

Марина Калинина

От завтрака до ужина

*Мои любимые
рецепты*



Марина Калинина
От завтрака до ужина.
Мои любимые рецепты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62704590

ISBN 9785005161482

Аннотация

Желание приготовить что-то вкусное часто улетучивается, когда понимаешь, что на это уйдет много времени, а результат не гарантирован. Но рецепт – не догма, а творчество! Иногда его можно немного упростить без ущерба для качества, а можно, наоборот, взять идею простого рецепта, добавив что-то свое, получить то, что станет украшением стола. Отличительная черта этой книги – публикация проверенных лично рецептов и фото без обработки и использования фильтров.

Содержание

Марина Калинина	5
«От завтрака до ужина»	6
Холодные закуски	17
Соусы	44
Горячие закуски	50
Конец ознакомительного фрагмента.	87

От завтрака до ужина Мои любимые рецепты

Марина Калинина

© Марина Калинина, 2020

ISBN 978-5-0051-6148-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Марина Калинина

«От завтрака до ужина»



Дорогие читатели!

Эта книга создавалась по просьбам друзей и для друзей. Очень надеюсь, что вы найдете в ней полезные рецепты и порадуете себя и близких.

Каждый рецепт опробован лично из доступных продуктов, ни в одной иллюстрации не использовался фотешоп или фильтры, поэтому вы можете приготовить,

следуя рецепту, и получить точно такой же результат.

Желание приготовить что-то вкусное и оригинальное часто улетучивается, когда читаешь сложный рецепт и понимаешь, что на это уйдет почти весь день, а результат совсем не гарантирован, особенно для неопытного кулинара. Но рецепт – не догма, а творчество! Иногда его можно немного упростить без ущерба для качества, а можно, наоборот, взять идею простого рецепта и, добавив оригинальные ингредиенты, получить то, что станет не только украшением стола и услугой желудка, но и приятно удивит ваших близких. Отличительная черта этой книги – публикация только проверенных лично рецептов и фото без обработки и фильтров. Иногда, приготовив что-то по рецепту из интернета, вы обнаруживаете, что ваше готовое блюдо выглядит совсем не так аппетитно. Не расстраивайтесь, есть целые школы фудфотографов, еду красят, покрывают лаком, используют специальные программы, чтобы придать блюду более соблазнительный вид. Я принципиально не использую никакие уловки для фотографии готового блюда, на фото то, что получилось в процессе приготовления без приукрашивания.

Оглавление

– Холодные закуски

- Горячие закуски
- Супы
- Основные блюда
- Десерты и выпечка
- Консервирование
- Соусы

Холодные закуски

- Аджапсанда
- Анчовиада
- Гуакамол
- Домашний мягкий сыр
- Икра из баклажанов и перцев
- Кабачковая икра
- Маринованные анчоусы
- Салат оливье
- Паштет из лосося с яйцом и огурцом
- Паштет из куриной печени
- Перец фаршированный брынзой
- Рыбный салат с тунцом
- Салат из зеленой редьки
- Салат из авокадо с креветками
- Салат из шпината с беконом
- Сельдь под шубой
- Сельдь по-датски в горчишно-медовом соусе

- Семга свежезасоленная
- Форшмак рубленный

Соусы

- Турецкий соус «Эзме»
- Томатный соус для пасты и пиццы
- Испанский томатный соус
- Соус песто
- Заправка для салатов
- Соус для барбекю
- Соус для салата «Цезарь»
- Греческий соус «Дзадзики»
- Сливочно-сырный соус
- Соус «Винегрет»
- Домашний майонез

Горячие закуски

- Баклажаны по-китайски с зеленой фасолью
- Баклажаны с перцем, сыром и чесноком
- Баница со шпинатом
- Весенние роллы с овощами
- Жюльен из грибов
- Долма в сметанном соусе
- Драники со сметаной и красной икрой
- Зеленый перец запеченный
- Киш со шпинатом

- Киш с луком-пореем, креветками и спаржей
- Креветки аль пиль-пиль
- Лобио из красной фасоли
- Запеченные кабачки с помидорами и сыром
- Мидии а ля маринера
- Мозги на тосте из к/ф «Собачье сердце»
- Слоеный рулет с адыгейским сыром
- Спаржа на гриле
- Тортилья
- Фаршированные артишоки
- Фаршированные перцы
- Шампиньоны, запеченные с чесночным соусом
- Яичница с помидорами
- Яйцо пашот.
- Яйцо в кодлере

Супы

- Борщ классический
- Буайбесс
- Гаспачо
- Грибной суп с фрикадельками
- Детективный томатный суп по рецепту мадам Мегре
- Куриный суп с сушеными грибами
- Лагман с домашней лапшой
- Минестроне
- Ризотто с грибами
- Свекольник холодный на кефире

- Суп-пюре из брокколи с цветной капустой, сливками и креветками
- Суп из морепродуктов с молодыми артишоками
- Финский суп лохикейто
- Харчо
- Щи из квашеной капусты с белыми грибами

Основное блюдо

Мясо

1. Баранина тушеная с лисичками

- Баранья лопатка запеченная
- Баранья корейка на гриле
- Бифштекс рубленый с грибами
- Говядина в духовке с черносливом
- Говядина или баранина в тажине
- Гуляш по-венгерски
- Кролик в белом вине
- Кролик по-корсикански
- Кролик тушеный в сливках
- Картофельная запеканка с мясом
- Ленивые голубцы
- Люля-кебабы
- Плов классический
- Свиной рулет запеченный
- Свиной стейк в можжевелевом маринаде

- Стейк из говядины
- Тушеные бычьи хвосты

Овощи и каши

- Артишоки тушеные
- Кабачковые оладьи с чесночным соусом
- Красный рис с овощами
- Кукуруза за 5 минут в микроволновке
- Гречневая каша по рецепту Похлебкина
- Кус-кус с овощами
- Немецкая кислая капуста
- Пшенная каша с тыквой и изюмом
- Рататуй
- Фаршированные артишоки
- Цветная капуста с сыром
- Тушеная капуста с грибами

Рыба и морепродукты

- Дорада а ля провансаль
- Дорада с помидорами и оливками
- Жареная рыба с соусом тартар
- Лазанья со шпинатом и семгой
- Любина на гриле
- Мерлуза по-галисийски
- Мидии в сливочном соусе
- Лобстеры с авокадо

- Китайская лапша с креветками
- Омлет с семгой
- Паста с креветками
- Паэлья с морепродуктами
- Пикша под маринадом
- Рыба в кляре 2 варианта
- Рыба с белым вином и помидорами
- Рыба припущенная с овощами
- Рыба (хек) запеченная с помидорами
- Рыбные котлеты с горчицей
- Сардины на гриле
- Скумбрия на гриле
- Терпуг запеченный
- Форель запеченная фаршированная грибами
- Форель запеченная в соли
- Форель с грейпфрутом и копченым маслом

Птица

- Жареная утиная грудка и салат из нее же
- Конфи из утиных ножек
- Котлета куриная с грибами
- Котлеты из индейки в кунжутной панировке
- Куриная грудка запеченная
- Куриная печень в сметане
- Перепела в вине
- Печень птицы фламбе

- Рябчики с вялеными помидорами
- Утка с яблоками и апельсинами

Десерты и выпечка

- Американский сливовый пирог
- Банановый кекс с грецкими орехами
- Бананово-овсяное печенье
- Бананово-шоколадные капкейки
- Бельгийские вафли с яблоками
- Брауни с сушеной клюквой
- Имбирное печенье
- Заливной пирог с яблоками
- Кулич из теста на опаре
- Кулич с орехами и сухофруктами в хлебопечке
- Лимонный пирог с клубникой и лимонным курдом
- Лимонно-сливочный курд
- Линцевский торт
- Пирог «Мазурка»
- Маффины с ягодами
- Марокканский апельсиновый пирог
- Миндальный пирог со сливами
- Миндальные пирожные с обжаренными персиками
- Миндальный тарт с лимонным кремом и клубникой
- Миндальный франжипан с персиками
- Морковный торт с сушеной клюквой
- Овсяное печенье с миндалем и корицей

