



*Домашние
технологии*

*Точные
пропорции*

*Секреты
приготовления*

*Лучшие
рецепты,
проверенные
временем*

РУБЛЕВСКАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА



Рублевская поваренная книга

«Научная книга»

Рублевская поваренная книга / «Научная книга»,

"Красиво жить не запретишь!", - восклицал известный литературный персонаж. Сегодня тоже есть люди, исповедующие этот принцип, известные политики, бизнесмены, звезды шоу-бизнеса. Некоторые из них живут на знаменитой Рублевке - в элитном районе Подмосковья, расположенном вдоль Рублево-Успенского шоссе. Известности и определенного материального достатка они, как правило, достигли напряженным трудом, в таком же ритме вынуждены жить и дальше, что, в конечном счете, не лучшим образом сказывается на их здоровье. Поэтому вопросам здорового образа жизни и правильного питания обитатели Рублевки уделяют очень большое внимание и особенно почитают старую истину: человек есть то, что он ест. В книге рассказывается, как известные и богатые, живущие на Рублевке, питаются и снимают стрессы, борются с лишним весом, какие предпочитают продукты, каких придерживаются диет, по каким рецептам готовят салаты и закуски, первые и вторые блюда, коктейли и десерты, а также раскрываются другие "секреты" здорового образа жизни обитателей Рублевки, которые на поверку оказываются не такими уж секретными. Прочитав книгу, вы с успехом сможете приобщиться к миру известных и обеспеченных, ведь, возможно, когда-нибудь вы тоже станете одним из них.

Содержание

Глава 1. Салаты и закуски	5
Закуска из картофельного салата с черной икрой	5
Закуска в ананасе	6
Закуска «Ореховое настроение»	7
Папайя с креветками.	8
Аджапсандали	9
Заливное из шампиньонов.	10
Закуска «Нашествие»	11
Закуска «Бочонок»	12
Помидоры с брынзой	13
Тосты закусочные	14
Грибные крокеты	15
«Лодочки» из вареных яиц	16
Закуска «Хризантемы»	17
Рулетики из ветчины с ананасом	18
Закуска из авокадо	19
Салат «Бразилия»	20
Авокадо фаршированные	21
Пикантный салат из мяса птицы	22
Фруктовый салат с сыром	23
Салат пикантный из пророщенной пшеницы	24
Рыбный салат	25
Грибной паштет с телятиной	26
Рулеты по-французски	27
Салат «Принцесса на горошине»	28
Печеночный салат с грибами	29
Шарики с рокфором в орехах	30
Салат «Цыпа»	31
Блинчики «Бурритос»	32
Куриный салат с фруктами	33
Закуска «Копенгаген»	34
Жульен с маслинами	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Татьяна Юрьевна Подошвина

Рублевская поваренная книга

Глава 1. Салаты и закуски

Закуска из картофельного салата с черной икрой

Требуется: 1,5 кг картофельного салата, 180 г копченой колбасы, 2 яйца, 120 г копченого сыра, 60 г сливочного масла, 70 г черной икры, 2 свежих помидора, 1 сладкий перец, зелень петрушки.

Приготовление. 800 г картофеля сварить в кожуре, остудить, затем очистить. Нарезать кубиками, добавить мелко нарезанные консервированные огурцы и 1 мелко натертую на терке луковицу. Посолить и поперчить. Приправить майонезом. Все тщательно перемешать.

Приготовленный картофельный салат выложить на блюдо, украсить кружками копченой колбасы, нарезанными тонкими ломтиками крутыми яйцами, небольшими кусочками копченого сыра. Сделать розочки из сливочного замороженного сливочного масла, наполнить их черной икрой. Подготовленные розочки положить на картофельный салат. Картофельный салат украсить нарезанными помидорами и колечками сладкого перца, веточками зеленой петрушки.

Закуска в ананасе

Требуется: 1 ананас, 400 г замороженных креветок, 2 ст. л. оливкового или растительного масла, 1 лимон, 40 г оливкового майонеза, 2 ч. л. коньяка, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахарного песка, соль, черный молотый перец, зелень петрушки по вкусу.

Приготовление. Ананас разрезать вдоль пополам. С помощью ложки вынуть мякоть и нарезать ломтиками. Креветки разморозить и вымыть под струей холодной воды. Затем креветки сварить в подсоленной и подкисленной лимонным соком воде и очистить. Готовые креветки нарезать небольшими кусочками. Получившуюся массу смешать с мякотью ананаса. Две полые половинки ананаса заполнить массой из креветок и ананасовой мякоти.

