

*хозяйке  
на  
заметку*

# *Блюда быстрого приготовления*

*Домашние заготовки • Блюда-скороспелки  
• Блюда для совсем ленивых или очень занятых •  
Рецепты для микроволновой печи*



# Сборник рецептов

# Блюда быстрого приготовления

## Серия «Хозяйке на заметку»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4419135](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4419135)*  
*Блюда быстрого приготовления: Фолио; Харьков; 2008*  
*ISBN 978-966-03-4222-4*

### **Аннотация**

Эта книга предназначена для тех, кто хочет овладеть секретами «быстрой кухни».

В ней изложены основы скоростного метода приготовления пищи, представлено около 1000 рецептов, используя которые вы сможете без особых усилий приготовить обед из трех блюд для семьи или встретить неожиданных гостей, приятно провести пикник с друзьями или насладиться радостями дачной жизни.

В отдельных разделах книги помещены рецепты блюд для микроволновой печи, а также наиболее простые рецепты для слишком занятых деловых людей и тех, кто вообще не любит стоять у плиты.

# Содержание

У плиты с хронометром	8
Домашние заготовки, или рояль в кустах	15
Салат из зеленого горошка	15
Салат с зеленым горошком и огурцами	16
Салат из фасоли с майонезом	17
Салат из фасоли с орехами	18
Салат из фасоли с ветчиной	19
Салат с кукурузой и крабовыми палочками	20
Салат с кукурузой и шампиньонами	21
Салат из квашеной капусты	22
Салат из маринованной краснокочанной капусты	23
Салат из редьки с квашеной капустой	24
Салат из консервированного лосося	25
Салат из лосося с зеленым луком	26
Салат из консервированной скумбрии или сардин	27
Салат по-пражски	28
Салат из консервированных кальмаров	29
Салат из кальмаров и яблок	30
Салат из кальмаров с жареным луком	31
Сардины с яблоками	32
Ставрида с орехами	33

Скумбрия с чесноком	34
Килька, запеченная с капустой	35
Закуска из сайры	36
Рыба с гарниром	37
Рыба под майонезом	38
Печень трески с творогом	39
Закуска из морской капусты	40
Закуска с мясом креветок	41
Кабачковая икра с чесноком и майонезом	42
Баклажанная икра с чесноком	43
Печеночный паштет с орехами и чесноком	44
Восхитительная грибная закуска	45
Булочки с шампиньонами	46
Булочки с фруктами	47
Булочки в фольге	48
Суп-пюре из зеленого горошка	49
Суп из мясных консервов	50
Яичница с лососем	51
Татарский бифштекс» из консервов	52
Запеканка из консервированной говядины	53
Гуляш из мясных консервов	54
Запеканка по-цыгански	55
Беф-строганов из консервов	56
Мясные консервы со сладким перцем	57
Азу из тушеной говядины	58
Говядина тушеная с кабачками	59

Говядина тушеная с черносливом	60
Жаркое с тушеной говядиной	61
Свинина тушеная с овощами	62
Запеканка из цыпленка	63
Картофельная запеканка со свиной тушенкой	64
Горошек с колбасой	65
Горошек по-итальянски	66
Горошек «мимоза»	67
Фасоль с ветчиной в горчичном соусе	68
Фасоль стручковая по-домашнему	69
Бигос с тушеной свиной	70
Рагу с тушеной говядиной	71
Грибы с луком	72
Пельмени отварные с маслом и сыром	73
Пельмени жареные	74
Пельмени в омлете	75
Пельмени, запеченные в сметане	76
Запеканка с тушеной свиной	77
Песочное тесто соленое	78
Песочное тесто сладкое	79
Слоеное тесто	80
Пицца с сосисками	81
Пицца грибная	82
Пицца селедочная	83
Пицца с помидорами	84
Песочный пирог с мармеладом	85

Корзиночки с фаршем	86
Яблоки в песочном тесте	87
Корзиночки из песочного теста с фруктами	88
Блюда-скороспелки	89
Салаты, закуски, бутерброды	89
Заправка салатная с горчицей	89
Салат зеленый в сметане с яйцами	89
Салат диетический	90
Салат из крапивы с яйцом	90
Салат из редиса с яйцом в сметане	91
Салат из огурцов с чесноком	91
Салат из соленых огурцов с зеленью	91
Салат из соленых огурцов с чесноком	92
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	92
Салат из помидоров и яблок	93
Салат из капусты и горошка	93
Салат из капусты с чесноком	93
Салат из краснокочанной капусты с грибами	94
Салат из краснокочанной капусты с яблоками	94
Салат из цветной капусты	95
Салат из брюссельской капусты	95
Салат из сладкого перца	96
Салат из перца с зеленым луком	96

Салат из перца с чесноком	96
Салат из перца с помидорами	97
Салат из свеклы с тертым хреном	97
Салат из отварной свеклы с орехами и чесноком	98
Салат из редьки	98
Редька со сметаной	99
Салат из редьки с яблоками и морковью	99
Салат из кабачков с морковью	100
Конец ознакомительного фрагмента.	101

# Блюда быстрого приготовления

## У плиты с хронометром

Как часто люди, особенно творческие и деятельные, сетуют на то, что в сутках только 24 часа. А если учесть, что из них мы вынуждены ежедневно тратить в среднем от 2-х до 3-х часов на приготовление пищи, то полезного времени окажется еще меньше. Как сократить эти непроизводительные затраты, не ухудшая при этом качества и разнообразия нашего питания? Ответ на этот вопрос в одинаковой мере важен как для домашних хозяек, так и для работающих женщин, людей семейных и одиноких, молодых и не очень. Все хотят знать, как ускорить процесс приготовления пищи.

Существует несколько вариантов решения этой проблемы. Один из них состоит в использовании на кухне современной бытовой техники: микроволновых печей, грилей, кухонных комбайнов и др. Все они позволяют за считанные минуты приготовить любое, даже самое изысканное блюдо. Однако сегодня эти замечательные помощники доступны у нас еще не многим.

Другой вариант, напротив, является самым доступным и потому самым распространенным, но малоудачным. Он за-

ключается в замене обычного домашнего обеда готовыми гастрономическими продуктами, концентратами и консервами. И хотя в последнее время появилось много разнообразных и достаточно вкусных кулинарных полуфабрикатов, но исключительное использование их не только не решает проблему питания, а скорее, напротив, усугубляет ее. Постоянное их употребление или, что еще хуже, еда всухомятку вносят не только однообразие в рацион, но и негативно отражаются на состоянии здоровья. К тому же блюда, приготовленные из кулинарных полуфабрикатов, по вкусу и качеству не идут ни в какое сравнение с теми, в которых использованы свежие продукты.

Наиболее приемлемым в данной ситуации является овладение технологией быстрого приготовления пищи, предлагаемой различными кулинарами и диетологами. Особого внимания заслуживает метод скоростного приготовления, разработанный врачом-диетологом И. Шишлаковой-Гнездиловой. Он позволяет значительно сократить время на тепловую обработку продуктов. Это не только уменьшает длительность их приготовления, но и сохраняет в них многие полезные питательные вещества. Необходимое размягчение продуктов достигается за счет предварительного обжаривания мяса, рыбы, овощей на сковороде без добавления жира. К моменту начала жаренья сковорода должна быть разогрета до 150 °С. Определить это можно очень просто: сбрызнуть дно сковороды водой, если она начнет разбегаться мелкими

капельками – температура ниже требуемой, а если испаряться, то можно приступать к обжариванию продуктов.

Для скоростного метода приготовления большое значение имеет предварительная обработка продуктов. Так, мясо перед обжариванием нужно порезать на порционные куски, отбить (для отбивных и шницелей), затем слегка посыпать сахаром, солью и необходимыми пряностями. Подготовленное таким образом мясо нужно выложить на разогретую сковороду и немедленно начать его переворачивать, не давая ему пристать ко дну. Делать это надо 2–3 мин., пока из мяса не выделится достаточное количество жира и сока. На 4–5-й мин. к нему нужно добавить жир и репчатый лук (а если мясо жирное, то только лук) и жарить до готовности. За 1–2 мин. до окончания жаренья следует добавить сметану (майонез или соус) и потушить все в небольшом количестве горячей кипяченой воды или бульона. Время приготовления мясного блюда таким способом составляет от 9 до 18 мин.

Выпотрошенные и зачищенные тушки птицы или кролика следует обмыть, заправить по рецепту специями и жарить в собственном соку 8 мин., затем добавить жир и, если необходимо, лук и жарить еще 4 мин.

