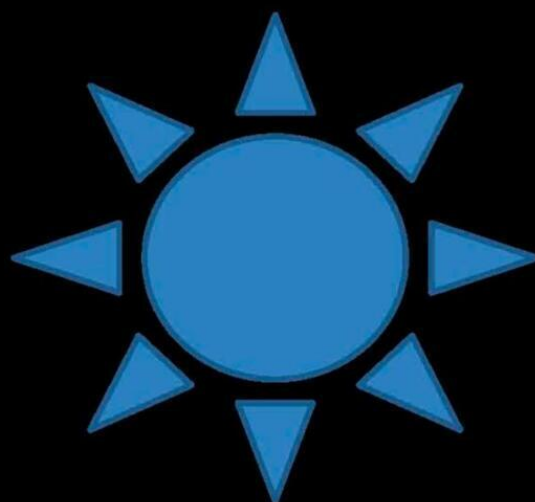


В.МАЛЯНКИН

**КУЛИНАРИЯ ДЛЯ
НАЧИНАЮЩИХ
(ТОЛЬКО РЕЦЕПТЫ)**



Владимир Малянкин

Кулинария для начинающих

«Автор»

2022

Малянкин В. Ю.

Кулинария для начинающих / В. Ю. Малянкин — «Автор», 2022

Собрание 669 рецептов от холодной закуски до горячих блюд, простым языком без сложных ингредиентов. Все просто как в армии: делай раз, делай два...

© Малянкин В. Ю., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Варка	6
Жаренье	7
Комбинированные способы	9
Вспомогательные способы	10
Процессы, происходящие при тепловой обработке продуктов	11
Холодные закуски	13
Первые блюда	22
Заправочные супы	23
Прозрачные супы	29
Гарниры для прозрачных супов	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Владимир Малянкин

Кулинария для начинающих

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

При приготовлении блюд большинство продуктов подвергается тепловой обработке, в результате которой они изменяют свой внешний вид, консистенцию, цвет, вкус и аромат. Кроме того, в процессе тепловой обработки гибнут или переходят в неактивную форму микроорганизмы, которыми обсеменены пищевые продукты как животного, так и растительного происхождения. Усвояемость кулинарной продукции, прошедшей тепловую обработку, значительно повышается.

Все способы тепловой кулинарной обработки пищевых продуктов делятся на основные и вспомогательные. К основным способам тепловой обработки относятся варка и жаренье, каждый из которых имеет несколько разновидностей.

Возможны также комбинированные способы, предусматривающие последовательное применение того или другого способа тепловой обработки.

Варка

Варка – нагревание продукта в жидкости (вода, бульон, молоко, отвар) или в среде, насыщенной паром.

Основными разновидностями этого способа тепловой обработки являются: варка в большом количестве жидкости (основной способ); варка в малом количестве жидкости или в собственном соку (припускание); варка на пару; варка (припускание) в СВЧ-аппаратах.

Варка в большом количестве жидкости. Заложённые в посуду продукты полностью покрывают жидкостью. При этом способе тепловой обработки жидкость является той средой, через которую тепло передается продуктам. Кроме того, жидкая среда обеспечивает равномерный нагрев продуктов и одновременное доведение их до готовности. Варить продукты целесообразнее всего в закрытой посуде.

Температура жидкости продуктов при варке в обычных пищеварочных котлах и наплитной посуде не превышает 100–102 °С. В герметически закрывающихся котлах (автоклавах) варка продуктов может производиться и при температуре 120–130 °С. Применение высоких температур ускоряет процесс варки. В то же время при высокой температуре ускоряется разложение жиров, поэтому автоклавы непригодны для варки бульонов.

Варка в малом количестве жидкости или в собственном соку (припускание). При этом способе продукт заливают жидкостью не более чем на одну треть его высоты и при плотно закрытой крышке посуды доводят до готовности. Такой способ тепловой обработки называется припусканием. При припускании верхняя часть продукта подвергается воздействию пара. Последний, соприкасаясь с пищевыми продуктами, конденсируется, выделяя скрытую теплоту парообразования, и нагревает их, доводя до состояния кулинарной готовности.

Припускание продуктов в собственном соку производят в посуде без добавления в нее жидкости за счет влаги, выделяемой этими продуктами.

Потеря питательных веществ в продукте при таком способе варки значительно уменьшается по сравнению с варкой в большом количестве жидкости.

Варка на пару – нагревание продукта под воздействием пара. На пару обычно готовят овощи, изделия из котлетной массы, а также рыбу, предназначенные для питания лиц, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями.

Варка на пару требует некоторых специальных приспособлений кухонного инвентаря. Для этого используют обычный пищеварочный котел или кастрюлю, в которые вставляют решетчатые или сетчатые вкладыши.

В посуду наливают небольшое количество воды, чтобы между вкладышами и поверхностью было пространство. Сверху на решетке или сетке помещают продукты и закрывают посуду крышкой. Воду доводят до кипения, образующийся пар проваривает продукты. Для варки на пару применяют также специальные пароварочные шкафы.

Варка на пару имеет преимущество по сравнению с варкой в жидкости, так как при этом теряется меньше растворимых пищевых веществ.

Варка (припускание) в СВЧ-аппаратах. При варке в СВЧ-аппаратах применяется объемный способ нагрева. При этом продукты припускаются в собственном соку или с добавлением небольшого количества жидкости. По органолептическим свойствам продукт, доведенный до готовности в СВЧ-аппарате, приближается к продукту, полученному в результате припускания. При СВЧ-нагреве в продуктах полнее сохраняются питательные вещества, исключается пригорание изделий, улучшаются вкусовые свойства пищи и санитарно-гигиенические условия труда обслуживающего персонала. Кроме того, при этом способе срок доведения до готовности большинства продуктов значительно снижается и составляет несколько минут.

Жаренье

Жареньем называется тепловая обработка продуктов без жидкости с большим или меньшим количеством предварительно разогретого жира. Жир предохраняет продукты от пригорания, обеспечивает равномерный прогрев и улучшает вкус блюда.

Имеется несколько разновидностей жаренья: с небольшим количеством жира (основной способ); в большом количестве жира (во фритюре); на открытом огне (над горящими углями); в закрытом пространстве (в жарочном шкафу); в аппаратах ИК-нагрева.

Жаренье с небольшим количеством жира (основной способ). Продукты жарят на плите на противне, сковороде. Жира берут 5–10% массы продукта. Нагревают жир до 130–160 °С и после этого помещают в посуду продукт.

При таком способе тепловой обработки источником тепла является нагретая металлическая поверхность (дно) посуды, жир улучшает передачу этого тепла продуктам. Во время жаренья продукт необходимо переворачивать.

Способ кратковременного жаренья продуктов без доведения их до кулинарной готовности называется обжариванием.

Практически процесс обжаривания ведется таким образом, что продукты сначала обжариваются до полуготовности на плите, а затем дожариваются в жарочном шкафу. Этим способом жарят мясо, изделия из котлетной массы, рыбу и другие продукты.

Жаренье в большом количестве жира (во фритюре). В этом случае продукты погружают полностью в жир, предварительно нагретый до 150–180 °С. Жира берут по массе в четыре раза больше, чем масса обжариваемых продуктов. При таком способе тепловой обработки горячим жиром покрывается весь продукт, в результате чего создаются особо благоприятные условия для теплопередачи. При этом способе жаренья образование корочки происходит несколько быстрее, чем при жаренье продуктов с небольшим количеством жира.

Жаренье указанным способом производят в специальных фритюрницах или наплитной посуде (сотейнике). Для этой цели используют свиное и говяжье сало, кулинарные жиры – белорусский и украинский, растительное масло.

Наполнять посуду жиром следует не более чем наполовину, так как при закладке продуктов горячий жир сильно вспенивается в результате бурного испарения воды. Обжаренные продукты извлекают шумовкой и для стекания излишнего жира укладывают на металлическое сито.

Повторное использование жира может быть допущено не более чем для 4–5 обжарок.

Во фритюре жарят мозги, баранью грудинку (предварительно отваренные), рыбу в тесте (кляре), картофель, лук, пирожки и т. д. Изделия из птицы и рыбы, обжаренные во фритюре, выдерживают в жарочном шкафу 5–7 мин.

Жаренье на открытом огне (над горящими углями) продуктов происходит за счет тепловой энергии горящих углей при температуре 180–200 °С. Таким способом жарят мясо (шашлык, люля-кебаб и др.) и рыбу.

Жаренье в закрытом пространстве (в жарочном шкафу). Крупные куски мяса жарят в жарочном шкафу. Подготовленное мясо солят и укладывают на противень так, чтобы между кусками были интервалы не менее 0,5 см. При тесной укладке кусков мяса значительно понижается температура жира, долго не образуется корочка, обильно выделяется сок и мясо получается невкусным.

Мясо на противне помещают в жарочный шкаф, нагретый до 200–250 °С, и через каждые 10–15 мин поливают вытекающим из него соком и жиром. После образования поджаристой корочки мясо дожаривают при температуре не выше 150 °С. Дожаривание при указан-

ной температуре способствует тому, что мясо получается сочным, хорошего внешнего вида и потери в его массе значительно снижаются.

Жаренье в аппаратах ИК-нагрева. Этот способ жаренья близок по характеру к жаренью на открытом огне, так как нагрев осуществляется инфракрасными лучами (ИКЛ) электронагревательных элементов (без дымообразования). Для жаренья этим способом используются электрогрили и шкафы с ИК-обогревом. Источником ИКЛ в них являются электролампы или трубчатые электронагревательные элементы. Продукт помещают на решетку, смазанную жиром, или нанизывают на шпажку.

