

# ЛУЧШИЕ БЛЮДА ИЗ ДУХОВКИ

Быстро  
и аппетитно



Советы *бабушки*  
**Агафьи**



**Агафья Тихоновна Звонарева**  
**Лучшие блюда из духовки.**  
**Быстро и аппетитно**  
**Серия «Советы бабушки Агафьи»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3946025](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3946025)*

*Лучшие блюда из духовки. Быстро и аппетитно.: Центрполиграф;  
Москва; 2012*

*ISBN 978-5-227-03676-6*

### **Аннотация**

Широко известно, что при тепловой обработке полезные свойства еды очень сильно уменьшаются. Приготовление в духовке – один из способов термической обработки, при которых продукты сохраняют свою пищевую ценность. Агафья Тихоновна раскроет маленькие секреты пользования духовкой и с радостью поделится множеством рецептов вкусных и полезных блюд. В духовке можно готовить практически все! Мясо и рыбу, птицу и грибы, супы и макароны, запеканки и пиццу. Есть блюда попроще, вроде фасолевого супа на мясном бульоне, а есть поизысканнее, например суфле из свежих грибов. А уж пироги... Каких только нет! И все невероятно аппетитное.

# Содержание

Предисловие	4
Газовая духовка	6
Электрическая духовка	7
Правила пользования духовками	10
Первые блюда	12
Овощной суп	12
Суп луковый с сыром	13
Говяжий суп с мясным пудингом	14
Фасолевый суп	15
Грибной бульон с гренками	16
Похлебка по-суворовски	17
Суп сырный	18
Суп пельменный «Фантазия» в горшочке	19
Мясные блюда	20
Мясо, фаршированное грибами	20
Говядина в маринаде	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Агафья Тихоновна Звоначарева**

## **Лучшие блюда из духовки. Быстро и аппетитно**

### **Предисловие**

Термическая обработка продуктов часто приводит к снижению их пищевой ценности. Кулинарная обработка изменяет структуру пищевых продуктов, способствуя их переводу в лучше усваиваемую организмом форму. Однако в ряде случаев кулинарная обработка может настолько изменить свойства продукта, что он становится потенциальным канцерогеном. Например, у пережаренных масел нарушается химическая структура, в результате чего они становятся вредными, в частности, для сердечно-сосудистой системы. Витамин С и все витамины группы В относятся к водорастворимым, и легко разрушаются при интенсивной термической обработке.

Некоторые способы кулинарной обработки и приготовления пищи лучше прочих сохраняют пищевую ценность и содержание воды в продуктах. Прежде всего к ним относятся

запекание в духовке.

Приготовление мяса, птицы и овощей в различных духовых печах и жаровнях сыздавна широко применяется и не утратило популярности до сих пор. При этом если духовка не слишком перегрета, содержание жиров в продукте сохраняется на исходном уровне. Однако подгорающие жиры приобретают потенциальные канцерогенные свойства. Подрумяненная корочка образуется, в основном, за счет углеводов, претерпевающих изменения.

При запекании пищи в духовке происходит неизбежная потеря некоторых водорастворимых витаминов, в частности, витамина С и комплекса В. Как правило, содержание витаминов В снижается при этом на 25 %, однако при повышении температуры процесс разрушения витаминов усугубляется.

# Газовая духовка

Действительно вкусными и аппетитными блюда получаются только при запекании в духовом шкафу, больше известным нам под простым названием «духовка». Духовки с газовым нагревом – привычный вариант. Сопла конфорок в таких моделях встроены в дно духового шкафа, поэтому нагрев чаще всего происходит снизу. Есть модели с нагревом в верхней части – иногда он достигается использованием электрического нагревательного элемента, иногда для этого служат и газовые горелки. Современные духовки всё чаще стали оснащать конвекционным вентилятором и вертелом с электродвигателем. Газовые духовки оснащают грилем, вертелом и другими дополнительными устройствами.

Газовый гриль позволяет более качественно приготовить блюдо. Он обеспечивает условия приготовления пищи подобные обжариванию на углях. Газовый гриль экономичнее электрического, но сложнее в пользовании и не поддается автоматизации.

Вращающийся вертел используют для приготовления больших кусков мяса, птицы и рыбы. В духовке с многошампурным вертелом можно быстро и равномерно прожарить до 1 кг мяса и приготовить до 4 шампуров шашлыка.

