



Классические

# ВТОРЫЕ БЛЮДА



Голубцы

Шашлык

Котлеты

Плов

Рагу



и другие  
любимые блюда  
с логическими схемами

# Лариса Ростиславовна Коробач

## Классические вторые блюда

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=185112](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=185112)*

*Классические вторые блюда: Интерпрессервис; Москва; 2006*

*ISBN 985-6751-23-3*

### **Аннотация**

Еще издавна считалось самым почетным занятием учить, лечить и кормить. Во Франции в прошлом веке ремесленник не мог стать дворянином, но для поваров было сделано исключение, так как труд их был приравнен к искусству. Труд талантливого повара близок к творчеству живописца и скульптора, требует художественного вкуса, чувства света и формы. Добрым словом надо вспомнить русских поваров, работавших в полутемных подвалах трактиров, ресторанов, этих безвестных тружеников, оставивших нам в наследство кулинарное искусство. Без этого наследства, не было бы нашей современной кулинарии, не было бы и тех блюд, которые и сейчас являются ГОРДОСТЬЮ РУССКОЙ КУХНИ.

# Содержание

Вторые блюда	5
Сырье, применяемое для приготовления вторых блюд	7
Культура питания	19
Блюда из мяса	21
Говядина отварная	29
Баранина, сваренная с луком	30
Фаршированный телячий рулет	31
Отварная говядина под соусом из хрена	33
Рагу «Ацтек»	35
Нормандский гуляш бургиньон с лапшой	36
Спагетти с копченой ветчиной по—пармски	37
Оссобуко с пряностями	38
Запеченная ножка барашка	39
Сочные стейки с томатным соусом	40
Свинина на ребрышках	41
Запеченная вырезка	42
Свинина в винном соусе	43
Говяжья вырезка с винным соусом	44
Рулет из телятины (печь СВЧ)	45
Фаршированный телячий рулет	46
Мясо по-аргентински	48
Мясо по—албански	49

Мясо в корзиночках	50
Окорок копченый отварной	51
Колбаски домашние	52
Колбаса ливерная по—домашнему	53
Бедрышки мясные	54
Карбонад, запеченный в тесте	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# Лариса Ростиславовна Коробач Классические вторые блюда

## Вторые блюда

Вторые блюда – это обеденные блюда, которые едят после супа или бульона, за праздничным столом. Самые вкусные вторые блюда получаются из мяса. Приготовить их можно также из птицы, яиц, овощей, грибов, мучных и крупяных изделий.

Важным условием приготовления вкусного второго блюда является правильный выбор мяса. Наиболее часто употребляют для приготовления различных блюд говядину. Самая вкусная часть – вырезка. Из нее получают сочные бифштексы, отличное жаркое и многие другие блюда. Жареные блюда лучше готовить из филейной части, верхней части оковалка. Вкусное тушеное мясо можно приготовить из огузка и наружной части костреца. Наружную часть оковалка можно использовать для приготовления зраз, котлет, битков, тефтелей, рулетов, разнообразных начинок и других рубле-

ных изделий. Из голяшки и ножек готовят студни.

Высокой питательностью обладают блюда из свинины. Мышечная ткань окорока наиболее пригодна для обжаривания, поясничная часть с пашиной и грудинка тоже хороши для обжаривания. Отличные отбивные котлеты, шашлыки и шницели получают из корейки. Для тушения годится лопаточная часть. Из грудинки можно приготовить великолепный плов, из мякоти голяшки и лопатки – котлеты. Студни варят из ножек, рулек, голов.

Баранина больше подходит для тушеных блюд с острыми приправами, гарнирами, пряными травами. Для шашлыков берут заднюю часть. Рубленые изделия приготавливают из шейной и лопаточной частей. Для жаренья берут мясо задней части, для пловов – мякоть, снятую с окорока, грудинки и спинно-лопаточной части.

Из нежного телячьего мяса готовят деликатесные блюда. Ее жарят и отваривают. Для обжаривания подходят все части туши.

Вкусные блюда получаются из субпродуктов: рубца, мозга, языка, печени, вымени, сердца, почек. По содержанию витаминов они превосходят мясо и мало уступают ему в пищевой ценности. Печень наиболее вкусна в жареном виде. Рубец отваривают и тушат, языки отваривают, мозги жарят, ножки отваривают или жарят. Телячьи и бараньи почки жарят, а говяжьи почки, легкое и сердце тушат в соусе.

# Сырье, применяемое для приготовления вторых блюд

**Картофель.** Картофель содержит воды 70–80 %, крахмала – 12–25, клетчатки – 0,2–1,3, минеральных веществ – 0,5–2 %, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР. Очищенный картофель на воздухе быстро темнеет. Чтобы предотвратить это, его хранят в воде, но не более 2–3 ч. Энергетическая ценность 100 г. Картофель составляет 83 ккал. По своему назначению сорта картофеля делятся на столовые, универсальные, технические, кормовые.

**Морковь.** Это один из наиболее ценных корнеплодов. Содержит много легкоусвояемых сахаров, а также каротин и минеральные вещества. Каротин моркови в организме человека преобразуется в витамин А. Лучше всего он усваивается после тепловой обработки моркови с жиром. По длине корнеплоды делят на корешки (3–5 см), полудлинные (8–20), длинные (20–45 см). Характерными отличительными признаками разных сортов моркови являются: период созревания, форма, величина, строение, вкусовые качества, окраска.

**Петрушка.** Корень у петрушки белого, серого цвета. В нем содержатся эфирные масла, которые придают блюдам пряный вкус. Петрушка бывает: корневая и листовая. У кор-

невой петрушки используют корень и листья. Корень содержит воды 85 %. Листья содержат витамины С, Е, каротин и эфирное масло. Если ежедневно съедать хотя бы чайную ложку покрошенной зелени петрушки, то организм будет иметь полный набор витаминов и минеральных веществ. В петрушке содержится значительно больше витамина С, чем в лимоне, провитамина А больше, чем в моркови. В ней есть также железо, калий, магний, фосфор. Свежий сок петрушки способствует растворению камней в почках.

**Лук.** В пищу используют луковицу и зеленое перо. Лук содержит сахара 9 %, белков – 3, минеральных веществ – 1,2 %, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. Наличие эфирных масел и гликозидов придает луку острый вкус и аромат, вызывая аппетит, и способствует лучшему усвоению пищи. В луке содержится много фитонцидов, обладающих бактерицидными свойствами.

**Огурцы соленые.** Для засолки используют короткоплодные огурцы со сплошной мякотью, зеленого цвета. По качеству огурцы соленые бывают на 1-го и 2-го сорта. Огурцы 1-го сорта – целые или помятые со сплошной хрустящей мякотью, длиной до 110 мм. К 2-му сорту относятся огурцы уродливой формы, слабохрустящие. Содержание соли в огурцах 1-го сорта должно составлять 2,5–3,5 %, в огурцах 2-го сорта – 2,5–4,5 %.

