



500

РЕЦЕПТОВ
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ

Анастасия Геннадьевна Красичкова
500 рецептов
здорового питания
Серия «Кулинария»

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164533

Аннотация

Здоровье человека невозможно без правильного питания. Данная книга поможет приготовить полезную и вкусную пищу: закуски, салаты, супы, вторые блюда. Приведенные рецепты предполагают использование доступных ингредиентов, просты в исполнении и вместе с тем отличаются оригинальностью.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Закуски	6
Холодные закуски из мясных продуктов и птицы	7
Закуски из рыбы и морепродуктов	25
Закуски из овощей	36
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Красичкова Анастасия Геннадьевна 500 рецептов здорового питания

Введение

В последнее время люди стараются больше внимания уделять своему здоровью. Это касается и питания, которое играет в жизни человека не последнюю роль. Из пищи организм получает необходимые для его жизнедеятельности вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Крайне важно, чтобы рацион человека был сбалансированным, служил источником всех перечисленных компонентов и компенсировал энергетические затраты.

Однако пища должна быть не только полезной, но и вкусной. Чтобы этого добиться, достаточно придерживаться рецептуры и использовать для приготовления блюд исключительно качественные и свежие ингредиенты. Важное значение имеют также способы и продолжительность термической обработки, так как только при соблюдении всех правил можно сохранить содержащиеся в продуктах питательные веще-

ства и витамины.

При этом необязательно тратить на приготовление пищи все свое свободное время. В данной книге собраны рецепты вкусных, полезных и несложных блюд, которые подойдут и для повседневного, и для праздничного меню.

Глава 1. Закуски

Рациональное питание предполагает не только использование для приготовления пищи качественных и полезных для здоровья продуктов, но и соблюдения правил составления повседневного меню.

Неотъемлемой его частью являются закуски. Они возбуждают аппетит, поэтому их принято подавать к столу перед основными блюдами.

Закуски можно приготовить практически из любых доступных продуктов, не затратив при этом много времени.

Выбор закусок, включаемых в повседневное или праздничное меню, зависит от того, какие блюда будут подаваться на первое и второе. Если основные кушанья готовятся из рыбы и мяса, то закуски желательно делать из овощей, грибов, яиц, сыра и различных солений. Кроме того, закуски должны сочетаться с предложенными напитками.

Закуски имеют не только вспомогательное значение. Многие из них обладают высокой калорийностью и вполне могут заменить вторые блюда.

Холодные закуски из мясных продуктов и птицы

Мясная закуска с грибами и овощами

Ингредиенты

Говядина отварная – 200 г, филе куриное копченое – 100 г, вешенки – 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 3 шт., перец сладкий – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, тмин, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают и нарезают кружочками. Яйца очищают и измельчают. Вареные вешенки рубят.

Лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, выкладывают на сковороду, добавляют масло и жарят на среднем огне в течение 10 минут, затем вливают немного воды и тушат до готовности. Говядину и куриное филе нарезают небольшими ломтиками, добавляют соль, перец, тмин, морковь, яйца, тушеные овощи и грибы.

Все перемешивают, заправляют майонезом, укладывают

горкой на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки, украшают зеленым горошком, веточками кинзы и подают к столу.

Слоеная закуска с бараниной и брынзой

Ингредиенты

Баранина отварная – 300 г, брынза – 100 г, рис отварной – 100 г, майонез – 100 г, редис – 5 шт., яблоки – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., изюм – 3 ст. ложки, зелень кинзы измельченная – 1 ст. ложка, соль.

Способ приготовления

Яблоки и редис очищают и нарезают кубиками, баранину – кусочками, брынзу натирают на крупной терке. На сервировочное блюдо слоями выкладывают кусочки мяса, тертую брынзу, рис, яблоки, редис, вымоченный в кипятке изюм и измельченный корень петрушки. Каждый слой солят, смазывают майонезом. Закуску украшают зеленью кинзы и подают к столу.

