

# БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ ЗАПЕКАНИЯ



1000 лучших рецептов

**Большая книга  
рецептов запекания**

«РИПОЛ Классик»

2012

Большая книга рецептов запекания / «РИПОЛ Классик», 2012

Запекание – процесс тепловой обработки продуктов, который отличается от жарения или варения. И прежде всего тем, что запеченные продукты в отличие от жареных не просто вкусные, но и невероятно полезные. А секрет только в том... Собственно об этом вы узнаете из этой книги. В ней вы также найдете огромное количество разнообразных рецептов запеченных блюд на любой вкус и сможете не только приготовить что-то необычное к празднику, но и ежедневно кормить своих близких вкусной и полезной едой.

, 2012

© РИПОЛ Классик, 2012

# Содержание

Введение	6
Овощные и грибные блюда	7
Готовим в духовке	7
Запеканки	7
Запеканка из кабачков, яиц и сыра	7
Запеканка из кабачков и лука	7
Запеканка из патиссонов и сулугуни	7
Запеканка из цуккини и яиц	8
Запеканка из брокколи и болгарского перца	8
Запеканка из белокочанной капусты	8
Брюссельская капуста с маринованными маслятами	8
Запеканка из цветной капусты по-украински	9
Тыквенная запеканка с фисташками	9
Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином	9
Печеные баклажаны с грушами и помидорами	9
Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и вешенками	10
Запеканка из фасоли и сыра	10
Запеканка из картофеля и цветной капусты	10
Ленивые драники	10
Картофель по-испански	11
Картофель, запеченный с колбасным сыром	11
Запеканка из шампиньонов	11
Вешенки, запеченные в фольге с сыром	11
Запеканка из болгарского перца	12
Болгарский перец, запеченный с яблоками и вешенками	12
Помидоры, запеченные в тесте	12
Помидоры с рисом и зеленым горошком	12
Запеканка из репчатого лука и хлеба	13
Слоеная овощная запеканка	13
Овощи в кляре с острым соусом	13
Запеканка из мексиканской смеси	14
Белокочанная капуста с яйцом и луком	14
Белокочанная капуста с зеленым горошком и грибами	14
Цветная капуста с морковью	14
Брокколи с шампиньонами	15
Рагу из цветной капусты, брокколи и моркови	15
Кабачки с морковью и луком	15
Кабачки с брокколи в сметане	15
Кабачки с шампиньонами и картофелем фри	16
Шампиньоны с картофелем и морковью в сметане	16
Белые грибы с помидорами	16
Помидоры по-татарски	16
Молодой картофель с белым вином	17

Баклажаны в томате	17
Баклажаны с фундуком и чили	17
Тыква с цветной фасолью и помидорами	17
Тыква по-японски	18
Белая фасоль с маслятами и луком	18
Стручковая фасоль по-китайски	18
Лобио по-грузински	19
Овощи с базиликом в грибном бульоне	19
Овощи в томате	19
Фаршированные овощи и грибы	20
Баклажаны, фаршированные рисом и морковью	20
Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью	20
Цукини, фаршированные картофелем	20
Свекла, фаршированная яблоками и черносливом	21
Болгарский перец, фаршированный шампиньонами	21
Болгарский перец, фаршированный белыми грибами	21
Болгарский перец, фаршированный рисом и орехами	21
Шляпки шампиньонов, фаршированные кабачками	22
Готовим в микроволновке	23
Квашеная капуста, тушенная с яйцами и луком	23
Брокколи с морковью	23
Баклажаны с морковью и луком	23
Цветная капуста с зеленым горошком	23
Баклажаны с чесноком	24
Цукини в томате	24
Маринованные кабачки, тушенные в томатном соусе	24
Кабачки, тушенные с черри	24
Кабачки, запеченные с сыром и маринованным луком	25
Кабачки, тушенные с цветной капустой	25
Овощное рагу	25
Овощное рагу в томате	25
Болгарский перец, фаршированный маринованными грибами	26
Шляпки шампиньонов, фаршированные брынзой	26
Запеканка из баклажанов и сыра	26
Запеканка из цветной капусты и болгарского перца	27
Запеканка из савойской капусты	27
Запеканка из картофеля и брокколи	27
Запеканка из вешенок	27
Огурцы, фаршированные кабачковой икрой	28
Помидоры, фаршированные фасолью	28
Рагу из сладкого перца томатом и чесноком	28
Овощи с маслинами	28
Запеканка из кабачков и сулугуни со специями	29
Баклажаны, фаршированные маринованными шампиньонами и орехами	29
Грибное ассорти в сметане	29
Котлеты из сушеных грибов с рисом	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Составитель Кашин Сергей Павлович

## Большая книга рецептов запекания

### Введение

Большинство сырых продуктов питания можно приготовить не только в специальной посуде, но и непосредственно над огнем. Как же получается, что в этом случае продукты не только не сгорают, но и не портятся?