Отдельно приготовить соус. Горчицу растереть с сахаром, солью, перцем. Затем добавить коньяк, оливковое или подсолнечное масло, майонез. Все тщательно перемешать.

При подаче фаршированный ананас украсить зеленью и ломтиками лимона. Соус подать отдельно.

Закуска «Ореховое настроение»

Требуется: 500 г белокочанной капусты, 4 моркови средних размеров, 300 г пророщенных бобов, 1 стебель сельдерея, 1 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 корень калгана, 1 ч. л. молотого кумина, 0,5 ч. л. молотого чили, 1 ч. л. тамариндовой пасты или сока лайма, 4 ст. л. арахисового масла с кусочками орехов, 1 ч. л. желтого сахара.

Приготовление. С белокочанной капусты снять верхние листья и нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту смешать с морковью и обжаривать на сковороде, пока они не станут мягкими. Не давая овощам остыть, добавить пророщенные бобы и тушить еще 30 минут. Нарезать сельдерей. На плоскую красивую тарелку выложить капусту, морковь с бобами, сельдерей.

Приготовить соус: чеснок очистить и пропустить через пресс. Луковицу очистить и нарезать маленькими кубиками. Разогреть масло в кастрюле, добавить лук и чеснок. Варить содержимое кастрюли на умеренном огне. Очистить и натереть на мелкой терке небольшой кусочек корня калгана. Добавить в смесь из чеснока и лука калган, кумин и молотый чили. Тушить еще 1 минуту. Добавить тамариндовую пасту или сок лайма, арахисовое масло и сахар. Все тщательно перемешать. Поставить на слабый огонь, время от времени помешивать. По мере необходимости добавлять горячей воды.

Перед подачей готового блюда на стол полить соусом овощи и украсить жареным луком, арахисом и полосками чили. Остаток соуса подать отдельно.

Папайя с креветками.

Требуется: 2 плода папайи, 1 стручок острого красного перца, сок 0,5 лайма, 1 стручок зеленого сладкого перца, 2 апельсина, 200 г замороженных креветок, 4 ст. л. майонеза, лимонный сок, соль по вкусу.

Приготовление. Креветки разморозить и сварить в подсоленной воде с добавлением лимонного сока. Остудить. Папайю вымыть, разрезать вдоль пополам и удалить косточки. Острый перец очистить. Удалить семена и плодоножку, очень мелко нарезать. Разделить на 2 равные части. Одну часть острого перца перемешать с соком лайма. Намазать полученной смесью внутреннюю часть папайи. Сладкий перец вымыть. Очистить от семян и плодоножки. Нарезать маленькими кубиками. Снять с апельсинов кожуру, снять с долек белые перепонки. Разделить апельсин на дольки. Осторожно перемешать креветки с апельсинами и кусочками сладкого перца. Разложить массу по половинкам папайи. Перемешать с майонезом оставшийся острый перец. Положить по 1 ст. л. смеси на каждую половинку папайи и сразу же подать на стол.

Аджапсандали

Требуется: 500 г баклажанов, 3 луковицы, 3 клубня картофеля, 4 свежих помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового или подсолнечного масла, 40 г кинзы, 1 сладкий стручковый перец, 40 г петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Посыпать солью и оставить на 20 минут при комнатной температуре, чтобы кружочки баклажана дали сок. Затем смыть соль, откинуть баклажан на дуршлаг. Очистить репчатый лук. Мелко нарезать лук и потушить в масле до золотистого цвета. Добавить еще оливковое или подсолнечное масло. Положить в ту же сковороду кружочки баклажана. Картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать кружочками. Добавить в тушеные овощи. Помидоры ошпарить кипятком и снять кожицу. Удалить плодоножку и нарезать кубиками, добавить в тушеные овощи. Чеснок очистить, пропустить через пресс и растереть с солью. Стручковый перец очистить, удалить плодоножку. Нарезать маленькими кусочками. Положить перец к овощам. Кинзу и петрушку вымыть под проточной водой, дать стечь жидкости, мелко нарезать. Заправить кинзой и петрушкой овощи и через 10 минут блюдо снять с огня. Переложить аджапсандали в салатник и украсить веточками петрушки и кинзы.

Заливное из шампиньонов.