Котлетную массу из мяса, птицы или рыбы рекомендуется готовить без хлеба. Вместо него лучше взять белокочанную капусту в пропорции 50 г капусты на 100 г мяса или рыбы.

При варке мяса, птицы или рыбы их следует класть в минимальное количество горячей воды, достаточное для того,

чтобы их покрыть. Солить блюдо нужно за 5–7 мин. до окончания варки.

Что касается овощей, то их лучше варить на пару. Это не только значительно ускоряет процесс приготовления, но и снижает потери содержащихся в них растворимых веществ. Так, при варке на пару картофель теряет их в 4–6 раз меньше, чем в воде. Кроме того, картофель, белокочанная капуста, репчатый лук, свекла, сваренные по скоростному методу, всегда сохраняют свой натуральный цвет.

Чтобы ускорить приготовление блюд при запекании, мясо лучше всего использовать вареное, а рыбу и овощи – сырые. Значительно упрощает этот процесс использование фольги. Тщательно завернутые в нее продукты помещаются в духовку или, если они достаточно тонкие, на толстостенную сковороду, которую закрывают тяжелой крышкой. Рыбу перед запеканием в фольге необходимо выпотрошить, хорошо промыть, обсушить, посолить в два раза обильнее нормы, а затем запанировать в муке с добавлением приностей, но без масла.

Овощи, предварительно помытые, обсушенные и подсоленные, следует запекать целиком или крупными кусками. Их также можно тушить в фольге на сковороде с крышкой без добавления масла. Время запекания их в духовке составляет 10–25 мин., на сковороде – 10–16 мин.

Все первые блюда по скоростному методу готовятся с закрытой крышкой. Исключение составляет только уха, кото-

рую для сохранения приятного аромата следует варить в открытой кастрюле.

Мучные и макаронные изделия для супов рекомендуется предварительно обжарить в небольшом количестве жира, а затем довести до готовности в бульоне, молоке или горячей воде. Рис, гречневую, манную и другие крупы желательно сначала поджаривать до розового цвета, а затем заливать бульоном (молоком, горячей водой) на два пальца выше уровня продукта и варить не более 5 мин. после начала кипения.

Макаронны и крупы для вторых блюд после варки лучше не промывать. Перловую крупу нужно промывать перед приготовлением, а потом тушить ее в той же влаге, которая осталась в зернах после мытья. А можно добавить в нее жир и жарить на сковороде до тех пор, пока крупа не увеличится в объеме примерно в 2 раза.

Все овощи в первые блюда (за исключением капусты) рекомендуется класть пассерованными. Это не только ускоряет их приготовление, но и сохраняет в них эфирные масла, витамины и минеральные вещества, улучшает вкус и цвет блюда. А вот томат или свежие помидоры лучше класть непосредственно в суп без предварительной тепловой обработки.

Супы, приготовленные по скоростному методу, не нуждаются в мучной, луково-томатной и яичной заправках. Они и без того получаются довольно наваристыми.

Скоростной метод приготовления пищи вовсе не исключает использование, наряду со свежими продуктами, различ-

ных консервов и полуфабрикатов. Это могут быть домашние заготовки или изделия промышленного производства, замороженные продукты. Они практически подготовлены к употреблению и в сочетании с другими ингредиентами, необходимыми по рецепту, в течение нескольких минут могут быть доведены до полной готовности. Особенно эффективно использование домашних заготовок для мучных блюд и кондитерских изделий. Скоростной метод рекомендует с этой целью рецепты приготовления различных видов теста, а также использование в качестве основы для мучных блюд хлеба, булочек, сухарей и печенья.

Овладеть секретами «быстрой кухни» не очень сложно. Многие из них довольно подробно, буквально «поминутно» раскрыты в рецептах, помещенных на страницах этой книги. Руководствуясь ими, вы можете без особых усилий и затрат приготовить полноценный обед из трех блюд для семьи или встретить неожиданных гостей, приятно провести пикник с друзьями или насладиться радостями дачной жизни. Слишком занятых деловых людей или тех, кто не особенно любит стоять у плиты, эти рецепты избавят от многих трудоемких домашних хлопот, а тем, кто вечно опаздывает на работу, помогут не остаться без завтрака.

Большинство рецептов рассчитано на 4 персоны, в каждом ином случае их количество указывается отдельно. Для облегчения пользования рецептурой количество необходимых продуктов указывается в двух измерениях – весе и объ-

еме, что позволяет читателям выбрать для себя наиболее удобный вариант.

Время приготовления блюд в целом колеблется от 10 до 30 мин. Во многих рецептах дополнительно указано количество минут, необходимых для выполнения отдельных процессов. Действуя в соответствии с этим «расписанием», вы сможете легко и быстро справиться с любыми кухонными проблемами.

Итак, уважаемый читатель, для того чтобы овладеть искусством «быстрой кухни», вам остается лишь выбрать из этой книги понравившиеся рецепты, вооружиться хронометром и ненадолго отправиться на кухню. Приятного вам аппетита!

# Домашние заготовки, или рояль в кустах

## Салат из зеленого горошка

*1 банка консервированного горошка, 200 г ветчины или вареной колбасы, сок 0,5 лимона, 250 г (1 стакан) майонеза, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.*

Горошек отцедить через сито. Ветчину порезать тонкими полосками, перемешать с горошком и заправить солью, сахаром, лимонным соком. Сложить все в салатницу, полить майонезом и украсить зеленью петрушки.

Время приготовления 20 мин.

# Салат с зеленым горошком и огурцами

*1 банка консервированного зеленого горошка, 200 г (2 шт.) огурцов, 50 мл (3 ст. л.) подсолнечного масла, 20 мл (1 ст. л.) 9 % уксуса, 3 яйца, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Горошек смешать с нарезанными кубиками огурцами и мелко нарезанной петрушкой. Заправить подсолнечным маслом, уксусом, посолить, все перемешать и выложить на середину блюда. Вокруг уложить кружочки сваренных вкрутую яиц.

## **Салат из фасоли с майонезом**

*500 г (1 банка) консервированной фасоли, 125 г (0,5 стакана) майонеза, черный молотый перец по вкусу.* Стручки фасоли нарезать соломкой, заправить майонезом, черным перцем и перемешать.

## **Салат из фасоли с орехами**

*500 г (1 банка) консервированной фасоли, 100 г ядер грецких орехов, уксус, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.*

Стручки фасоли нарезать, положить в салатник и посыпать толчеными орехами. Добавить по вкусу соль, перец, уксус, мелко нарезанную зелень и осторожно перемешать.

## **Салат из фасоли с ветчиной**

*500 г (1 банка) консервированной фасоли, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 200–250 г ветчины или колбасы, 200 г (2 шт.) помидоров, 175 г (0,7 стакана) майонеза, 50 г сыра, зелень петрушки по вкусу.*

Стручки фасоли нарезать кусочками длиной около 1 см, ветчину или колбасу – соломкой, помидоры – мелкими кубиками, сыр натереть, лук мелко порезать. Все компоненты смешать, заправить майонезом.

Готовый салат украсить ломтиками помидора и зеленью петрушки.

# **Салат с кукурузой и крабовыми палочками**

*1 банка консервированной кукурузы, 6 яиц, 200 г крабовых палочек, 250 г (1 стакан) майонеза.*

Из банки с кукурузой слить жидкость, яйца и крабовые палочки мелко порезать, все перемешать, заправить майонезом.

# Салат с кукурузой и шампиньонами

*1 банка кукурузы, 1 банка шампиньонов в собственном соку, 200 г ветчины, 250 г (1 стакан) майонеза.*

Слить сок из банок с кукурузой и грибами, ветчину и грибы нарезать соломкой, все перемешать и заправить майонезом.

# Салат из квашеной капусты

*250 г квашеной капусты, 100 г (2 шт.) репчатого лука, 40 мл (2 ст. л.) подсолнечного масла, 50 г (1 шт.) сладкого перца, 100 г (1 шт.) яблок, зелень укропа, соль, перец, сахар по вкусу.*

Капусту порезать, лук очистить и мелко нарезать. Яблоко очистить, из перца вынуть семена, нарезать стручки брусочками. Добавить подсолнечное масло, хорошо все перемешать. Заправить салат солью, сахаром, перцем и снова перемешать.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Время приготовления 20 мин.

