

ВАЛЕНТИНА ИЛЬЯНКОВА И АЛЕКСАНДР КОРЕНЮГИН



КУХНЯ СССР
ЕДА
ВЫХОДНОГО ДНЯ
Часть 2



12+

Валентина Ильянкова

**Кухня СССР. Еда
выходного дня. Часть 2**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Ильянкова В. М.

Кухня СССР. Еда выходного дня. Часть 2 / В. М. Ильянкова —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Кулинарная книга «Еда выходного дня» состоит из трех частей. Во 2 части книги приведены рецепты и фотографии Закусок и Салатов. Вроде, как бы скучно: тема давно избита и до надоедливости затерта интернетом. Но... В белорусской кулинарии закуски называются Прысмаки. В нашей книге это настоящие прысмаки (от слова Вкуснотища). Судите сами! Для того, чтобы подать закуску на стол, ее предварительно нужно приготовить, а затем уже нарезать, приправить и выложить на тарелку. Поэтому в книге рецепты не только самих закусок, но и заготовка основных ингредиентов. Отсюда рецепты овощей, морепродуктов, рыбы и грибов маринованных, разнообразных запеканок из субпродуктов, овощей и мяса, закусочных котлет, мяса для нарезки – запеченного в рулетах, в виде ветчины, колбас сыровяленых, отварных, запеченных, соленых. Сыровяленых кореек, мяса и сала, гарниров и соусов к закускам из мяса и рыбы, паштетов, холодцов, рулетов. А также карпаччо, тартары и строганина из мяса и красной рыбы. Теперь интересно?

© Ильянкова В. М., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Закуски	10
Баклажаны маринованные	10
Бутерброды с овощами	14
Винегрет зимний	17
Галушки из картофеля	19
Горячая закуска из мяса в кабачке	21
Закуска горячая из кабачка	24
Закуска из кальмаров	26
Закуски из отварных овощей	38
Закуска из кабачков и фруктов	40
Закуска из молот и печенки красной рыбы	42
Закуска из свежих огурцов	44
Закуска из скумбрии	45
Закуска-коктейль из овощей с кальмаром и яйцом	47
Закуски из свеклы	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Валентина Ильянкова, Александр Коренюгин Кухня СССР. Еда выходного дня. Часть 2



Предисловие

Вторая часть книги «Еда выходного дня» состоит из двух разделов – закуски и салаты.



Есть ли существенное различие между закуской и салатом? Несомненно, есть, но совсем незначительное.

Это способы нарезки ингредиентов и подача готового блюда.





Белорусы салатам всегда предпочитали закуски, правда, с другим названием – прысмаки. Закуски по-белорусски отличаются крупной нарезкой ингредиентов и порционной подачей.

Для подачи закусок на стол часто используют тарталетки, шпажки, кусочки подсушенного хлеба или полноценные бутерброды.

Возможно использование небольших подставок или другой специальной посуды для порционной подачи еды. Приветствуется использование шпажек, деревянных палочек или специальных вилок.

Фото сверху – примеры подачи закусок.

В салатах ингредиенты тонко нарезаны и смешаны. Приправляют салаты майонезом (лучше домашнего приготовления) или соусами с использованием растительных масел.

Подают салаты в больших вазах, на блюде, редко порционно.

Возможно использование менажниц (хорошо бы на вращающейся подставке).





При любом способе нарезки и подачи блюда на стол главное требование к блюду одинаковое и однозначное – еда должна быть свежей, полезной и вкусной. Заправлять салаты соусом лучше непосредственно перед подачей на стол.



При любом способе нарезки и подачи блюда на стол главное требование к блюду одинаковое и однозначное – еда должна быть свежей, полезной и вкусной.

Закуски

Баклажаны маринованные

400 гр баклажанов, 250 гр помидоров, 3-4 зубчика чеснока, 3-4 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке яблочного уксуса, водки, рубленой зелени укропа, кусочек (1-2 см) мелко рубленого острого перца, по 15 гр репчатого лука и моркови, соль, пряности (молотые имбирь, зерна горчицы, майоран или др) по вкусу.