**Салат.** Это ранний овощ. Служит источником витаминов С, Р, К, группы В, каротина. Культивируют листовой, кочан-

ный салат и ромен. Используют салат только в свежем виде для приготовления холодных закусок, гарниров, а также для украшения блюд. Листовой салат наиболее скороспелый, образует розетку из длинных (10–15 см) листов. Кочанный салат имеет рыхлый кочан, состоящий из бледно-зеленых листьев диаметром до 10 см. Салат ромен имеет сильно вытянутый рыхлый кочан, состоящий из грубоватых листьев.

**Яйца.** В них содержатся все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека. Куриные яйца содержат воды 74 %, белков – 12,6, жиров – 11,5, углеводов – 0,6–0,7, минеральных веществ – 1 %, витамины А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР. Энергетическая ценность 100 г. куриных яиц составляет 157 ккал. Столовые яйца в зависимости от срока и способа хранения подразделяются на свежие, холодильниковые и известкованные. Яйцо состоит из скорлупы, желтка и белка.

**Курица.** Мясо курицы содержит белок, жир, минеральные вещества (калий, натрий, фосфор, железо, медь), витамины (В<sub>1</sub> В<sub>2</sub> РР А), экстрактивные вещества. Жир имеет невысокую температуру плавления. Мясо курицы легко усваивается: его усвояемость составляет 93 %. Бульон из мяса кур ароматный, богатый экстрактивными веществами. Куриное мясо относится к деликатесным продуктам питания. Это полезный диетический продукт при условии, что курицу кормили экологически чистыми кормами, зерном не стимулировали гормонами и химическими добавками. Бульон из

такой курятины (если его варили не из голов, лапок, крыльев – они вызывают отложение солей) полезен для печени, дает много энергии.

**Мясо.** Мясные продукты являются важнейшими продуктами питания, так как содержат почти все необходимые для человека минеральные вещества. Физиологическая норма потребления мяса в год одним человеком составляет 75 кг. В состав мяса входят: вода – 52–78 %, белки – 16–21, жиры – 0,5, углеводы – 0,4–0,8, экстрактивные вещества – 0,7–1,6 %, фермелин, витамины А, D, РР, группы В. Энергетическая ценность мяса в зависимости от вида, возраста животного составляет в среднем 90 – 489 ккал. Мясо полезно всем в молодом возрасте, а пожилым людям его потребление надо ограничить (есть только в отварном виде).

**Рис.** Это важный пищевой продукт. Химический состав: вода – 14 %, жиры – 0,6, клетчатка – 0,4, крахмал – 73,7 %. В рисе есть В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, Е. Энергетическая ценность 100 г. Риса составляет 323 ккал. Рис хорошо усваивается организмом человека. Время его варки 45–50 мин, увеличивается в объеме в 6–7 раз. По способу обработки рис бывает шлифованный, дробленый, полированный. Рис – очень полезный продукт, высокопитательный, легкоусвояемый. Содержит восемь необходимых организму аминокислот, 75 % сложных углеводов и менее 8 % жиров.

Рис является важнейшим источником нерастворимой клетчатки и крахмала, который переваривается и усваива-

ется медленно, благодаря чему способствует регулированию уровня сахара в крови, что особенно важно для больных диабетом. Применяется в медицине также для лечения нарушений пищеварения. Некоторые исследователи предполагают, что потребление рисовых отрубей может снизить риск развития рака кишечника.

**Сахар.** Состоит из чистой сахарозы. Является ценным продуктом питания и сырьем для кондитерской промышленности. Энергетическая ценность 100 г Сахара составляет 375 ккал. В сутки человеку необходимо 100 г сахара. Он легко усваивается организмом, восстанавливает силы, благоприятно влияет на нервную систему, но избыток сахара вреден. Сахарная промышленность вырабатывает сахар-песок и сахар-рафинад. Получают его из сахарной свеклы.

**Мед.** Продукт переработки медоносными пчелами – нектар – представляет собой сиропообразную массу, ароматную и сладкую на вкус. В меде содержится воды 17,2 %, моно и дисахаридов – 74,8, крахмала и других полисахаридов – 5,5, белков – 0,8, органических кислот – 1,2 %, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С. Энергетическая ценность 100 г меда составляет 308 ккал. Мед легко усваивается организмом человека, обладает лечебно-профилактическими свойствами.

**Молоко.** Это один из важнейших продуктов питания. В нем содержится более 200 необходимых для жизни человека веществ, в том числе белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Все компоненты хорошо сбалансиро-

ваны, поэтому легко и полностью усваиваются организмом человека. В молоке содержится воды 85–89 %, белков 2,8–4, жира 2,9–6 %, молочного сахара остатка от 10 до 15. Энергетическая ценность 100 г молока жирностью 3,2 % составляет 58 ккал.

**Мука.** Она представляет собой порошкообразный продукт, полученный при размоле хлебных злаков, и бывает пшеничной, ржаной, кукурузной. Мука содержит воды 14–15 %, белков – 10,3–12,9 %, жиров 0,9–1,9 %, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР. Энергетическая ценность 100 гр. муки 323–329 ккал. Чем выше сорт муки или больше в ней углеводов, но меньше белков и жиров, тем выше усваиваемость.

**Жир.** Он имеет большое значение в питании человека. Жир обладает высокой энергетической ценностью: в суточном рационе человека его должно быть около 30 %. Жиры являются источником ряда биологически активных веществ, необходимых человеку. По происхождению и виду сырья жиры подразделяются на животные, растительные и комбинированные.

**Продукты, содержащие витамин А** наиболее богаты витамином А печень, сливочное масло, яйца. Кроме того, хорошо употреблять в пищу зелень, овощи, фрукты, в которых имеется каротин, преобразующийся в организме человека в витамин А. Это морковь, крапива, щавель, салат, зеленый лук, свежие помидоры.

**Вино и шоколад.** Несколько интересных фактов. Боль-

шинство вин малокалорийны и содержат немного сахара. В среднем в стакане сухого или полусухого виноградного вина содержится не более 50 кал, столько же (или даже меньше), чем в яблоке. Вино богато витаминами и микроэлементами. Кстати, в стакане виноградного сока их меньше, чем в стакане вина, утверждают специалисты. Если в воду, зараженную микробами добавить равное количество красного вина, она перестает быть опасной, ибо оно содержит в себе танины, которые убивают бактерии.

**В зернах овса** содержатся белки, крахмал, клетчатка, жир, зола, витамины группы В, аминокислоты, сапонины, флавоноиды и другие полезные вещества.

**В плодах абрикосов**, как свежих, так и сушеных, содержится очень много каротина и солей калия. И хотя по содержанию каротина они несколько уступают смородине и шиповнику, среди фруктов нет им равных, поэтому многие диеты включают урюк, кайсу, курагу, а летом – свежие абрикосы.