# **Салат из маринованной краснокочанной капусты**

*400 г свежей краснокочанной капусты, 70 мл (4 ст. л.) подсолнечного масла, корица, гвоздика, уксус, соль, сахар по вкусу.*

Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока не начнет выделяться сок и капуста не станет мягкой. После этого капусту отжать, положить в деревянную или фаянсовую посуду, залить уксусом, добавить сахар, подсолнечное масло, отвар корицы и гвоздики и хорошо перемешать.

Время приготовления 20 мин.

# **Салат из редьки с квашеной капустой**

*400 г квашеной капусты, 200 г (1,5–2 шт.) редьки, 100 г (2 шт.) репчатого лука, 50 мл (3 ст. л.) подсолнечного масла, соль и сахар по вкусу.*

Квашеную капусту мелко изрубить, редьку натереть на терке, добавить к ним мелко нарезанный лук, подсолнечное масло, соль, сахар и хорошо перемешать.

# Салат из консервированного лосося

*1 банка лосося, 100 г (1 стакан) тертого сыра, 100 г консервированного зеленого горошка, 125 г (0,5 стакана) майонеза, 5 яиц, зелень петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу.*

Филе лосося измельчить, удалив хребет, добавить к нему мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, тертый сыр, зеленый горошек, соль и перец. Заправить салат майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## **Салат из лосося с зеленым луком**

*1 банка лосося, 4–5 яиц, зеленый лук, соль по вкусу.* Рыбу измельчить, удалив хребет, добавить к ней мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, зеленый лук и посолить. Заправить салат заливкой консервов и перемешать.

# **Салат из консервированной скумбрии или сардин**

*1 банка рыбных консервов (натуральных или в масле), 50 г (2 ст. л.) сметаны, 60 г (4 ст. л.) майонеза, 1 яйцо, зелень петрушки, молотый перец, соль по вкусу.*

Рыбу нарезать мелкими кусочками, вареное яйцо – кубиками. Сложить в салатник, добавить перец, соль, перемешать, посыпать измельченной зеленью петрушки, заправить майонезом и сметаной. Готовый салат украсить веточками петрушки и кружочками вареного яйца.

## **Салат по-пражски**

*1 банка макрели, скумбрии или другой консервированной рыбы в томате, 50 мл (3 ст. л.) подсолнечного масла, 200 г (2 шт.) маринованных огурцов, 50 г (1 шт.) репчатого лука, соль, красный и черный молотый перец по вкусу.*

Лук нарезать полосками, огурцы – кубиками, рыбу – небольшими кусочками. Смешать все компоненты, заправить маслом, добавить соль и перец по вкусу.

# Салат из консервированных кальмаров

*1 банка кальмаров, 175 г (0,7 стакана) майонеза, 5 яиц, зеленый лук.*

Нарезать полосками мясо кальмаров, порубить сваренные вкрутую яйца. Все перемешать, заправить майонезом и выложить горкой в салатник. Готовый салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

## **Салат из кальмаров и яблок**

*1 банка кальмаров, 100 г (1 шт.) яблок, 1 яйцо, 50 г зеленого горошка, 75 г (5 ст. л.) майонеза.*

Мясо кальмаров нарезать полосками, яблоко, очищенное от кожицы и семенного гнезда, нарезать брусочками, яйцо, сваренное вкрутую, порубить. Смешать все компоненты салата, добавить к ним зеленый горошек, заправить майонезом и еще раз перемешать.

# **Салат из кальмаров с жареным луком**

*1 банка кальмаров, 100 г (2 шт.) репчатого лука, 100 мл (0,4 стакана) подсолнечного масла, 2–3 яйца, соль, молотый красный перец по вкусу.*

Лук нарезать кольцами и обжарить в масле. В конце обжаривания посолить его и посыпать перцем. Смешать нарезанные небольшими кусочками кальмары, измельченные вареные яйца и лук. Заправить салат маслом, в котором обжаривался лук, или майонезом.

## Сардины с яблоками

*1 банка сардин, 1 ломтик белого хлеба, 70 мл (4 ст. л.) молока, 200 г (2 шт.) яблок.*

Хлеб замочить в молоке, отжать и вместе с рыбой пропустить через мясорубку. Яблоки помыть, очистить от кожуры и семян, одно из них натереть на мелкой терке, соединить с подготовленной рыбной массой и хорошо все перемешать. Затем выложить массу на тарелку и украсить ломтиками яблока.

## Ставрида с орехами

*1 банка ставриды в масле, 8 ядер грецких орехов, 10 мл (2 ч. л.) подсолнечного масла, 2 зубка чеснока, 5 мл (1 ч. л.) лимонного сока.*

Чеснок растолочь, добавить в него подсолнечное масло и перемешать. Кусочки ставриды выложить на тарелку, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью масла с чесноком и посыпать молотыми орехами.

## Скумбрия с чесноком

*1 банка скумбрии в масле, 50 г (2 ст. л.) творога, 15 г (1 ст. л.) майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.* Ломтики рыбы размять, соединить с творогом и майонезом, посолить, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и украсить зеленью петрушки.

## **Килька, запеченная с капустой**

*1 банка кильки в томате, 300 г свежей белокочанной капусты, 15 г (1 ст. л.) майонеза, Юг (1 ч. л.) сливочного масла, 15 г (1 ст. л.) молотых сухарей, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать и потушить в небольшом количестве воды, добавив соль. Томатный соус из консервной банки смешать с сырым яйцом, майонезом и хорошо взбить.

На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень выложить тушеную капусту, сверху разложить кильку, залить все смесью томатного соуса с яйцом и майонезом и запечь в духовке при умеренной температуре в течение 5–7 мин.

## Закуска из сайры

*1 банка сайры, 100 г маслин, 50 г (1 шт.) лимонов, 3 яйца, зеленый лук, соль по вкусу.*

Слить в посуду заливку консервов. Измельчить 2 вареных яйца, мелко нарезать зеленый лук, маслины очистить от косточек и нарезать кусочками. Все смешать, посолить, заправить заливкой рыбных консервов, лимонным соком и выложить на блюдо горкой. Куски консервированной сайры положить сверху. Готовый салат украсить ломтиками лимона, маслинами, кружочками яйца.

## **Рыба с гарниром**

*1 банка рыбных консервов, 150 г красного маринованного перца, 200 г (2 шт.) свежих или маринованных огурцов, 1 яйцо, соль, лимонный сок по вкусу.*

Выложить рыбу из банки консервов на блюдо, желательно удлиненной формы. Нарезать тонкой соломкой сладкий перец, кружочками – очищенные от кожицы свежие или маринованные огурцы. Блюдо с рыбой украсить с одной стороны сладким перцем, с другой – огурцами. Рыбу слегка сбрызнуть лимонным соком и украсить дольками вареного яйца.

## **Рыба под майонезом**

*1 банка консервов из лососевых рыб, 3 яйца, 125 г (0,5 стакана) майонеза, 100 г (2 шт.) красного маринованного перца, зеленый лук, лимон или маслины для украшения, соль по вкусу.*

Рыбу из банки консервов выложить на овальное блюдо и разделить на аккуратные кусочки. Заливку консервов процедить, смешать с майонезом и полученным соусом залить рыбу. Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам в длину. Желтки вынуть и тщательно растереть с майонезом и солью до получения однородной густой массы. Полученной массой заполнить белки яиц, срезав для устойчивости доньшки. Нарезать соломкой перец и слегка отжать от сока. Разложить вокруг рыбы фаршированные яйца, кусочки перца и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Готовое блюдо украсить кружочками лимона или маслинами.

## **Печень трески с творогом**

*400 г творога, 120 г печени трески, 40 г пшеничного хлеба, 4 яичных желтка, 100 г (1 шт.) помидоров, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Яйца сварить вкрутую, очистить, отделить желтки. Творог, печень трески, яичные желтки, мякоть хлеба, замоченную в воде и отжатую, протереть через сито или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу тщательно взбить, выложить в салатницу, украсить кружочками помидоров, измельченными яичными желтками, мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

## **Закуска из морской капусты**

*2 банки морской капусты, 400 г корейской моркови.* Смешать морскую капусту и корейскую морковь и подать к столу.

## **Закуска с мясом креветок**

*1 банка консервированного мяса креветок, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 яйца, майонез, черный молотый перец, зелень укропа, петрушки, сельдерея по вкусу.*

Слить жидкость из банки с зеленым горошком, соединить горошек с мясом креветок, заправить майонезом, перцем и хорошо перемешать. Выложить подготовленную массу в салатник и украсить дольками сваренных вкрутую яиц и веточками зелени.

