

ЛЕЧО и ОВОЩНАЯ ИКРА

САМЫЕ ВКУСНЫЕ УГОЩЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!**

- **азбука домашнего консервирования**
- **заготовки на зиму**
- **закуски и соусы на каждый день**

Книга-подарок для каждой хозяйки!

Кулинарные секреты (Рипол)

Галина Серикова

**Лечо и овощная икра. Самые
вкусные угощения на каждый день**

«РИПОЛ Классик»

2017

Серикова Г. А.

Лечо и овощная икра. Самые вкусные угощения на каждый день
/ Г. А. Серикова — «РИПОЛ Классик», 2017 — (Кулинарные
секреты (Рипол))

ISBN 978-5-38-611396-4

Нам всегда хочется сохранить вкус овощей» выращенных на своих грядках под тёплым солнцем, и получать максимум удовольствия и пользы в холодные зимние дни. Благодаря этой книге вы узнаете» чего начинаются заготовки» как сохранить плоды, что необходимо делать» чтобы домашние консервы были не только вкусными, но и безопасными, а также познакомитесь с оригинальными рецептами блюд из овощей, которыми порадуете себя и своих близких. Эта книга станет отличной находкой для настоящей хозяйки! Приятного аппетита!

ISBN 978-5-38-611396-4

© Серикова Г. А., 2017
© РИПОЛ Классик, 2017

Содержание

Введение	5
Азбука домашнего консервирования	7
Технология, правила и приемы	7
Необходимый инвентарь	10
Заготовки на зиму	12
Овощная икра	13
Икра из баклажанов	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Галина Алексеевна Серикова

Овощная икра и лечо.

Готовим, как профессионалы!

Введение



Современные хозяйки готовят из овощей разнообразные блюда, предлагают их в качестве гарнира, закусок и салатов. Однако овощи, поспевшие на собственной грядке, не всегда удается сохранить в свежем виде. Но есть способ, благодаря которому можно среди зимы, когда за окном снег и мороз, полакомиться баклажанами, сладким перцем, стручковой фасолью и всем тем, что было выращено летом. Называется он консервированием.

Открыв баночку с «заморской» икрой или ароматным лечо, можно не только вспомнить о прошедших теплых деньках, но и получить максимум удовольствия и пользы, ведь овощи – чемпионы по содержанию витаминов и других необходимых нам веществ. Поэтому неудивительно, что каждый летний сезон наши кухни превращаются в консервные мини-заводики, когда все члены семьи активно чистят и шинкуют овощи, моют и стерилизуют стеклянную тару, азартно листают кулинарные книги или страницы интернет-сайтов в поисках новых вкусных рецептов... Иными словами, развивают бурную заготовительную деятельность. При этом, надо сказать, наши хозяйки показывают чудеса изобретательности, придумывают свои рецепты, улучшают или дополняют старые, а благодаря Всемирной паутине общаются и обмениваются ими, делятся своими успехами и достижениями. И это прекрасно, значит, есть вещи, которые объединяют, если не всех, то, по крайней мере, многих; значит, кулинария и консервирование как одна из ее частей развиваются; значит, литература, освещающая эту сторону нашей жизни, по-прежнему актуальна.

Вот и мы на страницах нашей книги расскажем, с чего начинаются заготовки; какие способы сохранения плодов существуют; что необходимо знать и делать, чтобы домашние консервы были не только вкусными, но и безопасными; какую кухонную утварь необходимо иметь.

А самое главное – мы представим большое количество рецептов, следуя которым вы приготовите икру и лечо из разных овощей и грибов, чтобы радовать своих домочадцев вкусной едой независимо от времени года.

Азбука домашнего консервирования

Технология, правила и приемы

Для начала небольшой экскурс в историю. История консервирования (от лат. *conserve* – «сохранение») своими корнями уходит в глубину веков. Среди первых консервов можно назвать жареных уток, которых забальзамировали, положили в глиняные чаши, залили оливковым маслом и особым образом запечатали. В таком виде они дошли до нашего времени и были обнаружены археологами при исследовании гробницы египетского фараона Тутанхамона (с тех пор прошло примерно 3000 лет). Консервами можно считать и амфоры, которые древние греки наполняли вином, маслом и другими жидкими продуктами, а затем герметично закупоривали.

