

**Man in
the
Kitchen**



**Мужчина
на
КУХНЕ**

Леонид Зданович
Мужчина на кухне

«Остеон-Групп»

Зданович Л. И.

Мужчина на кухне / Л. И. Зданович — «Остеон-Групп» ,

ISBN 978-5-85689-147-7

Превосходно написанное и богато иллюстрированное рецептами и примерами из личной жизни автора пособие по выживанию мужчины в условиях одинокой жизни в отсутствии матери, жены и/или кухарки.

ISBN 978-5-85689-147-7

© Зданович Л. И.
© «Остеон-Групп»

Содержание

| | |
|---|----|
| От автора: о том, что составляет «усладу холостяка» | 10 |
| Часть первая. Первое, второе и компот! | 12 |
| Мужчина, как охотник | 13 |
| Столовая зелень | 15 |
| Сушеная зелень | 16 |
| Холодильник холостяка или к вам едут гости | 18 |
| Холостяк на кухне | 20 |
| Кухонное оборудование и устройство кухни | 20 |
| Салаты – легко и просто | 22 |
| Салат зеленый | 24 |
| Салат зеленый в сметане с яйцами | 24 |
| Салат зеленый с огурцами | 24 |
| Салат из лука зеленого в сметане | 24 |
| Смесь из лука зеленого с яйцом | 25 |
| Салат из свежих огурцов | 25 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 25 |
| Салат из свежих помидоров и яблок | 25 |
| Редис с маслом | 25 |
| Салат из редиса с яйцом в сметане | 26 |
| Салат из редиса с огурцами в сметане | 26 |
| Салат из белокочанной маринованной капусты | 26 |
| Салат из белокочанной маринованной капусты с фруктами | 26 |
| Капуста-провансаль белая | 27 |
| Красный провансаль | 27 |
| Хрустящий салат | 27 |
| Витаминный | 27 |
| Сельдерей и овощи с ореховым соусом | 27 |
| Сельдерей и яблоки с орехами | 28 |
| Картофельный салат | 28 |
| Салат из кукурузы и картофеля | 28 |
| Салат из цветной капусты и кукурузы | 28 |
| Салат из свеклы с хреном | 28 |
| Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 29 |
| Салат из цветной капусты с овощами и фруктами | 29 |
| Салат из овощей и зелени[1] | 29 |
| Салат из овощей с анчоусами | 29 |
| Салат со стручками фасоли | 30 |
| Салат «Весна» | 30 |
| Салат «Деликат» | 30 |
| Сельдерей и картофель с яблоками | 30 |
| Артишоки, помидоры и яблоки | 31 |
| Яблоки, мандарины и чернослив | 31 |
| Салат русский (холодная закуска) | 31 |
| Салат из моченых яблок (холодная закуска) | 31 |
| Салат по-сицилийски | 32 |

| | |
|--|----|
| Салат освежающий с редькой | 32 |
| Салат немецкий | 32 |
| Салат овощной по-испански | 32 |
| Салат овощной с яйцом | 32 |
| Салат индийский | 33 |
| Салат итальянский | 33 |
| Салат картофельный | 33 |
| Салат картофельный с майонезом | 33 |
| Салат картофельный с фасолью | 33 |
| Салат кисло-сладкий из капусты со сливками | 33 |
| Салат летний | 34 |
| Салат миланский | 34 |
| Салат из петрушки | 34 |
| Салат из помидоров | 34 |
| Салат «Ди Жанейро» с бананами и виноградом | 34 |
| Салат из баклажанов | 34 |
| «Биг Бен» | 35 |
| «Гватемала» | 35 |
| Салат с бананами и сельдереем | 35 |
| Салат «Грация» | 35 |
| Пестрый салат | 35 |
| Капуста по-манчестерски | 36 |
| Бон фам | 36 |
| «Андалузия» | 36 |
| Болгарский перец с помидорами и зеленью | 36 |
| Болгарский перец с зеленью, луком и сметаной | 36 |
| Картофель с зеленью | 36 |
| Огурцы со сметаной | 37 |
| Помидорный | 37 |
| Помидоры и яблоки со сметаной | 37 |
| Редис со сметаной | 37 |
| Свежая капуста, помидоры и лук | 37 |
| Салат из свеклы с хреном | 37 |
| Салат из помидоров и огурцов | 37 |
| Цветная капуста с ревенем | 38 |
| Свекла со сметаной | 38 |
| Фасоль с луком в растительном масле | 38 |
| Салат из зеленого лука | 38 |
| «Грибной» | 38 |
| Свежие помидоры с брынзой | 38 |
| Зеленые помидоры с чесноком | 39 |
| Салат из цветной капусты | 39 |
| Помидоры и огурцы с хреном | 39 |
| Салат «Балтика» | 39 |
| Салат из зимних овощей | 39 |
| Дальневосточный из морской капусты | 40 |
| Зеленый | 40 |
| Салат из крабов | 40 |
| Раковый | 40 |

| | |
|--|----|
| Тропический с крабами и грибами | 40 |
| Селедка по-немецки | 41 |
| Селедочный салат по-фински | 41 |
| Салат из трески с хреном | 41 |
| Селедочный со свеклой | 41 |
| «Раковые шейки» | 41 |
| Креветки в соусе по-малайски | 42 |
| Супер-салат «Столичный» | 42 |
| Мясной с раками | 42 |
| Цыпленок с грибами | 43 |
| Колбасный | 43 |
| Кубинский салат из курицы с апельсинами | 43 |
| Цыпленок жареный по-английски | 43 |
| «Фигаро» | 43 |
| По-швейцарски | 43 |
| Комбинированный с макаронами (по-итальянски) | 44 |
| Овощной с мясом и макаронами (по-французски) | 44 |
| Винегреты | 45 |
| Винегрет овощной | 45 |
| Винегрет с грибами | 45 |
| Винегрет с рыбой | 45 |
| Винегрет с сельдью | 46 |
| Винегрет овощной | 46 |
| Винегрет овощной с морской капустой | 46 |
| Винегрет по-французски | 46 |
| Винегрет с рыбой | 47 |
| Винегрет из картофеля с сельдью (горячий) | 47 |
| Винегрет из картофеля с сельдью (холодный) | 47 |
| Бананы под майонезом | 47 |
| Салат из бананов | 47 |
| Салат из разных фруктов | 48 |
| Салат из апельсинов и чернослива | 48 |
| Салат из ананаса с сельдереем | 48 |
| Салаты-коктейли | 49 |
| Коктейль креветочный | 49 |
| Коктейль из сельди с зеленой фасолью и орехами | 49 |
| Коктейль мясо-рыбный | 49 |
| Коктейль с курицей | 49 |
| Коктейль из курицы и фруктов | 50 |
| Коктейль «Имбирный» | 50 |
| Салат-коктейль с сосисками | 50 |
| Коктейль грибной | 50 |
| Коктейль с шампиньонами и орехами | 50 |
| Коктейль капустный | 51 |
| Салат-коктейль из овощей и фруктов | 51 |
| Салат-коктейль яблочно-морковный | 51 |
| Коктейль из крабов | 51 |
| А что на первое? | 52 |
| Костный бульон | 52 |

| | |
|--|----|
| Мясной бульон | 53 |
| Бульон из домашней птицы | 53 |
| Бульон из дичи | 53 |
| Грибной бульон | 54 |
| Классический борщ | 54 |
| Борщ боярский | 55 |
| Борщ русский | 56 |
| Борщ московский | 57 |
| Борщ флотский | 57 |
| Борщ украинский | 57 |
| Борщ зеленый | 57 |
| Борщ зеленый по-украински | 58 |
| Борщ с ботвой свеклы (летний) | 58 |
| Борщ вегетарианский | 58 |
| Борщ киевский | 59 |
| Старорусские щи | 59 |
| Щи из белокочанной капусты | 60 |
| Щи «суточные» | 60 |
| Щи из квашеной капусты с фасолью | 61 |
| Щи из капустной рассады | 61 |
| Щи из щавеля с гренками | 61 |
| Щи зеленые с картофелем | 61 |
| Щи из крапивы | 62 |
| Щи из квашеной капусты | 62 |
| Щи из квашеной капусты с картофелем | 63 |
| «Толстые» щи (из квашеной капусты с перловой крупой) | 63 |
| Щи из квашеной капусты с сушеными грибами | 63 |
| Супы обычные и экстравагантные | 64 |
| Суп крестьянский | 64 |
| Суп из разных овощей | 64 |
| Суп из кабачков со свежими грибами | 64 |
| Суп из цветной капусты | 65 |
| Суп зеленый из кореньев с пирожками | 65 |
| Суп картофельный постный | 66 |
| Суп картофельный с мясом | 66 |
| Суп картофельный с фрикаделями | 66 |
| Суп картофельный с сушеными грибами | 66 |
| Суп картофельный с сушеными грибами и черносливом | 66 |
| Суп картофельный со свежими грибами | 67 |
| Суп картофельный со свежими грибами и мозгами | 67 |
| Суп картофельный с головизной | 67 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 67 |
| Суп картофельный с домашней лапшой | 67 |
| Похлебка картофельная с помидорами | 68 |
| Острый суп с отварным картофелем | 68 |
| Рассольник | 68 |
| Рассольник московский с почками | 69 |
| Рассольник с гусиными потрохами | 69 |
| Рассольник с потрохами домашней птицы | 70 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| Рассольник домашний | 70 |
| Рассольник мясной | 70 |
| Рассольник куриный | 71 |
| Рассольник рыбный | 71 |
| Солянки | 71 |
| Солянка сборная мясная | 72 |
| Солянка из домашней птицы и дичи | 72 |
| Солянка рыбная | 73 |
| Солянка донская | 73 |
| Солянка сборная мясная | 73 |
| Солянка ленинградская | 73 |
| Солянка сборная из субпродуктов | 74 |
| Солянка мясная с рисом | 74 |
| Солянка по-домашнему | 74 |
| Солянка рыбная сборная | 74 |
| Солянка рыбацкая | 75 |
| Солянка жидкая старинная | 75 |
| Солянка грибная сборная | 76 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 77 |

Леонид Зданович

Мужчина на кухне

(с) Л.Зданович, 2004–2016

От автора: о том, что составляет «усладу холостяка»

Холостяки составляют большую (если не сказать «лучшую») часть человечества. Не верите? Давайте посчитаем: дети – раз, половина стариков – два, солдаты – три, авантюристы – четыре... Мы не погрешим против истины, заявив, что каждый из нас, хоть и недолгую часть жизни, а пробыл холостяком. И эту свою книгу мы решили посвятить им. История донесла до нас любопытный случай, происшедший со знаменитым пиратом XVII века Вильямом Дампиром. Кстати, знаменитым он был по той же самой причине, что и неуловимый ковбой Джимми – так себе, незадачливый был пиратишко, прославился более своими скандалами. Полз он как-то на своем кораблике вдоль западного побережья Африки, и вдруг видит чей-то парусник. Встречный корабль тут же подымает голландский флаг и телеграфирует свои самые лучшие намерения. А надобно вам сказать, что в те времена существовали строжайшие правила насчёт пиратства. То есть, либо ты капер и грабишь корабли врага с целью нанести ему экономический урон, платишь налоги и тем самым приравливаешься к воюющим солдатам. Или ты грабишь всех подряд и своих союзников, и противников, и тогда ты – вольный пират, буканьер, закон тебе не писан, но и общество тогда к тебе относится по всей строгости закона, и в каждом порту, в каждом городишке любой страны тебя ждут колодки и крепкая намыленная веревка. Так вот, голландцы были союзниками англичан, и грабить их было крайне опасно. Кстати, в тот период и испанцев грабить было опасно, так как только что было объявлено перемирие. Однако наши пираты настолько изголодались на вольных хлебах, что очертя голову бросились на абордаж. И вот вам результат: репутация подорвана, с полдюжины братишек погибли, пробоина по левому борту ниже ватерлинии, а вся добыча – три десятка голых негритянок, сидевших в трюме голландского работоторговца, предназначавшихся в бордели Мартиники и Кингстона. Многие из нас при виде такой невежухи просто тихо бы повесились, но Дампир был оптимистом, он велел перетащить вещички на голландца и отчалил, предварительно переименовав корабль в «Becheles Delight», что означает «Услада холостяка».

Эта история была рассказана нами только для того, чтобышний раз доказать, что истинная радость холостяка – рядом с женщиной. И вот этой-то радости мы вам предоставить не сможем. Однако наша книга сделает все, чтобы скрасить ваши суровые холостяцкие будни по части кулинарии и здорового питания. Вы узнаете, что из кухонного оборудования стоит подкупить, как приготовить несложный завтрак-обед-ужин, что делать с куском мяса или курицей, какое вино подходит к тому или иному блюду, как сервировать банкетный стол. И если вы будете придерживаться наших рекомендаций, вряд ли какая женщина устоит против ваших чар при виде великолепно накрытого стола, вкусных блюд и тонких вин. Более того, блеснув своими кулинарными познаниями просто в разговоре, вы уже составите о себе выгодное мнение (учтите, что женщины, даже незнакомые, с удовольствием подхватывают, поддерживают и развивают кулинарную тему, а при расставании охотно обменяются телефоном с таким начитанным, кулинарно грамотным и интеллигентным человеком).

Издавна бытует мнение, что мужчина на кухне – человек лишний. В семейном фольклоре разных стран набил оскомину образ недотепы, который, попав на кухню, обязательно переколотит всю посуду, спалит жаркое и перепортит всё, что только можно перепортить.

По нашему глубокому убеждению, мнение это глубоко ошибочное и создано женщинами. Но оно старательно и снисходительно поддерживается всеми мужчинами.

Почему?

Любой мужчина прекрасно отдаёт себе отчёт в том, что раз уж представители мужского пола лучше всех бегают, прыгают, стреляют и играют в шахматы, раз уж они справляются с такими сложными машинами, как танк, самолёт и “кадиллак”, то уж с мясорубкой они и подавно разберутся. Но! после напряжённого рабочего дня, сидя в шлёпанцах перед телевизором во время трансляции четвертьфинала любой мужчина готов подписаться под своей абсолютной кулинарной беспомощностью, лишь бы от него отвязались. Однако посмотрите на него в воскресенье, на природе, когда ваша дружная компания затевает шашлыки. Мужчины толпятся у костра, подавая советы один другого мудрёнее, так, словно каждый из них провел детство в шашлычной на Бакинском базаре, и уж по меньшей мере готовит по порции шашлыка ежеутренне себе на завтрак.

По нашему глубокому убеждению, в каждом мужчине дремлет великий кулинар. И тут есть своя неоспоримая логика. Раз уж мужчина догадался убить мамонта и сумел развести костёр, то он как-нибудь сообразил и что делать с мясом.

Почему же он утратил свои кулинарные позиции? Кто виноват в этом: работа, «Макдоналдс» или телевизор? Когда-нибудь мы посвятим специальный философский трактат исследованию этого феномена, настоящая же книга посвящена тому тревожному моменту, который выдаётся порой в жизни каждого мужчины.

Итак, свершилось! Один дома. Уехала ли супруга в очередной отпуск, оставив вас мучиться в промозглом городе или расставание явилось семейной драмой, или супруги как таковой и не замечалось, а была подруга – нас в данном случае это не интересует. Просто случилось то, что случилось и вы стали (или остались) холостяком на день-два-десять, годы... Неумоимо напоминают о себе муки голода. И, подойдя к холодильнику, мужчина мучительно ищет там что-нибудь, напоминающее еду...

Или нет, не так – наконец-то она приезжает! (вариант: согласилась зайти в гости). Окинем орлиным взором отмытую квартиру; вроде ничего, так, бутылки выбросили, вот этому тоже тут не место... А не сготовить ли мне что-нибудь к её приезду? Но что? Из чего? И как?

Мужчинам, перед которыми возникли эти или аналогичные вопросы и посвящена эта книга.

Смело берите её в руки, как только перед вами появится неразрешимая кулинарная дилемма, и мы постараемся вместе её разрешить.

Удачи вам!

Часть первая. Первое, второе и компот!

Для мужчины на кухне, как и на войне, главное – рационально организовать свой труд и обеспечить свои тылы. Печально будет, если во время приготовления борща окажется, что капусты нет, а томат-паста заплесневела, или если в процессе тушения мяса обнаружится, что весь лук ушёл на селёдку. Поэтому перед каждой экспедицией на кухню хорошо бы ознакомиться с содержимым холодильника и ларей. Если у вас есть картошка, лук и мясо, то вы уже не пропадёте с голоду. Лишь бы картошка была не мёрзлая, лук был не сгнивший, а мясо не... Впрочем мясо может быть любое, даже не мясо, а то, на чём оно держалось, то есть кости. Из них можно приготовить превосходный бульон, добавить лучку, картошечки... Но стоп, стоп, мы уже переходим к рецептам, а ведь до этого стоит сказать несколько слов о меню.

В России принято готовить любой обед из четырёх основных компонентов: салат, первое, второе и компот. При этом в наших столовых под салатом зачастую понимается ржавая селёdochка на корочке чёрствого хлеба, под первым – мутная теплая жидкость с кусочком капустного листа, под вторым – кусок подошвы, сиротливо торчащий в горке перловки, а под компотом – водопроводная вода, подкрашенная кристалликом “Инвайта”. Но это не страшно, главное, что традиции соблюдены.

Поэтому и мы, не отступая от традиций, разделим нашу книгу на четыре основные части и две дополнительные, посвященные, соответственно а) закупке и хранению продуктов и б) сервировке стола и выбору алкоголя.

И помните, тот не мужчина, который не сможет развести костёр, пожарить мясо и сварить борщ.

Мы постараемся не перегружать вас сложными блюдами, памятуя о том, насколько ценно ваше время, но и вы не надейтесь на то, что, поставив кастрюлю на плиту, сможете углубиться в перипетии футбольных баталий. Нет уж, кулинария – дело серьёзное, и заниматься ею надо до тех пор, пока последняя дымящаяся картофелинка не заняла свое верхнее место на блюде рядом с подружками, пока последний кусочек мяса не получил своей доли подливки, и пока ваша благоверная, всплеснув руками, не воскликнет: «Милый, и всё это сотворил ты? Один?!», на что вы, естественно, смущенно махнёте рукой и ответите цитатой из нашей книги: «Дорогая моя, это всё такие пустяки по сравнению с бизнесом... В каждом мужчине дремлет великий кулинар».

Мужчина, как охотник

С древнейших времен мужчина потому и считался мужчиной, что брал на себя функции охоты и добывания пищи. Правда, однажды они слишком увлеклись процессом охоты (видимо, роскошное подалось стадо мамонтов) и выпустили из своих рук бразды правления государством, однако эксперимент с матриархатом быстро закончился, и с тех пор мужчины крепко держат власть в своих руках. Но функции охоты и добывания пищи ему тоже некому передоверить. Разве что характер охоты поменялся, и на место первобытного леса пришли каменные джунгли, жареную мамонтьятину нам заменяют тривиальные зелененькие с портретом Бена Франклина, ну, а в роли саблезубого тигра выступают налоговые органы.

И несмотря на то, что большинство мужчин считают, что их долг как охотника выполнен на том этапе, когда в портмоне супруги переключивает его зарплата (и потому уже традиционным у нас стал образ замордованной женщины с авоськами в обеих руках), однако образцом хорошего тона является мужчина, в выходной день отправляющийся на рынок.

«Для чего мне это? – спросит меня возмущенный читатель из обеспеченных слоев населения. – Ведь я всё давно покупаю в супермаркете». Автор этих строк тоже порой заходит в огромный магазин, где выставлены товары со всех стран мира – заходит только для того, чтобы убедиться, что на рынке все же товар свежее, качественнее, дешевле, а главное – вы всегда сможете уломать продавца продать вам чуть дешевле. В человеческом общении тоже есть своя прелесть, не правда ли?

Подходя к рынку помните главное: вы вступаете на территорию ОХОТЫ! Здесь каждый за себя и один бог торговли Меркурий – за всех. Но помните, что начиная охотиться за товаром, вы и сами становитесь объектом охоты (вернее ваш трудовой карман и его содержимое). Здесь никто не посоветует вам ничего хорошего, напротив, постараются вас вытрошить до последней копейки. Крепко держите в руках авоськи и смелее вперед.

Войдя на рынок держитесь спокойно и уверенно: на войне, как на войне. Главное, не откликаться на призывные вопли и не отвечать на вопросы и улыбки. Все это лживое, ни один из этих людей не испытывает к вам и сотой доли тех нежных чувств, которые выкалывает. Напротив, вы должны отдавать себе отчет, что сотни этих милых и улыбчивых кавказцев (да и наши не лучше) съехались сюда специально для того, чтобы облапошить, ограбить и обобрать лично Вас. И потому, глядя в глаза продавцу, постарайтесь дать ему понять (одним лишь взглядом) что он не на дурака попал, что вы – третий рыночный калач, стреляный воробей и Вас на этом паршивом товаришке не проведешь.

Упаси вас Бог покупать товар у первого же попавшегося торговца у самых дверей рынка. В начале рынка места за прилавком стоят дороже других, потому-то там и товар стоит дорого. Для начала по всем законам военного времени на рынке надо провести **рекогносцировку**. Для этого не спеша пройдитесь по прилавкам, отмечая мысленно, что из намеченного списка у кого есть. Затем приценитесь к товару и, какой бы низкой ни была названа цена, с гневом отвергните ее, можете даже пристыдить продавца и воззвать к его совести. Обратите внимание на самые дешевые фрукты и овощи, соседствующие с самыми дорогими того же типа и постарайтесь спросить себя, в чем же причина их дешевизны. Ответ будет объективен и однозначен: в качестве. Продукты более высокого качества, более редкие, будут всегда стоить дороже. Однако это не значит, что ничего дешевого не стоит брать вообще. Как правило, стоит покупать более дорогой товар в том случае, когда его *кладут на обеденный стол* (в том числе в салат, в вазу) если же ваши фрукты предназначены для варки компота, а овощи *должны быть отварены* в супе, то не обязательно хватать самое дорогое.

Итак, проведя рекогносцировку, вы уже вооружены знаниями о том, что на рынке почем и можете смело возвращаться к его началу. Подходя к прилавку с понравившимся вам

товаром, смело торгуйтесь, занижая цену вдвое и втрое, даже если вы можете скупить на корню весь этот рынок, дело тут не в сэкономленных копейках, а в самом процессе. Внимательно слушайте объяснения продавца, почему его товар лучше соседнего, вновь предлагайте свою цену – и так до тех пор, пока вам обоим не надоест эта игра, и тогда приступайте к очередному этапу – *процессу взвешивания*.

Если уж продавец и согласился снизить цену то лишь затем, чтобы обмануть Вас на финальном этапе, при взвешивании товара. Во-первых, он постарается подсунуть вам бракованный фрукт-овощ (с примятостью, с гнильцой, с тухлинкой), во-вторых, обвесить (это, как правило, бывает на этапе, когда он собирается отойти и взвесить товар на далеко стоящих весах, либо взвешивает на амбарных весах, на которых впору грузовики взвешивать).

Поэтому постарайтесь самолично потрогать каждую покупаемую вами помидорину-огуречину; желательно самостоятельно, не боясь запачкать руки, положить в чашку и внимательно смотреть на циферблат (стрелку) весов.

