

ВАЛЕНТИНА ИЛЬЯНКОВА И АЛЕКСАНДР КОРЕНЮГИН



КУХНЯ СССР  
ЕДА  
ВЫХОДНОГО ДНЯ  
Часть 3



6+

Валентина Ильянкова

**Кухня СССР. Еда  
выходного дня. Часть 3**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Ильянкова В. М.**

Кухня СССР. Еда выходного дня. Часть 3 / В. М. Ильянкова —  
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Третья, завершающая часть кулинарной книги из серии Кухня СССР - «Еда выходного дня». Сытные блюда для домашнего обеда из мяса, рыбы и овощей, необычные десерты и напитки. Но это не повседневная еда. Приготовление пищи по приведенным рецептам требует несколько иного, более затратного, времени и отборных продуктов для приготовления. Они присутствуют на полках наших магазинов, но требуют внимания при отборе, ведь мы будем готовить домашнюю еду для выходного дня. Вся семья в сборе, за домашним столом, с вкусными основными блюдами, десертами и напитками. Можно наслаждаться от изысканной и полезной еды, восторгаться поварскими способностями мамы (или папы) и обсуждать накопившиеся вопросы из прошедшей недели. Так создается семейный очаг. А наша книга пусть будет Вам в помощь! Писали мы ее несколько лет, каждое блюдо несколько раз приготовлено на нашей кухне.

© Ильянкова В. М., 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

## Содержание

Предисловие	5
Основные блюда	9
Бефстроганов из печени	9
Бифштекс из куриного бедра	12
Бифштекс в кабачке	15
Котлеты из горбуши	16
Зразы из куриного бедра	19
Зразы из фарша	21
Котлеты пожарские	24
Котлеты по-киевски	28
Куриные ножки с грибами	31
Куриные ножки с фаршем	33
Котлеты из курицы	37
Тефтели из куриного фарша	41
Грудка куриная, фаршированная	43
Грудка с морковью	45
Куриная ножка фаршированная	48
Котлеты из телятины с творогом	51
Котлеты из щуки	54
Голубцы с рыбой, под вишневым соусом	57
Минтай в сливочном соусе	60
Рыба, запеченная в соусе	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# Валентина Ильянкova, Александр Коренюгин Кухня СССР. Еда выходного дня. Часть 3

## Предисловие



В третьей, заключительной части книги «Еда выходного дня», собраны домашние рецепты основных блюд, выпечки (десертов) и напитков. Предпочтение получили простые в приготовлении, но питательные блюда, которые можно подавать на стол как в будние, так и в праздничные дни. Простые, потому что хорошо бы в процесс готовки была вовлечена вся семья, питательные – это для того чтобы заряда бодрости от домашнего стола взрослым и, особенно детям, хватило бы надолго, без перекусов и заготовок из холодильника. И при этом здоровый образ жизни от обильного застолья не должен сойти с накатанного пути и пострадать.





Полезьа от приготовления еды дома несомненная и значительная – например, навыки. Они-то запомнятся ребенку до взрослых лет и станут примером, когда придет время создавать свою собственную семью.



Давным-давно замечено, что дети с преогромным удовольствием принимают посильное участие в приготовлении домашней еды. Лепить из теста пирожки, пельмени и вареники почти то же самое, что играть в песочнице с формочками для песка.

Поэтому дерзайте, создавайте свою собственную, уникальную территорию вкусов и предпочтений, изучайте опубликованные в разных источниках кулинарные рецепты и на их основе творите чудеса на собственной кухне. Ваша семья должна чувствовать домашний очаг, а его огонь воспринимать как символ любви и заботы.

## Основные блюда

### Бефстроганов из печени



200 гр телячьей печени, 150 мл молока, 30 гр репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1,5 столовой ложки муки, 1 столовая ложка жирной сметаны, 1 столовая ложка острого томат-

ного соуса (лучше домашнего), 2-3 столовые ложки рафинированного подсолнечного масла или топленого сливочного масла, соль, пряности по вкусу.

Печенку очистить от пленки, вырезать желчные протоки, залить подсоленным молоком, оставить на 2-3 часа в прохладном месте.

Молоко слить, печенку обмыть, обсушить, нарезать полосками.

Лук и чеснок очистить, нарезать, пассеровать в разогретом масле 1-2 минуты. Овощи вынуть из масла.