## **Кабачковая икра с чесноком и майонезом**

*400 г кабачковой икры, 45 г (3 ст. л.) майонеза, 50 мл (3 ст. л.) подсолнечного масла, 10 зубков чеснока, зелень петрушки по вкусу.*

Чеснок измельчить, полить подсолнечным маслом, майонезом, перемешать, соединить с кабачковой икрой и взбить до образования пышной массы.

Перед подачей на стол посыпать икру мелко нарезанной зеленью петрушки.

## **Баклажанная икра с чесноком**

*400 г баклажанной икры, 200 г (0,8 стакана) сметаны, 10 зубков чеснока, зеленый лук по вкусу.*

Чеснок измельчить и перемешать со сметаной. Икру выложить на тарелку, полить сметаной и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

# **Печеночный паштет с орехами и чесноком**

*1 банка печеночного паштета, 10–15 грецких орехов, 2 зубка чеснока.*

Ядра грецких орехов пропустить через мясорубку, чеснок растолочь. Паштет перемешать с орехами и чесноком, выложить на тарелку горкой и посыпать измельченными орехами.

# Восхитительная грибная закуска

*1 банка консервированных грибов, 1 пачка плавленого сыра, майонез, чеснок по вкусу.*

Сыр и майонез смешать до консистенции густой сметаны, добавить тертый чеснок и грибы, предварительно слив из них жидкость. Все перемешать и подать блюдо к столу. Время приготовления 5 мин.

## **Булочки с шампиньонами**

*4 булочки (по 20–25 г), 200 г свежих шампиньонов, 50 г (1 шт.) репчатого лука, подсолнечное масло, сметанный соус по вкусу.*

Шампиньоны нарезать ломтиками, поджарить на масле, добавить к ним мелко нарезанный поджаренный репчатый лук, сметанный соус и проварить. Булочки разрезать пополам, вынуть из них мякиш и наполнить подготовленной грибной начинкой.

Время приготовления 15 мин.

## Булочки с фруктами

*4 булочки, 200 г слив или черешен, 250 мл (1 стакан) молока, 75 г (5 ст. л.) сливочного маргарина, 40 г (2 ст. л.) сливочного масла, сахар по вкусу.*

На противень, смазанный сливочным маргарином, положить сливы или черешни без косточек, посыпать их сахаром и накрыть ломтиками размоченных в молоке булочек. Сверху положить на них кусочки сливочного масла. Выпекать блюдо в духовке в течение 10–15 мин.

# Булочки в фольге

*4 булочки, 80 г ветчины, 40 г сыра, сливочное масло по вкусу.*

Булочки разрезать пополам, но не до конца, а так, чтобы половинки остались скрепленными. Обе половинки смазать внутри маслом, положить между ними по ломтику ветчины и сыра. Подготовленные булочки завернуть в фольгу и прогреть в духовке.

Подавать булочки на стол с бульоном, салатом или к чаю.

## **Суп-пюре из зеленого горошка**

*750 мл (3 стакана) воды, 1 банка зеленого горошка, 2 бульонных кубика, 125 мл (0,5 стакана) молока, 25 г (1 ст. л.) пшеничной муки, 2 яичных желтка, укроп, сахар, соль по вкусу.*

Зеленый горошек подогреть, протереть сквозь сито или измельчить в миксере. В кипящей воде распустить 2 бульонных кубика, положить туда протертый горошек. Муку размешать с молоком, влить в суп и вскипятить. Добавить желтки, снова хорошо перемешать и не кипятить.

Разлить суп в тарелки или бульонные чашки, посыпать мелко нарезанным укропом. Подавать на стол с крекерами. Время приготовления 20 мин.

## **Суп из мясных консервов**

*1,5 л (6 стаканов) воды, 100 г макарон, 150 г (3 шт.) репчатого лука, 40 г (2 ст. л.) сливочного масла, 100 г (1 шт.) соленых огурцов, 150 г мясных консервов, горчица, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.*

Макароны сварить в подсоленной воде, слить и промыть кипяченой водой. Лук мелко нарезать и поджарить в кастрюле с разогретым жиром, добавить к нему нарезанный ломтиками огурец и немного потушить. Затем положить в кастрюлю мясо, слегка обжарить и добавить отварные макароны, залить все кипятком, заправить перцем, горчицей, солью и сахаром.

При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

## Яичница с лососем

*6 яиц, 50 г (2 ст. л.) сметаны или молока, 10 г (1 ч. л.) картофельного крахмала, 1 банка консервов «Лосось в собственном соку» или 200 г семги или кеты, 40 г (2 ст. л.) сливочного масла, зелень петрушки по вкусу.*

Яйца размешать с молоком и картофельной мукой. Рыбу разрезать на полосочки и добавить в яичную смесь. На сковороде разогреть масло, влить туда яйца и перемешивать до тех пор, пока масса не загустеет.

Готовую яичницу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать на стол.

Время приготовления 10 мин.

«

## **Татарский бифштекс» из консервов**

*1 банка говяжьей тушенки, 70 г (1 шт.) репчатого лука, 200 г (2 шт.) маринованных огурцов (корнишонов), 4 маринованные сливы, 4 маринованных гриба, 2 сваренных вкрутую яйца, 60 г (4 ст. л.) майонеза, 25 г (4 ч. л.) горчицы.* Мясные консервы пропустить через мясорубку и разделить на 4 порции. Разложить их по тарелкам. В каждую тарелку добавить по 1 ст. л. мелко нарезанного лука и огурцов, по маринованной сливе и маринованному грибочку, по 1 ст. л. измельченного яйца и ложечке горчицы. При подаче на стол поверх каждого «татарского бифштекса» положить ложку майонеза.

Время приготовления 15 мин.

# Запеканка из консервированной говядины

*1 банка говяжьей тушенки, 60 г (1 шт.) репчатого лука, 40 г (2 ст. л.) сливочного масла, 500 г (5 шт.) помидоров, 50 г (0,5 стакана) тертого сыра, красный и черный молотый перец, соль по вкусу.*

Лук нарезать мелкими кубиками и поджарить на масле. Говядину порезать небольшими кусочками. В сковороду с луком положить говядину и немного потушить, затем переложить мясо в жароупорную посуду. Помидоры нарезать ломтиками и положить их поверх мяса. Посыпать все солью, черным и красным перцем, тертым сыром и запечь в духовке. Время приготовления 30 мин.

## Гуляш из мясных консервов

*1 банка говяжьей тушенки, 100 г (2 шт.) репчатого лука, 40 г (2 ст. л.) сливочного масла, 125 мл (0,5 стакана) бульона из бульонных кубиков, 100 мл грибного соуса, сок 0,5 лимона, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.* Говядину порезать на небольшие кусочки. На масле поджарить нарезанный кубиками лук, добавить мясо, залить все бульоном и потушить в течение 10 мин. Затем влить грибной соус, заправить солью, перцем и лимонным соком. Подавать гуляш на стол с макаронами или рисом. Время приготовления 20 мин.

## **Запеканка по-цыгански**

*1 банка говяжьей тушенки, 100 г (2 шт.) репчатого лука, 2 зубка чеснока, 50 г копченой грудинки или смальца, 2 стебля лука-порей, 50 г колбасы, 2 яйца, 50 г (0,5 стакана) острого тертого сыра, соль, перец по вкусу.*

Грудинку и лук нарезать мелкими кубиками. Лук-порей очистить, нарезать тонкими полосками, колбасу – ломтиками, чеснок растереть с солью. Мясо, грудинку, колбасу, лук-порей, чеснок и репчатый лук перемешать и выложить в жароупорную посуду, посолить и поперчить. Затем яйца смешать с сыром, залить ими смесь, поставить в духовку и запечь.

Время приготовления 30 мин.

## **Беф-строганов из консервов**

*1 банка говяжьей тушенки, 200 г свежих грибов, 40 мл (2 ст. л.) подсолнечного масла, 60 г (1 шт.) репчатого лука, 250 г (1 стакан) сметаны, 8 г (1 ч. л.) пшеничной муки, сок 0,5 лимона, соль, перец по вкусу.*

Лук нарезать мелкими кубиками и поджарить на масле. Добавить к нему очищенные, промытые мелко нарезанные грибы и пожарить их на слабом огне до тех пор, пока соус не загустеет.

