

ваш домашний повар



ЛУЧШИЕ

блюда из

КАБАЧКОВ,

ПЕРЦА,

БАКЛАЖАНОВ



Сергей Павлович Кашин
Лучшие блюда из кабачков,
перца, баклажанов
Серия «Ваш домашний повар»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5961932

Ваш домашний повар. Лучшие блюда из кабачков, перца, баклажанов /
[сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2012

ISBN 978-5-386-05016-0

Аннотация

Лето дарит нам огромное количество овощей, фруктов и витаминов, которые они содержат. И надо обязательно успеть запастись всем этим на целый год! В этой книге вы найдете огромное количество разнообразных рецептов блюд из перца, кабачков и баклажанов. Салаты свежие и консервированные, икра и соте, запеченные овощи с мясом и без, кабачковые оладьи и множество других оригинальных и вкусных блюд смогут украсить ваш стол с помощью этой книги.

Содержание

Салаты из баклажанов	7
Салат из баклажанов с майонезом	7
Салат из баклажанов с чесноком	9
Салат из баклажанов с грецкими орехами	10
Салат из жареных баклажанов с грибами	11
Салат из баклажанов и помидоров	12
Салат из печеных баклажанов	13
Острый салат из баклажанов	14
Летний салат из баклажанов	15
Салат с баклажанами и спаржей	16
Салат «Красота»	17
Неаполитанский салат	18
Салат «Изысканный»	19
Салат «Магнум»	20
Салат из баклажанов с сыром	22
Салат из баклажанов и фасоли	23
Салат из баклажанов с зеленым горошком	24
Салат «Ред сокс»	25
Салаты из кабачков	26
Салат из кабачков с грибами	26
Салат из кабачков с раками	27
Салат из сырых кабачков	28
Салат из кабачков с луком	29

Салат из цукини	30
Салат из кабачков	31
Салат из кабачков с растительным маслом	32
Салат из кабачков с майонезом	33
Салат из кабачков с хреном	34
Салат из кабачков с помидорами	35
Салат из консервированных кабачков	36
Салат из консервированных кабачков с курицей	37
Салат из консервированных кабачков с мясом кролика	38
Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками	39
Салат из маринованных кабачков и яблок	40
Салат из маринованных кабачков с картофелем	41
Салат из маринованных кабачков с кислым молоком	42
Салат из маринованных кабачков с хреном	43
Салат из маринованных кабачков с чесноком	44
Салаты из патиссонов	45
Салат из патиссонов и моркови	45
Салат из патиссонов и помидоров	46
Салат из патиссонов и картофеля	47
Салат из патиссонов с зеленым горошком	48
Салат из маринованных патиссонов и огурцов	49

Салат из креветок с патиссонами и маринованными грибами	50
Салаты из перца	51
Салат из болгарского перца и помидоров	51
Салат из болгарского перца и картофеля	52
Салат из сырых овощей по-болгарски (первый способ)	53
Салат из сырых овощей по-болгарски (второй способ)	54
Горячий овощной салат с болгарским перцем по-итальянски	55
Венгерский салат с зеленым перцем	56
Салат из сыра с болгарским перцем и яйцами по-будапештски	57
Салат с болгарским перцем, сыром и грушами по-французски	58
Салат из болгарского перца, сыра и помидоров по-ломбардийски	59
Салат из болгарского перца и курицы по- венгерски	60
Салат из болгарского перца с семгой и киви по-балийски	61
Салат-коктейль по-болгарски	63
Салат из маринованного болгарского перца и помидоров	64
Салат из болгарского перца и маринованных	65

огурцов	
Салат из болгарского перца и консервированной цветной фасоли	66
Закуски из баклажанов	67
Баклажаны с чесноком	67
Закуска из баклажанов с луком	69
Баклажаны под соевым соусом	70
Баклажаны в сметанном соусе	71
Баклажаны с кефиром	72
Баклажаны с грибами и морковью	73
Баклажаны с грибами в сметане	74
Баклажаны с сыром	75
Капоната	76
Баклажаны, тушенные с помидорами	77
Баклажаны, тушенные с рисом	78
Баклажаны, фаршированные в соусе со сливками	79
Баклажаны, фаршированные рисом	80
Баклажаны с овощами	81
Баклажаны, жаренные на гриле	82
Баклажаны, запеченные с луком в сметане	83
Баклажаны «Аль-арабия»	84
Конец ознакомительного фрагмента.	85

