

**ВЕГЕТАРИАНСКАЯ  
КУХНЯ-  
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР**



# Елена Николаевна Грицак

## Вегетарианская кухня

### – правильный выбор

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=297872](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=297872)*

*Вегетарианская кухня – правильный выбор / [ред. – сост. Е. Н.*

*Грицак].: РИПОЛ классик; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-386-00469-9*

### **Аннотация**

В этой книге читатель найдет множество рецептов вегетарианских блюд, вкусных, питательных, полезных, но, главное, не противоречащих законам природы и мировоззрению современного общества. Подробные рекомендации по приготовлению закусок, первых и вторых блюд, десертов и напитков здесь представлены не только по кулинарным категориям, но и по видам вегетарианства. Данным изданием могут пользоваться все сторонники идеи безубойного питания – лакто-или ововегетарианцы, веганы, сыроеды. Поможет оно и тем, кто просто заботится о своем здоровье или хочет дополнить «слишком мясное» меню овощными и фруктовыми блюдами.

# Содержание

Введение	5
Лакто-овоовегетарианство. Ни рыбы, ни мяса	8
Салаты и закуски	10
Спаржа под луковым соусом	10
Спаржа под грибным соусом	10
Морковь со шнитт-луком	11
Огурцы со шнитт-луком	12
Жгучие огурцы	13
Салат из одуванчиков	14
Яблоки и сельдерей под йогуртовым соусом	15
Салат из шпината	16
Капуста с зеленым луком	16
Чечевица с капустой и свеклой	18
Зеленая фасоль с огурцами и помидорами	18
Помидоры с консервированным горошком	19
Помидоры с луком и яйцами	19
Помидоры с орехами	20
Томатно-огуречный торт	21
Морковь с сельдереем	21
Морковь с апельсином и семечками	22
Медово-апельсиновая морковь	22
Салат из белых грибов	23
Горячая закуска из ракушек	24

Морская капуста с рисом, горошком и луком	25
Салат «Водоросли под шубой»	25
Паштет из хлеба и тыквы	26
Икра из хлеба и чеснока	27
Картофельный холодец	28
Испанская тортилья	29
Яйца, фаршированные творогом	29
Мексиканская тортилья	30
Сыр халлуми с каперсами	31
Сладкий сырный салат	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Елена Николаевна Грицак

## Вегетарианская кухня

### – правильный выбор

## Введение

Латинское слово «vegetus» в переводе означает «крепкий», «полный сил», «бодрый», «деятельный». Именно таким видели человека будущего члены Британского вегетарианского общества, основанного еще в 1842 году. Тогда же появился термин «вегетарианство», который вначале подразумевал под собой вовсе не способ питания, не диету, исключаящую убойную пищу, а образ жизни, гармоничный и с физической и с духовной стороны.

Известно, что растения и животные при выборе пищи следуют инстинкту. Человек же, имея развитое сознание, руководствуется принципами, к сожалению, далекими от почитания живого существа. Однако после двух мировых войн люди начали понимать, что жизнь священна, а всякое убийство является грубым нарушением законов природы.

«Мы никого не едим», – заявляют вегетарианцы, отказываясь от мяса, птицы, рыбы и морепродуктов животного происхождения. Объединенные отказом от убойной пищи, они,

тем не менее, различаются по вкусам. Представители самой большой группы – лакто-овоовегетарианцы – едят все, кроме мяса. Овоовегетарианцы игнорируют молоко, лактовегетарианцы не признают яйца, а веганы сомневаются по поводу этичности поедания меда и грибов.

Веганы рассматривают лишь растительную пищу и, не ограничиваясь продуктами питания, отказываются носить одежду из меха, кожи, а также отвергают продукцию, в состав которой входят компоненты, добытые из тел животных, например глицерин или желатин. Сыроеды – самые строгие вегетарианцы. Как видно из названия, они едят овощи и фрукты лишь в сыром виде.

Теоретики натуропатического питания считают, что жизнедеятельность человека напрямую зависит от пищи. Содержащаяся в растениях солнечная энергия, по их мнению, стимулирует все функции в организме, поэтому стоит потреблять ее через растения, а не через животную пищу. Доказано, что показатели здоровья и продолжительности жизни у вегетарианцев гораздо лучше, чем у мясоедов. Такие продукты, как овощи, фрукты, злаки, определяют высокую степень чистоты тела и даже влияют на чувства, разумеется, положительным образом.