На сковороду выложить кусочки говядины и тушить все вместе еще в течение 10 мин. Затем размешать сметану с мукой и лимонным соком и вылить в мясо. Заправить все солью и перцем и несколько минут подержать на огне. Время приготовления 30 мин.

# Мясные консервы со сладким перцем

*1 банка тушеной говядины, 100 г (2 шт.) репчатого лука, 200 г (4 шт.) сладкого перца, 200 г (2 шт.) помидоров, 40 г (2 ст. л.) смальца, перец, приправа «Мивина» по вкусу.*

Лук нарезать кубиками, перец очистить от семян и нарезать брусочками. Лук поджарить, добавить к нему перец и потушить в течение 10 мин. Когда перец станет мягким, добавить к нему крупно нарезанные помидоры и мясные консервы. Тушить все вместе в течение 15 мин. – до тех пор, пока соус не загустеет, затем добавить приправу и перец.

Подавать блюдо на стол с макаронами, клецками или кашей.

Время приготовления 30 мин.

## **Азу из тушеной говядины**

*1 банка говяжьей тушенки, 200 г (2 шт.) соленых огурцов, 200 г (2 шт.) картофеля, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 30 г (1 ст. л.) томатной пасты, 8 г (1 ч. л.) пшеничной муки, подсолнечное масло, соль по вкусу.* Нарезанный брусочками картофель обжарить в кастрюле с жиром из консервов, подрумянив со всех сторон.

Мелко нарезанный лук поджарить с мукой до золотистого цвета на оставшемся от консервов жире или на подсолнечном масле, влить туда слегка разведенную водой томатную пасту и потушить в течение 3–5 мин.

Полученным соусом заправить картофель и добавить к нему тушеное мясо и мелко нарезанные соленые огурцы. Все перемешать, долить немного воды и потушить на слабом огне в течение 10–15 мин.

# Говядина тушеная с кабачками

*1 банка тушеной говядины, 1 кг (2 шт.) кабачков, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 120 мл (0,5 стакана) подсолнечного масла, 50 г (2 ст. л.) пшеничной муки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Кабачки нарезать кружочками, обвалять в муке и поджарить на подсолнечном масле с обеих сторон, посолить и уложить в огнеупорную посуду.

Лук очистить, помыть, нашинковать соломкой и поджарить на жире из консервов. Говядину измельчить, смешать с луком и выложить на кабачки. Посуду накрыть крышкой и поместить в горячую духовку на 5–8 мин.

Перед подачей на стол готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

# Говядина тушеная с черносливом

*1 банка тушеной говядины, 230 г (1 стакан) риса, 500 г (2 стакана) чернослива, 8 г (1 ч. л) сахара, 30 г (2 ст. л.) молотых сухарей, 250 мл (1 стакан) томатного сока, 25 г (1 ст. л.) сметаны, 20 г (1 ст. л.) сливочного масла, 200 г (2 шт.) помидоров, соль по вкусу.*

Рис промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и заправить сливочным маслом.

Чернослив промыть, отварить в небольшом количестве воды, жидкость сцедить, добавить к ней томатный сок, сахар, молотые сухари, проварить в течение 2–3 мин., после чего влить сметану, все перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Говядину положить в небольшую кастрюлю, влить туда приготовленный соус и довести до кипения.

Перед подачей на стол рис положить на тарелки, рядом – чернослив и говядину в соусе. Готовое блюдо украсить кружочками помидоров.

## **Жаркое с тушеной говядиной**

*1 банка тушеной говядины, 800 г (8 шт.) картофеля, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 20 г (1 ст. л.) сливочного масла, 30 г (1 ст. л.) томатной пасты, соль по вкусу.* Картофель очистить, промыть, нарезать дольками и слегка поджарить на сливочном масле. Лук очистить, помыть, нарезать соломкой и поджарить на жире из консервов, затем добавить томатную пасту и потушить 1–2 мин.

Подготовленный картофель соединить с тушеным луком, посолить, перемешать, переложить в огнеупорную посуду, сверху уложить кусочки говядины, поставить блюдо в горячую духовку и довести до готовности.

## Свинина тушеная с овощами

*1 банка свиной тушенки, 250 г консервированного зеленого горошка, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 1,5 кг (3–4 шт.) кабачков, 600 г (3–4 шт.) баклажанов, подсолнечное масло, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.* Кабачки и баклажаны очистить от кожицы, промыть, нарезать кубиками, слегка посолить, отжать образовавшийся сок и обжарить на снятом с тушенки жире или подсолнечном масле. Затем обжаренные овощи переложить в кастрюлю.

Мелко нарезанный лук поджарить до золотистого цвета, слегка посыпав его мукой или молотыми сухарями, соединить с обжаренными овощами, посолить и поперчить. Затем добавить к ним зеленый горошек и осторожно все перемешать. Положить сверху слой свиной тушенки, влить немного кипятка и потушить на слабом огне под крышкой в течение 8—10 мин., не перемешивая.

Подать блюдо на стол горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

## **Запеканка из цыпленка**

*1 банка консервов «Цыпленок в собственном соку», 50 г (2 ст. л.) пшеничной муки, 40 г (2 ст. л.) сливочного масла, 1 яичный желток, сок 0,5 лимона, 40 г (2 ст. л.) тертого сыра, приправа «Мивина», тертый мускатный орех, соль по вкусу.*

Из муки, масла, бульона от консервов и желтка приготовить соус «бешамель», заправить его солью, приправой, тертым мускатным орехом и лимонным соком. Цыпленка положить в жароупорную посуду, залить приготовленным соусом, сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 20 мин.

Подавать запеканку на стол с отварным рассыпчатым рисом.

Время приготовления 30 мин.

# Картофельная запеканка со свиной тушенкой

*1 банка свиной тушенки, 1,5 кг (15–17 шт.) картофеля, 200 г (4 шт.) репчатого лука, 40 г (2 ст. л.) сливочного масла, майонез или сметана, тертый сыр, молотые сухари, зелень укропа, соль, перец по вкусу.*

Мелко нарезанный лук посыпать молотыми сухарями, перцем и поджарить до золотистого цвета на свином жире, снятом с тушенки. Затем положить на сковороду тушенку и довести все до кипения.

Из отварного картофеля приготовить пюре, добавив подсоленный картофельный отвар и сливочное масло. Половину горячего пюре положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями глубокую сковороду, сверху уложить слой тушенки с луком, а на него – вторую половину картофельного пюре. Поверхность разровнять, полить майонезом или сметаной, посыпать тертым сыром, поместить сковороду в хорошо разогретую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол нарезать запеканку порционными кусками и обильно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Подать запеканку на стол горячей с приправой из горчицы или хрена.

# Горошек с колбасой

*1 банка консервированного зеленого горошка, 100–150 г вареной колбасы, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 40 г (2 ст. л.) сливочного масла или сливочного маргарина, зелень сельдерея или петрушки.*

Разогреть горошек вместе с заливкой. Колбасу нарезать небольшими кубиками и обжарить на масле или маргарине вместе с нашинкованным луком. Затем положить колбасу и лук к горошку и все перемешать.

Перед подачей на стол посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки или сельдерея.

## Горошек по-итальянски

*1 банка консервированного зеленого горошка, 50–70 г жирного окорока, 25 г (1 ст. л.) томатного пюре, 50 мл (3 ст. л.) бульона или заливки консервов, 50 г (1 шт.) репчатого лука, петрушка, укроп, соль по вкусу.*

Лук нашинковать и поджарить с окороком, нарезанным кубиками. Затем добавить к ним горошек, томатное пюре, залить все бульоном или заливкой консервов, довести до кипения и потушить блюдо на слабом огне в течение 5—10 мин.

Перед подачей на стол посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

## Горошек «мимоза»

*1 банка консервированного зеленого горошка, 20 г (1 ст. л.) сливочного масла, 4 яйца, соль, молотый красный перец по вкусу.*

Разогреть горошек вместе с заливкой, жидкость слить. Выложить горошек в сковороду, посолить, поперчить, добавить туда масло, все перемешать, залить яйцами и запекать в духовке в течение 5—10 мин.

# **Фасоль с ветчиной в горчичном соусе**

*400 г консервированной фасоли, 250 г ветчины, 125 мл (0,5 стакана) воды.*

*Для соуса: 40 г (2 ст. л.) сливочного масла, 50 г (2 ст. л.) пшеничной муки, 375 мл (1,5 стакана) воды, 6 кусочков сахара, 6 яичных желтков, лимонный сок по вкусу.* Ветчину нарезать небольшими кусочками и потушить вместе с фасолью в небольшом количестве воды, после чего заправить блюдо соусом.

