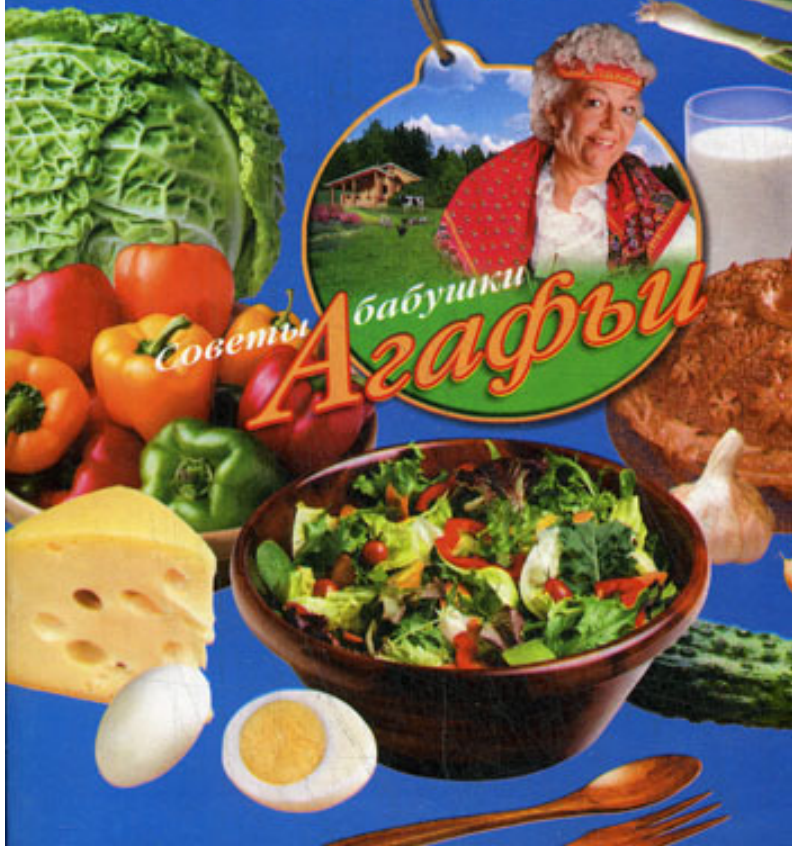


# Антикризисная КУХНЯ

Дешево и вкусно



Советы бабушки  
**Агафьи**



**Агафья Тихоновна Звонарева**  
**Антикризисная кухня.**  
**Дешево и вкусно**  
Серия «Советы бабушки Агафьи»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2376425](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2376425)*

*Антикризисная кухня. Дешево и вкусно: Центрполиграф; М.; 2009*

*ISBN 978-5-9524-4256-6*

### **Аннотация**

Агафья Тихоновна – опытный специалист в области кулинарии поделится с вами рецептами вкуснейших и полезных блюд, приготовленных из самых доступных и недорогих продуктов. Вы сможете порадовать себя и близких сытным холодцом по-домашнему, хрустящими картофельными крокетами, нежным муссом из сухофруктов и множеством других удивительно вкусных и простых в приготовлении салатов, закусок, десертов, первых и вторых блюд. Вкусная и полезная пища в условиях кризиса – не миф, а реальность! Приятного аппетита!

# Содержание

Салаты	5
Студень	5
Студень из свинины с овощами	7
Студень из птицы	8
Холодец по-домашнему	9
Сыр из кур или дичи	10
Печень рубленая	11
Говяжьи рубцы отварные	12
Рубец в горчичной заправке	13
Рубец с соусом хрен	14
Жареная рыба под маринадом	15
Селедка с яйцами	16
Сельдь под «шубой»	17
Сельдь по-русски	18
Рулетики из сельди с грибами	19
Рубленая сельдь	20
Рубленая сельдь с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками	21
Форшмак	22
Форшмак из сельди с творогом	24
Форшмак из соленых грибов и сельди	25
Грибы табака	26
Грибы в маринаде	27

Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами	28
Соленые грибы с луком	29
Заливное из свежих грибов	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Агафья Звонарева

## Антикризисная кухня.

### Дешево и вкусно

## Салаты

### *Студень*

Разнообразные субпродукты тщательно промыть, разрубить, поместить в кастрюлю, залить водой и варить при слабом кипении 6—7 часов, время от времени снимая образовавшуюся на поверхности накипь. Добавить приправу. Когда бульон будет готов, его процедить, мясо отделить от костей, мелко порубить на доске и снова соединить с бульоном. Бульон посолить и кипятить минут 20—25. Далее добавить мелко рубленный чеснок, размешать и уже не кипятить. Готовый холодец разлить в подготовленную посуду и охладить. При варке студня можно добавить подпеченные овощи, которые после удалить.

Отдельно подать соус хрен.

*Состав:* говяжьи, бараньи, свиные ноги, кожа от свиных туш, губы, копченые рулеты – 250 г, рубец, котлетное мясо

*– 350 г или говяжьи, бараньи головы – 700 г, морковь, лук, чеснок, лавровый лист, соль, перец, соус хрен.*

## *Студень из свинины с овощами*

Мясо положить в холодную воду, довести до кипения. Овощи отварить и нарезать на ровные куски (можно использовать также консервы из соленых овощей). Удалив пену, добавить приправы и варить на слабом огне до полной готовности. Вынув мясо и процедив бульон, добавить к горячему и прозрачному бульону желатин, предварительно замоченный в холодной воде и затем растворенный в горячей. В форму или миску слоями уложить овощи и мясо, поместив в нижний слой красиво нарезанные куски овощей и листики зелени. Залить прозрачным бульоном и поставить застывать в холодное место.

К студню с овощами подходят пряные соусы, майонез и салаты в маринаде.

**Состав:** свинина (голова, уши, голяшки, ноги) – 1 кг, постная свинина – 200 г, репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки, кусочек сельдерея, соль, перец – 8 горошин, душистый перец – 4 горошины, лавровый лист – 1 шт., вода – 1,5 — 2 л, желатин (на 0,5 л воды) – 20 г, овощи (морковь, горох, фасоль, цветная капуста) – 600 г, зелень петрушки.

## *Студень из птицы*

Ножки курицы очистить от кожи и ногтей, промыть субпродукты (желудки, шейки, крылья, печень, сердце) и положить все это в кастрюлю с холодной водой, которая должна покрывать продукты на 6—8 см. Довести воду до кипения, снять пену, добавить морковь, репчатый лук, соль, перец, лавровый лист и варить около 2 часов на слабом огне, периодически снимая пену. Когда бульон остынет, вынуть субпродукты, отделить мясо от костей, нарезать ломтиками и выложить в глубокую посуду, добавив мелко натертый чеснок, залить бульоном и поставить на холод. Студень украсить зеленью и дольками вареной моркови.

## *Холодец по-домашнему*

Обработанные головы и ножки варить до тех пор, пока мякоть не будет легко отделяться от костей, мясо мелко нарезать, кожу измельчить на мясорубке. Затем добавить бульон и довести до кипения. Опустить в него нарезанные мелкими ромбиками соленые огурцы, предварительно очищенные от кожи и семян, репчатый лук, чеснок, лавровый лист, винный уксус, соль, перец, сахар, проварить. Затем разлить в формы и охладить.

*Состав: вареная свиная голова (мякоть) – 200 г, свиные ножки – 200 г, соленые огурцы – 100 г, лук – 40 г, чеснок, винный уксус – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, лавровый лист, соль, перец.*

## *Сыр из кур или дичи*

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2—3 раза. Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить вино, концентрированный мясной бульон, еще раз хорошенько перемешать. Подготовленный таким образом сыр разлить в формы или в протвешки и дать ему застыть.

При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком, вареными овощами.