Сегодня вегетарианство может быть и стилем жизни (для тех, кто хочет поправить здоровье, похудеть), и принципиальным нежеланием употреблять в пищу «братьев своих меньших», тем более зная, что их убили. Каковы бы ни были

мотивы, поклонников этого явления становится все больше и больше, ведь вегетарианские блюда не только дарят здоровье и долголетие, но и приносят удовольствие от употребления вкусной пищи.

# Лакто-овоовегетарианство.

## Ни рыбы, ни мяса

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты. Услышав, что человек употребляет все, кроме рыбы и мяса, можно догадаться о его принадлежности к лакто-овоовегетарианству – наименее строгому из всех видов вегетарианства. Его сторонники в питании позволяют себе больше, чем представители других групп, понимая, что быть вегетарианцем еще не значит просто отвергать продукты животного происхождения. Безмясное питание нужно планировать, иначе организм лишится тех витаминов, минералов и прочих полезных веществ, которыми так богата животная пища.

В вегетарианской диете возможен недостаток таких компонентов пищи, как протеин, железо, кальций, насыщенные жирные кислоты, жирные кислоты омега-3, витамин D, рибофлавин, витамин B<sub>12</sub>, витамин A, йод, цинк. Увлечение мучными продуктами приводит к дефициту кремния, а значит, к нарушению обмена веществ. Всего этого можно избежать, используя насыщенные растительным белком аналоги мясных продуктов: соевое мясо, соевый творог (тофу), пшеничное мясо (сейтан), темпе (ферментированная масса из соевых бобов), растительное молоко (рисовое или соевое), а также грибы, баклажаны, авокадо и, наконец, обычный кар-

тофель. Можно расширить рацион за счет редких или малораспространенных продуктов, заимствованных из национальных кухонь.

Стоит вспомнить о восточноазиатской, индийской, испанской и итальянской кухнях, основу которых составляют блюда из сезонных овощей, фруктов, лапши, риса, бобов. Удивительным разнообразием растительных продуктов отличается традиционная русская кулинария, способная обогатить рацион лакто-овоовегетарианцев блюдами из круп и корнеплодов.

# Салаты и закуски

## Спаржа под луковым соусом

### *Ингредиенты*

500 г спаржи, 1 небольшая луковица, соль по вкусу.

*Для лукового соуса:* по 50 г зеленого лука и петрушки, 1 яйцо, 1 столовая ложка 3 %-но-го уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 0,5 чайной ложки горчицы, перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Яйцо сварить, желток извлечь и размять вилкой. Спаржу очистить, промыть и сварить в подсоленной воде. Лук очистить, мелко нарезать и добавить к измельченной спарже. Приготовить соус, смешав желток, мелко нарезанную зелень лука и петрушки, уксус, растительное масло и горчицу. Соус посолить и поперчить, а затем полить им смесь из лука и спаржи.

Перед тем как подавать к столу, это блюдо следует остудить.

## Спаржа под грибным соусом

### *Ингредиенты*

500 г спаржи, 1 небольшая луковица, соль.

*Для лукового соуса:* 500 г шампиньонов, по 1 столовой ложке сливочного масла и муки, 0,5 стакана овощного отвара, 2 столовые ложки сливок, 2 яйца, 1 чайная ложка лимонного сока, мускатный орех и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Спаржу очистить, вымыть и сварить в подсоленной воде. Очищенный лук измельчить. Яйца сварить, извлечь желтки, размять их вилкой и отложить для соуса. Остывшую спаржу нарезать (не очень мелко) и смешать с луком. Приготовление соуса нужно начать с грибов: промыть шампиньоны, нарезать и обжарить их в сливочном масле, добавив сливки. В конце тушения, не снимая с огня, влить в сковороду смешанный с мукой овощной отвар, лимонный сок, затем посолить, положить желтки и в последнюю очередь ввести мускатный орех. Теплым соусом залить спаржу и, остудив салат в холодильнике, подавать к столу.

## **Морковь со шнитт-луком**

### *Ингредиенты*

2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 пучок шнитт-лука, 1 яблоко, 1 стакан

майонеза, 2 яйца, по 1 чайной ложке горчицы и лимонного сока.