Оказывается, в данном случае «работает» не столько сам огонь, сколько его тепло. Для этого есть несколько решений – использовать плиту или духовку, в которой распределение тепла происходит в зависимости от регуляции нагретого воздуха в ограниченном объеме духового шкафа.

В условиях открытого пространства, вне помещения, можно готовить и на большом огне, но, как мы знаем из личного опыта, достаточно, чтобы были угли, которые и давали нам то самое необходимое тепло. Конечно же все мы знаем про мангалы и барбекю, наших незаменимых помощников на открытом воздухе, для концентрации этого самого тепла. Теперь мы видим, что принципы приготовления практически идентичные, что в домашних условиях, что на природе с помощью углей. И все это будет называться не иначе как запеканием!

Самый древний способ приготовления пищи на огне и есть запекание. В наши дни, как и в незапамятные времена, этот способ приготовления мы используем на даче и в походах, на рыбалке.

Мы предлагаем множество рецептов запекания в одной книге. Вам остается лишь выбрать понравившийся.

Приятного аппетита!

## Овощные и грибные блюда

### Готовим в духовке

#### Запеканки

##### Запеканка из кабачков, яиц и сыра

###### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

###### *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки кабачков обготовить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки.

##### Запеканка из кабачков и лука

###### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 3 луковицы, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

###### *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

##### Запеканка из патиссонов и сулугуни

###### *Ингредиенты*

500 г патиссонов, 3 яйца, 150 г сулугуни, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени кинзы,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки кориандра,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки тмина, щепотка сушеного любистка, перец, соль.

###### *Способ приготовления*

Патиссоны вымыть, очистить и мелко нарезать. Сулугуни измельчить. Яйца взбить. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Патиссоны выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, посыпать тмином и кориандром, залить яйцами, сверху выложить сулугуни, посыпать любистком. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

### **Запеканка из цукини и яиц**

#### *Ингредиенты*

4 яйца, 200 г цукини, 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка измельченной зелени укропа, 30 г панировочных сухарей, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Цукини вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху разбить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, посыпать зеленью укропа.

### **Запеканка из брокколи и болгарского перца**

#### *Ингредиенты*

4 яйца, 100 г замороженной брокколи, 1 болгарский перец, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Брокколи и болгарский перец выложить на смазанный растительным маслом противень, сверху разбить яйца, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут, посыпать зеленым луком.

### **Запеканка из белокочанной капусты**

#### *Ингредиенты*

500 г белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки.

#### *Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

### **Брюссельская капуста с маринованными маслятами**

#### *Ингредиенты*

400 г консервированной брюссельской капусты, 150 г маринованных маслят, 200 г сыра, 3 помидора, 1 столовая ложка растительного масла,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Форму для запекания смазать растительным маслом, положить в нее слоями капусту, грибы, помидоры и сыр. Посолить, поперчить, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 7—10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

## **Запеканка из цветной капусты по-украински**

### *Ингредиенты*

500 г цветной капусты, 200 мл молока, 2 яблока, 2 яйца, 3 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

### *Способ приготовления*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде в течение 2 минут, слегка охладить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Капусту и яблоки выложить в сотейник, залить молоком, посолить, тушить 5 минут. Затем добавить манную крупу и тушить при постоянном помешивании еще 5 минут. Готовую массу охладить, добавить яйца, перемешать и выложить в форму для запекания, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут.

## **Тыквенная запеканка с фисташками**

### *Ингредиенты*

500 г тыквы, 50 г очищенных фисташек, 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 50 г панировочных сухарей, соль.

### *Способ приготовления*

Фисташки измельчить. Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить на сковороду, влить немного воды и тушить на слабом огне в течение 15 минут, выложить на смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, посолить, посыпать фисташками и сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15–20 минут.

## **Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином**

### *Ингредиенты*

500 г баклажанов, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тмина, 2–3 яйца, 1 чайная ложка растительного масла, 100 г пшеничной муки, соль.

### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками.

Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яйца взбить.

Кружочки баклажанов посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалить в муке и тмине, выложить в форму, смазанную растительным маслом, запекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 10 минут.

## **Печеные баклажаны с грушами и помидорами**

### *Ингредиенты*

4 небольших баклажана, 2 помидора, 2 кислые груши, 3 зубчика чеснока, 2–3 веточки базилика, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать пополам вдоль, посолить и оставить на 10 минут. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Половинки баклажанов выложить на пищевую фольгу, смазать растительным маслом. На баклажаны выложить ломтики груш и кружочки помидоров, посолить, поперчить, посыпать

чесноком и зеленью. Плотно завернуть баклажаны в фольгу и поставить на 30–40 минут в разогретую до 180 °С духовку. При подаче к столу посыпать сыром.