Для сохранения продуктов питания человек издревле использовал сушку и вяление на солнце. Приготовленные таким способом рыба и мясо могли сохранять свои вкусовые качества примерно 6 месяцев. К естественным вариантам консервирования можно отнести охлаждение и замораживание. Надо признать, что эти способы сохранения продуктов питания от порчи благополучно дошли до нашего времени и продолжают применяться.

Однако консервирование в том виде, в каком оно известно нам, возникло гораздо позже – в 1795 г. В некотором роде им мы обязаны Наполеону Бонапарту, который вел затяжные войны и нуждался в доступном способе сохранения пищи, так как считал, что она будет поддерживать боевой дух его армии. В связи с этим он обещал награду в 12 000 франков тому, кто сможет решить данную проблему. Это удалось сделать парижскому повару Николя Франсуа Апперу, который через 10 лет экспериментов установил, что если положить мясо или варенье в стеклянную или керамическую емкость, герметично закрыть и долго варить, то продукция сохранится не менее 1 года. Почему так происходит, он даже не догадывался. Однако заслуженный приз Наполеон ему вручил вместе с титулом «Благодетель человечества» и почетной золотой медалью от Общества поощрения национальной промышленности.

Научное объяснение этот способ заготовки продуктов получил только через 50 лет благодаря трудам Луи Пастера, открывшего бактерии и способ «частичной стерилизации веществ при повышенной температуре», который получил название пастеризации. Консервирование продуктов в жестяных банках в 1820 г. предложил Питер Дюран, который и запатентовал свое изобретение.

Современные хозяйки тоже практикуют консервирование и значительно преуспели в этом. Коротко охарактеризуем способы, к которым они прибегают для того, чтобы сохранить овощи, фрукты, мясо и рыбу.

Соление, мочение, квашение. Квашеная капуста, моченые яблоки, соленые помидоры... Кто из нас не любит похрустеть огурчиком или капустой! В основе этого способа лежит способность молочной кислоты – результата брожения сахаров в составе овощей и фруктов – выступать в роли консерванта.

Маринование, при котором готовят раствор с добавлением уксусной кислоты, препятствующей размножению микроорганизмов. Помимо нее, в банки добавляют соль, пряности, сахар и пр. Дополнительно продукцию консервируют с помощью высокой температуры, т. е. стерилизуют.

Консервирование сахаром – еще один способ подавлять жизнедеятельность микроорганизмов, при котором фрукты варят в сахарном сиропе. Так готовят джемы, варенья, повидло и др.

Сушка, в процессе которой растительное сырье теряет влагу. Например, в сушеных ягодах остается 16–25 % воды, а в овощах – 12–14 %. Благодаря этому концентрация содержащихся в них сахаров многократно увеличивается, а вредные микроорганизмы теряют способность к размножению.

Охлаждение и замораживание. Если плоды держать при температуре 0 °С, то они могут храниться несколько месяцев без потери вкусовых качеств и пищевой ценности. Если их быстро заморозить при –30–35 °С и поместить в морозильник, в котором поддерживается температура –16–25 °С, тогда их хранение станет практически неограниченным.

Консервирование посредством высокой температуры. Это самый эффективный способ. Однако в домашних условиях достичь температуры более 100 °С невозможно. Более того, есть микроорганизмы, которые переносят и ее. Поэтому при консервировании приходится прибегать к дополнительным мерам, добавляя, например, уксусную кислоту.

Роль консервантов играют также соль и сахар. Кроме того, они улучшают вкус готового продукта. В связи с этим не рекомендуется изменять как время стерилизации, так и количество указанных консервантов.

В качестве способа консервирования применяют также горячий розлив, при котором горячую продукцию разливают по банкам и сразу же закатывают. В последние десятилетия хозяйки практикуют способ многократной горячей заливки продукта, при котором овощи и фрукты, уложенные в банку, заливают кипятком, оставляют на 5–15 мин, после чего сливают жидкость и повторяют процедуру еще раз. Слив воду вторично, банки заполняют подготовленным рассолом (если фрукты, то сиропом), добавляют уксусную кислоту, специи и закатывают.

Консервирование, как и любой другой технологический процесс, предполагает несколько этапов, причем некоторые из них являются обязательными независимо от того, какой вид переработки плодов предполагается.

1. Сортировка овощей и фруктов – обязательная процедура, в ходе которой плоды отбирают по размеру, степени зрелости, внешнему виду и качеству. При этом удаляют растительный мусор (веточки, листики и т. п.) и некондиционные плоды (недозрелые, переспевшие, с признаками порчи и пр.). В наибольшей степени это относится к маринадам, в меньшей – к сокам и пюре, хотя использование подгнивших плодов и здесь противопоказано.

