



500

**ОБЕДОВ
ДЛЯ ВСЕЙ
СЕМЬИ**

Е.В. Фирсова

Елена Владимировна Фирсова
500 обедов для всей семьи
Серия «Кулинария»

*<http://litres.ru>
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164532*

Аннотация

В данном издании собраны рецепты блюд для обеденного стола, приготовить которые может любая хозяйка, используя самые разнообразные продукты.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 4 |
| Обед «Дружная семейка» | 6 |
| Обед «В гостях у сказки» | 11 |
| Обед «В поисках приключений» | 16 |
| Обед «На берегу океана» | 20 |
| Обед «Зимняя сказка» | 24 |
| Обед «Мечта гурмана» | 29 |
| Обед «Морозный день» | 33 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 38 |

Елена Фирсова

500 обедов для всей семьи

Введение

Правильный образ жизни и полноценное питание являются залогом крепкого здоровья человека. Пища должна быть сбалансированной и содержать в необходимом количестве витамины, белки, жиры, углеводы и минеральные вещества.

В жизни современной женщины много ежедневных хлопот: работа, дом, семья. Трудно успеть сделать все, однако хорошие и опытные хозяйки стараются постоянно совершенствовать свои кулинарные способности и готовить для своей семьи вкусные и полезные блюда.

Обед является очень важной составной частью семейной жизни. За обеденным столом обычно собираются все члены семьи.

Это время подходит для обсуждения многих вопросов. Хозяйка может приготовить те блюда, которые нравятся каждому члену семьи, и в то же время удивить их чем-нибудь новеньким и вкусным, продемонстрировать свой кулинарный талант.

Обед бывает разным: повседневным, праздничным, приуроченным к какому-либо событию. Хорошая хозяйка знает,

как сочетаются разные продукты и блюда, какие использовать напитки. При этом не обязательно искать в продаже экзотические деликатесы, так как из самых доступных продуктов можно приготовить прекрасный обед, который порадует близких. Наиболее распространенными для приготовления обеда являются молочные продукты, мясо, птица, овощи и фрукты.

В выходные и праздничные дни часто приходят гости. В этом случае можно предложить им что-нибудь необычное, только не следует готовить совершенно незнакомое блюдо, которое еще ни разу не было опробовано, потому что результат не всегда получается положительным. Лучше выбрать тот рецепт, по которому блюдо уже готовилось, чтобы быть полностью уверенным в том, что гости не будут разочарованы.

Не менее важно правильно сервировать и украсить стол к обеду. Члены семьи должны почувствовать, что обед для них становится праздником. Приятно садиться за стол, когда на нем чистая скатерть, нарядные приборы, свежие салфетки, вкусные и красиво оформленные блюда. В качестве украшения блюд можно использовать красиво нарезанные свежие и вареные овощи, зеленый салат, пряную зелень, соленья.

Обед «Дружная семейка»

Бутерброды с маринованным перцем

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, перец маринованный – 2 шт., огурец свежий – 1 шт., сыр твердый – 50 г, майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, огурец нарезают ломтиками, перец разрезают пополам. Каждый ломтик батона смазывают майонезом, посыпают сыром, сверху кладут половинку перца, ломтики огурца и украшают веточками петрушки.

Закуска из мяса и овощей

Ингредиенты

Мясо отварное – 300 г, масло кукурузное – 150 мл, картофель – 5 шт., помидоры – 4 шт., яйца – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., уксус 3%-ный – 2 ст. ложки, каперсы – 2 ч. ложки, горчица сухая – 0,5 ч. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кубиками. Картофель отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают от кожицы и нарезают небольшими кубиками. Помидоры моют и нарезают ломтиками.

На широкое блюдо выкладывают слой помидоров (несколько ломтиков оставляют для украшения), солят, перчат, укладывают ровным слоем кусочки мяса, перчат их, сверху выкладывают картофель, который тоже перчат и солят.

Для приготовления заправки яйца варят вкрутую, желтки натирают на мелкой терке или разминают вилкой. Очищенный лук и 0,5 пучка зелени мелко рубят и смешивают с желтками.

Добавляют горчицу, соль, каперсы, тщательно перемешивают и заправляют маслом и уксусом.

Перед подачей к столу салат поливают приготовленной заправкой, украшают дольками помидоров, мелко нарубленными белками яиц и веточками оставшейся зелени.