# Электрическая духовка

Электрические духовки бывают статические и многофункциональные. В статической духовке для нагрева применяют трубчатые электронагреватели вверху и внизу камеры. В верхней части может быть гриль и вертел. Вращающийся вертел обеспечивает равномерное поджаривание продукта со всех сторон. Многофункциональные электрические духовки имеют принудительную циркуляцию воздуха. Они позволяют приготовить разнообразные блюда за счет изменения нагрева и точного соблюдения температурного режима. Для нагрева применяют 4 нагревательных элемента: верхний, нижний, боковой и на задней стенке вокруг вентилятора. Вентилятор равномерно распределяет горячий воздух по всему объему шкафа и это позволяет готовить пищу сразу на нескольких уровнях.

Самоочистка духовки называется пиролизом. При пиролизе под действием высокой температуры загрязнение просто-напросто выгорает, превращаясь в пепел, после чего внутренние стенки духовки достаточно просто протереть влажной салфеткой. Недостатком этого варианта является сильный запах, возникающий при выгорании продуктов. Поэтому в духовках с самоочищающимися стенками должна быть вытяжка, устроенная так, чтобы ею можно было пользоваться при закрытой дверке.

Многофункциональные электрические духовки могут иметь более 8 режимов работы:

– Размораживание замороженных продуктов при комнатной температуре. В духовке работает только вентилятор.

– Размораживание замороженных продуктов теплым воздухом. В духовке работает вентилятор и нижний нагреватель. Режим можно использовать для сушки грибов, овощей и фруктов.

– Обычное приготовление блюд. Включены верхний и нижний нагреватели. Режим можно использовать для приготовления пирожков, творожников, пиццы.

– Ускоренное приготовление блюд. Включены 2 нагревателя (верхний и нижний) и вентилятор. Режим можно использовать для приготовления фруктовых пирогов, запеканок, жаркого, жареных овощей.

– Быстрое приготовление блюд на разных уровнях. Включены вентилятор с и нагреватель вокруг него. Тепло наиболее быстро и равномерно заполняет всю духовку.

– Подрумянивание блюд и выпечки. Включен верхний нагреватель.

– Гриль. Включен нагревательный элемент гриля, который направляет тепло непосредственно на продукт. Режим рекомендуется использовать для подрумянивания блюд, приготовления запеканок, тонких кусков мяса, филе, рыбы, бутербродов и овощей.

– Гриль с принудительной циркуляцией воздуха, позво-

ляющий добиться равномерного подрумянивания пищи и образования хрустящей корочки. Включены нагревательный элемент гриля и вентилятор. Режим рекомендуется использовать для приготовления больших кусков мяса, шашлыка, птицы целиком, запеченного мяса и кур-гриль.

# Правила пользования духовками

Не стоит включать духовку на максимум, следуйте рекомендациям по температурному режиму. Блюдо приготовится быстрее, но окажется не столь аппетитным.

На решетку все куски выкладывайте равномерно. Если вы решили запечь курицу или, например, свиную вырезку целиком, то положите большой кусок мяса на середину решетки или расположите его ровно в центре вертела.

Не забывайте переворачивать мясо на решетке. В первый раз сделайте это минут через 20–30 (в зависимости от срока приготовления), а затем – через каждые 10–15 минут.

Крупный, толстый кусок мяса расположите как можно дальше от нагревательного элемента, иначе его поверхность стгорит, а внутри оно останется почти сырым.

Если хотите приготовить на гриле баранину, лучше взять окорок или лопатку. Духовку необходимо предварительно разогреть до 180 °С. Затем положите в нее заранее замаринованное мясо и доведите температуру до 225 °С. Через 40–45 минут румяный кусочек баранины вам обеспечен.

Телятину также можно предварительно замариновать, а духовой шкаф разогреть до 180 °С. Когда готовите на гриле, лучше не кладите мясо на решетку целиком, а сразу разделите на порционные куски: так оно приготовится быстрее и лучше пропечется. Замаринованные кусочки телятины по-

ложите на решетку, увеличьте температуру до 200 °С. Не забудьте перевернуть мясо минут через 30. Готова телятина, в зависимости от размеров куска, будет через 80-100 минут. Нежное мясо курицы или индейки также замаринуйте и положите в разогретую (до 150 °С) духовку. И увеличьте температуру до 180 °С. Готовьте в течение 50 минут. Переверните мясо через 20–25 минут. Можете повторить процедуру еще раз, минут через 15.

На гриле предпочтительнее готовить или жирную рыбу с крепкой мякотью (палтус, макрель, треска) или менее жирную и мясистую (форель, навага, лещ, карп). Они получаются сочными и лучше сохраняют свою форму до конца готовки.

