

 Вкусные блюда
для дома, для семьи



Все о грибах
Рецепты.
Виды. Советы

Сборник рецептов
Все о грибах. Рецепты.
Виды. Советы
Серия «Вкусные блюда
для дома, для семьи»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6090350

Все о грибах. Рецепты. Виды. Советы.: Эксмо; Москва; 2013

ISBN 978-5-699-64136-9

Аннотация

Грибы – удивительное создание природы. Они вызывают восторг, когда их находишь в лесу, например, желтых лисичек во мху после теплого дождика, или красную шляпку подосиновика в траве на лужайке. Но какие же грибы вкусные в супчике или в жаркое!

Эта книга сообщит полезную информацию о том, какие бывают грибы, о их свойствах и особой обработке. А также добавит в вашу коллекцию много новых блюд и заготовок, которые без сомнения нужно приготовить.

Содержание

Виды грибов	9
Съедобные грибы	10
Несъедобные и ядовитые грибы	27
Пищевая ценность грибов	30
Предупреждения	34
Азы грибной кулинарии	35
Салаты, жульены и другие грибные закуски	37
Грибной салат с филе цыпленка и сыром	38
«Отдых Сющая»	38
Грибной салат с овощами и макаронами	39
Салат из грибов с клюквой	40
Салат из шампиньонов и спаржи	40
Салат из шампиньонов в винном соусе	41
Салат из шампиньонов с апельсинами и сладким перцем	41
Салат с шампиньонами, орехами и черносливом	42
Салат из шампиньонов и зеленого горошка	43
Салат из шампиньонов и мяса	43
Салат с шампиньонами и свежими огурцами	44
Салат с шампиньонами, яблоками и помидорами	44

Салат «Пикантный»	45
Грибной салат с картофелем и с яблоками	45
Грибной салат с крабовыми палочками	46
Грибной салат с ветчиной и сыром	46
Салат «Арлекин»	47
Салат из маринованных грибов и соленых огурцов	48
Салат из маринованных грибов, помидоров и яблок	49
Салат из маринованных грибов с острым перцем	49
Салат из маринованных грибов и риса	50
Салат с маринованными грибами и ветчиной	50
Салат с маринованными грибами и рыбой	51
Салат с маринованными грибами и творогом	51
Грибной салат по-белорусски	52
Салат с солеными грибами и ветчиной	52
Салат с солеными грибами и овощами	53
Салат из соленых (или маринованных) грибов с соусом	53
Салат с консервированными шампиньонами и с орехами	54
Салат «Гурман»	54
Салат «Венский»	55

Салат-коктейль «Новинка»	56
Салат с грибами, сыром, яблоками и перцем	56
Салат из сушеных грибов со свеклой	57
Салат «Туска»	57
Салат «Пестрый»	58
Салат-коктейль острый	58
Салат-коктейль яичный с хлебной крошкой	59
Салат из грибов и мяса цыпленка	59
Салат-коктейль из шампиньонов	60
Салат из шампиньонов с телятиной	61
Салат из шампиньонов с помидорами	61
Салат из шампиньонов с квашеной капустой	62
Салат грибной с сыром, яблоками и зеленью	62
Салат из маринованных грибов и филе цыпленка	63
Салат с маринованными грибами и вареной колбасой	64
Салат с грибами и зеленым салатом	64
Салат грибной с апельсинами	65
Салат из опят с редькой	65
Салат из соленых грибов и филе цыпленка	66
Салат с грибами, сельдереем и перцем по-армянски	66

Салат грибной с сельдью	67
Грибной салат по-карельски	68
Салат «Русский»	68
Салат из шампиньонов с белокочанной капустой	69
«Косовский»	70
«Любимый»	70
«Огуречник»	71
Грибной салат с ветчиной и овощами	71
«Полянка»	72
Салат из лисичек по-немецки	72
Салат со шпинатом и шампиньонами	73
Салат грибной по-португальски	74
Салат из грибов и отварного языка	74
Салат из фасоли и шампиньонов	75
Грибной салат с картофелем и луковым ассорти	75
Салат из кукурузы и вареных грибов	76
«Ермак»	76
«Сборная солянка»	77
Винегрет из свежих шампиньонов	77
Грибной салат с ветчиной и с овощами	78
Грибной винегрет	79
Жюльен	79
Жюльен из шампиньонов	80
Жюльен из шампиньонов со сметаной	80

Жюльен из шампиньонов и ветчины	81
Жюльен из белых грибов	81
Тартинки с шампиньонами и перцем	82
Икра из сушеных и соленых грибов	83
Гамбургер с шампиньонами	83
Грибы заливные	84
Грибы сушеные отварные с хреном	84
Закуска из шампиньонов и фасоли в сладком горчичном соусе	85
Грибник	85
Соленые грибы с квашеной капустой	86
Огурцы, фаршированные грибами	86
Устрицы со свежими шампиньонами	87
Рулеты с маринованными грибами	87
Горячая закуска из грибов в вине	88
Грибные бульоны и супы	89
Грибной бульон	90
Бульон диетический	91
Бульон из сушеных грибов	91
Бульон из сушеных дождевиков	91
Бульон грибной с пельменями	92
Бульон с грибными кубиками	92
Бульон из свежих дождевиков	93
Бульон грибной с овощами	93
Суп из грибов со сливками	93
Губница	94

Все о грибах. Рецепты. Виды. Советы

Виды грибов



Съедобные грибы

Плодовое тело гриба состоит из шляпки и ножки. По месту нахождения спор грибы подразделяются на губчатые, пластинчатые и сумчатые.

Губчатые грибы. У губчатых грибов низ шляпки имеет вид губки, состоящей из тонких трубочек, в которых находятся споры. К ним относятся белый гриб, подберезовик, подосиновик, масленок, моховик и др.

Белый гриб называется так потому, что после срезания и при любых способах обработки мякоть его остается белой.

Белый гриб растет в сосновых, еловых, березовых, дубовых и смешанных лесах. Он имеет полушаровидную шляпку. Цвет верха шляпки зависит от леса, в котором произрастает гриб.

Губчатый слой мелкопористый, белый, затем сероватого и желтоватого или оливково-зеленого цвета. Ножка гриба длиной 4–10 см и диаметром 2–5 см, плотная, у молодых грибов клубневидная, позднее почти цилиндрическая, несколько утолщенная у основания, сплошная, белая или светло-бурая с белым сетчатым рисунком в верхней части.

Гриб имеет мякоть приятного сладковатого вкуса; пригоден для всех видов переработки (маринования, засола, консервирования, сушки), широко используется в кулинарии.

В настоящее время многие шляпочные грибы изучены с

точки зрения содержания антибиотических веществ. В белом грибе найдены соединения, подавляющие развитие палочки Коха и других микроорганизмов. Выделен алкалоид герцинин, повышающий жизнеспособность организма. Японские ученые утверждают, что в белых грибах есть вещества, обладающие противоопухолевым действием.

Подберезовик обыкновенный имеет шляпку диаметром 2–20 см, шаровидную или полушаровидную, гладкую или слегка волнистую, серую или бурую до черной с различными оттенками, сухую, во влажную погоду слегка слизистую. Мякоть плотная, беловатая, на изломе цвет почти не меняется (иногда слегка розовеет), со слабым приятным запахом и вкусом. Губчатая ткань мелкопористая, беловатая или грязно-белая, легко отделяется от мякоти.

Ножка до 15 см длины и до 3 см толщины, цилиндрическая или несколько утолщенная книзу, сплошная, белая, с продолговатыми чешуйками белого, коричневого, бурого или серо-черного цветов. Гриб съедобный. Пригоден для сушки, маринования, консервирования; в кулинарии используют только молодые подберезовики, старые становятся водянисто-мягкими, развариваются.

Подосиновик красно-бурый растет в лесах, в которых произрастает осина. Имеет несколько форм с предрасположенностью к определенному типу леса. Шляпка крупная, полушаровидная, с возрастом плосковыпуклая, в диаметре 5–20 см, бархатисто-волокнистая, сухая; окраска темно-крас-

ная или красно-бурая, хотя в зависимости от типа леса может быть и других оттенков. Мякоть плотная, по мере роста становится менее плотной, белая, на изломе окрашивается в розовый, а затем и черно-лиловые тона. Вкус мягкий, приятный, без особого запаха. Изменение окраски мякоти не ухудшает вкусовых свойств подосиновика.

Трубчатый слой мелкопористый, беловатого или грязно-сероватого оттенка. Ножка длиной 5–22 см и в диаметре 1,5–3,5 см, цилиндрическая, к основанию утолщенная, сплошная, покрыта белыми или темно-бурыми чешуйками.

Подосиновик используется в кулинарии для маринования, консервирования, соления и сушки.

Масленок поздний растет в сосновых молодняках и смешанных лесах, часто группами. Гриб светолюбив, заселяет солнечные поляны, обочины дорог, просеки, места пожарищ. Шляпка в диаметре 3–10 см, полусферическая с опущенными вниз краями, голая, слизистая. Кожица легко отделяется. Окраска – от бурой до светлой, с радиальными светлыми полосами.

Мякоть белая или желтоватая, слегка водянистая, на срезе цвет не меняет, обладает грибным приятным запахом. Спороносный слой мелкопористый, светло-желтый, легко отделяется от мякоти.

Ножка длиной 3–8 см, цилиндрическая, сплошная, золотисто-желтая или слегка буроватая, имеет лоскуточно-пленчатое белое кольцо, которое со старением гриба становится

коричневым и исчезает.

С поздним масленком схож зернистый, который отличается отсутствием пленчатого кольца на ножке и более сухой поверхностью шляпки.

Масленок употребляется в вареном и жареном виде для маринования, консервирования, сушки.

Моховик желто-бурый произрастает во влажных сосновых лесах. Предпочитает мхи, встречается одиночно и группами. Шляпка у него мясистая, полушаровидная до подушковидной, к зрелости уплощенная, оранжево-буроватая, слегка бархатистая, с неотделяющейся кожицей.

Мякоть плотная, желтоватая, на изломе слегка синеющая, обладает мягким вкусом и слабым грибным запахом. Трубоччатый слой приросший, грязновато-желтой окраски, позднее – серый с буроватым оттенком. Ножка цилиндрическая или равномерно расширенная к основанию, плотная, желтая, светлее шляпки.

Помимо красно-бурого есть моховик зеленый. Поверхность его желтовато-зеленовато-буроватая, замшево-ворсистая.

Козляк растет в сосновых лесах на песчаных почвах, на сфагновых болотах с сосной. Шляпка выпуклая, затем уплощенная, зачастую с волнистым краем, гладкая, слизистая, оранжево-коричневая до оливково-коричневой.

Кожица снимается только по краю шляпки. Мякоть плотная, жестковатая, малосочная, желтоватая, на изломе слабо-

розовеющая, с приятным вкусом и слабым запахом.

Спороносный слой, приросший к ножке, с широкими, неправильной формы порами, грязно-желтого или оливково-коричневого цвета.

Ножка длиной до 8 см, цилиндрическая, часто согнутая, плотная, сплошная, гладкая, иногда к основанию суженная, без кольца; цвет ее, как у шляпки, или светлее.

Пластинчатые грибы. У пластинчатых грибов низ шляпки имеет вид пластинок, радиально расходящихся от ножки к краям шляпки. Споры находятся между пластинками. К этой группе относятся рыжики, грузди, лисички, шампиньоны, сыроежки, волнушки и др.

Рыжик распространен в сосновых лесах, особенно молодых, встречается и в ельниках. Этот гриб узнать нетрудно. Он имеет вначале выпуклоокруглую, затем воронковидную, гладкую, голую шляпку, серовато-оранжево-рыжую с более темными концентрическими полосами (в сосновых лесах) и синевато-зеленоватую с желто-оранжевой зональной полосатостью (в еловых лесах).

Мякоть плотная, ломкая, оранжево-кремовая с оранжевым млечным соком, на изломе зеленеет, затем буреет, не едкая, со смолистым запахом. Пластинки нисходящие или приросшие, частые, толстые, оранжевые, при надавливании зеленеют и буреют.

Ножка длиной до 10 см, цилиндрическая, полая, гладкая, от оранжевого до буроватого цвета, внутри белая. Гриб це-

нится очень высоко, дает отличного качества соленую продукцию. Иногда его маринуют; очень вкусны жареные рыжики в сметане.