Салат с куриным мясом и цветной капустой

Ингредиенты

Мясо куриное вареное или жареное – 200 г, капуста цветная – 200 г, майонез – 100 г, перец сладкий – 1 шт., лимон – 0,5 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают кубиками, очищенный сладкий перец – соломкой. Цветную капусту отваривают и разбирают на соцветия. Все ингредиенты соединяют, поливают майонезом, солят и перемешивают.

Салат подают к столу на стеклянном блюде, выложив полученную массу на листья зеленого салата и украсив ломтиками лимона.

Грибная похлебка с чесноком

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, грибы белые сушеные – 200 г, лук репчатый – 1 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 4 дольки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, заливают водой и оставляют на 1 ч. Затем жидкость сливают, грибы вновь промывают, заливают водой, ставят на огонь и варят до готовности. Грибы вынимают, остужают и нарезают кусочками. В кипящий отвар кладут очищенные лук, морковь, картофель и варят 30 мин. Затем овощи вынимают, а в бульон добавляют толченый чеснок, нарезанные грибы, соль, перец и доводят похлебку до кипения. К столу суп подают в горячем виде.

Курица в бульоне с яйцом

Ингредиенты

Тушка курицы, горошек зеленый консервированный – 200 г, грибы свежие – 200 г, вино розовое – 100 мл, масло сливочное – 100 г, яйца – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, кориандр, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы промывают, разрубая на 4 части, снимают кожу и удаляют кости. Кожу и кости кладут в кастрюлю, заливают водой (500 мл), варят бульон до готовности, затем охлаждают. Яйца взбивают венчиком и вливают в бульон. Куриное мясо обжаривают на раскаленной сковороде в сливочном масле, добавляют горошек, очищенные и нашинкованные лук и грибы. Ингредиенты солят, перчат, заливают вином и бульоном, распределяют по глиняным горшочкам и пекут в предварительно разогретой духовке 15-20 мин. Готовое блюдо посыпают рубленой зеленью петрушки.

Рулет творожный с грецкими орехами

Ингредиенты

Мука пшеничная – 450 г, творог – 200 г, сахар – 200 г, джем яблочный – 200 г, орехи грецкие рубленые – 100 г, мас-

ло сливочное – 50 г, яйца – 2 шт., молоко – 2 ст. ложки, сода – 0,25 ч. ложки.

Способ приготовления

Муку высыпают в миску, собирают горкой и делают посередине углубление. Выливают в него молоко, яйца, добавляют сахар и хорошо перемешивают. Затем добавляют творог, растопленное масло и соду, вымешивают тесто, заворачивают в полиэтиленовую пленку и ставят в холодильник на 2 ч.

По истечении указанного времени раскатывают тесто в прямоугольный пласт толщиной 0,7 см, смазывают джемом, посыпают рублеными орехами и сворачивают в виде рулета. Ставят в предварительно разогретую духовку на 20-25 мин.

Обед «В гостях у сказки»

Сандвичи с клубникой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., к лубника – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, сливки – 50 г.

Способ приготовления

Сливки взбивают с клубникой и сахаром. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, а внутрь кладут полученную массу.

Салат грибной

Ингредиенты

Грибы белые сухие – 200 г, майонез – 100 г, яйца – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, хрен тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, чистят и мелко нарезают. Репчатый лук очищают, нарезают мелкими кубиками и жарят на небольшом количестве растительного масла до зо-

лотистого цвета.

Грибы замачивают на 3-4 ч в холодной воде, затем варят до готовности, охлаждают и нарезают тонкой соломкой. Все продукты соединяют, хорошо перемешивают, солят по вкусу. Добавляют натертый хрен и заправляют майонезом.

Готовый салат украшают веточками петрушки.

Суп с грибами, имбирем и капустой

Ингредиенты

Вода – 1 л, кости говяжьи – 200 г, капуста белокочанная – 100 г, грибы сушеные – 100 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, имбирь – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Говяжьи кости промывают, рубят, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят 40 мин, затем бульон процеживают. В отдельной емкости разогревают растительное масло, кладут нашинкованную капусту, предварительно замоченные и нарезанные грибы, имбирь, измельченные лук и морковь. Жарят 5 минут, затем заливают горячим бульоном, солят и варят суп 20 мин.

