

# ОРИГИНАЛЬНЫЕ блюда из ОВОЩЕЙ

• баклажаны • кабачки • патиссоны

ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!



уникальные рецепты приготовления овощей

• первые блюда • вторые блюда

• домашние заготовки

**Книга-подарок для каждой хозяйки!**

# **Оригинальные блюда из овощей**

«РИПОЛ Классик»

2017

Оригинальные блюда из овощей / «РИПОЛ Классик», 2017

ISBN 978-5-38-611411-4

Сложно себе представить наш рацион без блюд, приготовленных из овощей. Овощи являются основным источником минералов, витаминов, углеводов, растительных белков и органических кислот. Блюда из овощей - залог правильного сбалансированного питания, которые подходят как взрослым, так и маленьким детям. Предлагаемые рецепты из кабачков, баклажанов и патиссонов помогут вам не только разнообразить ежедневное меню и обогатить свой рацион витаминами, но и удивить гостей в праздничные дни. Приятного аппетита!

ISBN 978-5-38-611411-4

, 2017

© РИПОЛ Классик, 2017

## Содержание

Введение	5
Салаты и закуски	7
Салаты и закуски из баклажанов	7
Салат из баклажанов с майонезом	7
Салат из баклажанов с чесноком	7
Салат из баклажанов с грецкими орехами	7
Салат из жареных баклажанов с грибами	7
Салат из баклажанов и помидоров	8
Салат из печеных баклажанов	8
Острый салат из баклажанов	8
Летний салат из баклажанов	8
Салат с баклажанами и спаржей	8
Салат «Красота»	9
Неаполитанский салат	9
Салат «Изысканный»	9
Салат из баклажанов со сладким перцем	9
Салат «Магнум»	10
Салат из баклажанов с сыром	10
Салат из баклажанов и фасоли	10
Салат из баклажанов с зеленым горошком	11
Салат «Свежесть»	11
Салат «Ред сокс»	11
Баклажаны с чесноком	11
Закуска из баклажанов с луком	12
Баклажаны под соевым соусом	12
Баклажаны в сметанном соусе	12
Баклажаны с кефиром	12
Баклажаны с грибами и морковью	13
Баклажаны с грибами в сметане	13
Баклажаны с сыром	13
Копоната	13
Баклажаны, тушеные с помидорами	14
Баклажаны, тушеные с рисом	14
Баклажаны с пикантным соусом	14
Баклажаны, фаршированные в соусе со сливками	15
Баклажаны, фаршированные рисом	15
Баклажаны с овощами	15
Баклажаны, жаренные в гриле	15
Баклажаны «Огонек»	16
Баклажаны, запеченные с луком в сметане	16
Баклажаны «Аль-Арабия»	16
Баклажанные кубики	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Н. Е. Путятинская**

## **Блюда из баклажанов, кабачков, патиссонов**

### **Введение**

Овощи, без сомнения, одни из самых ценных продуктов питания, поскольку они являются источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. К тому же овощи облегчают усвоение организмом белков, жиров и углеводов, содержащихся в других продуктах. Употреблять овощи в пищу необходимо ежедневно, ведь они дают организму человека все необходимые для здоровья вещества.

Блюда из баклажанов очень популярны в различных национальных кухнях мира. Выращивают баклажаны в основном в южных районах и употребляют в пищу немного недозрелыми, пока семена мелкие, а мякоть и кожица нежные. На поздней стадии созревания или при недостатке влаги они становятся непригодными для употребления, поскольку в них увеличивается содержание вещества соланин, из-за которого баклажаны становятся горькими. Обычно перед приготовлением баклажаны обильно солят или замачивают в подсоленной воде, чтобы устранить неприятный горький привкус.

Баклажаны имеют большую биологическую ценность. В одном овоще в среднем содержится 2-3% сахара, 1,1–1,5% белковых веществ, 0,5-0,7% минеральных солей, 3-7 мг витамина С, а также витамины группы В, витамин С, РР, каротин и т. д. Плоды баклажана обладают ценными вкусовыми, диетическими и лечебными качествами. Благодаря своему составу баклажаны способствуют снижению уровня холестерина в крови, улучшению общего состояния организма у больных атеросклерозом, выведению из организма излишков воды и натрия, а также улучшению работы сердечной мышцы. Содержащаяся в баклажанах медь нормализует кроветворную функцию организма, поэтому их рекомендуют при малокровии и беременным женщинам. Кроме того, свежие и вареные баклажаны обладают бактерицидными (фитонцидными) свойствами.