Печенку обсыпать мукой, разложить на сковороде в один слой, обжарить с двух сторон по 1-2 минуте.

В сковороду добавить пассерованные овощи, сметану, соус, соль и пряности, перемешать, довести до кипения. Тушить, помешивая, на медленном огне 2-3 минуты (без крышки), затем оставить под крышкой на горячей сковороде на 10-15 минут. Печенку с соусом снять со сковороды и до подачи на стол можно держать на мармите.

Подать с гарниром (картофель или макароны)



## Бифштекс из куриного бедра



350-400 гр куриных бедер, 50 гр свиного шпика или столько же сливочного масла, 1 столовая ложка красного виноградного вина, 1 столовая ложка манной крупы, 2 зубчика чеснока, 1 стебель зеленого лука, несколько веточек зелени укропа, соль, перец по вкусу, около 50 мл куриного бульона или воды.





Чеснок очистить, мелко нарубить ножом. Зеленый лук и укроп обмыть, обсушить, мелко нарезать. С куриных бедер снять кожу, сохранить. Удалить кость, мясо нарезать тонкими полосками. Свиное сало пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Смешать мясо с салом, полить вином, посолить, приправить солью, перемешать. В фарш вмешать зелень лука и укропа, чеснок и снова вымешать. Фарш в закрытой емкости оставить на 20-30 минут в прохладном месте.

Сформовать из приготовленного фарша крупные бифштексы, завернуть в кожу (или накрыть сверху). Бифштексы обжарить в сковороде на медленном огне, затем выдержать 20-30 минут в мармите или на просто горячей плите, периодически, ложкой подливая в сковороду бульон, чтобы бифштексы сохранили (или добавили) сочность.



Горячие бифштексы можно гарнировать гречневой кашей, а холодные подать на ломтиках помидоров, посыпанных зеленью.

## Бифштекс в кабачке

150 гр филе телятины, 100 гр (одно кольцо) очищенного от семян и мезги кабачка, 20 гр замороженного сливочного масла, 1 столовая ложка сливок, 20-30 гр репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки белых хлебных крошек, щепотка сушеной зелени розмарина, перец чили, соль по вкусу, 2-3 столовые ложки растительного масла, около 100 гр маринованных овощей, 2-3 шт маринованного чернослива или абрикоса, несколько листиков свежей пряной зелени.

Телятину обмыть, обсушить, нарезать. Пропустить мясо через решетку с крупными отверстиями мясорубки.

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, добавить к мясу.

Фарш приправить перцем и розмарином, посолить, влить сливки.

Сливочное масло нарезать кубиками, добавить в фарш. Фарш вымесить и отбить.

Кольцо кабачка посолить приправить перцем, заполнить фаршем, выровнять. Бифштекс вместе с кабачком обвалять в сухарях.

В сковороде разогреть масло. Жарить бифштекс с двух сторон на среднем огне по 10-15 минут.



Бифштекс переложить на тарелку, гарнировать овощами и сливами. Или подать как закуску с овощным или фруктовым салатом

## Котлеты из горбуши

400 гр филе горбуши без кожи, 1 чайная ложка маринада из банки с вишнями, 50 гр очищенных орехов, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 яйцо, 1,5 столовой ложки белых хлебных крошек, 2 столовые ложки муки, 100 гр сметаны, около 50 мл топленого масла, 2 столовые ложки рубленой зелени чеснока, соль, перец по вкусу (лучше без соли).



Рыбу нарезать. Рыбу, чеснок и орехи пропустить через мясорубку. В фарш добавить взбитое яйцо, зелень, маринад, оливковое масло, хлебные крошки, соль, пряности. Фарш вымесить. В закрытом контейнере оставить на 20-30 минут в прохладном месте.

Из фарша сформовать котлеты, отбить, обвалять в муке. Котлеты оставить на разделочной доске на 10-15 минут.

В сковороде разогреть топленое масло, обжарить котлеты с двух сторон по 2-3 минуты. Котлеты сложить в сотейник, облить остатками масла со сковороды, смазать сметаной. Тушить на медленном огне около 30 минут. Холодные котлеты можно подать на стол с овощным салатом.

