Слейте воду из макарон и перемешайте их с соусом. Сверху посыпьте остатком сыра и хрустящими крошками. Макароны еще раз доведите до кипения (примерно 3 мин) и раскладывайте по тарелкам с сезонными овощами или беконом,

пережаренным с луком.

Если Вы спешите, то предлагаем приготовить соус «Три кита».

С таким соусом вряд ли Вы вспомните о мясе.

Соус «Три кита»

***Требуется:** 500–600 мл томатного соуса, 120 мл сливок, по 200 г мидий, креветок и тунца.*

Способ приготовления. В средней кастрюльке доведите до кипения томатный соус (Если Вы предпочитаете приготовить его самостоятельно, то см. рецепт «Буренка»). Влейте в соус сливки и выложите содержимое из 3 банок: мидии, креветки, тунец (без маринада).

Деликатесы накройте крышкой и подогрейте до появления признаков кипения (примерно 5 минут). Лучше будет, если Вы перемешаете соус 1–2 раза.

«Три кита», возможно, украсят не только Ваш завтрак, но и весь день.

Согласитесь, что не всегда в нашем холодильнике скучают креветки и мидии, чаще мы дружим с селедкой. Она вполне подойдет в качестве составляющего в следующем завтраке.

«Утро по-итальянски»

Салаты полезны всегда, и это не только закуска. Салат может быть основным блюдом, не верите? Попробуйте.

Требуется: 200 г макарон, чеснок, луковица, 100 мл растительного масла, 50 мл винного уксуса, 50 г анчоусов, 50 г маслин, соль, вода.

Способ приготовления. Сварите 200 г макарон (как это сделать, читайте выше). «Начинка» для макарон готовится так: измельчите луковицу и чеснок, и поджарьте в растительном масле. Пока жарится лук, смешайте винный уксус (лучше из красного вина), растительное масло, перец, соль по вкусу.

Доведите до кипения эту смесь (примерно 1–2 мин).

Смешайте анчоусы (или сельдь) с очищенными от косточек маслинами (если они есть). Их порежьте ломтиками (если Вы не опаздываете).

Действо близится к финалу. Слейте воду из макарон, разложите их по тарелкам. Соедините горячие приправы, полейте ими макароны. Разложите анчоусы с маслинами.

Украсьте блюда полосками любимой копченой колбасы и кубиками сыра.

Маленькие хрустящие булочки дополняют ощущения итальянского завтрака.

«Квазимодо»

Этим блюдом Вы можете удивить домашних в воскресное утро.

Требуется: 400–500 г риса, вода, 50 г сливочного масла, 50 г миндальных хлопьев, 1 кг курицы, 600 мл куриного бульона, 150 мл сливок, 200–250 г грибов, соль, 1 ст. л. сухого тархуна.

Способ приготовления. Для начала приготовьте рис: залейте его кипящей водой (примерно 900 мл), размешайте, накройте крышкой с отверстием и готовьте 10–15 минут. После этого дайте ему постоять не менее 10 минут.

В небольшой кастрюле нагрейте сливочное масло (1 мин), поджарьте в нем миндальные хлопья до коричневатого цвета, затем выньте специальной ложкой с отверстиями.

Удалите кожицу с 4 кусочков курицы (лучше молодой) и поместите в кастрюлю с маслом, облейте им выступающие части курицы. Мясо будет готовиться 7–10 минут. Чтобы прожарить ее равномерно, переверните кусочки в середине отведенного времени.

Грибы порежьте (по желанию), смешайте с рисом, выложите на курицу. Залейте содержимое кастрюли 3 стакана горячего куриного бульона (можно из кубика). Доверьте блюдо печке еще на 20 минут.

Сливки (можно свежую сметану) смешайте с сухим тар-

хуном.

Когда плов будет готов, дайте ему постоять 10 минут. Сливки доведите до кипения (1–2 мин) и полейте ими горячий плов.

Сверху выложите жареный миндаль. Удобнее будет, если сливки и миндаль Вы будете класть на плов, уже выложенный в блюдо.

Домочадцы обязательно оценят Ваше старание.

Чтобы привлечь внимание к своим кулинарным произведениям, совсем не обязательно готовить сложные блюда. Главное – делайте все с душой.

Блюдо «Аргонавты»

Оно понравится не только взрослым, но и детям.

Требуется: 60 г риса, 120 мл воды, 50 мл растительного масла, 300 г мясного фарша, 2 луковицы, 600 г кабачков, 100 мл воды, 50 г муки, 50 г соуса, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Для фарша сварите рис (смотрите рецепт «Квазимода»). Когда он будет готов, соедините его со стаканом сырого мясного фарша. В растительном масле пожарьте до золотистого цвета 2 средние мелко порезанные луковицы, добавьте в фарш и перемешайте.

