

ас
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто



Блюда из грибов



Дарья Костина
Блюда из грибов
Серия «Быстро, вкусно, просто»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=178667

Блюда из грибов / Сост. Д. Костина: АСТ; Москва; 2011

ISBN 978-5-17-065095-8

Аннотация

С древности и по сей день грибы являются заменой мясу и прочим мясным продуктам. Приготовьте по предлагаемым рецептам вкусные и полезные блюда. Для широкого круга читателей.

Содержание

Уникальное творение природы	4
Закуски из грибов	6
Нарезка с грибами	6
Рулеты из килек с мелкими маринованными грибами	7
Масло из грибов	8
Грибная икра	9
Свежие грибы с луком и яйцами	10
Помидоры, фаршированные треской с шампиньонами	11
Маринованные грибы с тимьяном и гвоздикой	12
Бутерброды с грибами и помидорами	13
Бутерброды с шампиньонами и яблоком	14
Бутерброды с паштетом из грибов	15
Гренки с грибным соусом	16
Гренки с запеченными грибами	17
Сельдь с грибами и маринованным луком	18
Яйца, фаршированные грибами с килькой и ветчиной	19
Салаты из грибов	20
Салат из маринованных грибов с креветками	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Блюда из грибов

Составитель

Костина Дарья

Уникальное творение природы

С древности и по сей день грибы являются заменой мяса и прочих мясных продуктов. Они являются уникальным творением природы. По количеству белка сушеный гриб достигает до 30% всей его массы. Грибы являются лидерами по содержанию углеводов, клетчатки, аминокислот, различных жироподобных веществ, таких как эфирные масла и жирные кислоты. Но самое ценное и огромное значение имеет лецитин, который является основным препятствием для отложения холестерина в сосудах.

Содержащиеся в грибах свободные жирные кислоты, так же как и аминокислоты, довольно легко усваиваются организмом и поэтому грибы являются продуктом, который приходит на помощь нашему организму для борьбы с таким неприятным заболеванием, как атеросклероз. Помимо вышеуказанных преимуществ, грибы содержат большое количество ферментов, благоприятствующих расщеплению жиров, гликогена и клетчатки.

В грибах содержится большое количество витаминов. По наличию витамина В грибы даже не уступают злаковым и зерновым культурам, а по витамину D они превосходят даже сливочное масло! Довольно много витамина А содержится в рыжиках, лисичках и белых грибах.

Благодаря большому содержанию калорий грибы являются для организма довольно тяжелой пищей, и их усваивание происходит намного дольше, чем само мясо. Поэтому следует помнить, что грибы не являются диетическим продуктом.

Приготовьте по предлагаемым рецептам вкусные и полезные блюда. Приятного аппетита!

Закуски из грибов

Нарезка с грибами

1½ стакана мелких маринованных грибов, 5–6 тонких ломтиков ветчины, 5–6 ломтиков свиного жаркого, 100 г копченой колбасы, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 отварные моркови, 3 помидора, 3 соленых огурца, 1 луковица, 2 стручка перца, 1 стакан вареного гороха или консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, сок, половины лимона, соль, сахар, зеленый салат, зеленый лук.

Нарезанные ломтиками мясо, колбасу, яйца, морковь, помидоры, огурец, целые грибы и другие продукты уложить рядами на большое блюдо. Овощи и грибы сбрызнуть соусом, приготовленным из растительного масла и лимонного сока.

Блюдо украсить листьями салата.

Рулеты из килек с мелкими маринованными грибами

1 кг килек, ½ кг маринованных грибов, 1 стакан маринада (грибного).

Хорошо просоленные кильки (салаку) очистить от костей, промыть, свернуть рулетом и закрепить спичкой (без головки) или пряной гвоздикой. Залить грибным маринадом, дать пропитаться в течение 1–2 дней. Подавая на стол, рядом с рулетиками из килек положить мелкие маринованные грибы.

Масло из грибов

100 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки тушеных шинкованных грибов, соль, репчатый лук, (перец, горчица).

Масло или маргарин взбить до образования пышной светлой массы, пристающей к стенкам стеклянной миски, добавить тщательно измельченные тушеные грибы и заправить. Грибы следует тушить с небольшим количеством жира или в собственном соку до тех пор, пока не испарится грибной сок и грибы не станут сухими. Лук рекомендуется добавлять в протертом виде. К белым грибам, рыжикам и шампиньонам перец и горчицу не добавляют.