- Орехово-шоколадный торт
- Пасхальное печенье с абрикосами
- Пирог с абрикосами и меренгой
- Пирог с лимонной начинкой
- Пирог с малиной
- Пирог со сливами и миндальными лепестками
- Пирог с нектаринами и маскарпоне
- Пирожное «Павлова»
- Пирожное «Сен-Тропе»
- Португальские заварные пирожные
- Пудинг Евы
- Рождественское апельсиновое печенье
- Сливовый пирог с посыпкой
- Слоеные булочки с корицей
- Слоеные яблочные булочки
- Слойка с половинкой яблока в карамели
- Слоеный тарт с грушами в карамели
- Тарта де Сантьяго
- Творожные кексы с лимоном
- Творожный пирог с яблоками и черносливом
- Тирамису
- Тонкое миндальное печенье
- Торт короля Оскара
- Печенье «Финансье»
- Сконы (английские булочки к завтраку)
- Фар бретонский с черносливом

- Франжипан с вишней
- Французский лимонный пирог с меренгой
- Цюрихский пасторский пирог
- Шарлотка с яблоками и или грушами
- Шоколадный торт
- Штрудель с грушами и малиной
- Экклская слойка
- Эльзасский пирог
- Яблочный пирог со штрейзелем

Консервирование

– Варенье:

- Королевский апельсиновый джем
- Лимонный джем
- Джем из крыжовника
- варенье из сливы с апельсинами
- варенье из абрикосов с лимоном
- варенье из брусники с яблоками и грецкими орехами
- яблоки в апельсиновом сиропе

– Маринады и соленья:

- малосольные огурцы с хреном
- маринованные лисички
- свежие помидоры в маринаде
- маринованные помидоры по-корейски
- печеные помидоры в маринаде

Холодные закуски

Аджапсандал



Если баклажаны горчат, то разрежьте их и посыпьте солью, через 10—15 минут смойте соль и выделившийся сок с горечью. Как правило, современные сорта баклажанов, купленные в магазине, не горчат.

Вам понадобится:

- 1 баклажан
- 1 красный болгарский перец
- 2 помидора
- 1 луковица

3 зубчика чеснока

Бasilik, кинза

Соль, перец по вкусу

Масло для обжарки

Лук и зубчик чеснока быстро обжарьте на сковороде, добавьте баклажаны и тушите под крышкой 10 минут. Добавьте перец и помидор и потушите еще 5 минут. Можно добавить в аджапсандал жареный картофель, но я предпочитаю более диетический вариант. Зелень мелко порубите, посолите, поперчите (если любите острое, добавьте в самом начале острый кайенский перец) и тушите еще пару минут.

Анчовиада или форшмак по-французски



Не совсем форшмак, конечно, а, скорее, спрэд из анчоусов, чеснока, лука-шаллот и оливкового масла.

Вам понадобится:

12 соленых анчоусов

6 зубков чеснока

3 молодые луковички шаллот

200 мл оливкового масла

6 веточек петрушки

1 ст. ложка красного винного уксуса.

Чеснок и лук мелко порубите, анчоусы разделайте на фи-

ле и с помощью блендера измельчите все ингредиенты. Подавайте на тосте или с французским багетом, а также со свежими овощами или вареным картофелем.

Гуакамоле

Вам понадобится:

2 авокадо

1 лайм

Кинза

1 ст. л. оливкового масла

1—2 зубчика чеснока

Соль по вкусу

1 маленький жгучий перчик

Авокадо лучше взять очень-очень спелые, такие, что их можно размять вилкой, чеснок пропустить через пресс, выдавить сок лайма, очень мелко нарезать кинзу и перец и все перемешать.

Домашний мягкий сыр



Если нет импортного сыра в магазине, сделайте его сами.

Для приготовления домашнего мягкого сыра **вам потребуется**: молоко 3,5 (3,2) % – 1 литр, кефир 3,2% 1 литр, соль и паприка по вкусу.

В кастрюле доводим почти до кипения (следим, чтобы не убежало) пастеризованное молоко (то, которое дольше недели не хранится! Я беру молоко и кефир из «Избенки»), затем выливаем к нему литр кефира и еще раз доводим до кипения. Помешиваем немного, чтобы все равномернее свернулось. Затем откидываем полученную субстанцию на сито или дуршлаг, выстеленные марлей или льняным полотенцем. Потом я даю этому стечь минут десять, солю сверху. А когда стекший сыр переворачиваю в емкость для хра-

нения, солю еще с другой стороны. Убираю сыр в холодильник на полдня. Он полежит, уплотнится и будет резаться ножом, не сильно разваливаясь. Я посыпала молотой паприкой, но можно посыпать и зеленью, зеленым луком, перцем, тмином, в зависимости от того, что вы любите.

Икра из баклажанов с перцем



Осень – самое время для баклажанной икры.

Вам понадобится:

3 баклажана (лучше взять небольшие молодые баклажа-

ны)

2 помидора-сливки

1 болгарский перец

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 маленькая морковь

3 ст. ложки растительного масла для жарки

Соль чуть меньше чайной ложки

Сахар 1 десертная ложка

Уксус 1 десертная ложка

Черный перец щепотка

Зелень петрушки и базилика по вкусу

Баклажаны запекайте в духовке, для молодых баклажанов это примерно 30 минут при температуре 200 градусов. Если у вас крупные овощи, то увеличьте время запекания на 5—10 минут. Выньте из духовки и дайте немного остыть.

В это время на сковороде спассеруйте на слабом огне на растительном масле мелко нарезанный лук, чеснок и морковь. Морковь можно натереть на крупной терке. Через 8—10 минут добавьте мелко порезанные перец и помидоры и тушите еще 5 минут.

Снимите с баклажанов кожуру, порежьте кубиками примерно 1 см и выложите к обжаренным овощами. Добавьте соль, сахар, перец и уксус, размешайте и тушите еще 3—4 минуты.

Зелень петрушки и базилика (или любую другую) добав-

лейте по вкусу

Кабачковая икра

Попробуйте приготовить кабачковую икру – диетическое и вкусное блюдо.

Вам понадобится:

2 молодых кабачка (если кабачки сильно зрелые, нужно удалить семечки)

1 крупный помидор;

1 луковица

1 морковь

Растительное масло для жарки

Зелень, соль, перец по вкусу

Кабачки чистим от кожуры. На сковороде обжариваем на растительном масле мелко нарезанные лук и морковь до золотистого цвета, добавляем очищенные и порезанные помидоры, соль, перец, рубленную зелень и тушим 15 минут. Затем выкладываем очищенные и порезанные кубиками кабачки (можно вместе с баклажанами) и тушим еще 15 минут. Даем немного остыть и перемалываем блендером.

Маринованные анчоусы с чесноком и петрушкой.



Приготовить легко, устоять невозможно. Отлично сочетается с отварной картошкой или свежим хлебом.

Вам понадобится:

Очищенные анчоусы 500 г (если не найдете свежих, возьмите замороженные)

Винный уксус 100 мл

Яблочный уксус 100 мл

Соль 1 ч.л.

Сахар 1 ч. л.

Свежесмолотый черный перец по вкусу

Чеснок 4 зубчика

Оливковое масло ½ стакана

Петрушка 50 г

Сначала готовим маринад, смешиваем соль, сахар, уксус

винный и яблочный, свежесмолотый черный перец.