Груздь настоящий встречается в разных лесах, особенно в березовых и сосново-березовых. Имеет достаточно широкую (до 20 см), выпукло-плоскую, затем воронковидную шляпку с волокнистым завернутым низом. Поверхность шляпки слизистая, белая, может быть кремово-желтая с едва заметными концентрическими полосами.

Мякоть хорошо развитая, плотная, ломкая, белая, на изломе окраску не меняет, с обильным жгучим млечным соком, желтеющим на воздухе, с легким грибным запахом. Пластинки узкие, нисходящие, частые, разветвленные, белые с желтоватым краем. Ножка цилиндрическая, к зрелости полая, белая, иногда с желтоватыми пятнами.

Груздь относится к условно-съедобным грибам. В свежем виде не используется из-за едкого млечного сока. Высококачественную продукцию в соленом виде дает после тщательного вымачивания. Соленые грузди – излюбленное блюдо русской кухни.

В сырых лесах, под слоем опавшей хвои и мха встречается груздь желтый, также условно-съедобный (после предварительного вымачивания).

Груздь черный растет во влажных смешанных лесах с преобладанием березы, орешника. Встречается повсеместно, но во многих районах недооценивается.

Имеет шляпку выпуклую или плоскую с завернутыми краями, затем вдавленную в середину, воронковидную со слегка распрямляющимися бархатистыми краями, иногда липкую. Окраска почти черная с оливковым оттенком и едва заметными круговыми полосами.

Мякоть хорошо развита, плотная, с беловато-палевым цветом. Млечный сок белый, не горький, не изменяющийся на воздухе, со смолистым запахом. Пластинки приросшие или чуть нисходящие, узкие, частые, беловатые, впоследствии буреющие.

Ножка короткая, цилиндрическая, плотная, сначала сплошная, затем полая, буровато-оливковая с пятнами-вмятинами.

Гриб условно-съедобный, употребляется после предварительного отваривания или вымачивания. Соленые грибы имеют плотную белую мякоть. После отваривания и охлаждения из них готовят вкусные салаты.

На описанные грузди похожи груздь осиновый, синеющий, перечный, скрипица, подгруздок. Отличительной особенностью осинового груздя являются бледно-розовые пластинки. Подгруздок, скрипица и перечный груздь имеют сухую, чисто-белую (без концентрических полос) поверхность шляпки, голый, почти не опушенный край и довольно твердую мякоть. У подгруздка нет млечного сока.

Мякоть скрипицы и перечного груздя выделяет белый, не желтеющий на воздухе млечный сок.

У многих видов груздей обнаружены бактерицидные вещества, нашедшие применение в медицине.

Волнушка розовая растет в смешанных лесах с березой, предпочитает влажные места, соседствует с рыжиком и груздем. Шляпка почти плоская, немного вдавленная, позже напоминает широкую воронку, сухая или слегка влажная, войлочнок-волокнистая с ровными завернутыми внутрь сильно опушенными краями, розовато-красноватая, с хорошо выраженными концентрическими полосами.

Мякоть плотная, довольно ломкая, белая или светло-желтая, с белым, едким млечным соком и смолистым запахом. Пластинки приросшие или нисходящие, частые тонкие, белые, потом розовые.

Ножка цилиндрическая, ровная, полая, ломкая, гладкая, почти одного цвета со шляпкой.

Гриб условно-съедобный, используется после предварительного отваривания или вымачивания.

На волнушку розовую похожа волнушка белая – белянка. Шляпка у нее светлее, кольца в окраске поверхности отсутствуют. Ножка у белянки более тонкая, пластинки частые. Используется так же, как и волнушка розовая.

Валуй встречается часто. Растет в лиственных и сосновых лесах. Шляпка вначале шаровидная, плотно прилегающая к ножке, при росте гриба становится выпуклой с выраженным зубчатым краем. Края могут растрескиваться; поверхность в сырую погоду слизистая, грязно-желто-бурая;

кожица не снимается. Мякоть плотная, толстая, белая, переходящая в бледно-желтоватую; вкус жгуче-едкий с неприятным запахом. Пластинки приросшие, белые, затем желтоватые, с мелкими бурыми пятнами, иногда с капельками влаги. Споры могут быть почти шаровидные, грубо-бородавчатые, светло-желтые. Ножка цилиндрическая, веретенообразная, губчатая или полая, белая до соломенно-желтой, жесткая. Валуёй употребляется для посола после отваривания или вымачивания. Из него готовят грибную икру.

Толстушка растет преимущественно в сосновых лесах среди мхов. Шляпка шаровидная в середине с завернутым вниз краем, плотная, мясистая, гладкая, сухая или слегка влажная, светло-бурая с более светлыми пятнами.

Мякоть хорошо развитая, плотная, белая с приятным вкусом и запахом. Пластинки толстые, частые, с неровным краем, одноцветные со шляпкой, ножка короткая, ровная или слегка суженная к основанию, беловато-буроватая, в середине с остатками паутинистого покрывала, впоследствии исчезающего.

Гриб употребляется для соления, маринования, приготовления грибных блюд.

Серушка растет в хвойных с березой лесах, поодиночке и группами. Шляпка выпуклая, затем воронковидная, часто изогнутая, серовато-свинцового или серовато-фиолетового цвета с волнистыми концентрическими полосами.

Мякоть плотная, хорошо развитая, крепкая с белым

обильным жгуче-едким млечным соком; запах приятный. Пластинки приросшие, сравнительно редкие, толстоватые, местами извилистые, желтовато-кремовые или светло-желтоватые. Ножка небольшая, сначала сплошная, потом полая, иногда несколько вздутая или не вполне центральная, продольно-бороздчатая, светло-фиолетово-серая.

Рекомендуется для посола после отваривания или вымачивания.

Сыроежка пищевая растет преимущественно в лиственных лесах, иногда в хвойных. Шляпка от выпуклой до плосковыпуклой, вдавленная в центре, край изогнуто-волнистый, иногда приподнятый; поверхность морщинисто-бугорчатая, сухая; кожица розоватого и буровато-красного цвета снимается только с края шляпки. Мякоть хорошо развитая, плотная, но ломкая, белая, со сладковатым вкусом и слабым приятным запахом. Пластинки приросшие, частые, ветвящиеся, узкие, белые, иногда с ржавой пятнистостью.

Ножка цилиндрическая, книзу иногда сужающаяся, часто морщинистая, твердая, белая. Гриб съедобный, пригодный в кулинарии – при посоле, мариновании.

В нашей стране известно более 60 видов сыроежек: синевато-зеленая, пурпурно-красная, желтая, охристая, болотная, жгуче-едкая и др. Предпочтение отдается сыроежкам с мясистой шляпкой, не обладающим жгучим вкусом.

В красной сыроежке ленинградскими учеными обнаружен фермент руссулин. Он заменяет сычужный фермент в

производстве творога и сыров. Активность руссулина очень высокая. Половина грамма фермента за полчаса створаживает 100 л молока.

Лисичка обыкновенная растет зачастую большими группами в разных лесах. Шляпка вначале слабовыпуклая или почти плоская, затем воронковидная с сильно-волнистыми краями, гладкая, яично-желтая. Мякоть плотная, резинистая, беловатая или желтоватая, с сильным приятным запахом. Пластинки – нисходящие на ножку, узкие, вильчато-разветвленные, одноцветные со шляпкой; ножка короткая, плотная, цилиндрическая, книзу суженная, желтая. Содержит много биологически активных веществ, обладает антимикробным действием. Ценен этот гриб тем, что он никогда не бывает червивым.

Лисичка используется в кулинарии, для маринования, засола, сушки, приготовления баночных консервов.

Зеленка растет преимущественно в сосновых лесах в северных и западных районах страны. Это позднеосенние грибы (растут до самых морозов). Шляпка выпуклая, со временем становится плоской, часто с волнистым приподнятым краем, иногда растрескивающимся, плотная, гладкая или слегка покрытая чешуйками, от желтовато-зеленоватого до оливково-буроватого цвета. Мякоть хорошо развитая, плотная, белая или желтоватая, приятного вкуса, без особого запаха. Пластинки выемчатые, частые, широкие, серо-желтые.

Ножка сплошная, крепкая, плотная, почти вся скрыта в земле, мелкочешуйчатая; такого же цвета, как и шляпка.

Как и лисичка, относится к грибам с наибольшей антибактериальной активностью. В ней содержатся антикоагулянты, препятствующие свертыванию крови. Используется в кулинарии, для маринования, посола, изготовления баночных консервов.

К недостаткам зеленки относится постоянная примесь песка. От него нетрудно избавиться, замочив грибы на 2 ч в соленой воде, а затем тщательно промыв их проточной водой.

Рядовка серая растет на песчаных почвах в лиственных и сосновых лесах, часто соседствует с зеленкой. Плодоносит рядами, отчего и произошло название гриба. Шляпка плосковыпуклая с волнистым, часто надтреснутым краем, мясистая, клейкая, слегка покрыта чешуйками с радиальной черноватой волокнистостью, от грязно-серого до пепельного цвета. Мякоть плотная, белая или сероватая, с мучным запахом и вкусом.

Пластинки, присохшие зубцом, широкие, белые или желтоватые, выемчатые у места прикрепления ножки. Ножка сплошная, гладкая, продольно-волокнистая, белая или желтоватая.

Гриб используется в кулинарии, для маринования, посола и консервирования.

Опенок осенний широко распространенный гриб, растет

на старых пнях и валежнике.

Шляпка выпуклая, по мере старения гриба становится плоской, иногда в центре с бугорком, буроватая, чешуйчатая. У молодых грибов имеется белая пленка, соединяющая края шляпки с ножкой. С ростом гриба она остается только на ножке в виде белой манжетки. Мякоть мягкая, рыхлая, беловатая с приятным вкусом и мучным запахом.

Пластинки приросшие или слегка нисходящие, беловатые, светло-бурые, узкие, частые.

Ножка длинная, цилиндрическая или слегка расширенная к основанию, волокнистая, жесткая, сверху светлая, снизу оливково-буроватая. Гриб солят, сушат, используют в кулинарии.

Шампиньон обыкновенный произрастает на унавоженных почвах, в огородах, садах, на полях и лугах, в парках и на выгонах. Шляпка полушаровидная, затем выпуклораспростертая с загнутыми краями, гладкошелковистая или чешуйчатая, белая или чуть буроватая. Мякоть плотная, белая, слегка розовеющая, с характерным запахом и приятным вкусом.

Пластинки свободные, тонкие, частые, белые, затем розовые, при созревании темно-коричневые или почти темные с фиолетовым оттенком, легко отделяются от мякоти.

Ножка центральная, цилиндрическая или булавовидная, сплошная, белая или желтоватая, с тонким исчезающим кольцом.

Шампиньон используется в кулинарии, для консервирования, маринования и соления.

Вешенка обыкновенная растет на пнях и стволах лиственных, а иногда хвойных деревьев. Шляпка выпуклая или воронковидная, неправильно округлая, чаще однобокая, влажная, буровато-серого цвета, гладкая.

Мякоть хорошо развитая, белая, сочная, вначале мягкая, затем жестковатая, с приятным запахом и вкусом. Пластинки нисходящие, узкие с перемычками, белые или желтеющие. Ножка очень короткая или отсутствует, сплюснутая, почти у всех грибов расположена асимметрично.

Сок вешенки подавляет развитие кишечной палочки.

Вешенка обыкновенная используется в кулинарии, для соления, маринования, приготовления баночных консервов, а из сушеных грибов получается ароматный порошок.

Сумчатые грибы. У сумчатых грибов споры находятся в особых сумках. К ним относятся сморчки, строчки и трюфели.

Сморчок настоящий растет на опушках лиственных и смешанных лесов и на полях. Шляпка 4–8 см в диаметре, яйцевидной формы, по краю приросшая к ножке, полая, суживается книзу и переходит в ножку. Поверхность неправильно сетчатая с округленными ячейками, темно-коричневой окраски или желтовато-бурая. Мякоть тонкая, хрупкая, нежная, с приятным вкусом и запахом.

Ножка длиной до 8 см, цилиндрическая, гладкая или

складчатая, внутри полая, ломкая, беловато-желтая. Свежие и сушеные грибы используют в кулинарии после предварительного отваривания в воде (воду необходимо слить).