Комбинированные способы

Для получения разнообразных вкусовых качеств готового блюда применяют не один, а последовательно два способа тепловой обработки. К таким способам приготовления пищи относятся: тушение, варка с последующей обжаркой, запекание, брезирование.

Тушение– варка продуктов в небольшом количестве воды, бульона или соуса (жидкость покрывает половину продукта) в закрытой посуде с добавлением пассерованных овощей (лука, моркови), приправ, а также пряностей и специй.

Для придания особого вкуса и размягчения более грубых частей мясо предварительно обжаривают, а потом тушат. Тушение применяют при приготовлении мяса тушеного и шпигованного, духовой говядины, гуляша, азу, рагу, рыбы и овощей тушеных.

Варка с последующей обжаркой. Этот способ применяют тогда, когда продукты очень нежные и их нельзя жарить (мозги) или наоборот, очень грубые и не доходят до готовности при жаренье. Применяют варку с последующей обжаркой и в лечебном питании для удаления из мяса экстрактивных и пуриновых веществ.

Запекание. Запекают продукты, предварительно подвергнутые варке, жаренью или тушению. Подготовленные для запекания продукты помещают на смазанный маслом противень (сковороду). Поверхность продуктов слегка смазывают маслом или яйцом, разведенным водой. Некоторые продукты посыпают тертым сыром или молотыми сухарями. Запекают продукты в жарочном шкафу при температуре 250–275 °С. Запекание продолжают до тех пор, пока на поверхности продуктов не образуется румяная корочка, а температура внутри его не достигнет 80 °С.

Брезирование. Этот способ тепловой обработки предусматривает припускание продукта с брезом (жир с небольшим количеством бульона), а затем жаренье в жарочном шкафу. Такому способу тепловой обработки подвергают продукты, которые при жаренье не доходят до готовности (старая птица, грубые части мяса и т. д.).

Вспомогательные способы

Вспомогательные способы тепловой обработки не позволяют довести продукт до готовности, но облегчают его дальнейшую обработку. К вспомогательным способам относятся опаливание, пассерование, ошпаривание (бланширование), термостатирование.

Опаливание. Его проводят для сжигания шерсти, волосков, находящихся на поверхности обрабатываемых продуктов (головы, конечности крупного рогатого скота, тушки птиц и др.). При этом продукт не нагревается.

Пассерование. Медленное и легкое обжаривание продуктов с жиром или без него называется пассерованием.

Пассеруют овощи, томатную пасту (томатное пюре), пшеничную муку для улучшения вкуса, аромата и внешнего вида блюд.

Пассерование овощей производят следующим образом. В противень наливают жир (13–20% массы сырых овощей), нагревают его, закладывают подготовленные овощи (морковь или лук) слоем не более 5 см (при большом слое они получаются пареными). Пассеруют овощи на плите вначале при температуре не выше 130 °С, а затем на более слабом огне, помешивая и следя за тем, чтобы овощи хорошо обволакивались жиром.

Овощи следует пассеровать до появления легкого золотистого оттенка.

Перегревание жиров до 180–190 °С во время пассерования ведет к их расщеплению, причем продукты распада отрицательно влияют на работу желудочно-кишечного тракта.

Томатное пюре пассеруют в сотейнике с жиром в течение 25–30 мин при частом помешивании.

Томатную пасту при этом предварительно разводят в трехкратном количестве воды или бульона.

Нельзя класть томатное пюре или томатную пасту в сырые овощи и производить их одновременное пассерование, так как от воздействия кислоты, имеющейся в томатах, овощи становятся жесткими.

Учитывая также различные сроки пассерования моркови и лука, лучше пассеровать их отдельно или в крайнем случае закладывать лук на 7–8 мин позднее.

Муку пассеруют для того, чтобы устранить запах, характерный для муки. Во избежание образования комков при пассеровании муку необходимо предварительно выдержать в теплом помещении. Затем просеянную муку насыпают на противень слоем не более 3–4 см и нагревают без жира в жарочном шкафу, периодически помешивая, чтобы она равномерно нагревалась и не подгорела. Во время нагревания мука подсушивается и приобретает специфический привкус и запах. Пассерованная мука должна быть рассыпчатой и иметь слегка желтоватый цвет. Если в муке во время пассерования образуются комки, их необходимо размять. Нельзя пережигать муку или пассеровать ее до коричневого цвета, так как это приведет к снижению качества приготовляемой пищи. Пассерованную муку разводят холодным бульоном или отваром, размешивают до образования однородной смеси и проваривают 5–10 мин, после чего используют для заправки супов или соусов.

Ошпаривание (бланширование). Овощи (кабачки, баклажаны), перловую крупу и другие продукты ошпаривают кипятком, что облегчает очистку кожуры у овощей и ускоряет процесс тепловой обработки крупы. Кроме того, при бланшировании удаляется горечь в таких продуктах, как капуста белокочанная, репа.

Термостатирование. Это поддержание заданной температуры блюд на раздаче или при доставке к месту потребления. Для этого используют мармиты, тепловые раздаточные стойки и другое оборудование. Для транспортирования готовой пищи в горячем состоянии применяют термосы и изотермические ёмкости.

Процессы, происходящие при тепловой обработке продуктов

При тепловой обработке пищевых продуктов происходят существенные изменения находящихся в них белков, жиров, углеводов, витаминов и других веществ.

Мясо и рыба. Главной составной частью мяса и рыбы являются белки, которые удерживают в своем составе основную массу воды. При нагревании этих продуктов часть воды выделяется, а вместе с ней переходит в раствор и некоторое количество белков, экстрактивных и минеральных веществ.

Количество белков, экстрактивных и минеральных веществ, переходящих в жидкость, зависит от способа варки мяса и рыбы. Если, например, мясо заложить в холодную воду, а затем нагревать ее до кипения, то в жидкость перейдет больше белков, экстрактивных веществ и минеральных солей, чем при погружении мяса в горячую воду (бульон). В первом случае мясо выварится, станет безвкусным. Поэтому при отваривании мяса, предназначенного для вторых блюд, закладывают в кипящую воду (бульон), доводят до кипения, а затем варят при слабом кипении. При этом мясо получается нежным, вкусным и сочным.

Количество веществ, переходящих в жидкость, зависит и от времени варки: чем дольше варится мясо или рыба, тем больше растворимых веществ переходит в жидкость.

Кроме растворимых веществ, выделяющихся с водой, мясо и рыба теряют жир, расплавляющийся от действия высокой температуры. Поэтому необходимо избегать бурного кипения бульона.

При жаренье теряется значительно меньше питательных веществ, чем при варке, так как часть воды испаряется с поверхности, а растворимые в ней вещества остаются. При этом мясные полуфабрикаты, положенные на горячую сковороду или противень, теряют меньше питательных веществ, чем помещаемые на холодную или теплую сковороду или противень, и получаются более сочными. Тепловая обработка вызывает изменение окраски мяса. Это объясняется тем, что красящее вещество мышечной ткани при температуре 70–75 °С разрушается и мясо приобретает серый цвет.

Растительные продукты. Значительные изменения происходят при варке круп, бобовых и овощей. Под действием воды в этих продуктах растворяется вещество, склеивающее отдельные клеточки, а также входящее в состав клеточных стенок. В результате этого ослабляются связи между клеточками и разрыхляются клеточные стенки, продукты теряют жесткость и становятся мягкими. Быстрота разваривания отдельных продуктов зависит от их химического состава, например, для супа картофель варится 15–20 мин, пшено – 30–40 мин, фасоль – 60–70 мин.

Вещество, склеивающее клеточки, растворяется медленнее в присутствии кислот, поваренной соли и в жесткой воде. Поэтому бобовые плохо развариваются в подсоленной воде.

Крахмал, входящий в состав мучных изделий, картофеля, круп и бобовых, при тепловой обработке клейстеризуется. При этом крахмальные зерна впитывают воду, увеличиваются в объеме и теряют зернистую структуру. Если крахмал клейстеризуется в большом количестве воды (например, при варке киселя), то в случае его длительного нагревания крахмальные зерна впитывают много воды и начинают лопаться. Это служит причиной разжижения киселя при длительном нагревании, поэтому после приготовления кисель необходимо быстро охладить.

Вода в овощах при варке почти полностью сохраняется. При тушении, припускании и жаренье содержание ее уменьшается вследствие испарения. В процессе варки картофеля содержащаяся в нем влага поглощается клейстеризующимся крахмалом. Небольшая потеря ее может быть только в результате испарения после варки. Это также относится к свекле, моркови и другим овощам.

Потеря влаги при тушении, припускании и жаренье овощей зависит от их вида, степени измельчения, а также от способа предварительной обработки.

При варке овощей также извлекаются растворимые вещества, большая часть которых переходит в отвар. Поэтому отвар, если он входит в состав овощного блюда, необходимо добавлять в супы или соусы. При варке овощей на пару меньше извлекается растворимых веществ, чем при варке в воде.

Лук нельзя закладывать в суп или соус без предварительного пассерования, так как находящиеся в нем эфирные масла переходят в водный раствор и улетучиваются вместе с паром. В результате ухудшается вкус и аромат приготовляемых блюд или соусов.

Во время пассерования эфирные масла, находящиеся в луке, поглощаются жиром. Из жира эфирные масла выделяются медленно, поэтому при варке пассерованного лука в супе или соусе аромат и вкус его сохраняются. При пассеровании моркови часть красящего вещества (каротин) растворяется в жире, что способствует его превращению в организме человека в витамин А. Кроме того, жир приобретает оранжевую окраску, в результате чего улучшается внешний вид супов и соусов.

Холодные закуски

1. Винегрет. Картофель очищают, заливают горячей водой, добавляют соль и варят до полуготовности 15–20 мин при закрытой крышке. Воду почти полностью сливают, вновь закрывают посуду крышкой, доваривают картофель на пару, остужают, нарезают тонкими ломтиками.