Кабачки очистите, разрежьте пополам в длину, удалите середину, заполните фаршем.

В чашке смешайте $\frac{1}{2}$ ст. воды, сметану и томатную пасту,

можно соуса, добавьте 1 ст. л. муки, соль по вкусу. Залейте этим соусом выложенные в кастрюлю кабачки и готовьте на полной мощности около 6 минут.

Готовое блюдо можно украсить: детям понравятся кабачки, утыканные с двух сторон спичками-веслами, управляемые двумя рядами кубиков колбасы – аргонавтами.

Для взрослых можно дополнить аромат блюда разноцветными листьями пряных трав: эстрагоном, базиликом, петрушкой.

Президентский соус

***Требуется:** 1 луковица, чеснок, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. сухой горчицы, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. ворчестерширского соуса, 1,5 ст. томатного соуса.*

Способ приготовления. Измельчите зубчик чеснока, нашинкуйте луковицу и все смешайте с растительным маслом. Жарьте эту смесь до золотистого цвета в течение 2–3 минут.

В горячий лук положите сахар (чтобы он растворился) и горчицу, добавьте винный уксус, ворчестерширский и томатный соус. Теперь поместите кастрюлю в печь на 3–5 минут. Этот соус может служить маринадом для тушения фаршированных перцев.

Готовые перцы можете разложить на листьях салата или посыпать рубленой зеленью.

Если в Вашем холодильнике остались незначительные порции разного мяса (курица, говядина, свинина и т. д.) предлагаем приготовить из них завтрак.

«Привет из Сантьяго»

Требуется: 250 г фарша, 3–4 томата, 1 луковица, чеснок, 1 болгарский перец, банка консервированной фасоли, приправа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Очистите маленькую луковицу и нарежьте ее поперек (желательно потоньше). Помойте и очистите стручок болгарского перца, разрежьте его вдоль и нашинкуйте. С помощью чеснокодавилки выжмите зубчик чеснока.

Все овощи сложите в стеклянную кастрюлю и потушите 3 минуты в соке 1 небольшого помидора. Кастрюлю накройте крышкой.

В тушеные овощи положите фарш, приготовленный из остатков мяса, которое у Вас есть. Очистите от кожицы 2–3 крупных помидора, измельчите и добавьте в мясо.

Посыпьте содержимое кастрюли сухими приправами, перемешайте, потушите, не накрывая крышкой, в течение 5 минут.

Добавьте в кастрюлю зеленую консервированную фасоль (1 банку) без маринада, перемешайте и тушите до готовности еще 5 минут.

Готовому рагу дайте отстояться 5 минут, разложите по тарелкам и добавьте приправы. К этому блюду органично подойдут ароматные горячие бутерброды с сыром и эстрагоном.

«Мечта мужа»

Утром мыслится по-разному, но вряд ли молниеносно. Если Вы любите позавтракать основательно, то этот рецепт для Вас.

Вряд ли Вы решитесь воплотить эту мечту в будний день, но в выходной, думаю, у Вашего мужа есть все шансы получить мечту на блюде.

Сегодня суббота? Так за дело (и желательно с песней).

Требуется: 1 кг свинины, майонез, чеснок, приправы, 0,5 ст. л. муки, 25 г масла, приправы.

Способ приготовления. Возьмите настоящий кусок свинины (без костей, промойте его под струей холодной воды. Капельки воды лучше промакните салфеткой. Если Вы любите мясо с чесноком, то 1 зубчик чеснока нарежьте тонкими дольками и вставьте их в неглубокие прорези в мясе. Пока мясо пропитывается чесночным запахом, подберите любимые специи: перец черный (может быть, и красный), майонез, кориандр, листья базилика...

Если Вы выбрали свинину без шкурки, не солите ее перед приготовлением. Если же Вы хотите получить хрустя-

щую жареную шкурку, то в нее лучше втереть соль.

2 слова о технике: мясо удобнее жарить на специальной решетке, а чтобы жир не забрызгал стены печи, накройте мясо надорванным пакетиком для жарения.

Мясо в стеклянной посуде оставьте на 20 минут в печи (мощность полная). Прожаренное мясо заверните в фольгу и оставьте на 15 минут.

Из вытопленного мясного сока сделайте соус: добавьте в него стакан горячей воды, сливочное масло. Всыпьте в соус муку.

Все хорошенько взбейте до однородной массы.

Соус вскипятите под крышкой (в течение 2 минут), добавьте приправы по вкусу.

Очень хорошо подать к мясу резаные овощи без заправки или с растительным маслом.

Раздел II

Утро Дюймовочки

Этот раздел поможет выбрать завтрак тем, кто не привык утром подкрепляться основательно.

Сэндвичи «Джокер»

Требуется: равные кусочки хлеба (черный или белый), для начинки – смотрите по рецепту.