Индейка в сметанно-горчичном соусе

Ингредиенты

Мясо индейки – 700 г, бульон куриный – 200 г, сметана – 100 г, желтки яичные – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, мука – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, уксус – 1 ч. ложка, масло сливочное – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Индейку промывают, нарезают порционными кусочками, натирают солью, смазывают оливковым маслом, выкладывают на противень, ставят в разогретую духовку и жарят до готовности, периодически поливая выделяющимся в процессе жаренья соком. Муку жарят на сливочном масле, добавляют куриный бульон, уксус, сметану и горчицу. Размешивают и доводят до кипения. Желтки растирают с небольшим количеством соуса, вливают в оставшийся соус, добавляют соль и сахар и варят на медленном огне до загустения. Кусочки индейки выкладывают на блюдо, поливают соусом и подают к столу.

Салат из спаржевой фасоли

Ингредиенты

Фасоль спаржевая – 200 г, картофель – 100 г, сало – 20 г, лук репчатый – 1 шт., уксус столовый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, орех мускатный, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Свежую фасоль отваривают в подсоленной воде, удалив предварительно жилки. Картофель отваривают в мундире, очищают, нарезают ломтиками, смешивают с фасолью и ставят на водяную баню. На сковороде с растопленным маслом поджаривают нарезанное маленькими кубиками сало, добавляют в салат.

Заправляют уксусом, солью и перцем, добавляют мускатный орех, репчатый лук, перемешивают и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Торт «Чудо-избушка»

Ингредиенты

Мука – 550 г, сметана – 400 г, сахар – 400 г, маргарин – 300 г, молоко – 300 мл, изюм – 250 г, курага – 250 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар ванильный – 1 ст. ложка, сода чайная – 1 ч. ложка, уксус – 1 ч. ложка, яйца – 2 шт., масло растительное – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Разрезанный на кусочки охлажденный маргарин перетирают с 500 г муки, добавляют сметану, погашенную уксусом

соду, замешивают тесто и ставят его на 1,5 ч в холодильник.

Готовое тесто скатывают валиком и разрезают на небольшие кусочки весом примерно по 80 г. Один из кусочков необходим для основы, он должен быть больше остальных.

Большую часть теста раскатывают в тонкий прямоугольный корж и выпекают на смазанном растительном маслом и посыпанном мукой противне в предварительно разогретой до 220 °С духовке. Из остального теста раскатывают неширокие полосы по длине основы. На каждую полосу выкладывают небольшое количество начинки приготовленной следующим образом: предварительно запаренную и отжатую курагу, нарезают небольшими полосками и смешивают с тщательно промытым изюмом (немного изюма и кураги оставляют для украшения готового торта). Полоски теста с начинкой сворачивают в трубочки и выпекают в предварительно разогретой до 220 °С духовке. Для приготовления крема 50 г муки растирают с яйцами, вливают холодное молоко, доводят смесь до кипения при постоянном помешивании на медленном огне, после чего охлаждают и взбивают вместе с сахаром, ванильным сахаром и сливочным маслом с помощью миксера. Готовым кремом смазывают основу торта и выкладывают на нее семь трубочек, смазывают их кремом, выкладывают еще 6 трубочек и повторяют процесс до тех пор, пока верхним слоем не ляжет последняя трубочка. Торт сверху смазывают кремом, украшают оставшейся курагой и изюмом и подают к чаю или кофе.

Обед «В поисках приключений»

Сандвич с мясом копченой курицы и помидором

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., курица копченая – 100 г, сыр – 50 г, помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Мясо и помидор нарезают ломтиками, сыр натирают на терке, смешивают с измельченной зеленью петрушки и кинзы, заправляют майонезом и горчицей. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и запекают в духовке.

Свинина с кисло-сладким соусом

Ингредиенты

Свинина – 300 г, херес или джин – 75 мл, масло растительное – 100 мл, перец болгарский – 10 шт., уксус – 2 ст. ложки, крахмал кукурузный – 1 ст. ложка, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают и нарезают тонкими полосками. Крахмал разводят водой, добавляют часть мелко нарезанной зелени и маринуют в полученной смеси кусочки мяса в течение 1 ч. Перец очищают от семян и нарезают широкими полосками.

Из хереса, уксуса, соли, сахара и оставшейся зелени готовят соус. В глубокой сковороде в разогретом растительном масле обжаривают маринованное мясо.