2. Мытье. Отсортированные плоды необходимо тщательно вымыть под струей проточной воды (с помощью душевой насадки на кран это нетрудно сделать), чтобы очистить их от пыли, грунта, микроорганизмов и остатков средств, которые применялись для борьбы с вредителями. Для обработки особо грязных плодов необходимо использовать мягкую щетку.

3. Обсушивание. После мытья плоды надо как можно лучше освободить от остатков воды. Для этого их раскладывают на полотенце, сите или держат в дуршлаге.

4. Взвешивание. Этот этап ни в коем случае нельзя пропустить, поскольку от веса плодов зависит, сколько нужно будет добавить в консервы соли, сахара, уксусной кислоты и пр.

5. Чистка, в ходе которой надо вырезать поврежденные места, избавиться от кожуры, плодоножек, семян, косточек и пр. При этом не следует усердствовать, снимая с плодов слишком толстый слой (как правило, полезные вещества аккумулируются под кожурой или кожицей и нужно их максимально сохранить).

6. Измельчение. В зависимости от вида консервов плоды в той или иной степени измельчают, т. е. нарезают кружочками, кубиками, кольцами, пропускают через мясорубку и т. д.

7. Бланширование. Так называется непродолжительная обработка сырья паром или погружением в кипящую воду. Цель бланширования – сделать плоды более эластичными, предотвратить их окисление и вследствие этого потемнение. Однако не следует переваривать их, на что укажет отделяющаяся кожица. Удобнее всего пользоваться пароваркой. Прошедшие обработку фрукты сразу же остужают в холодной воде. Время бланширования определяется

видом плодов. Например, для сливы достаточно нескольких секунд, для яблок и груш – 2 мин, для айвы – 5–7 мин.

8. Подготовка тары. Более подробно об этом будет сказано далее.

9. Обжаривание (пассерование) и тушение. К первому способу прибегают при приготовлении овощных консервов, в частности лечо и икры, чтобы удалить влагу, придать плодам особый вкус и аромат, а также увеличить калорийность продукции в результате пропитывания плодов маслом. Для обжаривания надо использовать рафинированное растительное масло, а из посуды – сковороды и казаны. Тушение – это приготовление продуктов в собственном соку, который выделяется при нагревании (если жидкости мало, можно влить немного воды). Время, которое необходимо для того, чтобы потушить овощи, зависит от вида плодов и того, насколько крупно они были нарезаны.

10. Запекание. В ряде случаев рецептура требует, чтобы или фрукты прошли данную обработку. Например, баклажаны и сладкий перец запекают в духовке на противне в течение 10–15 мин и 15–30 мин соответственно, а затем их опускают в холодную воду, вследствие чего они легко очищаются.

11. Заполнение тары. Прошедшие необходимую подготовку плоды раскладывают по банкам. Располагать их нужно плотно, однако не следует набивать банки до отказа.

12. Стерилизация, представляющая собой способ сохранения домашних консервов без утраты вкусовых качеств. При домашнем консервировании заготовки из овощей и фруктов стерилизуют в кипящей воде при температуре 100 °С или пастеризуют при более низкой температуре – 85–90 °С. Для этого на дно большой кастрюли кладут деревянный кружок или сложенное в несколько слоев полотенце (чтобы банки не касались горячего дна), наливают холодную воду, нагревают ее до 45–50 °С и устанавливают банки таким образом, чтобы вода не доходила до горловины на 2–3 см. Для предупреждения подъема крышек во время кипячения на них кладут небольшой груз. Отсчет времени стерилизации начинают после закипания воды. После его истечения банки извлекают с помощью специальных щипцов, закатывают, проверяют на герметичность (для этого достаточно наклонить их) и помещают для остывания в защищенное от сквозняков место, перевернув вверх дном. Горячую воду частично выливают из кастрюли, доливают холодную, погружают в нее следующую партию и т. д.

В зависимости от ряда условий продолжительность тепловой обработки варьируется, в частности это определяется:

- температурой, при которой осуществляют стерилизацию (чем она выше, тем быстрее вредные микроорганизмы погибнут);
- размером тары (чем больше емкость, тем больше времени занимает весь процесс);
- консистенцией содержимого (жидкие консервы прогреваются быстрее, чем густые);
- кислотностью плодов (для маринадов, поскольку они более кислые, требуется меньше времени);
- температурой содержимого (чем оно горячее, тем быстрее продукция достигнет нужной температуры).