Баклажаны очистить от кожи, нарезать кубиками (например, 1x1 см). Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожи, мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, чеснок мелко нарубить, лук – нарезать. Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками. В сковороде разогреть растительное масло, опустить баклажаны, тушить на среднем огне 3-5 минут (до мягкости), добавить лук и морковь, тушить еще около 5 минут, опустить помидоры, полить смесью уксуса и водки, тушить без крышки 5-6 минут. К овощам добавить рубленую зелень, чеснок, острый перец, пряности, соль, через 1 минуту огонь под сковородой выключить, баклажаны остудить, далее хранить в холодильнике.





Можно использовать в качестве намазки на бутерброды.
Бутерброды из блинов



20-30 бисквитных блинчиков диаметром 5-7 см.
Начинка №1:
По 200 гр авокадо и киви, 1 столовая ложка сока лимона.



Начинка №2:

200 гр филе малосолевой семги.

Авокадо и киви выдержать при комнатной температуре до мягкости (например, 2 суток).

Фрукты очистить, нарезать, размять вилкой в пюре, полить соком лимона, перемешать.

Рыбу нарезать, пропустить через мясорубку с пащтетной решеткой.





Блинчики послойно смазать разными начинками или подать отдельно: блинчики плюс начинки.

Начинку можно использовать для приготовления бутербродов на хлебе. Предварительно хлеб лучше подсушить или обжарить в растительном масле.

Бутерброды с овощами



Для бутербродов: 50-70 гр белого хлеба, 2 столовые ложки икры из баклажанов, ½ крупного красного перца, 1 столовая ложка рубленой зелени лука, 2-3 веточки зелени петрушки, 1 зубчик чеснока.

Для приготовления икры из баклажанов – 1 баклажан (около 300 гр), 1 помидор (около 150 гр), 3 столовые ложки растительного масла, 100 гр репчатого лука, 1 столовая ложка винного уксуса, 3-4 зубчика чеснока, 2-3 столовые ложки рубленой пряной зелени, соль, перец по вкусу.

Для приготовления перца: ½ красного толстостенного перца, 1 столовая ложка растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 чайная ложка виноградного вина, соль, сахар, перец по вкусу.

Икра из баклажанов:

Кожу помидора неглубоко надрезать крестом на верхушке.

Помидор на 2-3 минуты залить кипящей водой, остудить в холодной воде, очистить от кожи. Помидор нарезать небольшими кусочками.



Баклажан обмыть, обсушить, разрезать вдоль плода пополам. Мякоть баклажана неглубоко надрезать, сбрызнуть растительным маслом, посолить. Баклажан запечь под грилем, очистить от кожи, мелко нарубить. Чеснок очистить, мелко нарубить. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать в разогретом масле. Снять со сковороды вместе с остатками масла.

Смешать помидоры, баклажаны, чеснок, лук вместе с маслом, зелень. Икру посолить, приправить перцем, полить уксусом, перемешать.

Выдержать икру в холодильнике несколько часов.



Приготовить перец:



Перец запечь в гриле, очистить от кожи и семян. Перец нарезать широкими полосками, посыпать рубленным чесноком, полить смесью уксуса, вина и растительного масла, приправить солью, сахаром и перцем, перемешать. Перцы выдержать в холодильнике несколько часов.

Приготовить бутерброды: хлеб поджарить на сухой сковороде без масла с двух сторон до румяной, хрустящей корочки, натереть чесноком, остудить. Намазать хлеб с одной стороны икрой из баклажанов, сверху положить полоски перца, рубленный зеленый лук и пряную зелень. Бутерброды сразу подать на стол.

Винегрет зимний



200 гр свеклы, 100 гр моркови, 100 гр картофеля, 70-80 гр квашеной капусты, 70-80 гр маринованных огурцов, 50 гр красного репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, настоянного на зелени укропа, 2-3 столовые ложки растительного масла, 2-3 столовые ложки замороженной клюквы или ягод красной смородины (можно в смеси), 200 гр филе горбуши, 0,5 чайной ложки морской соли, пряности по вкусу – паприка, чили, имбирь, зелень укропа в растительном масле или другой набор пряностей по вкусу.

Филе рыбы (без кожи) натереть со всех сторон солью и пряностями, оставить в холодильнике в контейнере с крышкой на сутки.