Как только оно станет коричневым, емкость снимают с огня. В отдельной сковороде обжаривают в масле нарезанный перец, добавляют мясо, соус и готовят еще 5-10 мин.

Салат из моркови с яблоками и изюмом

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., яблоко – 1 шт., изюм без косточек – 100 г, сметана – 100 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Изюм промывают в теплой воде и обсушивают салфеткой. Морковь и яблоко моют и натирают на терке, затем все перемешивают, добавляют сметану и сахар по вкусу.

Суп овощной с орехами

Ингредиенты

Бульон говяжий – 500 г, картофель – 8 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., орехи лесные – 50 г, бекон – 50 г, сметана – 3 ст. ложки, жир – 2 ст. ложки, тмин, зелень укропа, соль, перец молотый черный и красный по вкусу.

Способ приготовления

Бекон нарезают соломкой и обжаривают в жире. Орехи очищают и измельчают.

Картофель, репчатый лук и болгарский перец очищают, нарезают соломкой, кладут в сковороду, где жарился бекон, солят, перчат, добавляют тмин, обжаривают, заливают бульоном и варят, накрыв емкость крышкой, 20 минут. Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу, заправив сметаной и посыпав измельченной зеленью укропа и орехами.

Крокеты картофельные

Ингредиенты

Картофель – 500 г, яйцо – 1 шт., сухари мелкие в виде кубиков – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, сало свиное или масло сливочное – 2 ст. ложки, крахмал – 1 ст. ложка, зелень

укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель варят в кожуре до готовности, охлаждают, очищают и протирают через сито. В картофельное пюре добавляют яйцо, муку, крахмал, сухари, солят и тщательно перемешивают.

Полученную массу разделявают на крокеты и отваривают в подсоленной воде до тех пор, пока шарики не всплывут.

Готовые крокеты перекладывают на блюдо, поливают свиным салом или сливочным маслом и посыпают измельченной зеленью укропа.

Салат фруктово-ягодный со сливочным йогуртом

Ингредиенты

Абрикосы – 6 шт., апельсин – 1 шт., клубника – 70 г, черешня – 70 г, йогурт сливочный – 50 г, пудра сахарная – 2 ст. ложки, цедра апельсиновая – 1 ст. лож -ка, корица по вкусу.

Способ приготовления

Абрикосы и черешню моют и удаляют косточки. Клубнику очищают от чашелистиков. Апельсин очищают от кожуры. Фрукты и ягоды нарезают небольшими кусочками, перемешивают и заливают соусом, приготовленным из йогурта, корицы, апельсиновой цедры и сахарной пудры.

Обед «На берегу океана»

Сандвичи с креветками и кукурузой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., креветки очищенные – 100 г, яйца – 2 шт., сыр – 2 ломтика, майонез – 2 ст. ложки, кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Каждую булочку разрезают вдоль на 2 части, из нижней вынимают мякиш, внутрь разбивают яйцо, солят и перчат его. Затем кладут ломтик сыра и мелко нарезанные креветки, поливают майонезом, посыпают кукурузой, накрывают верхней частью булочки и запекают в духовом шкафу в течение 10 мин.

Пюре овощное

Ингредиенты

Картофель – 300 г, капуста цветная – 200 г, грибы маринованные – 100 г, масло сливочное – 80 г, молоко – 100 мл, петрушка – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, варят в подсоленной воде до готовности, сливают отвар. Капусту разбирают на соцветия, варят в подсоленной воде до готовности и откидывают на дуршлаг. Из картофеля, капусты, молока и масла готовят пюре.

Готовое пюре смешивают с измельченными грибами и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из креветок с авокадо

Ингредиенты

Креветки – 250 г, шампиньоны свежие – 250 г, авокадо – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, йогурт несладкий – 2 ст. ложки, уксус винный – 2 ст. ложки, зелень петрушки, салат листовой – по 1 пучку, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Предварительно отваренные и очищенные креветки смешивают с йогуртом, сметаной, приправляют солью и перцем. Авокадо очищают от кожицы, вынимают ядро, мякоть нарезают кубиками.

Шампиньоны промывают и нарезают тонкими ломтиками, затем смешивают с кусочками авокадо, уксусом, оливковым маслом, добавляют соль, перец и мелко нарубленную зелень петрушки. На плоское блюдо выкладывают листья салата, помещают в центре креветки, а по краям распределяют смесь из авокадо и шампиньонов.