Составитель Кашин С. П
Ваш домашний повар.
Лучшие блюда из кабачков,
перца, баклажанов

Салаты из баклажанов

Салат из баклажанов с майонезом

Ингредиенты

500 г баклажанов, 3–4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

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.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, разрезать вдоль и варить до готовности. Затем охладить их, нарезать соломкой, добавить растительное масло, соевый соус, уксус, соль. 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, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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 болгарского перца, 100 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Овощи вымыть. Баклажаны и перец испечь на сильном огне, очистить. Помидоры сбланшировать, 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 стручка болгарского перца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 лимона, 3 столовые ложки растительного масла, тмин, зелень петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления

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

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

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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 «Магнум»

Ингредиенты

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

Способ приготовления

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.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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.

Способ приготовления

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 «Ред сокс»

Ингредиенты

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

Способ приготовления

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.

Салаты из кабачков

Салат из кабачков с грибами

Ингредиенты

300 г кабачков, 100 г консервированных грибов, 1–2 соленых огурца, 150 г вареного мяса курицы, 1 помидор, 60 г майонеза, 60 мл растительного масла, 40 г муки, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Вымытые и очищенные от кожуры кабачки нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Остальные продукты пропустить через мясорубку, добавить майонез и перемешать. Полученную смесь выложить ложкой на каждый кружочек кабачка и украсить укропом.

Салат из кабачков с раками

Ингредиенты

400 г кабачков, 30 раков, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г сельдерея, 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 помидор, 150 г майонеза, зелень укропа и петрушки, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Овощи и зелень вымыть. Раков промыть, залить соленой кипящей водой, добавить зелень укропа и петрушки, варить до готовности. Кабачки очистить, разрезать на полоски и отварить в подсоленной воде. Огурцы, сваренные вкрутую яйца и сельдерей нарезать соломкой. Раковые шейки и кабачки нарезать кубиками, все перемешать, добавить зеленый горошек, сахар, соль и перец. Заправить салат майонезом и дать настояться.

Перед подачей к столу салат украсить дольками помидора и зеленью.

Салат из сырых кабачков

Ингредиенты

300 г кабачков, 1 луковица, 10 г хрена, 150 г майонеза, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, перец, соль.

Способ приготовления

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и натереть на крупной терке, смешать их с мелко нарезанным репчатым луком и натертым на мелкой терке хреном. Добавить перец, соль, мелко нарезанную зелень, заправить майонезом и подать к столу.

Салат из кабачков с луком

Ингредиенты

300 г кабачков, 200 г помидоров, 1 луковица, зеленый лук, сметана, кориандр, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Добавить нарезанные кольцами репчатый лук и помидоры, мелко нарезанные зеленый лук и зелень укропа и петрушки, добавить кориандр. Посолить, заправить сметаной и подать к столу.

Салат из цукини

Ингредиенты

800 г цукини, 1 лимон, 2–3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, зелень майорана, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, очистить и мелко нарезать. Соединить цукини, лимонный сок, натертую цедру лимона, мелко нарезанный чеснок, зелень майорана, соль, перец и добавить растительное масло.

Поставить в холодильник на 3 часа, чтобы все замариновалось. Перед подачей к столу еще раз все перемешать.

Салат из кабачков

Ингредиенты

200 г кабачков, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 10 г горчицы, 30 мл растительного масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный репчатый лук.

Затем чеснок растереть с солью, смешать с растительным маслом, горчицей, перцем и мелко нарезанной зеленью укропа. Полученной смесью заправить кабачки и подать к столу.

Салат из кабачков с растительным маслом

Ингредиенты

200 г кабачков, 30 мл растительного масла, 2 столовые ложки столового уксуса, зелень петрушки и укропа, специи, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками, заправить уксусом и растительным маслом. Затем дать настояться 1 час. Выложить кабачки в салатницу, посыпать измельченной зеленью, специями, посолить, поперчить и подать к столу.