Закуска из вяленого мяса с морковью

Ингредиенты

Баранина вяленая – 300 г, масло растительное – 70 г, чеснок – 2 дольки, морковь – 5 шт., уксус столовый – 2 ст. лож-

ки, аджика – 1 ст. ложка, тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную морковь отваривают в подсоленной воде, разминают вилкой, добавляют предварительно отваренную до мягкости и нарезанную кусочками вяленую баранину, соль, разведенную в уксусе аджику, толченый чеснок, перец и молотый тмин. Закуску выкладывают на блюдо и поливают маслом.

Закуска слоеная с печенью

Ингредиенты

Печень куриная – 150 г, кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, майонез – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, картофель вареный – 2 шт., яйцо – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., зелень сельдерея измельченная – 3 ст. ложки, сухари панировочные – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, пропускают через мясорубку, обжаривают в 1 ст. ложке масла. Из картофеля готовят пюре с добавлением оставшегося масла, соли и взбитого яичного белка. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выкладывают половину охлажденного картофельного пюре, затем – слой обжаренной печени, сверху – оставшееся пюре.

Разравнивают поверхность, смазывают яичным желтком,

пекут в духовке до образования румяной корочки, охлаждают, нарезают небольшими кусочками и выкладывают на блюдо. Посыпают нашинкованным луком и поливают майонезом. Нарезанные кружками огурец и помидор выкладывают сверху слоями, смазывая каждый майонезом. Последним слоем выкладывают кукурузу и зелень сельдерея.

Мясной рулет с орехами

Ингредиенты

Говядина – 200 г, филе куриное – 100 г, орехи грецкие измельченные – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

Говядину хорошо отбивают, солят и перчат. Мясо курицы мелко нарезают. На говядину выкладывают кусочки куриного мяса и смесь из измельченных орехов и растительного масла. Мясо сворачивают рулетом, перетягивают шпагатом и обжаривают в растопленном сливочном масле, после чего охлаждают и подают к столу, нарезав поперек кусками.

Яблоки, фаршированные мясом курицы и сыром

Ингредиенты

Яблоки – 4 шт., фарш куриный – 200 г, сыр тертый – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

У яблок срезают верхнюю часть и специальной выемкой удаляют сердцевину. Куриный фарш смешивают со сливочным маслом, сыром, перцем и солью. Яблоки наполняют фаршем, укладывают их в смазанную оливковым маслом форму и пекут в умеренно разогретой духовке в течение 7-10 минут.

Мясная закуска с грушами

Ингредиенты

Баранина – 300 г, майонез – 100 г, помидоры – 3 шт., перец сладкий – 2 шт., перец горький – 1 стручок, груши – 2 шт., яблоко – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, лук зеленый измельченный – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук и перец очищают, нарезают кольцами, мытые помидоры – дольками. Мясо нарезают кусочками, посыпают красным молотым перцем, обжаривают в масле, смешивают со сладким перцем, помидорами, зеленым горош-

ком и репчатым луком.

Для приготовления соуса очищенные от кожицы и сердцевины груши и яблоко выкладывают в дуршлаг, держат 5 минут над кастрюлей с кипящей водой, затем измельчают, добавляют сахар, горчицу, майонез, красный молотый перец, соль, кусочки горького перца и перемешивают.

Мясо с овощами заправляют соусом, охлаждают и подают к столу, украсив измельченными зеленым луком и зеленью петрушки.

Торт из мяса и овощей

Ингредиенты

Говядина отварная – 400 г, картофель – 4 шт., морковь – 2 шт., сыр тертый – 100 г, орехи грецкие – 100 г, горошек зеленый консервированный – 200 г, майонез – 300 г, гранат – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают и натирают на крупной терке, мясо нарезают кубиками. На плоское блюдо выкладывают слоями картофель, морковь, мясо, сыр, орехи, зеленый горошек. Каждый слой солят и смазывают майонезом. Украшают зернами граната. Торт ставят в прохладное место на 2 часа, затем подают к столу.