Суп «Чудо»

Ингредиенты

Вода – 1 л, слива – 600 г, сметана – 200 г, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, гвоздика, корица, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливы перебирают, моют и, разрезав пополам, удаляют косточки. Подготовленные таким образом сливы заливают горячей водой, добавляют корицу, гвоздику и варят все в течение 15 мин на сильном огне. Затем сливы протирают через сито, добавляют сахар, соль и взбитую с картофельным крахмалом сметану.

Все тщательно перемешивают, доводят суп до кипения, охлаждают и подают к столу.

Филе трески в кляре

Ингредиенты

Филе трески – 500 г, мука пшеничная – 200 г, масло растительное – 200 мл, горошек зеленый консервированный – 200 г, пиво светлое – 100 мл, яйца – 2 шт., лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу нарезают порционными кусками. Муку (100 г) просеивают и высыпают в глубокую миску, затем туда добавляют яйца, соль, вливают пиво и размешивают до однородной массы. Куски рыбы обваливают в оставшейся муке, затем обмакивают в подготовленный кляр и обжаривают на растительном масле. Готовую рыбу выкладывают на блюдо, украшают зеленью, зеленым горошком и дольками лимона.

Десерт из черешни

Ингредиенты

Черешня – 300 г, мороженое – 100 г, пудра сахарная – 6 ст. ложек, орехи грецкие измельченные – 6 ст. ложек, сливки – 6 ст. ложек, йогурт – 4 ст. ложки, корица по вкусу.

Способ приготовления

Черешню моют и удаляют косточки. Сливки, йогурт, сахарную пудру и корицу взбивают миксером до получения однородной массы, затем добавляют мороженое. Этой смесью заливают черешню, добавляют измельченные орехи, перемешивают и подают к столу.

Обед «Зимняя сказка»

Закуска из соленых огурцов

Ингредиенты

Огурцы соленые – 3-4 шт., шампиньоны – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Соленые огурцы разрезают вдоль и пополам, вырезают середину. Грибы промывают и нарезают ломтиками. Лук чистят и мелко нарезают. Грибы и лук пассеруют в сливочном масле, солят, перчат, охлаждают и смешивают с мелко нарезанной зеленью укропа (несколько веточек оставляют для украшения).

Половинки огурцов фаршируют приготовленной смесью, выкладывают на блюдо, украшают веточками укропа и подают к столу.

Щи зеленые

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л, шпинат – 500 г, щавель – 250 г, кар-

тофель – 4 шт., яйца вареные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, корень петрушки – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, маргарин – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу, перец черный горошком – 3 шт.

Способ приготовления

Щавель и шпинат тщательно промывают под холодной проточной водой. Затем щавель кладут в кастрюлю и припускают в собственном соку, а шпинат варят в кипящей воде в течение нескольких минут, чтобы сохранился цвет. После этого щавель и шпинат соединяют, перемешивают и протирают через сито.

В кипящий мясной бульон кладут очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель и варят до полуготовности. Затем кладут пассерованный в маргарине репчатый лук, измельченный зеленый лук, очищенный корень петрушки, пюре из шпината и щавеля и варят еще 15 мин. За 10 мин до окончания варки добавляют пассерованную муку, лавровый лист, соль и перец. Перед подачей к столу щи наливают в тарелки, кладут в каждую по половинке вареного яйца и добавляют сметану.

Заливное из телятины

Ингредиенты

Телятина – 500 г, вода – 3 л, чеснок – 2 дольки, желатин

– 1,5 ч. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, отделяют от костей, заливают 1,5 л воды и варят 3-4 ч. Кости кладут в отдельную кастрюлю, заливают оставшейся водой и варят в течение 5-6 ч. Готовое мясо вынимают из бульона, охлаждают, пропускают через мясорубку. Костный бульон процеживают, смешивают с мясным бульоном, доводят до кипения, добавляют фарш, предварительно разведенный в холодной воде желатин, соль, перец, измельченный чеснок. Все перемешивают и варят на слабом огне 5 мин.

Приготовленную смесь разливают по формам и ставят в холодильник на 3-4 ч.