Салат из кабачков с майонезом

Ингредиенты

600 г кабачков, 3 яйца, 60 мл растительного масла, 5 г горчицы, сок лимона, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде, затем нарезать ломтиками. Затем смешать растительное масло, желтки яиц, горчицу, лимонный сок, перец и соль. Нарезанные кабачки залить приготовленным майонезом, выложить в салатницу и подать к столу.

Салат из кабачков с хреном

Ингредиенты

200 г кабачков, 1 луковица, 10 г натертого хрена, 100 г майонеза, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. После этого майонез смешать с мелко нарезанным репчатым луком, натертым на мелкой терке хреном и измельченной зеленью петрушки, посолить, поперчить. Полученную массу смешать с натертыми кабачками, украсить зеленью и подать к столу.

Салат из кабачков с помидорами

Ингредиенты

600 г кабачков, 3—4 помидора, 80 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, 4 зубчика чеснока, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Вымытые и очищенные кабачки отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать ломтиками, выложить в салатницу и полить заправкой, приготовленной из растительного масла, лимонного сока, растертого с солью чеснока и измельченной зелени. По краям салатницы выложить кружочки помидора.

Салат из консервированных кабачков

Ингредиенты

1 банка консервированных кабачков, 1 морковка, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 30 мл растительного масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Консервированные кабачки нарезать небольшими кубиками, смешать с мелко нарезанным репчатым луком. Салат заправить растительным маслом, смешанным с мелко нарезанным чесноком. Готовый салат выложить в салатницу, посыпать мелко нарезанным укропом, посолить, поперчить. Готовый салат украсить кружочками моркови и подать к столу.

Салат из консервированных кабачков с курицей

Ингредиенты

200 г консервированных кабачков, 300 г вареного куриного мяса, 100 г консервированного горошка, 2 яйца.

Для соуса 30 г сметаны, 30 г майонеза, зелень укропа и петрушки, сахар, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Консервированные кабачки нарезать кубиками. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать дольками. Смешать сметану и майонез, добавить соль, перец, сахар, зелень укропа и петрушки, все перемешать.

Мясо курицы, кабачки и зеленый горошек заправить соусом. В салатницу выложить сначала дольки яйца, на них – приготовленный салат, украсить нарезанной зеленью и подать к столу.

Салат из консервированных кабачков с мясом кролика

Ингредиенты

300 г консервированных кабачков, 400 г жареного мяса кролика, 4 яйца, 100 г консервированного горошка, 100 г маринованной брюквы, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Консервированные кабачки и брюкву мелко нарезать. Мясо кролика нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать дольками. Все продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить и перемешать. Готовый салат выложить в глубокую салатницу и украсить зеленью укропа.

Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками

Ингредиенты

300 г кабачков, 200 г соленых огурцов, 100 г яблок, 1 луковица, 60 мл растительного масла, лимонный сок и цедра 1 лимона, зелень укропа и петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Кабачки и зелень вымыть, кабачки очистить и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанные огурцы, репчатый лук, яблоки, измельченную цедру лимона, сахар, соль. Заправить смесью растительного масла с лимонным соком. Готовый салат украсить зеленью укропа и петрушки.

Салат из маринованных кабачков и яблок

Ингредиенты

400 г маринованных кабачков, 300 г яблок, 150 г сметаны, зелень петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Маринованные кабачки нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и смешать с кабачками. Затем добавить сахар, соль, заправить сметаной, перемешать, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из маринованных кабачков с картофелем

Ингредиенты

400 г маринованных кабачков, 200 г картофеля, 1 луковица, 60 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Овощи и зелень вымыть. Картофель сварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко нарезать, маринованные кабачки нарезать дольками. Подготовленные продукты тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и снова перемешать. Перед подачей к столу украсить зеленью.

Салат из маринованных кабачков с кислым молоком

Ингредиенты

400 г маринованных кабачков, 150 мл кислого молока (или кефира), 50 мл растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Маринованные кабачки некрупно нарезать.

Зелень промыть и нарезать. Кислое молоко взбить с растительным маслом, растертым с солью чесноком, перцем и полить полученной смесью кабачки. Украсить мелко нарубленной зеленью и подать к столу.