Требуется: 600 г свежих или замороженных шампиньонов, 17 г желатина, 500 мл воды, 150 мл грибного бульона, 50 г майонеза, черный или красный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Шампиньоны, если они были замороженные, разморозить и вымыть. Грибы нашинковать, сварить в подсоленной воде и процедить. Оставшуюся воду сохранить. Использовать в качестве грибного бульона. Желатин развести в небольшом количестве воды. Залить оставшейся теплой водой получившуюся массу. Прогреть до полного растворения желатина, не доводя до кипения. Довести объем растворенного желатина до 5 стаканов, доливая горячий грибной отвар. Можно вместо бульона доливать кипяток, если грибного отвара окажется недостаточно. Добавить соль и перец. Всыпать отваренные шампиньоны и все перемешать. Полученную массу вылить на глубокое блюдо. Немного остудить при комнатной температуре. Когда бульон с грибами остынет, поставить в холодильник до полного застывания.

Подавать заливное из шампиньонов в качестве закуски. Предложить гостям майонез.

Закуска «Нашествие»

Требуется: 300 г говяжьих мозгов, 4 куриных яиц, 250 г вареной ветчины, 200 г сливочного масла, 300 г 33%-ных сливок, 120 г пшеничной муки высшего сорта, 100 г белого сухого вина, 400 г томатного сока, 1 луковица, 1 ст. л. желатина, 20 г растительного масла, 1 ч. л. 20 % уксуса, 1 помидор «черри», зелень укропа и петрушки, соль и сахар по вкусу.

Приготовление. Мозги вымыть в большом количестве воды, очистить и сварить в подсоленной воде. Когда она закипит, добавить в нее разведенный уксус. Далее варить мозги до готовности. Когда они сварятся, выложить в дуршлаг, чтобы остудить. После этого нарезать кубиками среднего размера. Так же кубиками нарезать вареную ветчину, отварить куриные яйца вкрутую. Остудить и снять скорлупу. Куриные яйца разрезать вдоль на 6 частей, т. е. получить 6 ровных кружочков.

Приготовить соус. Луквицу очистить и нарезать соломкой, смешать с пшеничной мукой, обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Влить в образовавшуюся массу сливки, тщательно перемешать и немного подогреть. Добавить томатный сок и довести до кипения. Теперь полученную массу протереть через сито и добавить белое вино. Желатин развести в небольшом количестве теплой кипяченой воды. Тщательно перемешивать до образования однородной массы. Желатин влить в подготовленный соус. Добавить соль и перец. Еще раз тщательно перемешать.

Взять большую неплоскую салатницу. Налить в нее часть соуса. Охладить до такой степени, чтобы образовалась желейная масса. Вторым слоем уложить мозги, ветчину и кружочки яиц. Опять залить все соусом и поставить в холодное помещение или холодильник. Когда масса застынет, украсить блюдо оставшимися кружочками яиц, помидоров и зеленью укропа, петрушки.

Закуска «Бочонок»

Требуется: 2 баклажана, 1 кг свежих грибов, 1 стакан сметаны, 2 помидора, зелень, майонез, соль по вкусу.

Приготовление. Баклажаны вымыть, очистить, нарезать тоненькими язычками, посолить и обжарить на сковороде в минимальном количестве растительного масла. Взять любые небольшие стаканы и уложить в них баклажаны так, чтобы края свисали.

Свежие грибы вымыть, нарезать и обжарить на сковороде в растительном масле, затем добавить сметану и все тщательно перемешать. Приготовленную начинку положить в стаканчики с баклажанами и накрыть краями. Поставить в холодильник на 30 минут. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Помидоры лучше брать диаметром, равным диаметру стакана, в котором вы это делаете (для устойчивости и красоты).

На стакан положить кружочек помидора и перевернуть. Аккуратно разложить «бочоночки» на тарелке, посыпав зеленью и полив майонезом.

Помидоры с брынзой

Требуется: 500 г спелых помидоров, 4 ст. л. сливочного масла, 3 луковицы, 250 г брынзы, 1 яйцо, 1 ст. л. нарезанной петрушки.

Приготовление. Со спелых помидоров срезать верхушку, удалить мякоть с семенами, перевернуть вниз срезом и дать немного обсохнуть. Из мякоти помидоров, 2 ст. л. сливочного масла и очищенного и мелко нарезанного репчатого лука приготовить томатный соус, протереть его через сито. Брынзу размять вилкой, смешать с взбитым яйцом, зеленью петрушки и молотым перцем. Приготовленной массой нафаршировать помидоры, сверху положить кусочек сливочного масла, залить томатным соусом и посолить. Фаршированные помидоры поставить в разогретую духовку и тушить при невысокой температуре. Перед подачей на стол помидоры посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Тосты закусочные

Требуется: на 2 порции: 4 ломтика пшеничного хлеба, 250 г филе судака, 1 яичный белок, 1 корень петрушки, 3,5 ст. л. плавленого сыра, 1,5 ст. л. нарезанной зелени укропа, 2 ст. л. кунжута, 3 ст. л. сухого белого вина, 3 ст. л. сливочного масла, 1 лимон, листья зеленого салата, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, вынуть внутренности, вымыть под струей холодной воды, залить небольшим количеством горячей воды, добавить соль, перец горошком, корень петрушки, сухое белое вино и варить 20 минут на маленьком огне. Охладить в бульоне.

