

ОРИГИНАЛЬНЫЕ блюда из ОВОЩЕЙ

• баклажаны • кабачки • патиссоны

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!



уникальные рецепты приготовления овощей
• первые блюда • вторые блюда
• домашние заготовки

Книга-подарок для каждой хозяйки!

Н. Е. Путятинская

Оригинальные блюда из овощей

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=297892

Блюда из баклажанов, кабачков, патиссонов / [ред. – сост. Н. Е. Путятинская].: РИПОЛ классик; Москва; 2008

ISBN 9785386114114

Аннотация

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!

Содержание

Введение	5
Салаты и закуски	9
Салаты и закуски из баклажанов	9
Салат из баклажанов с майонезом	9
Салат из баклажанов с чесноком	9
Салат из баклажанов с грецкими орехами	10
Салат из жареных баклажанов с грибами	10
Салат из баклажанов и помидоров	11
Салат из печеных баклажанов	12
Острый салат из баклажанов	12
Летний салат из баклажанов	13
Салат с баклажанами и спаржей	13
Салат «Красота»	14
Неаполитанский салат	14
Салат «Изысканный»	15
Салат из баклажанов со сладким перцем	16
Салат «Магнум»	16
Салат из баклажанов с сыром	17
Салат из баклажанов и фасоли	18
Салат из баклажанов с зеленым горошком	18
Салат «Свежесть»	19
Салат «Ред сокс»	20
Баклажаны с чесноком	20

Закуска из баклажанов с луком	21
Баклажаны под соевым соусом	22
Баклажаны в сметанном соусе	22
Баклажаны с кефиром	23
Баклажаны с грибами и морковью	23
Баклажаны с грибами в сметане	24
Баклажаны с сыром	25
Капоната	25
Баклажаны, тушеные с помидорами	26
Баклажаны, тушеные с рисом	27
Баклажаны с пикантным соусом	27
Баклажаны, фаршированные в соусе со сливками	28
Баклажаны, фаршированные рисом	29
Баклажаны с овощами	29
Баклажаны, жаренные в гриле	30
Баклажаны «Огонек»	31
Баклажаны, запеченные с луком в сметане	31
Баклажаны «Аль-Арабия»	32
Баклажанные кубики	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

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 подсолен-

ной 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, ми-

неральные 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 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, рубить.

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, на-

резать 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 «Магnum»

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 репчатым 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 кружочка-

ми, 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 на-

рубить. 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, тушенные 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 му-

ки, 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 обвалить 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.