И все равно, уходя с рынка, будьте уверены, что вас опять надули. То ли эта улыбчивая хохлушка, то ли этот азербайджанец с кривым носом, то ли бабушка у выхода, а скорее всего, все вместе, они с вас получили свою мзду, и они надуют вас еще раз и еще. Однако, поступив, согласно нашей методике, покидайте рынок с сознанием выполненного долга, ибо вы сделали все, чтобы этого не произошло.

Итак, теперь вы знаете, *как* покупать на рынке.

Теперь рассмотрим вопрос *что* покупать. Легче всего тому, у кого есть подробный составленный супругой список требуемых товаров. А если такового нет? Если вы оказались в положении человека, к которому должны прийти гости? В таком случае прибегните к нашей методике.

Первое: ***не забудьте взять зелень***.

«Ешьте траву», – посоветовал своим крестьянам один просвещенный французский вельможа. Результатом этого совета стал крестьянский бунт, перешедший в революцию, затем последовала казнь королевской четы, бонапартизм, войны, оккупация... А ведь если бы вельможа разъяснил своим темным крестьянам, что зелень – это витамины и полезнейший продукт на обеденном столе, он наверняка сохранил бы и свою, и королевские головы. Приводим небольшой зеленый арсенал природы.

Столовая зелень

Укроп — однолетнее травянистое растение с характерным запахом. При солении овощей обычно используют все растение, кроме корней; в маринадах – ветки с бутонами, цветками или зелеными семенами; в кулинарии – молодые зеленые части растения.

Эстрагон (он же **тархун**) – многолетнее растение, применяют при солении огурцов, изготовлении салатов, соусов, а также овощных маринадов.

Бasilik (он же **рейхан**) – однолетнее растение сине-фиолетового цвета с характерным, напоминающим эстрагон и мяту, запахом. Придает очень приятный аромат овощным маринадам.

Кинза– однолетнее растение, зелень и семена которого обладают специфическим приятным запахом. Научное название этого растения **кориандр**. Под таким названием продаются в сушеном виде его семена. Семена кориандра используют при изготовлении овощных маринадов. Они – неотъемлемая часть популярнейшего кавказского соуса – **аджика**.

Петрушка, пастернак и сельдерей. Зелень и корни этих растений используют для овощных маринадов, салатов, обеденных блюд и заправочных консервов. Петрушка, пастернак, сельдерей (их называют «белыми кореньями») содержат значительное количество ароматических веществ и при добавлении в пищу придают ей приятный запах, возбуждающий аппетит.

Сушеная зелень

Настурция – неприхотливое цветочное растение, молодые зеленые семена которого обладают острым специфическим вкусом. Они-то и есть знаменитые **каперсы**. Их можно применять при мариновании огурцов и томатов. На пол-литровую банку овощных маринадов расходуют 5 – 10 семян настурции. Засаливают каперсы и сами по себе.

Чабер – однолетнее растение, наиболее ароматичное в молодом возрасте – до цветения, применяют при солении и мариновании помидоров и огурцов.

Чабрец (богородская травка, тимьян) – такая же пряная травка, как и чабер, и имеет одинаковое с ним применение.

Лавровый лист в сушеном виде применяют при изготовлении овощных маринадов и обеденных блюд. Для тех же целей используют **перцы** горький и душистый сухими зернами.

Гвоздика – сушеная нераспустившаяся почка гвоздичного дерева, произрастающего в тропических странах. Применяют в фруктовых и овощных маринадах, соусах, обеденных блюдах и консервах.

Корица – кора молодых ветвей коричневого дерева. Применяют корицу молотую или кусочков коры. Хранят пряности в хорошо закрытых банках.

Бархатцы – цветы, обладающие характерным острым вкусом. Их используют при изготовлении соусов восточной кухни. Маринованным огурцам и томатам они придают пикантный острый вкус.

Барбарис – сушеные цветы барбариса в Азербайджане служат прекрасной приправой к шашлыкам и люля-кебабу.

Зелень никогда не бывает лишней на столе. Зелень – это витамины, закуска, необходимое дополнение к первым и вторым блюдам. Поэтому берите минимум по пучку всего, что предлагает рынок: укроп, петрушку, кинзу, зеленый лук (чеснок), сельдерей, базилик, зеленый салат, редиску. Не берите увядшей зелени, тусклой, поникшей, подгнившей – вы для того и пришли на рынок, чтобы взять самые свежие продукты. Помните редиску и, обнаружив мягкость, пружинистость плода, забудьте о ней. Редиска должна быть твердой, в противном случае, она внутри пустая.

Второе: **овощи** – огурцы старайтесь брать грунтовые, небольшого (до 15 см размера), без желтизны, не мягкие, не морщинистые, не толстые;

помидоры на стол берите ровно красные, без желтизны, без гнильцы, без помятостей; в суп можно брать примятые, но **свежепримятые**, примятость должна быть не застаревшей (она по цвету темнее общей поверхности), без налета плесени, без **кисловатого запаха** гнили;

ПОМНИТЕ, ЧТО ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ И ФРУКТЫ ДОЛЖНЫ ПОКУПАТЬСЯ ПОСЛЕДНИМИ, И СКЛАДЫВАТЬСЯ ПОВЕРХ АВОСЬКИ, ОСОБЕННО ПОМИДОРЫ, В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ВЫ РИСКУЕТЕ ПОЛУЧИТЬ АВОСЬКУ, ПОЛНУЮ ТОМАТНОГО СОКА С МЯКОТЬЮ.

морковь, свеклу, редьку – берите не очень большого размера, желательно отмытые от земли, твердые, без гнили;

размер **капусты** – не является показателем ее качества, лучше взять капусту небольшого размера, но без подгнивших листьев, или потребуйте их оборвать;

покупаемый **лук** не грех потрогать и понюхать, не берите «лысые», влажные, хоть и дешевые луковицы, иначе через пару дней ваша квартира провоняет, а половину кошельки придется выбросить. Если же лука ни у кого на всем рынке больше нет (бывает и такое), то возьмите полкило, но постарайтесь самостоятельно потрогать каждую луковицу;

картофель покупайте очищенный от земли, крупный, с кулак величиной (это, естественно, не относится к молодому, тот, чем мельче, тем вкуснее), не берите супергигантских клубней, те в середине имеют обыкновение подгнивать, не берите картофель с проросшими почками, потрите картофель рукой и, обнаружив зеленые пятна, бросьте его и отойдите к другому продавцу, зелень на клубне – показатель заболевания овоща.

В нашем, далеко не полном, перечне не хватает еще многих овощей и вообще нет фруктов, нет и мяса (о том, как выбирать его и рыбу, прочтите в разделе о вторых блюдах), однако нашей целью было привести примерный перечень того, что должно находиться в ваших закромах ввиду ожидаемого приготовления обеда. Из всего вышеперечисленного можно приготовить великолепнейший обед на такое количество человек, сколько вы ожидаете. Если взять по килограмму овощей, то хватит на 5–6 человек, если по 2 кг, то можно и банкет обслужить. Обычно для приготовления обеда берут по 1 пучку каждой зелени. Картофель берут килограмма по 2–3, редьку, бурак, свеклу, морковь – понемногу, по паре клубней, около половины килограмма.

Без сомнения, любой стол украсят и облагородят *лимоны*, они хороши и под спиртное, и на рыбу, и сами по себе, и к чаю.

Придя с рынка и отдышавшись, вспомните, что продукты надо разложить по местам. Зелень моется и в полиэтиленовом пакете отправляется на нижнюю полку холодильника, лук и картофель сортируются по пакетам и раскладываются в сухие и непромерзающие места, огурцы и помидоры также помещаются на нижней полке холодильника. Наверх холодильника кладется обычно только то, что быстро портится. Впрочем, давайте поговорим об этом подробнее.

Итак,

Холодильник холостяка или к вам едут гости

Говорят, что в своей книге «Подарок молодым хозяйкам» незабвенной и великой нашей кулинарши княгини Елены Молоховец есть такая фраза: «Если к вам неожиданно пришли гости, пошлите человека в погреб за окороками, соленьями, наливками...» Сам я такой фразы не встречал, но... возможно это и просто анекдот. Погреба наши с тех пор стали гораздо скромнее, однако каждый из нас стремится к достатку и независимости. И у каждого холостяка в жизни может случиться момент, когда ему звонят и бодрый, слегка заплетающийся голос лучшего друга заявляет: «Мишка (Сашка) мы к тебе едем... да-да, всей командой, нас пятеро (семеро) кстати, и Оленька из третьего отдела тоже с нами, мне стоило бааальших трудов ее уговорить, так что уж постарайся... Нет-нет, выпивки не надо, у нас полный арсенал, сообразил бы немного пожрать, а?»

Не обязательно, что такой звонок раздастся именно нынче вечером, но к нему надо быть готовым. Итак, заглянем в ваш холодильник.

Мы не претендуем на вторжение в вашу личную жизнь, но организация хранения продуктов питания является одним из важнейших факторов рационального питания, а значит, и вашего ежедневного бытия. В холодильнике должен постоянно храниться достаточный ассортимент продуктов, который Вы должны постараться постоянно пополнять. В морозильнике храните мороженое мясо и запасную пачку сливочного масла, появившиеся сейчас в широком ассортименте замороженные овощные смеси тоже не в состоянии выдержать иного, кроме морозильного, режима хранения. Хорошо будет отыскать в морозильнике свободный уголок и бросить туда страховочную горку круглых лепешек хлеба-пита в пакете. Если неожиданно обнаруживается, что в доме нет хлеба, такая страховка спасает. Этот хлеб размораживается в течение 5 минут в духовке или на сковородке с закрытой крышкой

Сыр годится любой, только не томите его в полиэтиленовых пакетах (плесневеет). Голландские (немецкие, датские, пошехонские, российские) сыры нормально себя ведут завернутые плотно в бумагу. Брынза великолепно сохраняется в собственном рассоле (при покупке попросите у продавщицы накапать в пакетик) или в молоке, где она размокает и становится нежнее.

Масло должно быть укрыто от действия воздуха в специальной маслénке, или же храните его в собственном пакете.

Колбасы, сосиски, сардельки, копчености – все это лучше всего сохраняется в бумаге, при хранении в полиэтилене эти продукты покрываются липкой корочкой, лучше всего используйте тонкую пленочку в рулонах для хранения пищевых продуктов, фольгу.

Сало (даже если вы не употребляете его регулярно) полезно иметь в холодильнике на случай, если вдруг кончится масло, а надо на чем-то жарить. Порежьте его на мелкие кусочки, потомите на сковородке на среднем огне (приглядывайте, чтобы не подгорело), соберите получившиеся шкварки (они будут превосходной добавкой в любую – но не сладкую – кашу, картофельное пюре, просто посыпьте ими жареный картофель или баклажаны). На вытопившемся жиру можно жарить картофель, мясо, овощи.

Постоянными гостями дверцы вашего холодильника должны быть куриные яйца.

Майонез, кетчуп, хрен, горчицу и другие *соусы* (см. главу о Соусах) имеет смысл постоянно держать под рукой на холодильной дверце, так как они есть необходимая приправа большинства салатов и вторых блюд.

Мы не говорим о молоке, твороге, сметане, селедке, копченых курах, икре и прочих благах цивилизации, поскольку тут каждый выбирает по мере своего вкуса и своего кошелька. Ваш покорный слуга, допустим, не держит в доме молока, но постоянными гостями в его холодильнике являются суджук и бастурма. Мы хотим лишь сказать, что рас-

полагая приведенным набором продуктов (включая) зелень и овощи, вы сможете накормить себя, семью и ораву внезапно навалившихся гостей.

«Ну, а если холодильник испортился? – воскликнет гневно иной читатель. – А у меня нет времени сидеть и ждать мастера? Работаю я, понимаете?!»

В конце книги мы приводим несколько способов сохранения продуктов, не требующие минусового режима.

Холостяк на кухне

Кухонное оборудование и устройство кухни

Будем продолжать оставаться прагматиками; кулинария – не искусство, а ремесло с элементами творчества, а кухня – не храм, а цех, минипредприятие общественного (а в нашем с вами случае – индивидуального) питания. Устройство современной кухни должно быть простым, без больших нагромождений шкафов, моек, столов.

Предлагаем **городской вариант**:

1. Газовая или электрическая плита с вытяжным шкафом-сушилкой над ней.
2. 2–3 настенных и 2 шкафа для посуды, приспособлений.
3. Мойка с сеткой-стеллажом для посуды.
4. Кухонный стол.
5. Обеденный стол и 4 табуретки (не более).
6. Холодильник (законный или балконный ларь).
7. Рядом с кухней желательно разместить небольшую кладовку (можно с холодильной установкой) для хранения продуктов и оборудования.

В зависимости от места жительства можно предложить и **сельский вариант**:

Та же обстановка, но (если ее нет) надо оборудовать небольшую кирпичную русскую печь (если бы вы знали какое множество блюд невозможно должным образом приготовить ни в какой другой), а на приусадебном участке поставьте коптильню. Стены кухни должны быть выкрашены масляной краской в светлые тона, помещение оборудовано вытяжной вентиляцией.

На кухне надо иметь набор разнообразной посуды: кастрюли эмалированные и алюминиевые всех калибров для варки супов, для жарения – противни и сковородки, обязательно глубокая утятница, чайники, кофейники, сотейники, вертел (на нем хорошо запекается кролик или петух), шампуры, судки для заливных холодных блюд, набор сит, ножей, мясных рубаков и хлебных ножей, соковыжималки, кофемолки, тёрки, деревянную и металлическую ступку с пестиками, самовар, а также деревянную лопаточку (чтобы не портить тефлон), дуршлаг плоский и глубокий, лопатки для тортов, весёлки. Пусть надлежащее место займет также зубчатый молоточек для отбивания свиных и телячьих отбивных. С нашей легкой руки, надеемся, они станут частыми гостями на Вашем столе.

Среди кухонных принадлежностей пригодится **рашпер** – (это старинное «русское» слово, вернее из старых руководств пришедшее) и означает оно то же, что нынешнее «барбекю» (из лексики «новых русских»), а точнее, железная решётка для жаренья бифштексов, кусков филея, битков, котлет. (Рашпер ставится на уголья. Мясо и рыба на нем жарятся без масла. Мясо, рыба с рашпера снимаются широкой лопаточкой).

В кухне желательно иметь **шкаф-сушилку** над плитой для сушки грибов, фруктов, ягод, лекарственных трав, хлеба, мучных изделий.

Прогресс дал немало ценных приспособлений, облегчающих труд повара. Посоветуем не пожалеть денег на приобретение набора оранжевых **немецких тёрков**, которые помогут вам быстро измельчить, порезать, покрошить и настругать любой овощ. Впрочем, по желанию можно приобрести и что-то вроде ручной или электрической овощерезки, однако мыть их после каждой процедуры явится крестной мукой для любого нормального мужчины.

На кухне абсолютно нелишне иметь **фритюрницу**, которая позволит вам за считанные минуты приготовить картофель-фри, изжарить окорочок, пельмени (по китайски), моментально пожарить куски рыбы или готовые котлеты (типа киевских, гордон-блю).

Совершенно новый вкус приобретают мясо и рыба, приготовленные на обычно открытом **гриле**, надо только резать их не очень толстыми кусками и при закрытии второй половинкой гриля, обязательно прижимать к поверхности. Скажем так, благодаря грилю вы сможете приготовить шашлык, не выходя с кухни. Вкус и цвет будут примерно такими же, а вот за соответствующим запахом надо все же идти на природу.

Мясорубку стоит приобрести электрическую иначе сама мысль о том, что ее предстоит мыть, надолго отобьет у вас охоту готовить котлеты.

Кофемолка – на кухне может применяться не только по прямому назначению. Начисто протерев ее, в ней можно помолоть горошковый перец, панировочные сухари, гречневую муку для блинов.

Микроволновая печь – полезное изобретение для тех, кто мечтает сэкономить время в ущерб желудку.

В кухне надо иметь под рукой **таблицы** цен на основные продукты, вина и напитки (чтобы отчетливо представлять себе, какой сюрприз преподнесет вам нынешний рынок), мер и весов, продолжительности жаренья и варки продуктов, меры солений. Эти таблицы мы приводим в конце нашей книги.

Специальная литература по кулинарии и консервированию (в ряду коей наша скромная книжица, надеемся, займет подобающее ей место), должна быть также под рукой.

Салаты – легко и просто

Салаты – это украшение стола и улада желудка. Любой обед должен начинаться с салата. Прелесть салата в том, что для его приготовления зачастую не требуется ничего жарить и парить, его основные ингредиенты потребляются сырыми. Открывая стол, они служат как бы прелюдией для всего обеда. Редкая женщина может представить себе стол без салата, и только уж совершенно чёрствое сердце не оценит ваши старания, увидев на столе несколько вазочек с разнообразными салатами.

Начнём с элементарного – с зелени. Обязательно прихватите с базара петрушку, киндзу, укроп, редиску. Ножом очистите их от корешков. Выберите гнилые, побуревшие веточки. У редиски оттяпайте ботву и волосатые носики, можете оставить небольшой (2–3 см) зелёный хвостик. Положите зелень в дуршлаг и поставьте на кастрюлю, под холодную воду. Либо положите их в тазик и – туда же. Зелени стоит постоять в воде минут 30–40, затем обязательно промойте и несколько раз прополощите ее, в противном случае у вас весь вечер на зубах будут хрустеть песчинки. Если вы купили зеленый салат-латук, то его лучше разобрать по листьям и в таком виде мыть, у основания стебля и листьев часто скапливается песок.

Часть зелени отделите, она пойдет на резку и посыпание первых и вторых блюд, а остальное положите на тарелку – и в центр стола!

Как скромность – лучшее украшение добродетели, так и простота и безыскусность – лучшие достоинства русского салата. Если вы по пути с рынка прихватили полкило помидоров, столько же огурцов и пару штук болгарского перца, а дома у вас найдется соль, лук и подсолнечное масло, то можете быть уверены, что уж по меньшей мере три-четыре вида салатов Вы приготовить сможете.

Начнем, пожалуй, с **салата из свежих помидоров**.

Помидоры моем, режем на четвертушки, затем на восьмушки, затем ещё пополам. Луковицу режем пополам, затем колечками, соединяем наши ингредиенты в миске, солим и заливаем подсолнечным маслом. Несмотря на всеобщее увлечение импортным рафинированным маслом, советуем для этого салата использовать нерафинированное, кубанское, с запахом жареных подсолнечных семечек.

По желанию этот салат можно разнообразить кусочками огурца и порезанного болгарского перца.

Мило и не так помпезно смотрится на плоской тарелке просто порезанный на кружочки помидор, подсолненный и политый сверху сметаной (или майонезом). Советуем для этого использовать грунтовые помидоры.

Точно так же делаются и нарезанные кружочками на тарелке огурцы, но к ним добавляется выдавленный или мелко-мелко порезанный чеснок.

Если вы твёрдо решили сделать сложный салат, но ещё не решили какой именно, смело берите пару яиц, пару аккуратных картофелин, пару морковок, сложите их в одну кастрюльку, залейте водой и варите до тех пор, пока не сварится картошка. К тому времени все прочие ингредиенты уже будут полностью готовы для салата. Откроем вам секрет, что именно эти три компонента, а ещё майонез, служат основой большинства русских салатов. Впрочем, у нас наверняка найдутся оппоненты: майонез представляет лишь один из многочисленной гаммы салатных соусов и салатных заправок. Ниже мы приведем предостаточное количество этих заправок, столько, чтобы хватило на весь год.

Вначале овощи надо аккуратно почистить, так чтобы на них не оставалось ни шкурочки, ни куса скорлупки.

Затем их надо *крупно* нашинковать (не пугайтесь, это слово означает всего лишь «нарезать небольшими кубиками» – сечением примерно 1х1 см, к микрометру прибегать не стоит;

если же написано, что требуется нашинковать что либо *мелко*, то кубики должны иметь сечение 3–4 мм). Затем складываем их в глубокую чашку и лезем в холодильник, посмотреть, какой именно салат нам лучше всего сделать.

Итак, если есть зелёный горошек и докторская колбаса, то у нас все шансы сотворить **Салат-Оливье**.

Докторскую колбасу (примерно граммов 50) крупно шинкуем, засыпаем в миску, туда же добавляем зелёный горошек. Если у вас именно столько овощей, сколько мы предположили, то хватит 400-граммовой баночки, если же вы ждёте большую компанию, то берите 800-граммовую банку горошка и соответственно вдвое больше овощей. Не волнуйтесь, всё съедят! Единственная проблема сможет выйти с майонезом. Его должно быть много, как можно больше, ибо весь этот салат зиждится на майонезе, с половиной пачки к нему нечего и соваться, на небольшую тарелочку может быть, и хватит 150-граммовой пачки, но на большую мисочку может не хватить и двух пачек, так что лучше имейте его с избытком.

Некоторые авторитеты вместо докторской колбасы кладут отварную курицу, но не нарезанную, а мелко нащипанную.

Если горошка не оказалось, но обнаружилась баночка сайры либо любых других консервов в собственном соку, то делаем **рыбный салат**. А именно: открываем консервы, измельчаем их ножом и засыпаем в миску с овощами, а затем много-много майонеза.

Однако представим себе, невероятный случай, что и консервов не оказалось в холодильнике. Тогда при внимательных поисках мы можем обнаружить с полпачки мороженных креветок, оставшихся с прошлых пивных посиделок. Отлично! Делаем **салат с креветками**. Всё то же самое, но вместо колбасы и горошка засыпаем в миску сваренные, затем (обратите внимание) *очищенные* (!) и крупно порезанные креветки. И опять же майонез.

Кстати, не мудрствуя лукаво, точно также вы можете сделать **салат из кальмаров**, всего лишь сменив креветки на консервированного кальмара. Если у вас в морозильнике случайно завалилась тушка мороженного кальмара, отбейте её молотком, отварите в солёной воде и нашинкуйте.

Впрочем, в мире предостаточно невероятных ситуаций, возможно, у вас дома не нашлось ни горошка, ни консервов, ни креветок, ни даже пресловутого кальмара. Но не переживайте, тогда мы делаем **зелёный салат**. (Надеюсь, уж обычный-то кочешок или пучок салата вы догадались прихватить). Подойдёт и латук, и крупные кочаны салата, и мелкие рыхлые кочанчики зелёного салата. Возьмём грех на душу и признаемся, что тут подойдёт даже мелко-мелко нарезанная молодая капуста. Итак, салат мелко режется, добавляется к овощам и заливается майонезом.

Учтите, что солить надо экономно, поскольку майонез и сам по себе достаточно солон, щедро сдобрив салат солью, вы рискуете напрочь испортить его. Вот перчику для пикантности можно добавить, но не красного.

Крабовые палочки, экзотический продукт, бытовавший ранее только в столице нашей Родины, и распространившийся в последнее время по всем остальным городам и весям, мог бы, наверное, спровоцировать вас на создание крабно-палочного оливье, однако готовится он несколько иначе. Необходимым ингредиентом **салата из крабовых палочек** является отваренный рис. Не допуская превращения риса в рисовую кашу, снимите его с огня, перелейте в дуршлаг, стоящий над кастрюлей, сполосните холодной водой. Высыпьте горкой в миску. Крабовые палочки (с полпачки, около 100 г) крупно нашинкуйте, то же сделайте с парой варёных яиц, засыпьте в миску и залейте майонезом. Не будем уточнять, что точно так же можно приготовить салат из “крабного мяса” и из варёных креветок.