*Состав: курица – 1 шт., сливочное масло – 200 г, твердый сыр – 150 г, вино – 100 г, соль, перец, ланспик – 700 г, фюме, вареные овощи.*

## *Печень рубленая*

Очищенные и мытые морковь и репчатый лук нарезать кубиками и слегка обжарить со шпиком, тоже нарезанным кубиками. В эту сковороду поместить печень, нарезанную кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Потом добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовую печень с овощами охладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2—3 раза. Далее в пропущенную массу добавить размягченное сливочное масло или сливки. Готовую массу тщательно вымесить, чтобы она получилась пышная и воздушная.

Выложить горкой на тарелку, нанести рельеф столовой ложкой, смоченной в воде, посыпать рубленым яйцом и украсить зеленью.

*Состав: печень – 400 г, шпик – 100 г, лук – 40 г, морковь – 40 г, яйцо – 2 шт., сливки – 20 г или сливочное масло – 60 г, зелень, соль, перец.*

## *Говяжьи рубцы отварные*

Сырые рубцы тщательно зачистить, промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, время от времени меняя ее. Затем рубцы поместить в кастрюлю, залить холодной водой и варить при слабом кипении 3 часа. Потом готовый рубец охладить, посыпать перцем, натереть чесноком, свернуть рулетом, пере вязать шпагатом и варить еще 1—2 часа. Охладить в бульоне, затем вынуть и поместить под пресс.

## *Рубец в горчичной заправке*

Вареный рубец нарезать тонкой соломкой. Добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Выложить горкой в салатник и полить горчичной заправкой, украсить зеленью.

*Состав: вареный рубец – 600 г, репчатый лук – 100 г, горчичная заправка – 150 г, зелень.*

## *Рубец с соусом хрен*

Вареный рубец нарезать на тонкие кружочки, выложить на тарелку, рядом поместить гарнир из соленых или квашеных овощей. Соус хрен подать отдельно, украсить зеленью.

*Состав: вареный рубец – 600 г, гарнир – 500 г, соус – 150 г, зелень.*

## *Жареная рыба под маринадом*

Рыбу (треска, окунь морской, зубатка, скумбрия) разделить на филе с кожей и костями. Подготовленные куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до готовности. Оставить рыбу для остывания. Тем временем приготовить маринад: морковь пошинковать тонкой соломкой, репчатый лук – полукольцами. Все это обжарить на растительном масле. За 7 минут до окончания обжаривания добавить томат, потом влить рыбный бульон, уксус, положить черный перец горошком, корицу, гвоздику и потушить 15—20 минут. За 3 минуты до окончания тушения добавить соль и сахарный песок. Готовую обжаренную рыбу поместить в салатник, залить маринадом так, чтобы поверхность была полностью закрыта.

Оформить зеленью петрушки, укропа, зеленым луком. Это блюдо может украсить любой праздничный стол.

*Состав: рыба – 500 г, мука – 25 г, растительное масло – 25 г, морковь – 250 г, лук – 100 г, томат – 100 г, растительное масло – 50 г, рыбный бульон – 120 г, 3%-й уксус – 150 г, специи, зелень.*

## *Селедка с яйцами*

Чистое филе сельди без кожи и костей мелко изрубить, смешать с молоком, яйцами, мукой, мелко шинкованным луком и запечь на сковороде с маслом в духовке.

*Состав: филе сельди – 2 шт., молоко – 0,5 л, яйца – 8 шт., мука – 100 г, лук, масло.*

## *Сельдь под «шубой»*

Сельдь очистить от внутренностей, кожи, разделить филе, удалить крупные и мелкие кости. Филе нарезать мелкими кусочками. Лук мелко нарезать, все остальные продукты измельчить на терке. На дно селедочницы положить лук, на него рыбу, затем слоями картофель, яйца, морковь, свеклу. Слой свеклы разровнять, залить майонезом. Поставить в холодильник на 2—3 часа.

*Состав:* соленая сельдь – 1—2 шт., вареный картофель – 2—3 шт., репчатый лук – 1 шт., яйца – 2—3 шт., вареная морковь – 1 шт., вареная свекла – 2 шт., майонез – 4 ст. ложки.