Очищенные и нарезанные ломтиками морковь и свеклу припускают с небольшим количеством воды (10 % к массе продукта). В свеклу добавляют уксус, а в морковь во время припускания – растительное масло. Припускают свеклу 50–60 мин, морковь – 15–20 мин. Готовые овощи охлаждают в той же посуде, в которой они подвергались тепловой обработке.

Соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый лук мелко шинкуют. Подготовленные овощи перед выдачей смешивают и заправляют растительным маслом и солью (причем масло смешивают вначале со свеклой, а затем добавляют остальные овощи).

Винегрет можно готовить и с добавлением квашеной капусты.

2. Винегрет с крупой. Очищенные и нарезанные кубиками морковь и свеклу припускают с небольшим количеством воды (10 % к массе продукта). В свеклу добавляют уксус, а в морковь во время припускания – растительное масло. Припускают свеклу 50–60 мин, морковь – 15–20 мин. Готовые овощи охлаждают в той же посуде, в которой они подвергались тепловой обработке. Соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый лук мелко шинкуют.

Крупу перловую перебирают, промывают, варят до рассыпчатой консистенции и остужают.

Подготовленные овощи и крупу перед выдачей смешивают и заправляют растительным маслом и солью.

3. Винегрет с фасолью. Вареные овощи нарезают ломтиками, лук – соломкой, огурцы – ломтиками, если используется капуста квашеная, ее измельчают. В свеклу добавляют масло растительное, чтобы она не окрашивала другие овощи. Фасоль отваривают до готовности, но так, чтобы она не разварилась. Все компоненты смешивают непосредственно перед выдачей, заправляют маслом растительным или заправкой горчичной.

4. Салат овощной. Картофель отваривают, нарезают ломтиками, а морковь, нарезанную ломтиками, припускают. Охлажденные картофель и морковь смешивают с квашеной капустой, добавляют лук репчатый, нарезанный полукольцами. Все перемешивают, заправляют растительным маслом и солью.

5. Салат картофельный. Отваривают картофель, как и для винегрета нарезают ломтиками. Зеленый лук мелко шинкуют, добавляют в картофель, заправляют растительным маслом, перцем и солью.

6. Салат картофельный с огурцами. Отваривают картофель, как и для винегрета (1), нарезают ломтиками. Зеленый лук мелко шинкуют, а свежие или соленые огурцы нарезают ломтиками. Эти овощи добавляют в картофель, перемешивают, заправляют растительным маслом, перцем и солью.

7. Салат «Минский». Картофель отваривают в кожуре, охлаждают, нарезают кубиком, капусту квашеную мелко рубят, лук нарезают полукольцами. Мясо отваривают, охлаждают, нарезают кубиком. Все осторожно перемешивают, солят. Перед отпуском заправляют маслом растительным или майонезом, сметаной и другими заправками.

8. Салат картофельный с солеными огурцами и морковью. Отварной картофель и огурцы соленые нарезают ломтиками, морковь – соломкой, лук – полукольцами. Заправляют солью,

перцем, перед выдачей – майонезом или другими заправками: сметаной, маслом растительным и т.д.

9. Салат картофельный с луком и чесноком. Отварной картофель нарезают ломтиками. Лук, нарезанный полукольцами, поджаривают на растительном масле до золотистого цвета. Чеснок истолочь с солью и перцем. Добавляют растительное масло. Перед подачей осторожно перемешивают все компоненты. При подаче посыпается сверху зеленью.

10. Салат картофельный с квашеной капустой и луком. Картофель отваривают и нарезают мелкими ломтиками, квашеную капусту мелко рубят, лук нарезают полукольцами. Перед выдачей посолить. При подаче заправить майонезом или салатной заправкой.

11. Салат картофельный с зеленым горошком. Сваренный и нарезанный кубиками картофель, сваренный горошек (если нет зеленого консервированного горошка), лук репчатый нарезать мелким кубиком. Смешивают компоненты непосредственно перед выдачей. Перед отпуском заправляют растительным маслом или сметаной, майонезом, заправкой горчичной и другими заправками для овощных салатов.

12. Салат «Летний». Картофель очищают, заливают горячей водой, добавляют соль и варят до полуготовности 15–20 мин при закрытой крышке, воду почти всю сливают и доваривают картофель на пару. Готовый картофель охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. После этого соединяют со свежими огурцами и помидорами, нарезанными ломтиками, зеленым горошком, мелко нашинкованным зеленым луком и нарезанными листьями салата, солят, заправляют сметаной или салатной заправкой и перемешивают.

13. Салат из белокочанной капусты. Подготовленные кочаны капусты шинкуют соломкой, добавляют соль, уксус и нагревают при непрерывном помешивании до тех пор, пока капуста не осядет и не станет мягкой (но не потеряет хруста). Затем ее охлаждают, заправляют растительным маслом и при отпуске посыпают зеленым луком.

При таком способе обработки капусты (в сравнении с методом перетирания ее с солью) полнее сохраняются пищевые и вкусовые вещества, значительно увеличивается выход и сокращается время обработки.

14. Салат из квашеной капусты. Квашеную капусту перебирают, крупные части шинкуют. Если капуста очень кислая – отжимают.

В капусту добавляют мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, заправляют растительным маслом.

15. Салат из квашеной капусты со свеклой. Свеклу очищают, нарезают мелкой соломкой и, помешивая, припускают с небольшим количеством воды и добавлением уксуса в течение 50–60 мин до готовности. Приготовленная таким образом свекла хорошо сохраняет цвет. Квашеную капусту перебирают, крупные части шинкуют. Лук очищают и нарезают полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, заправляют растительным маслом и хорошо перемешивают.

16. Салат из сырых овощей. Морковь и капусту нарезают тонкой соломкой, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками, лук зеленый мелко шинкуют. Капусту слегка перетирают с солью, заправляют уксусом, смешивают с подготовленными овощами, заправляют растительным маслом.

17. Салат из капусты с редисом и лимоном. Редис нарезают кружочками, капусту – соломкой. Из масла растительного (лимонного сока, уксусной кислоты), мелко нарезанной зелени, соли и перца приготовить заправку. Полить ею перед отпуском овощи, украсить зеленью.

18. Салат из свежей капусты с морковью и яблоками. Капусту и морковь шинкуют соломкой, яблоки очищают от кожицы и сердцевины, нарезают мелким ломтиком, заправляют сметаной (майонезом, заправкой салатной и др.).

19. Салат из свежей капусты с помидорами и сметаной. Капусту нарезают соломкой, помидоры – дольками, лук – полукольцами. Смешивание компонентов салата производить

непосредственно перед отпуском. Заправка сметаной, майонезом, заправкой горчиной с майонезом, соусом сметанным для овощных салатов, соусом из простокваши при отпуске.

20. Салат из капусты с зеленым горошком. Свежая или квашеная капуста нарезается соломкой, зеленый горошек отделить от рассола, лук нарезать полукольцами. Непосредственно перед выдачей посолить. При отпуске заправить маслом растительным (заправкой из уксуса и растительного масла, майонезом, заправкой горчиной с майонезом).

21. Салат из ранних сортов капусты. Обмытую капусту нашинковать крупной соломкой, лук – полукольцами. Солить перед отпуском. При отпуске заправить сметаной.

22. Салат из капусты с яйцом и зеленым луком. Белокочанную свежую капусту нарезать соломкой, перетереть с солью так, чтобы появился сок. Лук мелко нарезать. Перемешать с капустой. Перед отпуском заправить маслом. При отпуске на край тарелки уложить яйцо, нарезанное дольками.

23. Салат из квашеной капусты с огурцом соленым. Капусту мелко рубят, огурцы нарезают ломтиком, лук – полукольцами, перед подачей доводят до вкуса, заправляют маслом растительным.

24. Салат из квашеной капусты со свеклой. Капусту квашеную мелко рубят. Отварную свеклу нарезают ломтиками, лук – полукольцами. Перед подачей заправить маслом растительным.

25. Салат из капусты со сметаной. Капусту нарезают соломкой, лук – полукольцами. Перед подачей солят, перемешивают. При подаче заправляют сметаной или майонезом.

26. Салат из свеклы. Очищенную свеклу нарезают соломкой и припускают с небольшим количеством воды и добавлением уксуса в течение 50–60 мин до готовности. Готовую свеклу заправляют растительным маслом, солят и перемешивают.

27. Икра свекольная. Подготовленную свеклу промывают и варят в кожуре до готовности. Затем воду сливают, свеклу охлаждают и очищают.

Очищенную свеклу пропускают через протирочную машину, добавляют растительное масло и томат и тушат в течение 30 мин. В конце тушения добавляют пассерованный лук, перец и соль.

28. Икра свекольная с крупой. Очищенную свеклу промывают и варят в кожуре до готовности. Затем воду сливают, свеклу охлаждают и очищают.

Очищенную свеклу пропускают через протирочную машину. Крупу перебирают, промывают и варят до готовности (вязкой консистенции). Подготовленные продукты смешивают, добавляют соль, перец, растительное масло и тушат в течение 15–20 мин.

29. Маринованная свекла. Сырую свеклу очищают, нарезают соломкой, припускают с небольшим количеством воды и добавлением уксуса. Готовую свеклу заливают горячим маринадом так, чтобы слой его был на 1–2 см выше уровня свеклы, и оставляют на 10–15 ч при температуре 0–4 °С.

Приготовление маринада. В горячую воду кладут соль, лавровый лист, доводят до кипения и оставляют для настаивания на 1–2 ч, после чего процеживают и добавляют уксус.