Баклажаны предпочтительнее использовать для жаренья, тушения, фарширования (мясом, рисом, овощами и т. д.) и консервирования. Также на их основе готовят овощные смеси, рагу, холодные закуски, икру и пр.

Кабачок – это кустовая тыква, однолетнее растение с длинным ползучим стеблем, плоды которого имеют продолговато-овальную или цилиндрическую форму, гладкую или ребристую поверхность. В пищу пригодны только молодые 5–10-дневные завязи кабачков, имеющие нежную плотную без пустот мякоть и недоразвитые семена.

По питательной ценности кабачки приближаются к огурцам, зеленому листовому салату и латуку. Эти овощи содержат важнейшие компоненты для обеспечения правильного, сбалансированного питания человека, способствуют обмену веществ в организме, помогают избавляться от излишков жидкости. Кабачки ценны наличием белков, сахара, витаминов С, группы В, РР, минеральных веществ (калий, кальций, магний, фосфор) и минеральных солей. Эти овощи легко усваиваются организмом, полезны в диетическом или лечебном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, печени и почек. Содержание большого количества пектина способствует усвоению пищи и выведению из организма солей натрия.

Употребление кабачков предупреждает ожирение и накопление в организме излишков холестерина. Благодаря своим свойствам этот овощ рекомендован людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями.

Кабачки тушат, жарят, фаршируют, маринуют, добавляют в овощные смеси для первых и вторых блюд, готовят из них овощную икру и оладьи.

Патиссоны – особый вид тыквы. По своей форме они несколько напоминают тарелку, поэтому их иногда называют тарелочными тыквами. Патиссоны используют только недозрелыми, в пищу и для консервирования употребляют молодые плоды белого или желтого цвета.

Патиссоны содержат различные витамины, каротин, минеральные соли, в частности калия, пектиновые и другие кислоты. Врачи-диетологи рекомендуют употреблять патиссоны при болезнях почек, печени, а также при катарах, язвенной болезни и атеросклерозе. Эти овощи полезны всем благодаря наличию в них необходимых витаминов, легко усвояемых углеводов, пектиновых веществ и щелочных минеральных солей. Патиссоны способствуют лучшему усвоению белковой пищи и поддержанию щелочной реакции крови.

Наиболее распространенный способ кулинарной обработки патиссонов – консервирование в рассоле. Консервированные патиссоны подают как закуску или острый гарнир к мясным и рыбным блюдам.

## Салаты и закуски

### Салаты и закуски из баклажанов

#### Салат из баклажанов с майонезом

*Ингредиенты*

500 г баклажанов, 3-4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

*Приготовление*

Баклажаны вымыть, испечь, остудить в закрытой кастрюле при комнатной температуре. Затем очистить их и измельчить, добавить толченый с солью чеснок, заправить майонезом и украсить зеленью петрушки.

#### Салат из баклажанов с чесноком

*Ингредиенты*

300 г баклажанов, 20 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка столового уксуса, 1 столовая ложка соевого соуса, зелень укропа, соль по вкусу.

*Приготовление*

Баклажаны вымыть, очистить, разрезать вдоль и варить до готовности. Затем охладить их, нарезать соломкой, добавить растительное масло, соевый соус, уксус, соль по вкусу. Все перемешать, выложить в салатницу, сверху посыпать мелко нарезанным чесноком и укропом.

#### Салат из баклажанов с грецкими орехами

*Ингредиенты*

300 г баклажанов, 100 г грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, посолить и обжарить с двух сторон в растительном масле до золотистого цвета. Готовые баклажаны выложить на блюдо, поперчить, посыпать толчеными грецкими орехами, мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

#### Салат из жареных баклажанов с грибами

*Ингредиенты*

300 г баклажанов, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 30–40 мл растительного масла, 150 г майонеза, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Грибы перебрать, промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки и укропа промыть, нарубить.

Баклажаны, грибы и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить в течение 10–15 минут.

Затем остудить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать зеленью и подать к столу.