**В персике** витаминов не много, а вот набор минеральных веществ таков, что персики способствуют образованию в организме человека гемоглобина и поддержанию кислотно-щелочного равновесия. Кстати, не торопитесь покупать ранние персики: поздние сорта ароматнее и слаще, и витамина Р в них в 1,5 раза больше.

**Брусника.** Долгое время она сохраняется в свежем виде. Используется для снижения артериального давления.

**Баклажаны.** Снижают содержание холестерина в крови, усиливают выведение из организма щавелевой кислоты. Их полезно употреблять при атеросклерозе, заболеваниях печени, почек, подагре.

**Виноград.** Он содержит большое количество глюкозы, фруктозы, минеральных веществ, органических кислот, витаминов. Сушеный виноград – (изюм) – содержит много калия. Выводит из организма мочевую кислоту и препятствует образованию камней. Рекомендуются при подагре. Полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, легких. Виноград – лучший помощник в борьбе с усталостью, апатией. Виноград выводит из организма вредные вещества, придает силы, активизирует работу сердца. Он содержит кислоты, которые убивают многие виды микробов и вирусов. **Свекла.** В ней есть все: клетчатка, органические кислоты, сахар, витамины, железо, кобальт, кальций, фосфор, магний. Она занимает одно из первых мест по содержанию йода, богата пектином. Особую ценность свекле придает витамин Р. Его еще называют витамином молодости: он повышает эластичность кровеносных сосудов, предупреждает склероз. Для снижения кровяного давления надо пить свекольный сок с медом. Кашицу из сырых корнеплодов прикладывают к язвам, сок капают в нос при насморке. Свое название «целительница» свекла получила благодаря тому, что является источником бетанина и бетаина. Они выводят шлаки и холестерин, укрепляют кровеносные сосуды, защища-

ют от рака, улучшают обмен веществ, повышают иммунитет. Сок пьют при авитаминозах, анемии, сердечно—сосудистых заболеваниях и расстройствах желудка за 15–20 мин. до еды.

**Творог (диетический).** Легко усваивается, особенно утром. Он очищает организм от шлаков, дает много энергии, полезен для печени. Очень полезна сыворотка. Она лечит пищеварительную систему, очищает сосуды, способствует похудению.

**Мороженое.** Оно «замораживает» все внутренние органы и энергия по ним не протекает. Все протоки сжимаются и сужаются от холода. Мороженное высококалорийное и способствует полноте.

**Сыр.** Любой сорт богат белками и, что особенно важно, кальцием: регулярное употребление его в пищу способствует укреплению костной ткани и значительно снижает опасность остеопороза.

Содержит большое количество витамина В, чем бесценен для вегетарианцев: только из сыра они могут почерпнуть этот важнейший витамин (другие получают его из мяса). Защищает зубы от кариеса, препятствуя образованию во рту кислот, разрушающих зубную эмаль. Если после еды пожевать кусочек сыра, все вредные воздействия пищи снимаются, зубы вдвое дольше остаются здоровыми.

**Сметана.** Полезный продукт. Но употреблять его надо не более 1–2 столовых ложек в день из-за большого количества жиров, содержащихся в ней.

**Бульон из говядины.** Это тяжелая пища. Он плохо усваивается, влияет на сердце и поджелудочную железу, селезенку.

**Продукты, которые имеют слабительное действие:** абрикос, виноград, слива и чернослив, клубника, инжир, яблоки, морская капуста, тыква, огурцы, репа, морковь, белокачанная капуста, сок сырой свеклы (по 1/4 стакана за 20 мин до еды), картофельный сок (по 2 столовые ложки перед едой), однодневная простокваша, геркулесовая каша, молоко, квас, мед, ржаной хлеб, кефир, белое вино.

**Пища приводящая к запорам:** чай, какао, бобы, красное вино, рис, кисели, свежий белый хлеб, пироги, мучные блюда, еда всухомятку.

**На завтрак полезно есть кашу** – ячневую, пшеничную, геркулес, гречневую на выбор. Единственное условие, чтобы она была сварена на воде. Каша очищает организм от шлаков.

Для печени хороши свежавыжатые соки, особенно яблочный и морковный.

**Чтобы очистить почки,** пейте чай с молоком. К такому чаю хорош бутерброд из ржаного хлеба со сливочным маслом. Сливочное масло содержит витамины А и D, но употреблять его следует не более 20 г в день. Если утром вы чувствуете себя неважно, выпейте стакан сладкого горячего чая. Мозг сразу получит «энергетическую подпитку», а вы почувствуете себя бодрее.

**Салат из огурцов** очищает организм от шлаков. Клетчатка огурцов выводит токсины и способствует похудению.

**Чтобы усилить работу щитовидной железы**, необходимо в свой рацион включать морскую капусту, редьку, морковь, ревеня, картофель, лук, яичный желток, грибы, орехи.

**Рецепт блюда богатого минеральными веществами.** Мелко нарежьте укроп, петрушку, кинзу, чеснок, крутое яйцо. Смешайте творог со сметаной, добавьте по вкусу подсолнечное масло, соль, сахар, лимонный сок. Все перемешайте.

**Регулярно ешьте на обед тушеную или печеную рыбу.** Японцы считают, что если за неделю человек потребляет менее 200 г рыбы, у него могут возникнуть сердечно—сосудистые заболевания.

**Компот из абрикосов.** Этот целебный напиток очищает кровь, улучшает кровообращение, и конечно, дарит силы и энергию.

**Ужинайте неплотно и не позднее 18 ч.** Лучше всего на ужин есть салаты из овощей или фрукты, а также кефир или простоквашу, которые убивают болезнетворные микробы и прекрасно усваиваются организмом.

**На сладкое полезны печеные яблоки с сахаром вместо сердцевины.** Они содержат много железа. **Лучший напиток – чай из трав.** Например, чай из лепестков или плодов шиповника дает энергию и очищает организм, чай из цветков и колючек репейника очищает почки и лечит желудок, чай из листьев черной смородины выводит шлаки из ор-

ганизма.

**В перерывах между приемами пищи лучше ничего не перехватывать.** Если хочется пить, пейте чай с сахаром и лимоном. Под действием лимонной кислоты сахар переходит в более легкоусваиваемое соединение.

**Кисломолочные продукты** усваиваются не только лучше цельного молока, но и втрое быстрее. Они убивают болезнетворные микробы. Особенно полезна простокваша.

# Культура питания

Многие не любят есть ни первые блюда, ни хлеб. А когда их заставляют это делать, говорят, что полмира не употребляют ни супа, ни хлеба и ничего. Но увы, в этих других странах и другой климат, другие традиции в отношении питания. Например, вместо супа перед едой пьют соки. Цель та же – активизировать выделение пищевых ферментов.