### *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую. Яблоко вымыть, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело. Вымытые морковь и коренья натереть на крупной терке, лук вымыть и измельчить любым способом. Смешать яблоки, коренья и овощи, добавить мелко нарезанное яйцо (одно оставить для украшения), а потом заправить майонезом, смешанным с горчицей. Этот салат можно не солить. Подавая к столу, выложить его в широкую тарелку, украсив яйцом, нарезанным кружками.

Для приготовления овощного отвара используются как сами овощи, так и овощные отходы: кочерыжки и верхние листья капусты, обрезки моркови, репы, тыквы. Для супов-пюре прекрасно подходит жидкость, кстати, обычно ненужная, которая остается после варки картофеля. Стоит напомнить, что все продукты, предназначенные для овощного отвара, должны быть очищены и хорошо вымыты.

## **Огурцы со шнитт-луком**

### *Ингредиенты*

4 пучка шнитт-лука, 2 соленых огурца, 4 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 стакан овощного отвара, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок смешанной зелени (петрушка, укроп), 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка сахара, черный перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Вылить овощной отвар (см. *Морковь со шнитт-луком*) в небольшую кастрюлю, добавить уксус, соль, сахар и перец, положить лук и довести до кипения. Сняв с огня, смесь остудить, соединить с измельченными огурцами и залить растительным маслом. Очищенный чеснок растолочь с солью, ввести в луково-огуречную массу и хорошо перемешать. Выложить салат в глубокую тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью и подавать к столу.

## **Жгучие огурцы**

### *Ингредиенты*

4 огурца, 200 г зеленого салата, 0,5 стручка красного жгучего перца, 3 столовые ложки растительного масла, по 1 чайной ложке сахара и 3 %-ного уксуса, черный и красный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Огурцы и листья салата вымыть, а затем нарезать как можно мельче. Вымытый стручок перца нарезать очень тонкими, короткими полосками. Положить в глубокую тарелку огурцы, салат и полоски перца. Приготовить заправку из уксуса, воды (1 столовая ложка), молотого перца обоих видов, соли и сахара. Залить ею огурцы и дать настояться около 30 минут. Подавая к столу, салат заправить растительным маслом.

Салаты – легкая, вкусная и зачастую весьма питательная закуска. В их состав непременно входит зелень, неважно, будет ли это укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук или восточные травы. Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи. Любителям салатов не грозит недостаток витаминов, минеральных солей или органических кислот. Не секрет, что красиво оформленные многоцветные салаты улучшают аппетит. Те из них, которые имеют в своем составе перец или иные продукты острого вкуса, хороши к обеду, тогда как пресные и сладковатые лучше подавать к завтраку и ужину.

## **Салат из одуванчиков**

### *Ингредиенты*

200 г молодых листьев одуванчика.

*Для заправки:* 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 яйца, 2 чайные ложки горчицы, 3 чайные ложки винного уксуса, 0,5 чайной ложки сахара, черный перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую и очистить. Очищенные лук и чеснок измельчить, а затем смешать с двумя мелко нарезанными яйцами. Заправить эту смесь горчицей, уксусом, добавить сахар, поперчить, посолить.

Вымытые листья одуванчика нарезать длинными узкими

полосками, положить в салатницу. Накрыть их луково-яичной массой. Подавая к столу, салат украсить половинками оставшихся яиц.

## **Яблоки и сельдерей под йогуртовым соусом**

### *Ингредиенты*

3 сладких яблока, 2 корня сельдерея, 0,5 апельсина, 200 г винограда (без косточек), 200 г грецких орехов, соль по вкусу.

*Для соуса:* 0,5 стакана питьевого йогурта, 2 столовые ложки майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, сахар и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Корень сельдерея вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде. Фрукты вымыть. Яблоки нарезать дольками. Каждую виноградинку разрезать пополам. Апельсин очистить и нарезать маленькими кусочками. Ядра грецких орехов извлечь из скорлупы. Выложить в салатницу яблоки, виноград, апельсин, а сверху разложить грецкие орехи.

Для того чтобы приготовить соус, нужно просто смешать указанные в рецепте ингредиенты и взбить. Залить соусом салат, стараясь чтобы все, особенно грецкие орехи, осталось на месте.

Салаты из сырых овощей нужно готовить

непосредственно перед употреблением, а из вареных – примерно за 1 час до подачи к столу.