Помимо настоящего есть сморчок конический, отличающийся вытянутой конической шляпкой высотой до 10 см. Сморчок имеет колокольчатую шляпку высотой до 6 см. Особенностью ее являются свободные, не приросшие к ножке края шляпки. Употребляют эти грибы, как и сморчки настоящие.

Строчок обыкновенный растет в сосновых, а иногда и лиственных лесах. Распространен преимущественно в северной половине лесной зоны.

Шляпка неправильной округлой формы, морщинисто-складчатая, с буровато-коричневатой поверхностью, полая. Мякоть тонкая, восковидная, хрупкая, с несильным своеобразным запахом. Толщина ножки неровная, книзу иногда утолщенная, полая, ломкая, белая с фиолетовым или слабым красноватым оттенком.

В настоящее время нет единого мнения об использовании строчков. Некоторые ученые относят их к съедобным грибам, но рекомендуют употреблять только после продолжительного высушивания на воздухе. Другие же считают возможным употребление строчков после отваривания и сливания воды. В некоторых странах, например в Германии, продажа строчков запрещена.

Причиной ядовитости строчков долгое время считалась

гельвеловая кислота, которая якобы при отваривании переходит в воду. В 1965 г. немецкими учеными в строчках открыто ядовитое вещество гиromитрин. Оно растворимо в кипящей воде и обладает высокой летучестью. Однако при сливании отвара не всегда удается полностью освободить продукт от яда, в результате могут возникать тяжелые отравления.

Гиromитрин утрачивает активность при сушке и длительном хранении грибов. Практикой доказано, что сушеные строчки можно считать безвредными только после 6 мес. их хранения.

Кроме того, степень ядовитости этих грибов непостоянна и зависит от разных факторов (места произрастания, климата, погоды и др.). В засушливое время накопление ядовитых веществ активизируется.

К тому же у каждого человека чувствительность организма к ядам индивидуальна. Имеет значение и количество съеденных грибов.

Яд строчков накапливается в организме. Это значит, что отравление может проявиться не сразу, а через некоторое время после употребления грибов.

Строчки закупаются заготовительными организациями в свежем и сушеном виде, используются для медицинских целей.

К сожалению, грибы в природе эпизодически мутируют, и даже ранее съедобный гриб может стать ядовитым, т. е. на-

чать вырабатывать токсичные вещества – это происходит у разных грибов приблизительно в одном случае из ста тысяч. В этом случае самый опытный грибник не сможет отличить его от съедобного. Потому в питании детей лучше употреблять специально выращенные грибы, избегая дикорастущих.

Несъедобные и ядовитые грибы

Несъедобные грибы в пищу не употребляют из-за неудовлетворительных свойств – вкуса, запаха, цвета или консистенции.

Особую опасность представляют ядовитые грибы, часто приводящие не только к тяжелым пищевым отравлениям, но и к летальному исходу.

Признаками отравления являются головная боль, тошнота, рвота, боли в желудке и кишечнике, потеря сознания, расстройство желудка. Некоторые отравления вызывают необратимые изменения в крови и кроветворных органах.

Трудность распознавания ядовитых и несъедобных грибов состоит в том, что они зачастую бывают схожи. В природе существуют грибы-двойники. Почти каждому съедобному грибу сопутствует несъедобный или ядовитый.

Двойником моховика и маслят является перечный гриб. Для него характерен красновато-вишневый цвет губчатого слоя и ножки, особенно ее верха; мякоть на изломе краснеет и имеет перечно-жгучий вкус.

На шампиньоны и сыроежки со светлой окраской похожи мухоморы – вонючий, пантерный и поганковидный.

Мухоморы легко распознать по белым пластинкам и наличию на ножке вольвы (пленчатого покрывала). Мухоморы поганковидный и вонючий имеют неприятный запах. Одна-

ко одним этим признаком руководствоваться нельзя, так как многие несъедобные и ядовитые грибы обладают хорошим запахом, например мухомор красный.

К смертельно ядовитым грибам относится бледная поганка. Шляпка гриба сначала полушаровидная, позже распростертая. Поверхность белого или зеленовато-оливкового цвета, к центру более темная, шелковистая, с тонкой кожей. Ножка цилиндрическая, кверху равномерно суженная, с пленчатым кольцом, белая или слегка зеленоватая. У основания ножка имеет клубневидное утолщение, что придает ей булавовидность. Ножка как бы вырастает из «чехла» – свободно накинутой вольвы зеленоватого или белого цвета. Молодые грибы окутаны белой пленкой, хлопьевидные остатки которой исчезают со старением гриба.

Мякоть у бледной поганки мясистая, слегка сладковатая, имеет выраженный грибной запах. Пластинки белые, эластичные. По этим признакам бледную поганку можно отличить от схожих с ней зеленой сыроежки и шампиньона. Зеленая сыроежка имеет хрупкие пластинки; у нее нет пленчатого кольца и «чехла». Для шампиньона же характерны пластинки розового или буро-фиолетового цвета и отсутствие утолщения у основания ножки.

В лесах бледная поганка встречается часто. Для смертельного отравления человека достаточно 0,02–0,03 г фаллоидина – одного из токсических веществ этого гриба. В 100 г бледной поганки этого яда содержится 0,02 г.

Ядовитый ложный серно-желтый опенок отличается от опенка осеннего настоящего окраской шляпки, отсутствием чешуек на шляпке и кольца на ножке. Пластинки у него желтые, позднее становятся зеленоватыми или фиолетово-коричневыми; вкус горький, запах неприятный.

С опенком настоящим имеет сходство ядовитый опенок ложный кирпично-красный. Он растет в августе – сентябре на пнях деревьев лиственных пород и около них, имеет колокольчатую гладкую шляпку желто-красноватого цвета, более темную в центре. Пластинки прикреплены к ножке, частые, желтоватые; имеют темно-оливковый или дымчатый оттенок. Ножка сначала плотная, потом полая, желтоватая, внизу коричневая. Мякоть гриба желтоватая, имеет неприятный запах и горький вкус. С шампиньоном сходна и энтолома ядовитая.

Растет в июне – сентябре, распространена в широколиственных лесах. Гриб отличается крупным размером (диаметр шляпки до 13–15 см). У молодых грибов шляпка выпуклая с выступающим бугорком посередине, со старением она становится воронковидной. Край шляпки волнистый, поверхность гриба гладкая, цвет беловатый или кремово-желтый. Отличительным признаком энтоломы ядовитой являются довольно редкие пластинки, сначала желтоватые, а затем розоватые. Ножка цилиндрическая, беловатая, высокая, мякоть белая.

Пищевая ценность грибов

Химический состав грибов разнообразен и непостоянен, подвержен влияниям почвенно-климатических условий, времени года и других факторов.

Свежие грибы содержат 85–94 % воды и 6–15 % сухих веществ. Почти половина сухих веществ представлена азотистыми соединениями. Наиболее богаты белками белые грибы, подосиновики, подберезовики, опята, шампиньоны, сморчки. Содержание белков в шляпке и ножке гриба различно и зависит от его возраста. Так, содержание белкового азота от массы сухого вещества в белых грибах составляет (в %): у молодых – 3,54, среднего возраста – 3,78 и старых – 2,75. Кроме белкового в грибах находится 0,5–1,9 % аминного азота и 3,3–8,5 – небелкового.

Белки грибов преимущественно представлены альбуминами и глобулинами. Аминокислотный состав грибов неодинаков. Незаменимые аминокислоты найдены в белых грибах, подберезовиках, маслятах, моховиках, опятах и грибах других видов.

В 100 г белых сушеных грибов содержится почти треть суточной нормы незаменимых аминокислот, почти половина лизина, треонина, фенилаланина и полторы суточные нормы триптофана.

Из углеводов и углеводоподобных веществ в грибах при-

сутствуют сахара и сахароспирты, гликоген и клетчатка. Суммарное содержание углеводов составляет 1,1–3,7 %. Они придают грибам приятный сладковатый вкус. Грибная клетчатка – фунгин – по строению близка к хитину. Благодаря ее содержанию грибные клетки обладают большой прочностью.

Суммарное содержание в грибах липидов составляет 8–21 % сухого вещества, в том числе 2,1 % приходится на свободные. Наиболее богаты ими подосиновик, подберезовик и другие губчатые грибы. У подберезовика, груздя, лисичек содержание жира в шляпке больше, чем в ножке; у рыжика ножка по этому показателю превышает шляпку почти в 2 раза.

Содержание витаминов В₁ и В₂ со старением грибов снижается в 2 раза и более. По содержанию витамина В₂ молодые белые грибы в 10–13 раз превосходят ржаной хлеб, картофель, молоко.

В 100 г шампиньонов содержится четверть суточной нормы витамина В₂; суточную норму его имеют 100 г сушеных белых грибов и подберезовиков, две суточные нормы – сушеные подосиновики. Особенно богаты грибы витамином РР.

В грибах находятся также каротин, витамин D.

Свободные органические кислоты содержатся в грибах в небольшом количестве. Качественный состав органических кислот несколько различен, но у всех грибов обнаружены винная и фумаровая кислота, в белых грибах присутствуют

также яблочная, в лисичках – яблочная и янтарная.

Грибы содержат минеральные вещества. Они богаты железом (0,44–0,50 %), медью, натрием, калием, кальцием. Грибы содержат фосфор – 0,10 %. Суточная норма железа (15 мг) содержится в 300 г свежих белых грибов, а 100 г сушеных грибов (белых, подосиновиков и других) превосходят эту норму в 2,5–3 раза. Грибы – богатый источник фосфора. Например, 100 г сушеных подберезовиков могут покрыть суточную потребность организма в фосфоре.

Грибы богаты экстрактивными веществами – 3–5 % (больше их в ножках грибов, чем в шляпках). Экстрактивные вещества при приготовлении пищи переходят в бульон, придают ему оригинальный вкус и аромат. Из грибов готовят салаты, приправы, соусы, подливы и т. п.

Содержащиеся в грибах ароматические вещества (эфирные масла), свободные аминокислоты и экстрактивные вещества вызывают усиленное отделение пищеварительных соков, повышают аппетит и благоприятствуют усвоению пищи. Грибы богаты активными ферментами, которые участвуют в расщеплении компонентов пищевых продуктов. Потребление грибов не приводит к накоплению избыточного веса, так как энергетическая ценность их низкая.

Некоторые грибы имеют лечебное значение. В последние годы в них обнаружены антибиотики, у рыжиков – лактариовиолин, у трубчатых грибов – балетол и т. п. Антибиотики выявлены в последние годы и изучены еще недостаточно.

По пищевой ценности дикорастущие съедобные грибы подразделяются на четыре категории:

I – белый гриб, рыжик, груздь настоящий и желтый;

II – подосиновик, подберезовик, масленок, волнушка розовая, груздь осиновый и синеющий, гладыш, подгруздок белый, дубовик, польский гриб, каштановый гриб;

III – козляк, осянка, серушка, груздь черный, валуй, сыроежка, лисичка, опенок, сморчок, шампиньон;

IV – горькушка, груздь перечный, вешенка обыкновенная, зеленка, рядовка, сыроежка жгуче-едкая, подгрузок черный, подмолочник, краснушка, скрипица.

Предупреждения

С давних времен грибы используются в питании. Но всегда надо помнить, что употребление их должно быть осторожным. К тому же действие грибов на организм человека часто проявляется индивидуально.

Человеческий организм усваивает почти половину белков, содержащихся в грибах. Остальная часть этих веществ входит в состав грубых волокон и не усваивается организмом. Грибы перевариваются организмом нелегко, и поэтому при их приготовлении нужно иметь в виду, что добавление чеснока делает грибные блюда «удобоваримее».

Процесс усвоения грибных блюд достаточно сложен и создает определенные нагрузки на печень и почки, поэтому при заболеваниях этих органов использование грибов должно быть ограничено или запрещено. В рацион детей грибные блюда надо включать очень осторожно. При заболевании почек или желудочно-кишечного тракта грибы противопоказаны. Беременным и кормящим в качестве меры предосторожности лучше временно избегать употребления грибов, среди которых всегда могут оказаться и токсичные.

Азы грибной кулинарии

Хорошо приготовленные грибные блюда являются деликатесом как на каждодневном, так и на праздничном столе.

Каждый вид грибов имеет свой вкус и способ обработки. Сырыми грибы почти не едят, можно вспомнить только сыроежки и шампиньоны. Некоторые грибы можно жарить в свежем виде, другие только после отваривания. Но лучше все грибы предварительно отварить, а затем применить другие виды тепловой обработки, пусть даже вкус при этом у некоторых видов снижается.