## **Салат из баклажанов и помидоров**

### *Ингредиенты*

500 г баклажанов, 350 г помидоров, 120 г зеленого лука, 200 г майонеза, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать дольками. Баклажаны сварить в подсоленной воде и охладить, добавить нарезанные помидоры, измельченный зеленый лук. Заправить майонезом, поперчить, украсить зеленью и подать к столу.

## **Салат из печеных баклажанов**

### *Ингредиенты*

300 г баклажанов, 200 г помидоров, 30 мл растительного масла, 20 мл столового уксуса, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Овощи и зелень петрушки вымыть. Баклажаны испечь, очистить, нарезать вдоль небольшими полосками, положить на блюдо, посолить, поперчить по вкусу, заправить растительным маслом и уксусом. Салат украсить помидорами, нарезанными кружочками, зеленью петрушки и подать к столу.

## **Острый салат из баклажанов**

### *Ингредиенты*

300 г баклажанов, 150 г сладкого перца, 100 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Овощи вымыть. Баклажаны и перец испечь на сильном огне, очистить. Помидоры бланшировать, очистить, мелко нарезать чеснок. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить уксусом и растительным маслом. Выложить в салатник, украсить ломтиками помидоров и зеленью петрушки, подать к столу.

## **Летний салат из баклажанов**

### *Ингредиенты*

300 г баклажанов, 3 помидора, 2 болгарских перца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 3 столовые ложки растительного масла, тмин, зелень петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны надрезать вдоль и запечь. Затем остудить, очистить и нарезать кубиками. Помидоры, перцы и лук нарезать кубиками, посолить и перемешать с баклажанами. Смешать измельченный чеснок, тмин, растительное масло и выжать лимонный сок. Заправить салат приготовленной смесью и посыпать нарезанной зеленью.

## **Салат с баклажанами и спаржей**

### *Ингредиенты*

2–3 баклажана, 3–4 клубня картофеля, 200 г отварной спаржи, 1 помидор, 200 г сметаны, 1 столовая ложка тертого хрена, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны испечь, очистить, нарезать кубиками. Клубни картофеля отварить, очистить, нарезать кубиками. Смешать картофель, баклажаны и спаржу, нарезанную мелкими кубиками, посолить и перемешать. Салат заправить сметаной, смешанной с тертым хреном и солью, украсить дольками помидора, измельченной зеленью и подать к столу.

## **Салат «Красота»**

*Ингредиенты*

300 г баклажанов, 100 г чернослива без косточек, 150 г сметаны, 1 помидор, 50 г грецких орехов, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны испечь, остудить, очистить и нарезать кубиками. Помидор нарезать дольками, добавить чернослив без косточек, толченые грецкие орехи и перемешать с баклажанами. В готовый салат добавить соль, перец, заправить его сметаной, перемешать и украсить зеленью петрушки.

## **Неаполитанский салат**

*Ингредиенты*

300 г баклажанов, 200 г вареного мяса курицы, 2 небольших маринованных огурца, 1 маленькая свекла, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 50 мл растительного масла, 200 г майонеза, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кубиками, посолить, оставить на 15 минут, затем обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Мясо курицы, свеклу, маринованные огурцы и сельдерей нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке. Добавить обжаренные баклажаны, нарезанную зелень петрушки, майонез, соль, перец и все перемешать.

Готовый салат украсить зеленью петрушки и подать к столу.

## **Салат «Изысканный»**

*Ингредиенты*

300 г баклажанов, 300 г вареного мяса курицы, 200 г шампиньонов, 1 огурец, 200 мл белого вина, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать мелкими кусочками, посолить, оставить на 15–20 минут, затем слегка обжарить в растительном масле.

Мясо курицы, шампиньоны, огурец и зелень петрушки мелко нарезать, перемешать с обжаренными баклажанами, посолить, поперчить, залить вином. Затем слегка охладить и подать к столу.

## **Салат из баклажанов со сладким перцем**

*Ингредиенты*

300 г баклажанов, 5–6 стручков сладкого перца, 200 г помидоров, 150 г огурцов, 3–4 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 20 мл столового уксуса, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

#### *Приготовление*

Баклажаны вымыть, испечь, очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить мелко нарезанный чеснок, растительное масло, уксус, соль и перец по вкусу. Огурцы очистить, посолить и нарезать кубиками. Сладкий перец испечь, очистить, удалить семена, нафаршировать его нарезанными огурцами и зеленью укропа.