Рыбу нарезать поперек волокон косыми, тонкими ломтиками. Каждый ломтик свернуть (рулетиком или конусом).

Овощи обмыть, обсушить. Картофель завернуть в фольгу.

Свеклу и морковь очистить, мелко нарезать, сложить отдельно в стеклянные баночки подходящего размера.



Овощи в банках приправить пряностями, полить растительным маслом, перемешать.

Банки накрыть металлическими крышками без резинового уплотнителя и поставить в предварительно разогретую до 180*С духовку. Туда же положить картофель.

Запекать овощи до готовности (около часа картофель, овощи в банках около 1,5 часа). Овощи остудить, картофель нарезать кубиками.

Маринованные огурцы и лук нарезать. С крупных огурцов можно предварительно очистить кожу.

Смешать все овощи, заправить укропным маслом и пряностями, перемешать, выложить в салатник.

Сверху на винегрет положить кусочки рыбы и замороженные ягоды.

Оформить винегрет зеленью укропа и сразу подать на стол. За время оформления винегрета ягоды разморозятся и не потеряют привлекательный внешний вид.

Галушки из картофеля



350 гр картофеля, 40 гр твердого сыра, 150 гр муки, 1 желток куриного яйца, по 1 столовой ложке растительного и сливочного масла, по 2 столовые ложки сметаны и зеленых овощей, по щепотке сушеного тимьяна, перца чили, куркумы и соли. Для гарнира – отварные креветки, вишни без косточек, клюква

Картофель отварить «в мундире», остудить в воде до теплого состояния, очистить, натереть на мелкой овощной терке.

Сыр натереть на мелкой овощной терке. Смешать тертый сыр, картофель, желток, посыпать солью и пряностями, перемешать. К картофельной смеси добавить 2/3 муки, вымесить тесто. Разделить тесто на куски (примерно – 8 шт).

Рабочую поверхность присыпать мукой, раскатать тесто колбаской (диаметр 2-2,5 см), нарезать кусочками.

Каждый кусочек прижать вилкой до образования на поверхности полосок. Довести до кипения подсоленную воду, частями опустить галушки, варить после закипания воды 1-2 минуты, отцедить.



В сковороде разогреть растительное и сливочное масло, добавить сметану, довести до кипения, опустить овощи, креветки и галушки.

Тушить на медленном огне до выпаривания соуса до нужной густоты.

Галушки, подать вместе с креветками и соусом.

Горячая закуска из мяса в кабачке

250 гр фарша из свинины и телятины, 20-30 гр репчатого лука, 1 стебель зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 1 столовая ложка манной крупы, 200-300 гр молодого кабачка, соль, пряности по вкусу, 100 мл сметаны, 40-50 гр адыгейского сыра, 1 столовая ложка растительного масла.

Чеснок, лук репчатый и зеленый нарубить, добавить в фарш.

Фарш посолить, приправить пряностями, вмешать взбитое с солью яйцо и манную крупу (манную крупу можно заменить панировочными сухарями), оставить на 15-20 минут в контейнере под крышкой.

Из фарша сформовать небольшие котлеты, отбить.





Кабачок настрогать тонкими слайсами. Каждую котлету завернуть в 2 пластинки кабачка. Сотейник смазать растительным маслом, уложить в него котлеты, полить сметаной, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 30-40 минут.
Подавать можно со свежими овощами или острым соусом. Соус из сотейника также использовать при подаче.





Закуска горячая из кабачка

250 гр молодых кабачков, 1 яйцо, 1-2 столовые ложки простокваши, около 200 гр муки, соль, перец по вкусу, около 50 мл растительного масла, 0,3 чайной ложки соды, погашенной 1 чайной ложкой светлого винного уксуса. Для начинки: 100-150 гр фарша из телятины с луком и чесноком, 100 гр помидоров, по 1 столовой ложке тертого сыра, кетчупа, растительного масла и рубленого лука, 100 мл говяжьего бульона, соль, пряности по вкусу.



Приготовить начинку: в сковороде разогреть масло, опустить фарш, обжарить на медленном огне. В фарш влить бульон, тушить около 10 минут. С помидора снять кожу. Помидор нарубить, добавить в фарш, посолить, приправить пряностями, полить кетчупом, тушить под крышкой до готовности.