Для приготовления соуса горчицу развести горячей водой, добавить масло, муку и хорошо все перемешать.

После этого положить в соус сахар, влить лимонный сок и довести до кипения. Когда соус закипит, снять с огня и ввести в него взбитые яичные желтки.

## **Фасоль стручковая по-домашнему**

*1 банка фасоли, 50 г (3 ст. л.) сливочного масла, 1 яйцо, соль, молотый перец по вкусу.*

Фасоль обжарить на сливочном масле, посолить и поперчить. В конце жаренья залить фасоль взбитым яйцом, перемешать и прогреть до загустения массы.

## **Бигос с тушеной свиной**

*1 банка тушеной свинины, 500 г свежей белокочанной капусты, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 30 г (1 ст. л.) томатной пасты, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками, слегка отжать сок и потушить в кастрюле почти до готовности, подлив немного воды. Мелко нарезанный лук обжарить на жире от тушенки до золотистого цвета, добавить к нему томатную пасту, немного воды и потушить в течение 2–3 мин. Заправить этой пассеровкой капусту, добавить тушенку, посолить, поперчить, все перемешать и потушить на слабом огне до готовности.

## **Рагу с тушеной говядиной**

*1 банка тушеной говядины, 400 г (4 шт.) картофеля, 300 г (4 шт.) моркови, 230 г (1 стакан) консервированного зеленого горошка, 50 г (1 шт.) репчатого лука, соль по вкусу.*

Очищенный и помытый картофель нарезать дольками, морковь – кубиками. Лук очистить, помыть, нашинковать и вместе с морковью обжарить на жире из консервов.

Картофель положить в огнеупорную посуду и потушить до полуготовности в небольшом количестве воды. Затем добавить к нему зеленый горошек, обжаренные морковь и лук, соль, все перемешать, сверху выложить говядину. Поместить блюдо в горячую духовку и довести до готовности.

## Грибы с луком

*400 г маринованных или соленых грибов, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 70 мл (4 ст. л.) подсолнечного масла.* Маринованные или соленые грибы отделить от маринада или рассола, тщательно перебрать и нарезать на ломтики или дольки. Заправить грибы подсолнечным маслом, перемешать, положить в салатник и посыпать мелко нарезанным луком.

Время приготовления 15 мин.

## **Пельмени отварные с маслом и сыром**

*800 г готовых пельменей, 60 г (3 ст. л.) сливочного масла, 50 г (0,5 стакана) тертого сыра, соль по вкусу.* Пельмени отварить в подсоленной воде, вынуть их шумовкой, когда всплывут на поверхность.

При подаче на стол полить пельмени сливочным маслом и посыпать тертым сыром.

# Пельмени жареные

*800 г готовых пельменей, 60 г (4 ст. л.) сливочного маргарина, 40 г (2 ст. л.) сливочного масла, соль по вкусу.* Пельмени отварить в подсоленной воде, вынуть их шумовкой и обжарить в разогретом жире до золотистого цвета.

При подаче на стол полить пельмени растопленным сливочным маслом.

## **Пельмени в омлете**

*400 г готовых пельменей, 70 мл (4 ст. л.) молока, 60 г (4 ст. л.) сливочного маргарина, 60 г (3 ст. л.) сливочного масла, 8 яиц, соль по вкусу.*

Пельмени отварить в подсоленной воде. Приготовить из яиц, молока и соли омлет. Отваренные пельмени завернуть в жареный омлет и поместить в духовку на 3–5 мин. При подаче на стол полить блюдо сливочным маслом.

## **Пельмени, запеченные в сметане**

*800 г готовых пельменей, 200 г (0,8 стакана) сметаны, 50 г (0,5 стакана) тертого сыра, 60 г (3 ст. л.) сливочного масла, соль по вкусу.*

Пельмени отварить в подсоленной воде. Затем выложить их в сковороду, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

При подаче на стол полить блюдо сливочным маслом.

# Запеканка с тушеной свиной

*1 банка свиной тушенки, 250 г макарон, 20 г (1 ст. л.) сливочного масла, 2 яйца, молотые сухари, соль по вкусу.*

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг и смешать их горячими с тушенкой. Получившуюся массу выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, залить взбитыми яйцами и запечь в сильно нагретой духовке до образования румяной корочки.

Готовую запеканку разрезать на порционные куски, полить майонезом или сметаной. К запеканке подать квашеные или свежие овощи.

# Песочное тесто соленое

## ***Вариант 1***

*750 г (4,75 стакана) пшеничной муки, 500 г маргарина или сливочного масла, 3 яичных желтка, 75 г (3 ст. л.) сметаны, 12 г (1 ч. л.) соли.*

Муку просеять, смешать с порубленным маргарином или сливочным маслом и солью. Добавить к ним сметану, смешанную с желтками. Быстро замесить тесто, посыпать его мукой. Тесто можно хранить в холодильнике несколько дней, отрезая по кусочку по мере надобности. Его можно использовать для выпечки тортов, пиццы и пирожков. Время приготовления 20 мин.

## ***Вариант 2***

*500 г (3 стакана) пшеничной муки, 250 г сливочного маргарина или 100 г смальца, 20 мл (1 ст. л.) воды, 4 яичных желтка, 12 г (1 ч. л.) соли.*

Муку просеять, перемешать с солью, порубить ножом маргарин или смалец, добавить желтки, воду и замесить тесто. Затем завернуть тесто в пергаментную бумагу и положить на 2 часа в холодильник. Из этого теста хорошо печь пиццу.

Время приготовления 20 мин.

## **Песочное тесто сладкое**

*500 г (3 стакана) пшеничной муки, 250 г сливочного маргарина или масла, 125 г (0,5 стакана) сметаны, 2 яичных желтка, 125 г (5 ст. л.) сахара, сок и тертая цедра 0,5 лимона, щепотка соли.*

Муку просеять, смешать с сахаром, порубить с маргарином, добавить желтки, смешанные со сметаной, солью, лимонным соком и цедрой, и замесить тесто. Затем завернуть его в пергаментную бумагу и охладить в холодильнике. Тесто можно держать в холодильнике несколько дней, отрезая понемногу для выпечки тортов, пирожных и корзиночек.

Время приготовления 30 мин.

## Слоеное тесто

*320 г (2 стакана) пшеничной муки, 150 г сливочного масла, 500 мл (2 стакана) воды, 1 яичный желток, 5 мл (1 ч. л.) раствора лимонной кислоты, соль по вкусу.*

Масло перемешать с 3 ст. л. муки, сформовать плоский прямоугольник, охладить.

В просеянную муку влить воду, добавить яичный желток, лимонную кислоту, соль, вымесить тесто и охладить его.

Раскатать тесто в продолговатый пласт, на середину его положить масло, смешанное с мукой, сложить пласт пополам и осторожно раскатать так, чтобы масло не пробивалось сквозь пласт теста. Раскатанный пласт сложить втрое в одном направлении и втрое – в другом, поместить в холодильник на 30 мин.

Охлажденное тесто раскатать продолговатыми прямоугольниками, сложить, как указывалось выше и снова поместить в холодильник.

Приготовленное тесто использовать для выпечки тортов, пирожных, мелкого печенья.

## Пицца с сосисками

*200 г замороженного песочного теста, 200 г сосисок, 50 г копченой грудинки, 40 г (2 ст. л.) тертого сыра, 30 г (1 ст. л.) томатной пасты, смалец для жаренья.* Вынуть тесто из холодильника, тонким слоем выложить его в круглую форму, сделав довольно высокие бортики, и слегка запечь в духовке.

Сосиски разрезать вдоль, а затем поперек на небольшие кусочки и обжарить вместе с порезанной на кубики грудинкой.

Вынуть форму с тестом из духовки, смазать его томатной пастой, сверху положить сосиски и грудинку, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 10–15 мин. Время приготовления 30 мин.

## Пицца грибная

*200 г замороженного песочного теста, 200 г свежих шампиньонов или лисичек, 40 мл (2 ст. л.) подсолнечного масла, 100 г (2 шт.) репчатого лука, 40 г (2 ст. л.) тертого сыра, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.*

Дно и бока формы выложить тонким слоем теста, сделав высокие края, и слегка запечь его в духовке. Лук нарезать мелкими кубиками, грибы почистить, вымыть, порезать ломтиками, поджарить на масле вместе с луком и заправить солью и перцем. Затем форму с тестом вынуть из духовки, уложить на него грибы, густо посыпать тертым сыром и запечь в хорошо нагретой духовке в течение 15 мин. Перед подачей на стол посыпать пиццу мелко нарезанной зеленью петрушки.