Приготовленные таким образом овощи выложить на блюдо: с одной стороны выложить баклажанную икру, с другой – фаршированный перец. Между ними положить помидоры, нарезанные кружочками, посолить, посыпать нашинкованной зеленью петрушки и подать к столу.

## **Салат «Магнум»**

#### *Ингредиенты*

1 баклажан, 1 кабачок, 400 г очищенных помидоров, 200 г куриного филе, 2 стручка зеленого сладкого перца, 1 луковица, 125 мл крепкого бульона, 3 столовые ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и молотый сладкий красный перец по вкусу.

#### *Приготовление*

Овощи и зелень вымыть, обсушить и нарезать кубиками.

Овощи положить в сотейник, сбрызнуть растительным маслом и тушить под крышкой в течение 8–10 минут.

Куриное филе промыть, промокнуть салфеткой, нарезать соломкой. Оставшееся масло заправить солью, перцем, мелко нарезанным чесноком, сбрызнуть им нарезанное филе, накрыть фольгой и оставить на 15–20 минут. Затем к овощам добавить куриное филе, помидоры вместе с соком, бульон, зелень и тушить еще 5–10 минут.

Готовый салат заправить солью, перцем и перемешать.

К салату можно подать тосты со сливочным маслом или черный хлеб.

## **Салат из баклажанов с сыром**

#### *Ингредиенты*

700 г баклажанов, 40 мл растительного масла, 200 г тертого сыра, зелень укропа, соль по вкусу.

#### *Приготовление*

Баклажаны вымыть, испечь, остудить, очистить и мелко нарезать.

Затем обжарить их в растительном масле, непрерывно помешивая. Баклажаны остудить, посыпать солью, натертым сыром и мелко нарезанной зеленью укропа, затем подать к столу.

## **Салат из баклажанов и фасоли**

#### *Ингредиенты*

500 г баклажанов, 200 г фасоли, 1–2 луковицы, 1 столовая ложка сахара, 2–3 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

#### *Приготовление*

Овощи и зелень вымыть. Фасоль замочить в воде на 5 часов, затем варить до готовности. Баклажаны очистить, нарезать соломкой и варить в подсоленной воде в течение 10 минут. Затем отваренные баклажаны смешать с вареной фасолью, нашинкованным репчатый луком,

растительным маслом и заправить сахаром, солью и перцем. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и украсить зеленью петрушки.

## **Салат из баклажанов с зеленым горошком**

### *Ингредиенты*

600 г баклажанов, 200 г зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 1 яблоко, 60 мл растительного масла, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль.

### *Приготовление*

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, посолить и тушить на сковороде в растительном масле в течение 15-20 минут. Лук очистить, нарезать кубиками, обжарить, смешать с баклажанами и охладить. Затем перемешать тушеные овощи с консервированным горошком, мелко нарезанными яйцами и яблоком, посолить.

Все выложить в салатник, заправить соусом, приготовленным из майонеза, сметаны и мелко нарубленного чеснока, посыпать нарезанной зеленью и подать к столу.

## **Салат «Свежесть»**

### *Ингредиенты*

400 г баклажанов, 2 луковицы, 500 г помидоров, 2–3 стручка сладкого перца, 30 мл растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посыпать солью и оставить на 20 минут. Затем их вымыть, слегка отжать и обжарить в растительном масле вместе с нарезанным луком. Приготовленные таким образом баклажаны смешать с помидорами, нарезанными кружочками, и сладким перцем, нарезанным соломкой. Салат посолить, поперчить, полить лимонным соком и перемешать. Готовый салат выложить в салатницу и украсить кружочками помидоров и зеленью.

## **Салат «Ред сокс»**

### *Ингредиенты*

400 г баклажанов, 1 луковица, 150 г томатной пасты, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 долька чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Овощи вымыть и очистить. Лук мелко нарезать и пассеровать в оливковом масле 2-3 минуты. Баклажаны вымыть, нарезать длинными продольными ломтиками и выложить на сковороду с луком. В смесь добавить толченый чеснок, посолить, поперчить, затем добавить томатную пасту, размешать и тушить овощи в течение 10-15 минут. Готовые овощи посыпать зеленью и подать к столу.