Для мясной начинки: 100 г колбасы, соленый огурец, яйцо, 1 ст. л. томатного соуса или сметаны.

Для острой начинки: 50 г тертого сыра, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. томатного соуса, черный или красный молотый перец по вкусу.

Для рыбной начинки: 100 г вареной рыбы, освобожденной от костей, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. томатного соуса, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Приготовьте небольшие кусочки хлеба толщиной 0,5 см. Желательно, чтобы они были одинаковыми, иначе начинка может выпасть. Начинка может быть самой разной.

Острый вариант: смешайте тертый сыр с резаным вареным яйцом и томатным соусом, по вкусу добавьте черный или красный перец.

Мясная начинка: измельчите колбасу (или вареное, жареное мясо), соленый огурец, яйцо. Добавьте томатный соус или сметану.

Рыбная начинка готовится аналогичным способом.

Сэндвичи могут быть и сладкими. В качестве начинки можете взять творог, мелко перетертый и смешанный с любимым вареньем или джемом.

Морковка и яблоки, натертые и заправленные небольшим количеством сметаны, понравятся Вам наверняка.

Удачно сочетаются яблоки с сыром: их можно потереть, можно уложить дольками.

Полагаем, что Ваш желудок уже определился в своем выборе, тогда приступайте к изготовлению начинки.

Готовую начинку намажьте или уложите слоем в 0,5 см между двумя кусочками хлеба. Если Вы предпочитаете поджаренные сэндвичи, то внешние стороны хлеба намажьте маслом.

Готовьте сэндвичи 1 мин, затем переверните и оставьте еще на 1–2 мин в сковороде для подрумянивания.

К сэндвичам с сыром нарежьте лимон, траву эстрагона.

Мясные, рыбные сэндвичи оформите базиликом, петрушкой, укропом.

Сладкие сэндвичи можно есть со взбитыми сливками или сметаной с сахаром.

Не забудьте при этом наслаждаться творением своих рук.

Летом так много разных овощей и хочется съесть все сразу!

Пожалуйста, порадуйте себя овощным ассорти.

Ассорти «Мадам помпадур»

***Требуется:** смесь разных овощей, 200 г колбасы, ветчины, бекона, чеснок, 1 ст. л. масла, зелень.*

Способ приготовления. Отберите разные овощи (около 0,5 кг), вымойте и порежьте помельче. Если Вы хотите получить необычный тонкий вкус, отдайте предпочтение разным видам капусты, зеленому горошку и кукурузе.

В небольшой сковороде разогрейте сливочное масло и поджарьте в нем кусочки любимой колбасы, ветчины, бекона под крышкой.

Пока жарится мясная часть ассорти (2 мин.), нашинкуйте чеснок, лук, кудрявую петрушку. Выложите овощи в сковороду и готовьте до тех пор, пока лук не станет золотистым.

Нарезанные овощи выложите в сковороду и жарьте около 10 мин под крышкой.

Готовое ассорти приправьте по желанию смесью сухих пряностей.

«Хрустики»

Любителям моркови и кабачков посвящается.

Требуется: 200 г моркови, 300 г кабачков, 1 ст. л. масла, шалфей, мускатный орех.

Способ приготовления. Порежьте соломкой морковь и кабачки. В сковороде нагрейте 1 ст. л. любимого масла. Овощную смесь приправьте 1 ч. л. шалфея и ½ ч. л. мускатного ореха.

Овощи выложите в сковороду, накройте крышкой и тушите около 6 минут. Желательно перемешать хотя бы 1 раз.

Готовые овощи должны оставаться хрустящими. Заправьте их по желанию (солью, сахаром, сметаной, майонезом, соусом и т. д.)

«Завтрак у Вандейка»

Любители эксперимента могут применить свои таланты в приготовлении голландского завтрака.

Требуется: 1 кочан капусты, 500 г яблок, 2 ст. л. уксуса, 1 луковица, 50 г масла, сахар, молотая гвоздика и др. специи.

Способ приготовления. Нашинкуйте маленький кочан капусты, добавьте нашинкованных без кожицы яблок.

В чашечке смешайте молотую гвоздику, 2 ст. л. сахара. ¼ этой смеси всыпьте в капусту, потолките пестиком. ¼ смеси добавьте в яблоки и перемешайте.

Дно кастрюли устелите полукольцами лука, посыпьте частью пряной смеси, затем кладите слой капусты, специи, слой яблок, специи и т. д. Верхний слой должен быть яблочным.

На яблоки порежьте маленькими кусочками сливочное масло.

Готовое блюдо размешайте с яблочным уксусом. На стол капусту подавайте с салями или жареной корейкой.

«Южный завтрак»

Это простое, но своеобразное блюдо. Если Вы любите бобы, то это для Вас.