Сваренную рыбу пропустить через мясорубку, смешать с тертым сыром, красным перцем, укропом, кунжутом, яичным белком и взбить миксером.

С ломтиков хлеба срезать корочку и слегка обжарить на масле.

Обжаренные ломтики хлеба смазать рыбной массой, разрезать на 8 треугольников, положить на смазанный маслом противень и запечь в разогретой духовке при 200 °С.

Грибные крокеты

Требуется: 600 г свежих грибов, щепотка тмина, 70 г сливочного масла, 1 стакан муки, 2 яйца, 1 стакан молока, зелень петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать и сварить в соленой воде с добавлением тмина. Воду процедить и добавить к густому соусу бешамель, приготовленному из сливочного масла, муки, яиц и молока. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, молотый перец и соль. Сливочное масло разогреть. Смазанной маслом столовой ложкой сформовать крокеты из грибной массы, обвалить в молотых сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле до образования золотистого цвета с двух сторон. Сразу после окончания жарения посыпать тертым сыром.

«Лодочки» из вареных яиц

Требуется: для 6 порций: 6 яиц, 1 свежий огурец (или 2 маринованных огурчика), 6 небольших помидоров, 60 г ветчины, 60 г твердого сыра, 250 г майонеза и зелень петрушки.

Приготовление. Яйца сварить, очистить от скорлупы и разрезать пополам в длину. Из ветчины и сыра сделать по 6 тонких треугольных ломтика. Помидоры вымыть, разрезать пополам, а огурчики нарезать кружками. На половинки яиц положить продукты следующим образом: на острую часть яйца положить кружки огурчиков, а на округлую – половинку помидора. Приготовленные из ветчины и сыра треугольники проколоть зубочисткой насквозь и воткнуть в половинку яйца, покрытую помидором. Подавать по 2 лодочки на порцию – одну с ветчиной, а другую с сыром, положив их на тарелку и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и оставшимися кружками огурчика.

Закуска «Хризантемы»

Требуется: 3 помидора, 20 г тертого сыра, 3 зубчика чеснока, майонез, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Свежие помидоры вымыть, нарезать кружочками. Пропущенный через пресс чеснок смешать с майонезом и приготовленной массой смазать помидоры, сверху посыпать тертым сыром. Выложить в один слой на большое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Рулетики из ветчины с ананасом

Требуется: на 25 штук: 200 г консервированного ананаса кусочками, 4 ст. л. ядер грецкого ореха, 200 г черешкового сельдерея, 25 тонких кусочков ветчины, 25 круглых кусочков ржаного хлеба, 200 г майонеза.

Приготовление. Сельдерей очистить, вымыть под струей холодной воды и нарезать тонкими кружочками. Ананас выложить в дуршлаг и дать стечь сиропу. Несколько кусочков ананаса и немного зелени сельдерея оставить для украшения. Орехи измельчить. Все смешать с майонезом и тщательно перемешать. Кружочки хлеба смазать майонезом. Кусочки ветчины разрезать до половины и свернуть кулечком. Ветчину нафаршировать приготовленной массой и положить на кусочки хлеба. Подать на большом блюде, посыпав зеленью сельдерея и украсив кусочками ананаса и половинками ядер грецкого ореха.

Закуска из авокадо

Требуется: 1 авокадо, 2 зубчика чеснока, 3 квадратных ломтика грубого помола хлеба, лимонный сок, 1 луковица, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Авокадо очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить косточку. Четверть плода нарезать тонкими кусочками. Оставшуюся мякоть авокадо размять вилкой до состояния пюре и смешать с пропущенным через пресс чесноком и мелко нарезанным репчатым луком. Затем в пюре добавить небольшое количество лимонного сока, посолить и перчить. Получившуюся смесь намазать на квадратные поджаренные тосты и украсить готовую закуску кусочками авокадо и листочками петрушки или сельдерея.

Салат «Бразилия»

Требуется: 1 авокадо, 200 г соленой семги, 2 свежих огурца, 3 салатных листа, 50 г майонеза (классического или оливкового), 0,5 лимона, 40 г свежей петрушки, 40 г кинзы, 40 г укропа, соус «Табаско», соль по вкусу.