Время приготовления 30 мин.

## Пицца селедочная

*200 г замороженного песочного теста, 60 г (2 ст. л.) томатной пасты, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 2 сельди (филе), 40 г (2 ст. л.) тертого сыра, базилик, перец по вкусу.*

Тесто выложить в форму тонким слоем, сделав высокие бортики, и слегка запечь его в духовке. Затем вынуть, смазать томатной пастой, посыпать луком, нарезанным мелкими кубиками, и тертым сыром. Сверху положить мелко нарезанное филе сельди, посыпать перцем и базиликом. Запекать пиццу в духовке в течение 15 мин.

Время приготовления 30 мин.

## Пицца с помидорами

*200 г замороженного песочного теста, 400 г (4 шт.) помидоров, 60 г (2 ст. л.) томатной пасты, 40 г (2 ст. л.) тертого сыра, рейган, соль, перец по вкусу.*

Тесто раскатать, уложить на противень, сделав высокие бортики, и слегка запечь в духовке. Затем вынуть его из духовки и смазать томатной пастой. Помидоры нарезать ломтиками, уложить их на тесто, посолить, поперчить, посыпать рейганом и тертым сыром. Запекать пиццу в духовке в течение 15–20 мин.

Время приготовления 30 мин.

# Песочный пирог с мармеладом

*250 г замороженного песочного теста, 200 г мармелада или джема, 50 г (2 ст. л.) сахарной пудры.*

Разделить тесто на две неравные части. Взять большую часть теста и выложить им дно и бока формы для выпечки, затем смазать тесто джемом или мармеладом. Из оставшегося теста сделать поверх мармелада плетенку. Выпекать пирог в духовке при средней температуре в течение 20–25 мин. до золотистого цвета. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Время приготовления 30 мин.

## Корзиночки с фаршем

*200 г замороженного песочного теста, 4 яйца, 100 г соленой кеты или семги, 40 мл (2 ст. л.) подсолнечного масла, 50 г (2 ст. л.) сметаны, 4 г (0,5 ч. л.) пшеничной муки, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.*

Тестом выложить 8 формочек и выпекать в духовке в течение 20 мин. Яйца перемешать со сметаной, мукой и порезанной на кусочки рыбой, заправить солью и перцем. Поджарить на хорошо разогретом масле, переворачивая лопаткой. Горячей яичницей наполнить вынутые из духовки корзиночки. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Время приготовления 30 мин.

## Яблоки в песочном тесте

*250 г замороженного песочного теста, 400 г (4 шт.) яблок, 40 г (2 ст. л.) сливочного масла, 100 г (4 ст. л.) сахара, корица, сахарная пудра по вкусу.*

Яблоки очистить от кожицы, аккуратно удалить из них семена, положить в каждое яблоко по 0,5 ст. л. масла, 1 ч. л. сахара и щепотке корицы.

Тесто раскатать тонким слоем и разрезать на 4 квадрата. На каждый квадрат положить яблоко, защипать тесто, приподняв его края кверху. Уложить яблоки на противень и выпекать в духовке в течение 20 мин. до золотистого цвета. Затем вынуть их и посыпать сахарной пудрой. Подавать на стол яблоки в тесте можно в горячем или холодном виде.

Время приготовления 30 мин.

## **Корзиночки из песочного теста с фруктами**

*250 г замороженного песочного теста, 500 г клубники, 40 г (1,5 ст. л.) сахарной пудры, взбитые сливки по потребности.* Формочки выложить тестом, поставить их в горячую духовку на противне и выпекать до золотистого цвета. Затем вынуть из духовки и охладить.

Клубнику перебрать, вымыть, каждую ягоду разрезать пополам, перемешать с сахаром. Корзиночки наполнить клубникой и положить сверху по 1 ст. л. взбитых сливок. Время приготовления 30 мин.

# Блюда-скороспелки

## Салаты, закуски, бутерброды

### Заправка салатная с горчицей

*40 мл (2 ст. л.) подсолнечного масла, 20 мл (1 ст. л.) 9 % уксуса, 8 г (1 ч. л.) сахара, 6 г (1 ч. л.) горчицы, 1 яичный желток, соль, перец по вкусу.*

В готовую горчицу добавить яичный желток, сахар, соль и все тщательно растереть деревянной ложкой. Затем при непрерывном помешивании тонкой струйкой влить подсолнечное масло, тщательно взбить, поперчить, развести уксусом и процедить.

Перед употреблением заправку тщательно перемешать.

### Салат зеленый в сметане с яйцами

*200 г зеленого салата, 4 яйца, 125 г (0,5 стакана) сметаны, зелень укропа, уксус, сахар, соль по вкусу.*

Листья салата тонко нашинковать, заправить сметаной, смешанной с измельченными вареными яйцами, солью, сахаром, уксусом, и перемешать. Готовый салат положить в са-

латник и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Время приготовления 15 мин.

## **Салат диетический**

*200 г зеленого салата, 125 мл (0,5 стакана) кефира, 50 г (2 ст. л.) диетического творога, сок 0,5 лимона, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого укропа, соль, сахар по вкусу.* Для приготовления салатной заправки кефир размешать с творогом, добавить лимонный сок, соль и сахар.

Салат вымыть, обсушить и перебрать. Редис нарезать тонкими ломтиками, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, соединить с салатом, залить подготовленной заправкой и хорошо перемешать.

Время приготовления 15 мин.

## **Салат из крапивы с яйцом**

*400 г крапивы, 150 г зеленого лука, 125 г (0,5 стакана) сметаны, 3 яйца, уксус, зелень петрушки и укропа по вкусу.*

Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 мин. и откинуть на сито. Затем измельчить их, добавить мелко нарезанный зеленый лук, зелень петрушки и укропа, заправить сметаной и уксусом, сверху уложить ломтики вареных яиц.

## **Салат из редиса с яйцом в сметане**

*400 г редиса (белого или красного), 125 г (0,5 стакана) сметаны, 2 яйца, листья салата, зелень укропа, сахар, уксус, соль, перец по вкусу.*

Редис вымыть, белый редис очистить от кожицы и нарезать белый или красный редис тонкими ломтиками (белый редис порезать наискосок). Заправить его сметаной, солью, перцем, сахаром и уксусом. Выложить салат горкой в салатник, украсить дольками яиц, листьями салата и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Время приготовления 10 мин.

## **Салат из огурцов с чесноком**

*400 г (4 шт.) огурцов, 100 г (0,4 стакана) сметаны, 2 зубка чеснока, сахар, перец, соль по вкусу.*

Огурцы нарезать брусочками или ломтиками, добавить к ним измельченный чеснок, сахар, перец, соль, все перемешать и залить сметаной.

## **Салат из соленых огурцов с зеленью**

*350 г (3–4 шт.) соленых огурцов, 50 мл (3 ст. л.) подсолнечного масла, 50 г (1 шт.) репчатого лука, зелень петрушки*

*ки или сельдерея, соль по вкусу.*

Нарезать огурцы тонкими кружочками, выложить их в салатник, посыпать зеленью и заправить подсолнечным маслом.

Готовый салат украсить кольцами репчатого лука.

## **Салат из соленых огурцов с чесноком**

*300 г (3 шт.) соленых огурцов, 200 г (2 шт.) яблок или помидоров, 125 г (0,5 стакана) майонеза, 2 зубка чеснока, зелень петрушки или сельдерея по вкусу.*

Огурцы и яблоки (или помидоры) нарезать кубиками, чеснок растереть. Все перемешать, заправить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или сельдерея.

## **Салат из свежих помидоров со сладким перцем**

*250 г (2,5–3 шт.) помидоров, 50 г зеленого лука, 100 г (2 шт.) сладкого перца, 125 г (0,5 стакана) майонеза или салатной заправки, сахар, перец, соль по вкусу.*

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, перец – соломкой, лук нашинковать. Овощи перемешать, добавив соль и перец по вкусу, и полить салатной заправкой или майонезом.

## **Салат из помидоров и яблок**

*400 г (4 шт.) помидоров, 300 г (3 шт.) яблок, 100 г салатной заправки, листья салата, зелень укропа по вкусу.* Помидоры и яблоки нарезать кружочками, положить в салатник, перемешать, полить салатной заправкой, снова перемешать, украсить листьями салата и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Время приготовления 15 мин.