Замечу, что каждая составляющая часть пищи имеет свое значение, несет свою пользу. Так, в хлебе много пищевых волокон, которые не содержатся ни в каком другом употребляемом нами продукте. И 100 г хлеба в день просто необходимо съедать, а еще лучше – по кусочку разного хлеба.

Когда речь заходит о правильной системе питания, часто спрашивают, наносит ли вред привычка сразу съесть второе блюдо, а лишь потом первое. Если человек, допустим, хочет пополнить, в таком случае он поступает правильно: второе сытнее. А вот если надо похудеть, то следует придерживаться традиционной очередности: суп создает ощущение сытости, а значит пропадает желание излишествовать и объедаться за столом.

**Отруби** (побочные продукты мукомольного производства). В них содержатся белки, минеральные соли, органические кислоты, витамины Е, РР и группы В, калий, магний, фосфор, кальций, железо. Содержание клетчатки в отрубях

максимальное – 44 %. Клетчатка снижает количество глюкозы в организме, уменьшает уровень холестерина в крови, а значит, ее роль огромна в борьбе с диабетом, болезнями сердца, ожирением.

**Тыква.** Очень полезный продукт. Содержит пектины, калий, медь, биотин, редкий витамин группы В, каротин... Тыква богата ценным витамином К, который «отвечает» за свертываемость крови, устойчивость стенок сосудов. Тыква нормализует пищеварение. А вот калорий в тыкве – минимум, ешьте спокойно, фигуре не повредит. Ко всему прочему тыква вкусна.

# Блюда из мяса

**Мясо** – любимый продукт питания. Его питательность в первую очередь обусловлена богатством белков. Содержание жира в мясе очень различно. В свинине много витамина В и ниацина. Постное мясо, приготовленное без жира, никогда не будет причиной ожирения.

Говядина, свинина, баранина обладают прекрасными кулинарными качествами. В мясе наряду с белками и жирами содержатся вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Поскольку мясо оказывает кислотообразующее действие, оно всегда дополняется гарнирами из овощей, свежими салатами, фруктами.

Перед приготовлением мясо следует очистить и обмыть холодной водой. Мороженое мясо следует оттаивать постепенно при комнатной температуре, чтобы не выделялся сок. Мясо следует разрезать поперек волокон. Чтобы мясо было сочным, вкусным, его шпигуют шпиком, кореньями, пряностями.

Большие куски мяса перед тем, как приправить пряностями, отбивают. Отбивать мясо следует на смоченной водой доске. Чтобы отбитые ломтики мяса при обжаривании не заворачивались, их края надо в нескольких местах надрезать. При приготовлении телячьих и свиных натуральных котлет

мясо нарезают и слегка отделяют от косточек, чтобы оно хорошо прожарилось. Пленки и сухожилия удаляют, иначе мясо сморщивается при кулинарной обработке. Его моют, приправляют пряностями и быстро готовят, чтобы избежать выделения соков и снижения вкусовых качеств мяса.

**Бифштекс из говядины с луком**

**Ингредиенты:**

 <i>говядина - 1 кг</i>	 <i>масло сливочное - 2 ст. л.</i>	 <i>лук репчатый - 6 шт.</i>	 <i>мука - 0,5 ст. л.</i>	 <i>соль</i>
 <i>перец</i>				

**Приготовление:**

 ① <i>куски толщиной 2-3 см</i>	▶	 <i>саламита отбить</i>	▶		▶		▶	
 ②	▶		▶		▶		▶	

**Примечание.**

Говяжью вырезку обмыть, обсушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2-3 см (из расчета — по куску на человека). Затем каждый кусок слегка отбить, округлить ножом, положить на сковородку с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем с солью и жарить на сильном огне. Когда одна сторона поджарится, бифштекс нужно перевернуть. Жарить 7-15 мин. в зависимости от того, какой бифштекс желательно приготовить: хорошо прожаренный или с кровью. Лук очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился. Затем по вкусу посыпать. Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились. Подать на подогретом блюде. На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука.

**Примечание.**

Говяжью вырезку обмыть, обсушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски

толщиной 2–3 см (из расчета – но куску на человека). Затем каждый кусок слегка отбить, округлить ножом, положить на сковородку с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем с солью и жарить на сильном огне. Когда одна сторона поджарится, бифштекс нужно перевернуть. Жарить 7-15 мин, в зависимости от того, какой бифштекс желательно приготовить: хорошо прожаренный или с кровью. Лук очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился. Затем по вкусу посолить. Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились. Подать на подогретом блюде. На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука.

Доброкачественное замороженное мясо на ощупь твердое и при простукивании издает ясный звук. Мороженое мясо не имеет специфического мясного запаха. Даже при незначительном нагревании (если приложить палец) образуется ярко—красное пятно. Цвет дважды замороженного мяса на поверхности темно—красный, а на разрезах вишнево—красный. При согревании пальцем цвет такого мяса не изменяется.

Несвежесть мяса можно обнаружить при пробной варке, а иногда – при прокалывании разогретым ножом куска мяса, так как при нормальном запахе наружного слоя, внутри может начаться процесс гниения.

Доброкачественное остывшее мясо покрыто тонкой корочкой бледно—розового или красного цвета. При ошупывании поверхности мяса рука должна остаться сухой. На разрезах мясо не должно прилипать к пальцам. Консистенция у свежего мяса плотная, ямка, образуемая при надавливании пальцем, должна быстро выравняться. Запах свежего мяса и жира приятный.

Вес мяса при варке уменьшается почти на 40 %. Мясо для варки всегда опускают в кипящую подсоленную воду. Но если нужен крепкий бульон, мясо кладут в холодную воду. Варка – это наиболее простой, дешевый и быстрый способ приготовления мяса. Мясо получается вкусным, если при варке куски залить небольшим количеством кипящей воды, чтобы она только их покрывала. Варить мясо надо в закрытой посуде на слабом огне, так как при варке на сильном огне испаряются ароматические вещества. В зависимости от вида мяса время варки 1–2,5 ч. Коренья и лук добавляют за 30 мин до готовности. Чтобы мясо было сочным, его на 15 мин оставляют в бульоне. А чтобы вкусовые качества мяса не снижались и не терялось много сока, его нужно разрезать лишь через 15 мин после приготовления. Бульон от варки мяса используют для первых блюд или соусов.

Для варки на пару применяется специальная посуда с вставной металлической сеткой. Водяные пары, образующиеся при кипении воды, нагревают и размягчают находящиеся в сетке продукты. Варить на пару надо в посуде с закры-

той крышкой. Таким способом мясо варится дольше, чем в воде, но оно гораздо вкуснее и питательнее вареного.