#### Котлеты из картофеля



200-250 гр отварного «в мундире» картофеля, около 30 гр твердого сыра, 1 яйцо, по 20 гр лука, тыквы и моркови, около 100 гр консервированной сардины, по 1 столовой ложке белых хлебных крошек и рубленой петрушки, 1 чайная ложка пряностей для рыбы, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу (можно без нее), 1-2 столовые ложки муки для обвалки котлет, около 50 мл растительного масла для жарки.

Охлажденный картофель натереть на терке.

Сыр натереть. Лук, тыкву и морковь мелко порубить. Яйцо с солью взбить в пену. Рыбу отцедить, удалить кости, размять вилкой в крошку.



Смешать все ингредиенты, руками тщательно вымесить. Скатать фарш в шар и оставить в закрытом крышкой контейнере при комнатной температуре на час. Из фарша сформовать котлеты, обвалять в муке.

Жарить в большом количестве кипящего жира до зажаристой корочки. Подавать котлеты со сметаной и острым томатным кетчупом.

## Зразы из куриного бедра



350-400 гр куриных бедер, 50-70 гр вяленого чернослива без косточек, 1 столовая ложка коньяка, 20-30 гр сыра, 10-20 гр сливочного масла, 1-2 стебля зеленого лука, 3-4 веточки укропа, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка острого томатного соуса, 1-2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка хлебных крошек, молотый имбирь, перец, соль по вкусу.

С бедер снять кожу, удалить кость. Филе бедер нарезать соломкой, посолить, приправить пряностями, добавить рубленую зелень (лук и укроп), полить коньяком, посыпать хлебными крошками, перемешать и оставить в прохладном месте на 15-20 минут.

Чернослив обмыть, обсушить, нарезать полосками.

Добавить к черносливу кусочки сливочного масла, тертый сыр, рубленый чеснок, томатный соус, перемешать.



Из куриного мяса на ладони поочередно формовать лепешки, выкладывать начинку и заворачивать в зразы (продолговатые котлеты). Каждый зраз завернуть в куриную кожу, оставшуюся от разделки бедер и укладывать с подготовленный (смазанный маслом и обсыпанный сухарями) сотейник, швом вниз. Сверху зразы полить сметаной и запекать в предварительно разогретой до 180\*С духовке до готовности.

Зразы можно подать с маринованными фруктами.

## Зразы из фарша



Фарш: около 1 кг смешанного фарша из индейки (курицы) и телянка, 100 мл жирных сливок, 2 зубчика чеснока, 100 гр сливочного масла, 2-3 ломтика сушеного батона без корок, по щепотке соли, перца чили, сладкого перца, зелени тимьяна, 50 гр репчатого лука, 2 яйца (одно из них для панировки), 5-7 столовых ложек домашних крошек из белого батона, 2 столовые ложки

муки, около 100 мл растительного масла для жарки.

Начинка: 6-7 шт вяленого чернослива, около 10 гр плавленного сыра, 1 зубчик чеснока, ломтик сливочного масла.



Чернослив обмыть, обсушить, тонко нарезать, добавить тертый сыр, нарезанное мелкими кубиками масло, рубленый чеснок, перемешать. Начинку переложить в миску с крышкой, охладить в холодильнике.

Сухари из батона раскрошить, залить сливками, оставить на 1-2 часа до полного размачивания, откинуть на сито для стекания излишек сливок (излишки сливок затем можно добавить в фарш). Охлажденное сливочное масло нарезать мелкими кубиками. 1 яйцо разделить на белок и желток. Белок присыпать солью взбить в пену.

В фарш добавить яйцо и желток, рубленый лук и чеснок, отцеженную булку, посыпать пряностями и солью, вымесить, отбить. Разделить фарш на порции по размеру котлет, скатать шарики, затем размять на руке в лепешку. На каждую лепешку положить по чайной ложке начинки, сформовать продолговатые зразы, отбить. Все зразы обвалить поочередно в муке, затем смочить в взбитом яйце и запанировать в хлебных крошках.

Зразы в один слой разложить в контейнере, накрыть крышкой и оставить на 5-6 часов в прохладном месте. В сковороду налить растительное масло слоем не менее 1 см, разогреть до кипения, жарить зразы со всех сторон до румяной корочки. Готовые изделия сложить в сотейник и выдержать 10-15 минут в разогретой до 180\*С духовке.



Подавать с горячим гарниром или с овощным салатом и фруктами.