Однако при этом надо помнить, что неоправданно продолжительная стерилизация плохо отражается на внешнем виде и вкусе консервов.

13. Хранение. Домашние консервы помещают в подвал или погреб (в темноте овощи и фрукты сохраняют первоначальную окраску, а витамины меньше разрушаются) и хранят при температуре 4–8 °С.

Необходимый инвентарь

Главное требование, которому должна соответствовать применяемая для консервирования посуда, – способность обеспечивать герметичность содержимого.

Наличие даже незначительных дефектов типа сколов и мельчайших, пусть незаметных на первый взгляд трещин может привести к тому, что банка (или бутылка) лопнет при стерилизации или же при хранении сквозь них внутрь проникнут микробы и т. п. Поэтому перед использованием тару необходимо осмотреть и отложить бракованную посуду.

Нет никого, кто не видел консервные стеклянные банки, но мало кто знает, что их форма отнюдь не случайна. Они лишены острых углов, поэтому дно плавно переходит в стенки, а те – в горловину. Это сделано для того, чтобы ослабить напряжение в стекле при нагревании или охлаждении, благодаря чему банки достаточно устойчивы к резким перепадам температуры.

Конечно, необходимо избегать наполнения холодных банок горячими продуктами, так как в таком случае они могут лопнуть, и самое малое, что может случиться, – содержимое выпадет и придется срочно заняться уборкой. Однако это обстоятельство может привести к травмам и ожогам, т. е. консервирование без соблюдения техники безопасности может быть чревато весьма неприятными последствиями. Об этом не следует забывать.

Стеклянные банки легко моются. Не возникает проблем и с их хранением, поскольку они не покрываются ржавчиной, не реагируют на содержимое и одновременно не придают ему никакого привкуса, т. е. они химически инертны. Единственный недостаток – они хрупкие и требуют аккуратного обращения.

Стеклянные банки различаются своим объемом, но при этом имеют горлышко одинакового диаметра. Например, у банок объемом 0,35, 0,5, 1, 2, 3, 5 и 10 л – 83 мм, а у банок объемом 0,2 л и бутылок объемом 0,5 л – 58 мм.

В связи с этим при консервировании можно положить варенье в полулитровую баночку или наполнить огурцами и помидорами трехлитровую, которую обычно называют баллоном. Благодаря такой стандартизации применять жестяные крышки для закатывания банок очень удобно.

В настоящее же время широкое распространение получили банки и бутылки с многоразовыми закручивающимися крышками. Емкости по-прежнему имеют такой же объем, что и раньше, но, согласитесь, процесс консервирования становится намного легче (нет необходимости изо всех сил прижимать крышку к банке и энергично вращать ручку закаточной машинки), приятнее (новые крышки, как правило, красочно оформлены, что только добавляет аппетитности содержимому) и, что немаловажно, одной и той же крышкой можно пользоваться не один год.

Кроме металлических, находят применение и стеклянные крышки со специальными зажимами и резиновыми прокладками. При их использовании не требуется никаких приспособлений вроде ключа, как в обиходе называют закаточную машинку.

Существуют еще и полиэтиленовые крышки, но мы не будем о них говорить, потому что ими можно закрывать лишь банки с вареньем, повидлом и другими подобными продуктами, не требующими дополнительной тепловой обработки.

Помимо стеклянной тары, крышек и закаточной машинки, перед консервированием необходимо позаботиться и о другом инвентаре, причем большая его часть есть практически в каждом доме. Не вдаваясь в технические подробности того, как работают те или иные кухонные приборы, тем более что это интуитивно понятно (а при отсутствии опыта всегда есть возможность обратиться к инструкции), мы просто перечислим минимум того, что потребуется для консервирования овощной икры и лечо, поскольку именно о них пойдет далее речь:

– емкость с широким дном (кастрюля или бак) и деревянный кружок для стерилизации;

– душевая насадка, ершики, ведра, эмалированные тазы и кастрюли для мытья овощей и фруктов;

– ножи из нержавеющей стали (лучше всего набор), терка, соковыжималка (или мясорубка с набором насадок), овощерезка для измельчения плодов;

– разделочные доски; – сковорода, казан; – ложки (столовые и чайные), шумовка, деревянные лопатки;

– весы, мерная кружка (подойдут и ложки со стаканами, главное – знать, как соотнести меры объема и веса);

– пресс для измельчения чеснока; – дуршлаг, металлическая сетчатая корзина для бланширования;

– зажим для извлечения банок после стерилизации; – термометр для пастеризации; – часы. Если говорить о консервировании вообще, то этот список придется дополнить приспособлением для удаления косточек из вишни, специальным ножом для вырезания сердцевин у яблок и груш, противнями и рамками для сушки, ситом, соковаркой и т. д.