## **Салат из шпината**

*Ингредиенты* 200 г листьев шпината, 50 г сыра, 10–15 маслин, 3 столовые ложки растительного масла, 4 яйца, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую. Чеснок очистить и мелко нарезать. Листья шпината вымыть и нарезать тонкими полосками. Сыр натереть на крупной терке, смешать со шпинатом и 2 измельченными яйцами. Остальные яйца нарезать кружками и оставить для украшения. Залить шпинатную массу соусом, приготовленным из чеснока, растолченного с солью, к которому добавлены растительное масло и лимонный сок. Подавая к столу, салат украсить кружками яиц, маслинами.

## **Капуста с зеленым луком**

### *Ингредиенты*

500 г белокочанной капусты, 1 пучок зеленого лука, 2 моркови, 3 столовые ложки растительного масла, 0,25 стакана 3 %-ного уксуса, 2 столовые ложки сахара, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Капусту нашинковать, выложить в низкую кастрюлю, посыпать солью и энергично растереть до выделения сока. Вымытый лук нарезать не очень мелко. Морковь вымыть, натереть на крупной терке и залить уксусом. Выдержав морковь в холодильнике около 2 часов, соединить ее с капустой и луком, заправить маслом, посыпать сахаром и тщательно перемешать.

Вкус и внешний вид салатов не изменятся, если нарезанные продукты заправлять соусами, как говорится, в последний момент. В качестве заправки можно использовать растительное масло, сметану или майонез, а также их смесь в различных пропорциях. Впрочем, можно обойтись вовсе без соуса или, вспомнив о восточной кулинарии, залить овощную нарезку чем-то особенным, пряно-экзотическим. Вряд ли нужно напоминать, что люди, склонные к полноте, должны избегать жирных и острых заправок. Для них – не менее питательные салаты с кефиром, простоквашей, фруктовыми и малосолеными овощными соками. Те, у кого нет проблем с весом, могут добавить в сметану натертый, чуть подсоленный хрен. Тоже питательная, но более сложная в исполнении салатная заправка приготавливается так: масло следует смешать с уксусом, сахаром, горчицей, черным молотым перцем, посолить и энергично взбить.

## **Чечевица с капустой и свеклой**

### *Ингредиенты*

100 г чечевицы, 200 г белокочанной капусты, 1 небольшая свекла, 1 столовая ложка растительного масла, по 1 чайной ложке сахара и лимонного сока, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Свеклу вымыть и сварить до мягкости. Чечевицу сварить, предварительно вымочив в холодной воде (около 6 часов). Капусту нашинковать. Соединить в салатнице свеклу, чечевицу и капусту, посолить, полить салат растительным маслом, смешанным с лимонным соком и сахаром.

## **Зеленая фасоль с огурцами и помидорами**

### *Ингредиенты*

100 г стручковой фасоли, 2 помидора, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 1 зубчик чеснока, 6 листьев зеленого салата, 1 яйцо, 0,5 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Яйцо сварить вкрутую и очистить. Соленый огурец нарезать кубиками. Помидоры, 2 листа зеленого салата, свежий огурец и стручковую фасоль вымыть, а затем нарезать как

можно мельче. Очищенный чеснок измельчить и растолочь с солью. Смешать овощи, добавить мелко нарезанное яйцо, чеснок, сахар и заправить чуть подсоленной сметаной. Выложить смесь в салатницу, украсив оставшимися листьями салата.

## **Помидоры с консервированным горошком**

### *Ингредиенты*

6 помидоров, 400–450 г консервированного горошка, 1 стакан майонеза.

### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Добавить горошек (без жидкости), залить майонезом, перемешать и сразу же подавать к столу.

## **Помидоры с луком и яйцами**

### *Ингредиенты*

6 помидоров, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла,

3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую и нарезать кружками. Так же – тонкими кружками – нарезать вымытые помидоры, а очищен-

ный лук – кольцами. Положить лук и помидоры в салатницу, осторожно перемешать, посолить и полить заправкой, которая представляет собой смесь из растительного масла и уксуса. Любители молочного могут заменить масляно-уксусную заправку обычной сметаной. Подавая к столу, украсить салат яичными кружками.

## Помидоры с орехами

### *Ингредиенты*

6 помидоров, 200 г грецких орехов, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, красный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Ядра грецких орехов извлечь из скорлупы и растолочь с чесноком и солью. Очищенный лук и вымытые помидоры нарезать, смешать с орехами и чесноком, заправить растительным маслом, немного посолить и поперчить. Этот салат можно употребить сразу, но лучше выдержать его в холодильнике около 1 часа – будет вкуснее.