30. Икра овощная. Овощи перебирают и моют. Свеклу отваривают, помидоры нарезают и припускают. Нашинкованные соломкой морковь и репчатый лук обжаривают до готовности. Подготовленные продукты пропускают через мясорубку вместе с чесноком. Добавляют соль, перец, растительное масло и все хорошо перемешивают, тушат в течение 15–20 мин.

31. Икра свекольная с сухофруктами. Очищенную свеклу промывают и варят в кожуре до готовности. Затем воду сливают, свеклу охлаждают и очищают.

Очищенную свеклу пропускают через протирочную машину. Крупу перебирают, промывают и варят до готовности (вязкой консистенции). Отварные сухофрукты очищают от семечек и пропускают через протирочную машину. Подготовленные продукты смешивают, добавляют соль, перец, растительное масло и тушат в течение 15–20 мин.

32. Салат из свеклы с яблоками. Отварную свеклу, очищенные яблоки натереть на крупной терке. Добавить измельченный лук. Все перемешать. Перед отпуском посолить, заправить маслом растительным, майонезом или заправкой салатной.

33. Салат из свеклы с фасолью и луком. Свеклу сварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками, фасоль отварить до готовности, не допуская ее «ропуска». Лук нарезать полукольцами. Перед подачей компоненты соединяют предварительно. В свеклу вводят масло растительное и перемешивают (чтобы предотвратить окрашивание других продуктов). При отпуске заправляют майонезом.

34. Салат из свеклы с творогом. Свеклу сварить, потереть на мелкой терке (пропустить через протирочную машину). Перед подачей посолить, добавить растертый с молоком творог, можно добавить сахар.

35. Салат из свеклы с соленым огурцом. Свеклу сварить, нарезать соломкой. Огурцы очистить от грубой кожуры, нарезать соломкой, лук – полукольцами. Перед подачей посолить, заправить маслом растительным, майонезом, соусом майонезом со сметаной.

36. Салат из свеклы и огурцов. Сваренную свеклу нарезать ломтиками, соединить с нарезанными ломтиками огурцами. Перед подачей заправить майонезом.

37. Салат из свеклы с сыром и чесноком. Сваренную свеклу нарезать соломкой, сыр натереть на терке или измельчают иным способом, чеснок измельчить и растереть с солью. Компоненты перемешать. Перед отпуском заправить сметаной.

38. Салат из свеклы с черносливом и рисом. Отваренную свеклу нарезают соломкой, добавляют промытый в воде и набухший чернослив, нарезанный дольками, рассычатый охлажденный рис. Перед подачей солят, заправляют растительным маслом, майонезом, сметаной и т.д.

39. Салат из свеклы, моркови и огурцов. Свеклу, морковь отваривают, нарезают ломтиками. Огурцы очищают от кожицы, нарезают ломтиками, солят. Перед отпуском заправляют маслом или заправками.

40. Салат из свежих огурцов или помидоров. Подготовленные свежие огурцы или помидоры нарезают тонкими кружочками, заправляют растительным маслом, уксусом, перцем и солью.

41. Салат из соленых огурцов с луком. Соленые огурцы нарезают тонкими кружочками, а лук – полукольцами. Подготовленные овощи смешивают и заправляют растительным маслом.

42. Салат из соленых помидоров. Соленые помидоры нарезают кружочками, добавляют нашинкованный полукольцами репчатый лук. Подготовленные овощи смешивают и заправляют растительным маслом.

43. Икра из соленых помидоров. Картофель очищают, заливают горячей водой, добавляют соль и варят при закрытой крышке до готовности. Затем воду сливают и картофель разминают толкушкой. Соленые помидоры пропускают через мясорубку и тушат с добавлением пассерованного лука и растительного масла 10–15 мин. Затем картофель соединяют с тушеными помидорами, перемешивают и при отпуске посыпают зеленью.

44. Салат из моркови и соленых огурцов. Подготовленную морковь шинкуют соломкой 8–10 мм. Чеснок очищают и пропускают через мясорубку. Огурцы нарезают ломтиками. Зелень ошпаривают кипятком и измельчают. Подготовленные продукты соединяют, добавляют перец, горчицу и заправляют растительным маслом.

45. Салат зеленый с огурцами. Огурцы очищают и нарезают тонкими ломтиками; салат режут на 3–4 части. Сметану, майонез или заправку салатную вводят в салат при отпуске.

46. Салат зеленый с помидорами и огурцами. Огурцы и помидоры нарезают тонкими ломтиками, салат шинкуют. Овощи, не перемешивая, укладывают в салатник или на мелкую тарелку, а сверху помещают яйцо. Перед отпуском поливают сметаной, майонезом или заправкой салатной.

47. Салат из свежих огурцов. Огурцы очищают и нарезают тонкими кружочками. При отпуске поливают сметаной, майонезом или заправкой салатной.

48. Салат из огурцов и зеленого лука. Очищенные огурцы нарезают тонкими кружочками. Лук шинкуют мелко (1–1,5 см). Яйцо укладывают сверху. Сметану, майонез или салатную заправку добавляют при отпуске.

49. Салат из помидоров. Помидоры нарезают тонкими кружочками или дольками, лук – кольцами, укладывают в салатник или на тарелке. Перед отпуском поливают сметаной, майонезом, смесью майонеза со сметаной или салатной заправкой.

50. Помидоры, фаршированные овощами. У спелых помидоров срезают верхнюю часть, делают в помидорах углубление, заполняют овощным фаршем, укладывают в сотейник или на противень, заливают томатным или красным соусом и запекают в жарочном шкафу 15–20 мин.

Фарш готовят так же, как и для кабачков фаршированных (81).

51. Салат из соленых огурцов и свежих помидоров. Помидоры нарезают дольками, огурцы очищают от грубой кожуры и нарезают ломтиками, лук – полукольцами. Перед подачей солят. При раздаче заправляют майонезом, сметаной или другими заправками.

52. Салат из свежих овощей. Помидоры нарезают дольками, огурцы – ломтиками, перец – полукольцами, капусту – крупной соломкой, лук – полукольцами. Перед подачей овощи солят, перемешивают. При подаче заправляют сметаной или майонезом.

53. Салат витаминный. Овощи нарезать тонкими ломтиками. Непосредственно перед отпуском посолить. При отпуске заправить сметаной.

54. Салат из свежих помидоров с чесноком и томатным соком. Помидоры нарезают кружочками, чеснок измельчают, солят перед подачей, заправляют маслом растительным и соком томатным.

55. Салат из яблок и помидоров. Помидоры нарезают дольками, яблоки, очищенные от кожи и сердцевин, нарезают ломтиками, лук – полукольцами. Непосредственно перед отпуском посолить и заправить сметаной.

56. Салат из помидоров и яиц. Помидоры и яйца, сваренные вкрутую, нарезают дольками, лук – полукольцами. Перед отпуском солят и заправляют сметаной.

57. Салат из свежих помидоров со сладким перцем. Помидоры, огурцы режут тонкими ломтиками, перец – соломкой, лук – полукольцами. Овощи смешивают, поливают маслом растительным (сметаной, майонезом или другими овощными заправками).

58. Салат из тыквы с соленым огурцом. Очищенную тыкву нарезать кубиками величиной около 1 см³, сварить в подсоленной воде. Воду отцедить, тыкву остудить, соединить с нарезанными кубиками огурцами или помидорами солеными, добавить измельченный лук. Все перемешать, посолить, заправить маслом растительным или простоквашей.

59. Салат из макарон с помидорами. Макароны изделия отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Дать стечь воде. Добавить нарезанные ломтиками помидоры, лук – полукольцами. При отпуске заправить томатной заправкой.

60. Салат из редиса. Белый редис очищают от кожицы, а красный зачищают, нарезают тонкими ломтиками, зеленый лук шинкуют. Салат заправляют сметаной, майонезом или смесью майонеза со сметаной, сверху укладывают яйцо.

61. Салат из редьки и моркови. Редьку и морковь потереть на крупной терке (пропустить через овощерезательную машину), чеснок измельчить или перетолочь с солью или измельчить иным способом. Перед подачей полить уксусом, все перемешать. При подаче заправить сметаной или майонезом.

62. Салат из редьки со сметаной. Редьку нарезают мелкими ломтиками. Перед подачей добавить сахар, соль. Перемешать, заправить сметаной или соусом из простокваши, майонезом, соусом сметанным для овощных салатов и др.

63. Салат из редьки с маслом. Редьку нашинковать тонкой соломкой. Лук репчатый нарезать полукольцами, обжарить до золотистого цвета. Добавить уксус, соль, сахар. Перемешать.

64. Салат из редьки с яйцом. Редьку очистить, положить в холодную воду на 15 мин. Измельчить на крупной терке. Белок отделить от яйца, измельчить. Желток яйца растереть со сметаной. Перед подачей посолить. Заправить желтком, растертым со сметаной.

65. Салат из редьки с сухариками. Черный хлеб без корки нарезать мелким кубиком 10 x 10 x 10 мм, посолить и обжарить на растительном масле. Редьку нарезать соломкой, заправить уксусом, добавить нарезанный полукольцами лук, перемешать. При подаче сверху посыпать сухариками.

66. Салат из редьки с яблоками. Редьку, морковь, яблоко нарезать соломкой, добавить сахар. Посолить. Перемешать, заправить сметаной.

67. Салат из редьки с капустой. Редьку нарезать мелкими кубиками, капусту – соломкой, сухари размолоть, соль по вкусу. Все перемешать. Перед подачей добавить растительное масло или майонез.

68. Салат из редиса и зеленого лука. Очищенный редис нарезают тонкими кружочками, смешать с нашинкованным зеленым луком, посолить. При подаче сверху положить нарезанное дольками яйцо, заправить сметаной.

69. Салат из редиса с капустой и луком. Капусту нарезают шашками, редис кружочками, лук мелко шинкуют, смешивают. Перед подачей солят. Заправляют сметаной или другими заправками.