Однако, помимо того, что все необходимое должно быть под рукой, надо позаботиться о том, чтобы банки и крышки прошли соответствующую обработку. Банки и бутылки моют мыльной водой или раствором горчицы либо пищевой соды, тщательно ополаскивают под струей проточной воды, ставят в перевернутом виде на застеленный полотенцем стол, чтобы стекла жидкость, если предполагается просушить их в духовке, предварительно разогретой до 120 °С. При такой температуре достаточно 10–15 мин, после чего банки оставляют в духовке до остывания (так надежнее, потому что, если на раскаленные банки капнет вода, они немедленно треснут). Возможно, кому-то удобнее стерилизовать банки, поместив их на решетку пароварки или по старинке – на кипящий чайник.

Более продвинутые хозяйки могут воспользоваться микроволновой печью или мультиваркой. Иными словами, каждый выбирает тот способ, к которому привык или который кажется более приемлемым. Но у духовки есть одно важное преимущество: в ней одновременно можно поместить несколько банок – тем больше, чем меньше их объем.

Подготовить надо и крышки. Для этого их кладут в кастрюлю, заливают водой и кипятят 10–15 мин на слабом огне. В таком виде их оставляют до того момента, когда они потребуются.

Помещение, в котором занимаются консервированием, тоже должно соответствовать определенным требованиям. Основное из них – абсолютная чистота, так как без нее ни о каком качестве продукции и длительном сроке ее хранения можно и не говорить. Не менее важно обеспечить вентиляцию комнаты, поскольку тепловая обработка как посуды, так и плодов сопровождается активным парообразованием и повышением температуры. Если кухня оборудована электрической вытяжкой, это очень хорошо, в крайнем случае можно – точнее необходимо – открыть форточку или окно.

Заниматься любой кухонной работой, в том числе и заготовками, удобно, когда в помещении есть грамотно оборудованное с точки зрения эргономики место, т. е. когда мойка, плита и стол составляют единую рабочую поверхность. Ведь что бы кто ни говорил, консервирование является достаточно трудоемким процессом, чтобы уже через несколько часов метания от мойки к столу, от него – к плите и так по кругу почувствовать, как навалилась усталость. (Хотя наши женщины, движимые желанием побаловать близких, способны и не на такой подвиг.)

Заготовки на зиму

Консервированные овощи могут отлично разнообразить меню в холодное время года, поэтому большинство хозяек стараются летом и осенью заполнить припасами свои погреба и кладовые.

Овощная икра

Икру можно приготовить из разных овощей, взятых в различных комбинациях и соотношениях.

Икра из баклажанов

Рецепт 1

Баклажаны – 4 кг
Помидоры – 2 кг
Сладкий перец – 2 кг
Сахар – 90 г
Растительное масло – 800 мл
Чеснок – 50 г
6%-ный уксус – 300 мл
Зелень петрушки – 200 г
Соль – 40 г

Нарезать баклажаны небольшими кубиками, сладкий перец – квадратиками, чеснок – пластинками.

Пропустить помидоры через мясорубку.

Измельчить зелень петрушки. Соединить баклажаны, сладкий перец и томатное пюре, влить растительное масло, добавить соль и сахар, тушить 45 мин. За 5 мин до готовности ввести чеснок, уксус, зелень и перемешать. Затем разложить по банкам, закатать и поставить вверх дном для охлаждения.

Рецепт 2

Баклажаны – 7 кг
Сладкий перец – 1 кг
Помидоры – 500 г
Растительное масло – 1 л
Томатная паста – 100 г
Зелень петрушки – 100 г
Соль – 50 г

Запечь баклажаны и сладкий перец в духовке, очистить и пропустить через мясорубку.