Очищенные анчоусы заливаем приготовленным маринадом. И даем им в таком виде постоять около 40 минут. После чего слегка промываем их под холодной проточной водой и перекладываем в банку (стеклянную). Добавляем мелко нарезанный чеснок и петрушку. Заливаем все оливковым маслом, закрываем крышкой и даем постоять в таком виде около 2 часов (без холодильника).

Салат «Оливье»



Салат «Оливье» с раковыми шейками.

Традиционный праздничный салат можно приготовить еще более традиционно – ближе к рецепту его изобретате-

ля. Любители исторических реконструкций, наверное, предпочтут приготовить с ланспиком и прочими ингредиентами оригинальной версии, но мне нравится вот такой вариант.

Вам понадобится:

Грудки цыплят (рябчиков или перепелов) 2 шт (перепелиные 4)

Картофель отварной в мундире 3 шт

Огурцы-корнишоны маринованные 4—5 шт (плюс пару огурчиков для оформления)

Салат листовой 4—5 листов

Каперсы 2 ч.л

Зеленый горошек 3—4 ст. л. (не экономьте на горошке, возьмите хороший молодой горошек)

Оливки 6 шт (по желанию)

Перепелиные яйца 6 шт (или куриные – 2 шт)

Красная икра 2 чл. л

Раки 3 шт (можно взять консервированные раковые шейки);

Для майонеза:

– 1 желток

– 1 ч. л. горчицы

– 12 ст. л. растительного масла

– 1 ч. л. ворчестерского соуса.

Грудки обжарить, картофель, раков и яйца отварить и очистить. Помните, что грудки нельзя передержать на огне – не более 12 минут, иначе они будут сухими, яйца ва-

ритель не более 5 минут, все нарезать кубиками. Добавить нарезанные огурцы, зеленый горошек, каперсы. Можно положить оливки, но я их в оливье не очень люблю, поэтому ориентируйтесь на свой вкус.

Приготовить майонез, смешав миксером желток с горчицей и постепенно добавляя растительное масло и острый соус. Заправить салат.

В салатницу выложить на дно листья салата, сверху кладем оливье, украшаем корнишонами, раковыми шейками и икрой. Подавайте хорошо охлажденным, теплый оливье менее вкусен.

Паштет из лосося с яйцом и огурцом

Легкая закуска, для завтрака или ужина.

Вам понадобится:

200 г запеченого лосося

2 яйца

1 небольшой свежий огурец

50 г греческого йогурта (или просто натурального несладкого)

Соль, зелень, перец по вкусу

¼ ч.л. горчицы

Яйца отварить вкрутую. Зелень мелко нарезать, огурец

порезать кусочками.

В блендере взбить лосось, яйца, огурец, добавить соль, зелень, йогурт и перемешать.

Для любителей поострее, можно добавить пропущенный через пресс зубчик чеснока.

Можно также добавить немного копченого лосося. Тогда кладите меньше соли, т. к. копченая рыба уже содержит соль.

Паштет из куриной печени

Не стоит забывать, что в куриной печени содержится почти столько же белка, сколько и в диетическом мясе грудки. Она очень богата витамином В9 (фолиевая кислота), который играет важную роль в деятельности иммунной и кровеносной системы. В куриной печени много витамина А, незаменимого для глаз и кожи. В ней велико содержание магния, фосфора, железа. В 100 граммах этого продукта – суточная потребность человека в железе, участвующего в образовании гемоглобина, поэтому, регулярно употребляя куриную печень, можно лечить анемию наравне с лекарствами

Вам потребуется:

500 г куриной печени

1 большая луковица

1 маленькая морковь (или половинка большой, не больше 100 г)

300 г. грибов – шампиньоны или вешенки.

Печень обжарить на сковороде (если уж совсем диетиче-

ский вариант, то на антипригарной сковородке без масла), посолить.

Отдельно обжарить мелко порезанную луковицу и натертую на крупной терке морковь, добавить туда мелко нарезанные грибы и обжарить до готовности.

Все смешать в блендере. Мешать не слишком долго, чтобы сохранились мелкие кусочки.

Добавить свежемолотый черный перец и на кончике ножа мускатный орех.

Кто диетой не заморачивается, может добавить 2 столовые ложки жирных сливок. Это смягчит вкус, но добавит калорий. Впрочем, и без них вкусно.

Перец, фаршированный брынзой и творогом



Сочетание сочного перца и брынзы с зеленью и чесноком не только красиво, но еще и очень вкусно.

Выбирайте некрупные продолговатые перчики и рассыпчатый сухой творог.

Вам понадобится:

Перец болгарский 5 шт

Брынза 500 г

Творог 500 г

Зелень, чеснок по вкусу

Перцы вымыть, отрезать верх и очистить от семян. Творог и брынзу смешать в пропорции 1 к 1, добавить мелко нарезанную зелень, раздавленный зубчик чеснока и смешать

блендером (или пропустить через мясорубку). Не солите! Брынза уже достаточно соленая.

Нафаршировать полученной смесью перцы и положить в холодильник на пару часов, чтобы фарш застыл, после чего нарезать кружочками.

Если вы хотите более диетический вариант, то уменьшите соотношение брынзы до $1/3$ и возьмите диетический творог. Творог не должен быть мягким, иначе вам сложно будет потом нарезать перец кружочками. Количество перцев и начинки зависит от величины перцев, поэтому может понадобится большее или меньшее количество творога и брынзы.

Салат с тунцом



Этот салат, как конструктор, можете добавлять по желанию любимые ингредиенты.

Очень простой и вкусный, прекрасно подходит для тех, кто не хочет набирать вес.

Вам понадобится:

Листья салата разных сортов 100 г

Консервированный тунец (в масле или в собственном соку) 1 банка

2 помидора

Лук-порей (или репчатый лук, или зеленый) 1 луковица
или белая

часть порея

Для соуса винегрет:

¼ ч.л. горчицы

1 ст. л. винного уксуса

¼ ч. л. сахара и соли

1 ст. л. белого вина

2 ст. л. оливкового масла «Virgen extra»

1ч.л бальзамического уксуса «Aceite balsamico de
Modena»

Черный перец по вкусу (желательно свежемолотый).

Сначала сделайте заправку. Горчицу смешайте с уксусом, добавьте, соль, сахар, бальзамический уксус и белое вино. И только теперь налейте оливковое масло и как следует размешайте.

Теперь в салатную миску положите салат одного или разных сортов, лук, нарезанный колечками, помидоры и тунец из баночки. Если вы не на диете, можно добавить пару столовых ложек консервированной кукурузы или/и твердый сыр порезанный кубиками. Я иногда добавляю тонкие ломтики сырых шампиньонов, в салатной заправки они очень вкусные.

Теперь солим, перчим и заливаем заправкой, дайте салату минут 30 постоять и пропитаться.

Салат из зеленой редьки с огурцом и апельсиновой цедрой

Кладезь витаминов и минералов, а свеженатертая цедра придает приятный свежий цитрусовый аромат.

Вам понадобится:

Редька зеленая 1 шт

Огурец 1 шт

Апельсиновая цедра 1 ч. л.

Для заправки:

Апельсиновый сок 1 ст. л.

Масло оливковое 1 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Петрушка 1—2 веточки

Редьку очистите и натрите на крупной терке, огурец порезать тонкими кружочками, апельсиновую цедру выложите сверху, посолите, поперчите и полейте заправкой.

Можно также заправить нерафинированным подсолнечным маслом или сметаной.

Салат из авокадо с креветками



Морской белок + авокадо, это очень питательный, хотя и легкий вариант ужина.

Вам понадобится:

1 спелый авокадо

2—4 креветки (в зависимости от размера)

Листья салата, овощи или фрукты по вкусу

Для соуса:

Майонез

Зелень

Томатный соус

Креветки отварить или запечь на гриле. Авокадо разрезать вдоль напополам и вынуть косточку. Выложить на тарелку вместе с креветками и гарнировать вашими любимы-

ми овощами или фруктами. Креветки и авокадо отлично сочетаются как с зеленым салатом, так и с ломтиками апельсина, дыни или яблока.