Кабачок натереть на овощной терке, отжать излишки сока. Добавить в кабачок взбитое яйцо, муку, соду, соль, пряности, перемешать. При необходимости влить в тесто простоквашу, перемешать. Оставить тесто на столе на 10-15 минут.

В сковороде разогреть половину масла, выложить половину теста, разровнять в ровный блин. Жарить блин с двух сторон до румяной корочки, снять со сковороды. Вторым блин жарить с одной стороны, перевернуть, сверху выложить готовую начинку, посыпать луком и сыром, накрыть готовым блином. Сковороду накрыть крышкой, обжарить нижнюю сторону второго блина до румяной корочки. Фаршированные блины разрезать на порционные куски и сразу подать на стол.



Закуску можно сервировать порционно.

Закуска из кальмаров



гр тушек кальмаров, 2 столовые ложки сока лимона, по 3 столовые ложки соевого соуса и растительного масла, горчица в зернах и столовая горчица для приготовления соуса (по вкусу).

Кальмаров обмыть, под проточной водой очистить от кожи и внутренностей, сложить в кастрюлю, залить кипящей водой, варить около 1 минуты, нагрев под кастрюлей выключить, оставить кальмары в горячей воде на 8-10 минут.

Кальмары отцедить, тщательно очистить с тушек остатки пленок, нарезать кусочками или кольцами.

Смешать сок лимона, соевый соус, растительное масло, по вкусу добавить горчицу, перемешать, залить кальмары.

Мариновать кальмары при комнатной температуре около часа.

Хранить до использования в холодильнике.



Использовать кальмаров, как самостоятельную закуску. А также в составе салатов и закусок.

Маринованные кальмары могут быть основным блюдом, с гарниром из отварных макаронных изделий, картофельного пюре, овощей свежих или маринованных.



Закуска из маринованных овощей
– Капусты, помидоров целых и резаных, малосольных огурцов, моркови, лесных маринованных грибов (опята или другие).

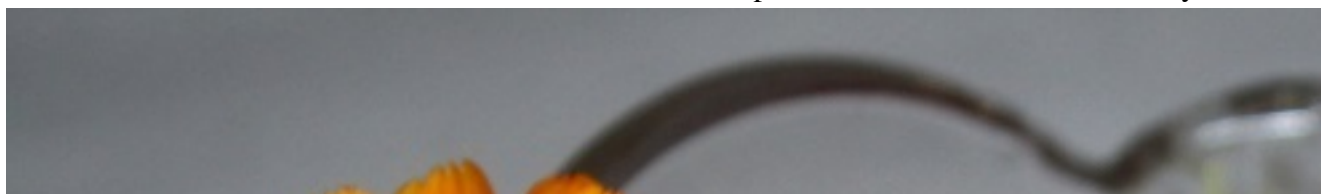


из

белокочанной

ранней

капу-



700 гр очищенной от покровных листьев и кочерыжки капусты, 30-50 гр тертой моркови, по 2 столовые ложки яблочного уксуса (6%) и растительного масла, по 1 чайной ложке соли и сахара, 2 лавровых листика, 1 чайная ложка зерен горчицы, по 2-3 штуки гвоздики и горького перца, кусочек 3-4 см перца чили, 2 зубчика чеснока, 100 мл воды, другие пряности по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, смешать с морковью, посыпать пряностями, положить лавровые листики и снова тщательно перемешать.

Воду довести до кипения, всыпать сахар и соль, перемешать до растворения сахара. Влить в маринад растительное масло и уксус, довести до кипения.



Кипящим маринадом полить капусту. Овощи сложить в подходящую тару, накрыть крышкой, положить гнет и выдержать при комнатной температуре 2,5-3 суток. Капусту периодически перемешивать. Когда в капусте закончится брожение и появится кисловатый вкус, переложить ее в стеклянную (или другую) банку и хранить в холодильнике.

– из малосольных огурцов

1 кг молодых, мелких огурцов, по 3-4 сушеных листьев вишни, черной смородины, дуба, укропа, 1 чайная ложка зерен горчицы, по 2-3 шт перца, гвоздики, 2-3 зубчика чеснока, кусочек перца чили, 700 мл воды, по 1 столовой ложке соли, сахара, яблочного уксуса.