Тепловая обработка значительно изменяет свойства грибов. Прежде всего она уменьшает или ликвидирует их ядовитость, устраняет горечь, но при этом понижает пищевую ценность и ослабляет вкус и аромат.

В обязательном порядке следует варить условно-ядовитые грибы, которые содержат растворимые в воде ядовитые вещества: строчки обыкновенные, сыроежки ломкие, волнушки розовые, грузди желтые и черные. Их варят в большом количестве воды 15–20 мин и отвар сливают.

Из-за горького вкуса тепловой обработки требуют горькушки, грузди настоящие, подгрузди белые, огневки, свинушки и др. Их отваривают 5–15 мин.

Для некоторых видов переработки грибы (сыроежки, рыжики) бланшируют. Их обдают кипятком или опускают в ки-

пятюк на несколько минут, или держат над паром.

Если грибы невозможно переработать в день сбора, их можно хранить одну ночь (в очищенном виде), не промывая и не нарезая их, в холодном помещении или в холодильнике. Если грибы будут вариться, то их можно залить холодной водой.

При тепловой обработке грибы приобретают приятный вкус и запах, что способствует лучшему усвоению продуктов. Значение тепловой обработки и в том, что при этом уничтожаются микроорганизмы, находящиеся на поверхности сырья.

Жарке подвергаются те грибы, которые лучше размягчаются, т. е. в которых за время образования корочки протопектин успевает перейти в пектин.

Для запекания грибы также предварительно подвергают тепловой обработке. При запекании происходят практически те же процессы, что и при варке.

Помните, грибные блюда следует готовить в небольшом количестве, чтобы их можно было сразу употребить. При продолжительном хранении и повторном подогревании в грибах быстро образуются ядовитые соединения, которые могут стать причиной тяжелых пищевых отравлений.

Салаты, жюльены и другие грибные закуски

Без тонкого грибного аромата невозможно представить вкус многих любимых блюд, в том числе и салатов. Грибы – продукт сезонный, и очень важно воспользоваться моментом, не упустить этот дар природы, богатый редкими биоактивными компонентами.

Старайтесь почаще готовить грибные салаты, ведь в них содержится очень редкое вещество – трегалоза (грибной сахар).

Многие хозяйки, боясь пищевых отравлений, подвергают все без исключения грибы дополнительной тепловой обработке, отваривая их перед дальнейшим приготовлением. При этом утрачивается как вкус гриба, так и его пищевая ценность.

В дополнительной обработке не нуждаются белые грибы, шампиньоны, рыжики, лисички, опята летние и грибы-зонтики. Смело используйте их при приготовлении салатов.

«Королем» горячих закусок можно считать грибной жюльен – изысканное и изумительно вкусное блюдо. Его можно готовить и подавать в кокотницах или небольших порционных кастрюльках. Их ставят на закусочную тарелку, покрытую бумажной салфеткой. На эту же тарелку кладут, черенком вправо, закусочную вилку.

При такой постановке ручки кокотниц, закрытые бумажными папильотками, должны быть повернуты влево. Горячей грибной закуской можно наполнять крутоны и тарталетки.

Грибной салат с филе цыпленка и сыром

200 г грибов, 100 г филе цыпленка, $\frac{1}{3}$ корня сельдерея, 50 г голландского сыра, 1 соленый огурец, 1 помидор, 150 г майонеза, соль.

1. Мясо цыпленка, свежие грибы, корень сельдерея отварить и нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Огурец нарезать кружочками, помидор – ломтиками.

2. Приготовленные продукты и половину ломтиков помидора перемешать, посолить и залить майонезом.

3. Украсить блюдо оставшимися ломтиками помидора.

«Отдых Сюция»

100 г свежих шампиньонов, 100 г консервированных белых грибов, 1 брикетик сушеных китайских грибов, 70 г маринованных ростков горчицы, 4 колечка консервированного ананаса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка поджаренных семян кунжута, 200 мл воды.

Для украшения: зелень петрушки.

1. Сушеные грибы залить горячей водой и оставить на 15–20 мин (для набухания).
2. Шампиньоны почистить, вымыть и нарезать мелкими кусочками. Обжарить их в растительном масле.
3. Измельчить три колечка ананаса.
4. Слить воду с разбухших китайских грибов, нарезать их мелкими кусочками и добавить к жарящимся шампиньонам. Грибы жарить на сильном огне 5 мин.
5. В глубокой миске соединить жареные и консервированные грибы, ростки горчицы и кусочки ананаса. Посыпать все компоненты салата семенами кунжута, тщательно перемешать и оставить (настаиваться) на 20 мин.
6. Перед подачей к столу украсить салат тонкими ломтиками ананаса, нарезанными из оставшегося кружка, кусочками консервированных грибов и зеленью петрушки.

Грибной салат с овощами и макаронами

200 г грибов, 100 г макарон, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 50 г репчатого лука, 1 вареное яйцо, 50 г консервированного горошка, 100 г майонеза, горчица, перец, соль.

1. Очищенные и тщательно промытые грибы отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Яйцо сварить, почистить и измельчить. Макароны отварить в подсоленной воде и промыть. Огурцы и помидоры мелко нарезать.

2. Все продукты смешать. Добавить соль, перец, горчицу, консервированный горошек и заправить майонезом.

3. Украсить кушанье тонкими ломтиками помидоров и огурцов.

Салат из грибов с клюквой

200 г грибов, 50 г репчатого лука, 100 г сметаны, зелень, клюква, соль.

1. Ягоды промыть. Очищенные грибы отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать.

2. Все продукты смешать, добавить соль, заправить сметаной и тщательно перемешать. Готовое кушанье украсить зеленью.

Салат из шампиньонов и спаржи

300 г шампиньонов, 300 г спаржи, 80 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, зелень, перец, соль.

1. Спаржу отварить в подсоленной воде и нарезать кружочками. Грибы измельчить и потушить в собственном соку с солью, перцем и лимонным соком.

2. Приготовленные продукты смешать. Добавить уксус и растительное масло.

3. Готовое кушанье украсить зеленью.

Салат из шампиньонов в винном соусе

300 г шампиньонов, 100 г репчатого лука, 70 г моркови, 100 г помидоров, 150 мл сухого белого вина, 20 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, зелень, перец, соль.

1. Шампиньоны промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в эмалированную кастрюлю и залить вином. Добавить соль, перец и тушить при закрытой крышке на среднем огне 10–15 мин.

2. Морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать дольками, репчатый лук нашинковать, зелень измельчить.

3. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом и лимонным соком.

4. Блюдо украсить зеленью и стружкой моркови.

Салат из шампиньонов с апельсинами и сладким перцем

300 г шампиньонов, 150 г сыра, 150 г сладкого перца, 100 г яблок, 100 г апельсинов, 10 г горчицы, 30 мл лимонного сока, мед, цедра, соль.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, нарезать соломкой. Сыр

натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кубиками. Апельсины почистить и нарезать.

2. Подготовленные продукты смешать. Добавить горчицу, мед, лимонный сок, цедру апельсина и тщательно все перемешать.

Салат с шампиньонами, орехами и черносливом

1 кг шампиньонов, 500 г репчатого лука, 500 г моркови, 10–15 грецких орехов, 200–250 г чернослива, майонез.

1. Грибы нарезать и обжарить на растительном масле до готовности. Отдельно припустить мелко нарубленный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь. Орехи почистить и измельчить. Чернослив распарить, удалить косточки и нарезать соломкой.

2. Все продукты охладить до комнатной температуры. Лук, морковь, орехи и чернослив соединить и размешать.

3. Выложить на блюдо слоями: грибы – смесь – грибы – смесь и т. д. Каждый слой промазать майонезом.

4. Украсить салат половинками чернослива и крошками орехов.

Салат из шампиньонов и зеленого горошка

200 г шампиньонов, 250 г картофеля, 100 г консервированного горошка, 100 г майонеза, зелень, соль.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить «в мундире», очистить и нарезать кубиками.

2. Подготовленные продукты смешать, добавить консервированный горошек и заправить майонезом.

3. Готовое кушанье украсить зеленью.

Салат из шампиньонов и мяса

300 г шампиньонов, 300 г мяса, 15 г горчицы, 30 мл лимонного сока, 80 г репчатого лука, перец, зелень, соль.

1. Мясо и грибы отварить (по отдельности) в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук измельчить.

2. Подготовленные продукты смешать. Добавить горчицу, лимонный сок, соль, перец и все тщательно перемешать.

3. Перед подачей блюдо можно посыпать зеленью петрушки.

Салат с шампиньонами и свежими огурцами

300 г шампиньонов, 80 г свежих огурцов, 3 вареных яйца, 100 г майонеза, зелень, перец, сахар, соль.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Яйца почистить и измельчить, огурцы мелко нарезать.

2. Подготовленные продукты смешать. Добавить соль, перец и сахар; заправить майонезом.

3. Кушанье украсить зеленью.

Салат с шампиньонами, яблоками и помидорами

500 г шампиньонов, 200 г помидоров, 80 г репчатого лука, 200 г сметаны, 50 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 2 вареных яйца, 100 г яблок, зелень, сахар, соль.

1. Шампиньоны нарезать ломтиками и потушить со сливочным маслом до готовности. Яйца почистить и нарезать кружочками, помидоры и яблоки – дольками, репчатый лук – кольцами.

2. Приготовленные продукты выложить на блюдо слоями, заправить смесью сметаны, растительного масла, лимонного

сока, соли и сахара.

3. Готовое блюдо украсить зеленью.

Салат «Пикантный»

100 г маринованных грибов, 150 г сельдерея (корень и зелень), 100 г ветчины, 30 г свеклы, 50 г картофеля, 80 г майонеза, 80 мл растительного масла, 50 г столовой горчицы, 50 мл уксуса, зелень, перец, соль.

1. Зелень сельдерея измельчить, корень натереть на крупной терке. Смешать горчицу, уксус и растительное масло, тщательно взбить. Залить соусом сельдерей и оставить в холодном месте на 1–2 ч.

2. Затем добавить мелко нарезанные ветчину, грибы, очищенные от кожицы и семян яблоки, перец, соль и все перемешать.

3. Кушанье залить майонезом, украсить зеленью, нарезанными вареным картофелем и свеклой.

Грибной салат с картофелем и с яблоками

300 г свежих грибов, 200 г картофеля, 150 г яблок, 80 г репчатого лука, 100 г сметаны.

1. Картофель отварить «в мундире», очистить от кожицы и нарезать кубиками. Грибы почистить, отварить в подсолен-

ной воде со специями и нарезать (тоже небольшими кубиками). Яблоки натереть на крупной терке.

2. Подготовленные продукты смешать. Добавить измельченный репчатый лук и заправить блюдо сметаной.

Грибной салат с крабовыми палочками

300 г свежих грибов, 100 г крабовых палочек, 3 картофелины, 50 г редьки, 30 мл растительного масла, 100 г сметаны, зелень, перец, соль.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить «в мундире», почистить и нарезать кубиками. Крабовые палочки измельчить.

2. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, растительное масло и сметану.

3. Украсить салат зеленью, кружочками редьки и мелкими вареными грибами.

Грибной салат с ветчиной и сыром

250 г свежих грибов, 100 г ветчины, 100 г сыра, 100 г яблок, 100 г помидоров, 100 мл кефира, зелень, сахар, лимонный сок, горчица.

1. Приготовление соуса: кефир смешать с сахаром и лимонным соком. Добавить горчицу и тщательно перемешать.

2. Грибы промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками. Ветчину измельчить небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки и помидоры нарезать дольками.

3. Подготовленные продукты смешать и заправить соусом.

4. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Совет:

Способ избавиться от червяков в свежих грибах: отрезать ножку гриба, у шляпки срезать и выбросить трубчатый слой, ножку разрезать вдоль и положить вместе со шляпкой в таз с подсоленной водой на 2–3 ч (за это время все живые личинки опустятся на дно), затем взять грибы и как следует вымыть, после чего можно готовить из них еду.

Салат «Арлекин»

6–8 картофелин, 200 г корня сельдерея, 700 г ветчины, 700 г маринованных грибов, 100 г яблок, 200 г свеклы, 200 г зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сухой горчицы, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 100 мл оливкового масла, 100 г майонеза.