Для соуса смешать майонез (лучше, конечно, сделать майонез самому, это совсем несложно), мелко порубленную зелень петрушки и укропа с чайной ложкой томатного соуса. Для любителей чесночного аромата, можно раздавить в соус зубчик чеснока и размешать.

Салат из шпината с беконом и яйцом



Отлично подходит и для завтрака, и для обеда и для легкого ужина.

Шпинат обеспечивает вас витаминам и минералами, а бе-

кон и отварное яйцо даст чувство насыщения.

Вам понадобится:

Бекон 50 г

2 яйца

Свежий шпинат 150 г

Для соуса:

¼ чайной ложки горчицы

¼ чайной ложки сахара

1 столовая ложка уксуса

1 столовая ложка сухого белого вина

1 чайная ложка бальзамического уксуса (не обязательно)

2 столовые ложки оливкового масла

Соль, перец по вкусу

Бекон нарежьте мелкими кусочками и обжарьте на сковороде без масла, яйца отварите вкрутую (или «в мешочек»). В салатную миску выложите шпинат, обжаренный бекон и порезанные яйца, залейте соусом и дайте настояться.

Для соуса в отдельной посуде размешайте горчицу с уксусом, добавьте сахар, соль, бальзамический уксус, вино и только потом масло.

Сельдь под шубой



Хочу лишь дать универсальный совет: не поленитесь и купите хорошую бочковую сельдь.

У каждого кулинара есть свой «правильный» рецепт этого традиционного блюда.

Вам понадобится:

1 селедка

1 луковица

2 шт. отварной свеклы

3 яйца вкрутую

2 шт. отварного картофеля

Майонез

Овощи отварите, яйца сварите вкрутую, селедку почистите и нарежьте мелкими кубиками.

Свеклу натрите на крупной терке.

В тарелку или салатник выкладываем слой мелко нарезанного картофеля, слой селедки, дальше мелко порезанный репчатый лук (рекомендую лук предварительно ошпарить кипятком, чтобы убрать резкий вкус). Далее на крупной терке натираем яичный белок, выкладываем свеклу, слой майонеза и сверху присыпаем натертым яичным желтком.

Относительно майонеза: если любите, чтобы его было много, промазывайте каждый слой. Я люблю поменьше майонеза, поэтому промазываю картофельный слой и свекольный, ставлю блюдо на 8—10 часов в холодильник и жду, пока майонез пропитает все слои. Некоторые любят дополнить отварной морковью или свежим яблоком, мне это кажется излишним, но каждый ориентируется на свой вкус.

Сельдь по-датски в горчичном соусе



Отличная закуска к пиву. Можно подать с отварным картофелем или просто на поджаренном тосте.

Вам понадобится:

Филе сельди 250 г

Для соуса:

1/2 стакана масла растительного

1 1/2 ложки уксуса или лимонного сока

1/2 ложки соли

1 ложка сахарного песка

1/2 ложки горчицы

Перец черный молотый по вкусу.

Филе сельди порезать на кусочки примерно 3—4 см, выложить в небольшую миску, залить горчичным соусом. Лучше дать промариноваться несколько часов.

Для горчичного соуса, пол-ложки сахарного песка, уксус или лимонный сок и соль взбить вилкой в стеклянной посуде. Затем смесь аккуратно подогреть и остудить, положить горчицу, оставшийся сахар и перемешать.

Свежезасоленная семга

Вам понадобится:

Филе семги на коже 1 кг

Соль крупная (без добавления йода!) 2 ст. л.

Сахар 2 ст. л.

Рыбу моем холодной водой, обязательно холодной – даже не тепловатой и ни в коем случае не горячей – и обсушиваем бумажными полотенцами или салфетками. Смешиваем соль, сахар и насыпаем на дно стеклянной или керамической емкости. Сверху положите в емкость рыбу кожей вниз и посыпьте оставшейся солью. Накрываем емкость пищевой пленкой и полсутки выдерживаем в холодильнике, затем удаляем оставшуюся соль и снова ставим на холод. Через 24 часа можно снимать пробу. Теперь лучше всего оставить рыбу в фольге, пленкой больше накрывать не надо. Долго хранить

тоже не рекомендуется, впрочем, обычно, ее очень быстро съедают.

Можно добавить перец с лимонным ароматом или укроп, если любите с пряностями, но свежесоленная семга хороша и сама по себе.

Форшмак рубленый



Этот рецепт потребует некоторых усилий, но результат того стоит.

Вам потребуется:

1 сельдь

3 ломтика белого хлеба без корки

½ стакана молока

½ лимона (выжать сок)

1 луковица

Сливочное масло 50 г (размягченное).

Селедку очистить, выпотрошить и снять кожу, вынуть кости и разделать на филе. Белый хлеб нарезать мелкими кубиками и замочить в молоке. Луковицу очень мелко порезать.

Филе острым ножом порубить очень мелко, хлеб отжать и ножом смешать с сельдью, добавить лук, сливочное масло (размягченное, но не растопленное!), перемешать, влить лимонный сок и еще раз перемешать. Дать постоять в холодильнике в течение минимум 2 часов.

Соусы

Турецкий соус «Эзме»



Острый, но очень вкусный соус из помидор и перца.

Вам понадобится:

2 помидора

1 болгарский перец

5—6 веточек петрушки

1 красная луковица

Сок 1/2 лимона

1 острый зеленый перчик

4 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка томатной пасты

Соль, черный перец по вкусу

Помидоры, перец, лук, петрушку порезать, добавить лимонный сок, масло, соль, перец и перемолоть блендером, чтобы оставались мелкие кусочки не до однородности.

В Турции добавляют еще и мяту, но я ее не люблю, поэтому выбрала вариант без мяты.

Томатный соус для пасты и пиццы

Разогреть 2 ст. л. оливкового масла в большой кастрюле, добавить 1 мелко нарезанную луковицу и 3 зубчика раздавленного чеснока. Жарить 7—8 минут. Добавить 1 ст. л. орегано, 800 г нарезанных консервированных помидоров, 2 ст. л. томатной пасты и 1 ст. л. сахара. Тушить 20 минут, пока соус не загустеет. После этого добавить 4 свежих помидора, предварительно очищенных от кожицы и семян. Приправить готовый соус солью и перцем.

Испанский соус

Измельчить в блендере 15 помидоров черри, 1 зубчик чеснока, по 1 пучку укропа и зеленого лука. Добавить 1 ч. л. бальзамического уксуса и по 1 ст. л. томатной пасты и оливкового масла. Приправить солью и перцем по вкусу.

Соус «Песто»



Соус песто – уместное дополнение к макаронным изделиям.

Взбить в блендере 50 г базилика, 2 зубчика измельченного чеснока, 50 г пармезана, 3 ст. л. кедровых орехов, 100 мл оливкового масла и соль.

Итальянская заправка для легких салатов

Смешать в банке 2,5 ст. л. оливкового масла, 1,5 ст. л. бальзамического уксуса, половину зубчика раздавленного чеснока, по 1/4 ч. л. соли и черного перца. Закрывать крышкой и хорошенько потрясти.

Соус «Барбекю»

Растопить 50 г сливочного масла на среднем огне, добавить 1 стакан мелко нарезанного репчатого лука, пассеровать 4—5 минут. Добавить 200 мл кетчупа, 0,3 стакана воды,

50 г меда, 2 ст. л. лимонного сока и 1/4 ч. л. молотого перца. Довести смесь до кипения и варить 10 минут, не накрывая крышкой.