Филе курицы с черносливом

Ингредиенты

Филе курицы – 400 г, чернослив – 100 г, сметана – 100 г, яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, салат – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы моют, нарезают крупными кусками и в каждом из них делают надрез. Чернослив промывают горячей водой и нарезают. В надрезы кладут чернослив, филе солят, перчат, и жарят на растительном масле до образования золотистой корочки.

Очищенный и вымытый лук нарезают полукольцами, одну половинку яблока измельчают, вторую нарезают дольками.

К филе добавляют нашинкованное яблоко, лук, сметану и тушат на слабом огне 20 мин. Готовое филе выкладывают на блюдо, покрытое листьями салата и украшают дольками яблока.

Пирожное «Персик»

Ингредиенты

Мука – 500 г, сахар – 400 г, молоко сгущенное – 200 г, орехи грецкие – 200 г, масло сливочное – 150 г, маргарин – 100 г, сок свекольный – 100 г, сок морковный – 100 г, пудра сахарная – 100 г, яйца – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, сода чайная – 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

Сахар, яйца, размягченный маргарин, сметану и соду тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто. Из теста формируют шарики, слегка прижимают их, чтобы получились полусферы.

Изделие выкладывают на смазанный растительным маслом противень и выпекают в предварительно разогретой до 220 °С духовке 20 мин.

Для приготовления крема с помощью миксера взбивают сгущенное молоко, размягченное сливочное масло и орехи.

В изделиях острым ножом делают небольшие выемки со стороны среза, заполняют их кремом и попарно соединяют.

Пирожные подсушивают, после чего один бок персика обмакивают в морковный сок, а другой – в свекольный и обваливают в сахарной пудре.

Готовые пирожные раскладывают на блюде и подают к чаю или кофе.

Обед «Мечта гурмана»

Сандвичи с белой фасолью

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 4 шт., фасоль белая консервированная, грибы маринованные – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Булочки надрезают с одной стороны и вынимают из них мякиш. Фасоль и измельченные грибы заправляют майонезом и выкладывают в булки. Готовые сандвичи украшают веточками петрушки и укропа.

Салат французский

Ингредиенты

Горошек зеленый консервированный – 100 г, морковь – 2 шт., картофель – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., огурец – 1 шт., листья салата, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Для заправки Майонез – 100 г, желток яичный вареный – 1 шт., масло оливковое – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1

ч. ложка.

Способ приготовления

Картофель, морковь и корень сельдерея варят до готовности, охлаждают, очищают от кожицы и мелко нарезают. Огурец натирают на средней терке, зелень кинзы и листья салата перебирают, моют и измельчают. Продукты смешивают, добавляют зеленый горошек, солят и поливают заправкой. Для приготовления заправки смешивают майонез, оливковое масло, яичный желток, лимонный сок и тщательно перемешивают. Готовый салат посыпают измельченной зеленью петрушки.

Суп-пюре из утки с каштанами

Ингредиенты

Бульон куриный – 1 л, мясо утки жареное – 500 г, каштаны – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Каштаны жарят в разогретой духовке в течение 15 мин, очищают и варят в бульоне в кастрюле с закрытой крышкой, пока они не станут мягкими. Мясо птицы пропускают через мясорубку и протирают сквозь сито вместе с каштанами. Кладут пюре в бульон, солят и размешивают до получения однородной массы. Перед подачей к столу суп-пюре подогревают.

Зразы отбивные с кислой капустой

Ингредиенты

Говядина – 500 г, капуста кислая – 200 г, корейка свиная – 50 г, огурец соленый – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, соус горчичный – 2 ст. ложки, сухари панировочные – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, масло топленое – 1 ст. ложка, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают полукольцами и пассеруют в топленом масле до золотистого цвета.

Огурец нарезают тонкими кружками, корейку – кусочками, морковь натирают на средней терке. Помидор моют, ошпаривают кипятком, снимают кожицу, нарезают дольками и пассеруют в 1 ст. ложке растительного масла с томатной пастой. Муку и сухари обжаривают в сливочном масле до золотистого цвета. Мясо промывают, нарезают ломтиками и отбивают с двух сторон. Затем каждый ломтик смазывают горчичным соусом, сверху кладут кружок соленого огурца, кусочек корейки, пассерованный лук, сворачивают рулетом и скрепляют деревянной шпажкой.

Зразы жарят на оставшемся растительном масле до зо-

лотистой корочки, затем вливают немного воды, добавляют морковь, пассерованный помидор, мучную пассеровку, солят, перчат и тушат до готовности. Готовые зразы перекладывают на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Гарнируют кислой капустой.