Закуска из огурцов и вяленого мяса

Ингредиенты

Мясо вяленое – 100 г, мясной бульон – 100 мл, сметана – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, огурцы – 4 шт., лимон – 1 шт., зелень петрушки, укропа измельченная – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, мука – 2 ч. ложки, зелень кинзы – 0,5 пучка, тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы моют, нарезают тонкими ломтиками, добавляют зелень укропа и сок половины лимона. Для приготовления соуса муку обжаривают в масле, вливают бульон, доводят его до кипения и держат на слабом огне до загустения. Затем добавляют сметану, соль, перец, тмин, доводят до кипения и кладут в соус зелень петрушки. Подготовленные огурцы заправляют соусом, выкладывают горкой на середину блюда, по краям раскладывают предварительно отваренные до мягкости ломтики вяленого мяса. Закуску украшают ломтиками второй половины лимона, зеленым горошком, веточками кинзы и подают к столу.

Закуска по-турецки

Ингредиенты

Говядина отварная – 100 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., яйца вареные – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сыр тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Говядину нарезают на 4 кусочка. Яйца очищают, нарезают вдоль, вынимают желтки, белки фаршируют тертым сыром и выкладывают на кусочки мяса. Закуску украшают растертыми с маслом желтками, нарезанными кружками огурцами и помидорами и подают к столу, посыпав зеленью петрушки.

Закуска из баранины с фасолью

Ингредиенты

Фасоль стручковая – 400 г, баранина отварная – 200 г, майонез – 100 г, огурцы соленые – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 1 банка, соль, перец.

Способ приготовления

Мясо нарезают маленькими кусочками. Предварительно очищенные и сваренные по отдельности картофель, морковь, свеклу и стручковую фасоль нарезают кубиками, смешивают с зеленым горошком и кусочками баранины. Ингредиенты солят, перчат и ставят на 1 час в холодильник. Затем добавляют к закуске измельченные соленые огурцы, заправляют

майонезом и подают к столу.

Закуска из курицы с овощами

Ингредиенты

Филе куриное – 700 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, майонез – 50 г, огурцы соленые – 3 шт., картофель вареный – 2 шт., морковь вареная – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, яйца вареные – 2 шт., зелень кинзы измельченная – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными кружками огурцами, картофелем и морковью, рублеными яйцами и зеленью кинзы. Закуску солят, заправляют майонезом и подают к столу, украсив зеленым горошком.

Закуска из говяжьего сердца

Ингредиенты

Сердце говяжье – 400 г, рис отварной – 100 г, сметана – 100 г, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 3 дольки, сыр тертый – 3 ст. ложки, масло растительное – 70 г, уксус столовый – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говяжье сердце отваривают в подсоленной воде с добавлением уксуса, затем охлаждают, измельчают, смешивают с нашинкованным и обжаренным в масле луком, рисом и сыром.

Для приготовления соуса натирают на мелкой терке предварительно очищенный чеснок, добавляют сметану, перчат и перемешивают. Закуску заправляют соусом и подают к столу.

Закуска из баранины с медом

Ингредиенты

Баранина отварная – 200 г, сыр – 200 г, груши – 2 шт., картофель вареный – 1 шт., помидор – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., сок яблочный – 3 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Предварительно очищенные и нарезанные ломтиками груши смешивают с натертыми на крупной терке картофелем, морковью и сыром. Добавляют мясо и ломтики помидора, перемешивают и выкладывают на блюдо. Поливают закуску яблочным соком, смешанным с медом, и подают к столу, украсив зеленью петрушки.

Закуска из говядины с картофелем

Ингредиенты

Говядина отварная – 300 г, картофель вареный – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 дольки, майонез – 50 г, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, шинкуют, смешивают с нарезанными кубиками картофелем, мясом и предварительно очищенным и истолченным чесноком. Солят, перчат, перемешивают, заправляют майонезом и подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки.

Паштет из печени со свиной

Ингредиенты

Печень говяжья – 500 г, свинина – 200 г, масло сливочное – 200 г, шпик – 100 г, мука пшеничная – 2 ст. ложки, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., яйца – 2 шт., зелень рубленая – 2 ст. ложки, соль, перец душистый – 8 шт., перец черный горошком – 8 шт., перец черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Говяжью печень промывают, нарезают кусочками, обжа-

ливают в муке и обжаривают. Свинину, очищенные морковь и лук нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, добавляют перец горошком и тушат до тех пор, пока свинина не станет мягкой. Охлажденное мясо с овощами и печень дважды пропускают через мясорубку, растирают с маслом, вводят взбитые яйца, солят и перчат.