## *Сельдь по-русски*

Чистое филе сельди нарезать под углом широкими полосками, положить в селедочницу в форме сельди. Очищенные огурцы и вареную свеклу нарезать мелкими кубиками. Каперсы очень мелко нашинковать. Белки вареных яиц и желтки мелко нашинковать отдельно. На выложенное филе сельди по ширине полос, сочетая цвета (контраст) выложить ровно – огурцы, желток, белок, свеклу, каперсы.

С помощью кондитерского корнетика выпустить сливочное масло, взбитое со сметаной, по краям филе в виде змейки, посыпать зеленью.

*Состав: сельдь – 2 шт., вареное яйцо – 1 шт., огурец – 1 шт., вареная свекла – 1 шт., каперсы – 1 ст. ложка, смесь масла и сметаны – 50 г, зелень.*

## *Рулетики из сельди с грибами*

Филе сельди слегка отбить и завернуть в него приготовленный фарш из пассерованного на растительном масле лука и измельченных, отваренных и поджаренных сушеных грибов, посыпать молотым перцем.

Приготовленные рулетики разрезать пополам, уложить на них ломтики соленого огурца, а сверху – оставшийся фарш. Украсить листочками петрушки.

*Состав: сухие грибы – 100 г, сельдь – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 1,5 ст. ложки, соленый огурец – 1 шт., петрушка.*

## *Рубленая сельдь*

Филе сельди, очищенное яблоко и репчатый лук нарезать кубиками. Белок порубить, желток размять вилкой. Белок и желток соединить и заправить сметаной. Для украшения посыпать желтком и рубленым луком.

*Состав: сельдь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., яйца – 3 шт., сметана – 1 стакан, зеленый лук.*

## *Рубленая сельдь с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками*

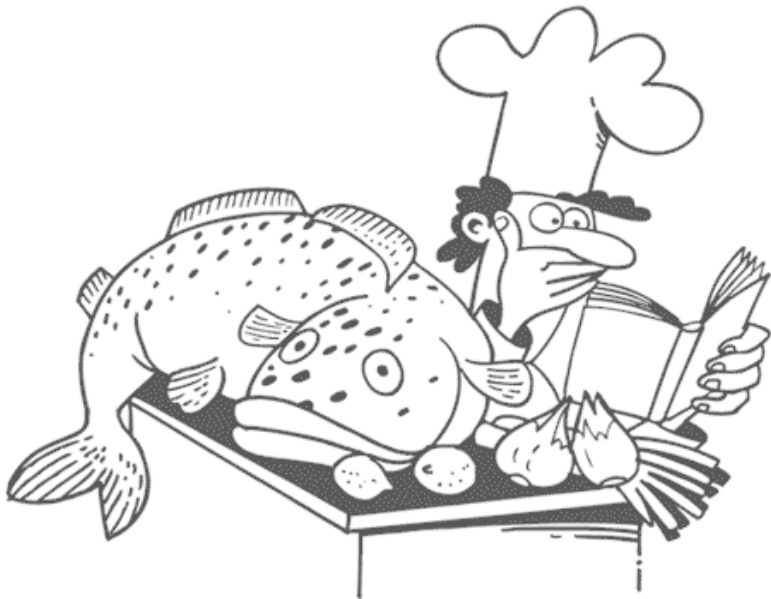
Подготовленное филе сельди, предварительно замоченное в холодной кипяченой воде, отжатый черствый белый хлеб, маринованный лук, маринованные яблоки провернуть через мясорубку, перемешать с половиной рубленого вареного яйца и заправить растительным или оливковым маслом.

Затем придать фаршу форму сельди и посыпать второй половиной рубленого вареного яйца. Украсить зеленью.

*Состав:* сельдь – 2 шт., белый хлеб – 1,5 ломтика, яблоко – 1 шт., маринованный лук – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, зелень петрушки.