## Котлеты пожарские

1 курица весом 1,8-2 кг (выход филе около 1 кг), по 100 гр репчатого лука, мякиша черствой булки, сливочного масла, 100 мл сливок (10%), по 1 чайной ложке соли и пряностей в наборе (например, мускатный орех, смесь перцев, сушеный чеснок, сушеные травы – тимьян и розмарин, горчица), около 5 столовых ложек домашних белых хлебных крошек и растительного масла.

Курицу обмыть, обсушить, снять кожу, разделить на филе. Булку нарезать ломтиками, залить сливками. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить до прозрачности в смеси масла (столовая ложка сливочного масла+1 чайная ложка растительного масла), снять со сковороды, остудить.

Сливочное масло нарезать мелкими кубиками, разложить в один слой на разделочной доске, хорошо охладить или заморозить.





Куриное филе и отжатую от сливок булку пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить репчатый лук, пряности, соль, 50 мл сливок, в которых размачивалась булка и кубики замороженного сливочного масла. Фарш вымешать и тщательно отбить, не менее 10 минут.

Фарш выложить в контейнер с крышкой и на 3-4 часа оставить в холодильнике.

Хлебные крошки высыпать на тарелку. Из фарша влажными руками сформовать котлеты (около 20 шт), обвалить в хлебных крошках еще раз отбить. Жарить котлеты в разогретом растительном масле по 4-5 минут с каждой стороны, до румяной корочки.





Котлеты разложить в один слой на противень, застеленный бумагой для выпечки или силиконовым ковриком, греть в духовом шкафу около 10 минут при температуре 180\*С. Оставить в духовке еще на 10 минут при выключенном нагреве.





Подавать котлеты с гарниром.

## Котлеты по-киевски

3 шт филе куриной грудки, 2-3 зубчика чеснока, по несколько веточек зелени укропа, петрушки и лука, 150 гр сливочного масла, 2 яйца среднего размера, 50 мл жирных сливок (30-33%), масло растительное нерафинированное для жарки (около 150 мл), около 50 гр домашних хлебных крошек, 1 чайная ложка пряностей в наборе для курицы (сушеный майоран и розмарин, перец чили, черный и душистый, имбирь), соль по вкусу.



С грудки снять кожу, сохранить. Грудку разрезать по спинке пополам, разделить на два филе (наружное и внутреннее). Обе части филе раскатать в тонкую пластину или отбить

раздельно между двумя слоями пленки. Мясо посыпать половиной пряностей и солью, свернуть рулетами и оставить в контейнере под крышкой в прохладном месте на 2-3 часа.



Зелень обмыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с размягченным сливочным маслом, добавить оставшиеся пряности, перемешать, охладить в морозильной камере. Масло разделить на 6 равных частей. Каждую часть масла завернуть в малое филе курицы, положить на большое филе, свернуть в рулет. Внутри можно вставить косточку от куриного бедра. Рулеты туго завернуть в куриную кожу, сколоть деревянными шпажками.

Яйца с солью и сливками, взбить в пену. Каждую куриную котлету смочить в яично-сливочной смеси, дважды обвалить в хлебных крошках.



Жарить котлеты в кипящем масле (почти фритюр) с каждой стороны до румяной корочки. Котлеты разложить на бумажные салфетки (чтобы убрать излишки жира), через 5-6 минут подать на стол.

## Куриные ножки с грибами

500-600 гр куриных ножек, 100 гр вешенок, 50 гр моркови, 2 столовые ложки бланшированного риса, 1 столовая ложка изюма, 1 чайная ложка коньяка, 1 столовая ложка тертого сыра, 30-40 гр репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 20 гр топленого масла, 200 мл куриного бульона, соль, перец по вкусу.

Ножки обмыть, обсушить, извлечь косточку (создать закрытый с одной стороны карман, для чего косточку возле сустава надрубить и ее часть около 1,5 см оставить). Внутри ножки мясо посолить и приправить перцем. Вешенки опустить в кипящую подсоленную и подкисленную воду, бланшировать 2-3 минуты, откинуть на сито, обсушить, нарезать соломкой.



Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Изюм обмыть, обсушить, сбрызнуть коньяком, оставить на 10-15 минут.

Морковь бланшировать в кипящей, подсоленной и подкисленной воде около 2 минут, очистить, натереть на терке.

