

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

12+

Царица Картошечка

ОЧЕНЬ ВКУСНО



МАРГАРИТА КОЛЕСОВА

Маргарита Колесова

Царица картошечка

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Колесова М. Н.

Царица картошечка / М. Н. Колесова — «ЛитРес: Самиздат»,
2020

ISBN 978-5-532-04484-5

Книга знакомит с множеством способов приготовления лёгких, быстрых и вкусных блюд, где картошку варят, жарят, запекают, готовят целиком и дольками. Всегда получаются вкусные и полезные блюда. Хозяйке на заметку и в будни, и в праздники. Здесь вы найдёте некоторые хитрости кулинарного мастерства в приготовлении картофельных блюд, которыми будут восхищаться ваши родные и гости. Все блюда приготовлены и апробированы.

ISBN 978-5-532-04484-5

© Колесова М. Н., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

О картофеле	5
Айнтопф с мясом	6
Баранина с овощами	7
Вареники с картофелем	8
Гуляш	9
Запеканка по-французски с рыбой (брандада)	10
Запеканка по французски с ветчиной	11
Запечённое картофельное пюре с сыром	12
Запечённые картофельные дольки	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

О картофеле

Картофель – самый популярный овощ во всём мире. В нём содержатся витамины А, В, С, Е, К и РР; фолиевая кислота, ниацин, пищевые волокна. Также богат минералами: калий, кальций марганец, магний, медь, фосфор и др., имеются йод, цинк. Помимо воды, белка и углеводов, картошечка богата пектинами и клетчаткой.

Царица овощей нормализует давление, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, стимулирует мозговую деятельность избавляет от проблем с пищеварением, защищает иммунную систему, снижает холестерин в крови и помогает справиться со стрессом. Его рекомендуют употреблять людям, страдающим диабетом. Картофель предотвращает болезни почек. Вопреки распространённому мнению, корнеплод не очень калориен.

Главное помните! При варке молодой картофель необходимо опускать в кипящую воду, а старый, наоборот, в холодную. Варить следует на медленном огне!

Айнтопф с мясом

Понадобится:

Мясо – 400гр;
Морковь – 3шт;
Корень сельдерея – 120гр;
Картофель – 500гр;
Зелёная фасоль – 300гр;
Лук зелёный – 1 пучок;
Бульон (вода) – 1,5 стакана;
Растительное (сливочное) масло по вкусу;
Зелень (любая) по вкусу;
Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Горшочки смазать маслом. Мясо отварить и нарезать на небольшие кусочки. Овощи нарезать кубиками. Зелень мелко нарезать.
2. Мясо заложить в горшочки. Сверху заложить овощи и посыпать зеленью, посолить. Залить горячим бульоном (водой). Если в процессе готовки в горшочках останется мало воды, то можно долить. Готовить 40-45 минут.

Баранина с овощами

Понадобится:

Баранина (мякоть) – 500гр;
Картофель – 250-300гр;
Горошек зелёный (консервированный) – 120гр;
Морковь – 1шт;
Лук репчатый – 1шт;
Лук-порей – 1 стебель;
Вода – 300мл;
Чеснок – 1 зубчик;
Томатная паста – 1 ст. ложка;
Масло растительное – 4 ст. ложки;
Зелень по вкусу;
Перец по вкусу;
Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Картофель и мясо нарезать кубиками. Сначала обжарить в растительном масле картофель, выложить, затем обжарить мясо.
2. Морковь мелко нарезать. Репчатый лук и лук-порей мелко порубить и обжарить в масле. Сюда добавить морковь и всё вместе ещё раз обжарить.
3. Баранину залить водой, добавить томатную пасту. Тушить 20 минут. Добавить обжаренные овощи и тушить ещё 15 минут.
4. За 10 минут до готовности добавить горошек.
5. За 5 минут до выключения блюда посолить, поперчить и добавить мелко нарезанный чеснок. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Вареники с картофелем

Понадобится:

Тесто:

Мука – 400-420гр;

Яйцо – 1шт;

Масло растительное – 1 ст. ложка;

Соль – 0,5 ч. ложки;

Начинка:

Картофель – 500-600гр;

Лук репчатый – 1шт;

Масло растительное – 2 ст. ложки;

Кипяток – 200мл;

Перец по вкусу;

Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Картофель очистить, порезать пополам. Варить в подсоленной воде до готовности. Приготовить пюре.
2. Лук нарезать и обжарить на растительном масле. Лук вместе с маслом в котором он жарился, добавить в картофельное пюре. Добавить немного чёрного перца и посолить. Всё перемешать.
3. Отдельно к яйцу добавить соль и растительное масло. Перемешать. Добавить сюда муку 150гр и перемешать до образования крошки. Влить 200мл кипятка и перемешать.
4. Всыпать постепенно оставшуюся муку и замесить эластичное тесто. При необходимости можно добавить ещё до 30гр муки и снова вымесить.
5. Тесто положить в миску, накрыть пищевой плёнкой и оставить на 30 минут.
6. Тесто раскатать в пласт толщиной 3-4 мм. Вырезать кружки, на середину кружочков выложить начинку и сформировать вареники.
7. В кипящую подсоленную воду добавить лавровый лист (по вкусу) и вареники. Варить, помешивая 5 минут после всплытия.