Соус для салата «Цезарь»

Взбить 1 ч. л. горчицы с 1 яичным желтком и 1 ч. л. соли. Аккуратно влить по капле 150 мл оливкового масла, взбить до консистенции майонеза. Добавить 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. молотого перца, 2 зубчика раздавленного чеснока, 50 г тертого пармезана и взбить все венчиком.

Греческий соус «Дзадзики»

Смешать 125 мл натурального йогурта, 2 зубчика измельченного чеснока, 1 очищенный тертый огурец (перед добавлением огурца тщательно отжать всю мякоть), по 1 ст. л. оливкового масла и лимонного сока, мелко нарезанную петрушку, укроп и соль по вкусу.

Сливочно-сырный соус

В кастрюле смешать 200 г нарезанного плавленого сыра, 10 мл растительного масла, 200 мл сливок. Варить на среднем огне до закипания, периодически помешивая. После закипания убавить огонь и добавить по вкусу приправы: базилик и черный перец. Постоянно помешивая, пока соус не станет однородным, добавить 50 г тертого свежего сыра.

Соус «Винегрет» 1/2 ч.л. горчицы смешать с сахаром 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. белого вина, солью, перцем, 1 ч.л. бальзамического уксуса, 50 мл. оливкового масла

Белый чесночный соус

В 100 мл майонеза выдавить 3 зубчика чеснока, добавить 1 ч.л. томатной пасты и мелко нарезанную зелень.

Соус для люля-кебабов

Томатный соус, свежесмолотый черный перец, очень мелко нарезанный лук и кинза.

Домашний майонез

Майонез постоянно подвергается критике, но, если вы сделаете свой соус из качественных продуктов, в нем нет ничего не полезного.

2 желтка, 100 мл растительного масла (обязательно рафинированного, без запаха), щепотка соли, щепотка сахара, 1/2 ч.л. горчицы и 1/2 ч.л. лимонного сока или уксуса. С помощью блендера растираете желтки с горчицей и по капле начинаете добавлять масло, как только соус загустеет, масло можно вливать тонкой струйкой. Продолжая взбивать, добавьте соль, сахар и лимонный сок. Если хотите сделать его более острым, добавьте пропущенный через чесночный пресс чеснок и 1 ч.л. томатного соуса.

Голландский соус (голландез)

Вам понадобится:

Масло сливочное 150 г

Желтки 3 штуки

Вода 1 столовая ложка

Сок лимонный 1 столовая ложка

Соль, перец

Возьмем два желтка, выложим в небольшую кастрюлю

и медленно нагревая на минимальном огне взбиваем, добавляем, воду, лимонный сок, соль и постепенно небольшими кускам, не забывая постоянно помешивать, добавляем сливочное масло. Когда соус загустеет, снимаем с огня и посыпаем свежемолотым перцем.

Горячие закуски

Баклажаны по-китайски

Очень ароматное и полезное самостоятельное овощное блюдо, а также прекрасный гарнир к мясу или рыбе.

Вам потребуется:

Фасоль зеленая 300 гр

Баклажаны 1 шт

Имбирь 1 шт 5 см

Чеснок 4 зубчика

Соевый соус 1 ст. ложка

Соус терияки сладкий 3 ст. л.

Имбирь натереть на мелкой терке, чеснок раздавить, смешать все до состояния кашицы.

Обжарить на растительном масле фасоль и баклажаны до готовности, добавить чесночно-имбирную кашицу, соевый соус и терияки, размешать и через пару минут выключить плиту. Дать настояться 5 минут и подавать. Хорош и в горячем, и холодном виде. Любители острого могут до-

бавить 1 маленький острый перец.

Баклажаны с перцем, сыром и чесноком



Легкая овощная закуска.

Вам понадобится:

2 баклажана

1 перец

70 г сыра типа российского

4 зубчика чеснока

Растительное масло для жарки

Зелень, соль по вкусу

Баклажаны посолить, порезать «язычками» и обжарить

на растительном масле, обжаренные баклажаны поместите на салфетку или сито, чтобы стек лишний жир.

Обжарьте перец и чеснок буквально по 2 минуты на среднем огне, каждый ломтик баклажана закройте тонким ломтиком сыра, сверху положите перец и на 1 минуту поставьте блюдо в микроволновку, чтобы сыр расплавился, украсьте зеленью и положите сверху обжаренный чеснок.

Баница со шпинатом из теста фило



Баница – это болгарский пирог с начинкой.

Тесто можно приготовить самостоятельно, но придется повозиться. Если вы не уверены в своих кулинарных навыках, купите тесто фило в магазине.

Вам понадобится:

Шпинат 0.5 кг

Масло сливочное или топленое 2 – 3 ст. л.

Яйцо 3 шт

Лук 1 шт

Петрушка 5—6 веточек

Соль по вкусу (учтите, что брынза достаточно соленая)

Растительное масло для жарки

1 упаковка теста фило

Сметана 3 ст. л.

Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле на сковороде, добавить листья шпината, 50 мл воды и потушить до мягкости – примерно 7—10 минут. Слить лишнюю жидкость, откинув листья на дуршлаг. Брынзу натереть на терке, добавить мелко порезанную петрушку, масло и яйца. Все смешать.

Форму выстелить пергаментом, тесто распределить на 4—6 слоев. Выкладываете начинку на слои теста, на верхний слой выложите небольшое количество начинки, присыпьте тертой брынзой и смажьте сметаной с зеленью. Выпекайте при 180 градусах 45 минут. Посыпьте свежей зеленью.

Весенние роллы с овощами



Очень легкий ужин в азиатском стиле, рисовое тесто для блинчиков и овощи.

Вам понадобится:

Рисовая бумага для теста (продается в больших супермаркетах)

Морковь ½ шт

Сельдерей 100 г

Пророщенные ростки бобовых 50 г

Зеленый лук – 40 г

Шампиньоны -3-4 шт

Масло для жарки

Кисло-сладкий соус

Рисовую бумагу замочите в воде по инструкции. Приго-

товьте начинку: обжарьте в масле тонко натертую морковь, нарезанный тонкими брусочками сельдерей, зеленый лук, шампиньоны. Можно по желанию добавить мелкие кусочки куриного мяса, креветки, красный перец.

Разложите начинку на тесто и аккуратно заверните роллы.

Обжарьте на растительном масле с каждой стороны.

Подавайте с кисло-сладким острым соусом.

Жюльен из грибов

В грибной сезон, конечно, такой жюльен вкуснее всего получится с белыми грибами, но и зимой со свежими шампиньонами тоже очень хорошо.

Вам понадобится:

Шампиньоны 2 крупных шампиньона на порцию

Сливки 50 мл. на порцию

Мука 1 ст. ложка на 4 порции

Лук 1 луковица на 4 порции

Твердый сыр 1 ст. ложка тертого сыра на порцию

Соль, перец, растительное масло для обжарки

Возьмите очень свежие крепкие шампиньоны, вымойте, оботрите насухо и порежьте на небольшие кусочки. Спассеруйте на сковороде мелко нарезанный репчатый лук на масле (я беру растительное, чтобы уменьшить калорийность,

но в оригинальном рецепте применяется сливочное). Добавьте нарезанные грибы и обжаривайте 8—10 минут помешивая, добавьте просеянную муку, перемешайте и через минуту влейте сливки, помешивая тушите до загустения примерно 1—2 минуты.

В небольшие формочки положите грибы, посыпьте сверху сыром и запекайте 15 минут в духовке при температуре 200 градусов.

Жюльен можно также сделать с курицей, вместе грибов (или вместе) обжарить небольшие кусочки куриной грудки.

Долма

Приготовьте долму именно по вашему вкусу.

Вам понадобится:

Виноградные листья 40—50 шт

Для фарша:

Фарш (баранина или свинина + говядина) 500—600 г

Лук репчатый 1—2 шт

Помидоры 1 шт

Зелень петрушки, укропа, кинзы (можно немного сухой или свежей мяты)

Рис сухой 3—4 ст. л.