Требуется: 1 луковица, лимон, оливковое масло, 300–500 г зеленых бобов.

Способ приготовления. В кастрюле средних размеров соедините большую, тонко нарезанную кусочками луковицу, мелко нарезанный лимон с цедрой и 3 ст. л. оливкового масла.

Тушите 3–4 мин.

Бобы выложите в кастрюлю и тушите под крышкой 5–10 мин. Это блюдо легко сочетается с любыми соусами.

«Будь здоров»

В этом блюде много витаминов, кушайте его как можно чаще.

Требуется: 500 г пастернака, 100 г сыра, 200 г томатов, 2/3 ст. простокваши, яйцо, 1 ст. л. кукурузной муки, соль по вкусу.

Способ приготовления. В небольшую кастрюлю тонко порежьте очищенный пастернак. На мелкой терке натрите малосоленого дырчатого сыра. Пастернак засыпьте частью сыра (1/3). Сверху разложите нарезанные томаты и посыпьте 1/3 частью сыра.

Готовьте «слоенку» из овощей около 10 мин. Пока овощи тушатся взбейте простоквашу с яйцом, кукурузной мукой и солью. Вылейте молочный соус в кастрюлю с овощами, засыпьте его оставшимся сыром и тушите еще 5 минут.

Желательно, чтобы после приготовления блюдо постояло 5-10 минут в печи.

«Снежок»

Чтобы быть здоровыми и красивыми, мы должны есть разнообразную пищу. Не забывайте о молочных продуктах, приготовьте себе «Снежок».

Требуется: 3 ст. сливок, 25 г масла, 100 г манки, 50 г сахара.

Способ приготовления. В небольшой кастрюле вскипятите под крышкой сливки или молоко и сливочное масло. добавьте манную крупу, размешайте, посохарите. Очень важно, чтобы смесь была без комков. Если все-таки комки не расходятся, разбейте их венчиком или миксером.

«Снежок» готовится около 5 минут (до загустения). Лучше, если Вы будете помешивать 1–2 раза в минуту.

Классический вариант «Снежка» можете разнообразить добавлением 2 ст. л. тертого шоколада, фруктового пюре, варенья, джема или кусочков цукатов, мармелада, сухофруктов.

«Кармен»

Любители легких завтраков по достоинству оценят блюдо

«Кармен».

Требуется: 200 г риса, 100 г зеленого лука, 50 г масла, ½ болгарского перца, 200 г брокколей, 100 г грибов, сок 1 лимона, петрушка, тмин, перец.

Способ приготовления. стакан индийского риса приготовьте как указано в рецепте «Квазимода». Готовый, но не отстоявшийся рис залейте грибным бульоном (можно из кубика), туда же добавьте цедру одного лимона. Забудьте о рисе на 10 минут.

В небольшую кастрюлю влейте растительное масло, разогрейте его (20 с) В кастрюлю нарежьте зеленый лук, половинку болгарского перца, перышки петрушки и стебли брокколей.

Потушите овощи 3 мин. Отварные грибы смешайте с кусочками головок брокколей, тмином и перцем. Выжмите из мякоти лимона 2 ст. л. сока и вылейте его в грибы.

Грибную смесь выложите в тушеные овощи и готовьте 2 минуты.

Если Вы любите сыр, то натрите 50 гр. на мелкой терке.

Готовые тушеные продукты выложите на блюдо с рисом. Сверху засыпьте сыром и кусочками грецких орехов. Кушайте, пока не остыло.

Морской завтрак

Возможно, этот завтрак напомнит летний отдых, и Вы по-

мечтаете.

Требуется: хлеб, салат, помидор, 25 г масла, 4 яйца, 100–200 г крабового мяса, ½ ст. сливок, соль.

Способ приготовления. Приготовьте несколько треугольников Вашего любимого хлеба. Вымойте листья салата, обсушите их, полукольцами нарежьте помидор.

Приступаем к основному. Пока в печке будет растапливаться сливочное масло, порежьте крабовое мясо. Хорошо взбейте яйца, вылейте в них сливки и еще раз взбейте.

В сковороду с маслом выложите крабовое мясо и залейте его сливочно-яичной смесью. Посолите по вкусу. Ваше творение доверьте духовке на 5 минут. Готовый крабовый омлет разрежьте на маленькие кусочки, выложите на хлеб. Теперь дайте разгул своей фантазии: украсьте Ваше творение заготовленными кусочками помидоров, резаной петрушкой, дополните тостами.

Красные тосты

Требуется: хлеб, 1 помидор, лук, сыр, перец.

Способ приготовления. Если Вы богаты тостером, то подсушите в нем порционные кусочки бородинского хлеба, в противном случае, в небольшом количестве растительного масла обжарьте хлеб на сковороде в печке СВЧ. На хлеб разложите колечки помидоров, прикройте их мелко порезан-

ным луком. Если Вы любитель остренького, можете поперчить лук. Толстым пластом сыра накройте лук, и отправляйте тосты в духовку (примерно на минуту).