Смешать грибы, морковь, сыр, лук, чеснок, топленое масло, рис, изюм, посолить, приправить перцем. Начинить ножки приготовленным фаршем, разрезы сколоть шпажками. Уложить ножки в низкий сотейник, залить бульоном, тушить на медленном огне около 40 минут.



Холодные ножки можно подать с фруктами и маринованными грибами. Горячие ножки гарнировать тушеными овощами.

## Куриные ножки с фаршем



500-600 гр куриных ножек, 150 гр фарша из курицы (или индейки), по 50 гр моркови и репчатого лука, 2 столовые ложки бланшированного риса, 1 чайная ложка коньяка, 1 столовая ложка тертого сыра, 1 зубчик чеснока, 20 гр топленого масла, 20 мл куриного бульона, соль, перец, пряности по вкусу.





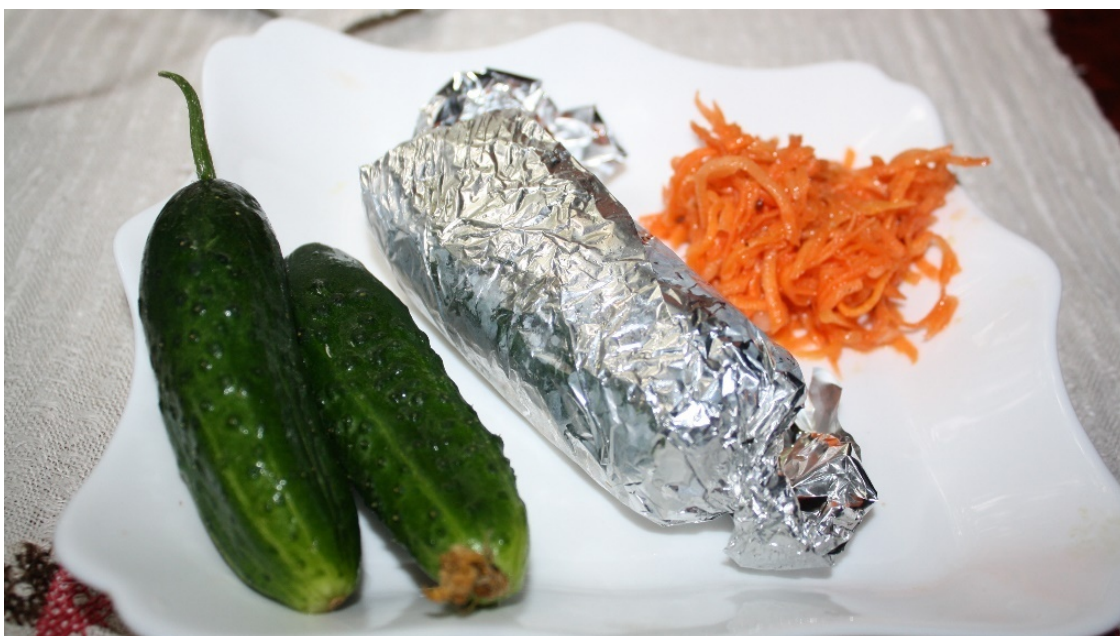
Из ножек удалить косточки, 1-1,5 см оставить для образования закрытого мешочка. Внутри мясо сбрызнуть коньяком, приправить пряностями.

Лук, чеснок и морковь очистить, мелко нарезать, чеснок нарубить. В сковороде растопить масло, пассеровать овощи 5-7 минут, добавить чеснок, перемешать, остудить. Овощи вмешать в фарш, добавить сыр и рис.





Приготовленным фаршем начинить кармашки ножек, склоть деревянными шпажками. Далее ножки можно разложить в один слой в сотейник, залить соусом из сметаны и острой томатной пасты и запечь в разогретой до 190\*С духовке около часа. Выдержать при выключенном подогреве еще около 20 минут и подавать с гарниром и соусом.





Или завернуть фаршированные ножки в фольгу, влить туда по столовой ложке бульона и запечь в духовке или сварить на пару. Аналогично можно приготовить куриные голени.

## Котлеты из курицы

1 крупная курица, весом 2 или более кг, по 50 гр моркови, репчатого лука, сыра и крошек из орехов, 100-150 гр свиной грудинки, 30-40 гр сливочного масла, 2 яйца, до 100 гр домашних белых крошек, 1 лимон, соль по вкусу (можно без соли), 1 чайная ложка молотых пряностей для куриного мяса, 2-3 зубчика чеснока.