## **Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и вешенками**

### *Ингредиенты*

100 г замороженной стручковой фасоли, 150 г замороженной цветной капусты, 200 г вешенок, 3 яйца, 150 г сыра, 20 мл растительного масла, 40 г панировочных сухарей, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Вешенки промыть и крупно нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Продукты выложить на смазанный растительным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоями: цветная капуста, фасоль, грибы. Залить взбитыми яйцами, посыпать сыром, посолить и поперчить. Запекать в умеренно разогретой духовке 10–15 минут.

## **Запеканка из фасоли и сыра**

### *Ингредиенты*

100 г белой фасоли, 100 г сыра, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, соль.

### *Способ приготовления*

Предварительно замоченную фасоль варить до готовности, посолить. Сыр натереть на крупной терке.

Фасоль выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром, запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5–7 минут.

## **Запеканка из картофеля и цветной капусты**

### *Ингредиенты*

6 яиц, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 150 г вареной цветной капусты, 100 г тертого сыра, 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать с цветной капустой, взбитыми яйцами, панировочными сухарями, посолить и поперчить. Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром, запекать в разогретой до 180 °С духовке 5 минут.

## **Ленивые драники**

### *Ингредиенты*

5–6 клубней картофеля, 2 чайные ложки пшеничной муки, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого масла, 2 чайные ложки растительного масла, соль.

### *Способ приготовления*

Шпик мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, обжарить. Лук очистить, вымыть и нарубить. Картофель, вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить муку, лук, шпик, соль, перемешать.

Картофельную массу выложить в смазанную растительным маслом форму, полить распущенным топленым маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 20 минут.

## **Картофель по-испански**

### *Ингредиенты*

6 клубней картофеля, 1 яйцо, 2 помидора, 40 г томатной пасты, 50 г сливочного масла, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде.

Помидоры вымыть, опустить в кипяток на 3–4 минуты, снять кожицу и протереть через сито.

Из картофеля, протертых помидоров и яйца приготовить пюре. Взять небольшие формочки, смазать сливочным маслом, выложить пюре и запекать в духовке 15 минут при температуре 180 °С.

Готовое пюре полить томатной пастой и подать к столу в формочках.

## **Картофель, запеченный с колбасным сыром**

### *Ингредиенты*

4–5 клубней картофеля, 150 г колбасного сыра, 1 столовая ложка оливкового масла, 3 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Репчатый лук выложить на смазанный оливковым маслом противень, посолить, поперчить, смазать 1 столовой ложкой сметаны, сверху выложить картофель, посолить, поперчить, смазать оставшейся сметаной, выложить сыр. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

## **Запеканка из шампиньонов**

### *Ингредиенты*

500 г шампиньонов, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 столовых ложек панировочных сухарей, 5–6 яиц,

1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Шампиньоны промыть, очистить, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить и готовить в сливочном масле 3 минуты, затем добавить сметану и тушить еще 3 минуты. Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 10 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью укропа.

## **Вешенки, запеченные в фольге с сыром**

### *Ингредиенты*

400 г вешенок, 3 луковицы, 100 г сыра, 100 г сливочного масла, соль.

### *Способ приготовления*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Грибы перемешать с луком и нарезанным небольшими кусочками сливочным маслом, выложить на фольгу, посыпать сыром, завернуть.

Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 20–25 минут.

### **Запеканка из болгарского перца**

#### *Ингредиенты*

4 стручка болгарского перца, 200 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

#### *Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки и семена. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке.

Болгарский перец выложить на смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, посолить, посыпать тертым сыром, полить взбитыми яйцами и запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 5–7 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

### **Болгарский перец, запеченный с яблоками и вешенками**

#### *Ингредиенты*

4 стручка болгарского перца, 300 г вешенок, 2 яблока, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Вешенки промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть.

Вешенки и лук приготовить в растительном масле, посолить и поперчить. Яблоки выложить в форму для запекания, на них положить болгарский перец и грибы с луком. Поставить на 20 минут в разогретую до 180 °С духовку.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

### **Помидоры, запеченные в тесте**

#### *Ингредиенты*

4–5 помидоров, 2 столовые ложки муки, 100 г сыра, 1 чайная ложка растительного масла, 3 яйца, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. В муку добавить немного воды и соль, замесить жидкое тесто.

Яйца взбить. Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 4–6 минут.

### **Помидоры с рисом и зеленым горошком**

#### *Ингредиенты*

4 крупных помидора, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г сыра, 1 луковица, 100 мл куриного бульона, 1 столовая ложка растительного масла,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени кинзы, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Рис промыть, отварить в подсоленной воде. Сыр натереть на крупной терке. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть семена и часть мякоти. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и приготовить в растительном масле. Добавить зеленый горошек, рис и кинзу, посолить, поперчить, перемешать.