1. Овощи и коренья отварить и мелко нарезать: картофель и свеклу – дольками; яблоки и сельдерей – соломкой (ветчину и грибы тоже соломкой).

2. Горчицу, уксус и растительное масло взбить; залить

этой смесью (вместе с майонезом) нарезанные продукты. Все перемешать и выложить на блюдо.

3. Украсить кушанье дольками картофеля, свеклы и зеленью петрушки.

Салат из маринованных грибов и соленых огурцов

500 г маринованных грибов, 2–3 небольших соленых огурца, 2–3 маленьких стручка маринованного жгучего перца, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка горчицы, 4–8 горошин черного перца, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 дольки чеснока, укроп, соль.

1. Подготовить стручки жгучего перца: вырезать плодоножку, тщательно удалить семена и мелко нарезать.

2. Отдельно кубиками нарезать огурцы и грибы, переложить в салатник и залить соусом, приготовленным из грибного маринада, томата-пюре, горчицы, сахара, чеснока и жгучего перца.

3. Салат заправить размолотым черным перцем и мелко нарезанным укропом и выдержать 1 ч, затем сбрызнуть растительным маслом.

4. Подавать к жирному мясу и крепким напиткам.

Салат из маринованных грибов, помидоров и яблок

250 г маринованных грибов, 300 г яблок, 100 г помидоров, 100 г майонеза, 1 вареное яйцо, маслины, зелень, сельдерей, соль.

1. Яблоки почистить и измельчить небольшими кубиками. Помидоры нарезать дольками, маринованные грибы – тоже кубиками.

2. Все продукты смешать. Добавить соль, перец, измельченный сельдерей, заправить майонезом.

3. Украсить кушанье зеленью, маслинами и кусочками вареного яйца.

Салат из маринованных грибов с острым перцем

300 г маринованных грибов, 200 г огурцов, 100 г острого перца, 20 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, горчица, зелень, чеснок, сахар, соль по вкусу.

1. Острый перец почистить от семян и нарезать соломкой; огурцы и маринованные грибы – небольшими кубиками. Чеснок растолочь.

2. Подготовленные продукты смешать. Добавить соль, перец, сахар, горчицу, томатную пасту и растительное масло.

3. Украсить салат зеленью.

Салат из маринованных грибов и риса

300 г маринованных грибов, 150 г риса, 100 г лука-порея, 2 яйца, 150 г майонеза, зелень, соль.

1. Рис отварить. Грибы нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, почистить и мелко порубить. Зеленый лук измельчить.

2. Подготовленные продукты смешать. Добавить соль и заправить майонезом.

3. Украсить кушанье зеленью.

Салат с маринованными грибами и ветчиной

100 г маринованных грибов, 100 г ветчины, 50 г картофеля, 50 г майонеза, 50 мл растительного масла, 50 г столовой горчицы, 1 яблоко, зеленый салат, зелень, перец, соль.

1. Смешать горчицу, уксус и растительное масло. Затем добавить в соус мелко нарезанные ветчину, маринованные грибы, очищенное от кожицы и семян яблоко, перец, соль и все перемешать.

2. Листья зеленого салата промыть и разложить на блюде. Грибную смесь разложить по порциям на листья салата.

3. Кушанье залить майонезом, украсить зеленью и наре-

занным картофелем.

Салат с маринованными грибами и рыбой

150 г маринованных грибов, 150 г рыбы, 150 г картофеля, 100 г сладкого перца, 50 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

1. Грибы и перец нашинковать полосками. Добавить мелко нарезанный вареный картофель, измельченный лук и рыбу (сваренную, очищенную от костей и мелко нарезанную).

2. Кушанье посолить, поперчить, полить маслом и лимонным соком по вкусу и перемешать.

Салат с маринованными грибами и творогом

500 г маринованных грибов, 150 г картофеля, 100 г творога, 70 г репчатого лука, 20 мл молока, зелень, соль по вкусу.

1. Нашинкованный репчатый лук смешать с растертым творогом. Добавить молоко, соль и все тщательно перемешать миксером. Грибы нарезать маленькими кусочками и смешать со взбитой смесью.

2. Приготовленную массу выложить на нарезанный небольшими кубиками вареный картофель.

3. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и укропом.

Грибной салат по-белорусски

40 г белых сушеных грибов, 200 г говяжьей печени, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 150 г майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, соль.

1. Белые сушеные грибы промыть в воде 3–4 раза, замочить на 2–3 ч в холодной воде (для набухания). Еще раз промыть и сварить в воде, в которой они были замочены, предварительно процедив ее через два слоя марли.

2. Отдельно сварить печень; затем охладить ее и мелко нарезать. Добавить поджаренный на масле лук, дольки соленых огурцов, половину нормы майонеза и перец. Перемешать с вареными нашинкованными грибами и посолить.

3. Перед подачей к столу блюдо полить оставшимся майонезом.

Салат с солеными грибами и ветчиной

200 г соленых (или маринованных) грибов, 100 г постной ветчины, 4 вареные картофелины, 1 огурец, 1 помидор, 1 луковица, 200 г сметаны, 1 вареное яйцо, столовый уксус, горчица, зеленый салат, укроп и зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

1. Грибы, ветчину, картофель и огурцы нарезать равными полосками, перемешать.

2. В сметану добавить уксус, горчицу, соль и сахар. Полученной заправкой залить подготовленные продукты.

3. Украсить кушанье ломтиками яйца и помидора, листиками салата и зеленью.

Салат с солеными грибами и овощами

150 г соленых грибов, 50 г соленых огурцов, 50 г картофеля, 50 г свеклы, 50 г моркови, 50 г белокочанной капусты, 30 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, зелень, сахар, соль по вкусу.

1. Соленые грибы и огурцы мелко нарезать. Картофель и морковь отварить, почистить и измельчить кубиками. Свеклу отварить и натереть на крупной терке. Капусту и репчатый лук шинковать.

2. Подготовленные продукты смешать. Добавить соль, сахар и растительное масло.

3. Готовое блюдо украсить зеленью.

Салат из соленых (или маринованных) грибов с соусом

500 г грибов, 300 г консервированного горошка, 3 луковицы, 2–3 вареные картофелины.

Для соуса: 150 мл уксуса, 150 мл воды, 1 яичный желток, 150 г сметаны, соль и перец.

1. Грибы крупно нарезать. Добавить шинкованный репчатый лук, зеленый горошек и отваренный картофель, нарезанный кубиками. Все хорошо перемешать со сметанным соусом.

2. **Приготовление соуса:** к уксусу, смешанному пополам с водой, добавить яичный желток и взбить на пару, пока смесь не загустеет. К остывшей массе добавить сметану, соль и перец по вкусу.

3. Сметанный соус можно заменить майонезом.

Салат с консервированными шампиньонами и с орехами

400 г консервированных шампиньонов, 70 мл растительного масла, 50 г грецких орехов, 2 листа салата, 3 %-ный уксус, перец, соль.

1. Грибы нарезать соломкой, слегка обжарить их в растительном масле, охладить и смешать с нарезанным тонкой соломкой зеленым салатом.

2. Заправить грибы растительным маслом и уксусом по вкусу, посолить, поперчить и перемешать, добавив крупные кусочки грецких орехов.

Салат «Гурман»

200 г тушеных грибов, 200 г мяса жареного цыпленка,

100 г зеленого горошка, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка кетчупа, ½ ст. ложки растертого чеснока, 50 г майонеза, 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа, листья кочанного салата, перец, соль по вкусу.

1. Грибы и мясо нарезать ломтиками, смешать с консервированным горошком.

2. **Приготовление соуса:** смешать сметану, кетчуп, майонез, лимонный сок и коньяк. Добавить чеснок, перец, соль и укроп.

3. Все перемешать, охладить и выложить на салатные листья.

Салат «Венский»

100 г сушеных грибов, 150 г языка, 200 г зеленого салата, 200 г соленых огурцов, 200 г капусты, 2–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный перец.

1. Грибы отварить и откинуть на дуршлаг. Капусту выложить на середину тарелки. Сверху, в виде хризантемы, уложить нарезанные соломкой салат, сваренный язык, соленые огурцы и грибы.

2. Заправить блюдо уксусом, маслом, солью и перцем.

Салат-коктейль «Новинка»

100 г риса, 200 г грибов, $\frac{1}{2}$ соленого огурца, 1 морковь, 100 г майонеза, зелень.

1. Положить на дно креманки вареный рис. Сверху выложить слоями нарезанные кубиками соленый огурец, отварные грибы и морковь.

2. Залить блюдо майонезом, украсить веточками зелени.

Салат с грибами, сыром, яблоками и перцем

200 г яблок, 200 г сыра (голландский или российский), 100 г маринованных грибов, 100 г сладкого перца, 100 г майонеза, столовая горчица, лимонная кислота, сахар, соль по вкусу.

1. Очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками, маринованные грибы – небольшими кусочками, сладкий перец – тонкими полосками, сыр – маленькими кубиками. Все смешать. Добавить столовую горчицу, лимонную кислоту, сахар и соль по вкусу.

2. Еще раз тщательно перемешать продукты и заправить майонезом.

Салат из сушеных грибов со свеклой

200 г сушеных грибов, 200 г свеклы, 50 г репчатого лука, 100 г майонеза, 30 мл растительного масла, 15 мл уксуса, сахар, соль.

1. Грибы замочить на 1–2 ч в воде, а затем сварить и нарезать небольшими кубиками. Свеклу отварить, почистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук нашинковать.

2. Подготовленные продукты смешать. Добавить соль, сахар, растительное масло, уксус, перец и заправить майонезом.

Салат «Туска»

150 г свежих грибов, 150 г филе цыпленка, 150 г корня сельдерея, 100 г свежих помидоров, 50 г твердого сыра, 150 г майонеза, 1 маринованный огурец, соль по вкусу.

1. Отваренные (по отдельности) филе цыпленка и свежие грибы, а также сельдерей, свежие помидоры (половина порции) и маринованный огурец нарезать мелкими кусочками. Перемешать продукты, посыпать их тертым сыром, перемешать, посолить по вкусу.

2. Готовое блюдо залить майонезом, украсить тонкими ломтиками свежих помидоров.

Салат «Пестрый»

1 стакан сваренных в собственном соку грибов, 100 г твердого сыра, 2 яблока, 2 помидора, 100 г ветчины, 1 л кефира, 2 ч. ложки меда (или сахара), лимонный (или яблочный) сок, лимонная (или апельсиновая) цедра, зелень петрушки, горчица, соль по вкусу.

1. Мелкие грибы использовать целиком, крупные разрезать на четыре части. Все остальные продукты нарезать тонкими ломтиками (или брусочками) и выложить в салатницу. Заправить кефиром, посыпать зеленью.

2. Заправку можно наполовину разбавить майонезом. В этом случае соль, горчицу и кислый сок следует добавлять в половинном количестве.

Салат-коктейль острый

80 г грибов, 1 консервированный огурец, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 40 г сыра, 4 ст. ложки майонеза, зелень.

1. Жареные грибы и консервированный огурец нарезать соломкой, репчатый лук – полукольцами, сыр натереть на крупной терке.

2. Подготовленные компоненты уложить слоями в бокале (или стеклянной креманке), залить майонезом и украсить зеленью.

Совет:

После того как грибы очищены, из них вырезают потемневшие или поврежденные вредителями места. У сыроежки маслят снимают кожицу со шляпок.

Салат-коктейль яичный с хлебной крошкой

10 вареных яиц, 100 г ржаного черствого хлеба, 2–3 соленых огурца, 100 г жареных грибов, 1 ст. ложка столовой горчицы, 200 г майонеза, зелень петрушки.

1. Хлеб натереть на терке, огурцы очистить от кожуры и семян. Яйца, огурцы и грибы мелко нарезать, добавить горчицу и майонез. Продукты выложить в креманки (или фужеры).

2. Полить салат майонезом и посыпать хлебной крошкой.

3. Украсить кусочками овощей и зеленью.

Салат из грибов и мяса цыпленка

200 г свежих грибов, $\frac{1}{2}$ тушки цыпленка, 50 г сливочного масла, 1 очищенный помидор, 30 г зеленого горошка, 1 луковица, 250 г отварного риса, 500 мл бульона, 1 ч. ложка лимонного сока, сельдерей, перец, соль по вкусу.

1. Грибы промыть, отварить, откинуть на дуршлаг, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Лук и сельде-

рей шинковать и поджарить на сливочном масле на умеренном огне.