Грибное масло можно использовать для приготовления бутербродов с ветчиной, колбасой, огурцами и другими продуктами. Бутерброды украсить ломтиками помидора, огурца и редиса, зеленью петрушки или зеленым салатом.

Грибная икра

400 г свежих, 200 г соленых или 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, столовый уксус или лимонный сок, зеленый лук.

Свежие грибы тушить в собственном соку, пока сок не испарится. Соленые грибы вымочить для удаления излишней соли, сушеные грибы вымочить, отварить и на дуршлаге дать стечь воде. Затем грибы мелко нашинковать и смешать с рубленным луком, слегка поджаренным в растительном масле. Лук должен быть светло-золотистого цвета, нельзя допускать его подгорания.

Смесь заправить солью, перцем, уксусом или лимонным соком, сверху посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Использовать для приготовления бутербродов или в качестве закуски к холодному столу.

Свежие грибы с луком и яйцами

500 г грибов, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, по 2/3 стакана бульона или воды и сметаны, 3 яйца; перец, соль – по вкусу.

Мелко нарезанные грибы поджарить в сливочном масле с луком; переложить в кастрюлю, добавить соль, черный перец, муку, влить мясной бульон или воду, тушить до готовности и заправить сметаной; крутые яйца нарезать кружочками, уложить на блюдо, а сверху залить тушеными грибами. Подавать на стол горячими.

Помидоры, фаршированные треской с шампиньонами

8 помидоров, 500 г филе трески, 150 г свежих грибов (лучше белых или шампиньонов), 1 свежий огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 лимон, ½ стакана майонеза; соль и свежемолотый черный перец – по вкусу.

Треску отварить, охладить и нарезать мелкими кубиками. Такими же кубиками нарезать огурец и предварительно отваренные грибы, мелко порубить яйца. У свежих помидоров срезать верхушки и вынуть сердцевину. Сердцевину помидоров без зерен и сока мелко нарезать и смешать с треской, грибами, огурцом и яйцами; посолить и поперчить по вкусу. Выдавить в каждый помидор немного лимонного сока, нафаршировать его полученной массой, залить майонезом. Выдержать 4–6 часов, чтобы грибы пропитались соком.

Маринованные грибы с Тимьяном и гвоздикой

1 кг грибов, 150 г белого вина, 100 г уксуса, 150 г растительного масла, черный перец, лавровый лист, тимьян, гвоздика.

Перебранные более мелкие грибы, хорошо промытые, залить белым вином, уксусом, растительным маслом, прибавить по вкусу соли, немного черного перца, лавровый лист, тимьян, гвоздику. Варить вместе с грибами до готовности. Выдержать грибы в маринаде в течение 4–5 минут. Подавать холодными как закуску.

Бутерброды с грибами и помидорами

4–5 больших ломтей ржаного хлеба, 50–60 г сливочного масла, 200–250 г соленых, маринованных или консервированных грибов, 1 луковица, 3–4 ст. ложки сметаны, соль, сахар, зеленый лук, 1 помидор или несколько черносливин, яблоко, сваренное вкрутую яйцо.

Ломти хлеба намазать маслом. Грибы мелко нашинковать, добавить сметану и рубленый репчатый лук, при желании также – измельченное яблоко и крутое яйцо. Бутерброды покрыть толстым слоем полученной массы, разрезать пополам, на четыре части или треугольными кусками. Каждый бутерброд украсить зеленью и кусочками помидора или половинкой отваренного чернослива.

Бутерброды с грибами можно и не разрезать, в этом случае их едят с помощью ножа и вилки.

Бутерброды с шампиньонами и яблоком

200 г маринованных шампиньонов, 200 г ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, 1 яблоко, 1 помидор, 2 черносливины, соль, сахар, зеленый лук – по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками и намазать маслом. Грибы мелко нашинковать, добавить сметану, нарезанный репчатый лук, измельченное яблоко и крутое яйцо.

Полученную массу положить на ломтики хлеба, каждый бутерброд украсить зеленью, кусочком помидора и половинкой размоченного чернослива.