Наполнить приготовленной начинкой помидоры, выложить их в форму для запекания, посыпать сыром и влить бульон.

Запекать в разогретой до 150 °С духовке 15 минут.

### **Запеканка из репчатого лука и хлеба**

#### *Ингредиенты*

500 г репчатого лука, 300 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 200 мл молока, 200 мл сливок, 150 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду, влить немного воды, тушить до полуготовности. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Хлеб нарезать ломтиками, замочить в молоке, выложить в смазанную сливочным маслом форму для запекания, сверху выложить лук.

Яйца взбить со сливками, солью и перцем, вылить в форму на слой лука, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 160–180 °С духовке в течение 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

### **Слоеная овощная запеканка**

#### *Ингредиенты*

4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 небольших цукини, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры и цукини вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле вместе с луком. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

В огнеупорную форму выложить слоями цукини, болгарский перец, лук, чеснок и помидоры, посолить, поперчить и поставить на 15 минут в разогретую до 180 °С духовку. Посыпать сыром и запекать еще 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

### **Овощи в кляре с острым соусом**

#### *Ингредиенты*

200 г брюссельской капусты, 200 г брокколи, 100 мл растительного масла, 1 цукини, 2 морковки,

2 стручка болгарского перца, 2 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки кукурузного масла, 2 яйца, 3–4 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сахара, соль.

#### *Способ приготовления*

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Брюссельскую капусту вымыть. Морковь и цукини очистить, вымыть, нарезать кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Для приготовления кляра взбить яйца, добавить муку, перемешать. Растительное масло разогреть в глубокой форме, подготовленные овощи небольшими порциями опускать в кляр и выкладывать в масло. Форму поставить в разогретую до 250 °С духовку на 5–7 минут.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать лимонный сок с соевым соусом, кукурузным маслом, сахаром, перцем чили и чесноком. Готовые овощи переложить на блюдо. Отдельно подать соус.

### **Запеканка из мексиканской смеси**

#### *Ингредиенты*

6 яиц, 200 г замороженной мексиканской смеси, 50 г сливочного масла, 50 мл острого томатного соуса, 100 г тертого сыра, соль.

#### *Способ приготовления*

Мексиканскую смесь выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом (20 г), влить немного воды, тушить 10 минут, переложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 7 минут. При подаче к столу полить соусом.

### **Белокочанная капуста с яйцом и луком**

#### *Ингредиенты*

500 г белокочанной капусты, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

#### *Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Капусту выложить в горшочек, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и поставить в разогретую до 180 °С духовку.

Через 15 минут добавить взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, готовить 10–15 минут.

### **Белокочанная капуста с зеленым горошком и грибами**

#### *Ингредиенты*

400 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 30 г сушеных грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и приготовить в растительном масле. Капусту выложить в горшочек, добавить лук и предварительно замоченные грибы, перемешать и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 20 минут добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить 10–15 минут.

### **Цветная капуста с морковью**

#### *Ингредиенты*

500 г замороженной цветной капусты, 3 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, обготовить вместе с луком в растительном масле.

Цветную капусту выложить в горшочек, добавить морковь, лук, перец и соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут, затем положить чеснок, готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

## **Брокколи с шампиньонами**

*Ингредиенты*

500 г замороженной брокколи, 150 г шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать, обготовить вместе с луком в растительном масле.

Брокколи выложить в горшочек, добавить шампиньоны, лук и соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

## **Рагу из цветной капусты, брокколи и моркови**

*Ингредиенты*

300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 150 мл грибного бульона, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить. Залить подогретым бульоном, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

## **Кабачки с морковью и луком**

*Ингредиенты*

500 г кабачков, 3 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, добавить майонез, готовить еще 10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

## **Кабачки с брокколи в сметане**

*Ингредиенты*

500 г кабачков, 200 г брокколи, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Брокколи вымыть, разделить на соцветия, припустить в небольшом количестве воды в течение 3 минут, выложить в горшочек, сверху выложить кабачки и лук, добавить сметану, соль. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

### **Кабачки с шампиньонами и картофелем фри**

#### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 100 г шампиньонов, 100 г замороженного картофеля фри, 2 столовые ложки майонеза, 100 мл растительного масла, 2 яйца, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель фри готовить в растительном масле до готовности. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, запечь в духовке. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать. В горшочек выложить продукты слоями: картофель фри, кабачки, грибы. Каждый слой посолить и смазать майонезом. Сверху залить взбитыми яйцами. Поставить горшочек в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

### **Шампиньоны с картофелем и морковью в сметане**

#### *Ингредиенты*

150 г шампиньонов, 5 клубней картофеля, 2 морковки, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в горшочек, добавить грибы, лук, 50 г сливочного масла, сметану. Смесь посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут, положить оставшееся сливочное масло. Готовить еще 10–15 минут.