Салаты, в которых основным ингредиентом являются помидоры, можно заправлять любым растительным маслом, а можно вовсе не заправлять, поскольку этот овощ выделяет много сока, особенно в сочетании с солью. Яркий, насыщенный и вместе с тем экзотический вкус блюдам этого типа придает томатная заправка. Она готовится очень легко:

достаточно смешать готовый томатный сок с уксусом, растительным маслом, солью, сахаром и перцем, все равно, красным или черным. Если молотый перец заменить жгучим красным, салат приобретет восхитительно свежий вкус.

## **Томатно-огуречный торт**

### *Ингредиенты*

5 помидоров, 3 огурца, 4 яйца, 1 пучок зеленого лука, 0,5 стакана сметаны, черный перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую, а овощи и лук вымыть. Нарезать кружками огурцы, очищенные яйца, помидоры и уложить их на широкое блюдо слоями в указанном порядке, стараясь, чтобы помидоры оказались сверху. Каждый слой нужно посолить и поперчить. Подавая к столу, томатно-огуречный торт залить сметаной и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

## **Морковь с сельдереем**

### *Ингредиенты*

4 небольшие моркови, 3 корня сельдерея, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, сахар и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Вымытые морковь и корень сельдерея натереть на мелкой терке и смешать, добавив растительное масло, сахар, соль, уксус. Подавая к столу, салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

## **Морковь с апельсином и семечками**

### *Ингредиенты*

4 моркови, 1 сладкий апельсин, 2 столовые ложки семян подсолнечника, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра.

### *Способ приготовления*

Морковь вымыть и натереть на мелкой терке. Семена подсолнечника обжарить на сухой сковороде. Добавить к моркови апельсин, вымытый, очищенный и нарезанный мелкими кусочками. Влить в морковно-апельсиновую массу растительное масло. Выложить салат в глубокую тарелку (очень эффектно он смотрится в белой керамической посуде), посыпать семенами подсолнечника и обрамить сыром, нарезанным квадратиками или широкими полосками.

## **Медово-апельсиновая морковь**

### *Ингредиенты*

4 моркови, 1 апельсин, 0,5 лимона, 1 сладкое яблоко, 0,5

стакана сливок, 1 столовая ложка меда, банан и миндаль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Морковь, яблоко, апельсин и лимон вымыть. Яблоко оставить с кожицей, а морковь очистить, после чего натереть их на крупной терке. С апельсина снять кожуру, а лимон натереть на мелкой терке для получения цедры. Смешать морковь, яблоко, кусочки апельсина, добавить лимонную цедру. Ввести в сливки мед, размешать и залить этой смесью фруктово-овощной салат, который принято украшать кружками бананов и миндальными орехами.

Как получить цедру? Для этого нужно натереть фрукт на мелкой терке, двигая рукой вверх-вниз, одновременно поворачивая фрукт. Необходимо затрагивать лишь верхнюю, ярко окрашенную часть кожуры. Нижний белый слой горчит и потому в кулинарии используется редко. Таким же образом получают цедру различных фруктов: лимона, апельсина, лайма, грейпфрута, мандарина, померанца.

## **Салат из белых грибов**

### *Ингредиенты*

700 г белых грибов, 1 луковица, 1 стакан густой сметаны, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Грибы перебрать, промыть, отварить и нарезать соломкой. Очищенный лук нашинковать и добавить к грибам. Заправить салат подсоленной сметаной, поперчить, а подавая к столу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Горячая закуска из ракушек

### *Ингредиенты*

250 г макаронных изделий (очень крупные ракушки), 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 сладкий перец, растительное масло для смазывания формы, сыр, любая зелень и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Ракушки сварить в подсоленной воде. Вымытые помидоры обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть, разделив на 4 части и удалив семена, мелко нарезать. Перец вымыть, удалить семена и нарезать короткой соломкой. Лук и чеснок очистить и измельчить любым способом – вручную, миксером или с помощью мясорубки. Смешать лук, чеснок, перец и помидоры, заправить их оливковым маслом, а затем начинить этой смесью ракушки. Выложить их в смазанную растительным маслом форму и, посыпав натертым на мелкой терке сыром, запекать в духовке 5–10 минут, пока не расплавится сыр. Такую закуску едят горячей, посыпав мелко нарезанной зеленью.