Чеснок 1—2 зубчика (по-желанию)

Мускатный орех 1/4 ч.л.

Соль, свежемолотый перец по вкусу

Для томатно-сметанной заливки

Сметана 200 г

Томатная паста 2—3 столовых ложки

Бульон или вода 1 стакан

Оливковое или растительное масло 1—2 столовых ложки

В фарш для долмы вы можете положить наполнители по своему вкусу: с луком, чесноком (по желанию), рисом, зеленью, помидорами, добавить соль, перец, мускатный орех, влить 1—2 столовых ложки холодной воды и хорошо перемешать.

Виноградные листья купите консервированные или на рынке уже подготовленные.

На широкую часть подготовленного виноградного листа выложить немного (~1 десертную или 1 столовую ложку) начинки (выкладывать на гладкую сторону листа).

Дно сотейника или другой толстостенной посуды застелить виноградными листьями (это предотвратит подгорание долмы и придаст еще больше вкуса).

Сверху плотно уложить долму и влить заливку (заливка должна почти полностью покрывать долму).

Далее готовим соус, вкус долмы зависит именно от заливки. Если вы хотите более диетичный вариант, то можно залить долму подсоленным мясным бульоном.

Для томатно-сметанной заливки:

Сметану смешать с томатной пастой и перемешать.

Добавить бульон или воду, соль, перец, влить масло и еще раз размешать.

Для заливки с луком и помидорами:

Лук очистить и мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кубиками (можно снять с помидоров кожицу).

В сковороду налить 1 столовую ложку растительного масла и выложить лук. Жарить ~1 минуту.

Добавить помидоры и тушить, помешивая, ~8—15 минут. Посолить и поперчить. Выложить помидорную массу. Влить подсоленный мясной бульон. Тушить на слабом огне 40—60 минут, дать настояться еще ~10—15 минут.

Готовую долму выложить на тарелку, полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Для соуса:

Чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через чесночный пресс. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарубить. В кислое молоко, простоквашу, кефир, натуральный йогурт или сметану добавить чеснок, зелень, немного соли и перца.

Драники



Можно подавать просто со сметаной, а можно с икрой или чесночным соусом.

Вам понадобится:

Картофель 200 г

Лук репчатый – половинка луковицы 40 г

Яйцо 1 шт

Мука 30 г

Соль, перец по вкусу

Масло для жарки

Картофель натрите на крупной терке, лук измельчите ножом. Смешайте лук и картофель, посолите и отожмите жидкость через сито или марлю. Добавьте муку и яйцо, размешайте вилкой и жарьте на хорошо разогретой предварительно сковороде сначала на сильном огне до корочки, потом огонь убавьте и доведите до готовности. Обжаренные драйки положите на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего жира.

Печеный зеленый перец в маринаде с оливковым маслом, луком и чесноком

Вы можете приготовить его как гарнир к мясным или рыбным блюдам, а также как легкую закуску.

Вам понадобится:

8 свежих зеленых перцев

1 ст ложка оливкового масла

½ ч ложки сахара

1 ст. ложка бальзамического уксуса

2 дольки чеснока

Половинка луковицы (желательно не очень острый, сладкий лук, белый или красный)

Соль по вкусу

Перец вымойте запекайте в духовке 30 минут при температуре 210 градусов.

Смешайте маринад, добавьте тонко порезанный чеснок.

Когда перец запечется, посолите, добавьте маринад и чеснок и тонко порезанный лук.

Киш со шпинатом

Киш – отличный ланч и простор для творчества кулинара

Открытый пирог на основе песочного теста готовится очень просто, тесто можно взять готовое, а начинка возможна самая разнообразная: лук – зеленый и лук-порей, шпинат, ветчина, грибы, овощи. В общем, включите свою фантазию и наслаждайтесь французской кухней. Подрумяненный аппетитный киш придется по вкусу и домашним и гостям.

Вам понадобится:

Для теста:

Мука 1 стакан

Масло сливочное 1/2 стакана

Сахар 1/2 ч. ложки

Соль 1/2 ч. ложки

Вода 1/4 стакана

Начинка:

3 яйца

200 г сливок

100 г сыра ломтиками и 100 г натертого сыра

Мускатный орех щепотка

Бекон 100 г

Шпинат 200 г

1 луковица

Растительное масло для жарки

Замесите густое тесто и положите его на 1 час в холодильник, завернув в пищевую пленку. Если нет времени и желания возиться с тестом, возьмите готовое тесто (слоеное или песочное).

Пока тесто охлаждается, приготовьте начинку: на сковороде обжарьте лук, добавьте мелко нарезанный бекон, следом добавьте шпинат, посолите, добавьте на кончике ножа мускатный орех (молотый) и потушите минут 10.

В отдельной посуде смешайте 3 яйца, 200 г сливок, соль, перец по вкусу, перемешайте.

Тесто раскатайте кругом и выложите в форму на бумагу для выпечки, выложите тушеный шпинат, сверху выложите ломтики сыра и залейте сливками с яйцом. Поставьте на 300 минут в заранее разогретую до 200 градусов духовку.

Киш с луком-пореем, креветками и спаржей



Простой и сытный открытый пирог.

Вам понадобится:

Для теста:

250 г муки

Щепотка соли

125 г очень холодного сливочного масла (лучше из моро-

зильника, натертого на крупной терке

1 охлажденное яйцо

3 ст. л. ледяной воды

Для начинки:

Спаржа – 200 г

Лук порей – 2 шт

Яйцо куриное – 2 шт

Сливки не менее 20% – 200 мл

Сыр твердый тертый 100 г

Креветки – 6—8шт

Сначала готовим тесто (можно взять уже готовое тесто).

Муку смешайте с солью, добавить натертое масло, яйцо, воду. Скатать шар, обернуть пищевой пленкой, убрать на 1 час в холодильник.

Тесто раскатайте скалкой в круг и выложите на бумагу для выпечки, поместите в круглую форму. Сделай на тесте проколы с помощью вилки.

Нарежьте лук порей кольцами, спаржу кусочками. Поместите лук, спаржу и креветки на тесто и залейте смесью из сливок, яиц и сыра. Если сыр достаточно соленый, смесь не солите.

Запекайте 45 минут при 180 градусах.

Лобио из красной фасоли



Грузинская кухня очень вкусная, но калорийная, для тех, кто следит за калориями, можно уменьшить количество грецкого ореха.

Можно использовать консервированную красную фасоль в собственном соку. Неаутентично, конечно, но очень экономит время.

Вам понадобится:

Фасоль красная 300 г

Лук репчатый 3 головки

Помидоры 3 шт

Ядро грецкого ореха 120 г

Чеснок 3 зубчика

Масло растительное 60 мл

Уксус 3% 60 мл

Кинза свежая 1 пучок

Орегано сушеный 1 ст. л.

Хмели-сунели 1 ч. л.

Перец черный молотый по вкусу

Перец красный молотый щепотка

Соль по вкусу

Фасоль переберите, и, залив холодной водой, оставьте на 6—8 часов (можно на ночь).

Кинзу хорошо промойте, обсушите и отделите листочки от стеблей. Стебли мелко нарежьте, положите в керамическую или стеклянную емкость и залейте уксусом. Накройте крышкой и поставьте на ночь в холодильник.

Набухшую фасоль промойте, выложите в кастрюлю и залейте небольшим количеством холодной воды (вода должна слегка покрывать зерна). Дайте воде закипеть и варите фасоль на среднем огне под крышкой 45—50 минут до готовности. Как правило, вода через этот период времени уже выпаривается, но, если она все же осталась, слейте ее прочь. А если в процессе варки вода испаряется слишком быстро, то долейте в кастрюлю необходимое количество кипятка.