Все тщательно перемешивают и кладут половину мелко нарезанного шпика.

Дно формы для паштета выстилают тонко нарезанными кусочками шпика, посередине кладут приготовленную массу, обкладывают ее шпиком и ставят блюдо на 20-30 минут в духовку. Готовый паштет охлаждают, перед подачей к столу форму немного подогревают в горячей воде и опрокидывают на мелкую тарелку. Украшают паштет зеленью и подают к столу.

Паштет из копченой грудки фазана с фасолью

Ингредиенты

Грудка фазана копченая – 100 г, фасоль – 200 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ч. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грудку фазана мелко нарезают или пропускают через мясорубку. Фасоль отваривают, растирают или пропускают через мясорубку. Лук очищают, мелко рубят и обжаривают на

растительном масле до золотистого цвета. Все продукты соединяют, перемешивают и растирают, добавляют соль и перец по вкусу.

Паштет из копченой куриной грудки по-деревенски

Ингредиенты

Грудка куриная копченая – 150 г, хлеб ржаной – 50 г, лук репчатый – 1 шт., перец по вкусу.

Способ приготовления

Грудку мелко режут или пропускают через мясорубку, после чего смешивают с очищенным и мелко нарубленным луком, добавляют перец и тщательно растирают со ржаным хлебом.

Паштет из говядины в масле

Ингредиенты

Паштет говяжий – 400 г, масло сливочное – 120 г, желе мясное – 60 г, яйца вареные – 2 шт.

Способ приготовления

На целлофан намазывают слой размягченного масла толщиной 0,5-0,7 см, выкладывают мясной паштет, заворачивают полученную массу и кладут на некоторое время в холо-

дильник. Охлажденный паштет освобождают от целлофана, нарезают кусками предварительно смоченным в горячей воде ножом и украшают каждый кусок кружком вареного яйца. Сверху поливают охлажденным желе и снова ставят в холодильник, чтобы желе загустело.

Паштет из мяса цыпленка

Ингредиенты

Мясо цыпленка вареное – 100 г, масло сливочное – 50 г, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо цыпленка пропускают через мясорубку. Масло растирают, добавляют измельченную зелень, томатную пасту, соль и перец. Все ингредиенты тщательно перемешивают и охлаждают.

Паштет из говяжьей печени (способ 1)

Ингредиенты

Печень говяжья – 500 г, шпик – 100 г, масло сливочное – 100 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., специи, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, очищают от пленок и желчных протоков и нарезают небольшими кусочками. Очищенные морковь, корень петрушки и лук нарезают тонкими ломтиками. Все жарят на сковороде вместе со шпиком, после чего дважды пропускают через мясорубку. Выкладывают массу в кастрюлю, добавляют по вкусу соль, перец и специи и растирают со сливочным маслом.

Паштет из говяжьей печени (способ 2)

Ингредиенты

Печень говяжья – 500 г, масло растительное – 150 г, масло сливочное – 70 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, нарезают кусочками и жарят на растительном масле вместе с предварительно очищенными и измельченными луком и морковью. Все пропускают через мясорубку. Массу смешивают со сливочным маслом, солят, перчат и взбивают вилкой или деревянной лопаточкой. Готовый паштет перекладывают в вазочку и ставят на некоторое время в прохладное место.

Паштет из телятины в тесте

Ингредиенты для паштета

Телятина – 400 г, паштет из куриной печени – 350 г, язык – 400 г, шпик – 150 г, желе мясное – 50 г, лук репчатый – 1 шт., соль по вкусу.

Для теста

Мука – 200 г, сметана – 100 г, масло сливочное – 75 г, яйца – 3 шт., сахар – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Телятину промывают, дважды пропускают через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком. Полученный фарш соединяют с паштетом из печени, солят. Язык отваривают и нарезают брусочками.