Тушить мясо следует в небольшом количестве жидкости, в плотно закрытой толстостенной посуде, что предохраняет мясо от пригорания. Мясо для тушения приправляют пряностями и обжаривают со всех сторон до образования румяной корочки. Такая корочка предохраняет мясо от потери питательных веществ. Мясо тушится на медленном огне в течение 3 ч. Постное мясо рекомендуется нашпиговать кусочками шпика, на дно посуды также положить кусочки шпика.

Во время тушения не следует без надобности открывать крышку и доливать жидкость, достаточно время от времени встряхивать посуду, чтобы стряхнуть образовавшиеся на крышке капли воды. Солить рекомендуется перед окончанием тушения. Выделенный при тушении сок содержит много экстрактивных и ароматических веществ, минеральных солей, желатина, поэтому его надо подать с мясом. Если сока мало, а жир отделяется, надо добавить немного бульона или воды для их соединения.

Можно, обжарив мясо на жире, залить его водой слоем в один палец и тушить, пока вода не испарится, время от времени переворачивая мясо. Если вы тушите мясо с овощами, их закладывают после того, как мясо стало мягким.

Чтобы определить готовность мяса, надо проколоть его вязальной иглой. Если в отварное или тушеное мясо игла идет свободно и на месте прокола нет розоватой жидкости,

значит, мясо готово.

Жарить можно любое мясо мелкими и порционными кусками. Чтобы поджарить мясо большим куском, его сначала надо обмыть, очистить от сухожилий и посолить. Затем обжаривают на сковородке до образования румяной корочки. После этого мясо надо поставить в духовку, добавить немного воды или бульона и жарить до готовности. Мясо, обжаренное целым куском, используют для горячих и холодных блюд, мясо, обжаренное кусочками, – только для горячих блюд.

Свинину, телятину и баранину не обжаривают на сковородке, а сразу ставят в духовку. Через каждые 10–15 мин нужно вынимать мясо из духовки и поливать образовавшимся соком или бульоном. Сок, выделившийся при приготовлении мяса, используют как самостоятельную подливу к мясу, так и для приготовления соуса.

Когда жарится жирное мясо, образующийся лишний жир надо сливать, чтобы он не пригорел. Телятина будет более красивой, если перед жаркой ее смазать сливочным маслом. Мясо начинают жарить на большом огне, но по мере подрумянивания огонь уменьшают. Жарить нужно только нежное мясо. Постное мясо, особенно мясо старых домашних животных, перед жареньем необходимо мариновать или нашпиговать кусочками шпика вдоль волокон. Лук и коренья добавляют за 20 мин до полного приготовления мяса. Во время жаренья мясо нельзя прокалывать, чтобы не выделя-

лись питательные соки. При обжаривании кусков мяса посуду не следует накрывать крышкой, иначе мясо будет тушиться. Порционные куски мяса перед жареньем отбивают, затем смазывают горчицей – мясо будет мягче и вкуснее. Чтобы лучше сохранился сок, солят перед концом жаренья. Только большие куски мяса, например свиной окорок или птица, солятся перед жареньем, чтобы хорошо просолились. Для жаренья используют пищевой жир в смеси с растительным маслом. Продолжительность жаренья зависит от вида и, размеров мяса, а также от вкуса хозяйки. Мясо всегда нужно доводить до полной готовности, только в таком случае охлажденные мясные блюда можно хранить несколько дней, не надо ограничиваться лишь его поджариванием.

Чтобы узнать готовность мяса, нужно проколоть его везальной иглой до середины куска и подержать иглу 3–4 с, затем быстро вынуть и посмотреть: если выделяется светлый сок с жиром – значит, жаркое готово, а если розовый – необходимо продолжать жарить. В некоторых национальных кухнях полусырое жаркое, при прокалывании которого течет красный сок, считается вкусным и питательным. К концу жаренья необходимо долить немного бульона, чтобы жиры и соки соединились. Из жидкости можно приготовить соус. Подавать мясо с «кровью» допустимо только для говядины и баранины, телятина же и свинина должны быть хорошо прожарены. На сковородке жарят небольшие порционные куски мяса толщиной 2–3 см. Жарят их перед подачей на стол, од-

на сторона поджаривается в течение 3–5 мин. Мелкие куски мяса перед жареньем следует посолить и запанировать в муке, сухарях или смочить во взбитом яйце или жидком тесте.

Внутренние органы животных – легкие, почки, печень, сердце – портятся гораздо быстрее, чем мясо, поэтому их необходимо сразу употреблять. Чтобы кожа с языка быстро и легко снималась, горячий язык нужно на короткое время окунуть в холодную воду и тотчас снять кожу. Почки следует разрезать пополам и вымачивать в холодной воде 1–2 часа. Легкие и сердце надо лишь обмыть холодной водой. Вымя разрезать и вымачивать в холодной воде 3–4 ч. Желудок вывернуть, тщательно обмыть, ошпарить кипятком, соскоблить пленку и вымачивать, меняя воду, 6–8 ч.

Основные виды приготовления мяса следующие: фрикасе, мясо «Пятиминутка», жареное мясо, вареное мясо, мясо тушеное большими кусками, слегка обжаренное тушеное мясо, мясо, тушенное мелкими кусочками, мясо, приготовленное на сковороде, мясо, жаренное в кипящем масле (во фритюре), мясо, приготовленное на гриле (решетке), рагу.

# Говядина отварная

**Ингредиенты:** 625 г мяса, 1 кг картофеля, 2 моркови, лук-порей или 1 головка репчатого лука, 1 репа, 30–40 г пастернака или сельдерея, 2 лавровых листа, 5–8 горошин перца, соль.

**Приготовление:** подготовленное и обмытое мясо целым куском положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой пену и варить мясо на слабом огне 2–2,5 ч. За 30 мин до окончания варки добавить очищенные и нарезанной чеснок, репчатый лук, морковь, репу, сельдерей, петрушку или пастернак, перец, соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю накрыть крышкой. Перед подачей на стол мясо разогреть в бульоне.

## **Баранина, сваренная с луком**

**Ингредиенты:** 625 г баранины, соль, маргарин, 500 мл бульона, 750 г лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка тмина, 150 г сметаны, 2 ч. ложки крахмала.

**Приготовление:** мясо посолить и хорошо обжарить со всех сторон. Залить горячим бульоном и варить в течение 1 ч в закрытой посуде. Добавлять столько кипящей воды, чтобы жидкость только закрывала мясо. Положить нарезанный кружочками лук, размятый чеснок и тмин. Когда мясо сварится, вынуть его, жидкость связать крахмалом, разведенным в сметане. Ломтики баранины подать в соусе.

# Фаршированный телячий рулет

**Ингредиенты:** 330 г телячьих сарделек, 60 мл сливок, 3–4 ст. ложки портвейна, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1,25 кг телячьей грудинки, 3 ст. ложки растительного масла, 250 г лука порея, 2 морковки, 250 г грибов, 2 ст. ложки крахмала.