Рыбу обычно маринуют в оливковом масле и небольшом количестве лимонного сока. Соль в маринад не кладите, она забирает из мякоти жидкость, и рыба становится сухой. Если запекаете не стейки, а тушку целиком, можете наполнить ее брюшко свежей петрушкой, укропом или другой зеленью, либо кольцами репчатого лука. Маринуют рыбу 30–90 минут.

Сначала смажьте решетку растительным маслом, иначе тушка, особенно если она с кожей, прилипнет к решетке. Рыбу уложите плотно, одна к другой. Очень бережно ее переворачивайте, поскольку она крошится и разваливается.

# Первые блюда

## *Овощной суп*

*Состав: белокочанная капуста – 400 г, морковь – 4 шт., корень сельдерея – 0,5 шт., зеленый лук (только головки и белую часть стебля) – 3 шт., лук – 2 шт., картофель – 4 шт., жир – 50 г, шпик – 80—100 г, хлеб – 2—3 ломтика, мясной бульон – 1,5 л, тертый твердый сыр – 2—3 ст. ложки, соль – 0,5 ч. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки.*

Овощи очистить, мелко нарезать, посыпать солью и сахаром и слегка обжарить. Обжаренные овощи положить в кастрюлю, залить мясным бульоном, поставить на огонь варить. Когда овощи будут готовы, протереть их через сито. Дно другой посуды выложить ломтиками шпика и слегка обжарить; влить приготовленный суп, положить в него слегка обжаренные ломтики хлеба, посыпать сверху тертым сыром и поставить ненадолго в духовку. К столу суп подать в той же посуде.

## *Суп луковый с сыром*

*Состав: репчатый лук – 120 г, сливочное масло – 80 г, мука – 25 г, швейцарский сыр – 50 г, соль, перец, лавровый лист, хлеб, бульон – 1 л., зелень.*

Очистить репчатый лук и нарезать его кольцами, обжарить, добавить муку. Когда мука подрумянится, влить бульон, положить лавровый лист, посолить, поперчить и проварить минут 15. По окончании варки лавровый лист вынуть. Перед подачей на стол в тарелку положить поджаренные на масле ломтики хлеба, посыпать их тертым сыром и залить супом. Тарелки накрыть крышками и поставить в духовку, пока сыр не расплавится, затем вынуть из духовки и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

## *Говяжий суп с мясным пудингом*

*Состав:* бульон – 1 л, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, вареная говядина – 200 г, сельдерей – 1 корень, лук – 1 шт., соленое сало – 30 г, сливочное масло – 50 г, яйца – 2 шт., городская булка или белый хлеб – 4 ломтика, немного молотых сухарей, молоко для замачивания булки, зелень петрушки, соль, лавровый лист – 1 шт., черный перец – 1—2 горошины.

Сварить бульон со специями, процедить, добавить нарезанные кубиками коренья, посолить и варить до мягкости кореньев. Снять с огня, всыпать зелень петрушки... В качестве заправки подать пудинг.

*Приготовление пудинга.* Сало нарезать небольшими кусочками, поджарить на нем мелко нарезанный лук и говядину, нарезанную маленькими кубиками, масло растереть с желтками. Булку намочить в молоке и размять. Белки взбить и смешать с мясом, булкой, желтками, всыпав немного молотых сухарей. Сформовать шар, положить на противень и запечь в духовке на небольшом огне. Остудить, нарезать небольшими кубиками, разложить в тарелки и залить супом.

## ***Фасолевый суп***

***Состав:*** мясо – 500 г, фасоль – 0,5 стакана, морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., жир – 2 ст. ложки, гречневая крупа – 0,5 стакана, соль, перец.

Небольшие кусочки мяса залить горячей водой и варить вместе с морковью, луком, солью. Готовый бульон процедить через сито. Лук и морковь отложить в сторону, а мясо вновь опустить в бульон вместе с подготовленной фасолью, перцем. Прикрыть крышкой, но так, чтобы пар мог легко выходить наружу, и поставить кастрюлю на 3 часа в горячий духовой шкаф. Суп процедить через сито, мясо с фасолью разложить в тарелки, а бульон подлить в отдельно приготовленную гречневую кашу.