Бутерброды с паштетом из грибов

250 г свежих грибов, 100 г сливочного масла; соль, перец, лимонный сок – по вкусу.

Отварить в подсоленной воде свежие грибы, откинуть на дуршлаг и мелко нарубить или пропустить через мясорубку, растереть размякшее сливочное масло, соединить с грибами, добавить соль, черный молотый перец и лимонный сок, все хорошо перемешать, намазать грибным паштетом ломтики хлеба и украсить их тонко нарезанными ломтиками лимона.

Паштет можно приготовить и из сушеных грибов, которые надо предварительно намочить в небольшом количестве воды на 3–4 часа и отварить в ней.

Гренки с грибным соусом

300–500 г грибов, 5–6 ст. ложек сливочного масла, 4 яйца, 3 стакана молока, подсолнечное масло для фритюра.

Черствый белый хлеб (лучше всего использовать пшеничный батон) нарезать ломтиками толщиной 1 см, смочить их в молоке, затем во взбитом яйце и обжарить в сильно разогретом фритюре.

Грибы очистить, нарезать ломтиками и тушить в собственном соку, пока они не станут мягкими, затем добавить масло, посолить.

Три желтка взбить с двумя неполными стаканами молока, влить в грибы, добавить соль, черный перец и варить на слабом огне до загустения, непрерывно помешивая во избежание свертывания яиц. Затем горячую смесь вылить на гренки и посыпать тертым сыром.

Гренки с запеченными грибами

200 г грибов, 20 г сливочного масла, 120 г хлеба, 1 яйцо; зелень, черный перец и соль – по вкусу.

Крупные шляпки шампиньонов или шляпки кольцевиков одинакового размера поместить на смазанный жиром противень, положить на каждую шляпку кусочек сливочного масла, посыпать черным молотым перцем и запечь в духовке.

Из сваренного вкрутую яйца вынуть желток, растереть его с солью, выложить на запеченные грибы и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Белок яйца и зелень мелко нарубить, посолить и перемешать. На смазанной жиром сковороде поджарить с обеих сторон ломтики белого хлеба, остудить, на каждый положить по грибной шляпке, а вокруг нее – белок с зеленью.

Сельдь с грибами и маринованным луком

2–3 сельди, 300 г маринованных или отваренных в собственном соку грибов, ½ стакана маринованных мелких луковиц, 2–3 помидора, 2–3 ст. ложки зеленого лука, столовый уксус, (сметана).

Очищенную сельдь нарезать кусочками и уложить на блюдо. Сверху положить целые или нарезанные грибы, целые или разрезанные пополам мелкие луковицы, ломтики помидора и зелень. Если продукты суховаты, прибавить немного уксуса. Украсить можно горками густой сметаны.

Яйца, фаршированные грибами с килькой и ветчиной

4–5 яиц, 200 г свежих или 100 г отваренных грибов, 2–3 кильки пряного посола, 50 г постной ветчины, 1–2 ст. ложки оливкового масла или сметаны, соль, сахар, горчица, перец, лимонный сок или уксус, (майонез), зелень.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль на две части, желтки вынуть и нашинковать. Нашинкованные грибы слегка протушить в оливковом масле или сметане и охладить. Затем смешать их с нашинкованными яичными желтками, килькой, ветчиной, оливковым маслом или сметаной и заправить. Если смесь получилась слишком сухой, можно добавить майонез или сметану. Белки нафаршировать полученной смесью и украсить зеленью. Оставшуюся часть смеси подать к столу на блюде или в салатнице. На фаршированные яйца можно положить немного майонеза или сметанной подливки.

Салаты из грибов

Салат из маринованных грибов с креветками

100 г грибов, 60 г картофеля, 70 г патиссонов, 60 г майонеза, 70 г креветок, 1 яйцо, ½ лимона, соль и сахар – по вкусу.

Промытые и отцеженные грибы, вареный картофель и маринованные патиссоны нарезать ломтиками, соединить, заправить майонезом, сахаром, посолить, перемешать и выложить в салатник. Креветки отварить в подсоленной воде (10–12 минут), или взять мороженые, отделить шейки, очистить их от панциря, сбрызнуть лимонным соком и уложить поверх салата. Сверху салат украсить дольками круто сваренного яйца и веточками зелени.

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.