Огурцы вымыть щеткой, обсушить, сложить в емкость для засола, переложить пряностями, листьями, чесноком.

В кастрюле довести до кипения воду, растворить соль и сахар, влить уксус.

Кипящим маринадом залить огурцы, неплотно прикрыть крышкой, оставить при комнатной температуре на сутки, затем хранить в холодильнике. Огурцы в кастрюле желательно прижать легким грузом.



– из моркови

700 гр моркови, 2 лавровых листика, 4 зубчика чеснока, 1 чайная ложка зерен горчицы, по 3-4 штуки зерен перца горького и душистого, гвоздика, по 3 столовые ложки растительного масла и яблочного уксуса, по 1 чайной ложке сахара и соли.



Морковь очистить, натереть тонкой стружкой. Морковь переложить в засолочную емкость, добавить пряности, рубленый чеснок, горчицу, смесь растительного масла и уксуса, соль и сахар.



Морковь перемешать, уплотнить и прижать легким гнетом. Морковь выдержать сутки в холодильнике, снять гнет, перемешать, накрыть крышкой, хранить в холодильнике.

– из помидоров резаных

300 гр помидоров, 30-40 гр репчатого лука, 3-4 зубчика чеснока, 1 столовая ложка рубленой пряной зелени, по 1 столовой ложке уксуса и растительного масла, пряности по вкусу (молотый перец, имбирь, перец чили или др), соль по вкусу.



Помидоры ошпарить кипятком, остудить в холодной воде, снять кожу, удалить роговой слой плодоножки, нарезать толстыми ломтиками. Чеснок и лук очистить, нарезать. Уксус и масло посыпать солью, взбить, добавить рубленую зелень, перемешать.



Ломтики помидоров слоями уложить в емкость для засола, каждый слой посыпать луком, чесноком, пряностями и полить маринадом (растительное масло, уксус и зелень),

Емкость с помидорами накрыть крышкой и перед подачей на стол 2-3 часа выдержать в холодильнике. В дальнейшем хранить в холодильнике.

– из помидоров

350 гр помидоров, 2-3 зубчика чеснока, сушеные листья черной смородины, вишни и дуба, по 1-2 шт гвоздики и черного перца, ломтик перца чили, по 1 чайной ложке сахара, соли и яблочного уксуса, 300 мл воды.

Помидоры обмыть, обсушить. Чеснок очистить, нарезать тонкими ломтиками.

Помидоры уложить слоями в засолочную емкость, пересыпать листьями и пряностями.

Довести до кипения воду, растворить сахар и соль, довести до кипения, влить уксус.

Маринад оставить при комнатной температуре на 10-15 минут, затем залить помидоры.

Емкость с помидорами оставить при комнатной температуре на сутки, затем, перед подачей на стол, выдержать в холодильнике 2-3 суток.



Хранить в холодильнике.

– из лесных маринованных грибов

1 кг лесных опят (перебранные и очищенные), 2 столовые ложки соли, 200 мл воды, пряности – по 2-3 горошины перца душистого и черного, 2-3 бутона гвоздики, 2-3 зубчика чеснока, высушенные листья вишни, смородины и лавра, 1 столовая ложка яблочного уксуса.

Грибы тщательно вымыть, сложить в сотейник, залить водой, довести до кипения (мешать), снять пену, добавить соль и пряности, варить около 30 минут (грибы сядут на дно кастрюли), влить уксус, нагреть до кипения, разложить в чистые сухие банки, укупорить. Банки накрыть пледом (не переворачивать на крышки) и выдержать до полного остывания.



Хранить в холодильнике.

Закуски из отварных овощей

– с кетой

200 гр отварной свеклы, 150 гр отварного картофеля, 100 гр отварной моркови, 150 гр слабосоленого филе кеты (лосося или горбуши), 50 гр вяленого чернослива, 50 гр лука шалот, 100 гр филе мандарина, 3 отварные яйца, 3 столовые ложки свежевыжатого сока мандарина, 5 столовых ложек растительного масла (оливковое или ореховое), 1 чайная ложка сахара, 0,5 чайной ложки морской соли, щепотка молотого чили, несколько веточек зелени базилика.