## *Грибной бульон с гренками*

*Состав: свежие грибы – 1 кг или сушеные – 100 г, морковь – 2 шт., сливочное масло —100 г, мука – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., вода – 3 л, перец —10 горошин, петрушка, сельдерей, соль, молотый перец, лавровый лист.*

Свежие грибы помыть, мелко нарезать, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 30 минут. Развести бульоном слегка поджаренную муку, влить в суп, добавить специи и варить еще 10 минут. Суп заправить сливочным маслом и мелко нарубленной зеленью петрушки. Нарезать белый хлеб для гренок. Отваренные грибы пропустить через мясорубку, добавить обжаренный на масле лук с морковью, перец, немного сухарной крошки, сметану и яичный желток, посолить. Все перемешать, ломтики хлеба намазать этой массой слоем в 1 см, сверху смазать взбитым белком и жарить в духовке на смазанном масле противне, пока они не подрумянятся (7—10 минут). Для бульона можно использовать и сушеные грибы.

## *Похлебка по-суворовски*

*Состав: судак – 70 г, сушеные грибы – 20 г или свежие – 60 г, картофель – 50 г, морковь – 5 г, репчатый лук — 10 г, корень сельдерея или петрушки – 5 г, свежие помидоры – 20 г, чеснок – 2 г, сливочное масло – 10 г, зелень петрушки – 5 г, соль, перец по вкусу.*

Сварить рыбный бульон. Свежие или сушеные грибы отварить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать кубиками, рыбу кусочками. Отваренные грибы, морковь, корень петрушки или сельдерея, репчатый лук, также нарезанные ломтиками, обжарить на масле. Все подготовленные продукты поместить в глиняный горшочек, залить рыбным бульоном, посолить, поперчить и поставить в духовку. За 10 минут до окончания варки добавить свежие помидоры, нарезанные дольками. Во время подачи положить мелко рубленый чеснок и зелень петрушки.

## *Суп сырный*

*Состав: 3 картофелины, 40 г плавленого сыра, 1,5 стакана молока, разведенного со сливками, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка пасты томатной, 1 зубчик чеснока, зелень, специи и соль.*

Нарезанный картофель положите в горшочек, залейте его вскипяченным молоком со сливками. Поставьте на низкую решетку этот горшочек и при температуре 160–180 градусов варите 30 минут. После добавьте туда плавленный тертый сыр, томатную пасту, масло, специи и соль. Перед подачей посыпьте зеленью и измельченным чесноком.

## *Суп пельменный «Фантазия» в горшочке*

*Состав: 6–8 шт. пельменей, 1 картофелина, 0,5 головки лука репчатого, 1,5 стакана смеси мясного и грибного бульонов, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ч. ложка масла сливочного, 1 лавровый лист, 10 г зелени петрушки и укропа, перец черный молотый, соль.*

Картофель нарежьте кубиками, лук мелко порубите. В горшочек уложите масло и нарезанные овощи. Затем добавьте смесь сметаны с кетчупом и перемешайте. Залейте горячим бульоном и доведите до кипения. Положите сырые пельмени и лавровый лист, посолите и поперчите. Накройте горшочек фольгой или крышкой и поставьте в разогретую духовку на 30 минут. При подаче посыпьте суп мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

# Мясные блюда

## *Мясо, фаршированное грибами*

*Состав: говяжья вырезка (толщина 6—7 см) — 1 кг, яйцо — 1 шт., шампиньоны — 150 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., батон — 1 кусочек, майонез — 4 ст. ложки, масло растительное — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Взбить яйцо, добавить 50 мл воды, соль, перец и хорошо перемешать. Залить этой смесью мясо и поставить в холодное место на 8—10 часов. Вынуть мясо из яичной смеси, острым ножом прорезать в куске «кармашек». Очень важно делать разрез аккуратно, чтобы не прорезать боковые стороны и заднюю сторону мяса.

*Приготовить начинку.* Лук мелко порезать, морковь натереть на средней терке, отваренные грибы мелко порубить. Кусочек батона размочить в молоке и отжать. Соединить все ингредиенты, добавить майонез, соль и перец.

Начинить мясо и зашить оставшееся отверстие нитками или заколоть деревянными шпажками. Выложить мясо на смазанную растительным маслом сковороду и запекать в духовке при высокой температуре, периодически переворачивая и поливая выделившимся соком. Через 20 минут, когда

мясо подрумянится, закрыть сковороду с мясом фольгой и убавить температуру в духовке. Довести до готовности, вынуть из духовки. Нарезать ломиками и подавать на стол.

## *Говядина в маринаде*

*Состав: говядина – 600 г, сметанный соус – 125 г, морковь – 40 г, зелень, лимон, масло, гарнир; для маринада: репчатый лук – 40 г, белые коренья – 100 г, 3 %-й уксус —150 г, вода —150 г, лавровый лист, соль, перец.*

Приготовить маринад. Для этого белые коренья и репчатый лук нарезать ломтиками, добавить соль, перец, лавровый лист, уксус, немного воды и прокипятить.

# 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.