Торт шоколадный

Ингредиенты

Шоколад – 200 г, пудра сахарная – 250 г, крахмал – 150 г, масло сливочное – 150 г, миндаль очищенный – 100 г, мука – 100 г, шоколад тертый – 50 г, сливки – 200 мл, яйца – 8 шт., масло растительное – 1 ч. ложка, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Молотый миндаль, 200 г сахарной пудры, яичные желтки взбивают до получения крепкой пены. Затем добавляют шоколад, предварительно растопленный на водяной бане, взбитые яичные белки, крахмал, муку, сливочное масло и тщательно перемешивают. Тесто кладут в форму, смазанную растительным маслом, и выпекают до готовности.

Готовый торт вынимают из формы, охлаждают и украшают сливками, взбитыми с оставшейся сахарной пудрой и ванилином, посыпают тертым шоколадом.

Обед «Морозный день»

Бутерброды с огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, картофель – 2 шт., огурец свежий – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, молоко – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Огурец нарезают ломтиками. Картофель очищают, варят до готовности, разминают, добавляют молоко, сливочное масло и тщательно перемешивают. На хлеб намазывают сначала картофельное пюре, затем кладут ломтики огурца, поливают майонезом и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Закуска из моркови и сыра

Ингредиенты

Морковь – 3-4 шт., сыр твердых сортов – 200 г, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке. Вымытые зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения). Сыр натирают на крупной терке.

Морковь смешивают с сыром, майонезом, измельченной зеленью и лимонным соком, солят, перчат, хорошо перемешивают. Закуску перекладывают в салатник, украшают веточками зелени и подают к столу.

Салат из капусты с кукурузой

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 500 г, палочки крабовые – 200 г, кукуруза консервированная – 1 банка, морковь – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень укропа и петрушки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту и морковь шинкуют, добавляют соль, сахар и перетирают руками.

Крабовые палочки нарезают маленькими кусочками. Все перемешивают, добавляют кукурузу.

Заправляют салат майонезом, выкладывают в глубокую салатницу и украшают зеленью.

Пельмени говяжьи в мясном бульоне

Ингредиенты

Бульон – 2 л, мякоть говядины – 450 г, мука пшеничная – 350 г, вода – 100 г, чеснок – 3 дольки, лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, уксус столовый – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину очищают от пленок, промывают, пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Готовый фарш солят, перчат, тщательно перемешивают. На разделочную доску высыпают горкой муку, делают лунку, вливают в нее яйцо, воду, добавляют соль, замешивают крутое тесто и оставляют его на 20-30 минут. Тесту придают форму валика, разрезают его поперек небольшими кусочками, каждый из которых раскатывают в виде кружка. В середину кружка кладут 1 ч. ложку фарша. Каждый кружок складывают пополам, края защипывают. Пельмени выкладывают на посыпанный мукой противень и ставят в холодильник на несколько часов.

Варят их 10-15 мин, выкладывают в глубокую тарелку, заливают мясным бульоном, заправляют смесью из сливочного масла, сметаны и столового уксуса и украшают измельченной зеленью петрушки.

Отбивные из куриного мяса

Ингредиенты

Филе курицы – 500 г, сухари панировочные – 100 г, масло растительное – 0,5 стакана, яйца – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное куриное филе отбивают, солят, перчат, смазывают взбитыми яйцами и обваливают в сухарях. Отбивные обжаривают в растительном масле с обеих сторон. Готовые отбивные посыпают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Десерт из фруктов со сгущенным молоком

Ингредиенты

Яблоки – 200 г, груши – 200 г, киви – 4 шт., ананас – 4 ломтика, бананы – 3 шт., йогурт ванильный – 100 г, молоко сгущенное – 3 ст. ложки, изюм – 3 ст. ложки, стружка кокосовая – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Фрукты очищают, нарезают небольшими кусочками и смешивают. Изюм промывают, на 20 мин замачивают в горячей воде, затем откидывают на дуршлаг, подсушивают и

смешивают с общей массой.

Сгущенное молоко смешивают с йогуртом, заливают полученной смесью салат и ставят его в холодильник на 1-1,5 ч. По истечении указанного времени салат посыпают кокосовой стружкой и подают к столу.

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.