Гуляш

Понадобится:

Говядина – 600-800гр;
Картофель – 1,5-2кг;
Морковь – 2-3шт;
Лук репчатый – 2-3шт;
Болгарский перец – 1шт;
Помидор – 1шт;
Зелень по вкусу;
Растительное масло по вкусу;
Перец по вкусу;
Лавровый лист – 2-3 листочка;
Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Готовить в глубокой сковороде, сотейнике или казане.
2. Лук нарезать и обжарить. Выложить.
3. В это масло положить нарезанные кусочки мяса, посолить и обжарить. Добавить лук, продолжая обжаривать ещё 2-3 минуты.
4. Добавить воду. Тушить 1 час.
5. Нарезать перец, морковь и помидор. Массу добавить к мясу. Перемешать и ещё готовить 15 минут.
6. Нарезать картофель и всё соединить. Налить горячую воду так, чтобы уровень воды был ниже уровня картофеля. Продолжать тушить до готовности картофеля.
7. За 2-3 минуты до выключения добавить лавровые листочки.

Запеканка по-французски с рыбой (брандада)

Понадобится:

Картофель – 4 шт.;
Треска филе – 400 гр;
Сливки 20% -50 мл;
Сливки 35% – 300 мл;
Масло оливковое – 4 ст. ложки;
Чеснок – 3 зубчика;
Лавровый лист -1 шт.;
Лимонный сок – по вкусу;
Чёрный перец по вкусу;
Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Картофель отварить в подсоленной воде. Воду слить. Картофель растолочь.
2. Треску залить 800 мл холодной воды и поставить на огонь. Довести до кипения, добавить лавровый лист и варить 7-8 минут. Бульон слить, лавровый лист удалить.
3. Треску размять, добавить сливки и оливковое масло (3 ст.ложки), вернуть на огонь. Постоянно помешивать. Готовить ещё 1-2 минуты.
4. Чеснок очистить. 1 зубчик отложить, а 2 зубчика мелко нарезать и добавить к картофелю. Туда же положить треску со сливками. Приправить солью, перцем, лимонным соком. Хорошо перемешать.
5. Форму для запекания натереть оставшимся зубчиком чеснока и смазать оливковым маслом.
6. Выложить в формочку картофельную смесь. Поставить в духовку на 15 минут.

Запеканка по французски с ветчиной

Понадобится:

Картофель – 350-400гр;
Ветчина – 100гр;
Сливки – 100мл;
Масло сливочное – 50гр;
Сыр – 30-40гр;
Розмарин по вкусу;
Мускатный орех – 1 щепотка;
Перец по вкусу;
Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Ветчину нарезать кубиками.
2. Картофель нарезать тонкими ломтиками.
3. Сливки смешать с солью и перцем.
4. Сыр натереть.
5. Форму для запекания смазать частью сливочного масла. Выложить слоями: картофель, сыр, ветчину, приправляя мускатным орехом и розмарином.
6. Залить сливками, сверху положить кусочки оставшегося сливочного масла. Накрыть фольгой.
7. Запекать 35 минут. Снять фольгу и продолжить запекать ещё 10 минут.

Запечённое картофельное пюре с сыром

Понадобится:

Картофель – 700-800гр;

Яйца – 3шт;

Сыр (твёрдый) – 150-200гр;

Сливочное масло – 2-4 ст. ложки;

Растительное масло (для обжаривания);

Чёрный перец по вкусу;

Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Сыр натереть, либо нарезать мелкими кубиками.
2. Лук нарезать на мелкие кубики и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
3. Картофель вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде. Сделать из него пюре.
4. Яйца взбить. Добавить в пюре половину нормы сливочного масла, лук, сыр и яйца. Посолить, поперчить и всё хорошенько перемешать, либо взбить.
5. Выложить пюре в промазанные оставшемся сливочным маслом горшочки. Выпекать 25-35 минут.
6. Подавать с зеленью и свежими овощами.

Запечённые картофельные дольки

Понадобится:

Картофель – 6-7 шт;

Масло оливковое рафинированное – 90-110 мл;

Приправа «Прованские травы» или любые сушёные – 0,5 ч. ложки;

Приправа хмели-сунели – 0,5 ч. ложки;

Приготовление:

1. Картофель вымыть щёткой, нарезать на 4-6 долек. На противень положить пергаментную бумагу.

2. В миске смешать масло с приправами. Смазать этой смесью картофельные дольки. Уложить на противень. Запекать 30-40 минут до золотистого цвета и мягкости картофеля.

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.