## **Баклажаны с чесноком**

### *Ингредиенты*

300 г баклажанов, 1 помидор, 5-6 зубчиков чеснока, 50 мл растительного масла, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, зелень кинзы и укропа, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны очистить, сделать глубокий разрез и ложкой удалить мякоть с семенами. Подготовленные баклажаны опустить в кипяченую остывшую и подсоленную воду на 10-15 минут, затем откинуть и слегка отжать. Мякоть баклажанов измельчить, добавить мелко нарезанный чеснок, мелко нашинкованные корни петрушки и сельдерея, зелень кинзы и укропа, посолить, поперчить, перемешать и обжарить в растительном масле.

Подготовленные баклажаны фаршировать овощной массой и выложить надрезанной стороной вверх на сковороду с разогретым растительным маслом. Добавить очищенные от кожицы и разрезанный пополам помидор, соль, немного воды, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа, закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 5–10 минут.

При подаче к столу полить соком, образовавшимся при тушении. Блюдо можно подавать и в горячем виде.

## **Закуска из баклажанов с луком**

### *Ингредиенты*

300 г баклажанов, 1 большая луковица, 30 мл растительного масла, 30 мл столового уксуса, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Баклажаны вымыть, испечь, удалить мякоть и мелко нарубить. Затем добавить лук, нарезанный кольцами, растительное масло, уксус, соль, перец и все перемешать. Закуску можно подавать с поджаренным хлебом.

## **Баклажаны под соевым соусом**

### *Ингредиенты*

2 баклажана, 40 мл растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 3–4 столовые ложки соевого соуса, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны очистить и нарезать соломкой. В отдельной посуде смешать растертый с солью чеснок, перец и соевый соус. Замариновать баклажаны в приготовленном соусе и оставить в холодильнике на 1 час. Затем слегка обжарить замаринованные баклажаны в кипящем растительном масле. Готовую соломку выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

## **Баклажаны в сметанном соусе**

### *Ингредиенты*

300 г баклажанов, 50 г сметанного соуса, 2 столовые ложки сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кубиками, посолить и оставить на 10–15 минут. Затем обжарить баклажаны в разогретом сливочном масле до образования румяной корочки, поперчить и заправить сметанным соусом. Готовые баклажаны посыпать мелко нарезанной зеленью. Можно подавать как отдельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

## **Баклажаны с кефиром**

### *Ингредиенты*

4 небольших баклажана, 100 мл кефира, 4 столовые ложки растительного масла, 4 зубчика чеснока, зеленый лук, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Баклажаны и чеснок очистить и вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, посолить, поперчить и оставить на 30 минут в прохладном месте. Затем баклажаны обжарить в растительном масле до образования румяной корочки. Готовые баклажаны посыпать мелко нарезанным зеленым луком и подать с кефиром, смешанным с толченым чесноком.

## **Баклажаны с грибами и морковью**

*Ингредиенты*

500 г баклажанов, 500 г белых грибов или шампиньонов, 300 г моркови, 3 луковицы, 200 г сметаны, 40 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Овощи, грибы и зелень вымыть. Грибы отварить. Баклажаны нарезать кубиками и слегка обжарить в масле. Морковь натереть на крупной терке и пассеровать вместе с нашинкованным луком. Подготовленные овощи положить слоями в кастрюлю, посолить, поперчить, залить сметаной и тушить до готовности. При необходимости добавить немного воды. Готовое блюдо выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

## **Баклажаны с грибами в сметане**

*Ингредиенты*

300 г баклажанов, 300 г шампиньонов, 4 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана сметаны, 4 столовые ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Овощи и грибы вымыть. Баклажаны нарезать небольшими кубиками, посолить и оставить на 10–15 минут. Затем обжарить баклажаны в сливочном масле, добавить пассерованный лук. Грибы нарезать ломтиками и обжарить. Смешать жареные баклажаны, лук, грибы и добавить сметану, перец, соль. Смесь выложить в порционную огнеупорную посуду, посыпать тертым сыром и запечь. Блюдо подавать горячим.