Вареные креветки появились сейчас в изобилии. Продаются они в полуготовом состоянии и доводятся до готового состояния, будучи брошенными в кипящую воду на 10–15 минут. Воду надо посолить 1 столовой ложкой соли (на 1–1,5 литра воды), добавить щепотку

перца и лавровый лист. Креветки выйдут очень приятными и пикантными. Очищать их надо, прихватив пальцами левой руки хвостик и вытягивая его от мяса, а пальцами правой освободить тушку от лапок. Голову с усами и глазками без сожаления выбрасывайте.

Любимым лакомством многих россиян является **свекольно-чесночный салат с орехами**. Тут и рассказывать вроде бы нечего, само название обо всём говорит. Однако уточним, что свёкла варится с кожурой до мягкости (примерно 1 час), затем охлаждается и чистится, стругается на некрупной тёрке. В нее добавляется пара зубчиков чеснока и сердцевина 5–6 хороших грецких орехов. всё это солится, перемешивается и – майонез, майонез...

Свёкла является необходимым ингредиентом и для настоящей русской **селёдки под шубой**.

Селёдка берётся крупная, жирная. Отрезаем голову и хвост. Чулком снимаем кожицу. Потрошим селёдку, вычищаем изнутри и тщательно отделяем её от костей, даже от самых мелких. В том числе и от хребта. Затем берём большой и острый нож и на доске мелко-мелко рубим селёдку. Важно в этой рубке соблюсти меру: так как крупные куски мяса в шубе так же недопустимы, как и солёная рыбная каша. Сыпаем нашу селёдку на тарелку или миску и слегка трамбуем, чтобы верх её был плоским, немножечко с горбом. На селёдку мы ковром кладем мелко нарезанный репчатый лук, мелко нарезанную отваренную картошку, по желанию мелко натёртую на тёрке сваренную морковь, а застилается это сплошным слоем сваренной и натёртой на тёрке свёклы. Однако и это ещё не все – залейте всё это слоем густого майонеза, а сверху таким снежком присыпьте натёртым желтком варёного яйца...

(Счастливы вы, этакий, у автора аж слюнки потекли с голодухи...) Но не вздумайте сразу набрасываться на шубу! Она должна постоять в холодильнике часов пять-шесть, а ещё лучше ночь, пропитаться всеми своими ингредиентами, и явиться взорам гостей во всей роскоши своего изжелта-бордового наряда.

Приведем еще несколько рецептов салатов разной степени сложности.

Салат зеленый

Крупные листья подготовленного салата нарезать на две-три части, полить салатной заправкой (или майонезом), посолить, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат зеленый – 120 г, заправка салатная – 30 г, укроп.

Салат зеленый в сметане с яйцами

Обработанный и нарезанный, как описано выше, салат заправить сметаной, смешанной с рублеными яйцами, солью, сахаром и уксусом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат зеленый – 80 г, яйца – 30 г, сметана – 40 г, сахар – 3 г, уксус 3 %-ный – 5 г, укроп.

Салат зеленый с огурцами

Подготовленный зеленый салат смешать с огурцами, нарезанными тонкими ломтиками, посолить, полить майонезом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат зеленый – 60 г, огурцы свежие – 60 г, заправка салатная – 30 г, укроп.

Салат из лука зеленого в сметане

Лук нарезать кружочками по 2–2,5 см или нашинковать, положить в посуду, заправить сметаной и уксусом, перемешать, положить в салатник и посыпать укропом.

Лук – 100 г, сметана – 25 г, уксус 3 %-ный – 3 г, укроп.

Смесь из лука зеленого с яйцом

Салат приготовить и подать, как описано выше, но без уксуса. На лук положить дольки вареного яйца.

Лук – 100 г, сметана – 30 г, яйца – 20 г, укроп.

Салат из свежих огурцов

Грунтовые огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, а парниковые – нарезать, не очищая. Положить в салатник, полить салатной заправкой или сметаной, посыпать укропом.

Огурцы – 120 г, заправка салатная – 30 г или сметана – 30 г, укроп.

Салат из свежих помидоров и огурцов

Первый способ

Помидоры и огурцы нарезать кружочками (из помидоров можно предварительно удалить семена), положить горкой в салатник вперемешку с огурцами, посыпать солью, перцем, полить салатной заправкой или сметаной и посыпать укропом. Вокруг салата положить нарезанный лук и листья салата.

Второй способ

Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, уложить по борту салатника, в центр посуды положить нарезанный зеленый лук. Если вместо зеленого лука используют репчатый, то его нарезают кольцами и укладывают на помидоры или между ними. Заправить и оформить салат так же, как описано выше.

Помидоры – 60 г, огурцы – 45 г, лук зеленый – 15 г, заправка салатная (или сметана) – 30 г, перец, укроп.

Салат из свежих помидоров и яблок

Подготовленные помидоры и яблоки нарезать кружочками, положить помидоры вперемешку с яблоками в салатник, полить салатной заправкой, украсить салатом и посыпать укропом.

Помидоры – 85 г, яблоки – 70 г, салат – 15 г, заправка салатная – 30 г, укроп.

Редис с маслом

Белый редис очистить от кожицы и излишней зелени, оставив несколько веточек. С красного редиса кожицу не снимать, очистить его также от излишней зелени. Для оформления взять несколько штук красного редиса, надрезать кожицу в виде лепестков, придав им форму розочки.

Подготовленный редис положить на 20–30 минут в холодную воду. Подать в салатнике с мелко наколотым пищевым льдом. Масло, красиво оформленное, положить на розетку или пирожковую тарелку.

Редис (белый или красный) – 120 г, масло сливочное – 30 г.

Салат из редиса с яйцом в сметане

Белый редис очистить от кожицы; нарезать белый или красный редис тонкими ломтиками (белый редис режут наискось), заправить сметаной, солью; можно добавить перец, сахар, уксус. Положить редис в виде горки в салатник, украсить яйцами, нарезанными дольками, зеленым салатом и посыпать укропом.

Редис (белый или красный) – 100 г, яйца – 20 г, сметана – 30 г, укроп.

Салат из редиса с огурцами в сметане

Приготовить и оформить салат так же, как описано выше, но добавить очищенные огурцы, нарезанные тонкими ломтиками.

Редис – 75 г, огурцы свежие – 35 г, яйца – 10 г, сметана – 30 г, укроп.

Салат из белокочанной маринованной капусты

Первый способ

Капусту, уложенную горкой в салатник, можно подать как самостоятельное блюдо; ее можно использовать также как гарнир к блюдам из говядины, телятины, домашней птицы, дичи и рыбы.

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в противень или другую неглубокую посуду, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока из капусты не выделится сок. Отжать капусту, положить в посуду, заправить растительным маслом, уксусом и сахаром.

Второй способ

Обработанную белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в алюминиевую или хорошо вылуженную посуду, влить уксус, добавить соль и, помешивая, нагревать, пока не исчезнет вкус сырой капусты и не начнет выделяться сок, не допуская, однако, чтобы капуста сделалась мягкой. Правильно приготовленная капуста должна при разжевывании немного хрустеть на зубах. Затем капусту быстро охладить, заправить растительным маслом, солью и сахаром.

Капуста белокочанная – 150 г, уксус 3 %-ный – 100 г, сахар-песок – 50 г, масло растительное – 50 г, соль – 10 г.

Салат из белокочанной маринованной капусты с фруктами

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в посуду, залить уксусом и процеженным фруктовым или ягодным маринадом, добавить соль и нагревать, помешивая. Когда капуста осядет, снять ее с плиты и охладить.

Яблоки (без кожицы и семян) нарезать тонкими ломтиками, смешать с капустой и маринованными фруктами, заправить растительным маслом и сахаром, посыпать зеленым луком.

Капуста белокочанная – 110 г, яблоки – 20 г, сливы маринованные – 10 г, вишни маринованные – 10 г, уксус 3 %-ный – 10 г, маринад (фруктовый или ягодный) – 15 г, сахар – 10 г, масло растительное – 10 г, лук зеленый – 20 г.

Капуста-провансаль белая

Капуста провансаль – очень вкусное и аппетитное блюдо, но ее нельзя долго хранить, дня два-три – не больше. Для провансаля лучше брать капусту, квашенную целыми кочанами, после удаления кочерыжки нарезать на куски квадратной формы (25х25 мм). Маринованную бруснику и яблоки отделить от заливки. У яблок вырезать сердцевину и нарезать дольками на четыре – восемь частей. Заливку от маринованных фруктов процедить, положить в нее корицу и гвоздику, прокипятить в посуде, закрыв ее крышкой, и дать настояться до охлаждения. Капусту, ягоды, яблоки уложить слоями в неокисляющуюся посуду, пересыпать сахаром, залить процеженной заливкой, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Капуста квашеная – 130 г, брусника маринованная – 10 г, яблоки маринованные – 20 г, сахар – 10 г, маринад (фруктовый или ягодный) – 10 г, масло растительное – 10 г, корица и гвоздика по 0,2 г.

Красный провансаль

Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока не начнет выделяться сок и капуста не станет мягкой. После этого капусту отжать, положить в деревянную или фаянсовую посуду, залить уксусом, добавить сахар, растительное масло, отвар корицы и гвоздики.

Капуста краснокочанная – 130 г, уксус 3 %-ный – 50 г, сахар – 10 г, масло растительное – 10 г, корица и гвоздика – по 0,2 г, соль – 10 г.

Хрустящий салат

Морковь, репу и корень сельдерея нарезать очень тонкой соломкой, смешать с нашинкованным салатом из маринованной белокочанной капусты, посолить, заправить сметаной или майонезом. Положить салат горкой в салатник, украсить ломтиками свежих огурцов, помидоров, листьями зеленого салата и посыпать зеленью петрушки или укропом.

Морковь – 25 г, репа – 25 г, сельдерей – 10 г, салат зеленый – 10 г, помидоры – 35 г, огурцы свежие – 35 г, капуста маринованная – 20 г, сметана или майонез – 50 г, зелень.

Витаминный

Сырую морковь и салатный сельдерей, свежие огурцы и яблоки (без кожицы и семян) нарезать соломкой толщиной 2–3 мм, а свежие сливы и помидоры – дольками. Смешать продукты, заправить сметаной, добавить соль, лимонный сок и сахарную пудру. Подать горкой в салатнике и украсить продуктами, входящими в состав салата, посыпать зеленью.

Яблоки – 35 г, помидоры – 35 г, огурцы – 20 г, морковь – 15 г, сельдерей – 20 г, сливы или вишни свежие без косточек – 15 г, лимон (для сока) – 1/4 шт., сахарная пудра – 3 г, сметана – 50 г, зелень.

Сельдерей и овощи с ореховым соусом

Обработанный сельдерей нарезать мелкой соломкой, а очищенные от кожицы свежие огурцы и помидоры – тонкими кружочками. Овощи смешать, уложить горкой в салатник на

листья зеленого салата, полить ореховым соусом (саживи – см. раздел «Соусы») и посыпать укропом.

Сельдерей (корень) – 40 г, огурцы – 40 г, помидоры – 30 г, салат – 15 г, ореховый соус (саживи) – 30 г, укроп.

Сельдерей и яблоки с орехами

Яблоки (без кожицы и семян), а также салатный сельдерей нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить, ударить оболочку и изрубить не очень мелко. Все смешать и заправить соусом «майонез», солью и перцем, положить в салатник горкой и украсить листьями зеленого салата.

Яблоки – 50 г, сельдерей – 40 г, орехи – 40 г, майонез – 30 г, салат зеленый – 10 г, перец.

Картофельный салат

Вареный картофель очистить и нашинковать тонкими ломтиками. Перед подачей добавить нарезанный зеленый лук, полить салатной заправкой, посыпать солью, перцем и перемешать. Положить заправленные продукты в салатник, посыпать зеленью и украсить листьями салата.

Картофель – 120 г, салат зеленый – 15 г, лук зеленый – 40 г, заправка салатная – 40 г, перец, зелень.

Салат из кукурузы и картофеля

Сварить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками. Кукурузу сварить целыми початками в подсоленной воде (можно использовать готовую консервированную кукурузу). С готовых початков снять зерна, охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком.

Картофель – 100 г, кукуруза молочной зрелости вареная (зерно) – 80 г, лук зеленый – 15 г, масло растительное – 15 г, уксус 3 %-ный – 15 г, сахар – 5 г, перец.

Салат из цветной капусты и кукурузы

Обработанную цветную капусту сварить в подсоленной воде, охладить в том же отваре и разделить на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы свежие, очищенные от кожицы, нарезать мелкими ломтиками. Салат мелко нашинковать. Подготовленные овощи и кукурузу смешать, посыпать солью, перцем и заправить сметаной. При подаче посыпать салат укропом.

Помидоры свежие – 30 г, огурцы свежие – 30 г, капуста цветная – 30 г, кукуруза молочной зрелости вареная (зерно) – 50 г, салат зеленый – 20 г, сметана – 40 г, перец, укроп.

Салат из свеклы с хреном

Печеную или сваренную в кожице свеклу очистить, нашинковать соломкой или тонкими ломтиками, положить слоями в фарфоровую или фаянсовую посуду, пересыпать каждый слой тертым хреном, залить охлажденным маринадом и оставить на 2–3 часа. Перед подачей салат положить горкой в салатник, посыпать сахаром и полить растительным маслом.

Для маринада в уксус добавить гвоздику, корицу, лимонную цедру, лавровый лист, перец горошком, довести до кипения в закрытой посуде, охладить и процедить.

Свекла – 150 г, хрен – 30 г, уксус 3 %-ный – 20 г, масло растительное – 10 г, сахар – 5 г, цедра лимона – 0,5 г, корица, гвоздика, лавровый лист и перец по 0,02 г.

Салат из цветной капусты, помидоров и зелени

Цветную капусту разделить на отдельные маленькие кочешки, промыть и сварить в подсоленной воде до готовности. Охладить капусту в отваре. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Листья салата нарезать на части, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли или лопаточки горошка нарезать в форме ромбов и сварить в подсоленной воде. Овощи перемешать, посыпать солью, перцем и заправить сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Положить горкой в салатник, украсить овощами и зеленью, входящими в состав салата.

Капуста цветная – 50 г, помидоры – 40 г, огурцы свежие – 40 г, стручки фасоли – 20 г, лук зеленый – 20 г, салат – 20 г, сметана – 20 г, майонез – 20 г, сахар – 4 г, перец – 0,1 г.

Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

Помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками, а листья салата – на части. Все это смешать с вареной цветной капустой, виноградом или спелым крыжовником и полить салатной заправкой, смешанной с майонезом, украсить листьями салата.

Капуста цветная – 40 г, помидоры – 40 г, огурцы свежие – 30 г, яблоки – 40 г, виноград – 30 г, салат зеленый – 15 г, заправка салатная – 25 г, майонез – 25 г.

Салат из овощей и зелени¹

Вареную морковь или репу нарезать ломтиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки, спаржу нарезать кусочками по 2,5–3 см, стручки фасоли – в форме ромба, помидоры и свежие огурцы – ломтиками. Нарезанный зеленый салат и овощи перемешать, заправить сметаной или соусом «майонез», солью, перцем, сахаром, уксусом, положить горкой в салатник или вазу. Оформить дольками яиц, помидоров, огурцов, зеленым салатом.

Капуста цветная – 30 г, салат зеленый – 25 г, фасоль (стручки) – 25 г, морковь или репа – 30 г, огурцы свежие – 25 г, помидоры – 30 г, спаржа – 25 г, яйца – 30 г, сметана или майонез – 40 г, сахар – 3, уксус 3 %-ный – 5 г, салат зеленый – 15 г, перец.

Салат из овощей с анчоусами

Вареные морковь, брюкву, картофель и стручки фасоли нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, каперсы и мелко нарезанную зелень эстрагона и петрушки. Овощи заправить соусом «майонез», солью и перцем. Положить салат горкой в салатник, сверху уложить филе анчоусов, расположив его в виде решетки, по сторонам горки положить маслины (без косточек), яйца, нарезанные на дольки, и листья зеленого салата.

Морковь – 15 г, брюква – 15 г, картофель – 15 г, фасоль (стручки) – 10 г, горошек зеленый – 10 г, каперсы – 10 г, маслины – 20 г, яйца – 20 г, анчоусы (филе) – 15 г, майонез – 30 г, перец, зелень эстрагона и петрушки.

¹ Для салатов овощи используют в зависимости от сезона. (Здесь и далее прим. составителя.)

Салат со стручками фасоли

Свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими кружочками, вареные стручки фасоли – кружочками длиной 3–4 см. Положить овощи кучками в салатник на листья зеленого салата; на середину поместить нарезанное кружочками яйцо, посолить, полить салатной заправкой или майонезом со сметаной и посыпать зеленью.

Помидоры – 50 г, огурцы свежие – 50 г, фасоль (стручки) – 50 г, салат зеленый – 15 г, яйца – 20 г, заправка салатная – 40 г или сметана с майонезом – 40 г, зелень.

Салат «Весна»

Первый способ

Вокруг нарезанного зеленого салата, уложенного горкой на середину салатника или вазочки, расположить кучками овощи: свежие огурцы, редис красный, вареные картофель и морковь, нарезанные кружочками, зеленый лук и вареную спаржу, нарезанную кружочками по 2,5–3 см. В центре на салат положить кружки вареных яиц, украсить листиками салата. При подаче овощи слегка посолить; в салатнике подать сметану, слегка заправленную солью, перцем и сахарной пудрой, или этой сметаной полить салат вокруг горки, посыпать зеленью.

Картофель, морковь и спаржа вареные по – 20 г, огурцы свежие – 25 г, редис – 25 г, салат – 15 г, лук зеленый – 10 г, яйца – 45 г, сметана – 40 г, сахарная пудра – 3 г, перец, зелень.

Второй способ

Редис, огурцы, салат, зеленый лук и вареный картофель, очищенный от кожицы, нашинковать и смешать с вареными нарезанными стручками фасоли или лопаточками горошками. Заправить салат сметаной, соусом «Краснодарский», солью, перцем, сахаром и уксусом. Подать в салатнике горкой, оформить дольками сваренного вкрутую яйца, кружочками редиса, огурцов, листьями салата, посыпать зеленью.

Картофель – 40 г, фасоль (стручки) – 20 г, огурцы свежие – 25 г, редис – 25 г, салат зеленый – 10 г, лук зеленый – 10 г, яйца – 40 г, сметана – 30 г, соус красный – 10 г, уксус 3 %-ный – 5 г, сахар – 3 г, перец, зелень.

Салат «Деликат»

Сварить по отдельности цветную капусту, спаржу, стручки фасоли и охладить в том же отваре. Разделить цветную капусту на мелкие кочешки. Спаржу нарезать небольшими дольками, стручки фасоли и салат – на части, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками. Продукты аккуратно смешать, заправить салатной заправкой или соусом «майонез» со сметаной, солью, перцем. Уложить в салатник, украсить овощами, нарезанными в виде фигурок, и посыпать укропом.

Помидоры – 50 г, фасоль (стручки) – 20 г, огурцы – 30 г, спаржа – 35 г, горошек зеленый – 20 г, салат зеленый – 10 г, капуста цветная – 20 г, заправка салатная или майонез со сметаной – 50 г, перец, укроп.

Сельдерей и картофель с яблоками

Очищенный сырой салатный сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки (без кожицы и семян) и вареный картофель нарезать ломтиками. Продукты полить салатной заправкой

или соусом «майонез», перемешать, положить в салатник горкой, украсить веткой салатного сельдерея, ломтиками очищенных яблок и кусочками свежих помидоров или вишнями.

Так же можно приготовить салат без картофеля, заменив его свежими огурцами.

Картофель – 60 г, яблоки – 25 г, сельдерея (корень) – 25 г, помидоры – 20 или вишни – 10 г, заправка салатная или майонез – 30 г.

Артишоки, помидоры и яблоки

Сельдерея нарезать соломкой, яблоки, свежие помидоры (без кожицы и семян) и артишоки вареные нарезать мелкими кубиками. Овощи смешать, заправить солью и перцем, добавить лимонный сок и растительное масло. Подать горкой в салатнике, украсить листиками латука.

Доньшки артишоков – 60 г, сельдерея (корень) – 20 г, яблоки – 30 г, помидоры – 30 г, масло растительное – 20 г, лимон (для сока) – 1/4 шт., салат латук – 10 г, перец.

Яблоки, мандарины и чернослив

Яблоки (без кожицы и семян) нарезать крупной соломкой (2–3 мм). Мандарины разделить на дольки, крупные дольки разрезать. Чернослив сушеный, промыв, залить водой, довести до кипения и охладить в отваре, после чего нарезать дольками. Подготовленные фрукты заправить сметаной и соусом «майонез»; для вкуса добавить соль и сахарную пудру. Подать горкой в салатнике, украсить веткой сельдерея, мандаринами и черносливом.

Яблоки – 50 г, мандарины – 30 г, сельдерея салатный – 10 г, чернослив – 30 г, сметана – 20 г, майонез – 20 г, сахарная пудра – 2 г.

Салат русский (холодная закуска)

Свежую капусту нашинковать и прогреть.

Вареное мясо нарезать соломкой, картофель – кубиками и соединить все это с охлажденной капустой. Заправить майонезом, солью, добавить свежие яблоки (предварительно очищенные и нарезанные кубиками), зеленый горошек и украсить зеленью.

Капусты белокочанной – 200 г; вареного мяса – 300 г; картофеля (вареные) – 3 шт.; зеленого консервированного горошка – 100 г; майонеза – 200 г; яблоки – 2 шт.; яйца – 2 шт.; соль – по вкусу.

Салат из моченых яблок (холодная закуска)

На салат пойдет 0,5 кг или две полные горсти квашеной капусты. Моченые яблоки нарезать довольно крупными кубиками, проследив, чтобы косточки и перегородки не попали в салат. Свежие яблоки нарезать соломкой. Затем все смешать в глубокой миске и добавить сахар, тмин и подсолнечное масло. Если салат слишком кислый или запах растительного масла не ощущается, добавить сахара и масла.

Салат выложить в салатницу, сверху положить моченые яблоки – по количеству присутствующих.

Капуста квашеная – 500 г; масло растительное – 200 г; яблоки моченые – 2 шт.; яблоки свежие – 2 шт.; сахар-песок – 15 г; соль – по вкусу.

Салат по-сицилийски

Яблоки очищают и нарезают мелкими кубиками. Сельдерей припускают 4–5 минут и тоже нарезают кубиками. Помидоры очищают от кожицы и семян и нарезают дольками. Маринованные грибы нарезают кубиками. Приготовленные овощи и фрукты хорошо перемешивают, заправляют перцем, оливковым маслом и солью. Готовый салат украшают маслинами, вареными яйцами.

Яблоки – 60 г, сельдерей (корень) – 40 г, помидоры – 30 г, грибы маринованные – 40 г, масло оливковое – 40 г, маслины – 10 г, яйцо 0,5 шт., перец молотый черный, соль.

Салат освежающий с редькой

Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке. Массу равномерно перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

Редька – 1 шт., морковь – 1 шт., яблоки – 1 шт., чеснок – 4 шт., лимон 0,25 шт., цедра лимонная – 0,5 ч. ложки.