**Приготовление:** нагреть духовку до 180 °С. Фарш из сарделек перемешать со сливками, солью, молотым перцем и 1–2 столовыми ложками портвейна. Нарезанный кубиками хлеб и мелко рубленный лук обжарить в сливочном масле. Добавить в начинку вместе с петрушкой. Телячью грудинку посолить и поперчить. Выложить начинку. Свернуть рулетом и обвязать. Обжарить в растительном масле, затем запекать в духовке 60 мин.

Порей нашинковать кружочками, а морковь – кубиками. Грибы обтереть влажной салфеткой и нарезать ломтиками. Разложить овощи и грибы вокруг мяса и жарить еще 30 мин, подлив 300 мл воды. Время от времени поливать рулет соком от жаренья.

Жаркое вынуть. Сок процедить через сито, овощи разложить вокруг мяса. Блюдо поставить в теплое место. Сок от жаркого довести до кипения и загустить, по желанию, разведенным в воде крахмалом, посолить, поперчить, приправить

оставшимся вином и подавать отдельно в соуснике. Украсить блюдо веточками петрушки.

# Отварная говядина под соусом из хрена

**Ингредиенты:** 1,25 кг говяжьего филе, соль, 1 ч. ложка горошин черного перца, 350 г моркови, 0,5 корня сельдерея, 3 луковицы, 2 стебля лук-порея, 1 пучок петрушки, 1,25 кг картофеля, 2 ч. ложки тертого хрена, 150 г сметаны, 125 мл сливок, перец.

**Приготовление:** мясо вымыть, налить в кастрюлю 2–3 л воды, добавить 1 чайную ложку соли и горошины перца. Довести до кипения и на медленном огне варить мясо 2 ч, шумовкой снимая пену. Морковь и сельдерей очистить от кожицы, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук, очистив, разрезать на четвертушки. Порей очистить, вымыть и нашинковать кольцами. Петрушку вымыть и порубить. За 30 мин до окончания варки добавить в бульон овощи и половину петрушки.

Вилкой вынуть из бульона сваренную говядину и нарезать ломтиками. Выложить на блюдо вместе с овощами, посыпать оставшейся петрушкой и поставить в теплую духовку, прикрыв куском пищевой фольги, чтобы не дать кушанью остыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками и варить в оставшемся мясном бульоне до готовности. Поперчить. Хрен смешать со сметаной. Взбить сливки, ввести в соус, приправить солью и перцем. Мясо по-

лить соусом и подать с гарниром из картофеля и отварных овощей. Украсить зеленью.

## Рагу «Ацтек»

**Ингредиенты:** 1 ст. ложка растительного масла, 625 г фарша из говядины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томатного соуса, 500 мл мясного бульона, 2 цуккини, 500 г помидоров, 1 банка консервированной кукурузы. По 0,5 ч. ложки розмарина и тимьяна, соль, перец, 2 ст. ложки уксуса бальзамико.

**Приготовление:** лук и чеснок порубить и обжарить в растительном масле вместе с фаршем. Перемешать с томатной пастой, влить бульон и 15 мин тушить под крышкой на слабом огне. Цуккини нарезать кружочками, а помидоры – кубиками. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и мелко порубить. Все перемешать с фаршем и тушить еще 10 мин. Хорошенько посолить, поперчить, приправить уксусом бальзамико. Украсить зеленью.

# Нормандский гуляш бургиньон с лапшой

**Ингредиенты:** 750 г филе говядины, 100 г бекона, 2 зубчика чеснока, 500 г лука – шалота, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 500 г шампиньонов, соль, молотый черный перец, 50 г томатной пасты, 625 мл красного вина, 300 мл бульона, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, 1 лавровый лист, 300 г широкой лапши.

**Приготовление:** мясо нарезать кубиками по 3 см. Бекон нашинковать соломкой. Чеснок, лук – шалот и грибы растереть со сливочным маслом. Нагреть духовку до 180 °С. В кастрюле с антипригарным покрытием обжарить бекон до хрустящей корочки. Бекон вынуть, а в жире, оставшемся от жаренья, порциями обжарить мясо. В кастрюлю с мясом влить вино и бульон, добавить томатную пасту, чеснок, тимьян и лавровый лист. Посолить и поперчить по вкусу. Плотно накрыть крышкой и поставить тушиться в духовку. Примерно через 1 ч выложить в кастрюлю лук – шалот и порциями ввести смесь муки с маслом. Перемешать и, сняв крышку, тушить 1 ч. Добавить шампиньоны, плотно прикрыть крышкой и продолжать тушить еще 30 мин. Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и дать стечь. Разложить по тарелкам вместе с мясом. Посыпать кусочками жареного бекона и украсить зеленью.

## Спагетти с копченой ветчиной по—пармски

**Ингредиенты:** 500 г спагетти, соль, молотый черный перец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 цуккини, 3 ст. ложки оливкового масла, 150 г моцареллы, 125 г копченой ветчины.

**Приготовление:** макароны отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь. Лук очистить и нарезать кубиками. Чеснок измельчить. Цуккини вымыть, очистить, а затем нарезать соломкой. В оливковом масле пассеровать лук до прозрачности. Добавить чеснок, цуккини и жарить около 5 минут, непрерывно помешивая. Моцареллу и ветчину нарезать равными кубиками, смешать с макаронами и выложить на сковороду. Перемешать с овощами, посолить и поперчить. Дать моцарелле расплавиться, поперчить и подать на стол.

## Оссобуко с пряностями

**Ингредиенты:** 5 ломтиков телячьей рульки, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 5 помидоров, 75 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, 150 мл белого вина, 125 мл мясного бульона, 0,5 пучка петрушки, 1 зубчик чеснока, тертая цедра 0,5 лимона.

**Приготовление:** ломтики телячьей рульки промокнуть салфеткой и посыпать мукой. Лук порубить. Помидоры, сняв кожицу, нарезать крупными кубиками. Лук пассеровать до прозрачности в сливочном масле. Затем с двух сторон обжарить мясо и выложить помидоры. Полить и поперчить, влить вино и слегка уварить. Влить бульон и 1 ч 30 мин тушить под крышкой на слабом огне. Петрушку и чеснок порубить, перемешать с цедрой и посыпать мясо. Тушить еще 10 мин. Подавать, украсив, по желанию, веточками зелени.

# Запеченная ножка барашка

**Ингредиенты:** 1 баранья ножка (1,5 кг), соль, черный перец, 2 ст. ложки топленого масла, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 моркови, 3 стебля сельдерея, 2 ст. ложки томатной пасты, 250 мл красного вина, 350 мл мясного бульона, 1 банка томатов в собственном соку, 2 сушеных помидора, 1 веточка розмарина, 1 веточка майорана, 0,5 лимона.