Приготовление. Авокадо вымыть и отделить мякоть. Нарезать ее тонкой соломкой. Свежие огурцы вымыть и очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. Соленую семгу также нарезать соломкой. Смешать в авокадо, семгу и огурцы. Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть под проточной водой, подсушить на тканевой салфетке, мелко нарезать. Смесь из зелени добавить к основному составу блюд. Тщательно перемешать. Листья салата вымыть, нарезать тонкими полосками и положить в общую массу.

Приготовить соус: выдавить сок из половинки лимона. Смешать вместе лимонный сок, майонез и соус «Табаско». Тщательно перемешать. Соединить соус и массу из семги, авокадо, огурцов и зелени. Блюдо украсить кружочками лимона и зеленью. Подавать салат охлажденным.

Авокадо фаршированные

Требуется: 100 г мороженых или консервированных креветок, 400 г мяса домашней птицы без кожи и костей, 2 авокадо, 2 ч. л. лимонного сока, 2 листа кочанного салата, 0,5 банана, 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сливок, соль, сахар, молотый белый и черный перец по вкусу.

Приготовление. Мороженые креветки разморозить и вымыть в теплой воде. Консервированные креветки вынуть из банки, сполоснуть и дать стечь лишней жидкости.

Авокадо разрезать пополам и удалить косточки. Мякоть извлечь шаровидной выемкой. Должны получиться шарики или тугие спиральки из мякоти авокадо. Банан очистить и нарезать кружочками средней толщины. В глубокую миску положить шарики из авокадо и кружочки банана. Сбрызнуть смесь лимонным соком. Мясо домашней птицы сварить и остудить. Удалить все косточки. Мясо птицы мелко нарезать кубиками или полосками. Добавить к смеси из фруктов. Салатные листья вымыть, дать стечь воде, нарезать соломкой, добавить к фруктам и мясу птицы.

Майонез смешать со сливками, солью, молотым перцем, сладким перцем и сахаром, тщательно перемешать до образования однородной массы. Полученной смесью залить авокадо с бананами, мясом птицы и салатом. Перемешать.

Начинить смесью авокадо. Креветки разложить сверху. Украсить дольками лимона и свежей зеленью.

Пикантный салат из мяса птицы

Требуется: 250 г жареного мяса птицы (дикой утка, фазана), 100 г корня сельдерея, 3 маринованных огурца, 1 пучок редиса, 2 куриных яйца, сок 1 лимона, майонез, зелень петрушки, сливочное масло, 1 стручок сладкого красного перца, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать соломкой, обжарить на небольшом количестве подсолнечного масла. Очищенный сельдерей нарезать и потушить на подсолнечном или сливочном масле до мягкости. Огурцы и редис вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Сваренные вкрутую яйца очистить и разрезать на 8 равных частей каждое. Сбрызнуть всю массу лимонным соком, добавить сахар, соль и молотый черный перец. Добавить майонез, желативно оливковый. Все слегка перемешать вместе с майонезом и украсить веточками петрушки и мелко нарезанным сладким перцем.

Фруктовый салат с сыром

Требуется: 200 г любых консервированных или свежих фруктов, 2 кислых яблока, 150 г швейцарского сыра, сок 0,5 лимона.

Приготовление. Фрукты вымыть под струей холодной воды и нарезать мелкими кусочками. Косточки и семена удалить. Кислые яблоки очистить от кожицы и удалить сердцевину. Затем нарезать кубиками и добавить к ранее приготовленным фруктам. Сыр разрезать на 3 части. Две трети швейцарского сыра нарезать кубиками, а оставшуюся часть натереть на крупной терке. Фрукты и кусочки сыра соединить, осторожно перемешать и сбрызнуть лимонным соком. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и зеленью петрушки.

Салат пикантный из пророщенной пшеницы

Требуется: 450 г свежей капусты брокколи, 200 г пророщенной пшеницы, 2 перышка свежего зеленого лука, 4 свежих помидора «черри», 1 ст. л. семян кунжута, 1 ст. л. семян тыквы, 1 ст. л. семян подсолнуха, 2 ст. л. кукурузного масла, 3 ст. л. кунжутного масла.

Приготовление. Соцветия брокколи отделить от стеблей и сварить в небольшом количестве подсоленной воды. Вымыть капусту под струей холодной воды. Соцветия смешать с пророщенной пшеницей. Измельчить перышки свежего зеленого лука. Положить в салатницу вместе со сваренной капустой и пшеницей. Нарезать помидоры «черри» небольшими кубиками. Приготовить смесь из семян кунжута и семян подсолнуха и тыквы. На сковороде без масла на умеренном огне поджарить семена. Когда они приобретут золотистый оттенок, добавить кукурузное и кунжутное масло. Прогреть содержимое сковороды 1 – 2 минуты и полученной смесью залить салат.