Салат немецкий

Яблоки и отварную свеклу нарезают тонкими ломтиками. Мякоть печеного картофеля перемешивают с мелко нарубленными солеными огурцами, репчатым луком, зеленью петрушки, яблоками и свеклой. Салат солят и поливают заправкой из смеси уксуса и растительного масла.

Яблоки – 40 г, свекла – 40 г, картофель – 80 г, огурцы соленые – 40 г, лук репчатый – 10 г, зелень петрушки – 5 г, уксус – 5 г, масло растительное – 10 г, соль.

Салат овощной по-испански

Блюдо для салата натирают чесноком. Помидоры и огурцы нарезают тонкими ломтиками и укладывают слой помидоров, слой огурцов, пересыпая мелко рубленным репчатым луком. Овощи не перемешивают, а только поливают соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, соли и перца (причем каждый слой поливают в отдельности) и посыпают тертым хреном.

Помидоры – 120 г, огурцы – 120 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 15 г, уксус – 5 г, чеснок – 2 г, хрен – 5 г, перец молотый черный, соль.

Салат овощной с яйцом

Вареную морковь и часть свежих огурцов шинкуют кубиками, добавляют зеленый горошек и заправляют майонезом. Сверху кладут яйцо, сваренное «в мешочек», поливают соусом «Ремолад»², украшают оставшимися огурцами, паприкой, зеленью или листочками салата.

Морковь – 65 г, огурцы – 55 г, горошек зеленый – 75 г, майонез – 56 г, яйцо – 1 шт., паприка – 5 г, зелень – 15 г, филе сельди – 3 г, корнишоны – 5 г, лук репчатый – 2 г, каперсы – 2 г, соус «Ремолад» – 1 г, зелень петрушки – 1 г, лук зеленый – 2 г, перец черный, соль.

² См. раздел «Соусы».

Салат индийский

Смешивают сваренный на воде рис, головки отварной спаржи, испеченный, очищенный и нарезанный лапшой сладкий перец, нарезанные ломтиками яблоки. Салат заправляют майонезом, солью и перцем.

Рис – 30 г, спаржа – 20 г, перец сладкий стручковый – 30 г, яблоки – 40 г, майонез – 40 г, перец молотый черный, соль.

Салат итальянский

Морковь, сельдерей, картофель, фасоль и горошек отваривают. Все овощи, за исключением горошка, нарезают мелкими кубиками. Добавляют мелко рубленое филе анчоусов и огурцы, нарезанные кубиками. Салат заправляют майонезом и, выложив горкой, украшают вареными яйцами, яблоками и маслинами.

Морковь – 30 г, картофель – 30 г, фасоль зеленая – 30 г, горошек зеленый – 10 г, яблоки – 30 г, анчоусы – 10 г, огурцы соленые – 10 г, майонез – 60 г, яйцо – 0,5 шт., маслины – 5 г, сельдерей (корень) – 30 г.

Салат картофельный

Картофель, сваренный в «мундире», очищают, нарезают кубиками и посыпают зеленью петрушки. Заправляют майонезом или сметаной. В салат можно положить нашинкованный репчатый лук или яблоки, нарезанные кубиками.

Картофель – 250 г, майонез – 50 г, лук репчатый – 15 г, яблоки – 15 г.

Салат картофельный с майонезом

Картофель, сваренный и очищенный, шинкуют. Маринад, в состав которого входят уксус, сахар, лук, соль, перец, горчица, огуречный рассол, процеживают, кладут в него картофель и кипятят. Затем откидывают на дуршлаг, охлаждают и заправляют майонезом. Салат посыпают зеленым луком.

Картофель – 250 г, уксус – 20 г, сахар – 5 г, лук репчатый – 10 г, горчица – 2 г, рассол огуречный – 10 г, майонез – 30 г, лук зеленый – 5 г, специи.

Салат картофельный с фасолью

Фасоль промывают и замачивают в холодной воде в течение 12 часов. Варят в той же воде до размягчения и солят. Вымытый картофель отваривают, охлаждают, снимают кожицу и нарезают небольшими кубиками. Вареную фасоль соединяют с картофелем, добавляют мелко нарезанный лук, сметану и перемешивают; заправляют солью, перцем, сахаром, уксусом, горчицей. Готовый салат укладывают в салатник, посыпают мелко нарезанным луком и украшают листочками салата.

Картофель – 140 г, фасоль – 20 г, лук репчатый – 25 г, сметана – 50 г, горчица – 5 г, лук зеленый – 15 г, салат зеленый – 5 г, перец молотый черный, уксус, соль.

Салат кисло-сладкий из капусты со сливками

Капусту шинкуют, добавляют сахар, густые сливки, уксус, соль, тщательно перемешивают и ставят в холодильник на несколько часов.

Капуста белокочанная – 200 г, сахар – 25 г, сливки – 30 г, уксус – 15 г, соль – 3 г.

Салат летний

С помидоров срезают верхнюю часть, ложкой вынимают сердцевину. Сваренное вкрутую яйцо разрезают поперек и вынимают желток. Из желтка, намоченного в молоке хлеба, мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, мякоти маслин делают фарш и заполняют им пустоты в белке. Огурцы, морковь, редис, ветчину, креветки (крабы или раки) мелко нарезают, смешивают и наполняют этой смесью помидоры. Сверху кладут нафаршированные половинки яиц. Листья зеленого салата и зеленый перец нарезают узкими полосками и укладывают на них помидоры. Поверх яйца кладут крест-накрест полоски филе кильки.

Помидоры – 120 г, яйцо – 1 шт., хлеб белый – 15 г, молоко – 25 г, маслины – 5 г, огурцы – 20 г, морковь – 20 г, редис – 25 г, ветчина – 10 г, креветки – 50 г, кильки – 5 г, перец сладкий зеленый – 20 г, салат зеленый – 10 г, зелень петрушки – 3 г, зелень укропа – 2 г.

Салат миланский

Ракушки или рожки варят и отцеживают. Яблоки чистят и нарезают кубиками. Рыбу чистят, удаляют кости и нарезают кусочками. Рожки и рыбу перемешивают, заправляют майонезом и тертым луком. Добавляют соль и перец.

Ракушки – 50 г, яблоки кисло-сладкие – 80 г, рыба копченая – 80 г, лук репчатый – 20 г, майонез – 80 г, соль.

Салат из петрушки

Петрушку и лук мелко рубят, смешивают с мелко нарезанной мякотью лимона и солят.
Зелень петрушки – 120 г, лук репчатый – 25 г, лимон – 0,25 шт., соль.

Салат из помидоров

Вымыть в холодной воде огурцы и помидоры. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена. Промыть в холодной воде очищенный от кожуры репчатый лук. Нарезать огурцы и помидоры кружочками, а перец и лук – кольцами. Промыть и мелко нарезать кинзу (зелень кориандра), базилик, петрушку. Выложить овощи рядами в салатник, посолить, посыпать измельченной пряной зеленью.

Помидоры – 100 г, перец сладкий красный – 50 г, огурцы – 100 г, лук репчатый – 1 шт., кинза, базилик, зелень петрушки.

Салат «Ди Жанейро» с бананами и виноградом

Корень сельдерея и яблоки нарезают соломкой, бананы – кружочками; смешивают их с очищенными от кожицы дольками мандаринов, изюмом и приправляют маслом. Салат украшают дольками мандаринов, зеленью, виноградом и кусочками бананов.

Сельдерей (корень) – 40 г, яблоки – 40 г, бананы – 40 г, мандарины – 40 г, изюм – 40 г, виноград – 40 г, масло оливковое – 20 г, зелень – 30 г.

Салат из баклажанов

Испеченные на сильном огне и сразу же очищенные баклажаны, очищенный испеченный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и дольки чеснока мелко нарезают. Все пере-

мешивают, заправляют солью, перцем, уксусом и растительным маслом. Укладывают горкой в салатник и украшают ломтиками помидоров.

Баклажаны – 120 г, перец сладкий стручковый – 30 г, помидоры – 30 г, чеснок – 5 г, масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, перец молотый черный, соль.

«Биг Бен»

Картофель отваривают «в мундире» в подсоленной воде, очищают, охлаждают и нарезают кружочками толщиной 1 см. Лук нарезают кольцами. Соленую сельдь разделяют на филе и нарезают ломтиками. В салатник укладывают горкой картофель, лук, сельдь; заправляют оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

Картофель – 200 г, лук репчатый – 50 г, сельдь – 90 г, масло растительное – 15 г, уксус – 3 %-ный – 20 г, горчица, соль.

«Гватемала»

Лук нарезают тонкими ломтиками, добавляют толченый чеснок, очищенные и нарезанные кусочками помидоры, отварные, нарезанные кубиками кабачки, сардины (можно взять консервированные), кусочки острого перца (на любителя) и маслины (желательно без косточек).

Подготовленные продукты заправляют оливковым маслом, лимонным соком и уксусом; солят, перчат, перемешивают.

Салат украшают дольками сваренного вкрутую яйца.

Лук репчатый – 100 г, чеснок – 5 г, помидоры – 80 г, кабачки – 80 г, сардины консервированные – 80 г, перец острый – 20 г, маслины – 10 г, масло оливковое – 50 г, сок лимонный – 5 г, уксус – 5 г, яйцо – 1 шт., перец молотый черный и красный, соль.

Салат с бананами и сельдереем

Нарезанные лапшой корень сельдерея, кусочками – бананы, кубиками – яблоки, соломкой – салат перемешивают, заправляют майонезом, в который добавлены мелко рубленные свежие помидоры. Подают блюдо в кожуре банана, украсив листьями салата.

Сельдерей – 40 г, бананы – 40 г, яблоки – 40 г, салат – 20 г, майонез – 40 г, помидоры – 20 г.

Салат «Грация»

Корень сельдерея и сладкий перец нарезают соломкой, сладкий красный перец – колечками, яблоки – ломтиками. Все это смешивают и заправляют майонезом, черным перцем и солью по вкусу.

Сельдерей (корень) – 40 г, перец сладкий зеленый – 20 г, перец сладкий красный – 20 г, яблоки – 40 г, майонез – 40 г, перец молотый черный, соль.

Пестрый салат

Сыр и очищенное от кожицы и сердцевинки яблоко нарезают небольшими кубиками. Молодые шампиньоны тушат и разрезают пополам, более крупные – на несколько частей. Перец, из которого предварительно удаляют сердцевину, нарезают кольцами и смешивают с

дольками мандарина или с разрезанными поперек дольками апельсина. Из йогурта, горчицы, меда, сока лимона и цедры апельсина готовят соус и поливают им салат.

Сыр – 50 г, яблоки – 30 г, шампиньоны – 25 г, перец сладкий красный – 40 г, апельсин – 40 г, йогурт – 100 г, горчица – 2 г, мед – 10 г, сок лимонный – 5 г, цедра апельсиновая – 1 г.

Капуста по-манчестерски

Кочан капусты разрезают и, удалив кочерыжку, отваривают в подсоленной воде до полной готовности. Затем, поместив капусту между двумя тарелками, отжимают из нее воду, нарезают шашками, солят, перчат и обильно поливают растопленным сливочным маслом.

Капуста белокочанная – 250 г, масло сливочное – 15 г, перец молотый черный, соль.

Бон фам

Корни сельдерея очищают от кожицы и нарезают мелкой соломкой. Сливки или сметану смешивают с майонезом и горчицей и полученной смесью заправляют сельдерей.

Перед подачей к столу салат выдерживают в холодильнике 30 минут.

Сельдерей – 60 г, сливки – 10 г, майонез – 20 г, горчица – 3 г.

«Андалузия»

Помидор, огурец, редьку и лук тонко нарезают, солят, перчат, посыпают зеленью петрушки и укропа, поливают уксусом и растительным маслом, тщательно перемешивают.

Помидоры – 60 г, огурцы – 50 г, редька – 40 г, лук репчатый – 30 г, масло растительное – 15 г, уксус – 5 г, зелень петрушки, зелень укропа, перец молотый черный, соль.

Болгарский перец с помидорами и зеленью

Болгарский перец, зеленый лук, салат нашинковать, зелень петрушки посечь, помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

Болгарский перец – 60 г, зеленый лук – 20 г, салат – 15 г, зелень петрушки – 5 г, помидоры – 60 г, растительное масло – 15 г, соль.

Болгарский перец с зеленью, луком и сметаной

Болгарский перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки посечь, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной и заправить сахаром и солью.

Болгарский перец – 50 г, салат – 10 г, зеленый лук – 20 г, зелень петрушки – 5 г, яблоки – 50 г, сметана – 30 г, сахар – 5 г, соль.

Картофель с зеленью

Картофель отварить и нарезать кружочками. Нашинкованную капусту слегка протереть с солью, смешать с картофелем и нарезанным луком, заправить растительным маслом.

Подавать к столу, украсив листьями салата и рубленым укропом.

Картофель – 100 г, белокочанная капуста – 20 г, репчатый лук – 10 г, растительное масло – 10 г, салат – 5 г, укроп – 5 г, соль.

Огурцы со сметаной

Свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать рубленным зеленым луком, салатом и укропом.

Свежие огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зеленый лук – 15 г, салат – 10 г, укроп – 5 г.

Помидорный

Помидоры нарезать кружочками, украсить салатом, посыпать рубленным зеленым луком и укропом. Посолить и полить растительным маслом.

Помидоры – 150 г, салат – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль, растительное масло – 10 г.

Помидоры и яблоки со сметаной

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать солью и сахаром, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

Помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, соль, сахар, сметана – 40 г, зелень петрушки – 10 г.

Редис со сметаной

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленным зеленым луком, укропом, посолить и залить сметаной.

Редис – 100 г, зеленый лук – 15 г, укроп – 5 г, соль, сметана – 30 г.

Свежая капуста, помидоры и лук

Свежую капусту и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

Белокочанная капуста – 80 г, салат – 10 г, помидоры – 50 г, репчатый лук – 10 г, зелень петрушки – 3 г, растительное масло – 10 г, соль.

Салат из свеклы с хреном

Свеклу испечь или отварить, очистить от кожуры, нарезать небольшими пластинками. Хрен измельчить на терке и заправить раствором лимонной кислоты, солью, сахаром. Свеклу положить на тарелку и залить хреном.

Свекла – 125 г, хрен – 30 г, лимонная кислота, соль, сахар – 5 г.

Салат из помидоров и огурцов

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, смешать, посыпать рубленным луком, заправить солью и сметаной.

Перед подачей украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Помидоры – 100 г, огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Цветная капуста с ревенем

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать, салат нашинковать.

Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить сахаром и солью.

Подавать к столу, залив сметаной и украсив зеленью.

Цветная капуста – 75 г, яблоки – 50 г, ревень – 20 г, салат – 10 г, укроп – 3 г, сахар – 5 г, соль, сметана – 30 г.

Свекла со сметаной

Свеклу отварить в кожуре, очистить, измельчить на терке и заправить сахаром со сметаной.

Свекла – 110 г, сахар – 5 г, сметана – 20 г

Фасоль с луком в растительном масле

Фасоль сварить. Рубленый лук спассеровать, соединить с помидорами, нарезанными кружочками, слегка прогреть в растительном масле – 10–15 минут.

Затем добавить фасоль, укроп, соль и тушить 15–20 минут.

Фасоль – 50 г, репчатый лук – 20 г, помидоры – 50 г, укроп – 5 г, растительное масло – 20 г, соль.

Салат из зеленого лука

Перышки зеленого лука нарезать кусочками в 1–2 см, сваренные вкрутую яйца – кубиками.

Перед самой подачей на стол салат заправить уксусом, посолить, полить свежим душистым растительным маслом.

Лук – 300 г, яйцо – 3 шт., соль, уксус, масло растительное.

«Грибной»

Творог тщательно растереть с маслом до получения однородной массы, смешать с толченым чесноком, хорошо посолить. Мокрыми руками разделить массу в виде конусов со срезанными верхушками (ножки грибов). Плоскую тарелку или блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, сверху поместить «ножки грибов», а на них – срезанные верхушки помидоров.

На «шляпки грибов» нанести белые точки из растертого сливочного масла. До подачи на стол салат нужно будет держать в холоде.

Помидоры – 1000 г, творог – 500 г, сливочное масло – 200 г, чеснок – 5 долек, зелень.

Свежие помидоры с брынзой

Помидоры нарезать дольками, перец – соломкой, брынзу натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Этот салат ничем заправлять не нужно.

Помидоры – 5–6 шт., сладкий перец – 1 стручок, брынза – 100 г, зелень.

Зеленые помидоры с чесноком

Положить в кастрюлю мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные зеленые помидоры, зелень петрушки и сельдерея, кружочки моркови; залить растительным маслом и тушить 30 минут. Когда помидоры станут мягкими, добавить толченый чеснок, охладить.

Зеленые помидоры – 500–600 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 2 шт., растительное масло – 60 г, чеснок – 5 долек, зелень петрушки и сельдерея.

Салат из цветной капусты

Капусту отварить, охладить в отваре, разобрать на мелкие кочешки.

Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли нарезать ромбиками и отварить. Подготовленные овощи соединить и заправить сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Украсить зеленью.

Капуста цветная – 50 г, помидоры и огурцы – по 30 г, салат зеленый и лук зеленый, фасоль стручковая – по 20 г, сметана и майонез – по 25 г, сахар, соль, зелень.

Помидоры и огурцы с хреном

Салатник предварительно натереть чесноком. Положить в него слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли, сахара и перца.

Посыпать мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

Помидоры – 80 г, огурцы – 30 г; для заправки: масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, соль, сахар, перец; лук зеленый – 20 г, хрен – 10 г, чеснок – 1 долька.

Салат «Балтика»

Сваренный до полной готовности рис промыть и, когда вода стечет, перемешать его с мелко нашинкованной зеленью петрушки и укропа. Помидоры и очищенные от кожицы и зерен яблоки нарезать ломтиками, а огурцы – соломкой. Рис горкой выложить в салатницу, по бокам разместить помидоры, яблоки и огурцы. Перед подачей на стол полить сметаной.

Рис – 60 г, сметана – 30 г, яблоки – 30 г, помидоры – 50 г, огурцы – 30 г, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

Салат из зимних овощей

Белокочанную и краснокочанную капусту шинкуют, перетирают с солью, заправляют растительным маслом и лимонным соком. Затем смешивают с мелко нарезанными солеными огурцами, ветчиной, помидорами, с тонкими ломтиками яблок, зеленью сельдерея, кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина. В салат также добавляют крутые яйца и тонкие ломтики твердого сыра.

Капуста белокочанная – 50 г, капуста красная – 50 г, масло растительное – 10 г, сок лимона – 3 г, огурцы соленые – 15 г, ветчина – 15 г, яблоки – 15 г, морковь – 15 г, сельдерей (зелень), маслины – 5 или апельсины – 5 г, яйцо – ½ шт., сыр – 10 г, соль.

Дальневосточный из морской капусты

Нашинковать маринованную морскую капусту и залить маринадом на 8—10 часов (вода – 2–3 стакана, сахар, соль, уксус, гвоздика, лавровый лист по вкусу). Смешать ее с белокочанной квашеной капустой, отварным картофелем, репчатым луком. Все соединить, размешать, посолить, полить постным маслом. Выложить салат пирамидой в салатник и посыпать петрушкой.

Морская капуста – 100–150 г, белокочанная квашеная капуста – 100–150 г, картофель – 4 шт., репчатый лук – 1–2 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки.

Зеленый

Салат содержит витамин С, соли железа, кальция, рекомендуется при запорах, малокровии, переломах, болезнях сердца.

Листья салата промыть, измельчить, посыпать солью, перемешать, залить сметаной и посыпать нашинкованным укропом.

Листья салата – 120 г, сметана 30 г, соль 1–2 г, укроп – 3 г.

Салат из крабов

Консервированные крабы замариновать в течение нескольких минут в салатной заправке. На середину салатника или вазочки положить горкой нарезанный заправленный зеленый салат или смесь овощей, нарезанных кубиками (1/3 всего количества) и заправленных майонезом, а на них крабы.

Вокруг горки уложить гарнир кучками: кружки яиц и вареной моркови, кочешки вареной цветной капусты или ломтики яблок, зеленый горошек или стручки фасоли, помидоры и зеленый салат. Гарнир заправить салатной заправкой, украсить салат ломтиками яблок, маслинами или нарезанными дольками чернослива. Соус «майонез» подать отдельно.

Крабы – 50 г, яйца – 20 г, салат зеленый – 30 г, морковь – 15 г, картофель – 30 г, цветная капуста или яблоки – 25 г, зеленый горошек или стручки фасоли – 15 г, помидоры – 20 г, заправка салатная – 15 г, майонез – 40 г, маслины – 10 шт.

Раковый

Сварить раков, отделить раковые шейки и клешни, очистить их от панциря и удалить анальную кишку. В остальном приготовить и подавать так же, как салат из крабов.

Раковые шейки и клешни – 75 г, все остальные продукты те же, что и для «салата из крабов».

Тропический с крабами и грибами

Отварной картофель, перец, ветчину, крабы перемешивают, перчат и солят. Взбалтывают в бутылке заправку из оливкового масла и лимонного сока, заливают ею массу, сверху кладут нарезанные на мелкие ломтики отварные грибы, маслины и снова перемешивают.

Картофель – 100 г, перец сладкий зеленый – 20 г, ветчина – 15 г, крабы – 50 г, масло оливковое – 10 г, сок лимонный – 5 г, грибы свежие – 15 г, маслины – 5 г, перец молотый черный, соль.

Селедка по-немецки

Картофель отваривают «в мундире», очищают и нарезают мелкими ломтиками. Так же шинкуют филе сельди, очищенные от семян и кожицы огурцы, ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки. Все смешивают, заправляют оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и укладывают в салатник. Украшают сельдью, яблоками, кольцами лука, листьями свежего салата, крутыми рублеными яйцами.

Филе сельди – 100 г, картофель – 80 г, огурцы соленые – 60 г, лук репчатый – 25 г, яблоки – 70 г, масло оливковое – 30 г, уксус – 5 г, сахар – 5 г, зелень – 5 г, яйцо – 0,25 шт., перец молотый черный, соль.

Селедочный салат по-фински

Селедку очищают, вымачивают, освобождают от костей и нарезают мелкими кусочками. Холодный отварной картофель, маринованную свеклу, соленые огурцы, репчатый лук и яблоки нарезают кубиками. Все это смешивают с мелко нарезанными кусочками мяса, добавляют свекольный отвар и перчат.

Салат укладывают в салатник горкой, украшают ломтиками вареного яйца, свеклы, зеленью петрушки и поливают взбитыми сливками.

Сельдь – 60 г, картофель – 50 г, свекла маринованная – 30 г, огурцы соленые – 20 г, лук репчатый – 20 г, яблоки – 30 г, говядина – 50 г, отвар свекольный – 10 г, яйцо 0,5 шт., сливки – 20 г, зелень петрушки – 3 г, перец молотый черный.

Салат из трески с хреном

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Очищенный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцом, заправить майонезом и переложить в салатник. Украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и веточками петрушки.

Филе трески – 250 г, картофель – 150 г, огурцы свежие – 100 г, хрен – 100 г, майонез – 100 г, уксус – 10 г, зеленый лук – 50 г.