70. Салат из редиса с огурцами. Редис нарезают кружочками, у огурцов срезают грубую кожицу, нарезают дольками, лук – полукольцами. Солят перед подачей. Заправляют сметаной или майонезом.

71. Редис с огурцами и яйцом в сметане. Редис и огурцы нарезают тонкими ломтиками и укладывают на тарелку, сверху помещают вареное яйцо. При отпуске поливают сметаной.

72. Салат «Весна». Листья салата мелко нарезают, огурцы, редис нарезают тонкими ломтиками, лук зеленый мелко шинкуют. Вареное яйцо, нарезанное дольками, укладывают поверх зелени, при отпуске солят и заправляют сметаной.

73. Салат зеленый. Промытые листья салата нарезают и добавляют к нему зеленый шинкованный лук. При отпуске салат поливают сметаной, майонезом или смесью майонеза со сметаной. Сверху укладывают яйцо.

74. Салат «Осень». Морковь, стручковый перец, сельдерей и белокочанную капусту режут тонкой соломкой, помидоры – дольками. Подготовленные овощи заправляют солью, сахаром и сметаной. Салат укладывают в салатник или мелкую тарелку, украшают листьями салата, овощами.

75. Салат из сырых овощей с фасолью. Яблоко, морковь, капусту нарезать соломкой, фасоль отваривают до готовности, но так, чтобы она не распустилась, охлаждают, смешивают с овощами и яблоком. Перед выдачей солят, заправляют сметаной.

76. Салат из моркови с зеленым горошком. Морковь промыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком, добавить соль, сахар, уксус. Прокипятить

5 мин. Охладить в рассоле. Затем откинуть на дуршлаг, перемешать с зеленым горошком, луком, нарезанным соломкой. Перед отпуском заправить майонезом (сметаной).

77. Салат из моркови и яблок. Морковь и яблоки нарезают соломкой, соединяют с сахаром, солью. Заправляют сметаной.

78. Морковь по-корейски. Морковь нарезают длинной соломкой, солят, вымешивают и ставят в холодильник на 20–30 мин. Лук пассеруют до золотистого цвета и в горячем виде вводят в морковь. Добавляют красный жгучий перец, уксус. Все перемешивают. До выдачи хранят в холодильнике.

79. Салат из фасоли и яблок. Фасоль отваривают, охлаждают, соединяют с нарезанными кубиками (очищенными от кожицы и семян) яблоками и вареной морковью. Все заправить сметаной или майонезом.

80. Салат из сладкого перца с луком. Сладкий перец промывают, удаляют плодоножку и семена. Нарезают полукольцами, лук нарезают также полукольцами. Перед подачей солят. При отпуске заправляют сметаной или майонезом.

81. Кабачки, фаршированные овощами. Кабачки, очищенные от кожицы, нарезают кружочками толщиной 1–2 см, удаляют часть сердцевины, оставляя доньшко, и отваривают в кипящей подсоленной воде до полуготовности. Подготовленные кабачки наполняют фаршем, кладут на смазанный жиром противень или в сотейник, заливают томатным или красным соусом и запекают в жарочном шкафу 25–30 мин.

Для приготовления фарша морковь и сельдерей нарезают соломкой, а репчатый лук – полукольцами, пассеруют с небольшим количеством растительного масла. Затем добавляют белокочанную свежую капусту, нашинкованную соломкой, соль, слегка поджаренный зеленый лук и тушат до готовности.

82. Перец, фаршированный овощами. Стручковый сладкий перец подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Затем кладут стручки в посуду с кипящей водой на 1–2 мин, откидывают на дуршлаг и наполняют фаршем. Фаршированный перец укладывают на противень или в сотейник, заливают томатным или красным соусом и тушат в жарочном шкафу 20–30 мин.

Фарш готовят так же, как и для кабачков фаршированных (81). Подают перец в холодном виде.

83. Салат из грибов. Маринованные или соленые грибы отделяют от маринада или рассола, перебирают, нарезают на дольки, заправляют растительным маслом, сверху посыпают зеленым или репчатым луком.

84. Салат из зеленого лука с яйцом. Зеленый лук нарезают кусочками по 1,5–2 см. Сверху кладут вареное яйцо и поливают сметаной, майонезом или салатной заправкой.

85. Яйцо под майонезом. Яйца, сваренные вкрутую, очищают, разрезают вдоль пополам, кладут желтком вверх на тарелку с листьями салата. При отпуске яйца заливают майонезом. Блюдо украшают свежими помидорами.

86. Яйцо, фаршированное сельдью и луком. Яйцо, сваренное вкрутую, разрезают вдоль, удаляют желток, протирают его и соединяют с сельдью и луком, пропущенными через мясорубку (сельдь предварительно вымачивают). Полученную массу заправляют коровьим маслом и майонезом, а затем укладывают в углубление яйца. С нижней части яйца срезают небольшой кусочек так, чтобы яйцо было устойчивым. Рядом с яйцом укладывают горошек зеленый, огурцы свежие и помидоры, нарезанные ломтиками, и украшают блюдо зеленью петрушки.

87. Салат мясной. Мясо отварное, вареный картофель и соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, соединяют с крупно нарезанными листьями салата, перемешивают и заправляют майонезом. Перемешанные и заправленные продукты кладут на тарелку или в салатник горкой и украшают ломтиками мяса, дольками крутых яиц, листьями салата и зеленью петрушки.

88. Паштет из печени. Сало шпик нарезают кубиками, перекладывают в сотейник и слегка обжаривают, кладут мелко нашинкованные овощи (морковь, репчатый лук) и обжаривают со шпиком до полуготовности, добавляют нарезанную кусочками печенку, перец, жарят до готовности, остужают и пропускают 2 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Подготовленную массу соединяют с размягченным коровьим маслом, тщательно вымешивают, заправляют по вкусу солью. При отпуске паштет оформляют в виде батончика, посыпают рубленым яйцом и зеленью.

89. Отварные мясные продукты с гарниром. Вареные мясные продукты (говядина, свинина, язык говяжий или курица) охлаждают и режут тонкими кусками по 2 на порцию. Подают с гарниром – огурцами, зеленым горошком, зеленым салатом. Отдельно подают соус-хрен.

90. Сельдь с винегретом. Сельдь очищают. Для этого отрезают край брюшка и голову, вдоль спинки надрезают кожу и снимают ее в направлении к хвосту, вынимают внутренности, обмывают в холодной воде, нарезают наискось на небольшие кусочки.

Если сельдь слишком соленая, ее вымачивают в холодной воде или в холодном настое чая.

Сельдь укладывают на тарелки, рядом помещают винегрет (1). Вместо винегрета сельдь можно также отпускать с различными овощными гарнирами (отварной картофель, припущенные морковь и свекла, огурцы, лук, нарезанные мелкими кубиками).

91. Сельдь маринованная. Подготовленную сельдь нарезают наискось на небольшие кусочки, заливают маринадом и оставляют в холодильнике на 4–5 ч.

Для приготовления маринада в наплитный котел наливают холодной воды (на 1 кг сельди 1 л воды), добавляют уксус, лук, нарезанный кольцами, лавровый лист и перец. Все это кипятят, а затем охлаждают.

92. Салат рыбный. Отварной картофель, припущенную морковь, соленые огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, и зеленый горошек заправляют майонезом, все хорошо перемешивают. Подготовленные овощи кладут в салатник или на мелкую тарелку, сверху помещают кусочки припущенной рыбы, разделанной на филе с кожей без костей, и украшают зеленью петрушки и листьями салата.

93. Сельдь с гарниром. Обработанную сельдь нарезают наискось кусочками, укладывают на мелкую тарелку, рядом кладут овощной гарнир, нарезанный мелкими кубиками (вареный картофель, припущенные свекла и морковь, лук репчатый). Перед выдачей поливают горчичной заправкой.

94. Сельдь рубленая. Черствый пшеничный хлеб заливают холодным молоком или водой и оставляют на 20–30 мин для размокания. Филе сельди без костей, слегка пассерованный лук, размоченный и отжатый хлеб пропускают через мясорубку. Измельченные продукты тщательно смешивают с растительным или размягченным коровьим маслом, сахаром и уксусом. Селедочную массу укладывают на тарелку, посыпают рублеными крутыми яйцами, зеленью петрушки.

Готовую рыбу заливают овощным маринадом и до выдачи хранят в холодильнике.

95. Рыба отварная с гарниром. Обработанную свежую рыбу разделяют на филе: с кожей и реберными костями; с кожей без реберных костей; без кожи и костей.

Затем филе нарезают порционными кусками, варят и охлаждают. При отпуске на тарелку рядом с рыбой помещают гарнир. В качестве гарнира можно использовать винегрет, салат, свежие огурцы и помидоры.

96. Рыба заливная. Обработанную рыбу разделяют на филе без кожи и костей или на филе с кожей без костей. Отходы (кости, головы, плавники, кожа) промывают, заливают холодной водой и варят из них рыбный бульон.

Филе рыбы нарезают на порции и отваривают в рыбном бульоне. Готовую рыбу вынимают из бульона, охлаждают, перекладывают на другой противень так, чтобы между кусками оставались промежутки в 1,5–2 см. Каждый кусок рыбы украшают листиками зелени, кусочками вареной моркови, ломтиками вареных вкрутую яиц. Затем аккуратно поливают украшения на рыбе полужастывшим желе и дают ему застыть. После этого куски рыбы заливают желе, ставят в холодное место для застывания. При отпуске куски рыбы красиво вырезают ножом так, чтобы со всех сторон был слой желе и чтобы края желе получились гофрированными. Отдельно подают соус-хрен.