Отварные овощи очистить, натереть на терке для овощей. Чернослив обмыть, нарезать полосками.

Лук очистить, нарезать кружками, разобрать на кольца. Яйца очистить, разрезать на четвертинки. Рыбу нарезать тонкими полосками.

Каждый рыбный слайс свернуть рулетом.



Апельсиновый сок смешать с растительным маслом, добавить перец, соль и сахар, взбить в эмульсию (лучше вручную – венчиком или обычной вилкой).

Отварные овощи и чернослив (по 1-2 столовые ложки) разложить не перемешивая в порционные креманки. Сверху положить рыбные рулеты, четвертинки яйца, филе мандарина, кольца лука.

Закуску полить приготовленной заправкой, оформить веточкой зелени и сразу подать на стол.

– с рыбой

200 гр отварной свеклы, 200 гр капусты (маленький кочан), 100 гр репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 150 гр соленой красной рыбы (на снимке голец), 3 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Лук очистить, нарезать, пассеровать в растительном масле до прозрачного цвета, снять со сковороды вместе с остатками масла, остудить.

Чеснок очистить, мелко нарубить. Можно использовать маринованный чеснок.
(нарезать тонкими слайсами или мелко нарубить ножом).



Капусту разрезать пополам, бланшировать в подсоленной воде 3-5 минут, остудить в холодной воде. Капусту тонко нашинковать. 1-2 листа можно оставить для сервировки закуски.

Свеклу очистить, натереть на терке.

Смешать свеклу, капусту, лук вместе с маслом, добавить чеснок, приправить солью.

Выложить салат на тарелку, гарнировать рыбой, приправить перцем. Сразу подать на стол.

Закуска из кабачков и фруктов

По 100 гр молодого кабачка, огурца, абрикосов и черешен, 2 столовые ложки оливкового масла, стебель зеленого лука, по 1 чайной ложке винного уксуса и меда, 0,5 чайной ложки семян кунжута, 1 столовая ложка миндаля, соль, пряности по вкусу.

Овощи обмыть, обсушить, нарезать слайсами (можно использовать овощечистку).

Кожу абрикосов неглубоко надрезать, абрикосы на 20-30 секунд опустить в кипящую воду, снять кожу, удалить косточку. Из черешен удалить косточки.

В масло влить мед и уксус, взбить вилкой в эмульсию.





Овощи и фрукты выложить на тарелку, полить соусом, посыпать кунжутом, орехами.
Немного присолить, приправить пряностями.
Закуску можно сервировать порционно.



Закуска из молок и печенки красной рыбы



Молоки и печенка от 1 замороженной горбуши (весом около 2 кг), для маринада – по 0,5 чайной ложки соли, меда, винного уксуса, 100 мл воды, для обжарки – 1 столовая ложка муки, 2-3 столовые ложки растительного масла, для подачи – 1-2 кружка лимона, несколько колечек маринованного лука, соус из брусники, несколько листиков пряной зелени.

Молоки и печенку обмыть, растворить в воде соль и мед, добавить уксус.

Маринадом облить печенку и молоки, оставить на 10-12 часов в прохладном месте, за это время несколько раз перевернуть.

Молоки и печенку обмыть кипяченой водой, обсушить. Молоки разрезать на 2 куса.

Молоки и печенку обвалить в муке, обжарить в разогретом масле, по 2-3 минуты с каждой стороны.



Печенку и молоки выдержать на теплой сковороде под крышкой 5-10 минут, остудить.
Подать с маринованным луком и лимоном в качестве самостоятельной закуски или использовать для приготовления салатов.

Закуска из свежих огурцов

200 гр молодых огурцов, около 50 гр творожного сыра, 1 зубчик чеснока, несколько веточек зеленого укропа, кольцо красного сладкого перца.

Огурцы обмыть, обсушить, нарезать вдоль слайсами. Чеснок мелко нарубить ножом, укроп нарезать.

Каждую пластинку огурца смазать сыром, посыпать чесноком, укропом и свернуть рулетом.



Рулеты выложить на тарелку, оформить нарезкой из сладкого перца.