2. Соединить овощи с подготовленными грибами и потушить все несколько минут. Посолить, поперчить, положить по вкусу рис и, помешивая, готовить, пока он не станет прозрачным.

3. Затем влить стакан бульона, в котором варился цыпленок. Тушить 10 мин, добавить зеленый горошек и держать на огне до тех пор, пока смесь не впитает всю жидкость.

4. Снять с огня, охладить, перемешать с нарезанными кусочками мяса цыпленка и свежих помидоров. Закрыть посуду крышкой и поставить на 1 ч в холодильник.

5. На стол подать в холодном виде.

Салат-коктейль из шампиньонов

240 г шампиньонов, 120 г вареной колбасы, 2 моркови, 1 луковица, 100 г майонеза, зелень, соль.

1. Грибы отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать соломкой. Колбасу и отваренную морковь тоже нарезать соломкой, лук – полукольцами.

2. Все продукты выложить в креманку слоями, полить майонезом и украсить зеленью.

Салат из шампиньонов с телятиной

250 г шампиньонов, 300 г телятины, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока, горчица, перец, соль по вкусу.

1. Подготовленные шампиньоны нарезать пластинками и потушить.

2. Соединить их с нарезанным вареным мясом. Добавить мелко нашинкованный лук, горчицу, лимонный сок, посолить и поперчить.

Салат из шампиньонов с помидорами

500 г шампиньонов, 200 г помидоров, 80 г репчатого лука, 200 г сметаны, 50 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 2 вареных яйца, 100 г яблок, зелень, сахар, соль по вкусу.

1. Грибы нарезать ломтиками и потушить со сливочным маслом до готовности. Яйца очистить, нарезать кружочками, помидоры и яблоки – дольками, репчатый лук – кольцами.

2. Приготовленные продукты выложить на блюдо слоями. Заправить смесью сметаны, растительного масла, лимонного сока, соли и сахара.

3. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из шампиньонов с квашеной капустой

100 г шампиньонов, 250 г картофеля, 100 г квашеной капусты, 70 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, зелень, сахар, соль по вкусу.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук шинковать. Картофель отварить в «мундире», почистить и тоже нарезать кубиками.

2. Подготовленные продукты смешать. Добавить квашеную капусту, сахар, и растительное масло.

3. Готовое кушанье украсить зеленью.

Салат грибной с сыром, яблоками и зеленью

200 г маринованных грибов, 200 г яблок, 200 г голландского (или российского) сыра, 100 г сладкого перца, лимонная кислота, сахар, соль по вкусу.

Для заливки: 100 г сметаны, 100 г майонеза, 30 г горчицы, зелень петрушки и укропа по вкусу.

1. Приготовление заливки: зелень помыть, перебрать и очень мелко порубить. Перемешать сметану, майонез и горчицу до однородной массы. Добавить рубленую зелень и по-

ставить заливку в холодильник.

2. Очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками, маринованные грибы – небольшими кусочками, сладкий перец – тонкими полосками, сыр – небольшими кубиками.

3. Все смешать, добавить сахар и соль по вкусу. Еще раз перемешать.

4. Разложить кушанье в порционные салатники и полить заливкой.

Салат из маринованных грибов и филе цыпленка

200 г грибов, 200 г мяса цыпленка, 200 г макарон, 150 г помидоров, 3 вареных яйца, 250 г майонеза, петрушка, сельдерей, черный перец по вкусу.

1. Отваренное филе цыпленка, макароны, а также сельдерей нарезать брусочками длиной 5 см. Грибы и помидоры измельчить ломтиками. Мелко порубить зелень петрушки и яйца.

2. Все продукты смешать, заправить перцем и солью и выложить в салатник.

3. Залить блюдо майонезом и украсить кружочками свежих помидоров.

Салат с маринованными грибами и вареной колбасой

100 г маринованных грибов, 15 г репчатого лука, 100 г вареной колбасы, 2 ст. ложки томатного соуса, 3 ст. ложки растительного масла, 3 %-ный уксус, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Колбасу и грибы нарезать соломкой. Лук, нашинкованный тоже соломкой, мариновать 2–3 ч в маринаде, состоящем из одной части уксуса и двух частей воды.

2. Все соединить, заправить растительным маслом, томатом, солью, молотым перцем по вкусу.

3. Можно добавить немного сахара.

Салат с грибами и зеленым салатом

100 г ветчины, 100 г маринованных грибов, 50 г картофеля, 50 г майонеза, 50 мл растительного масла, 50 г столовой горчицы, зеленый салат, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Смешать горчицу, уксус и растительное масло. Затем добавить мелко нарезанные ветчину, маринованные грибы, очищенные от кожицы и семян яблоки, перец, соль и все перемешать.

2. Салат залить майонезом, украсить зеленью и нарезанным картофелем.

3. Листья зеленого салата промыть и разложить на блюде. Грибную смесь разложить по порциям на листья салата.

Салат грибной с апельсинами

200 г шампиньонов, 200 г твердого сыра, 2 сладких перца, 2 яблока, 1 апельсин.

Для салатного соуса: 3 ч. ложки жидкого меда, 500 г йогурта (или варенца), 1 ч. ложка столовой горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, 50 г апельсиновой цедры.

1. Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать мелкими кубиками. Консервированные шампиньоны нарезать мелкой соломкой и потушить в масле.

2. Очищенные перцы нарезать кольцами и смешать с нарезанными поперек ломтиками апельсинов.

3. Заправить кушанье соусом, соединив указанные ингредиенты, перемешать и выложить в салатник. Посыпать тертым сыром, украсить дольками апельсина.

Салат из опят с редькой

300 г опят, 300 г редьки, 80 мл растительного масла, зелень, соль по вкусу.

1. Опята нарезать, выложить в эмалированную кастрюлю и тушить в растительном масле до готовности.

2. Редьку натереть на крупной терке, смешать с опятами

и заправить растительным маслом.

3. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из соленых грибов и филе цыпленка

100 г мяса цыпленка, 100 г маринованных грибов, 100 г помидоров, 3 яйца, 250 г майонеза, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.

1. Вареное филе цыпленка, а также маринованные грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками. Мелко порубить зелень петрушки и яйца, сваренные вкрутую.

2. Все смешать, заправить черным перцем и солью по вкусу.

3. Выложить смесь в салатник залить майонезом. Украсить кружочками свежих помидоров.

Салат с грибами, сельдереем и перцем по-армянски

200 г свежих грибов, 2–4 ломтика свиного сала, 1 долька чеснока, 200 г красного сладкого перца (без сердцевины), 200 г корня сельдерея, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан красного сухого вина.

1. Грибы мелко нарезать и обжарить на сильном огне в

растительном масле. Добавить к грибам растолченный чеснок и свиное сало, нарезанное маленькими кубиками. Обжаривать все вместе еще 2–3 мин.

2. Затем влить вино, нагреть, дать прокипеть 1 мин, после чего убавить огонь и подержать на плите еще 5–7 мин. Положить петрушку. Размешать, снять с огня, посолить по вкусу и остудить.

3. Корень сельдерея почистить и нарезать (вместе с перцем) мелкой соломкой. Положить овощи в салатник, посолить и размешать. Когда грибы остынут, выложить их сверху.

4. Подавать блюдо в холодном виде.

5. Перед подачей держать его в холодильнике, но не переохлаждать, иначе салат потеряет аромат.

Салат грибной с сельдью

200 г отваренных в собственном соку грибов, 400 г помидоров, 200 г сметаны, 300–350 г сельди, 100 г репчатого лука, 2 вареных яйца, 1–2 ст. ложки творога, 1 соленый огурец, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Грибы, помидоры, лук, огурец и яйца нарезать маленькими кусочками. Сельдь вымочить, почистить и нарезать узкими полосками. Сметану смешать с протертым творогом.

2. Продукты перемешать. Украсить блюдо зеленью, ломтиками яиц и помидоров.

Грибной салат по-карельски

50 г белых сушеных грибов, 200 г говяжьей печени, 1 помидор, 1 огурец, 2 луковицы, 2 вареных яйца, 150 г майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу.

1. Грибы промыть 2–3 раза, замочить их на 2 ч в холодной воде (для набухания). Еще раз хорошо промыть и сварить в воде, в которой они были замочены, предварительно процедив ее.

2. Отдельно сварить печень, охладить и мелко нарезать. Потушить на масле лук, соединенный с кусочками огурца и мелко нарезанным помидором.

3. Все соединить в массу. Добавить майонез, перец, перемешать с вареными нашинкованными грибами и посолить.

4. Подавать кушанье охлажденным.

Салат «Русский»

150 г маринованных шампиньонов, 2 вареные картофелины, 1 луковица, 100 г свежей капусты, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки брусники (или клюквы), лимонный сок (или лимонная кислота) по вкусу.

1. Грибы и картофель нарезать ломтиками, лук порубить, капусту тонко нашинковать и слегка перетереть с солью.

2. Измельченные продукты смешать, добавить к ним лимонный сок (или раствор лимонной кислоты).

3. Для украшения салата можно использовать бруснику (свежую либо моченую) или клюкву.

Совет:

Сушеные грибы становятся похожими на свежие после того, как их подержат несколько часов в чуть подсоленном холодном молоке

Салат из шампиньонов с белокочанной капустой

300 г свежих шампиньонов, 300 г белокочанной капусты, 1 небольшая луковица, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, сок ½ лимона, соль и перец по вкусу.

1. Грибы вымыть, обсушить салфеткой, нарезать тонкими пластинками, полить соком лимона. Капусту и лук нарезать тонкой соломкой, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

2. Смешать овощи с грибами и зеленым луком. Заправить майонезом и посыпать зеленью петрушки.

«Косовский»

500 г свеклы, 100 г сушеных грибов, 2 луковицы, 30 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 г лимонной кислоты, сахар, соль, душистый перец по вкусу.

1. Свеклу отварить, почистить, нарезать соломкой. Сбрызнуть лимонной кислотой и растительным маслом. Мелко нарезать лук и потушить его в растительном масле. Отварить грибы и нарезать соломкой. Также нарезать вторую луковицу. Подавить в чесночнице зубчик чеснока.

2. Все смешать, заправить солью и сахаром по вкусу.

«Любимый»

200 г грибов, 1 упаковка крабовых палочек, 200 г сладкого перца, 2 луковицы, 1 кочан китайской капусты (или салата), 1 ч. ложка столовой горчицы, $\frac{1}{4}$ стакана виноградного уксуса, $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла, зелень.

Для соуса: по $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли и черного перца, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара, по 1 ч. ложке столовой горчицы, растительного масла и уксуса, зелень.

1. Смазать подсолнечным маслом сковороду, обжарить лук с грибами, добавить нарезанный перец, обжаривать до тех пор, пока перец не станет мягким. Отставить в сторону.

2. Нарезать китайскую капусту и крабовые палочки. Все

смешать.

3. **Приготовление соуса:** смешать нарезанную зелень, соль, перец, сахар, горчицу, растительное масло и уксус.

4. Этим соусом полить салат и все перемешать.

5. Подавать блюдо холодным.

6. Все ингредиенты (кроме зелени) лучше резать крупной соломкой, а крабовые палочки – наискосок.

«Огуречник»

50 г сушеных белых грибов, 5–6 больших луковиц, 3–4 соленых (но не маринованных) огурца, соль, перец по вкусу.

1. Сухие грибы замочить на 2–3 ч. Затем, не сливая воду, отварить их до готовности, охладить и нарезать соломкой. Лук измельчить полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Огурцы тоже нарезать соломкой.

2. Все смешать, заправить солью, перцем и растительным маслом.

3. Дать кушанью настояться 1–2 часа.

Грибной салат с ветчиной и овощами

200 г маринованных, соленых (или отваренных в собственном соку) грибов, 100 г ветчины, 5–6 отварных картофелин, 1–2 свежих (или соленых) огурца, 1–2 помидора, 1 луковица (или 50 г зеленого лука), 300 г сметаны, 1 сварен-

ное вкрутую яйцо, столовый уксус (или лимонный сок), соль, сахар, горчица, черный молотый перец, укроп, листья зеленого салата.

1. Все продукты нарезать, заправить сметаной, смешанной с солью, сахаром, перцем, соком лимона.
2. Выложить кушанье на блюдо, застланное зеленым салатом, украсить «розой» из помидора и дольками яйца.