Пока отваривается основа лобио (фасоль), займитесь подготовкой остальных ингредиентов. Лук очистите и крупно нарежьте.

Затем нарежьте помидоры кубиками размером 1x1 см.

Раскалите на сковороде масло, выложите лук и обжарьте его до золотистого цвета. Добавьте помидоры и продолжай-

те готовить еще 10 минут на сильном огне, не забывая помешивать.

Листики кинзы мелко нарубите. Грецкие орехи измельчите ножом.

Зубчики чеснока очистите и промойте.

Переложите лук с помидорами в кастрюлю. Добавьте маринованные стебли, измельченные листики кинзы и грецкие орехи.

Всыпьте специи – орегано, хмели-сунели, молотый черный и красный перец. По вкусу посолите. Прямо в кастрюлю выдавите через пресс чеснок.

Кабачки, запеченные с помидорами и сыром



Прекрасный легкий ужин, а может быть и гарниром к мяс-

ному или рыбному блюду.

Вам понадобится:

2 средних кабачка

100 г сметаны

150 г сыра

6 помидоров

Зелень, соль, перец, по вкусу

Кабачки очистите от кожуры, если кабачки немолодые с созревшими зернами, то очистите и зерна, нарежьте кружочками толщиной 5—7 мм. Помидоры (желательно взять помидоры сливовидные) тоже порежьте кружочками. Выложите в форму, чередуя кабачки и помидоры, посолите, посыпьте рубленой зеленью. Смешайте сметану и тертый сыр, распределите смесь сверху на кабачки и запекайте 25 минут в духовке, нагретой до 200 градусов.

Мидии а ля маринера



Это блюдо можно приготовить двумя способами, в первой это будет бульон с овощами и мидиями, во втором закуска.

1. Мидии с овощами и хамоном

Экзотическое и диетическое блюдо. Отлично сочетается с белым вином. Готовится просто и быстро. Главное, купить свежие мидии.

Вам понадобится:

Крупные мидии (около 1 кг)

1 помидор

½ болгарского красного перца

½ луковицы

2—3 дольки чеснока

0.5 л белого вина (самого простого)

1 ст. л. оливкового масла

Соль по вкусу

Петрушка

Хамон (или бекон) 50 г

Мидии промыть очистить, если ракушка сломана, лучше такую мидию выбросить, в большую кастрюлю налить вино, масло и положить нарезанные овощи, соль и петрушку.

Дать покипеть 10 минут и положить мидии, мелко нарезанный хамон или обжаренный бекон и чеснок. Дать прокипеть под крышкой 10 минут. Они должны открыться и исчезнуть запах йода – запах сырах мидий. Если мидия не открылась, ее лучше выбросить, такую мидию есть не рекомендуется.

2-й вариант.

Вам понадобится:

Мидии свежие 1 кг

Лук репчатый 1 шт

Чеснок 2 зубчика

Перец болгарский 1/2 шт

Петрушка 4—5 веточек

Масло оливковое 2 ст. ложки

Вино белое сухое 1 стакан

Вода 50 мл

Лавровый лист 1 шт

Мидии промойте и очистите от «бород», на дно кастрюли налейте 50 мл воды, положите в нее мидии, лавровый лист, посолите и прокипятите 4—5 минут. Снимите кастрюлю с огня, дайте чуть остыть и раскройте мидии на половинки (нераскрывшиеся мидии выбросьте) и выложите их в большую кастрюлю. Бульон сцедите в отдельную посуду, лавровый лист выбросьте. Приготовьте соус: в сковороде обжарьте лук с чесноком и петрушкой на оливковом масле, добавьте мелко порезанный перец, 1 ч. ложки молотой паприки, через 4—5 минут влейте бульон от мидий и 1 стакан белого вина, дайте прокипеть 5 минут. Залейте соусом мидии в кастрюле и проварите еще 5 минут. Подать можно на блюде, выложите мидии и залейте соусом.

Мозги на тосте по-преображенски



Подавайте горячими! Some like it hot!

Наверное все помнят профессора Преображенского из кинофильма «Собачье сердце»:

« – Э... м-м... доктор Борменталь, умоляю вас: мгновенно эту штучку... Сам он с этими словами подцепил на лапчатую серебряную вилку что-то похожее на маленький темный хлебик. Укушенный последовал его примеру. Глаза Филиппа Филипповича засветились. – Это плохо? – жуя, спрашивал Филипп Филиппович.

– Плохо? Вы ответьте, уважаемый доктор.

– Это бесподобно, – искренно ответил тяпнутый. – Еще бы... Заметьте, Иван Арнольдович: холодными закус-

ками и супом закусывают только недорезанные большевиками помещики. Мало-мальски уважающий себя человек оперирует с закусками горячими. А из горячих московских закусок это – первая. Когда-то их великолепно приготавливали в «Славянском базаре».

На просторах интернета есть много вариантов, что же это было, я выбрала один из самых антикризисных, учитывая ситуацию, и, как всегда, опробовала на себе. Только после этого предлагаю рецепт читателям. Мозговые кости стоят копейки, а блюдо получается настоящим деликатесом (в мясном магазине рядом со мной стоимость костей 5 рублей за килограмм, попросите, чтобы вам их распилили поперек, в мясных отделах есть специальные приспособления для этого).

Вам понадобится (на 6 порций):

Ржаной хлеб, желательно бородинский, но серый с отрубями тоже неплохо.

Говяжьи мозговые кости 500 г

Сливочное масло 30 г

Соль

Черный перец

Зеленый лук, петрушка

В подсоленной воде отварить кости, пока костный мозг не начнет свободно отделяться от них. Если хотите уж совсем антикризисно, то положите перед варкой в бульон вме-

сте с костью небольшой кусочек мяса и, когда вынете кости, сделайте щи или борщ на мясном бульоне с косточкой. Очень вкусно и практически целый обед!

Из хлеба вырезать крутоны толщиной 1,5 см и диаметром 4—5 см каждый. Можно сделать ломтики хлеба менее крупными, мне нравится так, чтобы совсем на один укус, поэтому я нарезала хлеб кусочками меньшего размера из только что испеченного хлеба с отрубями. Не обязательно делать их круглыми, просто смотрите, чтобы было место для углубления.

Круглой чайной ложкой с острыми краями или ножом сделать аккуратные маленькие углубления в центре каждого кусочка.

Растопите на сковороде масло и быстро обжарьте на нем крутоны с обеих сторон. Начинайте с той стороны, где выемка.

Углубления заполните горячим отварным костным мозгом. Приправьте солью и перцем по вкусу.

Слоеный рулет с адыгейским сыром и шнитт-луком



Можно так же использовать брынзу.

Еще один рецепт с готовым слоеным тестом. Рулет хорош и в теплом и в холодном виде.

Если использовать готовое тесто, приготовление совсем несложное.

Вам потребуется:

Адыгейский сыр 150 г

1 яйцо

30 г сливочного масла

Зелень по вкусу

Соль, перец по вкусу

Тесто лучше взять слоеное дрожжевое, разморозить

и дать расстояться минут 20.

Адыгейский сыр вилкой размять с яйцом и мелко порезанной зеленью (шнитт-лук, петрушка, укроп), посолить, тесто растянуть и выложить на него мелкими кусочками сливочное масло, сверху распределить на тесте сырную начинку и скатать в рулет. Сверху смазать яичным желтком или сладким сиропом. Это хитрый пекарский прием, причем прочитала я его в художественной литературе, опробовала и, оказалось, что это работает, если у вас нет желтка, возьмите чайную ложку сахара, растворите в столовой ложке воды и кисточкой смажьте пирог. Румяная корочка вам гарантирована. Выпекать 25 минут при 200 градусах.