Салат из маринованных кабачков с хреном

Ингредиенты

300 г маринованных кабачков, 1 морковка, 50 г сметаны, 80 г хрена, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Маринованные кабачки нарезать кубиками, добавить измельченный зеленый лук, натертый на мелкой терке хрен, соль, перец и все тщательно перемешать. Заправить салат сметаной и украсить кружочками моркови и нарезанной зеленью.

Салат из маринованных кабачков с чесноком

Ингредиенты

300 г маринованных кабачков, 2 столовые ложки растительного масла,

5 зубчиков чеснока, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Маринованные кабачки нарезать небольшими дольками. Добавить измельченный зеленый лук и чеснок, растертый с солью и растительным маслом. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салаты из патиссонов

Салат из патиссонов и моркови

Ингредиенты

300 г патиссонов, 1–2 морковки, 1–2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 100 г майонеза, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны сварить в подсоленной воде. Морковь натереть на крупной терке. Чеснок очистить и измельчить. Смешать майонез и сметану, добавить чеснок, мелко нарезанную зелень укропа, посолить, поперчить и все перемешать.

Готовый салат заправить приготовленным соусом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из патиссонов и помидоров

Ингредиенты

300 г патиссонов, 3 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г майонеза, тмин, зелень петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны сварить в подсоленной воде. Помидоры нарезать дольками, лук и чеснок измельчить. Все овощи перемешать, посолить, поперчить, добавить майонез, измельченную зелень, тмин и еще раз перемешать.

Готовый салат украсить зеленью петрушки, нарезанным базиликом и подать к столу.

Салат из патиссонов и картофеля

Ингредиенты

200 г патиссонов, 300 г картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 200 г майонеза, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны сварить в подсоленной воде. Картофель и яйца сварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Смешать с консервированным зеленым горошком, измельченной зеленью укропа, посолить, поперчить и заправить майонезом. Готовый салат украсить мелко нарезанными перьями лука, зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из патиссонов с зеленым горошком

Ингредиенты

300 г патиссонов, 200 г зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 60 мл растительного масла, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Патиссоны вымыть, очистить, нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде в течение 15–20 минут. Лук очистить, нарезать кубиками, обжарить в разогретом масле, смешать с патиссонами и охладить. Затем перемешать приготовленные овощи с консервированным горошком, мелко нарезанными яйцами, посолить.

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

Салат из маринованных патиссонов и огурцов

Ингредиенты

300 г маринованных патиссонов, 200 г маринованных огурцов, 100 г маринованных помидоров, 1 луковица, 60 мл растительного масла, майонез, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Маринованные патиссоны, огурцы и помидоры нарезать кубиками, лук нашинковать, зелень мелко нарубить. Все перемешать, добавить соль, перец, заправить смесью растительного масла и майонеза. Все хорошо перемешать, украсить зеленью и подать к столу.

Салат из креветок с патиссонами и маринованными грибами

Ингредиенты

250 г креветок, 2 клубня картофеля, 150 г патиссонов, 150 г маринованных грибов, 2 яйца, 150 г майонеза, зелень укропа и петрушки, лимонный сок, сахар и соль.

Способ приготовления

Картофель и яйца сварить, остудить и очистить. Креветки сварить в подсоленной воде, очистить, сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель, яйца, патиссоны и маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками. Заправить майонезом, сахаром и солью, все перемешать и выложить в салатник. Сверху выложить креветки, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Салаты из перца

Салат из болгарского перца и помидоров

Ингредиенты

2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 3 столовые ложки майонеза, рубленая зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и мелко нарезать. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать, смешать с помидорами, посолить, заправить майонезом, украсить зеленью петрушки.

Салат из болгарского перца и картофеля

Ингредиенты

2 средних клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 1 соленый огурец, растительное масло.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Огурец нарезать кубиками. Картофель смешать с болгарским перцем, огурцом и заправить растительным маслом.

Салат из сырых овощей по-болгарски (первый способ)

Ингредиенты

6 стручков болгарского перца, 2 помидора, 1 морковка, 1 репчатый лук, черный молотый перец.

Заливка 50 мл воды, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки 6 %-ного бальзамического уксуса, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления

Болгарский перец очистить от семян, нарезать соломкой, помидоры – кружочками. Лук разрезать пополам и нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Перемешать. Приготовить салатную заливку: в теплую кипяченую воду добавить соль, сахар, оливковое масло, бальзамический уксус.

