



*Домашние  
технологии*

*Точные  
пропорции*

*Секреты  
приготовления*

*Лучшие  
рецепты,  
проверенные  
временем*

# РУБЛЕВСКАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА



# Татьяна Юрьевна Подошвина

## Рублевская поваренная книга

*Текст предоставлен издательством*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181255](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181255)

### Аннотация

"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 Подмоскovie, 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                      | 6  |
| Закуска из картофельного салата с черной икрой | 6  |
| Закуска в ананасе                              | 8  |
| Закуска «Ореховое настроение»                  | 9  |
| Папайя с креветками.                           | 11 |
| Аджапсандали                                   | 12 |
| Заливное из шампиньонов.                       | 13 |
| Закуска «Нашествие»                            | 14 |
| Закуска «Бочонок»                              | 16 |
| Помидоры с брынзой                             | 17 |
| Тосты закусочные                               | 18 |
| Грибные крокеты                                | 19 |
| «Лодочки» из вареных яиц                       | 20 |
| Закуска «Хризантемы»                           | 21 |
| Рулетики из ветчины с ананасом                 | 22 |
| Закуска из авокадо                             | 23 |
| Салат «Бразилия»                               | 24 |
| Авокадо фаршированные                          | 25 |
| Пикантный салат из мяса птицы                  | 27 |
| Фруктовый салат с сыром                        | 28 |
| Салат пикантный из пророщенной пшеницы         | 29 |
| Рыбный салат                                   | 30 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Грибной паштет с телятиной        | 32 |
| Рулеты по-французски              | 34 |
| Салат «Принцесса на горошине»     | 35 |
| Печеночный салат с грибами        | 36 |
| Шарики с рокфором в орехах        | 37 |
| Салат «Цыпа»                      | 38 |
| Блинчики «Бурритос»               | 39 |
| Куриный салат с фруктами          | 41 |
| Закуска «Копенгаген»              | 42 |
| Жульен с маслинами                | 44 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 45 |

# **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 тон-

кими 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 по-

мешивать. 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, обвалять 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 мороженных 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. Мороженные 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 (дикий 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, желательно 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 викой 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 виноград 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. Укра-

сить 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 пред 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.