Для приготовления желе готовый рыбный бульон процеживают и обезжиривают. В горячий бульон кладут подпеченные на плите морковь, репчатый лук и предварительно размо-

ченный в холодной воде желатин. Размешивают до полного растворения и вводят оттяжку из яичных белков, тщательно смешанных с пятикратным количеством по отношению к белкам холодного бульона. Все это размешивают, доводят до кипения и варят 15–20 мин. Затем сдвигают на борт плиты, настаивают и осторожно процеживают через полотно.

На 1 л бульона берется 40 г сухого желатина. Желатин замачивают в десятикратном количестве холодной воды в течение 40–60 мин.

97. Семга, кета, балык, теша, бок белужий. У семги и кеты по обеим сторонам спинного плавника делают по длине глубокие разрезы и удаляют плавники, после чего срезают брюшные плавники. Затем рыбу пластуют. Для этого у хвоста надрезают мякоть до позвоночной кости и, ведя нож по этой кости к голове, перерезают реберные кости и срезают мякоть с кожей и реберными костями. Так же пластуют вторую половину рыбы. У филе рыбы срезают реберные кости и нарезают его наискось на порционные куски без кожи, начиная с хвоста.

Балык очищают от кожи, разрезают по позвоночной кости и удаляют ее, зачищают обветренную поверхность, а затем нарезают на порционные куски.

Тешу зачищают от реберных костей, обветренной поверхности и нарезают на порционные куски без кожи, украшают веточками зелени.

98. Салат «Деликатесный». Охлажденную отварную или припущенную рыбу, картофель, свежие огурцы, помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук – полукольцами. Подготовленные продукты соединяют, солят. Перед выдачей заправляют растительным маслом или майонезом.

99. Сыр. В зависимости от формы сыр нарезают на большие куски прямоугольной или треугольной формы, которые после удаления корки режут ломтиками толщиной 2–3 мм.

100. Колбасы. Батоны вареной или копченой колбасы обтирают чистым полотенцем, срезают шпигат, концы оболочек, а затем с части батона, подлежащей нарезке, удаляют оболочку. Колбасы, у которых оболочка снимается с трудом, опускают на 1–2 мин в горячую воду, после чего оболочку надрезают вдоль и удаляют.

Толстые батоны вареной колбасы нарезают поперек, а тонкие – наискось, полукопченые и копченые колбасы – наискось. Снимать оболочку со всего батона без надобности не следует, так как без нее колбаса быстро портится.

Нарезанную колбасу укладывают, украшают веточкой зелени петрушки или листьями зеленого салата. Вареную колбасу можно украшать красиво нарезанными солеными огурцами.

101. Ветчина (окорок). Ее делят на части, срезают кожу, зачищают и нарезают тонкими ломтиками. Ветчину украшают веточками зелени, соленым огурцом, кладут сбоку хрен.

Первые блюда

102. Костный бульон. Для полного извлечения питательных веществ кости рубят поперек на куски размером 5–7 см, а затем промывают.

Говяжьи кости молодняка и свиные слегка поджаривают в жарочном шкафу для улучшения вкуса и внешнего вида бульона.

Подготовленные кости заливают холодной водой и при закрытой крышке доводят до кипения. После закипания крышку приоткрывают и варят бульон при слабом кипении. Вкус и внешний вид бульона при бурном кипении ухудшаются из-за частичного расщепления жиров.

В процессе варки с бульона снимают пену и жир. Если пену своевременно не снять, то бульон будет мутный. Жир при длительной варке будет расщепляться и придавать бульону салостый привкус. Снятый жир используют для пассерования овощей.

Для улучшения вкусовых качеств и ароматичности за 40–60 мин до окончания варки в бульон добавляют морковь, лук, разрезанные на 3–4 части и слегка подпеченные на плите, а также укроп и петрушку, хорошо промытые и связанные в пучок. Бульон солят за 20–30 мин до готовности.

Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 4–5 ч, бараньих, свиных, телячьих – 3–4 ч. Готовый бульон процеживают.

При приготовлении мясо-костного бульона сначала варят кости, а через 1,5–2 ч закладывают мясо.

Закладывать сырое мясо в холодную воду одновременно с костями запрещается. При таком способе варки оно вываривается и становится безвкусным из-за того, что из мяса извлекается много экстрактивных веществ.

Мясо, предназначенное для вторых блюд, закладывают кусками 1,5–2 кг в кипящий бульон за 2–3 ч до его готовности. Это позволяет получить бульон с лучшим ароматом и более прозрачный, а мясо – сочным и с хорошим вкусом.

Готовность мяса определяют путем прокола транжирной вилкой наиболее толстой части куска. Если мясо сварилось, вилка входит свободно, не задерживаясь, а вытекающий из мяса сок бесцветен. Если же на месте прокола появилась жидкость розового или красного цвета, то мясо еще не сварилось. Кроме того, готовность мяса может быть определена и по поверхностному разрыхлению тканей.

103. Бульон из птицы. Для приготовления бульона используют целые тушки птицы, потроха (кроме печенки), кожу, кости. Тушку заправляют, кости рубят и промывают. Подготовленные продукты заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену и варят при слабом кипении, периодически снимая жир. Через 20–30 мин кладут сырые корни и крупно нарезанные и подпеченные на плите лук и морковь, солят. Продолжительность варки бульона зависит от вида и возраста птицы и составляет от 1 до 2 ч. Готовые тушки вынимают, бульон процеживают.

104. Рыбный бульон. Подготовленные рыбные отходы заливают холодной водой, добавляют сырой репчатый лук и петрушку, закрывают котел крышкой и доводят до кипения. Варить бульон следует при слабом кипении 50–60 мин, считая с момента закипания. Пену и жир, которые образуются при закипании, осторожно снимают с поверхности бульона шумовкой. Солят бульон за 20–30 мин до готовности. Готовый бульон процеживают.

Заправочные супы

105. Щи из свежей капусты с картофелем. Свежую капусту нарезают квадратиками (шашками), картофель и репчатый лук – дольками, а морковь – мелкими брусочками. Лук и морковь пассеруют. В кипящий бульон закладывают капусту, дают закипеть, кладут картофель, доводят до кипения и продолжают варку. За 10–15 мин до готовности капусты и картофеля закладывают пассерованные овощи, а за 5–10 мин до окончания варки щей – пассерованные муку и томат, лавровый лист, перец, соль.

Ранняя капуста имеет меньший срок варки, и ее закладывают после картофеля.

106. Щи из квашеной капусты с картофелем. Подготовленную квашеную капусту тушат в закрытой посуде в течение 1,5–2 ч с добавлением в нее жира и небольшого количества бульона (10–15 %). При этом ее следует периодически помешивать.

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, варят его до полуготовности, добавляют тушеную капусту и продолжают варку. За 10–15 мин до готовности щей вводят пассерованные морковь, лук, доводят до кипения, добавляют пассерованные муку и томат, лавровый лист, перец, соль и варят 5–10 мин.

107. Щи из квашеной капусты с фасолью. Фасоль подготавливают и варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Капусту тушат так же, как и для щей из квашеной капусты с картофелем (106).

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, варят до полуготовности, вводят тушеную капусту и продолжают варку. За 10–15 мин до готовности щей вводят пассерованные овощи, готовую фасоль, доводят до кипения и кладут пассерованный томат, лавровый лист, перец, соль, варят 5–10 мин.

108. Щи из квашеной капусты с крупой. Подготовленную крупу (перловую, пшено) закладывают в кипящий бульон и варят: пшено – 15–20 мин, перловую крупу – 45 мин. Готовят тушеную капусту так же, как и для щей из квашеной капусты с картофелем (106).

В кипящий бульон с крупой закладывают картофель, нарезанный дольками, варят до полуготовности и в дальнейшем готовят, как щи из квашеной капусты (106), но пассерованной мукой не заправляют.

109. Щи суточные. Для приготовления бульона лучше всего использовать говяжью грудинку. Квашеную капусту отжимают от рассола (очень кислую промывают в холодной воде и отжимают). Капусту мелко нарезают и тушат 3–4 ч с добавлением томатной пасты, бульона, сахара, периодически помешивая.

В кипящий бульон закладывают нарезанный крупными кубиками картофель и варят до полуготовности 10–15 мин, добавляют подготовленную квашеную капусту с пассерованными луком и морковью, нарезанными мелкими кубиками. Варят 20–25 мин. По окончании заправляют солью, специями, пассерованной мукой (белым соусом). При подаче в щи положить кусок отварной грудинки, зелень, сметану.

Чем длительнее тепловая обработка квашеной капусты, тем более мягкий и сладковатый вкус приобретают щи.

Приготовление белого соуса: Используется посуда с толстым дном. При температуре 120–130°C пассеруется мука с добавлением жира до светло-желтой окраски. Постепенно вливают горячий бульон и при непрерывном помешивании кипятят 5–10 мин. Затем процеживают.

110. Борщ. В посуду с разогретым жиром кладут нарезанную свеклу, наливают немного бульона, уксуса, добавляют томат-пюре и жир, закрывают крышкой и тушат в течение 1–1,5 ч, периодически перемешивая продукты. Затем закладывают пассерованные морковь, репчатый лук и продолжают тушение еще 10–15 мин. Свеклу можно приготовить и другим способом. Ее варят целиком, неочищенной. После варки свеклу очищают от кожицы, нарезают соломкой,

закладывают в наплитный котел, добавляют уксус и пассерованный томат, доводят до кипения, после чего закладывают в них пассерованные морковь, репчатый лук и тушат 10–15 мин.

Свежую капусту, морковь и лук шинкуют соломкой, а картофель нарезают дольками. В кипящий бульон сначала картофель и варят до полуготовности. После этого закладывают подготовленную свеклу с пассерованными овощами и варят 10–15 мин. Перед окончанием варки борщ заправляют пассерованной мукой, солью, лавровым листом, перцем и доводят до кипения.