Белая спаржа на гриле



Спаржа очень полезна, когда-то ее продавали в аптеках.

«Los espárragos de abril para mí, los de mayo para el amo y los de junio para el burro» -«Апрельская спаржа для меня, майская спаржа для хозяина и июньская спаржа для осла», – вот такая испанская поговорка про спаржу. Но в этом году она у нас появилась только в июне, и я все же купила ее на рынке, не убоявшись ослиного предсказания. И не пожалела об этом.

Вам понадобится:

Спаржа белая по 2 шт. на порцию

Оливковое масло 1—2 ст. л.

Соль по вкусу

Спаржу очистить, я использую картофелечистку и аккуратно снимаю верхний слой. Кисточкой обмазываем спаржу оливковым маслом и солим.

Жарим на гриле примерно 8 минут, можно попробовать на готовность длинным острым тонким ножом. Спаржа должна быть упругой и хрустящей.

Зеленую спаржу тоже можно приготовить на гриле, ее не надо чистить, только помыть и отрезать кончики и по времени меньше обжаривать.

Испанская тортилья с картофелем

Классическое испанское блюдо отлично приживается в России, картошка, лук и яйца у нас также пользуются популярностью.

Вам понадобится:

2 яйца

1 небольшая луковица

1 картофелина

Оливковое масло для жарки

Соль, перец

Картофель нарежьте очень тонкими пластинами и обжарьте на сковороде 7—10 минут, следите, чтобы не образовалась поджаристая корочка, добавьте мелко порезанный лук, продолжая обжаривать еще пару минут.

В отдельной посуде взбейте яйца, добавьте туда обжаренный лук и картошку, слегка помните вилкой.

Теперь небольшую сковороду, туда наливаем оливковое масло, выкладываем картофель с луком и взбитым яйцом и обжариваем пару минут на сильном, затем огонь убавляем и томим еще минут 5 С помощью лопатки аккуратно переворачиваем тортилью и обжариваем с другой стороны еще 3—4 минуты. Чтобы легче перевернуть, можно проделать следующий трюк: сковородку с тортильей перевернуть на тарелку, а потом с тарелки, аккуратно наклонив и помогая лопаткой, переместить обратно на сковородку.

Тортилью можно также приготовить из уже отваренной картошки, просто обжарьте ее пару минут с луком и дальше следуйте рецепту.

Фаршированные артишоки

Артишоки – не самое привычное в России блюдо, но очень полезное. В качестве фарша можно использовать любое мясо или птицу.

Вам понадобится:

Артишоки 6 шт

1 луковица

Несколько веточек петрушки

Соль, перец по вкусу

200 г утиного (или другого мяса)

75 г сыра

Масло для обжарки (можно использовать утиный жир)

Артишоки вымойте и отрежьте их верхние части, примерно на 2—3 сантиметра.

У основания артишоков оторвите внешние темно-зеленые листья,

расходящиеся в стороны. С каждого заостренного листика артишоков ножницами обрежьте верхнюю часть, примерно на одну треть. Отрежьте стебли артишоков и часть чашечки, чтобы артишок можно было поставить. Чайной ложкой или пальцами удалите центральные листья в артишоках. В сердцевине артишока есть ворсистая часть – это внутренние волокна цветка, их еще называют «сено», их тоже нужно удалить.

Обработанные артишоки протрите лимоном или положите в подкисленную воду, чтобы они не потемнели. Лучше все это делать в перчатках, чтобы руки также не потемнели. Подготовьте фарш: лук обжарить на сковороде с мелко порезанным мясом утки, посолите, добавьте измельченный сыр, зелень петрушки и веточку тимьяна. Вместо утки можно использовать фарш из говядины или курицы.

Готовым фаршем наполните артишоки, на дно емкости налейте воды примерно высотой 2 см. Выложите артишоки, поставьте в предварительно разогретую до 190 градусов духовку и запекайте 45 минут. За 15 минут до окончания запекания посыпьте артишоки тертым сыром.

Шампиньоны запеченные с чесночным соусом или яйцом



Начинка на ваш выбор.

Вам понадобится:

Шампиньоны (шляпки)

По одному яйцу на шляпку

1 зубчик чеснока на каждую шляпку

Петрушки 3—4 веточки

Оливковое масло 1 ч.л. на 1 шампиньон

Соль по вкусу

Шампиньоны тщательно вымыть, вырезать ножку и мелко нарезать. Мелко нарубленный лук обжарьте с порезанными грибами. Выложите на блюдо, в котором будете запекать шампиньоны, потом положите в каждую шляпку обжаренную начинку, сверху аккуратно выложите в шляпку яичные желтки (при желании можно посыпать натертым сыром) и поставьте запекаться на 25—30 минут при температуре 170—180 градусов. Соль и перец, соответственно, по вкусу.

Если не хотите с яйцом, можно запечь грибы с чесночным соусом. Удалите ножку, в шляпку налейте ложку чесночного соуса. Запекайте 15—20 минут в зависимости от величины шляпки

Яичница с помидорами

Очень просто приготовить и очень вкусно. Можно приготовить на завтрак или ленивый ужин, если вам не хочется заморачиваться с готовкой. Любой, даже самый неопытный, справится.

Вам понадобится:

2 яйца

1 помидора

½ репчатой луковицы

1 мюнхенская колбаска (или сосиска, или колбаса, или ветчина)

Соль по вкусу

Петрушка, шнитт-лук

Растительное масло для жарки

Сыр натертый 50 г

На небольшой сковороде обжарьте мелко порезанный лук на растительном масле, добавьте порезанные помидоры, зелень и потушите 10 минут, затем положите порезанную кружочками мюнхенскую колбаску (или сосиску) и через пару 2 яйца.

Если любите глазунью, то посыпьте сверху сыром и жарьте еще минут 5. Если нет, размешайте яйца и посыпьте сыром. При подаче на стол украсьте зеленью.

Яйцо пашот с хамоном, сыром «Домашний» и зеленым салатом на тосте



Подойдет для завтрака или быстрого перекуса, а может быть и очень легким ужином.

Вам понадобится:

Яйцо

Хамон (бекон или любая мясная нарезка) 20 г

1 лист салата

3—4 оливки

Тост из зернового хлеба

Сыр типа «Домашний»

Соль, перец, зелень по вкусу

Яйцо-пашот можно приготовить несколькими способами:

В специальной пашотнице (кодлере) смотрите в следующем рецепте.

В кастрюле с водой:

Яйцо освободите от скорлупы заранее и вылейте его в небольшую чашку.

Вскипятите воду, добавьте в нее 1 ст. ложку уксуса, вода не должна слишком сильно кипеть.

Теперь сделайте в кастрюле с помощью ложки или венчика небольшой водоворот, чтобы в середине образовалась воронка, теперь аккуратно опускайте яйцо, но не в центр воронки, а ближе к стенке посуды. Варите 3—4 минуты, выньте шумовкой и дайте стечь воде.

В пищевой пленке:

Возьмите кусок плотной пищевой пленки размером 20*20 см. Смажьте одну сторону сливочным маслом. Поместите плёнку в дуршлаг, аккуратно вылейте туда яйцо, чтобы не растекся желток. Заверните края плёнки, можно завязать мешочки резинкой. Налейте в кастрюлю воду, доведите до кипения и положите в нее пакетики с яйцами на 4—5 минут.

Достаньте шумовкой, извлеките из пакета.

Поджарьте хлеб в тостере, выложите пару ложек сыра «Домашний», или подсоленный творог (крем-чиз и т. д.), на него лист салата, аккуратно положите яйцо пашот, посолите, поперчите и посыпьте сверху рубленым хамоном и зеленью. Положите 3—4 оливки, если у вас соленый творог и бекон, например, то яйцо можно не солить, соли будет до-

статочно.

Яйцо в кодлере

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.