«Полянка»

5 вареных картофелин, 2 луковицы, 300 г отварного мяса (свинина или говядина), 300 г свежих грибов, 150 г сыра, 250 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, укроп.

1. Все выкладывается на красивое блюдо послойно.
2. Первый слой – тертый отварной картофель, второй – грибы, жаренные с большим количеством лука на растительном масле (все мелко рубленное), третий – нарезанное очень мелкими кусочками мясо, затем – слой майонеза.
3. В финале идет четвертый слой – тертый сыр и опять майонез.
4. Все посыпать измельченной зеленью и дать постоять в прохладном месте несколько часов.

Салат из лисичек по-немецки

150 г лисичек, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ст.

ложка толченых сухарей, лимонная цедра по вкусу.

1. Грибы отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать лапшой.
2. Заправить лисички растительным маслом, посыпать толчеными сухарями и лимонной цедрой.

Салат со шпинатом и шампиньонами

300 г шампиньонов, 6 яиц, 200 г шпината, 150 мл растительного масла, 150 г ветчины, 150 г маринованных огурцов, 1 яичный желток, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка горчицы, 700 г йогурта, 30 г каперсов, соль, молотый черный перец.

1. Яйца сварить вкрутую. Шпинат тщательно вымыть, листья крупно нарезать. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать дольками и обжарить в 2 ст. ложках растительного масла. Посолить и поперчить. Ветчину и маринованные огурцы нарезать кубиками. Каждое яйцо очистить и разрезать на шесть частей.

2. Все продукты осторожно перемешать.

3. Яичный желток смешать с лимонным соком, солью, перцем и горчицей. Постепенно, тонкой струйкой, влить оставшееся растительное масло, чтобы получился густой майонез. Добавить йогурт.

4. На салат выложить каперсы и полить соусом.

Салат грибной по-португальски

200 г вареных грибов, 150 г картофеля, 2 помидора, 300 г салатной заправки (майонез, сметана, томатный сок), 1–2 г чеснока, перец и соль по вкусу.

1. Грибы отварить, охладить и нарезать тонкими кусочками. Помидоры разрезать на четыре части, вареный холодный картофель – на кубики.

2. Все смешать и заправить майонезом, смешанным наполовину со сметаной, чесноком и томатным соком.

Салат из шампиньонов по-голландски

300 г вареных шампиньонов, 120 г голландского сыра, 120 мл сливок, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Отваренные и охлажденные шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Смешать их с сыром, нарезанным маленькими кубиками.

2. Заправить кушанье сливками, солью и перцем.

Салат из грибов и отварного языка

100 г языка, 100 г вареных грибов, 50–70 г сметанного соуса, 50 г огурцов, 5 г зелени, соль и перец по вкусу.

1. Язык отварить, охладить, очистить от кожицы и нарезать тонкими брусочками. Так же измельчить отваренные и охлажденные грибы и свежие огурцы.

2. Все покрыть сметанным соусом и украсить зеленью.

Салат из фасоли и шампиньонов

1 банка консервированной белой мелкой фасоли, 1 банка консервированных шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 250 мл майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла.

На сковороде обжарить лук, морковь и грибы. Переложить продукты в салатницу, добавить фасоль и заправить майонезом.

Грибной салат с картофелем и луковым ассорти

300 г соленых, маринованных (или отваренных в собственном соку) грибов, 4–5 картофелин, 1 соленый огурец (или $\frac{1}{2}$ стакана квашеной капусты), 1 головка репчатого лука (или 50–100 г зеленого лука), 1– $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, сахар, горчица, лук-резанец, укроп (или зелень петрушки), 1–2 сваренных вкрутую яйца, 2–3 помидора (или сладкого перца).

Грибы, отварной картофель и другие продукты нарезать красивыми кусочками и смешать с заправленной сметаной, украсить зеленью. На салат положить дольки вареного яйца и тонко нарезанные ломтики помидора (или перца).

Совет:

Собранные грибы сразу надо рассортировать по видам, так как вкус и способы приготовления у них различны. В первую очередь отделяют грибы, которые предполагается использовать для супа или жаркого.

Салат из кукурузы и вареных грибов

750 г вареных грибов, 100 г зерен кукурузы, $\frac{1}{4}$ яйца, 15 г зеленого горошка, 10 г зеленого лука, 20 мл растительного масла, 3–5 г зелени.

1. Отваренные и охлажденные грибы нарезать ломтиками и смешать с вареными зернами кукурузы в состоянии молочной спелости.

2. Добавить нарезанный зеленый лук, зеленый горошек, заправить растительным маслом, лимонной кислотой, сахаром, солью и перцем по вкусу.

3. Подать к столу, посыпав измельченным укропом и тертым вареным яйцом.

«Ермак»

400 г маринованных белых грибов, 400 г филе сельди, 400 г соленых огурцов, 450 г вареного картофеля, 300 г репчатого лука, 100 г нерафинированного подсолнечного масла, 1 ст. л. рубленого укропа, соль, перец.

1. Грибы, филе сельди, отварной картофель и огурцы на-

резать крупными брусочками длиной 2–3 см. Лук измельчить тонкими кольцами.

2. Все компоненты выложить в миску, заправить маслом, посыпать укропом и тщательно перемешать.

«Сборная солянка»

1 стакан маринованных грибов, 3–4 отварные картофелины, 1 небольшой соленый огурец, 1–2 сваренных вкрутую яйца, 1 сельдь, 1 яблоко, 250–375 г сметаны, 1–2 помидора, горчица, соль, сахар, зеленый лук или лук-резанец, укроп, зелень петрушки.

1. Сельдь вымочить. Все продукты нарезать кубиками (или продолговатыми кусочками) и переложить в салатник.

2. Сметану заправить и залить ею блюдо. Украсить его зеленью, ломтиками яйца и помидора.

Винегрет из свежих шампиньонов

250–300 г свежих шампиньонов, 3–4 помидора, 1 яблоко, 1 морковь, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка грибного отвара, сок $\frac{1}{2}$ лимона (или 1 ст. ложка яблочного уксуса), 1 лук-порей (или маленькая луковица), соль, сахар, горчица, укроп, лук-резанец (или зеленый лук).

1. Мелкие шампиньоны не резать (или разрезать пополам), крупные измельчить, потушить в оливковом масле (1

ст. ложка) до полной готовности и охладить. Помидоры и яблоко нарезать кубиками и смешать с остывшими грибами.

2. Из оставшегося оливкового масла, сока, выделившегося при тушении грибов, и приправ приготовить соус, добавить в него тертую морковь и репчатый лук (или лук-порей).

3. Украсить кушанье зеленью. Вместо оливкового соуса можно использовать майонез.

Грибной салат с ветчиной и с овощами

200 г маринованных (соленых или отваренных в собственном соку) грибов, 100 г ветчины, 5–6 отварных картофелин, 1–2 свежих (или соленых) огурца, 1–2 помидора, 1 луковица (или 50 г зеленого лука), 250–375 г сметаны, столовый уксус или лимонный сок, соль, сахар, горчица, перец, лук-резанец, укроп или зелень петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г зеленого салата.

1. Продукты нарезать красивыми ровными кусочками и смешать с заправленной сметаной. Часть заправки влить уже в самой салатнице.

2. Украсить ломтиками помидора и зеленью. Салат выложить горками на листья зеленого салата. К салату можно добавить ломтики яйца.

Грибной винегрет

250 г маринованных (или соленых) грибов, 1 луковица (или 50–100 г зеленого лука), 1 морковь, 1 небольшая свекла, 2–3 картофелины, 1 небольшой соленый огурец, 3 ст. ложки оливкового масла, 2–3 ст. ложки столового уксуса (или лимонного сока), соль, сахар, горчица, перец, лук-резанец, укроп и зелень петрушки.

Грибы и лук нашинковать. Отваренные морковь, свеклу и картофель, а также огурец нарезать кубиками и перемешать. Масло смешать с уксусом (или с соком) и приправами, залить этой заправкой винегрет и посыпать зеленью.

Жюльен

400 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 120 мл сливок, 200 г сыра, 100 г сметаны, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль.

1. Грибы мелко нарезать и тушить в масле до готовности; отдельно потушить измельченный лук.

2. В грибы положить лук, муку, перемешать, посолить, постепенно влить сливки. Потушить 5 мин, добавить сметану и держать на огне еще 3 мин.

3. После этого разложить по горшочкам, посыпать сыром и поставить в духовку на 15 мин – до образования корочки.

Жюльен из шампиньонов

1,4 кг шампиньонов, 6 луковиц, 4 яйца, 4 зубчика чеснока, 250 мл молока, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

1. Лук почистить, мелко нарезать и обжарить на сковороде в растительном масле.

2. Грибы очень мелко нарезать, отварить в кастрюле в подсоленной воде и смешать с луком. Смесь переложить в горшочки.

3. Яйца взбить, влить молоко, добавить соль, перец, измельченный чеснок и залить полученным соусом грибы.

4. Горшочки закрыть крышками и поставить в разогретую духовку. Запекать блюдо до готовности.

Жюльен из шампиньонов со сметаной

500 г шампиньонов, 2 средние луковицы, 2 ст. ложки муки, 1 кубик грибного бульона, 1 ч. ложка сливочного масла, 250 г сметаны, сыр.

1. В обжаренный измельченный лук добавить отваренные нарезанные грибы и пожарить их.

2. Затем положить масло, муку, предварительно разведенный водой бульонный кубик и сметану. Посолить. Разлить массу в кокотницы, посыпать тертым сыром и запекать

в духовке. (Пропорции: 1 пакет замороженных шампиньонов – на 7–8 стандартных кокотниц).

3. Через 40 мин жульен готов.

Жюльен из шампиньонов и ветчины

100 г шампиньонов, 100 г ветчины, 70 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 40 г томатного острого соуса, соль и перец, зелень по вкусу.

1. Грибы тщательно вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Вместе с измельченным луком обжарить их в масле до готовности. Добавить ветчину, нарезанную соломкой, залить сметаной и острым томатным соусом, посолить и поперчить.

2. Разложить массу по кокотницам, посыпать рубленым укропом и запекать в духовке.

Жюльен из белых грибов

1 курица, 200 г свежих грибов (шампиньонов или белых), 200 г копченой ветчины (или окорока), 2 луковицы, 100 г сметаны, 100 г мягкого сыра, 40–45 маслин.

1. Отварить курицу до готовности, бульон посолить. Грибы мелко нарезать и обжарить с луком. Готовую курицу разобрать и мелко порубить. Измельчить ветчину.

2. В каждую кокотницу положить (в равных пропорциях) курицу, ветчину и грибы, по 2–3 маслины и по 1 ч. (с верхом)

ложке сметаны (именно в таком порядке!).

3. Залить бульоном (лучше горячим). Сверху каждую котлетку накрыть кусочком сыра и поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку.

4. Готовность определяется расплавлением сыра.

Тартинки с шампиньонами и перцем

$\frac{1}{4}$ чашки растительного масла, 2 дольки чеснока (мелко накрошенных), 1 луковица (нашинкованная), 125 г свежих шампиньонов, 2 красных сладких перца (очищенных и нарезанных), $\frac{1}{4}$ чашки рубленой петрушки, 1 ч. ложка рубленого базилика, 1 батон белого хлеба, нарезанный на 12 кусков, 100 г тертого твердого сыра, соль, перец по вкусу.

1. Разогреть масло в сковороде. Припустить на нем чеснок и лук, пока последний не станет мягким.

2. Добавить грибы и перец. Постоянно помешивая, обжаривать 5 мин (или пока грибы не станут мягкими). Смешать с приправами.

3. Обжарить ломтики батона до золотистого цвета (с одной стороны!).

4. Уложить грибную смесь на необжаренную сторону ломтика и поставить тартинки на противне в горячую духовку (200 °С) и подержать там 5–10 мин.

Икра из сушеных и соленых грибов

50 г сушеных грибов, 200 г соленых грибов, 70 мл растительного масла, 120 г репчатого лука, соль, перец, уксус (лимонная кислота) по вкусу.

1. Сушеные грибы отварить вместе с солеными и мелко нарезать. Положить мелко нарубленный репчатый лук и жарить на растительном масле.

2. Охладить массу, заправить солью, сахаром, уксусом (или лимонной кислотой) и подать на стол.