## **Салат из капусты и горошка**

*300 г свежей белокачанной капусты, 60 г зеленого лука, 75 г (1 шт.) моркови, 150 г зеленого горошка, 200 г (2 шт.) огурцов, 125 г (0,5 стакана) майонеза, перец, соль по вкусу.* Капусту и лук нашинковать, добавить к ним натертую на крупной терке морковь, зеленый горошек, мелко нарезанные огурцы, соль и перец по вкусу. Все тщательно перемешать и заправить майонезом.

## **Салат из капусты с чесноком**

*500 г свежей белокачанной капусты, 7 зубков чеснока, 200 г (0,8 стакана) сметаны, 15 г соли, 30 г зелени петрушки, 30 г зелени укропа.*

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью, добавить к ней измельченный чеснок и залить сметаной, затем хорошо перемешать с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

## **Салат из краснокочанной капусты с грибами**

*300 г краснокочанной капусты, 300 г маринованных грибов, 200 г (2 шт.) соленых огурцов, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 200 г (0,8 стакана) сметаны, соль, сахар по вкусу.* Капусту нашинковать, немного посолить и перетереть до образования сока. Грибы нарезать соломкой, огурцы и лук мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить к ним сметану, соль, сахар по вкусу и еще раз хорошо перемешать.

## **Салат из краснокочанной капусты с яблоками**

*400 г краснокочанной капусты, 200 г (2 шт.) яблок, 100 мл (0,4 стакана) подсолнечного масла, 2 яйца, 20 г (1 ст. л.) горчицы, сок лимона, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, яблоки нарезать соломкой, яйца сварить вкрутую. Белки измельчить, желтки растереть, соединить их с горчицей и, непрерывно помешивая, влить к ним теплое подсолнечное масло, а затем лимонный сок. Все

компоненты салата смешать и добавить по вкусу соль.

## **Салат из цветной капусты**

*800 г цветной капусты, 100 г (2 шт.) репчатого лука, 60 г (3 ст. л.) соевого масла, сок 1 лимона, зелень петрушки, приправа «Мивина», соль, сахар по вкусу.*

Для приготовления соуса масло смешать с лимонным соком, заправить солью, сахаром и приправой по вкусу. Цветную капусту очистить, вымыть и отцедить. Затем разделить ее на кочешки, удалить у них твердые части, нарезать кочешки пластинками. Лук мелко порезать и соединить с капустой. Залить салат подготовленным соусом и слегка перемешать.

Перед подачей на стол посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки.

Время приготовления 20 мин.

## **Салат из брюссельской капусты**

*200 г брюссельской капусты, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 125 г (0,5 стакана) майонеза, 50 г свеклы для украшения, зелень сельдерея, петрушки и укропа, соль по вкусу.* Капусту нашинковать, смешать ее с мелко нарезанным луком, укропом, петрушкой и сельдереем, посолить, заправить майонезом. Все хорошо перемешать и украсить салат кусочками свеклы.

## **Салат из сладкого перца**

*300 г (6 шт.) красных стручков сладкого перца, 60 г (4 ст. л.) майонеза, зелень петрушки, соль, перец, сахар по вкусу.*

Перец очистить, промыть, порезать тонкими брусочками. Затем положить его в салатницу, посолить, поперчить, заправить сахаром по вкусу, полить майонезом, перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Время приготовления 15 мин.

## **Салат из перца с зеленым луком**

*1 банка консервированного сладкого перца, 50 мл (3 ст. л.) подсолнечного масла, 5 мл (1 ч. л.) 9 % уксуса, зеленый лук, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.*

Нарезанный полосками перец смешать с мелко нарезанным зеленым луком, черным молотым перцем, солью, сахаром и подсолнечным маслом, разведенным уксусом.

Салат можно подавать на стол в виде гарнира к холодным мясным и рыбным блюдам.

## **Салат из перца с чесноком**

*1 банка консервированного сладкого перца, 50 мл (3 ст. л.) подсолнечного масла, 5 мл (1 ч. л.) 9 % уксуса, 2–3 зубка*

*чеснока, зеленый лук, соль по вкусу.*

К нарезанному соломкой перцу добавить растертый с солью чеснок, мелко нарезанный зеленый лук. Заправить салат маслом, уксусом и все перемешать.

## **Салат из перца с помидорами**

*1 банка консервированного сладкого перца, 400 г (4 шт.) помидоров, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 70 мл (4 ст. л.) подсолнечного масла, 5 мл (1 ч. л.) 9 % уксуса, 2 зубка чеснока, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Нарезать перец соломкой, помидоры – ломтиками, измельчить лук и чеснок. Все смешать, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить маслом. Такой салат можно заправить майонезом, не добавляя уксуса.

## **Салат из свеклы с тертым хреном**

*300 г (2 шт.) свеклы, 60 г тертого хрена, 40 мл (2 ст. л.) 3 % уксуса, 40 мл (2 ст. л.) подсолнечного масла, сахар, лимонная цедра, корица, гвоздика, лавровый лист, перец горошком по вкусу.*

Печеную или сваренную в кожице свеклу очистить, нашинковать соломкой или тонкими ломтиками, положить слоями в фарфоровую или фаянсовую посуду, пересыпать каждый слой тертым хреном, залить охлажденным марина-

дом и оставить на 2–3 часа.

Для приготовления маринада в уксус добавить гвоздику, корицу, тертую лимонную цедру, лавровый лист, перец горошком, довести до кипения в закрытой посуде, охладить и процедить.

Перед подачей на стол готовый салат выложить горкой в салатник, посыпать сахаром и полить подсолнечным маслом. Время приготовления 15 мин.

## **Салат из отварной свеклы с орехами и чесноком**

*400 г (3 шт.) отварной свеклы, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 3 зубка чеснока, 100 г (0,4 стакана) майонеза, 8 г (1 ч. л.) сахара, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Свеклу натереть на терке, добавить к ней измельченные орехи, мелко нарезанный чеснок, заправить майонезом, сахаром и солью.

Подать салат на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

## **Салат из редьки**

*400 г (4 шт.) редьки, 100 г (0,5 стакана) диетического творога, 125 мл (0,5 стакана) кефира, укроп, соль, сахар по вкусу.*

Творог растереть с кефиром, добавить мелко нарезанный укроп, заправить сахаром и солью. Редьку очистить, натереть на терке, залить подготовленным соусом и хорошо перемешать.

Время приготовления 15 мин.

## **Редька со сметаной**

*400 г (4 шт.) редьки, 100 г (0,4 стакана) сметаны, зеленый салат, зелень петрушки и укропа, сахар, уксус по вкусу.* Очищенную и промытую редьку разрезать на части и настрогать желобковым ножом. Заправить солью, сахаром и уксусом, выложить горкой в салатник, залить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Блюдо можно украсить зеленым салатом.

Время приготовления 20 мин.

## **Салат из редьки с яблоками и морковью**

*200 г (2 шт.) редьки, 400 г (5–6 шт.) моркови, 30 г (15 зубков) чеснока, 100 г (1 шт.) яблок, 45 г (3 ст. л.) майонеза, 20 г зелени петрушки, 20 г зелени редьки, 20 г зелени укропа, соль по вкусу.*

Редьку и морковь тщательно промыть, натереть на терке, добавить к ним измельченный чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками, заправить майонезом и все хорошо пе-

ремешать.

Перед подачей на стол посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки, редьки и укропа.

## **Салат из кабачков с морковью**

*400 г кабачков, 400 г (5–6 шт.) моркови, 250 мл (1 стакан) овощного бульона, 425 г консервированной белой фасоли, 40 мл (2 ст. л.) белого винного уксуса, 120 мл (0,5 стакана) подсолнечного масла, 50 г копченой грудинки, 1 пучок петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Кабачки и морковь нарезать кружочками слегка наискосок. Залить их бульоном и варить в течение 5 мин., после чего откинуть на дуршлаг. Фасоль промыть холодной водой и соединить с кабачками и морковью.

Винный уксус смешать с 3 ст. л. бульона, 4 ст. л. подсолнечного масла, солью, перцем и мелко нарезанной петрушкой. Этим маринадом залить овощи и оставить на 1 час.

Грудинку нарезать кубиками, обжарить в оставшемся подсолнечном масле, соединить с овощами и хорошо все перемешать.

Время приготовления 25 мин.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.