Для приготовления пресного сдобного теста муку просеивают холмиком, в середине делают углубление, кладут туда сметану, масло, 2 яйца, сахар, соль и быстро замешивают тесто. Раскатывают тесто в пласт толщиной 0,5 см и перекладывают в форму. На тесто выкладывают фарш слоем 2 см, нарезанные брусочками отварной язык, шпик, затем снова слой фарша (и так до верха формы). Последний слой фарша накрывают тестом и защипывают края. Сверху смазывают взбитым яйцом, делают 2-3 круглых отверстия диаметром 1 см. Пекут в разогретой до 180° С духовке в течение 2 часов. Готовый паштет охлаждают, не вынимая из формы.

Затем через отверстия, сделанные в тесте, заливают холодное мясное желе и ждут, когда оно застынет. После этого вынимают паштет из формы и нарезают порционными кусками.

Паштет из индейки

Ингредиенты

Филе индейки отварное – 300 г, горчица – 40 г, масло сливочное – 40 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и укропа измельченная – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе индейки, зелень и очищенный лук пропускают через мясорубку, добавляют яйцо. Горчицу смешивают со сливочным маслом. Все ингредиенты соединяют, солят, тщательно перемешивают и ставят на 20 минут в холодильник.

Паштет из куриной печени

Ингредиенты

Печень куриная – 250 г, масло сливочное – 150 г, масло растительное – 50 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные морковь и лук, печень измельчают, обжаривают в растительном масле, охлаждают и пропускают через

мясорубку. Добавляют в массу соль, перец, размягченное сливочное масло и перемешивают. Готовый паштет ставят на 30 минут в холодильник.

Закуски из рыбы и морепродуктов

Закуска из маринованных мидий

Ингредиенты

Мидии – 1 кг, масло растительное – 50 г, вино белое – 100 мл, морковь – 20 г, лук репчатый – 1 шт., лимоны – 2 шт., сельдерей – 30 г, лист лавровый – 1 шт., зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Раковины мидий очищают от наростов и тщательно промывают. Морковь, сельдерей, лук очищают, нарезают кусочками, выкладывают в кастрюлю. Туда же опускают и мидии. Вливают вино, припускают на слабом огне

в течение 15 минут до вскрытия раковин. Кастрюлю снимают с плиты, шумовкой вынимают мидии, аккуратно удаляют обе створки раковин.

Отвар, в котором варились мидии, процеживают через марлю, добавляют выжатый из лимонов сок, лавровый лист и заливают этим бульоном очищенные мидии.

Кастрюлю снова ставят на огонь, варят

бульон в течение 10 минут при слабом кипении. При подаче к столу мидии вынимают вместе с овощами, выкладывают на блюдо, заливают растительным маслом и посыпают

зеленью.

Маринованное филе форели

Ингредиенты

Форель сушеная – 500 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 50 г, вино столовое – 50 мл, майонез – 100 г, уксус столовый – 1 ст. ложка, салат зеленый – 2 листа, лист лавровый – 1 шт., зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Вино, масло и уксус смешивают. Морковь нарезают кружочками, репчатый лук – кольцами, добавляют лавровый лист, соль, перец, винно-уксусную смесь, все ставят на плиту и доводят до кипения. Рыбу разделяют на филе, заливают горячим маринадом и оставляют на 50 минут. Маринованное филе вынимают шумовкой, выкладывают на плоское блюдо, вокруг раскладывают кружочки моркови и кольца лука, посыпают измельченной зеленью, поливают майонезом и украшают листьями салата.

Закуска из маринованного тунца

Ингредиенты

Тунец – 500 г, уксус столовый – 50 г, вино белое – 100 мл, масло оливковое – 50 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2

шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа, тмин по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленную рыбу нарезают кусками. Из белого вина, уксуса и оливкового масла готовят маринад. Добавляют в него кружочки моркови и кольца репчатого лука, лавровый лист, тмин, куски рыбы, варят

в течение 7-8 минут, после чего рыбе дают остыть в маринаде.

Перед подачей к столу куски рыбы выкладывают на широкое плоское блюдо, сверху аккуратно раскладывают кружочки моркови, посыпают измельченной зеленью укропа.