Готовые «КРАСНЫЕ ТОСТЫ» посыпьте зеленым луком или петрушкой.

Янтарные хлебцы

Требуется: хлеб, яблоки, ветчина, сыр, сладкий перец.

Способ приготовления. Для любителей яблок: приготовьте порционные кусочки белого хлеба как это описано в предыдущем рецепте. На хлеб уложите нашинкованные или потертые яблоки, кусочки ветчины и сыр. Сервированный хлеб запекайте в духовке около минуты. Пока жарятся хлебцы, нарежьте сладкий перец, украсьте им Ваше творение.

Следующее блюдо посвящается определенному сорту людей.

Мечтателям

По большому счету, все мы – мечтатели, так что приступайте и не пожалеете.

Требуется: 200 г шампиньонов, помидор, сок лимона, петрушка.

Способ приготовления. В невысокой кастрюльке на-

грейте 1 ст. л. сливочного масла. шампиньоны порежьте дольками и перемешайте с мелко нарезанным помидором. Смесь выложите в кастрюльку, посолите, сбрызните соком лимона. Посуду поставьте в печку на 8-10 минут. Тушеные шампиньоны разложите в нагретые тарелки, приправьте по вкусу специями и петрушкой. Блюдо можете дополнить излюбленными тостами или гренками.

Завтрак Афродиты

Требуется: 25 г масла, 3–4 томата, чеснок, 50 г сыра, базилик.

Способ приготовления. Небольшую фарфоровую емкость обмажьте маслом. В нее уложите половинки крупных томатов так, чтобы срез был вверху, посолите. 1–2 зубчика чеснока выдавите в чесноковыжималке, промажьте им срезы помидоров. Мелко порубите листики базилика, посыпьте ими томаты. На каждую половинку помидора выложите по 2 кусочка сыра.

Блюдо готовится без крышки около 5 минут. При желании завтрак можете дополнить томатным соком, сухариками.

Витаминный омлет

Требуется: 100 г ветчины, 1 луковица, 1 перец, марино-

ванный огурец, банка консервированной кукурузы, чеснок, 5 яиц, 2 ст. л. сливок, масло, красный, черный перец, соль.

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке разогрейте 1 ст. л. оливкового масла (1 минута). ветчину или окорок нарежьте тонкими ломтиками и вытапливайте в кастрюльке около 5 минут. Затем в кастрюльку добавьте порезанную луковичу и болгарский перец, нарезанный соломкой. Все тушите 5–7 минут.

Нашинкуйте маринованный огурец, выжмите с помощью чеснокодавилки зубчик чеснока, добавьте половину банки консервированной кукурузы и все перемешайте. В кастрюльку добавьте приготовленную смесь и тушите пару минут. Готовые овощи приправьте красным, черным перцем и солью.

Смесь для омлета взбейте из яиц, сливок, соли. Готовьте его в несколько заходов по 1–2 минуты. Если края омлета готовятся быстрее, то среднюю (более жидкую) часть приподнимите вилкой и дожаривайте еще несколько секунд.

Порционные кусочки омлета выложите на подогретые тарелки.

Овощи уложите на половинке омлета, второй половинкой накройте и закрепите шпажкой. Под шпажку можете положить дольку лимона или посыпать омлет укропом.

У татар

Это блюдо покоряет обилием собранных в нем овощей.

Требуется: 250 г сладкого перца, 300 г цуккини, 150 г баклажан, 1 ст. острого кетчупа, 200 г томатов, лук, чеснок, оливковое масло.

Способ приготовления. В стеклянную посуду с крышкой порежьте зубчик чеснока (желательно помельче), луковицу и налейте 2–3 ст. л. оливкового масла. Овощи жарьте 3 минуты при максимальной мощности.

Соломкой нарежьте сладкого красного и зеленого перца, маленький цуккини, а баклажан – кольцами, большой томат – кубиками. Резаные овощи смешайте с жареными, посолите, засыпьте пряными травками (кориандр, базилик, эстрагон или мята, если предпочитаете кисленький привкус).

Овощи тушите при максимальной мощности 5 минут, помешайте, мощность убавьте на половину и готовьте еще 15 минут. За это время блюдо перемешайте 2 раза. По истечении 15 минут залейте овощи кетчупом и, хорошо перемешав, тушите 3 минуты до готовности.

Раздел III

Гордость Эркюля Пуаро

Бельгиец в Америке

Требуется: 50 г сыра, 1 яйцо, филе индейки, лимон, соль.