**Приготовление:** мясо натереть солью, перцем и перевязать нитью. Обжарить в топленом масле. Нагреть духовку до 180 °С. Лук, чеснок, морковь, сельдерей очистить, вымыть, нарезать кубиками и 10 мин жарить вместе с мясом. Добавить томатную пасту, консервированные и сушеные помидоры, влить вино и бульон. Запекать 75 мин в духовке. Зелень порубить. Лимон измельчить с кожурой. Добавить к мясу за 20 мин до готовности. Мясо подать, полив соусом.

# Сочные стейки с томатным соусом

**Ингредиенты:** 1,25 кг помидоров, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, 1 ч. ложка сушеной душицы, 5 стейков из говядины (по 150 г), 1 пучок базилика.

**Приготовление:** помидоры, очистив от кожицы и удалив семена, нарезать кубиками. Лук и чеснок порубить и обжарить в 2 столовых ложках масла. Добавить помидоры, посолить, поперчить и посыпать душицей. Тушить на среднем огне. В оставшемся масле обжарить стейки, затем уменьшить огонь и довести мясо до готовности. Снять со сковороды, посолить, поперчить. Несколько листиков базилика отложить, а остальные мелко порубить и смешать с томатным соусом. Посолить и поперчить. Подать на стол вместе со стейками, украсив базиликом.

# Свинина на ребрышках

**Ингредиенты:** 1 крупный лимон, 1 зубчик чеснока (измельчить), 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложки молотого перца, 0,5 ч. ложка соли, 1,25 кг свинины (филе). Для фруктового соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 0,5 л куриного бульона, 1 стакан сухого красного вина, по 0,5 стакана чернослива и кураги (мелко нарезать), зелень.

**Приготовление:** натереть 1,5 столовые ложки лимонной цедры. Выжать 1 столовую ложку сока лимона. Смешать сок с цедрой, чесноком, оливковым маслом, перцем и солью. Промокнуть кусок свинины бумажным полотенцем. Положить на противень и обмазать полученной смесью. Запекать около 1,5 ч. Приготовить фруктовый сок. На сливочном масле обжарить лук до золотистого цвета. Влить куриный бульон, вино, положить сухофрукты, тушить, пока соус не уварится до 2,5 стакана. Когда свинина будет готова, переложить ее на блюдо, дать постоять 15 мин, прежде чем нарезать. Фруктовый сок вылить на противень, где готовилась свинина, добавить зелень и немного поварить. Подавать в соуснике.

# Запеченная вырезка

**Ингредиенты:** 1,25 кг говяжьей вырезки, 100 мл красного вина, 1/4 ч. ложки бульонного кубика, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки зелени петрушки, соль, 0,5 ч.л. красного перца.

**Приготовление:** в чашке смешать нарезанную петрушку, оливковое масло, молотый перец, 1 чайную ложку соли. Натереть мясо этой смесью и положить на противень для запекания. Запекать 45–50 мин, до готовности. Вынуть мясо из духовки, дать постоять 10 мин, затем нарезать ломтиками. Собрать жир с противня, где жарилось мясо. Положить его на сковороду, добавить вино, раскрошенный бульонный кубик и 3/4 стакана воды. Готовить соус, помешивая, 1 мин. Вылить в соусник и подавать к мясу.

# Свинина в винном соусе

**Ингредиенты:** 50 г сливочного масла или маргарина, 1 кг свинины, 1 луковица (мелко нарезать), 1 лавровый лист, зубчик чеснока, 100 мл красного вина, 1 кг помидоров без кожицы (нарезать), 1 бульонный кубик, 1 кг картофеля, соль, перец, 250 мл оливкового масла, 2 ст. ложки крупно нарезанной петрушки.

**Приготовление:** обжарить свинину. Вынуть мясо и здесь же обжарить лук с лавровым листом, добавить чеснок, красное вино. Довести до кипения, дать наполовину увариться. Положить помидоры, бульонный кубик и влить 100 мл воды. Довести до кипения и положить свинину в соус. Поставить кастрюлю в духовку и тушить около 1 ч. Отварить картофель, сделать густое пюре, добавляя понемногу оливковое масло. Посолить, поперчить. Нарезать свинину ломтиками и подавать с пюре, посыпав петрушкой.

# Говяжья вырезка с винным соусом

**Ингредиенты:** 1 кг говяжьей вырезки, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки крупномолотого черного перца. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 4 луковицы, 0.5 л куриного бульона (можно из кубика), пучок петрушки, 1 стакан сухого красного вина.

**Приготовление:** смешать оливковое масло с перцем и солью. Натереть мясо этой смесью. Запекать в духовке до готовности. Приготовить соус: растопить сливочное масло, добавить лук и обжаривать до золотистого цвета. Влить бульон, вино, нагрейте до кипения, варить 10 мин, пока соус не уварится до 2 стаканов. Когда мясо будет готово, переложить его на большое блюдо, полить вытопившимся соком. Нарезать ломтиками, подавать с соусом.

# Рулет из телятины (печь СВЧ)

**Ингредиенты:** 5 телячьих шницелей, 125 г печени, 1 стакан густой сметаны, пучок зелени, 1 лук-шалот, 30 г сливочного масла, горчица, соль, тертый мускатный орех, 30 г сухих грибов для соуса.

**Приготовление:** сухие грибы размочить, добавить сметану, соль, перец и проварить 5 мин (режим 100 %). Зелень помыть и мелко порубить. Лук-шалот нарезать маленькими кубиками. Сливочное масло растопить и пассировать в нем шалот до прозрачности 2 мин при максимальном режиме. Добавить печень, столовую ложку густой сметаны, зелень, горчицу, заправить солью, перцем и мускатным орехом. Начинка для рулета готова. Шницели отбить как можно тоньше, намазать на каждый шницель печеночный фарш, скатать в рулетики, закрепить заостренной спичкой или зубочисткой. Жарить 10 мин при половинном режиме. Затем снять крышку, перевернуть и подержать еще 5 мин в печке в открытой посуде, увеличив режим до максимума. Нарезать ломтиками, полить грибным соусом.

# Фаршированный телячий рулет

**Ингредиенты:** 35 г телячьих сарделек, 65 мл сливок, 2–3 ст. ложки портвейна, 3 ломтика белого хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1,25 кг телячьей грудинки, 3 ст. ложки растительного масла, 30 г лука-порея, 2 моркови, 250 г грибов, 2 ст. ложки крахмала.