Селедочный со свеклой

Сельдь очистить, нарезать небольшими кусочками. Маринованную свеклу, вареный картофель, свежие яблоки, белки круто сваренных яиц мелко нарезать, смешать с сельдью. Желтки яиц растереть со сметаной, добавить сок лимона или столовую ложку уксуса. Этой заправкой полить нарезанные овощи и перемешать. Салат можно заправить майонезом.

Сельдь – 200 г, свекла – 100 г, картофель – 100 г, яблоки – 50 г, яйцо (для салата идут белки, а желтки – для заправки) – 3 шт., сметана – 100 г, сок одного лимона.

«Раковые шейки»

Прежде всего надо сварить крупных отборных раков. Из чувства христианского милосердия призываем облегчить их страдания, засыпав их в кипящую подсоленную воду, дабы они без лишних мучений покинули сей грешный мир. Затем предстоит длительный, но приятный процесс очистки их туловища и клешней от панциря. Очищенные раковые шейки и клешни сложить в неокисляющуюся посуду, полить салатной заправкой, оставить на

несколько минут. На середину салатника положить горкой овощи, нарезанные кубиками и заправленные майонезом, а на них – мясо раков. Вокруг горки уложить «букетами» кружки яиц, вареной моркови, кочешки вареной цветной капусты, зеленый горошек, помидоры, зеленый салат. Гарнир тоже полить салатной заправкой.

Салат сверху можно украсить маслинами или дольками чернослива.

Так же можно приготовить салат из крабов, печени трески.

Раковые шейки – 200 г, яйцо – 2 шт., зеленый салат – 100 г, картофель – 100 г, помидоры – 100 г, цветная капуста – 100 г, зеленый горошек – 50 г, морковь – 50 г, майонез – 100 г, салатная заправка – 50 г

Креветки в соусе по-малайски

Креветки очищают от панциря и нарезают ломтиками. Зеленый лук (белую часть) и имбирь нарезают соломкой и смешивают. При подаче креветки кладут горкой на тарелку, посыпают имбирем и зеленым луком, поливают соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентрированным куриным бульоном без специй, рисовой водкой. Отдельно подают соевый соус.

Креветки консервированные – 100 г, соус соевый – 30 г, имбирь свежий – 5 г, лук зеленый – 10 г, масло кунжутное – 5 г, уксус – 5 г.

Супер-салат «Столичный»

Вареную или жареную домашнюю птицу или дичь, вареный очищенный картофель, свежие, соленые или маринованные огурцы, яйца, сваренные вкрутую, нарезать тонкими ломтиками (2–2,5 см), а листья зеленого салата мелко нашинковать. Все это смешать, заправить соусом «майонез», для вкуса добавить красный мясной соус. После перемешивания уложить салат горкой в салатник и оформить кружками или дольками крутого яйца, кусочками пикулей, листьями салата, кружками свежих огурцов. На салат можно положить красиво нарезанные ломтики филе дичи, раковые шейки или кусочки консервированных крабов и маслины.

Этот салат можно подавать в особых съедобных корзиночках из теста или сыра. Вот как приготовить сырные корзиночки. Возьмите твердый сыр типа голландского, эмментальского, швейцарского, российского или чеддера. Натрите сыр на терке, положите в сковороду с тефлоновым покрытием. Растапливайте сыр на среднем огне до получения однородной массы. С помощью лопаточки осторожно снимите со сковороды сырную лепешку и накройте ею стакан, поставленный предварительно на влажное полотенце, чтобы не раскололся. Оставьте охлаждаться. Охлажденные корзиночки наполняются салатной смесью и подаются на тарелках. Такие корзиночки можно заготовить впрок, но хранить их следует в холодильнике.

Птица или дичь (готовая) – 60 г, картофель – 60 г, огурцы свежие, соленые или маринованные – 40 г, салат зеленый – 10 г, шейки раковые – 10 г, яйца – 45 г, красный соус – 15 г, майонез – 70 г, пикули – 10 г, маслины – 10 шт.

Мясной с раками

Вареное, тушеное или жареное мясо (говядину, телятину, нежирную баранину, свинину или кролика) нарезать тонкими ломтиками по 2–2,5 см. Так же нарезать вареный картофель, свежие или соленые огурцы, яйца, сваренные вкрутую; зеленый салат мелко наре-

зять. Все эти продукты перемешать, заправить майонезом, положить в салатник и оформить так же, как салат «Столичный».

Мясо (готовое), картофель вареный – 60 г, огурцы – 40 г, салат – 20 г, яйца – 45 г, шейки раковые – 10 г, майонез – 60 г, красный соус – 5 г, перец.

Цыпленок с грибами

Нарезанные соломкой филе отварного цыпленка, сельдерей, вареные грибы соединяют с каперсами и тертым сыром, заправляют солью и майонезом и перемешивают. Готовый салат украшают помидорами.

Цыпленок – 80 г, сельдерей (корень) – 30 г, грибы свежие – 30 г, каперсы – 5 г, сыр – 10 г, майонез – 40 г, помидоры – 20 г, соль.

Колбасный

Репчатый лук шинкуют и ошпаривают, колбасу (лучше без шпика) нарезают ломтиками, соленые огурцы очищают и шинкуют, смешивают, заправляют оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, горчицей, перцем. Заправленному салату дают выстояться в течение часа, затем укладывают его в салатник и оформляют зеленью.

Лук репчатый – 60 г, огурцы соленые – 65 г, колбаса докторская – 100 г, масло оливковое – 30 г, уксус – 5 г, сахар – 3 г, зелень – 5 г, перец молотый черный, горчица, соль.

Кубинский салат из курицы с апельсинами

Яблоки и апельсины очищают, удаляют сердцевину и косточки. Вареную курицу нарезают ломтиками, смешивают с нарезанными яблоками и апельсинами. Майонез заправляют лимонным соком и соусом «Краснодарский» и заливают салат.

Курица – 200 г, яблоки – 100 г, апельсин – 200 г, майонез – 5 г, сок лимонный – 10 г, красный соус – 5 г.

Цыпленок жареный по-английски

Нарезанные соломкой сельдерей, жареное филе цыпленка, огурцы, вареные грибы смешивают, солят по вкусу и заправляют майонезом и горчицей.

Сельдерей (корень) – 60 г, филе цыпленка вареное – 80 г, огурцы соленые – 10 г, грибы – 30 г, майонез – 30 г, горчица – 5 г, соль.

«Фигаро»

Вареный телячий язык, припущенный сельдерей, анчоусы и салат нарезают соломкой, вареную свеклу – кружочками. Все хорошо перемешивают и заправляют майонезом и солью (в майонез предварительно добавляют мелко рубленные, без кожицы и семян помидоры).

Язык телячий – 50 г, сельдерей (корень) – 40 г, анчоусы – 10 г, салат – 20 г, свекла – 40 г, помидоры – 40 г, майонез – 50 г, соль.

По-швейцарски

Вареное мясо, салат, лук, огурцы, яблоки шинкуют, смешивают, заправляют маслом, сахаром, перцем, уксусом, горчицей и солью. Укладывают в салатник и оформляют теми же продуктами.

Мясо – 160 г, салат зеленый – 40 г, лук репчатый – 40 г, огурцы соленые очищенные – 60 г, яблоки – 70 г, масло оливковое – 20 г, сахар – 5 г, зелень – 20 г, горчица, перец молотый, соль.

Комбинированный с макаронами (по-итальянски)

Макароны отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Очищенную морковь, сельдерей и грибы нарезать кубиками, отварить в слегка подсоленной воде, добавив растительного масла, затем воду слить, а овощи охладить. Мясо (цыпленок, молодая баранина) нарезать кубиками и посыпать черным перцем. Майонез развести овощным отваром (одной частью), заправить по вкусу лимонным соком и посолить. Соединить соус (половину количества) с нарезанными овощами, макаронами и мясом. Затем салат залить разведенным майонезом (не размешивая с продуктами), украсить помидорами и яйцами, нарезанными кружочками, и посыпать натертым сыром.

Мясо – 300 г, морковь – 100 г, сельдерей (корень) – 50 г, грибы – 100 г, помидоры – 100 г, яйцо – 3 шт., макароны – 500 г, масло растительное – 30 г, сыр (тертый) – 50 г, лимонный сок, черный молотый перец, соль – по вкусу.

Овощной с мясом и макаронами (по-французски)

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и отцедить. Мясо, грибы и помидоры нарезать кубиками, а огурец – кружочками толщиной 4–5 мм. Все осторожно перемешать и выложить в салатник. Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли и залить салат. Сверху посыпать мелко нарезанным луком-пореем. Салат выдержать ½ часа и подать. По желанию можно дополнительно посыпать мелко нарезанной петрушкой или брынзой.

Макароны – 250 г, мясо – 250 г, маринованные грибы – 250 г, помидоры – 250 г, масло растительное – 50 г, лук-порей – 50 г, сок лимонный – 50 г, черный перец, соль.

Винегреты

Основным отличием **винегретов** от салатов типа «оливье» является заправка. Тут вместо майонеза употребляется растительное масло.

Сварить пару картофелин, морковку, одну свеклоку. Отдельно сварить пригоршню фасоли до тех пор пока не станет мягкой. Добавить квашеной капусты, крупно нашинкованный солёный огурец и мелко нарезанный репчатый лук. Все перемешать и добавить растительного масла.

Такой же приятный во всех отношениях **винегрет с орехами** можно сделать из обычной отварной (красной) фасоли. Крупно нашинкуем одну крупную луковицу и поджарим её на сковороде, на растительном масле (постарайтесь довести лук до золотистого цвета и не пережарить его, для этого постоянно помешивайте его). Настругаем сердцевину 5–6 хороших грецких орехов. Всё перемешать с фасолью и залить растительным маслом. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью. В этом же винегрете великолепно смотрятся и ласкают нёбо алые зёрна граната.

А теперь мы постараемся раскрыть перед Вами малую толику необъятной палитры более сложных и изысканных винегретов, существующих в мире.

Винегрет овощной

Вареные картофель, свеклу и морковь нарезать тонкими ломтиками; так же нарезать огурцы. Зеленый или репчатый лук нашинковать. Квашеную капусту перебрать и отжать, а если она слишком кислая, то и промыть. Заправить овощи растительным маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей и перемешать. Винегрет можно заправить и майонезом с добавлением томатного соуса либо салатной заправкой. Летом в винегрет можно положить свежие помидоры, зеленый салат, а квашеную капусту заменить маринованной. Подать винегрет в салатнике или на тарелке, украсить листьями зеленого салата, кольцами репчатого лука или зеленым луком.

Морковь – 20 г, свекла – 30 г, картофель – 35 г, огурцы – 25 г, капуста квашеная – 25 г, лук зеленый – 25 г, салат – 15 г, уксус – 3 %-ный – 15 г, масло растительное – 10 г или заправка салатная или майонез – 25 г, красный соус – 5 г, горчица, перец.

Винегрет с грибами

В овощной винегрет добавить нашинкованные соленые или маринованные грибы (белые, грузди, рыжики).

Грибы соленые – 30 г, винегрет овощной – 120 г.

Винегрет с рыбой

Вареную или припущенную рыбу³ нарезать тонкими ломтиками; два-три лучших кусочка оставить для оформления блюда, а остальные смешать с овощами, подготовленными и нарезанными тонкими ломтиками, заправить соусом «майонез» с добавлением соуса «Краснодарский», солью и перцем.

Положить винегрет горкой на тарелку и посыпать мелко рубленным желе. Вокруг расположить небольшими кучками гарнир из овощей, маринованных фруктов и зелени. Сверху

³ Для винегретов, как правило, используется рыба, не имеющая мелких костей и мышечной ткани.

винегрет оформить кусочками рыбы, украсить паюсной икрой, маринованными ягодами и крутонами из желе.

Рыба вареная (филе) – 40 г, картофель – 30 г, огурцы – 30 г, помидоры – 30 г, морковь – 20 г, свекла – 10 г, икра – 5 г, ягоды маринованные (вишня, брусника) – 10 г, желе – 30 г, майонез – 35 г, красный соус – 10 г, перец, зелень.

Винегрет с сельдью

Винегрет, приготовленный, как описано выше, положить в салатник горкой, а на нее – зачищенную от костей и кожи и нарезанную кусочками сельдь.

Украсить винегрет овощами, зеленью или листьями салата.

Сельдь (филе) – 25 г, винегрет овощной – 125 г, салат – 10 г, зелень.

Винегрет овощной

Отварные картофель, морковь, свеклу нарезать тонкими ломтиками, также нарезать огурцы. Лук нашинковать. Капусту перебрать и отжать, очень кислую – промыть.

Овощи соединить и заправить маслом, уксусом, солью, перцем и горчицей. Можно также заправить майонезом с добавлением соуса «Краснодарский» или салатной заправкой, добавлять соленые или маринованные грибы и филе сельди, нарезанное наискось тонкими кусочками.

Летом кладут свежие помидоры, зеленый салат, а вместо квашеной капусты – маринованную.

Картофель – 30 г, морковь – 15 г, свекла – 20 г, огурцы соленые, лук зеленый или репчатый, капуста квашеная.

Для заправки: горчицы – 15 г, масло растительное – 10 г или майонез – 20 г, красный соус – 5 г, уксус – 3 г, специи.

Винегрет овощной с морской капустой

Морскую капусту отварить, охладить, нарезать соломкой и залить на 8—10 часов маринадом. Для маринада: в горячую воду положить сахар, соль, гвоздику, лавровый лист и варить 10—15 минут; раствор слить, охладить и добавить в него уксус. В овощной винегрет добавить маринованную морскую капусту, заправить растительным маслом, уксусом, солью, сахаром, черным молотым перцем и хорошо перемешать. При подаче посыпать винегрет мелко нашинкованным зеленым луком.

Капуста морская маринованная – 30 г, морковь – 30 г, свекла – 50 г, картофель – 40 г, огурцы соленые – 30 г, лук репчатый или зеленый – 20 г, масло растительное – 20 г, уксус 30 %-ный – 5 г, сахар – 3 г, перец черный молотый, соль.

Винегрет по-французски

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде нарезанные кубиками морковь и свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, затем смешать с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами, нарезанным соломкой репчатым луком, зеленым горошком, изюмом и очищенным от кожицы и зерен лимоном. Из овощного отвара, растительного масла, вина, лимонного сока, черного перца горошком, соли и горчицы приготовить маринад и довести его до кипения.

Залить винегрет маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 минут. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

Картофель – 50 г, свекла – 30 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 20 г, горошек зеленый консервированный – 10 г, изюм – 5 г, огурцы соленые – 20 г, лимон – 1/5 шт., масло растительное – 10 г, вино красное сухое – 10 г, уксус 3 %-ный – 5 г, соль, перец черный горошком, горчица – 3 г

Винегрет с рыбой

Отварить рыбу типа трески, хека, отварить картофель «в мундире». Отварить морковь и свеклу. Подготовленные продукты нарезать тонкими ломтиками, соединить и заправить. Добавить консервированный зеленый горошек мозговых сортов. Выложить в салатник, украсить зеленью и кусочками продуктов, входящих в состав блюда.

Рыба отварная (филе) – 50 г, картофель – 20 г, помидоры – 15 г, морковь, свекла, горошек зеленый, огурцы соленые – по 10 г, фрукты маринованные – 15 г, майонез или заправка горчицная – 30 г, зелень.

Винегрет из картофеля с сельдью (горячий)

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать ломтиками. Горячий картофель смешать с мелко нарезанной мякотью сельди, посыпать зеленым луком, полить растительным маслом, посыпать молотыми сухарями, поперчить, посолить и запечь в духовом шкафу. Подавать горячим.

Картофель – 100 г, сельдь (филе) – 25 г, масло растительное – 20 г, сухари молотые – 10 г, лук зеленый – 20 г, перец черный молотый, соль.

Винегрет из картофеля с сельдью (холодный)

Сварить картофель в кожуре, охладить, очистить и нарезать ломтиками.

Порубить мелко филе сельди с репчатым луком. Желток сваренного вкрутую яйца растереть с растительным маслом и горчицей. Добавить в заправку каперсы, черный молотый перец, соль, уксус. Белок отваренного яйца мелко порубить. Затем все смешать и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Этот винегрет должен еще настояться не менее получаса в холодном месте.

Картофель – 100 г, сельдь (филе) – 30 г, лук репчатый – 30 г, яйцо – 1 шт., масло растительное – 20 г, горчица – 5 г, каперсы – 10 г, уксус 3 %-ный – 5 г, зелень петрушки или укропа, перец черный молотый, соль.

Бананы под майонезом

Очищенные от кожицы бананы нарезать кружочками и заправить соусом «майонез».

Бананы крупные спелые – 2 шт., майонез – 50 г.

Салат из бананов

Изюм замачивают в воде. Бананы нарезают ломтиками толщиной 0,5 см и смешивают с овсяными хлопьями или воздушной кукурузой, мелко нарезанной ветчиной, изюмом. Сливки, лимонный сок и натертую цедру перемешивают, поливают этой заправкой салат и выдерживают полчаса. Подают на листьях салата.

Бананы – 100 г, хлопья овсяные – 5 г, ветчина нежирная – 25 г, изюм – 25 г, оливки – 50 г, лимон – 1/4 шт.

Салат из разных фруктов

Вымыть фрукты, очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевин) и сложить в миску. К моменту подачи на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с майонезом и лимонным соком.

Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсить салат можно теми же фруктами. В зависимости от сезона фрукты можно подобрать различные, но обязательно в сочетании с яблоками.

Подается салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

Яблоки – 100 г, груши – 70 г, апельсины – 70 г, мандарин – 30 г, майонез – 50 г, 1/4 лимона, сахарная пудра – 5 г.

Салат из апельсинов и чернослива

Чернослив промыть и замочить в воде за несколько часов до употребления, вновь промыть, залить водой, прокипятить и охладить. Удалив косточки, нарезать мякоть полосками.

Апельсины очистить от кожицы и нарезать кубиками. Желтки растереть с сахаром до бела и развести вскипяченным молоком, вливая его малыми порциями. Соус ароматизировать ванильным сахаром и охладить. Подготовленные фрукты соединить. Добавив немного тертой цедры, выложить в салатник и полить соусом.

Чернослив – 70 г, апельсины – 100 г, яйцо – 1 шт., сахар – 30 г, молоко – 80 г, сахар ванильный.

Салат из ананаса с сельдереем

Сельдерей (ботву, корень) и ананас нарезать соломкой. Заправить уксусом, растительным маслом, солью, перцем и сахарной пудрой. При подаче положить в салатник на листья зеленого салата и гарнировать очищенными ломтиками вареной свеклы.

Ананас свежий – 75 г, сельдерей салатный – 75 г, салат зеленый – 15 г, свекла вареная – 20 г, уксус 3 %-ный – 15 г, масло растительное – 20 г, сахарная пудра – 20 г, перец.

Салаты-коктейли

Это не жидкие напитки, а смеси различных готовых к употреблению продуктов в сочетании с соусами, заправками, зеленью, специями и пряностями. Будучи несложными в приготовлении, салаты-коктейли могут подаваться ежедневно, но особенно они украшают праздничный стол.

Для салатов-коктейлей продукты укладывают слоями. Продукты, подлежащие нарезке, должны быть нарезаны тонко, изящно (мелкими кубиками, ломтиками, соломкой, кружочками). Содержимое салатов-коктейлей при подаче на стол обычно не перемешивают. Если же они заправляются соусами или заправками, то салаты перемешивают непосредственно перед употреблением.

Лимоны можно надеть на край подаваемой посуды, предварительно надрезав с одной стороны. Для салатов-коктейлей используют стеклянную посуду (креманки, фужеры, конические стаканы, вазочки). Подают на тарелке с салфеткой (чтобы стеклянная посуда не скользила). Рядом кладут чайную, десертную или специальную ложку с длинной ручкой.

Коктейль креветочный

Мясо креветок мелко нарезают, картофель и соленые огурцы нарезают мелкими кубиками, морковь – соломкой, помидоры – кружочками. Укладывают слоями и заправляют взбитой сметаной.

Картофель – 30 г, соленые огурцы – 10 г, мясо креветки – 20 г, морковь – 10 г, свежие помидоры – 15 г, сметана – 15 г, соль по вкусу.

Коктейль из сельди с зеленой фасолью и орехами

Сельдь очищают от кожи и костей и нарезают мелкими кубиками. Фасоль отваривают и нарезают соломкой. Все укладывают на листья салата, заливают майонезом, перемешивают и посыпают мелко нарезанным луком, черным молотым перцем, измельченными орехами.

Сельдь – 35 г, фасоль – 25 г, майонез – 20 г, орех кешью – 5 г, лук репчатый – 5 г, зелень, специи.

Коктейль мясо-рыбный

Отварную рыбу (очищенную от костей и кожи) разминают и смешивают с отварным мясом, нарезанным кубиками. Добавляют консервированные огурцы, также нарезанные кубиками, и мелко нарезанные яйца. Все укладывают в креманку и заправляют смесью из сметаны, растительного масла, лимонного сока, соли и черного молотого перца.

Рыба – 20 г, мясо – 20 г, маринованные огурцы – 20 г, яйцо – 15 г, сметана – 10 г, растительное масло – 5 г, лимонный сок – 10 г, соль, черный молотый перец (на кончике ножа)

Коктейль с курицей

С филейной части курицы (цыпленка) снимают кожу, нарезают мясо мелкими кубиками, смешивают с мелко нарезанными маринованными огурцами и перцем, заправляют черным молотым перцем, лимонным соком и острым соевым соусом. В фужер кладут нарезанный соломкой кочанный салат, а на него – подготовленный салат из курицы. Заливают

соусом из смеси тертого хрена, сметаны и простокваши. Гарнируют огурцами, нарезанными кружочками, полосками перца, зеленью петрушки. Подают в фужере.

Курица – 20 г, огурцы маринованные – 20 г, перец маринованный – 20 г, кочанный салат – 10 г, соевый соус – 5 г, хрен – 5 г, сметана – 10 г, простокваша – 5 г, зелень петрушки, перец черный молотый (на кончике ножа).

Коктейль из курицы и фруктов

Мякоть вареной курицы, свежие яблоки (без сердцевин и семян), апельсины мелко нарезают, сбрызгивают гранатовым соком, заправляют майонезом и взбитыми сливками.

Курица – 20 г, яблоки – 10 г, апельсины – 20 г, майонез, гранатовый сок – по 5 г, сливки 30 %-ные – 10 г, зелень.

Коктейль «Имбирный»

Вареное куриное филе нарезают кубиками, свежие яблоки (удалив сердцевину с семенами), ананасы и апельсины – кусочками. Кладут в бокал, чередуя филе с фруктами. Заливают соусом из тех же фруктов, растертых с орехами и заправленных мускатным орехом и имбирем. Украшают ломтиками лимона.

Курица – 30 г, яблоки – 15 г, ананасы – 15 г, апельсины – 15 г, лимон – 10 г, орех кешью – 10 г, имбирь и мускатный орех (на кончике ножа).

Салат-коктейль с сосисками

Лучше всего для этих целей использовать консервированные так называемые коктейльные сосиски размером в пару сантиметров в длину, но если вы их не нашли, а желание удивить гостей сосисочным коктейлем осталось, то делается так. С вареных сосисок снимают оболочку и нарезают их кружочками. Ананасы (замороженные, фасованные) нарезают кубиками. Все выкладывают в вазочку, покрывают натертой на крупной терке морковью и заливают майонезом. Перед употреблением перемешивают.