Способ приготовления. В блюде для подрумянива-

ния разогрейте кусочек сливочного масла. В другой посуде взбейте яичный белок с небольшим количеством соли. На мелкой терке натрите сыр пармезан. филе индейки обмакните во взбитый белок и густо засыпьте сыром, выложите на промасленную сковороду и готовьте около 4 минут, затем филе переверните и продолжайте жарить еще пару минут (из проколото филе должен вытекать прозрачный сок).

Для украшения блюда нарежьте ломтики лимона и прищипьте их шпажками (на худой конец, можно использовать зубочистки).

Если в Вашем холодильнике скучает лимонный соус, то непременно украсьте им готовое блюдо.

Предлагаем Вам деликатесное блюдо, которое меняет свой вкус в зависимости от соуса.

Деликатес регбистов

Требуется: 500 г фарша ягненка, смесь лука и шалфея, 1 ч. л. ворчестирширского соуса, 1 яйцо, 1 банка сгущенного молока, 25 г масла, соль, перец.

Способ приготовления. Для деликатесных фрикаделек понадобится 500 г фарша барашка (лучше ягненка). В настоящие фрикадельки добавьте 1 ст. л. сухой смеси лука и шалфея, ворчестерширского соуса и взбитое яйцо. Перемешайте названные ингредиенты и из смеси разделайте шарики-фрикадельки (около 20 штук). В невысокой кастрюльке

разогрейте сливочное масло (в течение 1 минуты), затем выложите шарики так, чтобы они были покрыты маслом.

Фрикадельки готовьте примерно 5 минут, за это время переверните их хотя бы раз (делайте это осторожно, не раскрошите). Готовые шарики выньте из кастрюльки шумовкой.

В масле из-под фрикаделек приготовьте соус: тонкие ломтики лука жарьте в масле, пока они не станут мягкими. В лук добавьте пару чайных ложек муки, перемешайте, чтобы не было комков и залейте банкой сгущенного молока без сахара. Соус доведите до кипения, при этом не забудьте перемешать, чтобы не подгорел. Соус посолите, поперчите, выложите в него фрикадельки и тушите под крышкой 7-10 минут.

Фрикадельки разложите по тарелкам, посыпьте семенами тмина, затем залейте соусом.

В рецепте приведен вариант сливочного соуса, но можно использовать любой томатный соус.

Индийский чатни (томатный соус)

Требуется: 200 мл воды, 10 томатов, чеснок, 100 г слив, красный перец, 1 ст. 3 % уксуса ½ ст. сахара, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. В средней кастрюльке вскипятите стакан воды, опустите в нее томаты на 1–2 минуты. Затем очистите их от кожицы и семечек. Для удобства разрежьте на половинки.

Подготовленные томаты выложите в кастрюльку, туда же

добавьте чеснок, выдавленный с помощью чесноковыжималки, сливы, очищенные от косточек, красный острый перец, сахар и соль. Все перемешайте, залейте уксусом и тушите под крышкой примерно 20 минут. Готовность определяйте пробой. Соус готовьте на средней или низкой мощности.

Лакомство в горшочке

Требуется: филе ягненка, лук, картофель, сухая горчица, кубик бульона.

Способ приготовления. Приготовьте на каждую порцию по 2 кусочка филе ягненка: оно не должно быть замороженным. Филе уложите на дно кастрюли в один слой, сверху – слой из 2–3 крупных луковиц, порезанных полукольцами. На лук выложите – тонкие ломтики картофеля.

В чашке хорошо размешайте 1,5 ст. бульона и 2 ст. л. сухой горчицы, важно, чтобы не было комков. Если нет готового бульона, разведите кубик сухого говяжьего бульона, залейте им содержимое кастрюли, накройте крышкой и тушите около 20 минут. Готовность утреннего лакомства определяется пробой: мясо и картофель должны быть мягкими.

Мясо сладкоежкам

Это блюдо порадует не только любителей сладкого, но и тех, кто предпочитает оригинальные, основательные завтраки.

Рецепт удобнее воплощать в выходные дни, но никто не

остановит Вашей решимости приготовить его в будни. Дерзайте!

Требуется: свиное филе, чернослив, бекон, 200 мл сухого вина, перец, 1 ст. л. кукурузной муки.

Способ приготовления. Два больших свиных филе нарежьте ножом так, чтобы в прорези можно было уложить чернослив, который обильно посыпьте перцем. Филе сверните рулетом по длинной стороне мяса, обложите его кусочками бекона, так чтобы кусочки заходили друг на друга. Теперь рулет стал толще, закрепите его деревянными шпажками. На дно вместительной кастрюли уложите Ваше мясное творение и залейте его сухим белым вином или шерри, накройте крышкой, поместите в холод и оставьте на несколько часов (лучше на ночь).

Мясо, пропитанное маринадом, выложите в посуду, пригодную для СВЧ печки и готовьте 10 минут под крышкой, затем переверните.