### **Белые грибы с помидорами**

#### *Ингредиенты*

300 г белых грибов, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

#### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. 1 помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Грибы перебрать, очистить, промыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду, добавить масло и готовить в течение 15 минут. Добавить лук, муку и готовить еще 10 минут. Затем переложить грибы в горшочек, влить немного воды, посолить, положить сметану, измельченный помидор и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

Готовые грибы выложить на блюдо, украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

### **Помидоры по-татарски**

#### *Ингредиенты*

4—5 твердых помидоров, 5 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка острого кетчупа, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в эмалированную посуду, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Помидоры вымыть, нарезать дольками, положить в горшочек, добавить чеснок, перец, соль, кетчуп, растительное масло, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5 минут. Затем залить помидоры яйцами и готовить еще 5 минут. Помидоры выложить на блюдо и оформить кольцами маринованного лука.

## **Молодой картофель с белым вином**

### *Ингредиенты*

4—5 клубней молодого картофеля, 100 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Бульон соединить с вином, довести до кипения. Лук очистить, вымыть и нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, посолить, поперчить, положить в горшочек, смазанный оливковым маслом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут, влить смесь бульона и вина.

Готовить в разогретой до 150 °С духовке 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и луком.

## **Баклажаны в томате**

### *Ингредиенты*

5—6 помидоров, 2 баклажана, 1 пучок зелени укропа, 2 чайные ложки оливкового масла, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, запечь в духовке, очистить и нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, добавить баклажаны, оливковое масло, перец, соль, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

## **Баклажаны с фундуком и чили**

### *Ингредиенты*

4 баклажана, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 70 г ядер фундука, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 маленький стручок перца чили, 1 пучок зелени кинзы, соль.

### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, завернуть каждый в фольгу и запечь в духовке. Орехи обжарить на сковороде без масла, нарубить. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком в ступке.

Для приготовления соуса смешать сметану с майонезом, чесноком, перцем, лимонным соком и орехами, посолить.

Баклажаны очистить, крупно нарезать, переложить в горшочек, полить соусом, посыпать зеленью кинзы и поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут.

## **Тыква с цветной фасолью и помидорами**

### *Ингредиенты*

400 г мякоти тыквы, 250 г консервированной цветной фасоли, 200 мл томатного сока, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Тыкву нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Чеснок и лук очистить, вымыть, нарезать и обжарить в растительном масле. Тыкву положить в кастрюлю, залить томатным соком и тушить под крышкой 20 минут, переложить в горшочек, добавить помидоры, фасоль, чеснок и лук, посолить, поперчить. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут.

## **Тыква по-японски**

*Ингредиенты*

500 г мякоти тыквы, 150 мл овощного бульона, 2–3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка семян кунжута, 1 чайная ложка тростникового сахара,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Тыкву нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Семена кунжута обжарить на сковороде без масла. Ломтики тыквы приготовить в растительном масле, переложить в горшочек, добавить бульон, соевый соус, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. За 5 минут до готовности добавить зелень и семена кунжута.

## **Белая фасоль с маслятами и луком**

*Ингредиенты*

300 г белой фасоли, 400 г маслят, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока,

4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, отварить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, затем мелко нарезать и приготовить вместе с луком в растительном масле. Зелень базилика вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями фасоль и грибы с луком, посолить, поперчить, добавить бульон, поставить на 20–25 минут в разогретую до 180 °С духовку. Перед подачей к столу посыпать чесноком и зеленью базилика.

## **Стручковая фасоль по-китайски**

*Ингредиенты*

500 г стручковой фасоли, 2 помидора, 4 столовые ложки семян кунжута, 3 столовые ложки соевого соуса, 1–2 столовые ложки сока лайма, 1 столовая ложка коричневого сахара,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки рубленой зелени кинзы, соль.

*Способ приготовления*

Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Семена кунжута обжарить на сковороде без масла, охладить, растолочь в ступке и смешать с сахаром, соевым соусом и соком лайма. Фасоль и помидоры выложить в горшочек,

посолить, полить соусом, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

## **Лобио по-грузински**

### *Ингредиенты*

300 г стручковой фасоли, 100 г темного винограда, 4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени базилика, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Лобио вымыть и нарезать кусочками длиной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам и удалить косточки.

Лук обжарить в 1 столовой ложке растительного масла.

Лук, лобио, виноград, зелень петрушки и базилика смешать, добавить оставшееся растительное масло и лимонный сок, посолить, поперчить, положить в горшочек, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, оставить под крышкой на 5 минут.