Курицу разрезать на крупные куски, сложить в кастрюлю. Из лимона выжать сок. Выжимки лимона нарезать кусочками. В воду добавить 1-2 столовые ложки лимона и опустить часть выжимок из лимона. Подкисленной водой залить курицу и оставить в прохладном месте на 1-1,5 суток. За это время воду несколько раз поменять. Куски курицы вынуть из воды, обсушить, удалить кости и кожу (кожу можно оставить, так котлеты будут более рыхлые).

Лук и морковь очистить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке для овощей. Лук и морковь пассеровать в кипящем сливочном масле до полуготовности, добавить чеснок, овощи снять со сковороды, остудить.

Куриное мясо и свиную грудинку пропустить через мясорубку с крупной решеткой. В фарш всыпать орехи и тертый сыр, вмешать взбитые яйца, 3-4 столовые ложки хлебных крошек, пряности и пассерованные овощи. Фарш тщательно вмешать и отбить. Из фарша сформовать котлеты, обвалить в хлебных крошках. Котлеты разложить в один слой на разделочной доске и оставить в прохладном месте на 30-40 минут.





Жарить котлеты на среднем огне, в кипящем масле с двух сторон до румяной корочки.



Котлеты можно сразу подать или еще выдержать 10-15 минут в разогретой до 180\*С духовке.

Котлеты хорошо сочетаются с гарниром из овощей.

## Тефтели из куриного фарша



500 гр фарша из куриного мяса, 200-250 мл сливок 10%, 40-50 гр твердого сыра, 30-40 гр репчатого лука, 2-3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки белых хлебных крошек, 2 яйца среднего размера или 1 маленькое, по щепотке перца чили, паприки, сушеного имбиря, сушеной зелени тимьяна, соль по вкусу (можно без соли).





Яйца взбить в пену. В фарш добавить яйца, пряности, рубленый репчатый лук и чеснок, хлебные крошки, вымесить. Фарш поместить в емкость с крышкой и оставить в прохладном месте (холодильнике) на 1,5-2 часа.

Сформовать из фарша тефтели, разложить в один ряд в низком, широком сотейнике. Сыр натереть на терке для сыра, посыпать тефтели, сверху залить сливками.



Запекать тефтели около 30-40 минут в разогретой до 180\*С духовке. Нагрев духовки выключить, тефтели выдержать в духовке еще 15-20 минут. Подавать тефтели под соусом, в котором они запекались.

## Грудка куриная, фаршированная



Куриная грудка весом 350-400 гр, 2-3 зубчика чеснока. По 50 гр моркови и сыра, по 2 столовые ложки изюма, жирной сметаны и распущенного сливочного масла, 1 столовая ложка коньяка, соль, пряности по вкусу, 1 лимон.





Грудку промыть, залить подкисленной соком лимона водой, оставить в прохладном месте на сутки. За это время воду несколько раз поменять. С грудки снять кожу, сохранить. Разделить грудку на филе. Мясо через пленку отбить в тонкий пласт. Сыр и морковь натереть на терке, чеснок мелко порубить. Изюм промыть, обсушить, сбрызнуть коньяком, оставить на 2-3 часа в прохладном месте.



Разложить мясо на рабочей поверхности стола, смазать сливочным маслом и сметаной, посыпать изюмом и чесноком. Ровным слоем выложить на мясо морковь, затем сыр.

Мясо свернуть рулетом, завернуть в кожу, сколоть шпажками. Далее можно мясо завернуть в фольгу или марлю. Варить в пароварке 30-40 минут, остудить под прессом.

## Грудка с морковью



1 грудка цыпленка с кожей, 50-60 гр маринованной моркови, 200 гр свежих помидоров или 100 мл уваренного томатного сока, 1 чайная ложка молотых пряностей в наборе, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу (можно без соли).





С грудки снять кожу, отложить. Мясо срезать с косточки, разделить по хребту на две части. Помидор нарезать кусочками, сложить в кастрюльку, варить при медленном кипении до размягчения. Уваренную томатную массу протереть через сито.

Половинки филе грудки разложить на разделочной доске, отбить молоточком до одинаковой толщины, посолить, посыпать пряностями. Отбитое мясо пролить томатным соком, сверху разложить маринованную морковь. Второй кусок отбитого филе уложить сверху, снова посолить, приправить пряностями, пролить соком, разложить морковь.