В том случае, когда борщ готовят с квашеной капустой, ее закладывают в бульон в тушеном виде одновременно со свеклой.

Для подкраски борща используют свекольный настой. Тщательно промытые свекольные очистки заливают горячим бульоном или водой, добавляют уксус, доводят до кипения, настаивают на борту плиты 20–30 мин и процеживают.

Свекольный настой добавляют в борщ при раздаче – заливают в котел или наливают в банки с супом.

111. Борщ с фасолью. Морковь, свеклу и лук нарезают ломтиками, картофель – кубиками, капусту – шашками. Фасоль предварительно подготавливают, отваривают до готовности и закладывают в борщ за 5–10 мин до окончания варки. В остальном борщ варят обычным способом (110), но пассерованной мукой не заправляют.

112. Рассольник. Соленые огурцы нарезают соломкой и припускают с небольшим количеством бульона. Морковь и лук шинкуют соломкой, картофель нарезают дольками. В кипящий бульон кладут картофель, доводят до кипения, варят до полуготовности, добавляют пассерованные овощи и припущенные огурцы. Перед окончанием варки рассольник заправляют пассерованной мукой, солью, лавровым листом и перцем. Если рассольник недостаточно острый, добавляют предварительно процеженный и прокипяченный огуречный рассол.

113. Рассольник с крупой (ленинградский). Перловую крупу перебирают, промывают, затем ошпаривают кипятком, чтобы бульон не получился слизистым. В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу, варят до полуготовности в течение 40–45 мин, кладут картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения и в дальнейшем готовят, как рассольник (112), но пассерованной мукой не заправляют.

114. Рассольник с капустой (домашний). Свежую капусту, морковь и лук нарезают соломкой, картофель – дольками. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, кладут картофель и в дальнейшем варят, как рассольник (112).

115. Суп картофельный. В кипящий костный бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения и продолжают варку. За 10–15 мин до готовности супа вводят нарезанные соломкой и пассерованные лук, морковь и томат. Перед окончанием варки в суп добавляют соль, перец, лавровый лист.

116. Суп картофельный с крупой. Для приготовления супа используют различные крупы: перловую, ячневую, овсяную, пшено. Подготовленную крупу засыпают в кипящий бульон и варят: пшено и ячневую – 10–15 мин, перловую и овсяную – 45 мин. Затем закладывают картофель, нарезанный крупными кубиками, доводят до кипения, кладут пассерованные лук и морковь, нарезанные мелкими кубиками. За 5–10 мин до окончания варки в суп добавляют лавровый лист, перец и соль.

117. Суп картофельный с бобовыми. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и лук – мелкими кубиками. Фасоль и горох подготавливают и варят до размягчения.

В кипящий костный бульон закладывают сваренные фасоль или горох, доводят до кипения, кладут картофель и варят в дальнейшем так же, как и суп картофельный (115).

118. Суп картофельный с макаронными изделиями. Картофель нарезают дольками, морковь – соломкой, лук – полукольцами. В кипящий бульон сначала кладут макароны и варят

10–15 мин, затем добавляют картофель, доводят до кипения и в дальнейшем варят так же, как и суп картофельный (115).

119. Суп пшеничный с горохом. Картофель нарезают крупными кубиками, а морковь и лук – мелкими кубиками, овощи пассеруют. Горох подготавливают, закладывают в кипящий бульон и варят почти до готовности. Затем кладут картофель и одновременно перебранное и промытое пшено, доводят до кипения, варят 10–15 мин, вводят пассерованные овощи. За 5–10 мин до окончания варки суп заправляют солью, лавровым листом и перцем.

120. Суп с домашней лапшой. Для приготовления лапши пшеничную муку просеивают на стол горкой, делают воронкообразное углубление, постепенно вливают в нее холодную воду из расчета 15 г воды на 50 г муки (в воде предварительно растворяют 0,3 г соли на 15 г воды), замешивают крутое тесто. Для лучшего раскатывания тесто выдерживают в течение 20–30 мин. Подготовленное тесто раскатывают в пласт толщиной 1–1,5 мм и слегка подсушивают. Затем пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают на полоски шириной 35–45 мм и шинкуют тонкой соломкой.

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения и варят почти до готовности, затем добавляют лапшу и пассерованные овощи (морковь, лук), нарезанные соломкой. В конце варки в суп добавляют соль, перец и лавровый лист.

121. Суп картофельный с галушками. Приготавливают тесто, как и для супа с домашней лапшой (120). Затем его раскатывают толщиной 4–5 мм, нарезают в виде квадратиков или ромбиков длиной не более 1,5 см. Во избежание слипания кусочки теста пересыпают мукой.

В кипящий костный бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения и варят почти до полной готовности, затем добавляют галушки, пассерованные овощи (морковь, лук). В конце варки в суп добавляют лавровый лист, перец и соль.

122. Суп крестьянский. Капусту нарезать шашками размером 2 х 2,5 см, картофель – кубиками, морковь – ломтиками, лук – полукольцами. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные овощи, картофель и варят 20–25 мин. За 5–10 мин до окончания варки в суп закладывают нарезанные дольками помидоры, соль, специи.

Подавать суп со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

123. Суп крестьянский с крупой. Подготовленные крупы (перловую, овсяную, ячневую или пшено) засыпают в кипящий бульон и варят: пшено и ячневую крупу – 10–15 мин, перловую и овсяную – 40 мин. Затем закладывают свежую капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный дольками, варят

до полуготовности, добавляют пассерованные морковь и лук, а за 5–10 мин до окончания варки – соль, лавровый лист, перец.

124. Суп из овощей. Нарезанные соломкой морковь, лук репчатый и корень петрушки пассеруют. В кипящий подсоленный бульон закладывают шинкованную капусту, доводят до кипения и закладывают нарезанный дольками картофель. За 10–15 мин до окончания варки добавляют пассерованные овощи, ломтики свежих помидор, зеленый горошек, соль и специи.

Горошек зеленый консервированный можно заменить свежемороженым.

При отпуске заправить сметаной.

125. Суп картофельный рыбный. В кипящий рыбный бульон (104) закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения, варят 10 мин, вводят пассерованные морковь и лук, нарезанные соломкой. За 5–10 мин до окончания варки в суп добавляют перец, лавровый лист, соль.

По другим нормам пайков кроме перечисленных выше рекомендуется приготавливать следующие заправочные супы.

126. Суп харчо. Баранью или говяжью грудинку нарезать на куски (2–3 на порцию) и варить почти до полной готовности. В процессе варки с поверхности бульона удаляют жир и пену. Томатную пасту пассеруют на жире, снятом с бульона. В процеженный бульон заклады-

вают мясо для доваривания, подготовленный рис, сырой нарезанный кубиками репчатый лук, пассерованный томат и варят 30–35 мин. Перед окончанием варки за 5 мин добавляют толченный чеснок, соль, специи. Подавать суп с кусочками мяса, зеленью петрушки и кинзой.

127. Суп картофельный с горохом (фасолью). Из мясных и ветчинных костей сварить бульон. В подготовленный горох (фасоль) заложить разрезанную вдоль на 2–4 части морковь, залить водой и варить до пюреобразной консистенции. Репчатый лук нарезают мелкими кубиками и слегка пассеруют. Готовый горох (фасоль) соединяют с горячим процеженным бульоном (морковь удалить), доводят до кипения и закладывают нарезанный кубиками картофель. Варят

10–15 мин. За 5–10 мин до окончания варки добавляют пассерованный лук, соль, специи. При подаче положить кусочки ветчины, зелень.

128. Борщ флотский. Картофель нарезают кубиками, капусту – шашками, овощи (морковь, лук, свеклу) – ломтиками. В костном бульоне отваривают бекон или копченую грудинку, которые затем нарезают ломтиками по одному куску на порцию.

В кипящий бульон закладывают свежую капусту и доводят до кипения, добавляют картофель и варят до полуготовности. Затем кладут тушеную свеклу (344), пассерованные морковь и лук и варят 10–15 мин. Перед окончанием варки борщ заправляют пассерованной мукой, солью, лавровым листом, перцем и доводят до кипения.

При отпуске в порцию кладут кусочек вареного бекона или грудинки, добавляют сметану и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа. Вкус этого борща должен быть более острый, чем у других борщей.

129. Борщ украинский. В кипящий костный бульон кладут свежую капусту и доводят до кипения, добавляют картофель и варят до полуготовности. Затем кладут тушеную свеклу, пассерованные на свином сале морковь и лук и варят 10–15 мин. Перед окончанием варки борщ заправляют пассерованной мукой, солью, лавровым листом, перцем и салом шпик, растертым с чесноком.

Борщ отпускают с мясом и сметаной, посыпают зеленью.

130. Борщ московский. Приготавливают костный бульон с добавлением ветчинных костей. Капусту, морковь, свеклу и лук нарезают соломкой. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, варят до полуготовности, кладут пассерованные овощи и тушеную свеклу с томатом.

В конце варки борщ заправляют солью, перцем, лавровым листом, пассерованной мукой и доводят до кипения. Кусочек вареного мяса и ветчины, сосиски, нарезанные поперек, заливают бульоном, доводят до кипения и кладут в тарелку при отпуске борща, добавляя сметану.

131. Борщ с черносливом. Варят грибной бульон. Овощи (капусту, морковь, лук) нарезают соломкой, лук и морковь пассеруют, чернослив отваривают. В кипящий грибной бульон закладывают капусту, доводят до кипения, варят до полуготовности, кладут пассерованные овощи и тушеную свеклу с томатом. В конце варки в борщ вводят соль, перец, лавровый лист, пассерованную муку, вареные нашинкованные грибы, вливают черносливовый отвар, доводят до кипения.