Все хорошо перемешать, заправить салат, добавить черный молотый перец.

Салат из сырых овощей по-болгарски (второй способ)

Ингредиенты

3—4 стручка болгарского перца, 5 помидоров, 2 луковицы, 3—4 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Перец очистить от семян, нарезать тонкими полосками и смешать с луком, посолить по вкусу и посыпать мелко нарезанной петрушкой, перемешать и выдержать 10 минут. Два более мягких помидора измельчить с помощью терки, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Остальные помидоры нарезать кубиками, добавить к приготовленной массе из лука и перца, перемешать и, распределив на порции, залить каждую натертыми помидорами. Украсить оставшейся зеленью.

Горячий овощной салат с болгарским перцем по-итальянски

Ингредиенты

5 стручков болгарского перца, 2 луковицы, 2 помидора, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка сахара, 2–3 столовые ложки 6 %-ного бальзамического уксуса, 1 пучок петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления

Перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать продольными полосками. Лук очистить, нарезать кольцами. В сотейнике разогреть оливковое масло и выложить туда лук.

Помидоры нарезать крупными дольками и добавить вместе с нарезанным перцем к луку. На среднем огне довести овощи до кипения, добавить соль, сахар, бальзамический уксус, убавить огонь и тушить, периодически помешивая. Готовый салат выложить в стеклянное или керамическое блюдо, охладить и украсить рубленой зеленью.

Венгерский салат с зеленым перцем

Ингредиенты

3 стручка зеленого перца, 2 помидора, 1 свежий огурец, 4–5 шампиньонов, 2 яйца, 100 г стручковой фасоли, 100 г цветной капусты, 1 пучок листового салата, 250 мл растительного масла, 100 г майонеза, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, сахар, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сварить шампиньоны, опустив их в кипящую подсоленную воду. Таким же образом сварить стручковую фасоль и цветную капусту (отдельно друг от друга). Помидоры нарезать дольками, очищенный зеленый перец – полосками.

Огурцы очистить и нарезать кружочками. Сваренные овощи вместе с грибами мелко нарубить. Яйца, сваренные вкрутую, очистить и мелко нарезать.

Все продукты перемешать с майонезом, посолить, поперчить. Выстелить листьями салата дно неглубокого салатника и переложить в него салат, украсив зеленью петрушки.

Салат из сыра с болгарским перцем и яйцами по-будапештски

Ингредиенты

200 г сыра, 1 стручок болгарского перца, 2 яйца, 100 г ветчины, 100 г майонеза, 6 листьев салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на средней терке, яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить, перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой, ветчину нарезать кубиками. Все продукты заправить майонезом, перемешать, посолить, поперчить. Листья салата промыть, обсушить и выстелить ими блюдо. На листья выложить салат.

Салат с болгарским перцем, сыром и грушами по-французски

Ингредиенты

½ стручка болгарского перца, 2 груши, 50 г сыра, 50 г майонеза, 3 листа салата, зелень петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Груши нарезать тонкими дольками, болгарский перец – соломкой, листья салата – полосками.

Подготовленные продукты соединить, добавить соль, тертый сыр и сахар, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол украсить салат зеленью петрушки.

Салат из болгарского перца, сыра и помидоров по-ломбардийски

Ингредиенты

1 стручок болгарского перца, 2 помидора, 100 г сыра, 3 яйца, 1 столовая ложка мелко нарезанного зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры разрезать на дольки, перец – на ломтики, яйца мелко нарубить, сыр нарезать соломкой, соединить с зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Салат из болгарского перца и курицы по-венгерски

Ингредиенты

200 г болгарского перца, 300 г вареной курятины, 3 яйца, 3—4 крупные ягоды клубники, 300 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Куриное мясо мелко нарезать. Перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать на четыре части.

Ягоды клубники смешать в блендере с майонезом. Полученной смесью заправить салат, посолить, поперчить и перемешать.