Мясо сложить пополам, завернуть в кожу, концы скрепить деревянными шпажками (зубочистками). В сковороде разогреть растительное масло, обжарить рулет с двух сторон до румяной корочки.

Сотейник застелить фольгой. Подготовленный рулет положить в сотейник, сверху вылить остатки масла со сковороды, где обжаривался рулет, прикрыть фольгой. Запекать рулет в разогретой до 160-180\*С духовке на водяной бане около 1,5 часа.

Подавать рулет можно с гарниром из овощей, как горячим, так и холодным.

## Куриная ножка фаршированная



2 куриных окорочка, 50 гр изюма, 1 столовая ложка ратафии (лучше красной), 50 гр репчатого лука, 1 столовая ложка манной крупы, 1 чайная ложка молотых пряностей в наборе, соль по вкусу, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка сметаны.

С окорочков чулком снять кожу до последнего сустава. По суставу отрубить кость, разделить мясо на филе. Кожу с суставом сохранить. Филе окорочков нарезать тонкими полосками. Изюм промыть, обсушить, сбрызнуть алкоголем, оставить на 20-30 минут. Лук очистить, мелко нарезать. Лук и изюм добавить к куриному мясу, посыпать солью и пряностями. Фарш вымешать.



Кожу с окорочков начинить приготовленным мясом, разрезы сколоть зубочистками. Запекать в разогретой до 180\*С духовке около 30 минут, или завернуть в фольгу и приготовить на пару в духовке.



## Котлеты из телятины с творогом



200 гр фарша из телятины с луком и чесноком, 100 гр творога жирностью 9 %, 1 яйцо, стебель зеленого лука, 2-3 веточки зеленого укропа, по 0,3 чайной ложки молотого имбиря и набора специй для мяса, соль по вкусу, по 2 столовые ложки муки и рафинированного растительного масла. Для гарнира: по 150 гр цветной капусты, молодого кабачка, моркови, 50 гр репчатого лука, по 2 столовые ложки домашнего кетчупа и рафинированного растительного масла, по 1 стеблю зеленого лука и укропа, 100 мл бульона из овощей, соль, пряности.



Яйцо взбить, зеленый лук и укроп мелко нарезать, творог размять вилкой. В мясной фарш вмешать творог, яйцо, зелень, пряности и соль. Из фарша сформовать котлеты, отбить, обвалить в муке. Жарить котлеты с двух сторон по 2-3 минуты. Котлеты снять со сковороды

Цветную капусту бланшировать в кипящей воде около 2 минут, отцедить. Морковь и лук очистить, нарезать. Кабачки обмыть, нарезать.

В сковороде разогреть масло, опустить морковь и лук, жарить на медленном огне 3-4 минуты, добавить капусту и кабачки, влить бульон и томатный соус, тушить 2-3 минуты, при-

править пряностями и солью. Тушить еще 2-3 минуты. На овощи уложить котлеты, посыпать рубленным луком и укропом, тушить на медленном огне до готовности.

Подавать котлеты вместе с овощами.

## Котлеты из щуки



Щука весом от 1,5-2 кг, 1 столовая ложка хлебных крошек, 1 чайная ложка морской соли, 50-70 гр репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сока лимона, по 1 чайной ложке молотого имбиря, сушеной зелени базилика, молотых приправ для рыбы, щепотка перца чили, 2-3 столовые ложки сливок. Кроме того: около 3 столовых ложек муки, около 70 мл растительного масла, 50-70 мл сливок 10%.





Рыбу обмыть, выпотрошить, удалить голову, хвост и плавники, разделить на филе без кожи. Филе нарезать на куски, вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку

Фарш посолить, посыпать пряностями, хлебными крошками, добавить сок лимона и сливки, вымесить. Контейнер с фаршем накрыть крышкой оставить при комнатной температуре на 1-2 часа.





Из фарша сформовать котлеты, хорошо отбить, запанировать в муке, оставить на 15-20 минут.

Жарить котлеты в разогретом масле с двух сторон до румяной корочки.

Котлеты сложить в сотейник, полить сливками, оставить на медленном огне или мармите еще на 20-30 минут.



Подавать котлеты с овощами или фруктами.