Рыбный салат

Требуется: 800 г рыбного филе, 500 г белого сухого вина, 1 лимон, 4 свежих помидора «черри», 1 луковица, 10 черных маслин без косточек, 1 небольшой кабачок, 200 г консервированного зеленого горошка, 50 г зеленого лука, свежая зелень укропа, соль, белый перец по вкусу.

Для соуса: 50 г белого сухого вина, 2 корня сельдерея, 20—30 г зелени петрушки, 60 г оливкового масла, соль, белый перец по вкусу.

Приготовление. Рыбное филе вымыть под струей холодной воды, положить в кастрюлю с толстым дном и залить белым сухим вином. Варить рыбу в вине 20—25 минут. Вынуть и остудить. Дать стечь жидкости и нарезать рыбу небольшими кусочками. Переложить ароматное рыбное филе в большую стеклянную салатницу. Кабачок очистить и сварить. Затем нарезать небольшими кубиками. Добавить в салатницу. Нарезать свежие помидоры кубиками. Положить в миску с рыбой. Измельчить перышки лука и зелень укропа. Нарезать репчатый лук тонкими полукольцами. Консервированный зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Черные маслины разрезать на четвертинки. Смешать все перечисленные ингредиенты в большой стеклянной салатнице. Выдавить сок из 1 лимона, влить в салат. Добавить к смеси соль и белый перец.

Приготовить соус для рыбного салата. Измельчить корни сельдерея и зелень петрушки. Залить смесь белым вином и оливковым маслом, посолить и поперчить, тщательно перемешать до получения однородной массы.

Рыбное филе с овощами залить соусом. Осторожно перемешать. Поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол еще раз перемешать.

Грибной паштет с телятиной

Требуется: 1 кг телятины без костей, 1 ст. л. тертой лимонной цедры, 100 г оливок, 2 моркови, 100 г шампиньонов, 100 г лисичек, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г ядер грецкого ореха, 200 г сала, 20 г свежей зелени розмарина, 20 г свежей зелени тимьяна, 20 г свежей зелени базилика, соль, молотый черный перец, молотый кайенский перец по вкусу.

Приготовление. Телятину вымыть, обсушить салфеткой. Нарезать небольшими кусочками, пропустить через мясорубку. Фарш посолить и поперчить. Добавить лимонную цедру, сливки и тщательно перемешать. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Шампиньоны и лисички очистить и нарезать. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить морковь до образования золотистой корочки. Добавить в сковороду грибы, накрыть крышкой. Смесь немного потушить. Зелень розмарина, тимьяна и базилика вымыть, обсушить салфеткой и мелко нашинковать. Грибы с морковью смешать с мясным фаршем и зеленью, приправить солью, черным и кайенским перцем и мускатным орехом. Тщательно перемешать. Нагреть духовку до 160 °С. Сало тонко нарезать и выстлать им форму. Выложить мясной фарш с грибами, разровнять и сверху положить оставшиеся кусочки сала. Форму поставить в сотейник, наполненный на треть горячей водой. Затем все поставить в духовку на 70—80 минут.

Вынуть из духовки и дать готовому паштету полностью остыть. Затем достать его из формы, нарезать и красиво выложить на блюдо. Украсить свежей зеленью

Рулеты по-французски

Требуется: 300 г ветчины, 200 г твердых сортов сыра, 200 г консервированных ананасов, 1 зубчик чеснока, оливковый майонез, соль, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Вареную ветчину нарезать тонкими длинными ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Вынуть ломтики ананаса и дать стечь с них сиропу. Слегка подсушенный ананас нарезать маленькими кубиками. Зубчик чеснока очистить и пропустить через пресс. Соединить в отдельной чашке кусочки ананаса, сыр и чеснок. Приправить солью и черным молотым перцем. Перемешать. Заправить оливковым майонезом или жирной сметаной.

Для приготовления рулетиков фарш из ананасов и сыра выложить на середину ломтика ветчины, свернуть в рулет. Закрепить с помощью специальной палочки или обычной зубочистки. Подавать в охлажденном виде в качестве закуски.

Салат «Принцесса на горошине»

Требуется: 350 г консервированного зеленого горошка, 100 г очищенных ядер грецких орехов, 3 помидора, 3 огурца, 50 г зеленого лука, свежая зелень укропа, 1 – 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного или оливкового масла, 1 ст. л. сока лимона, соль по вкусу.