## **Морская капуста с рисом, горошком и луком**

### *Ингредиенты*

200 г консервированной морской капусты, 2 столовые ложки риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Рис промыть, сварить в подсоленной воде, затем промыть и остудить. Вымыть и нарезать репчатый лук кольцами, а зеленый – произвольно. Можно не стараться резать лук аккуратно и очень мелко. Смешать рис, морскую капусту, горошек и лук обоих видов. Салат посолить и подавать к столу.

## **Салат «Водоросли под шубой»**

### *Ингредиенты*

2 небольшие свеклы, 1 морковь, 200 г консервированных морских водорослей, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 яйца, 250 г майонеза.

### *Способ приготовления*

Картофель, свеклу, морковь вымыть и сварить в отдельной посуде, затем очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и ошпарить кипятком. Яйца сварить вкрутую и натереть на крупной терке.

Широко распространенный салат «Водоросли под шубой» имеет несколько вариантов, но самые известные из них – будничные и праздничные. В первом случае нужно смешать вареные овощи, лук и яйца с морскими водорослями, заправить майонезом и подавать к столу в обычной салатнице. В праздничном варианте этот салат имеет вид многослойного торта, причем продукты укладываются слоями в разъемной форме:

1-й слой – свекла, смазанная майонезом;

2-й слой – морские водоросли;

3-й слой – картофель, смазанный майонезом;

4-й слой – лук;

5-й слой – яйца (немного оставить для посыпки), залитые майонезом;

6-й слой – отваренная и натертая морковь.

Приготавливая это блюдо, не обязательно следовать указанному порядку. Главное – выдержать его 6–8 часов в холодильнике, а потом аккуратно извлечь, перевернув форму. Подавая к столу, посыпать торт яичной крошкой.

## **Паштет из хлеба и тыквы**

### *Ингредиенты*

200 г пшеничного хлеба, 800 г тыквы, 30 г томатного сока, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 0,5 стакана 3 %-ного уксуса, черный перец на кончике ножа и

соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками, посолить и оставить примерно на 30 минут. После этого обжарить тыкву в растительном масле (взять половину) до золотистого цвета. Томатный сок кипятить до загустения. Очистить и мелко нарезать лук. Вымочить в уксусе (около 15 минут) нарезанный кубиками хлеб, затем, переложив его в дуршлаг, дать стечь жидкости. Тыкву, хлеб и лук соединить, пропустить через мясорубку, полученную массу посолить, поперчить, заправить томатным соком и оставшимся растительным маслом.

## **Икра из хлеба и чеснока**

### *Ингредиенты*

200 г пшеничного хлеба, 3 головки чеснока, 20 грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Очищенный чеснок растолочь с солью. Грецкие орехи извлечь из скорлупы, измельчить, добавить к чесноку и еще немного потолочь. Нарезанный кубиками хлеб вымочить в воде, слегка отжать и смешать со смесью из чеснока и орехов. Полученную массу взбить, подливая по капле растительное масло. После образования пышного пюре влить в него ли-

монный сок, выложить на мелкое блюдо и разгладить ножом.

Для украшения салатов используют орехи, листья зеленого салата, зелень укропа, петрушки, сельдерея, зеленый лук, яйца, различные морепродукты и, конечно, фрукты, в том числе цитрусовые. Нужно стараться, чтобы в состав салатов входили продукты, имеющие яркую окраску: сладкий перец красного цвета, помидоры, огурцы, морковь или редис.

## **Картофельный холодец**

### *Ингредиенты*

1 кг картофеля, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 10 зубчиков чеснока, черный перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить вместе в растительном масле. Вымытый и очищенный картофель сварить до готовности в подсоленной воде. Отвар слить, а картофель еще горячий протереть через сито. Затем добавить лук и чеснок, посолить, поперчить и развести картофельным отваром до консистенции густой сметаны. Выложить массу в широкую тарелку слоем 4–5 см. Поверхность разровнять ножом, при желании нанести рисунок и выдержать в холодильнике не меньше 3 часов. Посыпать картофельный холодец вымытой и мелко нарезанной зеленью пет-

рушки.

## **Испанская тортилья**

### *Ингредиенты*

1 луковица, 2 клубня картофеля, 1 яйцо, оливковое масло для жаренья, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Разогреть в сковороде оливковое масло, положить туда же очищенный, мелко нарезанный лук и обжарить его на слабом огне до золотистого цвета. Картофель вымыть, очистить и, мелко нарезав, добавить к луку. Продолжать жарить, периодически помешивая, – картофель должен быть мягким, слегка золотистым и нехрустящим. Пока жарится картофель, взбить яйцо и смешать его с готовыми картофелем и луком, смесь посолить и хорошо перемешать.