## *Форшмак*

В молоке или холодном чае вымочить в течение 3—4 часов соленую сельдь, разделать ее на чистое филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку, а затем еще раз вместе с замоченным белым хлебом, очищенным яблоком и репчатым луком. Полученную массу размешать, добавить размягченное сливочное масло и еще раз пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить к ней лимонную кислоту, сахар, молотый перец и тщательно взбить. Сваренное вкрутую яйцо разделить на белок и желток. Белки очень мелко порубить и перемешать со взбитой массой. Готовый форшмак выложить в селедочницу в форме рыбки. Желток протереть через мелкую терку, добавить уксус, сахар, соль, перец, хорошо размешать и этим соусом полить форшмак. Украсить мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.



***Состав:** филе соленой сельди – 4 шт., белый хлеб – 2 ломтика, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., сливочное масло – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт., 3%-й уксус – 1 ст. ложка, зелень – 60 г, лимонная кислота, сахарный песок, перец, молоко или чай.*

## ***Форшмак из сельди с творогом***

Чистое филе сельди и творог дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахарный песок, мелко нашинкованный зеленый лук и зелень укропа, активно взбить венчиком и поставить в холодильник.

Перед подачей форшмак фигурно нарезать, положить в лоток и посыпать тертым сыром.

***Состав:*** соленая сельдь – 1 шт., творог – 2 стакана, сметана – 0,5 стакана, зеленый лук, сахарный песок, сыр – 20 г, зелень укропа.

## ***Форшмак из соленых грибов и сельди***

У сельди отрезать тонкий край брюшка и плавники, сделать надрез вдоль спинки и снять кожицу, начиная с головы. Затем вынуть внутренности, удалить голову и хвост, позвоночную и реберные кости. Мякоть сельди промыть, нарезать поперечными кусочками. Для придания сельди сочности и удаления излишней соли ее можно замочить в молоке.

Мякоть сельди, половину грибов и лук пропустить через мясорубку. Остальные грибы порубить, соединить с подготовленной массой, заправить растительным маслом и перемешать.

Форшмак выложить на тарелку и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

***Состав:*** грибы – 250 г, сельдь – 1—2 шт., лук – 1—2 шт., растительное масло – 2—3 ст. ложки.

## *Грибы табака*

Для блюда следует использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков. С двух сторон их натереть солью, нашпиговать чесноком, посыпать перцем, слегка – мукой. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы обжарить с двух сторон до румяной корочки. При подаче на стол полить томатным соусом или сметаной.

*Состав: грибы – 600 г, чеснок – 2 ст. ложки, перец, растительное масло – 3 ст. ложки, соус – 300 г или сметана – 200 г, мука.*

## *Грибы в маринаде*

Молодые свежие грибы очистить, промыть и отваривать в подсоленной воде с уксусом в течение 15—20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы смешать с мелко нарезанным луком, добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

*Состав: грибы – 300 г, лук – 1 шт., растительное масло – 3—4 ст. ложки, уксус, соль.*

## *Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами*

Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Соленые грибы мелко нарезать, квашеную капусту перебрать, отжать лишний рассол. Овощи смешать с грибами, добавить мелко нарезанный лук, полить маслом и уксусом, посыпать солью, перцем и хорошо перемешать. Блюдо украсить кружочками соленых огурцов, мелкими шляпками грибов, мелко изрубленной зеленью укропа и петрушки.

*Состав: грибы – 200 г, картофель – 200 г, квашеная капуста – 1 стакан, соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2—3 ст. ложки, соль, перец, зелень.*

## *Соленые грибы с луком*

Отцедить грибы от рассола, лук нарезать кольцами. Грибы посыпать перцем и луком, залить растительным маслом. Украсить кольцами лука.

*Состав: соленые грибы – 2 стакана, лук – 2 шт., растительное масло – 0,25 стакана, перец.*

## *Заливное из свежих грибов*

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать крупными кусками и отварить в небольшом количестве воды, после чего откинуть, посолить и, дав немного постоять, мелко нарубить.

# 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.