При отпуске в борщ кладут чернослив, сметану и зелень.

132. Борщ сибирский. Фасоль варят отдельно. Фрикадельки укладывают в сотейник в один ряд, заливают на 1/3 бульоном и припускают. В кипящий подсоленный бульон кладут нарезанную шашками капусту, доводят до кипения и закладывают картофель, нарезанный кубиками. Варят 10–15 мин. Затем закладывают пассерованные лук и морковь, нарезанные мелкими кубиками, и тушеную свеклу, нарезанную кубиками. Доводят до кипения, заправляют белым соусом, кладут сваренную фасоль, соль, специи и варят до готовности. Можно добавить чеснок, растертый с солью. Подают с фрикадельками, сметаной и зеленью.

133. Суп картофельный с пельменями. Готовят пельмени и варят отдельно в подсоленной воде. В кипящий костный бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения, варят до полуготовности, вводят пассерованные овощи (морковь и лук). В конце варки суп заправляют лавровым листом, перцем и солью. При отпуске в тарелку с супом кладут пельмени, посыпают укропом.

134. Суп полевой. В кипящий костный бульон закладывают подготовленное пшено и варят 10–15 мин. Затем закладывают нарезанные кубиками картофель, сало шпик, обжаренное с луком, и варят до готовности. В конце варки суп заправляют солью, перцем, лавровым листом.

135. Суп картофельный с фрикадельками. Приготавливают суп картофельный (115). Фрикадельки укладывают на смазанный жиром противень, припускают в бульоне до готовности и кладут в тарелку при отпуске супа. Для приготовления фрикаделек мясо пропускают через мясорубку 2–3 раза, добавляют слегка пассерованный мелко рубленый лук, сырые яйца, воду, соль, молотый перец и хорошо перемешивают. Фарш разделяют в виде шариков массой по 8–10 г.

136. Суп с лапшой домашней и курицей. Лук и морковь нарезать соломкой, картофель – брусочками. В кипящий куриный бульон закладывают лапшу, картофель и варят 15–20 мин, за 10 мин до окончания варки кладут пассерованные овощи, соль, специи. Подавать с курицей и зеленью.

Приготовление лапши: Берут 30 г муки пшеничной 1 сорта, 6 г воды,

$\frac{1}{4}$ яйца и 1 г соли. Замешивают густое тесто и оставляют на 20–30 мин. Затем раскатывают в продолговатую полоску, посыпают мукой, складывают вдвое, посыпают мукой, опять складывают, раскатывают и так до тех пор, пока не получится пласт толщиной 1–1,5 мм. Пласты пересыпать мукой и положить один на другой. Разрезать на полоски шириной 35–45 мм, которые в свою очередь нарезать поперек на кусочки шириной 3–4 мм. Лапшу насыпать на фанерные лотки слоем не более 1 см и сушить при температуре 40–50 °С.

137. Солянка сборная мясная. Приготавливают эту солянку с разнообразными мясными продуктами: говядиной, ветчиной, языком, сосисками.

Говядину отваривают в костном бульоне, сосиски – в воде.

Шинкованный репчатый лук и томат пассеруют по отдельности. Солёные огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают наискось в виде ромбиков и припускают.

В кипящий бульон закладывают припущенные солёные огурцы, доводят до кипения, добавляют пассерованные лук и томат и варят 10–15 мин.

Вареные мясные продукты нарезают тонкими ломтиками, закладывают в солянку и проваривают.

За 5–10 мин до окончания варки солянку заправляют солью, перцем и лавровым листом. При отпуске в солянку кладут ломтик лимона, сметану и посыпают зеленью.

В солянку рекомендуется добавлять процеженный и прокипяченный огуречный рассол, оливки, каперсы и маслины. У оливок предварительно вынимают косточки, маслины промывают.

138. Солянка из домашней птицы. Это блюдо готовится так же, как солянка сборная мясная (137), но вместо ветчины и сосисок используют отварную или жареную домашнюю птицу.

139. Солянка рыбная. Рыбу разделяют на филе с кожей и без реберных костей, нарезают на кусочки. Из пищевых отходов рыбы варят рыбный бульон (104), процеживают, добавляют кусочки рыбного филе и варят при слабом кипении 10–15 мин. Готовую рыбу осторожно вынимают из бульона, охлаждают и ставят в холодильник. В кипящий бульон вводят припущенные очищенные солёные огурцы, пассерованные лук,

нарезанный соломкой, и томат, варят 10–15 мин. За 5 мин до окончания варки закладывают соль, перец, лавровый лист и вливают процеженный прокипяченный огуречный рассол.

Перед выдачей отварную рыбу вновь кипятят в бульоне и добавляют ее в каждую порцию солянки. Суп посыпают мелко нарезанным зеленым луком или укропом. Рекомендуется также добавлять маслины и тонкий ломтик лимона.

Прозрачные супы

140. Нарубленные говяжьи кости закладывают в котел, заливают холодной водой и варят. В процессе варки с поверхности снимают всплывающий жир и пену. Готовый бульон процеживают, затем при температуре 60–70 °С вводят оттяжку и одновременно закладывают подпеченные на плите репчатый лук, морковь, корень петрушки, сельдерей и все хорошо перемешивают. Бульон быстро доводят до кипения и в дальнейшем варку ведут при очень слабом кипении в течение 1–1,5 ч. Если бульон готов, оттяжка опускается на дно посуды и бульон становится прозрачным. После этого бульон процеживают через салфетку. Мясо оттяжки можно использовать для приготовления различных фаршей для пирожков, картофельных запеканок и рулетов.

Приготовление оттяжки: мякоть шеи и голяшки пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (1,5–2 л воды на 1 кг мяса) и настаивают 1–2 ч в холодильнике. Затем добавляют сырые яичные белки, соль и все хорошо перемешивают.

141. Куриный бульон. Для варки куриного бульона используют целые заправленные тушки кур или куриные кости. В котел закладывают куриные кости или заправленные тушки кур, заливают холодной водой, медленно доводят до кипения и варят на слабом огне: кости – 2–3 ч, кур – до готовности. За 40–60 мин до окончания варки в бульон добавляют подпеченные на плите морковь, репчатый лук, петрушку, сельдерей. Готовность кур определяют вилкой (если вилка свободно входит в мясо крылышка или ножки, курица сварилась). Сваренных кур вынимают из бульона, охлаждают и нарубают на порции, а перед выдачей вновь проваривают в бульоне. Бульон солят по вкусу, процеживают.

142. Бульон-борщок. Костный бульон (104) варят с добавлением костей копченостей и осветляют оттяжкой.

Приготовление оттяжки: в пропущенную через мясорубку мякоть шеи и голяшки добавляют мелко нарезанную сырую свеклу, уксус и настаивают в течение часа в холодильнике. Потом вводят яичные белки, соль и все хорошо перемешивают.

В нагретый до 60–70 °С бульон вводят оттяжку, добавляют подпеченные на плите овощи: репчатый лук, морковь, корень петрушки, сельдерей, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении 50–60 мин, снимая с поверхности жир и пену. Готовый бульон процеживают через салфетку. Отпускают бульон с гренками (145).

143. Бульон рыбный (уха). Рыбу (ерши, окуни и другая мелочь) потрошат, промывают и, не очищая от чешуи, заливают холодной водой, варят 40–50 мин при слабом кипении. Готовый бульон процеживают и осветляют. Для этого яичные белки разводят холодной водой в 4–5-кратном размере, добавляют соль. Подготовленную смесь вливают в процеженный бульон, нагретый до 60–70 °С, размешивают и варят 20–30 мин при слабом кипении. Готовый бульон процеживают.

144. Бульон с омлетом. Сырые яйца слегка взбивают венчиком, постепенно добавляя холодное молоко. Полученную смесь посолить и вылить в посуду, смазанную маслом. Довести омлет до готовности на водяной бане при температуре 80–85 °С, не допуская кипения воды, или в жарочном шкафу. Готовый омлет должен иметь плотную консистенцию.

При подаче омлет нарезать на порции, положить в тарелку, налить прозрачный бульон и добавить ошпаренные листочки петрушки.

Гарниры для прозрачных супов

145.Гренки. Черствый пшеничный хлеб из муки 1 сорта нарезают поперек на ломтики толщиной примерно 1 см, посыпают с одной стороны тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Подают гренки отдельно.

146.Гренки острые. Томатную пасту разводят бульоном или водой до получения однородной массы. Чеснок очищают и измельчают. Подготовленную морковь шинкуют соломкой и пассеруют на растительном масле. Все продукты смешивают, добавляют соль, перец и варят 5–6 мин. Хлеб нарезают треугольниками, подрумянивают в жарочном шкафу и на каждый кусочек кладут подготовленную томатную приправу, посыпают измельченной зеленью.

147.Гренки с овощами и сухофруктами. Подготовленную свеклу отваривают в кожуре, очищают и пропускают через протирачную машину. Морковь, репчатый лук, соленые помидоры или огурцы измельчают. Сухофрукты варят, удаляют из них семечки и измельчают. Все овощи соединяют и тушат в бульоне до готовности. Заправляют солью, перцем красным молотым или черным. Хлеб нарезают прямоугольной формы и на каждый кусок укладывают тушеные овощи, запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. На запеченные гренки кладут немного готовой горчицы.

148.Лапша, вермишель, рис. В кипящую подсоленную воду закладывают перебранные лапшу, вермишель или промытый рис и варят до готовности, после чего откидывают на сито и промывают горячей водой. Лапшу и вермишель хранят до выдачи в небольшом количестве подсоленного бульона для того, чтобы гарнир не склеивался, а рис без бульона – в кастрюле, поставленной в горячую воду (водяная «баня»). Гарнир закладывают в бульон при подаче.

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.