Мясо крабов с маринованным луком

Ингредиенты

Мясо крабов консервированное – 300 г, вода – 1,5 стакана, лук репчатый – 3 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сыр тертый – 1 ст. ложка, уксус столовый – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., гвоздика – 1 бутон, зелень укропа – 30 г, соль, перец черный горошком – 4 шт.

Способ приготовления

В кастрюлю наливают воду, добавляют уксус, соль, сахар, лавровый лист, гвоздику и перец горошком. Доводят смесь до кипения и охлаждают. Очищенный и нарезанный тонкими кольцами лук кладут в стеклянную емкость, заливают приготовленным маринадом и выдерживают в прохладном

месте 2 часа. Мясо крабов нарезают, поливают маслом, сверху кладут маринованный лук, посыпают сыром и украшают веточками укропа.

Закуска из рыбы с овощами

Ингредиенты

Рыба, консервированная в масле, – 100 г, помидоры – 3 шт., огурец – 1 шт., перец болгарский – 4 шт., сыр тертый – 100 г, масло растительное – 100 г, вода – 100 мл, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 2 дольки, яйцо вареное – 1 шт., соус острый томатный – 3 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, уксус столовый – 1 ч. ложка, хлеб белый пшеничный – 200 г, тмин молотый – 1 ч. ложка, зелень укропа – 50 г, соль, перец – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Помидоры, болгарский перец и очищенный лук запекают в духовке. Затем очищают помидоры и перец от кожицы, удаляют из них семена. Овощи мелко нарезают, перемешивают, добавляют соль, очищенный от кожицы и нарезанный кубиками огурец, поливают смесью лимонного сока и 1 ст. ложки масла, добавляют толченый чеснок, тмин, сыр, перец, измельченную рыбу и оставшееся масло. Смешивают в отдельной емкости уксус, томатный соус и воду. Хлеб нарезают тонкими ломтиками и обмакивают каждый из них в приготовленную смесь.

Когда ломтики хлеба обсохнут, кладут их в глубокую миску, добавляют овощную смесь, перемешивают и укладывают на блюдо в форме пирамиды. Украшают закуску дольками вареного яйца, веточками укропа и подают к столу.

Закуска рыбная в слоеном тесте

Ингредиенты

Тесто слоеное – 300 г, консервы рыбные – 70 г, перец сладкий – 50 г, лук репчатый – 50 г, салат – 50 г, сыр твердых сортов – 70 г, майонез – 80 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из слоеного теста формуют небольшие корзиночки, выпекают в течение 10 минут при температуре 270° С. Репчатый лук, сладкий перец и салат шинкуют, заправляют майонезом, солят, перчат, консервированную рыбу нарезают кусочками. Все составляющие начинки смешивают, раскладывают по волованам (корзиночкам) и посыпают тертым сыром.

Готовые волованы помещают в холодильную камеру на 20-30 минут.

Закуска из кальмаров с морковью

Ингредиенты

Кальмары вареные – 200 г, морковь вареная – 400 г, май-

онез – 100 г, тмин – 1 ч. ложка, яблоко – 1 шт., зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо кальмаров мелко нарезают, добавляют очищенные и нарезанные тонкой соломкой морковь и яблоко. Закуску солят, добавляют тмин, заправляют майонезом, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Паштет из консервированной рыбы

Ингредиенты

Масло сливочное – 125 г, консервы рыбные – 1 банка, паста томатная – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, хлеб белый – 2 ломтика, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу выкладывают в глубокую миску. Маслом из консервов смазывают ломтики хлеба. Рыбу и хлеб протирают через сито

с крупными отверстиями. К пюре добавляют томатную пасту, лимонный сок, соль и перец. Полученную смесь соединяют с растертым сливочным маслом и хорошо перемешивают.

Паштет из свежей рыбы

Ингредиенты

Рыба свежая – 300 г, масло сливочное – 125 г, хлеб – 2 ломтика, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., уксус – 1 ст. ложка, изюм – 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и рыбу очищают, нарезают крупными кусками и варят в слегка подсоленной воде с добавлением уксуса. Затем бульон процеживают, а рыбу протирают сквозь сито вместе с картофелем. Добавляют очищенный и измельченный репчатый лук, изюм, сливочное масло, соль, перец и размоченный в бульоне хлеб.