Сосиски – 35 г, ананасы – 30 г, лук – 10 г, майонез – 30 г, соль, специи.

Коктейль грибной

Вареные шампиньоны нарезают, смешивают с мелко рубленным репчатым луком, соединенным с лимонным соком. В бокал кладут нарезанный соломкой кочанный салат, на него – шампиньоны с луком. Заливают соусом из сметаны и майонеза. Посыпают мелко нарезанной зеленью. Гарнируют полосками перца и зеленью петрушки.

Шампиньоны – 20 г, лук репчатый – 10 г, лимонный сок – 10 г, кочанный салат – 10 г, сметана – 10 г, майонез – 10 г, перец маринованный – 5 г, зелень.

Коктейль с шампиньонами и орехами

Кочанный салат нарезают тонкой соломкой, вареные шампиньоны нарезают тонкими ломтиками, грецкие орехи измельчают. Для соуса в растительное масло добавляют соль, перец. Все перемешивают и охлаждают.

Шампиньоны – 30 г, грецкие орехи – 20 г, кочанный салат – 10 г, растительное масло – 20 г, соль, специи.

Коктейль капустный

Краснокочанную капусту шинкуют соломкой и перетирают с небольшим количеством соли. Яблоки, сельдерей (корень) нарезают соломкой, соленые огурцы – мелкими кубиками, репчатый лук шинкуют. Укладывают слоями и заправливают майонезом или сметанным соусом.

Краснокочанная капуста – 40 г, сельдерей – 5 г, свежие яблоки – 20 г, репчатый лук – 10 г, соленые огурцы – 10 г, майонез или сметанный соус – 15 г.

Салат-коктейль из овощей и фруктов

Подготовленные сырую морковь и сельдерей, свежие огурцы и яблоки (без сердцевины и семян) нарезают тонкой соломкой, помидоры – дольками, а у слив удаляют косточки. Заправляют сметаной, смешав ее с сахарной пудрой, солью и лимонным соком. Оформляют зеленью.

Морковь – 15 г, сельдерей – 10 г, огурцы – 10 г, яблоки – 10 г, сливы – 10 г, помидоры – 15 г, сметана – 20 г, сахарная пудра – 5 г, лимонный сок – 5 г, зелень.

Салат-коктейль яблочно-морковный

Яблоки (очищенные от кожуры и семян) нарезают дольками, вареную морковь – соломкой. Укладывают в вазочку слоями, добавив сверху изюм. Сбрызгивают лимонным соком и соединяют с медом. Все перемешивают.

Посыпают сверху мелко дробленным орехом.

Яблоки – 25 г, морковь – 25 г, изюм – 25 г, лимонный сок – 10 г, мед – 10 г, орех кешью – 5 г.

Коктейль из крабов

Помидоры нарезают тонкими ломтиками, кладут на них крабы, поливают майонезом и оформляют лимоном.

Крабы – 75 г, помидоры – 45 г, майонез – 15 г, лимон – 10 г

А что на первое?

Палитра первых блюд, изобретённых мировой кулинарной мыслью, буквально безгранична. Ещё бы, ведь человечество варит супы действительно с незапамятных времён, чуть ли не с неандертальских. В те далёкие времена кастрюлей служила яма в скале или грунте, а конфорку заменяли раскалённые на костре камни. Именно таким способом некоторые дикие племена до сих пор варят супы и бульоны. Нет, что ни говорите, а я думаю, что парень, который изобрёл кастрюлю, определённо заслужил Нобелевскую премию, как по-Вашему?

И несмотря на то, что дальше у нас пойдут вторые блюда, которые мы скромно именуем Главными, Главным может стать и первое, смотря как к нему относиться. Мы всей семьей, допустим, любим собираться на Папин Борщ, который он готовит раз в год по обещанию, но готовит так, что пальчики оближешь, хотя, насколько я понимаю, он не придерживается ни одного из приводимого здесь рецептов.

Основой всех супов и борщей неизменно является **бульон**. Бульоны бывают четырёх видов: мясными, из птицы, рыбными и грибными⁴, но роднят их три компонента: кастрюля, огонь и вода. Посему наш рассказ о бульонах будет носить глобальный, так сказать, всеобъемлющий характер.

Варка бульонов имеет общие особенности для всех видов продуктов.

Первое: в кастрюлю с продуктом наливается чистая холодная вода.

Второе: до кипения бульон стоит на большом огне, затем снимается образовавшаяся на поверхности пена. Пена может сниматься несколько раз.

Третье: огонь убавляется и бульон тихо доваривается до полной готовности.

Готовность бульона определяется в каждом отдельном случае в зависимости от вида заложенного продукта. Так, скажем, куриный бульон может быть приготовлен в течение часа, однако некоторые экзотические сорта российских кур сохраняют дивную упругость мускулатуры и через три часа интенсивной варки. Как сказал бы классик “гвозди бы делать из этих курей...”. Поэтому расскажем теперь о каждом виде бульона в отдельности.

Костный бульон

Для приготовления костного бульона используют кости, получаемые при кулинарной разделке скота, а также пищевые отходы домашней птицы.

Кости следует промыть в холодной воде, меняя ее два-три раза. Чтобы лучше извлекался жир и другие питательные вещества, кости нужно измельчить; позвоночные кости нарубить поперек; суставные головки трубчатых костей разрубить на несколько частей, а трубку оставить целой; плоские кости нарубить на части размером 5–6 см. Телячьи и свиные кости советуют слегка поджарить в жарочном шкафу.

Подготовленные кости заложить в кастрюлю, залить холодную воду (1,25 л воды на 1 кг костей, учитывая испарение), накрыть крышкой и при нагреве как можно быстрее довести содержимое до кипения. Как только бульон закипит, открыть крышку, снять пену, затем постепенно убавлять огонь, не допуская в дальнейшем быстрого кипения. Всплывший на поверхность бульона жир частично снять; наличие небольшого слоя жира способствует сохранению в бульоне ароматических веществ.

Говяжьи и бараньи кости следует варить 4,5–5 часов, а телячьи и свиные 2–3 часа. При более длительной варке вкус бульона ухудшается.

⁴ Нас могут уличить в том, что мы позабыли про рыбный бульон, однако мы упорствуем в намерении именовать его «ухой» и помещаем его рецептуру в разделе «Рыбные супы».

За 1–1,5 часа до окончания варки в бульон положить морковь, петрушку, сельдерей, лук, соль.

Костный бульон может быть прозрачным или мутноватым вследствие наличия белковых веществ и жира; на поверхности бульона должны быть блестки жира; аромат бульона должен соответствовать аромату овощей, добавленных при варке.

Кости мясные – 100 г, лук репчатый – 4 г, морковь – 4 г, петрушка – 3 г.

Мясной бульон

Для варки бульона возьмите с полкило грудинки с мясом и рёбрышками. Варить бульон из чистого мяса – непозволительная расточительность, кстати, он и вкуснее с костями. Тосклив и безрадостен бульон без мозговой косточки. Этот бульон варится так же, как и костный, но поверх измельченных костей надо положить куски мяса. За 1–1,5 часа до окончания варки в бульон следует добавить коренья и соль. Готовность мяса можно определить прокалыванием поварской иглой: в хорошо сваренное мясо игла входит свободно.

Говядину, предназначенную для вторых блюд, кладите в кастрюлю в процессе варки, чтобы мясо было сочным.

Готовое мясо переложите в посуду, накройте ее крышкой для предохранения поверхности мяса от подсыхания в период хранения.

Мясной бульон должен быть прозрачным, желтоватого цвета, с блестками жира на поверхности (излишки жира следует снять). У него приятные вкус и запах, свойственные свежесваренному мясу и овощам.

Мясо – 57 г, кости мясные – 150 г, лук репчатый – 3 г, морковь – 4 г, петрушка – 3 г.

Бульон из домашней птицы

Для приготовления бульона из домашней птицы используют туловище, шею, голову, крылья, желудок, сердце.

Кур или разрубленные на мелкие части куриные кости положить в котел, залить холодной водой и, медленно нагревая до закипания воды, варить 30–40 минут; снимать появляющуюся на поверхности пену. Затем добавить ароматические коренья, соль и варить при слабом кипении до готовности кур (куриные кости варят 2–3 часа).

Готовность кур определяют при помощи поваренной иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки, – куры сварились). Вынутых из бульона кур для предохранения от подсыхания накрыть влажной марлей.

Бульон процедить.

Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, во время варки положите в него обжаренные до светло-золотистого цвета куриные кости.

Курица – 100 г или кости куриные – 300 г, морковь – 5 г, петрушка и сельдерей – 4 г, лук – 4 г.

Бульон из дичи

Для приготовления бульона из дичи использовать обычный мясной или куриный бульон, который осветлить при помощи оттяжки из костей и зачинок дичи. Оттяжку готовить так же, как и для куриного бульона. Лучшим по вкусу и наиболее ароматным получается бульон, если оттяжку приготовить из костей рябчика, фазана, тетерева или куропатки.

Натуральный бульон из дичи готовят только в том случае, если дичь варят для приготовления холодных блюд или имеют в наличии достаточное количество пищевых отходов после приготовления вторых блюд (например, котлет из рябчиков, фазана или куропатки).

Прозрачный бульон из дичи должен иметь светло-коричневый оттенок, вкус и запах, свойственные свежесваренному бульону.

Хранить бульон нужно на водяной бане.

Подавать бульон в чашке; отдельно можно подать гренки или пирожки.

Кости мясные или дичи – 200 г, рябчик – 1/4 шт., яйца (белки) для оттяжки – 1/6 шт., морковь – 5 г, петрушка – 4 г, лук репчатый – 4 г.

Грибной бульон

Первый способ

Сушеные грибы, тщательно перебранные и промытые, положить в котел и залить холодной водой. Через 3–4 часа набухшие грибы варить в той же воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Готовый бульон процедить, а грибы промыть для удаления остатков песка. Вареные грибы ввести в суп за 15 минут до конца варки.

Второй способ

Сушеные грибы залейте холодной водой, оставьте в ней на 10–15 минут, затем промойте, несколько раз меняя воду. Грибы снова залейте холодной водой (2 л на 100 г грибов), оставьте часа на 3 и отварите в той же воде.

Примечание. Грибные бульоны варят преимущественно концентрированными и разводят до необходимой консистенции кипяченой водой.

На 50 г сушеных грибов – 2 л воды.

Классический борщ

Нам не раз встречались попытки некоторых шовинистов от кулинарии именовать борщ классическим украинским блюдом. Давая отпор этим гнусным проискам, позволим еще раз напомнить, что этот вид овощных супов получил свое название по имени овоща, обычной красной свеклы (бурака), которая по-старославянски называлась «бърць» и которая является обязательной составной частью этого блюда. Нигде нет доказательств тому, что этот милый овощ на протяжении истекшего тысячелетия произрастал исключительно на территории Малороссии. Напротив, в Болгарии, Чехии, Словакии, Польше, не говоря уже о России существует множество рецептов приготовления борща по местным рецептам. Во всяком случае, приезжающие иностранцы считают «Russian Borsch» исключительно русским национальным блюдом.

Борщи варят на мясном бульоне с ветчиной, копченой грудинкой, шпиком, сосисками, уткой, гусем, а также на рыбном бульоне и с осетровой головизной. Борщ можно варить с грибами, черносливом, сушеными фруктами или только с овощами.

Основную массу овощей в борще составляют капуста и столовая свекла; кроме того, в борщ кладут морковь, лук, петрушку, сельдерей, томат-пюре или помидоры. Капусту можно заменить свекольной ботвой, листьями ревеня, шпинатом, щавелем, борщевиком и т. п. В некоторые виды борща кладут картофель. Чтобы в борще сохранился цвет свеклы, а также для улучшения вкуса добавляют уксус, кислый квас, лимонную кислоту, рассол капусты или помидоры. Перед подачей борщ посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

В зависимости от сочетания продуктов или от формы нарезанных овощей борщ называется украинским, московским, флотским и т. д. Борщ украинский варят со свиным салом

и картофелем; в московский борщ перед подачей кладут говядину, ветчину и сосиски; для флотского борща овощи нарезают ломтиками, а для всех остальных – соломкой.

Борщ – довольно сложное по составу блюдо. Отличный вкусовой букет ему обеспечивают 18–20 различных продуктов и приправ.

Для варки бульона лучше всего подходит грудинка. Кости варят 4–6 часов, мясо 2–2,5 часа. К концу варки в борще должно оставаться не более 300–350 г чистого бульона на порцию, поэтому воды в начале варки следует брать по крайней мере вдвое больше. Говяжьё грудинку и свинину закладывают обычно в соотношении 2:1 или 1:1. Борщ можно готовить также на гусином или курином бульоне. В этом случае добавлять другое мясо не следует.

Особенностью подготовки овощной части борща является предварительная отдельная обработка овощей. Свеклу, например, тушат отдельно от других овощей, предварительно сбрызнув ее уксусом или добавив лимонную кислоту либо лимонный сок, чтобы сохранить красный цвет. Иногда свеклу пекут или варят до полуготовности в кожуре, затем очищают, режут и кладут в бульон.

Мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой морковь, петрушку *пассеруют* вместе 15–20 минут. Этот научный термин обозначает «обжаривать в жиру на среднем огне». Перед окончанием пассерования в овощи добавляют томат-пюре или мелко нарезанные помидоры и продолжают пассеровать до тех пор, пока жир не окрасится в цвет помидоров.

Очень важно соблюдать последовательность закладки овощей в бульон – в зависимости от продолжительности варки. Картофель, как правило, закладывают за 30 минут до готовности борща, капусту – за 20 минут, тушеную свеклу и пассерованные овощи – за 15 минут, пряности – за 5–7 минут, чеснок – за 2 минуты.

Необходимо помнить, что при пассеровании, тушении и варке овощей и корней в открытой посуде улетучиваются ароматические вещества, а при сильном кипении бульона жиры омыляются, и бульон приобретает мутный цвет, неприятный запах и вкус, а поэтому варить, пассеровать и тушить овощи нужно только в закрытой посуде при слабом кипении.

Основной вид жира для борща – свиное сало. Его толкут или растирают в ступке с чесноком, луком и зеленью петрушки и заправляют им борщ за 2–3 минуты до его готовности.

Отдельные борщи для придания им своеобразного кисловатого вкуса готовят не только на воде, а и на квасе, соке квашеной свеклы, свекольном настое, добавляя их, когда сварилось мясо, в готовый бульон и стараясь не подвергать длительному кипячению. В конце раздела приводятся рецепты приготовления квасов для борща.

Усилить красный цвет борща можно настоем свеклы. Для его приготовления нужно использовать свеклу наиболее яркой окраски. Свеклу нарезать тонкими ломтиками или натереть на терке, залить горячим бульоном или водой (2 л на 1 кг свеклы), добавить 30 г уксуса, довести до кипения, настоять 30–40 минут и процедить.

Некоторые виды борщей заправляют поджаренной мукой для придания жидкости более густой консистенции. При подаче на стол в борщ кладут сметану по вкусу, зелень укропа, петрушки.

Борщ боярский

Мякоть свинины, говядины, курятины нарезают соломкой, лук – мелкими кубиками. Свеклу тушат в закрытой посуде, добавив воду и уксус. Овощи пассеруют. В глиняный горшочек кладут подготовленное мясо, овощи, сало, растертое с чесноком, или аджику, заливают костным бульоном и доводят до готовности в духовом шкафу. Отдельно готовят рассыпчатую гречневую кашу, которую заправляют сливочным маслом.

Подают борщ в том же горшочке или глиняной тарелке. Гречневую кашу – в глиняной тарелке.

Кости говяжьи или свиные – 200 г, свинина жирная – 42 г, говядина 1-го сорта – 40 г, кури 2-й категории (полупотрошенные) – 36 г, морковь – 36 г, свекла – 100 г, репчатый лук – 17,5 г, жир для пассеровки – 10 г, чеснок – 2 г, сало – 10, лавровый лист – 0,02 г, мука 1-го сорта – 3 г, томат пюре – 10 г, уксус 3-процентный – 8 г; для гарнира: гречневая крупа – 50 г, вода – 65 г, сливочное масло – 15 г⁵.

Борщ русский

Первый способ

Прежде всего мы свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, должны потушить в закрытом котле с добавлением жира, томата-пюре, сахара. Для сохранения окраски свеклы (в зависимости от кондиции) можно добавлять 2–3 г уксуса. Чтобы свекла не пригорела, ее перемешивают, доливая по мере надобности бульон или воду.

Тушить свеклу нужно сначала на сильном огне, а когда свекла закипит и осядет, нагрев уменьшают и поддерживают лишь слабое кипение. Зрелую свеклу тушить 30–40 минут, молодую 10–15 минут. В котел с кипящим бульоном положить свежую капусту, довести содержимое котла до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук и варить борщ 20–30 минут. За 5–10 минут до окончания варки борщ заправить белым соусом, положить специи (лавровый лист, перец), посолить.

Борщ с квашеной капустой варить так же, но капусту предварительно тушить с жиром. Капусту отжать, а если она очень кислая, то и промыть в холодной воде, положить в котел, добавить жир, немного бульона или воды, чтобы капуста не пригорела, затем котел закрыть крышкой и тушить 1,5–2,5 часа.

Чтобы придать борщу соответствующую окраску, готовят свекольный настой. Для этого хорошо промытые клубни свеклы нужно мелко нарезать или натереть на терке, положить в посуду с горячим бульоном (1 л на 500 г свеклы), добавить уксус, кислый квас или рассол от квашеных овощей и довести до кипения. Затем настоем выдержать на борту плиты в течение 15–20 минут, после чего процедить. Перед подачей в тарелку с борщом добавить одну столовую ложку настоя или влить необходимое количество его в котел перед подачей борща.

Второй способ

Очищенную от кожицы и промытую свеклу сварить отдельно в воде с небольшим количеством уксуса или другой пищевой кислоты. Вареную свеклу нашинковать соломкой или нарезать ломтиками. Свежую капусту положить в котел с кипящим бульоном или отваром, довести до кипения и добавить пассерованные с томатом-пюре коренья, свеклу и уксус. Борщ сварить, заправить солью и сахаром и подать, как описано в первом способе. Этот способ более прост, окраска свеклы ярче, вкус ее нежнее и консистенция мягче.

Сметану положить в тарелку перед подачей и посыпать зеленью; сметану можно подать отдельно в соуснике. К борщу можно подать ватрушки с творогом или крупеник.

Свекла – 100 г, капуста – 60 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 15 г, мука – 5 г, маргарин столовый – 10 г, сахар – 5 г, уксус 3 %-ный – 8 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец, зелень.

⁵ Рецептура дается из расчета столько-то грамм на 1 порцию.

Борщ московский

Сварить в мясном бульоне кости от ветчины или копченую свиную грудинку. Овощи нарезать соломкой. Подготовить свеклу и варить борщ, как описано выше; одновременно приготовить свекольный настой.

Подавать борщ с куском прогретой вареной говядины, ветчины и сосиской, нарезанной поперек батончика, сметаной и зеленью. Отдельно можно подать ватрушки с творогом или крупеник.

Кости ветчинные – 25 г, мясо – 32, ветчина – 20 г, сосиски – 20 г, свекла – 80 г, капуста свежая – 80 г или квашеная – 75 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 15 г, мука – 5 г, маргарин столовый – 10 г, сахар – 5 г, уксус 3 %-ный – 8 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец, зелень.

Борщ флотский

Сварить бекон в мясном бульоне. Овощи нарезать ломтиками, капусту – шашками. Картофель, нарезанный в форме кубиков, положить в бульон одновременно с капустой. Подготовить свеклу и сварить борщ одним из описанных выше способов.

Подавать борщ с куском бекона или мяса, сметаной и зеленью.

Бекон копченый – 42 г или грудинка свиная копченая – 47 г⁶, или корейка свиная копченая – 46 г, свекла – 100 г, капуста – 60 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 15 г, мука – 5 г, маргарин столовый – 10 г, сахар – 5 г, уксус 3 %-ный – 8 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец, зелень.

Борщ украинский

Свежую капусту положить в котел с кипящим бульоном, довести до кипения, добавить картофель, пассерованные коренья, лук, тушеную или вареную нарезанную свеклу и варить обычным способом.

Шпик растереть с чесноком и зеленью и добавить в борщ за 5—10 минут до окончания варки.

Рекомендуется положить в борщ нарезанные свежие помидоры.

Сало свиное (шпик) – 10 г, свекла – 77 г, капуста – 60 г, картофель – 50 г, морковь – 16 г, петрушка – 7 г, лук репчатый – 17 г, чеснок – 1,5 г, томат-пюре – 20 г, мука – 3 г, сахар – 5 г, уксус 3 %-ный – 8 г, сметана – 15 г, лавровый лист, перец, зелень.

Борщ зеленый

Несмотря на то, что этот борщ также делается на основе свеклы, основным ингредиентом тут является, как ни странно, шпинат. Его труднее всего достать из зелени. Поэтому советуем полагаться на удачу и поискать мороженный шпинат польского производства, он время от времени появляется в супермаркетах среди мороженных овощей. Однако если вы его не достали, а желание приготовить зеленый борщ все еще живо, замените его листьями зеленого салата-латука, найти который можно проще. Свеклу надо будет нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, перемешать, положить в посуду, добавить жир, собранный

⁶ На 1 порцию.

с бульона, томат-пюре, сахар, соль, уксус и тушить до готовности. Морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанные соломкой, спассеровать на жире.

В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный дольками, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные корни и варить борщ до готовности. За 5—10 минут до окончания варки в борщ положить нарезанные листики щавеля, шпината, зеленый лук и заправить белым соусом и специями (лавровый лист, перец).

Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Свекла – 60 г, картофель – 100 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 10 г, лук зеленый – 15 г, щавель – 50 г, шпинат – 50 г, мука – 3 г, томат-пюре – 15 г, маргарин столовый – 10 г, сахар – 3 г, уксус 3 %-ный – 5 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец, зелень.

Борщ зеленый по-украински

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, томат-пюре, сахар, жир, собранный с бульона, и тушить до готовности. Нарезать соломкой морковь, петрушку, репчатый лук и спассеровать их на топленом масле.

В кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные корни и варить борщ до готовности. За 7—10 минут до окончания варки положить в борщ мелко нарезанные листья щавеля, шпината (или заранее припустить их в собственном соку), зеленый лук и заправить белым соусом и специями (лавровый лист, черный горький перец). При подаче в тарелку положить кусочек мяса, сметану и посыпать зеленью укропа.

Говядина – 50 г, свекла – 60 г, картофель – 100 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 10 г, лук зеленый – 15 г, щавель – 50 г, шпинат – 50 г, томат-пюре – 15 г, сахар – 5 г, уксус 3 %-ный – 5 г, мука – 5 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец черный горький, соль, зелень укропа.

Борщ с ботвой свеклы (летний)

Подготовленные корни и лук нарезать ломтиками, черешки свеклы – кусочками размером 2–3 см и все вместе спассеровать с жиром. Промытые листья свекольной ботвы разрезать на части. Кабачки и картофель очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В кипящую воду, овощной отвар или мясной бульон положить пассерованные овощи, довести до кипения, добавить листья свекольной ботвы, картофель и варить 15–20 минут. За 8—10 минут до окончания варки положить нарезанные кабачки, помидоры, соль и специи (лавровый лист, перец). Заправить борщ уксусом.

Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Свекла с ботвой – 100 г, картофель – 80 г, морковь – 20 г, петрушка – 10 г, лук-порей или лук репчатый – 20 г, кабачки – 50 г, помидоры – 40 или томат-пюре – 15 г, маргарин столовый – 10 г, уксус 3 %-ный – 3 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец, зелень.

Борщ вегетарианский

В кипящую воду положить очищенную целую свеклу, варить почти до готовности. Мелко нарезанные репчатый лук и морковь протушить в сливочном масле. Свеклу вынуть, а в свекольный отвар положить нарезанный кубиками картофель. Через 10 минут добавить капусту, когда капуста сварится до готовности, положить лук и морковь. Отваренную свеклу натереть на крупной терке и положить в кастрюлю. Как только все закипит, добавить томатную пасту, соль, сахар по вкусу. При подаче к столу заправить борщ сметаной и зеленью.

Вода – 1,5 л, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., картофель – 2 шт., томат-паста – 1 ст. ложка, соль – 1 г, сахар – 0,5 г, сметана – 10 г, зелень разная – 5 г.

Борщ киевский

Довольно сложный рецепт и обилие ингредиентов этого, без сомнения, праздничного блюда вполне компенсируется его высокими вкусовыми достоинствами.

Говядину залить свекольным квасом, водой и варить до готовности.

Помидоры нарезать, припустить на топленом масле и протереть через сито.

Нарезанную соломкой свеклу тушить в бульоне с мелко нарубленной бараниной.

Репчатый лук и коренья нарезать соломкой и спассеровать на жире, снятом с бульона.

В бульон положить нарезанный кубиками картофель, шинкованую капусту и варить 5–7 минут, затем добавить спассерованные коренья, тушенную с бараниной свеклу, протертые помидоры, нарезанные моченые яблоки, предварительно отваренную фасоль, растертое с сырым репчатым луком и зеленью сало-шпик, лавровый лист, душистый перец горошком, сахар, соль, свекольный квас. При подаче в тарелку положить сметану и посыпать зеленью.

Говядина – 30 г, баранина – 30 г, свекла – 60 г, капуста – 80 г, картофель – 70 г, фасоль – 10 г, морковь – 10 г, корень сельдерея – 5 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 15 г, помидоры – 80 г или томат-пюре – 15 г, яблоки моченые – 20 г, квас свекольный – 100 г, сало-шпик – 5 г, масло топленое – 10 г, сахар – 5 г, сметана – 15 г, перец душистый горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки, укропа.

Старорусские щи

Недаром бытует у нас поговорка «Щи да каша – пища наша». С незапамятных времен на Руси щи были самым распространенным горячим блюдом. Приготавливались они и с мясом, и с осетриной, и со сметками, и с яйцом, ветчиной и др. Такое разнообразие добавок, отличные вкусовые качества, высокая питательная ценность снискали им широкую популярность.

Настоящие щи включают в себя следующие основные компоненты: капусту, морковь, лук, мясо, грибы, сметану. В качестве специй добавляются петрушка, черный перец горошком, лавровый лист, дольки чеснока.

Составной частью овощного гарнира, преобладающей по количеству, в щах является капуста белокочанная (свежая или квашеная), савойская, а также капустная рассада (молодая). Питательная ценность щей состоит прежде всего в том, что отвар капусты возбуждает аппетит. Эту же роль выполняет и молочная кислота квашеной капусты. Кроме того, для приготовления щей используют крапиву, щавель и шпинат. Щи приготавливают на мясном, рыбном и грибном бульонах и на воде. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты. Мясные щи подают с кусочком мяса, рыбные – с кусочком рыбы, а грибные – с грибами; в щи из крапивы или щавеля добавляют яйца, сваренные вкрутую. Перед подачей в тарелку со щами кладут сметану или сметану подают в соуснике; посыпают и мелко нарезанной зеленью.

Очень ценен минеральный состав этого блюда. В нем содержится большое количество солей кальция, калия, натрия и других щелочных элементов. Зимой и летом щи являются важным источником витамина С, фолиевой кислоты, каротина.

В наши дни ассортимент щей значительно расширился за счет введения в блюдо новых, ранее неизвестных продуктов и сырья. К щам из свежей капусты можно подать ватрушки с творогом или пирожки; к щам из квашеной капусты – крупеник, кашу гречневую рассыпчатую или кулебяку с гречневой кашей.

Щи из белокочанной капусты

Коренья (репу, морковь, петрушку) и лук (репчатый и порей) нарезать дольками или брусочками и вместе пассеровать с жиром. Капусту нарезать шашками по 2–3 см, а раннюю (вместе с кочерыжкой) – дольками по 5–6 см. Некоторые поздние сорта белокочанной капусты придают щам неприятный запах и горьковатый привкус, такую капусту перед закладкой погружают на 2–3 минуты в кипяток.

В кипящий бульон или воду положить капусту, довести до кипения, добавить коренья, «букет» и варить 30–40 минут. За 5–10 минут до окончания варки заправить щи процеженным белым соусом, солью, специями (лавровый лист, перец), пассерованным томатом-пюре или помидорами, нарезанными ломтиками.

Щи из свежей капусты можно приготовить без белого соуса. Подавать щи со сметаной и зеленью.

Капуста – 160 г, репа – 15 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, лук-порей – 10 г, помидоры – 45 г, мука – 3 г, маргарин столовый – 10 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец, зелень.

Щи «суточные»

Первый способ

Суточные щи отличаются от щей, приготовленных обычным способом тем, что капуста в результате продолжительности тепловой обработки становится красноватой, совершенно мягкой и приобретает сладковатый привкус.

Для мясных суточных щей лучше использовать говяжью грудинку (не обваленную), куски которой предварительно сварить в бульоне примерно на 2/3 готовности.

Овощи и квашеную капусту подготовить так же, как описано выше, с той разницей, что капусту надо мелко нарубить и тушить 3–4 часа. Чем мягче капуста после тушения, тем лучше вкус суточных щей.

В кипящий бульон заложить капусту и овощи, куски грудинки (без реберных костей) и варить щи еще около часа. За 20–30 минут до окончания варки добавить пассерованные овощи, «букет» со специями (лавровый лист, перец), белый соус и соль.

При подаче в щи положить сметану и посыпать зеленью или подать сметану в соуснике.

К суточным щам отдельно можно подать гречневую кашу.

Капуста квашеная – 125 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук – 20 г, томат-пюре – 25 г, мука – 5 г, маргарин столовый – 15 г, сметана – 25 г, лавровый лист, перец, зелень.

Второй способ

Вначале варить так же, как в предыдущем рецепте. Потушив капусту в течение 3,5–4 часа, заложить ее в бульон, вместе с ней куски грудинки (без реберных костей) и варить в течение часа. За 20–30 минут до окончания варки ввести пассерованные овощи, пучок зелени, лавровый лист, черный перец горошком, соль, пассерованную муку и варить при слабом кипении в закрытой посуде.

Затем переложить все в глиняный горшок, добавить рубленый чеснок, заклеить горшок лепешкой из слоеного или пресного теста, смазать ее яйцом и запекать в духовке в течение 15–20 минут. Затем горшок вынуть, закутать и поставить в холодное место на сутки.

На следующий день щи разогреть, отдельно подать гречневую кашу, крупеник или кулебяку с гречневой кашей.

Мясо – 50 г, кости – 90 г, капуста квашеная – 110 г, морковь – 25 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 20 г, мука – 5 г, масло топленое – 12 г, сметана – 10 г, яйцо – 1 шт., зелень, лавровый лист, перец черный молотый, соль.

Щи из квашеной капусты с фасолью

Перебранную и промытую фасоль положить вместе с подготовленной свиной котел, залить водой и сварить. За 30–40 минут до готовности мяса положить предварительно тушеную квашеную капусту и овощи, довести щи до кипения, после чего добавить ячневую крупу. Варить щи до готовности.

Подавать с куском свинины и мелко нарезанной зеленью.

Капуста квашеная – 100 г, свинина – 80 г, фасоль – 30 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 10 г, маргарин столовый – 10 г, ячневая крупа – 10 г, сметана – 10 г, зелень.

Щи из капустной рассады

Коренья и лук нарезать дольками или брусочками и спассеровать на жире. Перебранную и промытую капустную рассаду разрезать поперек на 2–3 части. Для удаления привкуса горечи рассаду погрузить на 1–2 минуты в кипяток и откинуть на сито, чтобы стекла вода.

В кипящий бульон или воду заложить капустную рассаду, нарезанный брусочками картофель, пассерованные коренья и варить 25–30 минут. За 5–10 минут до окончания варки добавить белый соус.

В щи можно положить слегка спассерованный зеленый лук, нарезанный кусочками длиной 2–2,5 см.

Подавать со сметаной и зеленью.

Капустная рассада и картофель— по 100 г, морковь и лук— по 20 г, петрушка – 5 г, мука – 5 г, маргарин столовый – 10 г, сметана – 10 г, зелень.

Щи из щавеля с гренками

Щавель (примерно половину от нормы) припустить, протереть через сито, положить в кипящий бульон, добавить пассерованные овощи и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить оставшиеся листики щавеля, разрезанные на 2–3 части, соль и специи (лавровый лист, перец). Отдельно приготовить смесь из яичных желтков (1/4 шт.) и молока, сварить яйца вкрутую или в мешочек. Из белого хлеба приготовить мелкие гренки.

При подаче положить в тарелку половину очищенного сваренного вкрутую яйца, налить яично-молочную смесь, щи, добавить гренки и посыпать зеленью. Гренки можно подать отдельно.

Щавель – 150 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 10 г, маргарин столовый – 10 г, молоко – 50 г, яйца – 3/4 шт., хлеб пшеничный – 30 г, лавровый лист, перец, зелень.

Щи зеленые с картофелем

Перебрать и промыть щавель и шпинат, припустить их отдельно, добавив в шпинат небольшое количество жидкости. Протереть зелень вместе с соком на протирачной машине или через сито. Нарезать лук и петрушку кубиками по 5–6 мм и спассеровать на жире, за 2–3 минуты до окончания пассерования добавить нарезанный зеленый лук.

В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный ломтиками, а через 15 минут – протертую зелень, пассерованные овощи и варить щи 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки добавить белый соус, специи и соль.

Подавать с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

Щавель – 50 г, шпинат – 100 г, картофель – 75 г, петрушка – 15 г, лук репчатый – 16 г, лук зеленый – 15 г, мука – 10 г, маргарин столовый – 10 г, сметана – 10 г, яйца – 1/4 шт., лавровый лист, зелень.

Щи из крапивы

Появляющаяся по весне крапива – не только сорняк, но и ценная питательная трава. В городских же условиях блюда из крапивы – настоящая экзотика. Перебранную и промытую молодую крапиву погрузить на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут.

Коренья нарезать кубиками, лук репчатый нарубить, все спассеровать на жире. За 2–3 минуты до окончания пассерования добавить мелко нарезанный зеленый лук.

В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассерованные овощи, «букет» и варить 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить белый соус, нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, перец, гвоздику (2–3 шт. на 10 порций).

Свежий щавель можно заменить консервированным, рассолом соленых помидоров, лимонной кислотой или соком лимона, смешанным с тертой цедрой и ревенем.

Подавать с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

Крапива – 160 г, щавель – 50 г, морковь – 5 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, лук зеленый – 15 г, мука – 5 г, маргарин столовый – 10 г, яйца – 1/2 шт., сметана – 15 г, лавровый лист, перец, гвоздика, зелень.

Щи из квашеной капусты

Несмотря на добрую дюжину вышеприведенных рецептов, классическим вариантов щей являются все же щи из кислой капусты.

Эти щи готовят преимущественно с говядиной, бараниной, свиной, свиной головой.

Квашеную капусту мелко порубить, отжать из нее сок, капусту с повышенной кислотностью промыть в холодной воде и тоже отжать.

Подготовленную капусту положить в сотейник, добавить жир, томат-пюре (10 г), сахар, немного бульона (чтобы капуста не пригорела), закрыть крышкой и тушить сначала на сильном, а затем на слабом огне 2–2,5 часа, изредка помешивая. Коренья и лук нарезать кубиками, спассеровать с жиром, снятым с бульона, и оставшимся томатом-пюре, добавить в капусту за 10–15 минут до окончания тушения.

В кипящий бульон положить подготовленную капусту с кореньями и луком, варить 20–25 минут, затем добавить соль, лавровый лист, черный перец горошком, пассерованную муку и варить еще 5–10 минут. Вместе с пассерованной мукой можно вводить в щи растертый с солью чеснок. При подаче положить в тарелку кусочек мяса, сметану и зелень.

Можно подать щи со сваренным вкрутую, нарезанным кружочками яйцом.

Мясо – 60 г, кости – 100 г, капуста квашеная – 120 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 25 г, томат-пюре – 25 г, мука – 5 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, яйцо – 1 шт., зелень, лавровый лист, перец черный молотый, соль.

Щи из квашеной капусты с картофелем

Это блюдо готовится так же, как и щи из квашеной капусты.

Капусту положить в бульон через 5–6 минут после нарезанного дольками картофеля. Чеснок растереть и ввести в щи вместе со специями.

Мясо – 60 г, кости – 100 г, капуста квашеная – 100 г, морковь – 20 г, картофель – 60 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 25 г, томат-пюре – 25 г, мука – 5 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, чеснок – 2 г, лавровый лист, перец черный молотый, соль, зелень.

«Толстые» щи (из квашеной капусты с перловой крупой)

Особенное распространение получили эти щи на Урале, среди работного люда. Пролетариату требовалась сытная и питательная пища, он и создал это высококалорийное блюдо. Название «толстые» объясняется тем, что их готовят с перловой крупой, которую называют «толстой», имея в виду ее питательность.

Готовят щи, как описано выше, только вместо фасоли кладут 50 г перловой крупы, предварительно ее отпарив.

Свинина – 80 г, капуста квашеная – 100 г, крупа перловая – 30 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 10 г, крупа ячневая – 10 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, зелень, соль.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами

Из сушеных грибов приготовить бульон, а отваренные грибы откинуть на сито и нарезать кубиками. Мелко нарезанный лук поджарить на топленом масле до золотистого цвета, коренья пассеровать отдельно с томатом-пюре, капусту тушить, соединить с пассерованным луком и кореньями, залить горячим грибным бульоном, положить соль, пассерованную муку, пучок зелени, грибы и довести до готовности.

При подаче на стол положить в тарелку сметану и зелень.

К щам можно подать кулебяку с гречневой кашей и луком или гречневую кашу.

Грибы сушеные – 10 г, капуста квашеная – 120 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 20 г, мука – 5 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, зелень, соль.

Супы обычные и экстравагантные

Суп крестьянский

Первый способ

Коренья нарезать ломтиками, капусту – шашками размером 2–2,5 см, картофель – кубиками, репчатый лук нашинковать.

В кипящий бульон или воду положить капусту, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, картофель и варить суп 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки в суп положить нарезанные помидоры.

Подавать со сметаной и зеленью.

Капуста – 80 г, картофель – 110 г, репа – 15 г, морковь – 10 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, масло сливочное или маргарин сливочный – 10 г, сметана, зелень.

Второй способ

Овощи нарезать: морковь – кружочками, репу – дольками, лук-порей (белую часть) – кружками, стебли сельдерея нашинковать, все вместе слегка спассеровать, затем залить горячим бульоном и варить 10–15 минут. После этого добавить картофель, нарезанный кружками, и варить до готовности. За 5–6 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры, листики щавеля или шпината, или зеленого салата (в зависимости от сезона) и довести суп до вкуса.

Морковь – 30 г, репа – 30 г, лук-порей (белая часть) – 25 г, сельдерея – 15 г, картофель – 100 г, шпинат, щавель или салат зеленый – 10 г, помидоры свежие – 30 г, жир – 10 г.

Суп из разных овощей

Морковь, петрушку, лук-порей и репчатый лук нашинковать соломкой и спассеровать на жире. Белокочанную капусту и стручки фасоли нашинковать; стручки горошка (лопаточки), если они крупные, разрезать наискось на 2–3 части. Картофель нарезать брусочками или дольками, помидоры – дольками.

В кипящий бульон или воду положить капусту и довести до кипения. Остальные овощи закладывать с учетом сроков варки. Варить суп 25–30 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры и посолить.

В суп, приготовленный на воде, добавить молоко (200 г) или подавать его со сметаной (10 г) и зеленью.

Капуста – 40 г, картофель – 80 г, морковь – 20 г, репа – 20 г, петрушка – 10 г, лук репчатый – 10 г, лук-порей – 10 г, горошек (лопаточки) – 15 г, фасоль (стручки) – 15 г, помидоры – 40 г, масло сливочное или маргарин сливочный – 10 г, зелень.

Суп из кабачков со свежими грибами

Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см. Коренья, нарезанные ломтиками, спассеровать на жире и за 2–3 минуты до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками по 2–2,5 см. Подготовленные грибы нашинковать, положить в кипящий бульон или воду и варить 20–30 минут, добавить спассерованные коренья, картофель и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры и соль.

Подавать со сметаной и зеленью. Суп можно приготовить с молоком (200 г).

Грибы белые свежие – 83 г, кабачки – 100 г, картофель – 50 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, сельдерей – 5 г, лук зеленый – 15 г, помидоры – 40 г, масло сливочное или маргарин сливочный – 10 г, сметана – 10 г, зелень.

Суп из цветной капусты

Лук-порей (белую часть) нарезать вдоль на кусочки длиной 2,5–3 см и слегка спассировать с маслом. В кипящий бульон или воду положить подогретый лук, цветную капусту, картофель, нарезанный брусочками. За 5 минут до окончания варки добавить зеленый консервированный горошек и листики петрушки.

Суп можно заправить сметаной или яично-молочной смесью или приготовить его с молоком.

Капуста цветная – 80 г, лук-порей – 30 г, картофель – 80 г, горошек консервированный – 20 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 10 г.

Суп зеленый из корней с пирожками

Сварить мясной бульон. Все корни нашинковать очень тонко (в виде спичек), обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Обрезки от корней положить в бульон и варить вместе с мясом. Залить бульон в таком количестве, чтобы он только слегка покрывал корни. Накрыть крышкой и держать на пару до тех пор, пока весь бульон не впитается в корни.

Отдельно отварить в соленом кипятке разобранный на маленькие кочешки цветную капусту. Консервы зеленого горошка и зеленых бобов отцедить от сока.

Приготовление клецек. Вскипятить масло с водой, посолить, всыпать муку, размешать на огне, слегка остудить, втереть яйца по одному, готовое тесто брать на кончик ложки и опускать в соленый кипяток. Всплывшие на поверхность готовые клецки отцедить, сложить в миску, добавить жареные корни, горошек, зеленые бобы, цветную капусту, залить горячим процеженным бульоном и подавать.

Приготовление пирожков. Муку с маслом порубить ножом, влить подсоленную сметану, быстро замесить тесто и поставить в холодильник.

Капусту мелко порубить, залить соленым кипятком и поставить варить. Когда капуста закипит, снять крышку на 5 минут, чтобы исчез специфический запах капусты. Доварить, закрыв крышкой, до мягкости, откинуть на дуршлаг, охладить, положить в полотняный мешочек и хорошо отжать. Выложить в миску, на капусту положить рубленые яйца, залить растопленным маслом и хорошо вымесить. Остывшее тесто выложить на посыпанную мукой доску, раскатать в тонкий пласт, вырезать стаканом кружки, на половину кружков положить кучками фарш, остальными кружками накрыть их, края защипать, как у ватрушек, смазать пирожки разболтанным яйцом и поставить в хорошо нагретую духовку. Когда пирожки подрумянятся и пропекутся, снять их с листа и подавать.

Мясо – 600 г, репа – 100 г, морковь – 150 г, петрушка – 50 г, лук репчатый – 50 г, сельдерей – 50 г, зеленый горошек – 60 г, консервированные зеленые бобы – 60 г, цветная капуста – 500 г;

для клецек: масло сливочное – 50 г, яйца – 3 шт., мука – 80 г, вода – 150 г. Для пирожков: мука – 450 г, масло (для теста) – 200 г, сметана – 200 г, соль – 10 г, капуста – 800 г, яйца – 4 шт., масло (для фарша) – 100 г.

Суп картофельный постный

Коренья нарезать ломтиками или брусочками, репчатый лук нашинковать, добавить томат-пюре и все вместе спассеровать на сливочном маргарине или растительном масле. Картофель нарезать кубиками или брусочками.

В кипящий бульон или воду положить коренья, довести до кипения, добавить картофель и варить 15–20 минут. В конце варки суп посолить.

Картофель – 200 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 5 г, маргарин столовый – 5 г, зелень.

Суп картофельный с мясом

Коренья нарезать ломтиками или брусочками, лук нашинковать и все вместе спассеровать с жиром. Картофель нарезать ломтиками, кубиками или брусочками.

В кипящий бульон заложить коренья, дать бульону закипеть, затем добавить картофель, специи и варить в течение 15–20 минут.

Мясо – 60 г, кости – 150 г, картофель – 225 г, морковь – 20 г, петрушка, сельдерей – 10 г, лук репчатый и порей – по 10 г, томат-пюре – 5 г, жир – 10 г, зелень – 2 г.

Суп картофельный с фрикаделями

Сварить картофельный суп на мясном бульоне, как описано выше. Приготовить фарш для фрикаделей и разделить их в форме шариков по 8—10 г. Сварить фрикадели в картофельном супе.

Подавать суп с фрикаделями и зеленью.

Так же приготовить суп на рыбном бульоне с фрикаделями из рыбы.

Картофель – 175 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук – 20 г, томат-пюре – 5 г, маргарин столовый – 5 г, зелень;

для фрикаделей: мясо говяжье, баранье или свиное – 57 г, лук репчатый – 5 г, яйца – 4 г, вода – 5 г, перец.

Суп картофельный с сушеными грибами

Приготовить картофельный суп на грибном бульоне.

В процессе варки в суп положить вареные шинкованные грибы.

Картофель – 200 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, грибы сушеные – 4 г, томат-пюре – 5 г, маргарин столовый – 5 г, зелень.

Суп картофельный с сушеными грибами и черносливом

Мелко нашинковать вареные грибы и положить их в процеженный грибной бульон. Лук, мелко нарубленный, спассеровать на растительном масле, добавить муку и продолжать пассерование еще 4–5 минут, после чего соединить с грибным бульоном; суп довести до кипения, добавить картофель, нарезанный ломтиками, чернослив, изюм и варить до готовности.

Подавать с ломтиками лимона и зеленью.

Картофель – 125 г, лук – 15 г, грибы сушеные – 4 г, чернослив – 15 г, масло подсолнечное рафинированное – 10 г, мука – 5 г, изюм – 20 г, лимон – 1/10 шт.

Суп картофельный со свежими грибами

Ножки свежих белых грибов мелко нарубить и спассеровать на жире; шляпки нашинковать и варить в бульоне или воде 30–40 минут. Коренья нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе спассеровать с жиром. Картофель нарезать в форме кубиков или шашек.

В кипящий мясной, костный бульон или воду положить пассерованные ножки грибов, морковь, петрушку, лук, картофель и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки добавить нарезанные помидоры и посолить.

Подавать со сметаной и зеленью.