## **Баклажаны с сыром**

*Ингредиенты*

300 г баклажанов, 100 г тертого сыра, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, цедра лимона, зелень базилика, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Баклажаны вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить, оставить на 15 минут. Затем ломтики баклажана снова вымыть, обсушить и обжарить в растительном масле с двух сторон. Базилик вымыть, обсушить и нарезать тонкими полосками. Приготовить соус из мелко нарубленного чеснока, базилика, сока и цедры лимона, добавить соль и перец. Полить соусом горячие ломтики баклажана и оставить на 15 минут. Посыпать сыром и украсить листиками базилика.

## **Капоната**

*Ингредиенты*

500 г баклажанов, 300 г мякоти помидоров, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 100 мл винного уксуса, 6 маслин, 2 столовые ложки каперсов, 1 столовая ложка изюма, зелень сельдерея, сахар, соль и перец по вкусу.

#### *Приготовление*

Овощи и зелень вымыть, изюм замочить в теплой воде. Баклажаны нарезать ломтиками, оставить на 15 минут в подсоленной воде, затем воду слить. Баклажаны обсушить и обжарить в растительном масле на широкой сковороде. Отдельно пассеровать сельдерей, затем добавить его к баклажанам. Лук нашинковать, добавить мякоть помидоров и тушить 10 минут. Затем влить винный уксус, добавить каперсы, изюм, маслины, сахар, соль и перец.

Все перемешать, соединить с баклажанами и сельдереем, тушить на слабом огне в сливочном масле в течение 10 минут. Готовое блюдо можно подавать в горячем или холодном виде.

### **Баклажаны, тушеные с помидорами**

#### *Ингредиенты*

500 г баклажанов, 4–5 помидоров, 3 столовые ложки растительного масла, 150 г соуса «Южный», 2–3 зубчика чеснока, 50 г зеленого лука, соль и перец по вкусу.

#### *Приготовление*

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружочками, а помидоры разрезать пополам. Затем овощи обжарить в растительном масле, положить в неглубокую посуду и залить соусом «Южный», разведенным водой. Добавить мелко нарезанный чеснок, соль, перец и тушить в течение 10–15 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленым луком.

### **Баклажаны, тушеные с рисом**

#### *Ингредиенты*

2–3 баклажана, 2–3 помидора, 2 зеленых перца, 1 морковь, 1–2 луковицы, 150 г риса, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

#### *Приготовление*

Овощи вымыть и очистить. Баклажаны, лук и помидоры нарезать кубиками, добавить натертую на крупной терке морковь, нарезанный зеленый перец и промытый рис, все положить в глубокую сковороду, залить водой, посолить, поперчить и тушить в течение 1 часа на слабом огне.

Когда вода выпарится, добавить растительное масло, аккуратно перемешать и тушить еще 10 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки и подать к столу горячим.

### **Баклажаны с пикантным соусом**

#### *Ингредиенты*

3 баклажана, 400–500 г помидоров, 1 головка чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, сахар, соль и перец по вкусу.

#### *Приготовление*

Овощи вымыть и очистить. Баклажаны нарезать небольшими дольками и положить их на 10 минут в подсоленный кипяток, а затем под пресс на 15–20 минут. Затем панировать баклажаны в муке, обжарить в растительном масле и выложить на блюдо. Отдельно обжарить половинки помидоров с измельченным чесноком, сахаром, солью и перцем.

Когда чеснок в соусе станет мягким, залить полученным соусом баклажаны и подать к столу.

## **Баклажаны, фаршированные в соусе со сливками**

### *Ингредиенты*

300 г баклажанов, 50 г сметанного соуса, 50 г сыра, 1 яйцо, 50 мл сливок, 50 г молотых сухарей, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Баклажаны вымыть, разрезать пополам и аккуратно вынуть мякоть. Мякоть измельчить, посолить, поперчить и тушить 5–7 минут.

Взбить сливки с яйцом, добавить сметанный соус, мускатный орех и перемешать. Половинки баклажанов обвалять в сухарях, начинить тушеной мякотью, залить приготовленной смесью, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 15–20 минут.

Готовые баклажаны выложить на блюдо и подать к столу.