Перед подачей к столу украсить ломтиками помидоров.

## **Овощи с базиликом в грибном бульоне**

### *Ингредиенты*

2 клубня картофеля, 2 морковки, 200 г брюссельской капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г замороженного зеленого горошка, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Картофель и морковь очистить, вымыть. Брюссельскую капусту вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Лук, морковь и картофель готовить на растительном масле в течение 5 минут, затем переложить в горшочек, добавить горошек и капусту, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, посыпать базиликом.

Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

## **Овощи в томате**

### *Ингредиенты*

4 морковки, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г белой фасоли, 200 мл томатного сока, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, отварить. Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, готовить 5 минут, добавить фасоль, посолить и поперчить. Залить содержимое горшочка томатным соком, смешанным с бульоном, тушить под крышкой в разогретой до 200 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

## Фаршированные овощи и грибы

### Баклажаны, фаршированные рисом и морковью

#### *Ингредиенты*

3—4 баклажана, 2 моркови, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 10 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г тертого сыра, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Рис варить до полуготовности, смешать с морковью, луком, мякотью баклажанов и укропом и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их и перевязать нитками.

Баклажаны выложить в смазанную растительным маслом глубокую форму, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 140 °С духовку на 15 минут, затем посыпать сыром, разогреть духовку до 200 °С и запекать в течение 7—10 минут.

### Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью

#### *Ингредиенты*

4—5 баклажанов, 300 г маринованных грибов, 2 пучка зелени петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Грибы выложить в сковороду, добавить лук, сливочное масло и готовить в течение 5—7 минут.

Жареные грибы и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны выложить в глубокую форму, влить немного воды, посолить, добавить растительное масло, перец, лавровый лист, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут. Затем положить томатную пасту и готовить еще 20 минут.

### Цукини, фаршированные картофелем

#### *Ингредиенты*

2 небольших цукини, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковка, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Цукини вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью цукини. Половинки цукини наполнить приготовленной смесью, выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, полить майонезом. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

## **Свекла, фаршированная яблоками и черносливом**

### *Ингредиенты*

3 свеклы, 6 небольших яблок, 2 столовые ложки вареного риса, 3 столовые ложки сливочного масла, 50 г чернослива, 4 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

### *Способ приготовления*

Свеклу вымыть, отварить, очистить, срезать верхнюю часть и ложкой удалить часть мякоти, придав корнеплоду вид чашечки.

Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с предварительно замоченным и нарезанным черносливом, рисом, сливочным маслом, солью и наполнить этой смесью свеклу.

Фаршированную свеклу выложить в посыпанную панировочными сухарями форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 5–7 минут, затем полить сметаной.

## **Болгарский перец, фаршированный шампиньонами**

### *Ингредиенты*

5—6 стручков болгарского перца, 300 г маринованных шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, соль.

### *Способ приготовления*

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца.

Перец выложить в форму, залить небольшим количеством воды, добавить сметану, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Фаршированный перец выложить на блюдо, полить майонезом и оставшимся от тушения соусом.

## **Болгарский перец, фаршированный белыми грибами**

### *Ингредиенты*

5—6 стручков болгарского перца, 300 г белых грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, соль.

### *Способ приготовления*

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы перебрать, очистить, промыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, выложить на сковороду, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета, затем посолить, влить немного воды, тушить до готовности, остудить и нафаршировать этой смесью стручки перца.

Перец выложить в глубокую форму, добавить смесь сметаны и майонеза, влить немного воды, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

## **Болгарский перец, фаршированный рисом и орехами**

### *Ингредиенты*

8 стручков болгарского перца, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 морковка, 1 стебель сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить семена. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Рис промыть, варить в подсоленной воде до полуготовности. Смешать рис, орехи, лук, полученным фаршем наполнить перец.

Помидоры вымыть, мелко нарезать. Морковь и корни очистить, вымыть, мелко нарезать. Стебель сельдерея вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. На дно формы положить овощи, на них – фаршированный перец. Добавить бульон, поперчить и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

## **Шляпки шампиньонов, фаршированные кабачками**

*Ингредиенты*

500 г шампиньонов, 150 г кабачков, 1 пучок зелени базилика, 4 столовые ложки майонеза, 10 мл растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Зелень базилика вымыть и нарубить. Кабачки вымыть, мелко нарезать.

Ножки грибов мелко нарезать, смешать с кабачками, зеленью базилика и майонезом, нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их на смазанный растительным маслом противень, запекать в разогретой до 180 °С духовке 5–7 минут.

## Готовим в микроволновке

### Квашеная капуста, тушенная с яйцами и луком

#### *Ингредиенты*

500 г квашеной капусты, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла.

#### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить в форму, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и готовить в течение 3 минут при мощности 100 %. Затем положить яйца, сливочное масло, влить немного воды и готовить еще 3 минуты при мощности 80 %.

### Брокколи с морковью

#### *Ингредиенты*

500 г замороженной брокколи, 3 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, готовить вместе с луком в растительном масле в течение 30 секунд при мощности 100 %.

Брокколи выложить в форму, добавить морковь, лук, перец и соль. Готовить в течение 4 минут при мощности 100 %, затем положить чеснок, готовить 2 минуты при мощности 60 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

### Баклажаны с морковью и луком

#### *Ингредиенты*

3 баклажана, 3 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Баклажаны вымыть, нарезать кубиками, смешать с морковью и луком, выложить в форму, посолить, поперчить, добавить растительное масло.

Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %, добавить майонез, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу украсить веточками укропа.

### Цветная капуста с зеленым горошком

#### *Ингредиенты*

400 г замороженной цветной капусты, 150 г зеленого горошка, 2 морковки, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать, пассеровать в растительном масле в течение 30 секунд при мощности 70 %. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1–2 минуты в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту смешать с горошком, луком и морковью, посолить, поперчить. Выложить овощную смесь в форму, залить бульоном. Готовить в течение 4 минут при мощности 100 %.

При подаче к столу посыпать сыром.

## **Баклажаны с чесноком**

### *Ингредиенты*

4 баклажана, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кружочки баклажанов посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Выложить в форму, добавить чеснок и майонез. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

## **Цукини в томате**

### *Ингредиенты*

5–6 помидоров, 2 цукини, 1 пучок зелени укропа, 2 чайные ложки оливкового масла, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Цукини вымыть и нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в форму, добавить цукини, оливковое масло, перец, соль. Готовить в течение 4 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

## **Маринованные кабачки, тушеные в томатном соусе**

### *Ингредиенты*

500 г маринованных кружочками кабачков, 6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 луковица, 1 пучок зелени кинзы.

### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

Зелень кинзы вымыть и нарубить. Кабачки выложить в форму, добавить лук, влить 1 столовую ложку растительного масла, готовить в течение 30 секунд при мощности 100 %, положить томатную пасту, добавить лимонный сок, оставшееся растительное масло, немного воды и готовить 2 минуты при мощности 80 %.

Кабачки выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы, полить оставшимся от тушения соусом.

## **Кабачки, тушеные с черри**

### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 10 помидоров черри, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть. Кабачки соединить с луком, выложить в форму, добавить растительное масло, готовить в течение 2 минут при мощности 100 %, затем посолить, поперчить, добавить черри. Тушить в течение 2 минут при мощности 60 %, затем выложить на блюдо, посыпать чесноком.

## **Кабачки, запеченные с сыром и маринованным луком**

### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 150 г маринованного кольцами лука, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки красного перца, соль.

### *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и запекать 2 минуты при мощности 100 %.

## **Кабачки, тушеные с цветной капустой**

### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 200 г замороженной цветной капусты, 5 столовых ложек растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, соль.

### *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Цветную капусту соединить с кабачками и луком, выложить в форму, добавить растительное масло, соль, влить немного воды и готовить 4 минуты при мощности 70 %. Тушеные овощи выложить на блюдо, полить сметаной.

## **Овощное рагу**

### *Ингредиенты*

2 стручка сладкого перца, 1 морковь, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

### *Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Овощи выложить в форму, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, добавить горячий бульон, перемешать. Тушить в течение 5 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

## **Овощное рагу в томате**

### *Ингредиенты*

4 морковки, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г вареной белой фасоли, 200 мл томатного соуса, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, готовить 1 минуту при мощности 100 %, добавить фасоль, посолить и поперчить. Залить содержимое формы томатным соусом, смешанным с бульоном, готовить в течение 3 минут при мощности 80 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

## **Болгарский перец, фаршированный маринованными грибами**

*Ингредиенты*

5—6 стручков болгарского перца, 300 г маринованных грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, соль.

*Способ приготовления*

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца.

Стручки перца выложить в форму, залить небольшим количеством воды, добавить сметану. Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %. Фаршированный перец выложить на блюдо, полить майонезом и оставшимся от тушения соусом.

## **Шляпки шампиньонов, фаршированные брынзой**

*Ингредиенты*

500 г шампиньонов, 150 г брынзы, 1 пучок зелени укропа, 4 столовые ложки майонеза, 10 мл растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Брынзу натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Ножки грибов пропустить через мясорубку, смешать с сыром, зеленью укропа и майонезом, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их в смазанную растительным маслом форму. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

## **Запеканка из баклажанов и сыра**

*Ингредиенты*

3 баклажана, 3 яйца, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки баклажанов обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

## **Запеканка из цветной капусты и болгарского перца**

### *Ингредиенты*

4 яйца, 100 г замороженной цветной капусты, 1 стручок болгарского перца, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать. Зеленый лук вымыть, нарубить. Цветную капусту и болгарский перец выложить в смазанную растительным маслом форму, влить яйца, посолить, поперчить. Запекать в течение 3 минут при мощности 100 %, посыпать зеленым луком.