В чашечке смешайте по 2 ст. л. сахара и горчицы, этой смесью обмажьте жареное филе и готовьте еще в течение 7-10 минут.

Филе готово, если при проколе вытекает прозрачная жидкость.

Мясо должно отстояться (5-10 минут).

В посуду, где готовилось мясо, положите 1 ст. л. кукурузной муки, перемешайте ее с соком, вытопившимся из филе, чтобы не было комков, туда же вылейте маринад. Кастрюль-

ку с соусом нагревайте в печи, постоянно помешивая, до тех пор, пока соус не загустеет (он должен закипеть). Отстоявшееся филе разрежьте на кусочки толщиной 2–3 см и подавайте с соусом.

К мясу можете порезать лимон.

Привет Посейдона

Рецепт от Посейдона придется по вкусу любителям рыбы и овощей. Чтобы выдержать завтрак в греческом стиле, используйте только оливковое масло.

***Требуется:** 200 г лука, оливковое масло, 800 г рыбы, 400 г консервированных томатов, петрушка.*

Способ приготовления. В посуде средних размеров подогрейте 2 ст. л. оливкового, в него уложите полукольца лука, 3 ст. л. резаной петрушки и измельченный зубчик чеснока. Овощи тушите под крышкой до 5 минут.

Разделайте на куски мясо белой рыбы. Откройте банку консервированных помидоров, достаньте их и порежьте. Жареные овощи закройте рыбой, сбрызните ее лимонным соком, сверху выложите помидоры. Накройте крышкой и тушите около 10 минут, рыба готова, если она мягкая и делится на волокна.

Было бы неплохо, если бы к рыбе и соусу Вы подали жареные хлебцы или гренки с лимоном.

«Ароматная с жабрами»

Белок, съеденный утром, наполняет нас уверенностью на весь день. Вот рецепт благополучия.

Требуется: 1 кг трески, 100 г бекона, 75 г хлебных крошек, 75 г сыра, 25 г кетчупа, 50 г масла, соль, перец.

Способ приготовления. Приготовьте 4 кусочка трески без костей. Порежьте бекон без шкурки и прожилок, готовьте его в маленькой кастрюльке в печке 1 мин. Хлебные крошки перемешайте с петрушкой и луком, тертым острым сыром и кетчупом. Возможно, Вы любите другие приправы, соль – смело добавляйте их в смесь.

Теперь самое важное: выберите посуду, в которой поместятся куски рыбы. Смажьте стенки и дно маслом, разложите в ней треску. Начинку поместите в кусочки рыбы, т. е. заполните свободное пространство на дне.

Самое трудное уже позади. Накройте крышкой с отверстием и тушите в течение 10 минут.

Предлагаемая начинка подойдет не только к треске, но и к другой рыбе.

Хорошей порции белка не помешают овощи: ешьте их больше! А если хотите похрустеть – сделайте тосты.

Просто радуга

Любители рыбы могут приготовить ее практически мгновенно, если воспользуются данным рецептом.

Требуется: 750 г рыбы, по 2 ст. ложки шерри, лимонного сока, травы, масла.

Способ приготовления. Рыбу (лосось, форель, треску) промойте, почистите, обсушите, по желанию удалите головы.

Внутренности посолите и поперчите, кожицу рыбы нарежьте ножом 2 раза. В специальной сковороде для подрумянивания разогрейте сливочное масло (полминуты). Затем в сковороду вылейте смесь из шерри, лимонного сока и травы эстрагона, укропа. Нагревайте 1–2 минуты.

В сковороду выложите рыбу (кости должны располагаться по краям), ложечкой зачерпните жидкий масляный соус и облейте им рыбу. Тушите под крышкой в течение 6 минут, пока не будет легко разделяться на волокна.

Гарниром к рыбному блюду может послужить рис, овощи или салаты.

Амброзия

Это красивое блюдо из риса будет прекрасным гарниром

для любого мясного или рыбного блюда.

Требуется: шафран, кардамон, гвоздика, корица, 1 луковица, бульонный кубик, 1 ст. риса, 600 мл воды, 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Залейте 2 ст. л. кипятка семена 4 стручков шафрана и оставьте, пока вода не впитается.

В кастрюле на 2 литра разогрейте сливочное масло, затем добавьте пол-ложки кардамона, 4 гвоздики и 5 см палочки корицы, нагревайте 2 минуты. Потом в специи добавьте резаную луковицу и жарьте еще 2–3 минуты (до мягкости).

Промытый рис выложите в масло и дайте пропитаться (1–3 минуты).