**Приготовление:** нагреть духовку до 180 °С, фарш из сарделек перемешать со сливками, солью, молотым черным перцем и 1–2 столовыми ложками портвейна. Нарезанный кубиками хлеб и мелко рубленный лук обжарить в сливочном масле, добавить в начинку вместе с петрушкой. Телячью грудинку посолить и поперчить. Выложить начинку. Свернуть рулетом и обвязать. Обжарить в растительном масле, затем запекать 60 мин в духовке. Порей нашинковать кружочками, а морковь – кубиками. Грибы обтереть влажной салфеткой и нарезать ломтиками. Разложить овощи и грибы вокруг мяса и жарить еще 30 мин, подлив 300 мл воды. Время от времени поливать рулет соком от жаренья. Жаркое вынуть. Сок процедить через сито, овощи разложить вокруг мяса. Блюдо поставить в теплое место. Сок от жаркого довести до кипения и загустить, по желанию, разведенным в воде крахмалом, посолить, поперчить и приправить оставшимся портвейном. Подавать отдельно в соуснике. По желанию

украсить веточками петрушки.

Начинка: при смешивании фарша, грибов, хлеба и пассерованного лука сливки и портвейн вливать не сразу, а постепенно, небольшими порциями, чтобы начинка не получилась жидкой. Сначала плоско срезать все утолщения на грудинке, слегка отбить ее и разложить на рабочей поверхности. Затем равномерно распределить начинку, оставив по краям по 0,5 см. Свернуть рулет. Обхватить кулинарной нитью один конец рулета, завязать узел. Длинный конец нити обмотать вокруг рулета, перехватывая и перекручивая по верхней стороне. Закрепить нить, завязав узел.

# Мясо по-аргентински

**Ингредиенты:** 100 мл белого вина, 1 кг телятины, немного щавеля, петрушки, салата, майонез, сахар, растительное масло, 2 яйца, 250 г сыра.

**Приготовление:** мясо нарезать тонкими ломтиками (вером, не дорезая), чтобы потом отбить в один сплошной пласт. Посолить, поперчить свежемолотым перцем, для аромата. Полить белым вином. Смазать мясо майонезом с сахаром (для сочности).

Начинка: мелко нарезать зелень, натереть на крупной терке сыр, покрошить сваренные вкрутую яйца, перемешать. Выложить на пласт мяса. Завернуть, можно заколоть деревянными шпажками, зубочистками. Обжарить на растительном масле до румяной корочки, перевернуть и обжарить с другой стороны. Накрыть крышкой, потушить 10 мин.

## Мясо по—албански

**Ингредиенты:** 1 кг мяса, 4 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, соль, перец, чеснок по вкусу.

**Приготовление:** мясо нарезать мелкими кубиками. Добавить все остальные ингредиенты, перемешать, дать постоять в холодильнике 12 ч. Пожарить до образования румяной корочки с двух сторон.

# Мясо в корзиночках

**Ингредиенты:** *Для теста: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, яйцо, соль по вкусу. Для начинки: по 600 г окорока и сыра, 4 яйца, соль, молотый перец.*

**Приготовление:** замешать тесто из муки, сливочного масла и яиц, раскатать в пласт, выложить им дно и стенки формочки для выпечки кексов и поставить в хорошо разогретую духовку на 10 – 5 мин. Затем испеченное тесто вынуть аккуратно из формочек, заполнять начинкой (слой нарезанного кусочками отварного мяса или окорока, слой натертого на терке сыра). Все залить смесью взбитых со специями яиц и поставить в духовку для запекания.

# Окорок копченый отварной

**Ингредиенты:** 1 кг копченого окорока, пряности, коренья, 1 стакан горячего соуса из хрена.

**Приготовление:** копченый окорок вкуснее в вареном виде, ибо жареный он бывает чересчур соленым. Сначала окорок нужно вымочить в холодной воде. Затем вынуть, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Когда вода закипит, положить коренья и пряности и варить до готовности. Сваренное мясо оставить в бульоне до тех пор, пока остынет. Такой окорок будет сочнее.

При подаче на стол аккуратно нарезать тонкими ломтиками. Горячий окорок залить соусом из хрена.

# Колбаски домашние

**Ингредиенты:** 1 кг свинины, 2 луковицы, чеснок, соль, немного бульона, кишки, 1 стакан тминного соуса.

**Приготовление:** свинину пропустить через мясорубку, добавить пряности, измельченный чеснок, нарезанный лук, соль и немного бульона или воды (если масса густая). Все хорошо перемешать и приготовленной массой не туго наполнить кишки. Колбаски закрутить порциями, отварить в подсоленной воде, затем поджарить. Гарнировать картофельным пюре и тминным соусом. Отдельно подать тушеную капусту.

# Колбаса ливерная по—домашнему

**Ингредиенты:** 500 г говяжьей печени, 400 г легкого, 400 г сердца, 200 г почек, 200 г сала (шпика), 2 свиные или говяжьи кишки по 30 см, 1 стакан размоченной в молоке манки, 1 ст. ложка свиного жира, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 луковицы, 1 ч. ложка соли.

**Приготовление:** печень, легкое, сердце, почки выложить в глубокую кастрюлю, залить холодной водой и дать постоять 4–5 ч, чтобы удалить кровь. Ножом снять с ливера пленочную оболочку, очистить от сухожилий, тщательно промыть.

Подготовленный ливер выложить в глубокую кастрюлю, залить водой, слегка посолить и отварить в течение 30 мин до полуготовности. Весь ливер нарезать на куски 4–5 см. Свиные или говяжьи кишки тщательно очистить и промыть. Сало порезать на куски, луковицы мелко измельчить. Отваренный ливер и сало пропустить через мясорубку с крупной решеткой. В полученный фарш добавить крахмал, лук, душистый молотый перец, размоченную манную крупу и хорошо перемешать. Посолить по вкусу. Этим фаршем наполнить кишки, по краям с обеих сторон перевязать крепкими нитками.

Готовые колбаски выложить на противень, смазанный свиным жиром и запечь в течение 15–20 мин.

## Бедрышки мясные

**Ингредиенты:** 1 кг свинины, 1 луковица, 1 ст. ложки сливочного масла для пассерования лука, 1 ст. ложка сметаны, коренья, пряности, зелень, соль.

**Приготовление:** свиную корейку возле реберных костей нарезать кусочками, вынуть косточки, отбить, посыпать перцем, солью и обложить спассерованным на масле луком, посыпать листиками петрушки и в середину положить вынутую скобленную косточку. Мясо свернуть, перевязать кулинарной нитью и тушить с кореньями. При подаче на стол удалить нитки, залить процеженным соусом, в котором тушилось мясо. В процеженный соус добавить спассерованный на масле лук, сметану и, помешивая, подогреть.

Подавать с отварным картофелем, солеными огурцами.

# Карбонад, запеченный в тесте

*Ингредиенты:* 800 г карбонада, 1 ст. ложка горчицы, 450 г слоеного замороженного теста, 200 г головок зеленого лука, по 1 пучку петрушки и сельдерея, 1 яйцо, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 1 ст. ложка анисового ликера, соль, крупномолотый черный перец, 3 ст. ложки растительного масла, 1 желток, 2 ст. ложки молока.

# 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.