Приготовление. Свежие помидоры и огурцы вымыть под струей теплой воды, обсушить салфеткой. Открыть банку с зеленым горошком. Горошек откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Тонкими брусочками нарезать огурцы, предварительно сняв с них кожицу. Помидоры нарезать небольшими кубиками. Нарезанные овощи смешать в миске. Измельчить зеленый лук и укроп. Добавить смесь из трав к овощам. Затем положить консервированный горошек в салатницу. Пропустить через пресс зубчик чеснока с помощью специального устройства или мелко нарезать. Добавить к овощам и горошку чесночную пасту.

Затем приготовить ореховый соус: ядра грецкого ореха растереть в однородную массу. Добавить небольшими порциями растительное или оливковое масло, тщательно вымешать до получения однородного состава. Влить лимонный сок. Снова тщательно перемешать.

Заправить салат ореховым соусом и солью. Перемешать перед подачей на стол.

Печеночный салат с грибами

Требуется: 40 г свежих или сушеных грибов, 200 г говяжьей печени, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 яйца, 75 г оливкового майонеза, 3 ст. л. растительного или оливкового масла, 1 ст. л. ядер грецких орехов, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Приготовление. Белые или какие-либо другие сушеные грибы положить на некоторое время в теплую воду, затем отжать и сварить в чуть подсоленной воде. Замороженные грибы следует разморозить, а затем сварить. После этого сваренные грибы следует остудить и мелко нашинковать. Следующим этапом приготовления салата будет работа с печенью. Говяжью печень вымыть под струей холодной воды, сварить на медленном огне, не забывая снимать пену. Затем ее охладить и мелко нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на подсолнечном или оливковом масле. Соленые огурцы очистить от толстой и грубой кожицы и нарезать дольками.

Все подготовленные компоненты салата соединить, добавить перец и соль по вкусу, а также половину нормы майонеза. Перед подачей на стол салат заправить оставшимся майонезом, украсить ядрами грецкого ореха.

Шарики с рокфором в орехах

Требуется: 80 г сыра рокфор, 80 г толченых грецких орехов, 280 г творога, 2 зубчика чеснока, 120 г размягченного сливочного масла, 2 перышка мелко нарезанного зеленого лука, 3 ст. л. тертого твердого сыра.

Приготовление. Сыр рокфор размять вилой или натереть на крупной терке. Зубчики чеснока очистить и пропустить через пресс. Добавить в массу из сыра размягченное сливочное масло, чеснок, зеленый лук и творог. Приготовить немного тертого сыра любых твердых сортов. Добавить его в общую массу. Положить толченые ядра грецких орехов. Пол желанию можно добавить фундук или любой другой сорт орехов. Полученную массу тщательно перемешать, поставить в холодильник на 2 – 3 часа. Затем сформовать шарики из сырной массы диаметром не более 3 см, обвалять их в орехах. Подавать закуску на крекерах, нанизав на шпажки

Салат «Цыпа»

Требуется: 400 г филе цыпленка, 1 лист салата, 1 стебель лука-порея, 1 апельсин, 1 яблоко, грецкие орехи по вкусу, 100 г оливкового масла, 2 ст. л. столового уксуса, по 1 ч. л. соли, сахара и перца.

Приготовление. Мясо цыплят сварить и нарезать небольшими кусками. Листья салата хорошо вымыть, стряхнуть, нарезать узкими полосками и смешать с нарезанным кольцами луком-пореем. Туда же добавить кубики нарезанных яблок, апельсинов и кусочки мяса. Из оливкового масла, соли, сахара и перца приготовить заправку. Залить ею готовый салат. Выложить его в миску и украсить половинками грецких орехов

Блинчики «Бурритос»

Требуется: 15 тонких блинчиков, 250 г длиннозерного риса, 2 моркови, 1 луковица, 1 черешок сельдерея, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. оливкового масла, 250 г помидоров в собственном соку, 500 г мякоти говядины, 1 ч. л. семян тмина, 20 г зелень петрушки, 4 перышка зеленого лука, китайская капуста, соль по вкусу.

Приготовление. Длиннозерный рис сварить в подсоленной воде, промыть теплой водой и дать ей стечь. Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Лук и сельдерей очистить и мелко нашинковать. Зубчики чеснока очистить и пропустить через пресс. Соединить морковь, лук и сельдерей, положить смесь на раскаленную сковороду. На растительном масле обжарить овощную смесь в течение 20 минут, добавив 2 ст. л. теплой воды. Переложить овощи в миску.