Закуска из скумбрии

120 гр филе без кожи соленой или копченой скумбрии, 60 гр репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 150 гр моркови, около 50 гр маринованных лесных грибов (опята), 2 столовые ложки растительного масла, по 2-3 веточки зелени укропа и петрушки, перец по вкусу.

Лук, морковь и чеснок очистить. Лук нарезать полосками, морковь натереть на терке для овощей, чеснок мелко нарубить ножом, пряную зелень обмыть, обсушить, нарвать руками на небольшие веточки. Грибы отцедить. В сковороде разогреть растительное масло, опустить лук, жарить около 2-х минут, добавить морковь, тушить еще около 5 минут, посыпать чесноком и перцем, через минуту снять со сковороды, остудить.



В тарелку для подачи рыбы первым слоем выложить обжаренные овощи, на них – кусочки скумбрии и грибы. Оформить закуску пряной зеленью и подать на стол.

Закуска-коктейль из овощей с кальмаром и яйцом

На 1 порцию – По 100 гр картофеля, помидоров, молодых кабачков, 1-2 кольца молодого маринованного кальмара, ½ яйца, 1 стебель зеленого лука, несколько веточек зелени укропа, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка оливкового масла, по 1 чайной ложке яблочного уксуса и маринада из баночки с маринованными вишнями, по щепотке сушеного чеснока и пряностей в наборе для овощей, соль, сахар по вкусу.



Кожу помидора надрезать в верхней части плода, на 1 минуту опустить в кипящую воду, затем остудить в холодной воде, очистить от кожи. Нарезать кружками. Зеленый лук нарезать. Очистить кальмара от кожи и внутренностей, нарезать кольцами, варить в подсоленной воде 5-7 минут, отцедить. Смешать оливковое масло, маринад, сахар и соль, взбить вилкой в эмульсию, залить кольца кальмара, оставить на 2-3 часа. Молодой кабачок нарезать кольцами, запанировать в подсоленной муке, жарить в кипящем растительном масле с двух сторон по 2-3 минуты. Яйцо опустить в воду, довести до кипения, варить при бурном кипении 3 минуты, остудить в холодной воде, очистить, разрезать вдоль пополам.

Овощи, кольца кальмара, яйцо и рубленую зелень выложить на порционную тарелку, полить остатками маринада, в котором мариновался кальмар.

Закуски из свеклы

– икра из свеклы

600 гр свеклы, 150 гр моркови, 100 гр лука, 100 гр помидоров, 2 зубчика чеснока, маленький перчик чили, 1 чайная ложка яблочного или ягодного уксуса, около 50 гр растительного масла, около 50 мл воды, соль по вкусу, 0,5 чайной ложки молотого имбиря.



Овощи очистить. Свеклу нарезать кусочками, взбить в кухонной машине в крошку или пропустить через мясорубку. Морковь натереть на овощной терке. Лук нарезать тонкой соломкой. Чеснок мелко нарубить. Перец чили нарезать мелкими кусочками. Помидоры разрезать вдоль пополам, вырезать плодоножку.



В кастрюле с толстым дном спассеровать лук и морковь, вынуть из кастрюли. В остатки масла положить свеклу, посыпать перцем чили, сверху уложить половинки помидоров, срезом вниз. В воду добавить уксус, полить овощи. Овощи тушить в кастрюле под крышкой на медленном огне или подставке около 20 минут. Удалить отделившуюся кожу с помидоров. К свекле добавить пассерованные овощи, посолить, тушить до готовности. За 1 минуту до готовности посыпать икру чесноком и приправить имбирем.

– свекла со свежими овощами



Около 500 гр свеклы, по 50 гр репчатого лука и сладкого перца, 1 крупный зубчик чеснока, около 100 гр моркови, 3 столовые ложки рассола от маринованных овощей, 2 столовые ложки свекольного кваса (можно заменить 1 столовой ложкой яблочного уксуса), 1 столовая ложка куриного бульона фюме, около 50 мл растительного масла, кусочек (3 см) острого перца, пряности по вкусу (например, сушеные травы розмарин и майоран, молоты тмин и горчица), соль по вкусу (можно без соли)

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.