## Голубцы с рыбой, под вишневым соусом

1 кочан молодой капусты весом до 1 кг, 1 тушка рыбы с красным мясом (горбуша) весом до 1,3-1,4 кг, по 150 гр зеленого яблока и кабачка, 100 гр репчатого лука, 3-4 зубчика чеснока, 3-4 стебля молодой зелени шнитт-лука, 1 столовая ложка оливкового масла, соль, пряности по вкусу, 70-80 мл апельсинового сока фреш.

Для соуса на 2 порции: 100 гр замороженных вишен, 100 мл сливок 10%, 0,5 чайной ложки картофельного крахмала, по одному бутону гвоздики и душистого перца, 0,5 звездочки бадьяна, соль, сахар по вкусу или другие пряности по вкусу, 50 мл воды (можно заменить овощным бульоном), 1 столовая ложка топленого (или другого) масла.



В кочане капусты вырезать кочерыжку, опустить кочан в кипящую воду, бланшировать 3-5 минут, разобрать на листья. Капусту отцедить и обсушить.

Рыбу разделать на филе без кожи, вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку.

Яблоко очистить, натереть на терке. Кабачок обмыть, обсушить, натереть на терке. Яблоко и кабачок добавить в рыбный фарш. Зелень лука обмыть, обсушить, тонко нарезать, добавить в фарш. Фарш посолить, приправить пряностями, оливковым маслом, вымешать. Фарш оставить на 15-20 минут в прохладном месте.



С листьев капусты срезать утолщения, завернуть в них по 1 столовой ложке рыбной начинки. Голубцы уложить в кастрюлю, залить соком апельсина.

Тушить на медленном огне 1-1,5 часа. Подавать голубцы с вишневым соусом.



Приготовление соуса: Сотейник разогреть с маслом, высыпать вишни, добавить соль, сахар, влить воду, тушить на медленном огне 2-3 минуты. В сливки всыпать крахмал, размешать, тонкой струйкой, помешивая, влить в кипящие вишни. Соус довести до кипения, снять с огня.

## Минтай в сливочном соусе



1,2 потрошенной, замороженной рыбы, по 100 гр репчатого лука и моркови, 30-40 гр сливочного масла, по 100 мл сметаны и молока, 1 столовая ложка домашних хлебных крошек из белого батона, соль, сахар, пряности по вкусу (перец чили, сушеный корень имбиря, сушеные травы – петрушка, укроп, майоран или др).

Рыбу обмыть, тщательно удалить из брюшины черную пленку, обрезать спинные и брюшные плавники. Надрезать кожу рыбы вдоль плавников (верхних и нижних), снять кожу, выдернуть плавники. Рыбу нарезать порционными кусками.

Лук и морковь очистить. Лук нарезать, морковь натереть на терке для овощей. В сковороде разогреть масло, пассеровать лук и морковь до полуготовности, добавить молоко и сметану, размешать, довести до кипения.



В сотейник уложить рядами рыбу, каждый слой посыпать пряностями, солью, полить 1-2 столовыми ложками соуса. Остатки соуса вылить на рыбу сверху. Запекать рыбу в разогретой до 190\*С духовке около 35 минут, оставить в духовке с выключенным нагревом еще на 20-30 минут. Подавать рыбу с гарниром или в качестве основного блюда под соусом

## Рыба, запеченная в соусе



1,2 кг замороженной скумбрии (2 тушки), по 200 гр моркови и репчатого лука, 90 гр плавленого сыра, 30 гр твердого сыра, по 3 столовые ложки сметаны и острого томатного соуса, около 50 мл растительного масла, по 1 стакану (200 мл) маринада из банки с маринованными огурцами и воды, пряности по вкусу (например, 2-3 лавровых листика, 2-3 чешуйки от крас-

ного лука, по 1-2 высушенного листика дуба и смородины, по 2-3 горошине черного и душистого перца и можжевельника, по ломтику апельсина и лимона с цедрой), соль по вкусу.



Скумбрию выдержать в прохладном месте до полужамороженного состояния. Рыбу выпотрошить, удалить голову, хвост и плавники, кожу, удалить черную пленку брюшины. Тушки рыбы крупно нарезать (например, на 4 части), залить смесью маринада и воды, добавить листья и пряности. Варить после закипания около 7 минут. Рыбу отцедить, удалить кости.

## **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.