Паштет из маринованной рыбы

Ингредиенты

Масло сливочное размягченное – 125 г, филе маринованной морской рыбы – 100 г, огурец соленый – 1 шт., лимон – 1 шт., уксус – 1 ст. ложка, маринад рыбный – 1 ст. ложка, горчица – 2 ч. ложки, сахар – 2 ч. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе рыбы пропускают через мясорубку, сбрызгивают несколькими каплями уксуса и выдерживают в течение 20

минут. Сахар разводят в небольшом количестве воды, добавляют 1 ч. ложку горчицы, уксус и соль по вкусу. Полученный раствор перемешивают с рыбным фаршем, измельченным огурцом, соединяют с растертым маслом, натертой цедрой лимона, оставшейся горчицей, рыбным маринадом и перцем. Смесь тщательно взбивают.

Паштет из скумбрии

Ингредиенты

Скумбрия – 6 шт., хлеб – 2 ломтика, масло сливочное – 100 г, масло растительное – 50 г, маслины – 15 шт., лимон – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, молоко – 2 ст. ложки, уксус винный – 2 ст. ложки, перец черный горошком – 10 шт.

Способ приготовления

Скумбрию запекают в духовке, удаляют кости, нарезают кусочками, выкладывают на фарфоровую тарелку, сбрызгивают уксусом и посыпают измельченным укропом. Оставляют на сутки в прохладном месте. По истечении указанного времени сливают сок и заливают скумбрию подогретым растительным маслом. Добавляют размолотый черный перец, маслины, измельченный репчатый лук и лимон, нарезанный кружочками. Снова оставляют на 24 часа. Затем все ингредиенты пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке хлеб, тщательно перемешивают. Масло разми-

нают вилкой, соединяют с паштетом.

Паштет из судака

Ингредиенты

Филе судака – 300 г, майонез – 100 г, помидоры – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., лимон – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака припускают, охлаждают и разминают. Помидоры ошпаривают, очищают от кожицы, мелко рубят и слегка отжимают. Очищенный лук и зелень укропа мелко нарезают. Все продукты перемешивают, заправляют майонезом, солят, перчат. К пашкету подают горячие тосты и гарнир из свежих или консервированных овощей, соленых грибов, очищенных от косточек маслин и зелени. Украшают дольками лимона.

Паштет из морской рыбы

Ингредиенты

Рыба морская – 300 г, творог – 200 г, масло сливочное – 100 г, масло растительное – 30 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из рыбы удаляют кости, снимают кожу, полученное филе промывают, припускают в подсоленной воде. Очищенные лук и морковь нарезают кубиками и обжаривают в растительном масле. Творог (обязательно пресный) смешивают с отварной рыбой, овощами и пропускают всю массу через мясорубку. Добавляют размягченное сливочное масло, солят, перчат, тщательно вымешивают, формуют массу в виде батона и охлаждают. Паштет подают к столу нарезанным порционными кусками.

Паштет селедочный

Ингредиенты

Фарш селедочный – 200 г, картофель отварной – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., сырок плавленый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы, картофель и плавленый сырок пропускают через мясорубку, смешивают с селедочным фаршем и заправляют маслом, все тщательно перемешивают и посыпают измельченной зеленью.

Паштет рыбный с яйцами

Ингредиенты

Консервы рыбные – 1 банка, яйца – 2 шт., масло растительное – 50 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный чеснок измельчают. Рыбные консервы разминают вилкой или деревянной ложкой, сваренные вкрутую яйца очищают и мелко рубят. Смешивают все подготовленные продукты, добавляют лимонный сок, масло, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Закуски из овощей

Закуска испанская

Ингредиенты

Перец сладкий красный – 100 г, лук репчатый – 50 г, яйца – 2 шт., оливки консервированные – 1 банка, салат зеленый – 5 листьев, мидии консервированные – 2 банки, маслины консервированные – 1 банка, грудинка копченая – 125 г, масло растительное – 50 г, уксус винный – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сладкий перец и репчатый лук нарезают тонкими кольцами.