Настоящая испанская тортилья готовится на открытом огне в оливковом масле, как блины или омлет. Вылить смесь в сковороду, через 3–5 минут перевернуть, чтобы обжарить с другой стороны. У готового блюда должна быть светло-коричневая корочка и мягкая, даже чуть жидковатая середина.

## **Яйца, фаршированные творогом**

### *Ингредиенты*

3 яйца, 100 г жирного творога, 2–3 веточки укропа, 6 до-

лек лимона, 0,5 чайной ложки сахара, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль пополам, извлечь желтки и размять их вилкой. Творог смешать с мелко нарезанным укропом, начинить им половинки белков, если нужно, посолить. Выложив яйца на широкое блюдо, положить на каждое дольку лимона и посыпать сахаром.

## **Мексиканская тортилья**

*Ингредиенты* 4 тортильи (маленькие лепешки из кукурузной муки), 1 яичный белок, 3 столовые ложки тмина, 3 столовые ложки соли.

*Для гуакамоле:* 4 авокадо, 2 головки лука-шалота, 3 столовые ложки сока лайма, по 0,5 столовой ложки тмина и кориандра.

*Для сальсы:* 12 помидоров, 150 г редиса, 1 пучок зеленого лука, 1 перец чили, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки сока лайма, 1 чайная ложка сахара.

### *Способ приготовления*

Пока разогревается духовой шкаф, смешать тмин с солью, смазать тортильи слегка взбитым белком и посыпать соевым тмином. Разрезать каждую лепешку пополам и разложить на сухом противне. Запекать около 8 минут до золотистого цвета. Для того чтобы сделать гуакамоле, нужно очистить авокадо от кожуры и удалить косточки. Мякоть поло-

жить в миску и размять вилкой. Добавить лук-шалот, сок лайма, тмин и кориандр. Все хорошо перемешать. Теперь можно заняться приготовлением сальсы, для чего следует смешать вымытые и мелко нарезанные помидоры, редис, зеленый лук и чили, очищенный от семян. Затем ввести очищенный и растолченный чеснок, сок лайма и сахар. Разложить сальсу по половинкам тортилий. Рядом с ними в каждую тарелку положить гуакамоле и подавать к столу, желательно вместе с коктейлем «Маргарита».

## **Сыр халлуми с каперсами**

### *Ингредиенты*

250 г сыра халлуми, по 2 столовые ложки муки и оливкового масла, перец черный и соль по вкусу.

*Для заправки:* 1 лайм, 1 столовая ложка белого винного уксуса, 1 столовая ложка каперсов, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка зернистой горчицы, кинза или кориандр по вкусу.

### *Способ приготовления*

Обсушить сыр салфеткой и нарезать толстыми ломтиками. Приготовить заправку, смешав сок, выжатый из лайма, с его же цедрой, винным уксусом, каперсами, толченым чесноком, горчицей, добавив мелко нарезанную кинзу и кориандр.

Нагреть в сковороде оливковое масло, положить кусочки сыра, посыпанные мукой, перцем и солью. Обжаривать 1–2

минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Подавать сыр теплым в порционных тарелках, полив приготовленной заправкой.

## Сладкий сырный салат

### *Ингредиенты*

400 г сыра мягких сортов, 2 яйца, 2 сладких перца красного цвета, 10–12 листьев кочанного салата.

*Для заправки:* 2 головки лука-шалота, 1 пучок зеленого лука, 3 столовые ложки винного уксуса, 2 столовые ложки кукурузного масла, красный молотый перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружками. Сыр нарезать очень тонкими, как говорят кулинары, прозрачными ломтиками.

Перец вымыть, удалить семена и нарезать его тонкой длинной соломкой. Вымыть и обсушить салфеткой листья салата.

Для того чтобы приготовить заправку, нужно мелко нарезать очищенный лук-шалот и зеленый лук (несколько перьев оставить для украшения). Смешать лук обоих видов, залив его смесью из уксуса, масла, соли и перца.

На широкой тарелке разложить листья салата и слоями выложить на них сыр, перец и кружки яиц. Сверху вылить заправку и украсить перьями зеленого лука.

# 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.