Вилкой раздавить помидоры в собственном соку, чтобы получилось томатное пюре. Пропустить мясо через мясорубку и обжарить на сковороде. Во время процесса следует постоянно помешивать, чтобы испарилась вся жидкость. Готовить мясо в течение 10 минут. Сюда же добавить ранее обжаренные овощи и томатное пюре. Довести блюдо до кипения, убавить огонь и накрыть крышкой. Тушить 10 минут до загустения.

Перед подачей на стол положить на середину каждого подогретого блинчика примерно равное количество риса и мясной массы. Посыпать мелко нарезанной зеленью. Завернуть в трубочку. Разогреть в микроволновой печи, если есть необходимость. Подавать блюдо горячим.

Куриный салат с фруктами

Требуется: 800 г куриного мяса, 1 плод авокадо, 200 г черного винограда, 2 мандарина, несколько свежих листьев салата, 50 г лесных орехов, 2 ст. л. оливкового или обычного майонеза, 3 ст. л. жирных сливок, 1 ст. л. сухого шерри, 3 ст. л. апельсинового сока, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Отварить куриное мясо. Во время варки можно положить в воду немного специй по вкусу для придания курице дополнительного аромата. Затем мясо вынуть из бульона, дать стечь воде и нарезать. Кусочки должны быть средних размеров и иметь одинаковый вес. Подготовить фрукты. Разрезать авокадо пополам, удалить косточку, а сам плод нарезать тоненькой соломкой. Разрезать виноградины и удалить косточки. Очистить мандарины и разделить их на дольки. Смешать мясо, авокадо, виноград, мандарины. Выложить смесь на листья салата, разложенные на большой и плоской тарелке.

Приготовить соус для салата: Смешать майонез со сливками. Тщательно перемешать. Добавить в смесь шерри и апельсиновый сок. Приправить солью и перцем. Еще раз тщательно перемешать до образования однородной массы.

Полить этим соусом салат, сверху посыпать измельченными лесными орехами. Салат можно подать с тостами.

Закуска «Копенгаген»

Требуется: 150 г мороженых крабов, 200 г печеночного паштета, 200 г вареной ветчины, 1 стручок красного сладкого перца, 2 ломтика свежего ананаса, 8 помидоров, 3 ст. л. майонеза, 250 мл сливок, 50 г корня хрена, 40 г свежей зелени петрушки, 40 г свежей зелени укропа, сахарный песок, соль, белый молотый перец по вкусу.

Приготовление. Разморозить крабы, вымыть под струей холодной воды и дать стечь жидкости. Оттаявшие крабы крупно нарезать. Стручок красного перца вымыть и очистить от семян и плодоножки. Нарезать кубиками средних размеров. Ломтики свежего ананаса нарезать очень маленькими кусочками, но не следует превращать их в однородную массу. Кусочки фрукта должны сохранять форму. В отдельной посуде соединить крабовое мясо, кусочки сладкого перца и ананаса. Заправить полученную смесь майонезом.

Вареную ветчину нарезать тонкими длинными ломтиками. Полученной смесью из крабового мяса с ананасом и перцем смазать ломтики ветчины и свернуть их в трубочку. Закрепить с помощью специальных деревянных палочек или зубочисток.

Вымыть и обсушить полотенцем свежие помидоры. Осторожно нарезать 2 помидора тонкими ломтиками. На каждую трубочку из ветчины положить по ломтику помидора. Украсить их укропом.

С оставшихся 6 помидоров срезать крышечки. Из подготовленных овощей вынуть мякоть. Посыпать внутри солью и молотым перцем. Натереть корень хрена на мелкой терке. Сделать это следует перед началом приготовления блюда. Взбить сливки и смешать их с сахаром и хреном. Нафаршировать получившейся смесью помидоры.

Взять красивое блюдо или поднос и уложить рядами или полукружьями фаршированные помидоры и ветчинные трубочки и украсить зеленью петрушки.

Жульен с маслинами

Требуется: 800 г куриного филе, 100 г репчатого лука, 200 г черных маслин без косточек, 600 мл жирный сметаны, 70 г растительного масла, 100 г сливочного масла, соль, молотый черный или красный перец по вкусу.

Приготовление. Куриное филе нарезать соломкой и обжарить на сковороде на небольшом количестве растительного масла. Откинуть кусочки куриного филе на дуршлаг. Дать маслу стечь. Лук очистить и мелко нарезать. Маслины вымыть под струей теплой воды и разрезать вдоль по длине. Лук и маслины соединить в единую массу, положить на разогретую сковороду и обжарить в сливочном масле. Добавить к луку кусочки куриного филе. Накрыть крышкой и немного потушить на умеренном огне. Смесь посолить, поперчить, затем выложить в кокотницы и залить сметаной. Поставить в духовку или микроволновую печь и запекать 10 минут.

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.