## **Баклажаны, фаршированные рисом**

### *Ингредиенты*

5–6 баклажанов, 120 г риса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка молотых сухарей, 150 г томатного соуса, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Баклажаны и рис промыть. Каждый баклажан разрезать вдоль пополам, положить овощи на 10–15 минут в кипяток, а затем под пресс на 25–30 минут. Аккуратно вырезать мякоть у баклажанов и сложить их в смазанный растительным маслом сотейник. Рис отварить до готовности, затем его перемешать с измельченной мякотью баклажанов, заправить томатным соусом, солью, перцем и нафаршировать полученной массой баклажаны. Посыпать молотыми сухарями и запекать в духовке в течение 25–30 минут.

При подаче к столу баклажаны можно полить томатным соусом.

## **Баклажаны с овощами**

### *Ингредиенты*

3 баклажана, 2 луковицы, 2 помидора, 3 зеленых перца, 4 зубчика чеснока, 8 столовых ложек оливкового масла, 1 пучок петрушки, сахар и соль по вкусу.

### *Приготовление*

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны очистить, сделать глубокий длинный надрез в каждом баклажане и поместить их на 15 минут в холодную подсоленную воду. Затем обжарить баклажаны в течение 5–7 минут в разогретом оливковом масле.

Лук и чеснок измельчить, добавить нарезанные дольками помидоры, петрушку, соль и сахар. Все перемешать и тушить смесь 5–7 минут.

Надрезы на баклажанах наполнить приготовленной овощной смесью. Далее поместить баклажаны в сотейник, положить сверху по две половинки перца, влить 1 стакан воды и тушить 5 минут на слабом огне. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## **Баклажаны, жаренные в гриле**

### *Ингредиенты*

6 маленьких баклажанов, 4 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка саке, 1 столовая ложка свежего тертого имбиря.

*Приготовление*

Баклажаны вымыть, обжарить со всех сторон в горячем гриле до мягкости. Затем положить на 5 минут в холодную воду, вынуть, очистить и нарезать на 5–6 полос. Соевый соус соединить с саке, довести смесь до кипения.

Обжаренные баклажаны выложить на тарелки, залить приготовленным соусом, рядом положить немного имбиря. Блюдо можно подавать к вареному рису.

## **Баклажаны «Огонек»**

*Ингредиенты*

2–3 баклажана, 500 г красного сладкого перца, 2 красных горьких перца, 2 столовые ложки столового уксуса, сахар, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Овощи вымыть и очистить. Баклажаны нарезать вдоль пластинками, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Красный сладкий перец и красный горький перец пропустить через мясорубку, в полученную массу добавить 2 столовые ложки уксуса, сахар, соль, перец и тщательно перемешать. Баклажаны залить приготовленным соусом и тушить в духовке в течение 20–30 минут. Затем сутки выдержать в холодном месте, а потом можно подавать блюдо к столу.

## **Баклажаны, запеченные с луком в сметане**

*Ингредиенты*

3 баклажана, 3 луковицы, 100 г сметаны, 2 столовые ложки жира, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Овощи очистить, зелень и овощи вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, положить в горячую подсоленную воду на 5 минут. Затем вынуть, обсушить, панировать в муке и обжарить в разогретом жире с обеих сторон до образования корочки. Лук нарезать кольцами и обжарить.

Обжаренные баклажаны выложить на противень, смазанный жиром. Добавить обжаренный лук, соль, перец, залить сметаной и запекать в духовке 15–20 минут. Посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

## **Баклажаны «Аль-Арабия»**

*Ингредиенты*

2 крупных баклажана, 100 г мясного фарша, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, зелень петрушки, кинзы и сельдерея, соль и перец по вкусу.

*Приготовление*

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны разрезать пополам вдоль, ложкой вынуть сердцевину. Баклажаны опустить на 5–8 минут в подсоленную теплую воду. Сердцевину баклажанов мелко нарезать, смешать с нашинкованным луком и мясным фаршем, добавить растительное масло, соль и перец. Полученной массой наполнить баклажаны, поместить их в форму и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке в течение 10 минут.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы, петрушки, сельдерея.

## **Баклажанные кубики**

### *Ингредиенты*

500 г баклажанов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

### *Приготовление*

Баклажаны вымыть и нарезать кубиками. Затем выложить на сковороду и слегка подсушить без добавления масла на среднем огне. Добавить масло, соль, перец и обжарить, периодически перемешивая. Влить винный уксус, перемешать и оставить на огне на 1–2 минуты. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа и подать к столу.

## **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.