Бульонный кубик залейте 3 ст. кипящей воды, растворите, перемешайте с шафраном и водой, в которой отмокали семена, все вылейте на рис. Хорошо помешайте один раз и тушите 10–15 минут. Блюдо накройте крышкой. После тушения рис отстаивайте 10 минут. Из готового риса удалите гвоздику и корицу, перемешайте и можете подавать на стол с чем угодно.

Морковь к мясу для сладкоежек

Требуется: 600 г моркови, 2 ст. л. лимонного сока, 50 г орехов, 50 г масла.

Способ приготовления. Морковь не помешают никому, порежьте ее соломкой длиной 5 см и тушите влажную в стек-

лянной посуде под крышкой при максимальной мощности 5 минут. Помешайте один раз и добавьте воды, если надо, продолжайте готовить еще 15–20 минут. Готовую морковь посолите и поперчите, сбрызните лимонным соком.

В сковороде нагрейте толченые орехи и сливочное масло (за 3 минуты), затем ореховое масло вылейте в морковь и подавайте на стол к МЯСУ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК.

Раздел IV

Мечта Карлсона

Этот раздел наверняка понравится всем, потому что в глубине души каждый из нас хоть немножечко, но сладкоежка.

Потренируйтесь в приготовлении лакомств к завтраку, и Вам не будет равных в изготовлении роскошных сладостей.

Соус «Кис-кис»

Этот соус подойдет в качестве десерта не только к кофе, но и к мороженому или бисквиту. По рецепту получается 300 мл.

***Требуется:** 175 г патоки, 65 г сахара, 50 г масла, 75 г сгущенных сливок, 50 мл лимонного сока.*

Способ приготовления. В кувшине нагрейте патоку, сахар и масло до тех пор, пока смесь не станет однородной (сахар и масло должны растаять). Затем добавьте в соус сгу-

ценные сливки или молока (без сахара), лимонный сок и все перемешайте. При остывании соус будет густеть, особенно, если охлаждается в холодильнике. К бисквиту соус можно подать разбавленным (добавьте еще небольшое количество молока или сливок).

Соус «Звездопад»

Требуется: по 100 г желе из красной смородины, клубничного варенья, 50 мл лимонного сока.

Еще один быстрый способ украсить любимое мороженое. По рецепту получается 150 г.

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке смешайте желе из красной смородины, клубничное варенье и сок лимона. Все нагрейте в течение 1 минуты (желательно 1 раз перемешать) и быстро разлейте на порции мороженого. Помимо соуса к мороженому можете подать резаные фрукты, их тоже полейте соусом.

Наливное яблочко

Требуется: 4 яблока, 100 г изюма, 30 г мармелада или джема, 25 г масла.

Способ приготовления. Удалите из яблок сердцевину. В чашечке смешайте начинку из промытого и ошпаренного

кипящей водой изюма, мармелада или джема и сливочного масла.

Если у Вас под рукой не оказалось названных продуктов, их можно заменить: а) сгущенным молоком и орехами, б) измельченными сухофруктами и медом, в) черносливом, г) марципаном, д) любым вареньем или повидлом.

Начините яблоки, разместите их на тарелке, в которую налейте 4 ст. л. воды (по количеству яблок), накройте жиронепроницаемой бумагой. Готовьте примерно 7-10 минут, до тех пор, пока яблоки не будут свободно протыкаться ножом.

Готовые яблоки должны постоять в тепле 3 минуты: выньте их из печки и накройте салфеткой.

Грузинский пирог

Требуется: 700 г разных фруктов, 100 г масла, 50 г сахара, 200 г муки.

Способ приготовления. В 2-х литровой кастрюле с крышкой потушите очищенные от косточек и разрезанные фрукты в течение 5 минут.

В это же время разотрите в крошку сливочное масло (маргарин) и муку, добавьте сахар. В посуду, где будет печься пирог, выложите готовое тесто. Фрукты подсластите по вкусу (сахар должен раствориться) и выложите на тесто, выпекайте 5-10 минут: тесто должно затвердеть. Слегка остудите и разрежьте ромбиками, холодный пирог разрезать тяжелее –

он ломается.

Раздел V

Когда тайное становится явным

Если Вы решили потратиться на посуду и другие полезности для СВЧ, то:

– приобретайте универсальную и прочную посуду с ободками или ручками, без металлических узоров и украшений, без золотой росписи;

– полюбопытствуйте, есть ли на крышках кастрюль все необходимые отверстия;

– для выпечки приобретите формы, расширяющиеся кверху;

– сковорода для подрумянивания поможет достичь эффекта хрустящей корочки;

– мешочки для жарения помогут приготовить пирожки, удобна в использовании жиронепроницаемая бумага и пергамент для выпечки.

Если Вы уже готовы воплотить в жизнь наши рецепты, то:

– готовьте без предварительного нагрева печи;

– уровень мощности напрямую соотносите со скоростью приготовления;

– холодные продукты готовьте дольше;

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.