Совет:

Более нежными и вкусными грибы получаются при вымачивании их не в воде, а в молоке и при этом на холоде, чтобы молоко не скисло. Молоко можно подсолить.

Гамбургер с шампиньонами

250 г мясного фарша, 1 луковица (мелко нарезанная), 1 ст. ложка томатного соуса, 1 ст. ложка нарубленной петрушки, 1 щепотка приправ, 2 ст. ложки растительного масла, дольки помидоров, 60 г сливочного масла (или маргарина), 250 г свежих шампиньонов (нарезанных), 4 круглые булочки для гамбургеров (разрезанных пополам и поджаренных), листья салата, зелень, тертый сыр.

1. Смешать фарш, лук, томатный соус, петрушку и приправы. Разделать его на четыре одинаковые котлеты и обжарить их с обеих сторон на разогретом масле.
2. Отдельно на сковороде растопить сливочное масло и обжарить шампиньоны (в течение 2–3 мин).
3. Уложить слоями на булочку котлеты, листья салата, шампиньоны, помидоры, сыр.
4. Поставить гамбургеры на 5–7 мин в горячую духовку.

Грибы заливные

100 г белых грибов, 5 г желатина, горчица, соль.

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде. Затем их мелко порубить, переложить в формочку и залить размоченным в грибном отваре желатином. Поставить на холод.
2. После застывания выложить заливное на блюдо (или на тарелку) с холодным гарниром (соленые огурцы, отварной картофель, помидоры). Подать с горчицей.

Грибы сушеные отварные с хреном

50 г сушеных грибов, 30 г сметаны, 10 г тертого свежего хрена.

1. Грибы отварить в подсоленной воде после 3–4 ч замачивания. Отвар слить и использовать для приготовления других блюд, а грибы нашинковать, посолить и полить сме-

таной с хреном.

2. Подавать к отварному картофелю или гречневой каше.

Закуска из шампиньонов и фасоли в сладком горчичном соусе

350 г свежих шампиньонов (нарезанных на тонкие пластинки), 1 банка (450 г) консервированной фасоли (промытой и подсушенной), 2 стручка сладкого красного перца (тонко нарезанных), 1 мелко нарезанный зеленый лук-порей, 200 г сладкого горчичного соуса для салата, мелко нарезанная зелень петрушки или сельдерея.

1. В большой чашке смешать все компоненты.

2. Подавать как закуску или основное блюдо с кусочками отварного цыпленка, с холодной грудинкой или с сыром.

3. Можно подавать также с отваренными макаронными изделиями, выложив закуску на них.

Грибник

500 г маринованных грибов, 5 отварных картофелин, 1 луковица, 5 больших листов красного салата, 1 свежий огурец, 1 лимон, маслины, растительное масло, соль, черный молотый перец, зелень.

1. Лук нашинковать и обжарить в масле до золотистого цвета. Картофель и грибы нарезать ломтиками. Грибы, кар-

тофель и лук смешать; все посолить, поперчить, заправить растительным маслом. Полученную начинку завернуть в листы красного салата и выложить на тарелки.

2. При подаче на стол украсить кушанье ломтиками огурца, лимона, маслинами и зеленью.

Соленые грибы с квашеной капустой

200–250 г соленых грибов, 150–200 г рубленой квашеной капусты, 1 небольшая луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар и перец по вкусу.

1. Грибы нарезать, смешать с квашеной капустой, шинкованным луком, сахаром и перцем.

2. Заправить все растительным маслом.

Огурцы, фаршированные грибами

2–3 небольших (или 1–2 крупных) огурца, 200 г маринованных (или соленых) грибов, 1–2 ст. ложки тертого хрена, 4–5 ст. ложек сметаны, 1 помидор (или 1 стручок красного сладкого перца), соль, сахар, столовый уксус (или лимонный сок), укроп (или зелень петрушки).

1. Очищенные небольшие огурцы разрезать вдоль на две части, крупные – на четыре или пять длиной 5–6 см. (Огурцы с мягкой и нежной кожицей оставляют неочищенными.) Семена удалить так, чтобы основание каждого кусочка остава-

лось целым. В образовавшееся углубление насыпать немного соли.

2. Грибы нашинковать, смешать со сметаной и заправить. Огурцы заполнить фаршем. Украсить зеленью и ломтиками помидора или перца.

Устрицы со свежими шампиньонами

300 г грибов, 700 г устриц (в раковинах), 40 г сливочного масла, 25 мл сухого белого вина, лимонный сок.

1. Устрицы осторожно вынуть из промытых в холодной воде раковин, сложить в кастрюлю и налить немного воды. Добавить сливочное масло, немного сухого виноградного вина, лимонный сок и варить 5 мин.

2. Шампиньоны вымыть, почистить, нарезать ломтиками, переложить в кастрюлю и тушить до готовности.

3. Соединить устрицы с грибами и перемешать. Подавать в горячем виде.

Рулеты с маринованными грибами

500 г говядины, 2 средние банки консервированных маслят, 2 луковицы, 200 г сметаны, 2 яйца, панировочные сухари.

1. Мясо нарезать, хорошо отбить (почти до прозрачности). Грибы и лук обжарить. Добавить сметану, потушить до

густой смеси. Немного охладить.

2. Каждый кусочек говядины начинить фаршем, свернуть рулетиком, обвалить во взбитых яйцах и панировочных сухарях. Жарить на раскаленной сковороде в растительном масле, переворачивая. Затем огонь сделать маленьким, накрыть сковороду крышкой и тушить 30 мин.

Горячая закуска из грибов в вине

1 кг любых грибов, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки полусухого белого вина, 1,5 ч. ложки соли, 500 г сметаны, 1 стакан тертого твердого сыра, черный и красный перец по вкусу.

1. Грибы мелко нарезать и в течение 5 мин жарить на масле. Влить в грибы вино и 2 мин подержать на сильном огне. Затем убавить огонь, посолить, добавить черный и красный перец.

2. Размешать и влить сметану, положить сыр. Потомить грибы на слабом огне, пока они не загустеют.

3. Закуску можно подавать на поджаренном хлебе, смазанном сливочным маслом.

Грибные бульоны и супы

Первые блюда из грибов придают пище разнообразие, они быстры в приготовлении. Грибные бульоны и супы готовят как из свежих грибов, так из сушеных и консервированных. Естественно, что сушеные грибы нужно предварительно замачивать в чуть теплой воде для размягчения. В зависимости от размеров и твердости грибов потребуется от одного до четырех часов, чтобы грибы стали мягкими и разбухли. Воду, в которой их замачивали, никогда не выливайте, так как в нее переходят из грибов ценные ароматические вещества. Очень удобно для приготовления бульонов использовать грибной порошок, сок или экстракт.

Если грибной бульон готовят для прозрачного супа, подаваемого в бульонных чашках, то используют отборные белые сушеные грибы. При варке грибов для ароматизации бульона добавляют морковь, петрушку и репчатый лук, разрезанный вдоль на четыре части. Готовый грибной бульон имеет светло-коричневый цвет и приятный грибной аромат.

Для супов из свежих даров леса предпочтительнее использовать шампиньоны, сыроежки и белые грибы.

Грибы не следует варить на слишком сильном или, наоборот, слишком слабом огне: они станут либо чересчур жесткими, либо дряблыми. Вкус и в том, и в другом случае ухудшится. Грибной отвар должен кипеть на среднем огне. Мел-

ко нарубленные свежие грибы готовы через 10–15 мин, крупные – через 20–25 мин.

В грибные супы не кладут острые приправы, чтобы не заглушить естественный вкус. По этой же причине грибы не принято сильно солить. Их хорошо заправлять овощами, добавлять репчатый лук, укроп, петрушку.

Грибной бульон

1 л воды, 150–200 г свежих (или 20–25 г сушеных белых) грибов, соль.

1. Только что собранные свежие грибы почистить и промыть, опустить в холодную воду и варить на слабом огне 20–30 мин. Отвар процедить и заправить. Грибы нарезать кусочками, снова положить в бульон (или приготовить из них отдельное блюдо).

2. Сушеные грибы тщательно промыть, залить холодной водой и вымочить 3–4 ч, затем в той же воде варить 40–50 мин, пока грибы не станут мягкими. Бульон процедить и заправить, его можно использовать для приготовления соуса или супа.

3. Хороший прозрачный бульон можно также сервировать в чистом виде – в чашках. В этом случае к бульону подать пирожки с луком, мясом или ветчиной, горячие бутерброды с сыром или гренки из белого хлеба.

4. Отваренные грибы нарезать брусочками, нашинковать

или пропустить через мясорубку и использовать для приготовления супа, соуса или какого-либо иного блюда.

Бульон диетический

20 г сухих грибов, 10 г моркови, 7 г петрушки, 12 г лука, 7 г лука-порей, 1 л воды.

1. Сухие грибы промыть и вымочить в течение 3–4 ч. Варить в этой же воде 2 ч, а затем дать настояться 20–30 мин.
2. После этого грибы достать из бульона.

Бульон из сушеных грибов

40 г сушеных грибов, 2 л воды, 50 г лука, 15 г соли.

1. Промытые грибы залить холодной водой. Добавить лук, соль и варить до готовности.
2. Бульон слить и использовать для приготовления супов.

Бульон из сушеных дождевиков

20–25 г порошка из дождевиков, 200 г картофеля.

1. **Приготовление порошка:** молодые дождевики нарезать тонкими ломтиками, посушить на открытом воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении). Досушить их в духовке, измельчить в ступке, просеять через сито и исполь-

зовать для приготовления супов и других блюд.

2. Сварить картофель с порошком, процедить и подавать в горячем виде.

Бульон грибной с пельменями

100 г сухих грибов, 100 г лука, 1 ½ стакана муки, 2 яйца, 1 л воды.

1. Вымочить сушеные грибы, нашинковать их и смешать с поджаренным в масле рубленным луком, прибавить соль и перец. С полученной начинкой приготовить пельмени.

2. Перед варкой опустить их в горячую воду, чтобы смыть муку, а затем варить в воде, оставшейся от замачивания грибов, в течение 5–6 минут.

Совет:

Грибной бульон будет более ароматным, если использовать грибы разного размера. Крупные придают бульону вкус и цвет, а мелкие – аромат.

Бульон с грибными кубиками

300 г свежих грибов, 4 яйца, ½ стакана муки, 1–2 ст. ложки жира, 75 г лука, зелень петрушки, грибной бульон.

1. Свежие грибы и лук мелко нашинковать и пожарить в масле до подсушивания. Грибы с луком и муку добавить во взбитые яйца, перемешать, вылить на сковороду, смазанную

жиром, и запечь на слабом огне (или в духовке).

2. Готовое кушанье нарезать кубиками, поместить в тарелки и залить бульоном.

Бульон из свежих дождевиков

200 г дождевиков, 1 л воды, перец и соль по вкусу.

1. Свежие, только что собранные дождевики вымыть, нарезать мелкими кусочками и варить в подсоленной воде 30–40 мин. Перец добавлять на столе.

2. Подавать бульон в больших чашках.

Бульон грибной с овощами

50 г сухих грибов, 3 л воды, 1 луковица, 75 г моркови, 20 г петрушки, соль.

1. В эмалированную кастрюлю положить вымоченные сухие грибы, луковицу, разрезанную на четыре части, морковь, петрушку, посолить.

2. Варить на слабом огне в течение 1 часа.

Суп из грибов со сливками

500 г грибов (нарезанных мелкими кусочками), $\frac{1}{4}$ чашки измельченного лука, $\frac{1}{2}$ чашки муки, 1 чашка сливок, 2 чашки молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок мелко на-

резанной петрушки, соль, перец по вкусу.

1. Растопить две ложки масла в сковороде и слегка обжарить на нем лук.

2. Грибы обвалить в муке. Через пару минут добавить в лук оставшееся масло и обваленные грибы. Когда они станут мягкими, переложить все в кастрюлю, залить сливками и молоком. Дать супу потомиться 30 мин, не доводя до кипения. Посолить и поперчить.

3. Подавать с петрушкой.

Губница

100 г очищенных свежих грибов, 40 г пшена, 20 г лука, 4 ст. ложки сметаны, 10 г сливочного масла, зелень и соль по вкусу.

1. Грибы опустить в горячую воду одновременно с пшеном и варить на медленном огне.

2. За 5–10 мин до окончания варки добавить поджаренный на масле лук, сметану и 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.