## **Запеканка из савойской капусты**

### *Ингредиенты*

500 г савойской капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки.

### *Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром. Запекать в течение 3 минут при мощности 100 %. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

## **Запеканка из картофеля и брокколи**

### *Ингредиенты*

6 яиц, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 150 г вареной брокколи, 100 г тертого сыра, 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать с брокколи, взбитыми яйцами, панировочными сухарями, посолить и поперчить. Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

## **Запеканка из вешенок**

### *Ингредиенты*

500 г вешенок, 150 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 столовых ложек панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить. Вешенки промыть, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить и готовить в сливочном масле 30 секунд при мощности 100 %, затем добавить сметану и тушить 2 минуты при мощности 60 %. Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

## **Огурцы, фаршированные кабачковой икрой**

### *Ингредиенты*

5—6 крупных огурцов, 200 г кабачковой икры, 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить из середины часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 2 минуты.

Половинки огурцов наполнить кабачковой икрой, соединить, выложить на смазанную растительным маслом тарелку, смазать майонезом и запекать при мощности 90 % в течение 2 минут.

## **Помидоры, фаршированные фасолью**

### *Ингредиенты*

6—7 помидоров, 200 г маринованной стручковой фасоли, 100 г сыра, 1 чайная ложка растительного масла, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти. Фасоль мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры наполнить фасолью, посолить, поперчить, выложить на смазанную растительным маслом тарелку, посыпать тертым сыром и запекать при мощности 80 % в течение 2 минут.

## **Рагу из сладкого перца томатом и чесноком**

### *Ингредиенты*

6—7 стручков красного сладкого перца, 1 кг помидоров, 6—7 зубчиков чеснока, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 20 г сахара, соль.

### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать.

Перец вымыть, удалить семена и нарезать кольцами, чеснок очистить, вымыть и измельчить.

Помидоры, перец и чеснок выложить в стеклянную кастрюлю, влить немного воды, добавить растительное масло, соль, сахар, уксус и тушить при мощности 50 % в течение 7 минут.

## **Овощи с маслинами**

### *Ингредиенты*

400 г баклажанов, 3 помидора, 100 г кабачков, 10 маслин без косточек, 5—6 столовых ложек оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Баклажаны, кабачки и помидоры вымыть, нарезать ломтиками, выложить в стеклянную кастрюлю, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и тушить в течение 4 минут при мощности 80 %.

Затем добавить маслины, перемешать, тушить в течение 1 минуты при мощности 90 %, после чего остудить. Подать к столу, украсив вымытыми веточками петрушки.

## **Запеканка из кабачков и сулугуни со специями**

### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 3 яйца, 150 г сулугуни, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени кинзы,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки кориандра,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки тмина, щепотка сушеного любистка, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и мелко нарезать. Сулугуни измельчить. Яйца взбить. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Кабачки выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, посыпать тмином, залить яйцами, сверху выложить сулугуни, посыпать любистком и кориандром. Запекать при мощности 60 % в течение 2 минут, а затем 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

## **Баклажаны, фаршированные маринованными шампиньонами и орехами**

### *Ингредиенты*

4—5 баклажанов, 300 г маринованных шампиньонов, 50 г ядер грецких орехов, 2 пучка зелени петрушки, 1 луковица, 20–30 г сливочного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Грибы пропустить через мясорубку вместе с луком, смешать с зеленью петрушки, орехами и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны уложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного воды, положить томатную пасту и тушить в течение 5 минут при мощности 70 %.

## **Грибное ассорти в сметане**

### *Ингредиенты*

1 кг белых грибов, подберезовиков и лисичек, 150 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 столовых ложек панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Грибы перебрать, промыть, очистить, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить, выложить в форму, полить растопленным сливочным маслом и готовить при мощности 100 % в течение 2 минут.

Добавить сметану, тушить 2 минуты при мощности 50 %. Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать тертым сыром и запекать 1 минуту при мощности 100 %.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

## **Котлеты из сушеных грибов с рисом**

### *Ингредиенты*

100 г сушеных грибов, 20 г коричневого риса, 1 клубень картофеля, 1 яйцо, 1 столовая ложка муки, 50 мл растительного масла, 50 мл кетчупа, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Предварительно замоченные грибы отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Отдельно отварить рис. Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с грибами, рисом, мукой, яйцом, посолить и поперчить.

## **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.