Салат из болгарского перца с семгой и киви по-балийски

Ингредиенты

2 стручка желтого болгарского перца, 500 г слабосоленой семки, 6 киви, 2–3 листа кочанного салата, 4 помидора, ½ пучка зеленого лука, 1 пучок кинзы, 2 красных репчатых лука, 2 столовые ложки апельсинового сока, 3 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла (кунжутного или подсолнечного), перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры разрезать на четвертинки, стручки перца – пополам, затем каждую из половинок нарезать полукольцами.

Зеленый лук измельчить, у кинзы листики отделить от стебля, листья кочанного салата разорвать на несколько частей. Киви очистить и нарезать ломтиками, лук очистить и нарезать кольцами.

Приготовленные таким образом продукты выложить в широкое блюдо. Для заправки надо перемешать апельсиновый сок, 2 столовые ложки лимонного сока и 1 столовую

ложку растительного масла, поперчить, посолить. Филе сем-
ги нарезать кубиками, сбрызнуть 1 столовой ложкой лимон-
ного сока, соединить с основными продуктами, аккуратно
перемешать.

Салат-коктейль по-болгарски

Ингредиенты

150 г филы рыбы (любой), 30 г болгарского свежего или маринованного перца, 1 маринованный огурец, 50 г лимона, 50 г майонеза, 50 г шампиньонов, 25 г кетчупа, листья зеленого салата, зелень (любая), специи (любые), соль.

Способ приготовления

Отварить рыбу и грибы. Маринованные огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. В стеклянный фужер положить листья зеленого салата так, чтобы их края слегка выступали над стенками посуды. На салат положить нарезанную рыбу, смешанную с огурцами.

Заправить майонезом, кетчупом и лимонным соком, посолить, положить специи. Оформить колечками сладкого перца, зеленью, отварными шампиньонами. Кружочком лимона украсить край фужера.

Салат из маринованного болгарского перца и помидоров

Ингредиенты

3—4 помидора, 2 стручка маринованного болгарского перца, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 пучок укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками и выложить на дно салатника. Болгарский перец нарезать ломтиками и положить поверх помидоров. Зелень укропа вымыть и нарубить. Смешать растительное масло, уксус, рубленую зелень, перец и соль. Заправить приготовленным соусом салат.

Салат из болгарского перца и маринованных огурцов

Ингредиенты

4—5 маринованных огурцов, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 пучка укропа, 3—4 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки тмина, кайенский перец.

Способ приготовления

Огурцы нарезать тонкими дольками. Болгарский перец вымыть, удалить семена и нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Для приготовления соуса растительное масло смешать с перцем, зеленью укропа и тмином.

Овощи выложить на блюдо слоями: огурцы, болгарский перец, лук. Каждый слой полить соусом.

Салат из болгарского перца и консервированной цветной фасоли

Ингредиенты

3—4 стручка болгарского перца, 200 г консервированной цветной фасоли, 100 г цветной капусты, 2 огурца, 100 г корейской моркови, 2 помидора, 200 г майонеза, 3—4 веточки зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть, удалить семена, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Цветную капусту вымыть, сварить в подсоленной воде, остудить, разобрать на соцветия и мелко нарезать. Зелень сельдерея вымыть и нарубить.

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

Соединить болгарский перец, фасоль, морковь, цветную капусту, огурцы, помидоры, поперчить, заправить майонезом, выложить в салатник, посыпать зеленью сельдерея.

Закуски из баклажанов

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, перец, соль.

Способ приготовления

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 очищенный 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, перец, соль.

Способ приготовления

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, 1–3 зубчика чеснока, 3–4 столовые ложки соевого соуса, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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.

Способ приготовления

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, 2 луковицы, 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, перец, соль.

Способ приготовления

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 спассеровать 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, тушенные 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, перец, соль.

Способ приготовления

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 стручка зеленого перца, 1 морковь, 1—2 луковицы, 150 г риса, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

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, 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, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

Способ приготовления

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

2 баклажана, 2 луковицы, 2 помидора, 3 стручка зеленого перца, 4 зубчика чеснока, 8 столовых ложек оливкового масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

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 на гриле

Ингредиенты

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

Способ приготовления

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 полосок. 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, запеченные с луком в сметане

Ингредиенты

2 баклажана, 3 луковицы, 100 г сметаны, 1 столовая ложка жира, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

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, перец, соль.

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.