Нарезать помидоры маленькими кубиками. Нашинковать зелень петрушки. Соединить растительное масло, сладкий перец, баклажаны, помидоры, томатную пасту и зелень, посолить и перемешать. Затем разложить по полулитровым банкам, стерилизовать 2 ч, закатать и поставить вверх дном для охлаждения.

Рецепт 3

Баклажаны – 5 кг
Морковь – 600 г
Помидоры – 500 г

Растительное масло – 500 мл

Репчатый лук – 300 г

Корень сельдерея – 200 г

Корень пастернака – 200 г

Корень петрушки – 200 г

Зелень укропа – 100 г

Соль – 80 г

Молотый черный и душистый перец по вкусу

Пропустить помидоры через мясорубку и уварить вдвое на слабом огне.

Запечь баклажаны в духовке, очистить и пропустить через мясорубку.

Нарезать лук кольцами, морковь – соломкой, корни петрушки, пастернака и сельдерея – тонкими пластинками и пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Нашинковать зелень укропа.

Соединить баклажаны с луком, морковью, кореньями, зеленью и томатным пюре, посолить, поперчить и нагреть до 70 °С. Затем разложить по полулитровым банкам, стерилизовать 80 мин, закатать и поставить вверх дном для охлаждения.

Рецепт 4

Баклажаны – 5 кг

Репчатый лук – 500 г

Морковь – 400 г

Томатное пюре – 300 г

Растительное масло – 300 мл

Корень пастернака – 150 г

Зелень петрушки – 50 г

Соль – 70 г

Сахар – 30 г

Молотый черный и красный перец по вкусу

Нарезать баклажаны кубиками, морковь и корень пастернака – соломкой. Нашинковать лук и пассеровать в растительном масле до золотистого цвета.

Соединить овощи, тушить до полуготовности, пропустить через мясорубку, добавить томатную пасту, нарубленную зелень петрушки и сахар, посолить, поперчить, перемешать и довести до кипения. Затем разложить по полулитровым банкам, стерилизовать 80 мин, закатать и поставить вверх дном для охлаждения.

Рецепт 5

Баклажаны – 3 кг

Помидоры – 1,5 кг

Сладкий перец – 1 кг

Морковь – 1 кг

Репчатый лук – 700 г

Растительное масло – 500 мл

Соль – 70 г

Молотый красный и черный перец по вкусу

Нарезать баклажаны кубиками, сладкий перец – маленькими кусочками, морковь – соломкой, лук – полукольцами и жарить в растительном масле 45 мин.

Пропустить помидоры через мясорубку, соединить с овощами, посолить, поперчить, перемешать и держать на среднем огне 45 мин. Затем разложить по банкам, закатать и поставить вверх дном для охлаждения.

Рецепт 6

Баклажаны – 3 кг
Репчатый лук – 1,2 кг
Чеснок – 500 г
Зелень петрушки – 200 г
Растительное масло – 450 мл
Соль – 30 г
Лимонный сок – 30 мл
Сахар – 15 г
Молотый красный и черный перец по вкусу

Запечь баклажаны в духовке, очистить и измельчить. Нарезать лук кольцами, чеснок – пластинками. Нашинковать зелень петрушки. Соединить баклажаны, лук, чеснок и зелень, заправить растительным маслом, лимонным соком, добавить сахар и соль, поперчить и перемешать. Затем разложить по полулитровым банкам, стерилизовать 40–45 мин, закатать и поставить вверх дном для охлаждения.

Рецепт 7

Баклажаны – 3 кг
Морковь – 500 г
Репчатый лук – 500 г
Сладкий перец – 500 г
Растительное масло – 300 мл
Соль – 40 г
Молотый красный и черный перец по вкусу
Нарезать баклажаны кубиками, лук – кольцами, сладкий перец – полосками.

Натереть морковь на терке. По очереди обжарить баклажаны, лук, морковь и сладкий перец в растительном масле, соединить, посолить, поперчить и томить в духовке под крышкой 20 мин. Затем разложить по полулитровым банкам, стерилизовать 30 мин, закатать и поставить вверх дном для охлаждения.

Рецепт 8

Баклажаны – 3 кг
Томатный соус – 2 кг
Растительное масло – 150 мл

Запечь баклажаны в духовке, очистить, нарезать небольшими кусочками, обжарить в растительном масле, влить томатный соус, перемешать и довести до кипения. Затем разложить по полулитровым банкам, стерилизовать 30 мин, закатать и поставить вверх дном для охлаждения.

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.