Сваренные вкрутую яйца очищают и разрезают каждое на 8 частей. Мидии, маслины и оливки укладывают на 4 тарелки, вокруг раскладывают кольца сладкого перца и репчатого лука, листья салата, сверху – ломтики яиц и нарезанную тонкими ломтиками грудинку. Смешивают 2 ст. ложки заливки от мидий, масло, уксус, соль и перец, тщательно перемешивают. Готовой заливкой сбрызгивают закуску.

Баклажаны с чесноком

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт., чеснок – 2 дольки, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны запекают в духовке, затем обдают холодной водой, снимают кожицу, мякоть пропускают через мясорубку, смешивают с толченым чесноком, маслом, лимонным соком и солью.

Закуска греческая из зеленого лука

Ингредиенты

Лук зеленый – 500 г, масло растительное – 1 ст. ложка, корень сельдерея – 1 шт., лимон – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., тимьян или кориандр, соль, перец черный горошком.

Способ приготовления

Зеленый лук моют, нарезают кусочками длиной около 1 см, корень сельдерея очищают, натирают на крупной терке, добавляют растительное масло, сок лимона, соль и специи, наливают небольшое количество кипятка и тушат 4 минуты.

К столу блюдо подают охлажденным.

Баклажаны с сыром и помидорами

Ингредиенты

Баклажаны – 4 шт., помидоры – 350 г, сыр – 250 г, масло оливковое – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют и разрезают вдоль пополам. Ложкой удаляют мякоть и мелко ее нарезают. Посыпают половинки баклажанов солью и оставляют на 30 минут. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, вынимают мякоть, нарезают, смешивают с нарубленной мякотью баклажанов и перцем. Половинки баклажанов наполняют фаршем, укладывают их на смазанный маслом противень, посыпают тертым сыром и ставят в разогретую до 180° С духовку на 20 минут.

Пюре из зеленого горошка с томатным соусом

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., горошек зеленый – 300 г, сыр тертый – 50 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1 ст. ложка, мука пшеничная – 1 ст. ложка, сметана – 3 ст. ложки, сливки – 100 мл, бульон куриный – 100 мл, зелень укропа рубленая – 3 ст. ложки, паста томатная – 1 ч. ложка, орех мускатный молотый на кончике ножа, соль, перец.

Способ приготовления

Зеленый горошек отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и протирают через него. Готовое пюре смешивают со сметаной и 1 ст. ложкой растопленного сливочного масла, добавляют перец, соль и мускатный орех. Пюре выкладывают горкой в смазанную оливковым маслом форму, делают сверху углубление и вливают в него яйца. Форму ставят в разогретую до 200° С духовку на 10 минут.

Для приготовления соуса в оставшуюся часть растопленного сливочного масла кладут муку, вливают бульон и сливки, добавляют томатную пасту, сыр, перемешивают и варят соус до загустения на медленном огне.

Готовое пюре поливают соусом, украшают зеленью укропа и подают к столу.

Помидоры, фаршированные сыром и колбасой

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., колбаса копченая – 100 г, сыр тертый – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., сухари панировочные – 2 ст. ложки, масло растительное – 50 г, зелень укропа – 50 г, соль, перец красный молотый.

Способ приготовления

У помидоров аккуратно срезают верхушки и удаляют мякоть ложкой.

Мелко нарезанную колбасу смешивают с панировочны-

ми сухарями, рубленой зеленью, сыром и яйцами. Готовую смесь солят, перчат и фаршируют ею помидоры.

Верхушки помидоров и мякоть протирают через сито, смешивают с маслом и выкладывают в кастрюлю. Поверх смеси укладывают помидоры, накрывают крышкой и тушат в течение 3 минут на слабом огне.

Капуста со сливочным соусом

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 4 дольки, масло сливочное – 3 ст. ложки, мука пшеничная – 1 ст. ложка, сухари панировочные – 1 ст. ложка, бульон куриный – 100 мл, сливки – 150 мл, лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нарезают тонкой соломкой, очищенную морковь натирают на крупной терке, луковицу разрезают пополам, чеснок рубят. Подготовленные овощи кладут в сковороду, солят, добавляют лавровый лист, перемешивают, вливают немного воды и тушат в течение 15 минут.

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.