Грибы белые свежие – 55 г, картофель – 175 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, помидоры – 30 г, маргарин столовый – 5 г, сметана – 10 г, зелень.

Суп картофельный со свежими грибами и мозгами

Сварить суп картофельный со свежими грибами на мясном бульоне так же, как описано выше. Отдельно сварить мозги. Бульон использовать для супа. Подавать с кусками мозга, сметаной и зеленью.

Мозги – 47 г, грибы белые свежие – 55 г, картофель – 175 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, помидоры – 30 г, маргарин столовый – 5 г, сметана – 10 г, зелень.

Суп картофельный с головизной

Зачастую мы внимательно изучаем громадные головы осетров и белуг, не представляя, что из этих ископаемых можно приготовить. Заверяем: прекрасное первое и второе блюдо.

Сварите бульон из голов осетровых рыб и приготовьте суп так же, как и суп картофельный.

Подавайте с куском головизны, нарезанными хрящами, зеленью. Отдельно (для завершения ансамбля) можно подать пирожки с вязигой или с рыбным фаршем.

Головизна – 142 г, картофель – 200 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 5 г, маргарин столовый – 5 г, зелень.

Суп картофельный с макаронными изделиями

Картофельный суп с макаронными изделиями готовят на мясном или грибном бульоне. Коренья нарезать брусочками или в форме лапши, лук нашинковать и все вместе спассеровать с жиром; картофель нарезать брусочками или дольками.

В кипящий бульон заложить пассерованные коренья, дать закипеть, затем добавить лапшу, макароны размером в 3–4 см, картофель и варить 25–30 минут. За 10–15 минут до окончания варки добавить лавровый лист, перец, соль.

Морковь – 20 г, петрушка, сельдерей – 10 г, лук репчатый и порей – по 10 г, картофель – 150 г, макаронные изделия – 20 г, маргарин столовый – 5 г, специи.

Суп картофельный с домашней лапшой

Коренья и лук нарезать ломтиками, в остальном готовить суп так же, как суп картофельный с макаронными изделиями.

Для лапши: мука – 20 г, яйца – 1/8 шт., вода – 4 г, соль; остальные продукты, как для супа картофельного с макаронными изделиями.

Похлебка картофельная с помидорами

Готовится это блюдо быстро, не требует особых усилий. Картофель очистить, отварить, протереть. Помидоры отварить, протереть и смешать с картофелем. Полученную массу заправить смешанными с молоком желтками, маслом, солью, довести до кипения. После этого положить рубленую зелень.

Картофель – 8 шт., помидоры – 8 шт., вода – 1,5 л, яйца (желток) – 3 шт., молоко – 1 стакан, масло сливочное – 50 г, зелень укропа, петрушки, соль.

Острый суп с отварным картофелем

Лук подрумянить на сковороде с растительным маслом, затем добавить кусочками сало. Заранее отварить и остудить картофель, натереть на терке, положить на сковороду, перемешать с луком, мукой и салом, добавить красный молотый перец. Все это опустить в кастрюлю с картофельным отваром и варить суп 20 минут, после чего положить томатное пюре и посолить. Подавать в горячем виде.

Вода – 1 л, картофель – 4 шт., лук – 1 шт., сало – 20–30 г, мука – 1 ст. ложка, томат-пюре – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Рассольник

Это блюдо также пришло к нам из старины, тогда оно именовалось «калья» и готовили его с икрой, курицей, мясом. Зачастую огуречный рассол в старину заменялся раствором лимонного сока, но такую роскошь позволить себе могли только состоятельные люди.

Огуречный рассол как основу для приготовления супов применяли уже с XV века. Однако количество рассола, его концентрация, соотношение с остальной жидкостью, а также сочетание с другими основными продуктами (рыбой, мясом, овощами и крупами) были столь различны, что родились разные блюда: калы, солянки и, наконец, рассольники, под которыми стали понимать умеренно кисловато-солончатые супы только на огуречной основе – вегетарианские или чаще с субпродуктами. Кальями стали называться только рыбные слабокислые супы, а в подраздел «солянки» выделились более кислые и более концентрированные.

Обязательная составная часть всех рассольников – это соленые огурцы, огуречный рассол и коренья. Чистый рассол в рассольники добавляют редко и в малых дозах – если огурцы недостаточно соленые. Прежде чем заливать рассол в бульон, его нужно прокипятить.

В состав современных рассольников, кроме соленых огурцов, входят картофель, морковь, репа, брюква; гречневая, ячневая, рисовая чаще перловая крупы, большое количество пряных овощей и зелени, таких как лук, сельдерей, петрушка, пастернак, чабер, эстрагон, укроп, и немного классических пряностей (лавровый лист, душистый и черный перец).

В рассольниках используют преимущественно субпродукты – говяжьи или телячьи почки либо набор потрохов (желудочки, сердце, печень, легкие, ножки), а также потроха от домашней птицы (куриные, индюшачьи, гусиные, утиные). При отсутствии субпродуктов их можно заменить говяжьим мясом. Крупа для рассольника подбирается в зависимости от мясных продуктов: перловая – пойдет в рассольник с почками и говядиной, рисовая – употребляется с потрохами курицы и индейки, ячневая – подходит к утиным и гусиным потрохам, гречневая и рисовая – пойдут в вегетарианский рассольник. К различным рассольникам подбирают и разные виды пряностей.

Вкус рассольника во многом зависит от качества соленых огурцов и рассола, поэтому необходимо обращать на этот продукт особое внимание.

Корнеплоды нарезают соломкой, а репчатый лук шинкуют, пассеруют отдельно, причем в закрытой посуде, на слабом огне, периодически помешивая. Если белые корни закладывают в бульон сырыми, вкус рассольника ухудшается, а сами корни становятся водянистыми и менее вкусными. Кроме того, некоторые сорта корней темнеют и придают рассольнику неприятный вкус и цвет. Картофель следует нарезать небольшими брусочками.

Соленые огурцы с пожелтевшей или грубой кожицей надо обязательно очистить. У огурцов с крупными семенами нужно вычистить сердцевину. Подготовленные огурцы нарезать соломкой или кубиками, добавить бульон и припускать в закрытой посуде 20–25 минут.

Крупы промыть холодной водой, залить кипятком и на 30–45 минут поставить распариваться, меняя кипяток.

Почки зачистить от пленок и жира, замочить в воде на 6–8 часов (воду периодически менять), отварить в течение 20–30 минут, вынуть и нарезать тонкими ломтиками.

Перед подачей в тарелку с рассольником кладут мясные или рыбные продукты или нашинкованные грибы. Кроме того, добавляют сметану или смесь из яичных желтков и молока. Отдельно можно подать ватрушки с творогом, а к рассольнику с рыбой – расстегаи.

Рассольник московский с почками

Подготовленные почки залить холодной водой и варить 5–10 минут. После этого воду слить, промыть почти холодной водой, вновь залить водой и варить до готовности (бульон можно использовать для приготовления рассольника).

Коренья и лук нашинковать соломкой и спассеровать на жире. Перебранные листья щавеля и шпината (или заменяющий их салат) нарезать на части. Огурцы очистить от кожицы и, разрезав вдоль, удалить семена, а затем нарезать поперек крупной соломкой (у Нежинских огурцов кожицу и семена не удалять).

В кипящий бульон положить пассерованные овощи, огурцы, специи; все это варить 15–20 минут. За 5–8 минут до окончания варки в рассольник добавить шпинат, щавель, соль и огуречный рассол (по вкусу), который предварительно прокипятить и процедить.

При подаче положить в тарелку нарезанные почки, добавить смесь из яиц и молока, налить рассольник и посыпать его зеленью. Отдельно можно подать ватрушки с творогом.

Так же можно приготовить рассольник с телятиной, бараниной, курицей, цыплятами.

Почки говяжьи – 66 г, петрушка – 45 г, пастернак – 30 г, сельдерей – 15 г, лук репчатый – 20 г, лук-порей – 30 г, щавель – 20 г, шпинат или салат – 20 г, огурцы соленые – 30 г, масло сливочное – 10 г, молоко – 75 г, яйца – 1/5 шт., зелень.

Рассольник с гусиными потрохами

Гусиные потроха (а также головы, шейки, крылышки) тщательно опалить. Разрубить шейку на три-четыре части, крылышки – на две части. Из головы вынуть глаза, сердце надрезать и удалить кровь, желудок разрезать пополам. Потроха опалить, промыть холодной водой, залить горячей водой или бульоном (мясной или костный), положить специи (перец, лавровый лист), «букет» и варить при слабом кипении до готовности. Печенку сварить отдельно.

Бульон процедить, через 15–20 минут снять с поверхности жир и приготовить на этом бульоне рассольник так же, как и рассольник московский.

Перед подачей голову гуся разрубить пополам, желудок, сердце и печенку нарезать ломтиками. Прогретые потроха положить в тарелку, добавить смесь из яиц и молока, налить рассольник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Потроха гусиные – 125 г, петрушка – 45 г, пастернак – 30 г, сельдерей – 15 г, лук репчатый – 20 г, лук-порей – 30 г, щавель, шпинат или салат – 20 г, огурцы соленые – 30 г, масло сливочное – 10 г, молоко – 75 г, яйца – 1/5 шт., лавровый лист, перец, зелень.

Рассольник с потрохами домашней птицы

Шейку, крылышки тщательно опалить, удалить пеньки; желудки разрезать на две части, удалить содержимое и снять внутреннюю кожицу; сердце надрезать и удалить кровь. Потроха промыть, ошпарить в горячей воде, снова промыть, залить горячей водой или костным бульоном и варить до готовности.

Когда потроха будут готовы, бульон слить, настоять 15–20 минут и снять с него жир.

Приготовить на бульоне рассольник, как московский.

Готовые шейки и крылышки разрубить на 2–3 части, желудок и сердце нарезать ломтиками и положить в тарелку с рассольником. Перед подачей на стол, добавить сметану и зелень.

Потроха птичьи – 100 г, остальные продукты те же, что и для «Рассольника московского».

Рассольник домашний

Рассольник домашний готовят на мясном бульоне с говядиной, свиной, бараниной, а также на рыбном бульоне или на воде.

Капусту, коренья и лук нашинковать. Коренья и лук спассеровать на жире. Огурцы нарезать так же, как для рассольника московского, а картофель – дольками или брусочками.

В кипящий бульон или воду положить свежую белокочанную капусту, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, картофель, огурцы и продолжать варку еще 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить соль и заправить суп кипяченым процеженным огуречным рассолом.

Подавать со сметаной и зеленью.

Капуста – 40 г, картофель – 100 г, морковь – 20 г, петрушка – 30 г, сельдерей – 10 г, лук репчатый – 20 г, лук-порей – 20 г, огурцы соленые – 30 г, маргарин столовый – 10 г, сметана – 10 г, зелень.

Рассольник мясной

Подготовленные почки заложить в кипяток (350–400 мл), проварить 25–30 минут, добавить нарезанные коренья, распаренную крупу, через 10–15 минут – картофель, мелко нарезанный лук и варить до готовности картофеля на умеренном огне. Затем положить подготовленные огурцы, заправить по вкусу солью и огуречным рассолом, ввести пряности и варить 10–15 минут, после чего, убедившись в готовности почек, добавить зелень и варить еще 3 минуты. Сметану положить в тарелку с рассольником при подаче на стол.

Почки – 70 г, огурцы соленые – 50 г, рассол огуречный – 20 г, картофель – 40 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 25 г, корень петрушки – 10 г, корень сельдерея – 10 г, крупа перловая – 10 г, зелень укропа, петрушки и сельдерея – 5 г, сметана – 20 г, масло сливочное – 10 г, лавровый лист, перец черный горошком, перец душистый горошком, соль.

Рассольник куриный

Заложить в кипяток тщательно промытые, нарезанные на мелкие кусочки куриные потроха и варить около часа, после чего добавить пассерованные корни, промытый несколько раз рис и варить до его полуготовности, снимая пену. Затем положить мелко нарезанный репчатый лук, перец, лавровый лист и варить до готовности риса, после чего ввести припущенные огурцы, проварить 5–7 минут, добавить пряную зелень, варить еще 3 минуты, снять с огня и заправить растертым с маслом и солью чесноком.

Потроха куриные – 100 г, огурцы соленые – 50 г, морковь – 15 г, репа – 20 г, лук репчатый – 20 г, корень петрушки – 10 г, рис – 15 г, масло сливочное – 20 г, чеснок – 2 г, зелень укропа, петрушки и эстрагона – 5 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Рассольник рыбный

Головизну рыб осетровых пород разрубить на 2–4 части, хорошо промыть и варить 60–70 минут. Затем отделить мякоть от хрящей, удалив при этом панцирные пластинки, хрящи отдельно довести до готовности. Рыбу частиковых пород разделить на филе с кожей и реберными костями, нарезать кусками, сварить отдельно до готовности.

Рассольник готовить так же, как московский. При подаче в тарелку положить прогретую мякоть рыбы и хрящи головизны, сметану и зелень.

Головизна рыб осетровых пород – 140 г, судак (сом, треска, окунь морской) – 50 г, остальные продукты (кроме почек), как для рассольника московского.

Солянки

Солянки отличаются острым вкусом и высокой питательностью. Зачастую солянки служат одновременно и первым и вторым блюдом. Сравниться с ними по питательности могут разве что некоторые блюда восточной кухни: харчо, пити, шурпа. По технологии приготовления различают солянки жидкие и густые.

Различают солянки мясные, рыбные и грибные. Соответственно этому солянки готовят с добавлением мясных продуктов, рыбы или грибов. Во все виды солянок кладут репчатый лук, соленые огурцы, каперсы, оливки, маслины, томат-пюре, лимон, масло сливочное, зелень, различные специи. В мясные и рыбные солянки, кроме того, добавляют лимон.

Принцип приготовления солянок в основном один и тот же. Очищенный лук (лучше острых сортов) тщательно промыть в холодной воде, обсушить и тонко нашинковать. Нельзя перед нарезкой оставлять его в холодной воде или на воздухе, так как при длительном хранении лук окисляется и приобретает неприятный запах, который при пассеровании усиливается. Поэтому очищенный лук следует промывать только перед измельчением.

Томат-пюре нужно пассеровать с жиром на слабом огне отдельно от лука до тех пор, пока жир не станет оранжево-красного цвета. Специи следует добавлять в солянку за 5–8 минут до подачи.

Соленые огурцы для солянок надо выбирать с приятно хрустящей и плотной мякотью, пожелтевшую или грубую кожицу обязательно очищать; если семена крупные, необходимо удалять сердцевину. Очищенные от кожицы соленые огурцы, нарезают на четыре части и после удаления семян нарезают поперек. Нашинкованные огурцы припускают в небольшом количестве бульона до полуготовности... У оливок вынимают косточки. Промытые маслины и ломтик лимона кладут в тарелку с солянкой или подают на розетке с мелко нарезанной зеленью.

Вкус жидких солянок во многом зависит от качества бульона. Для его приготовления надо брать необходимое количество воды, чтобы не доливать ее во время варки солянки.

Из субпродуктов в солянки используют почки, язык, вымя и сердце. Особо тщательно нужно обработать говяжьи почки. Отделив мочевники, наружные кровеносные сосуды, пленку и жир, каждую почку надо обязательно прорезать вдоль, хорошо промыть, залить холодной водой (в соотношении 1:4) и вымачивать 5–8 часов (воду желательно менять каждые 2–3 часа). Затем воду слить, залить свежей (на 1 кг почек 3 л воды) довести до кипения, снова слить, опять залить почки холодной водой и только тогда варить их до готовности. Если и после этого останется неприятный запах, следует еще раз сменить воду и довести до кипения. Вареные почки обмыть холодной водой и хранить в посуде, накрыв влажной тканью.

Язык перед варкой тщательно промыть, залить холодной водой и варить при слабом кипении 1,5–2 часа. За 30–40 минут до готовности добавить в воду соль, морковь, зелень петрушки, репчатый лук. Вареный язык нужно сразу же переложить в посуду с холодной водой, снять с него кожу и до нарезания хранить на холоде в закрытой кастрюле, так как без кожи он быстро темнеет.

Говяжье сердце разрезать вдоль, положить на 1–2 часа в холодную воду, тщательно промыть и удалить остатки крови. Затем залить горячей водой и варить до готовности при слабом кипении. В конце варки добавить соль.

Готовое сердце охладить и нарезать тонкими ломтиками.

Испокон веков рыбные солянки готовили из осетровых и судака. Однако их могут заменять многие океанические и морские рыбы – нототения, бельдюга, мероу, тунец, луфарь, зубатка, морской окунь, ставрида, скумбрия и другие..

В рыбные солянки (особенно из осетровых) не следует добавлять много томата-пюре, так как он заглушает вкус рыбы.

Солянка сборная мясная

Лук нашинковать и пассеровать на сливочном масле, добавить томат-пюре и продолжать пассеровать 5–8 минут. Соленые огурцы в зависимости от сорта обработать различно.

В кипящий бульон положить гарнир: лук, огурцы, каперсы, оливки, а также мясные продукты и специи и варить 5–10 минут. В конце варки в солянку добавить соль и сметану.

В тарелку с солянкой положить маслины, ломтик лимона, зелень и подать их отдельно.

Кости мясные – 125 г, мясо – 40 г, ветчина вареная (окорок со шкуркой) – 20 г, сосиски – 20 г, почки – 47 г, лук репчатый – 50 г, огурцы соленые – 30 г, каперсы – 10 г, маслины – 25 г, оливки – 8 г, томат-пюре – 25 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 30 г, лимон – 1/10 шт., лавровый лист, перец горошком, зелень.

Солянка из домашней птицы и дичи

Это блюдо следует отоварить так же, как солянку сборную, но вместо мясных продуктов использовать вареную или жареную домашнюю птицу и дичь.

Гусь – 100 г, рябчик или куропатка серая – ½ шт., или куропатка белая – 1/3 шт., или фазан – 1/6 шт., лук репчатый – 50 г, огурцы соленые – 30 г, каперсы – 10 г, маслины – 25 г, оливки – 10 г, томат-пюре – 15 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 30 г, лимон – 1/10 шт., лавровый лист, перец горошком, зелень.

Солянка рыбная

Сырую рыбу осетровых пород нарезать по 3–4 куска на порцию, а филе судака на 1–2 куска. Осетровую рыбу погрузить в кипяток на одну минуту. Головизну (хрящи) сварить до готовности. Остальные продукты подготовить так же, как для солянки сборной мясной.

В кипящий рыбный бульон положить гарнир, рыбу, лавровый лист, перец и варить 10–15 минут. В конце варки добавить нарезанные вареные хрящи.

В тарелку с солянкой положить маслины, лимон, зелень или подать их отдельно.

Если готовится большое количество порций, то подготовленные продукты – рыбу, гарнир, специи – нужно разложить в сотейники (на определенное количество порций) и хранить в холодильнике. Бульон сохранять горячим. По мере необходимости продукты в сотейниках заливать горячим рыбным бульоном и варить солянку 10–15 минут.

Этот способ также применяется при подаче солянки по заказу (порционно). В этом случае подготовленные продукты следует разложить в миски и варить 10–15 минут.

Стерлядь – 125 г, судак свежий – 122 г, белуга или осетрина – 123 г, головизна – 75 г, лук репчатый – 50 г, огурцы соленые – 35 г, каперсы – 10 г, маслины – 25 г, оливки – 8 г, томат-пюре – 25 г, масло сливочное – 20 г, лимон – 1/10 шт., лавровый лист, перец, зелень.

Солянка донская

Морковь, петрушку нарезать ломтиками, репчатый лук нашинковать, все вместе спассеровать, положить в кипящий рыбный бульон, снова довести до кипения и добавить остальные продукты (гарнир, осетрину). Помидоры нарезать кружочками и добавить в солянку за 5–10 минут до окончания варки. Варить и подавать солянку, как обычно.

Осетрина – 100 г, головизна – 50 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 15 г, лук репчатый – 40 г, огурцы соленые – 30 г, каперсы – 10 г, маслины – 20 г, оливки – 10 г, помидоры – 40 г, томат-пюре – 25 г, масло сливочное – 10 г, лимон – 1/10 шт., лавровый лист, перец черный молотый, зелень, соль.

Солянка сборная мясная

Огуречный рассол прокипятить, снять накипь, соединить его с мясным бульоном и довести до кипения. Мясо, ветчину, сосиски, филе курицы нарезать небольшими кубиками. Соленые грибы и свежую капусту обдать кипятком и нарезать кубиками. Помидоры, огурцы и лук также нарезать кубиками. Затем все эти продукты вместе с пряностями и сметаной положить в глиняный горшок, залить кипящим бульоном и поставить в духовой шкаф на 10–15 минут.

Бульон мясной – 250 г, рассол огуречный – 50 г, говядина отварная – 40 г, говядина или телятина жареная – 40 г, ветчина – 20 г, сосиски – 20 г, курица – 20 г, огурцы соленые – 30 г, капуста свежая – 50 г, помидоры – 30 г, сметана – 20 г, грибы соленые – 20 г, каперсы – 5 г, лук – 20 г, маслины – 5 г, зелень – 5 г, лук зеленый – 5 г, перец, соль.

Солянка ленинградская

Солянку эту готовят так же, как мясную сборную, но без томата-пюре. В конце варки заправить солянку сметаной. При подаче в тарелку добавить маслины и зелень.

Говядина – 40 г, ветчина вареная – 20 г, сосиски – 20 г, гусь – 35 г, лук репчатый – 40 г, огурцы соленые – 30 г, каперсы – 10 г, маслины – 10 г, сельдерей – 5 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 15 г, зелень – 5 г, соль.

Солянка сборная из субпродуктов

Солянку из субпродуктов готовить и подавать так же, как мясную сборную. Вареные мясные продукты – язык, сердце и др. нарезать ломтиками.

В конце варки заправить солянку сметаной.

Язык – 40 г, сердце – 45 г, почки говяжьи – 45 г, вымя – 35 г, кости мясные – 125 г, лук репчатый – 45 г, огурцы соленые – 30 г, каперсы – 10 г, маслины – 10 г, томат-пюре – 20 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 25 г, лимон – 1/12 шт., зелень – 5 г, соль.

Солянка мясная с рисом

Лук мелко нарезать, пассеровать до полуготовности, добавить томатный сок и тушить на медленном огне до готовности. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и довести до полуготовности в небольшом количестве бульона.

Нарезать на ломтики сваренные и охлажденные мясные продукты – язык, почки, ветчину, сосиски, мясо. Рис перебрать, залить на 2–3 часа холодной подсоленной водой, затем воду слить, положить рис в кипящий мясной бульон и варить почти до готовности. Добавить пассерованный репчатый лук, каперсы, соленые огурцы и варить 5–10 минут, затем положить мясные продукты, довести до кипения, посолить и дать постоять 5–8 минут на слабом огне. При подаче в тарелку положить маслины, лимон, сметану и зелень.

Мясо говяжье – 30 г, язык – 30 г, почки – 30 г, ветчина – 30 г, сосиски – 30 г, рис – 20 г, лук репчатый – 40 г, огурцы соленые – 40 г, каперсы – 20 г, сок томатный – 30 г, маслины – 10 г, масло сливочное – 15 г, сметана – 20 г, лимон – 1/10 шт., зелень, соль.

Солянка по-домашнему

Шинкованный лук пассеровать на сливочном масле, добавить томат-пюре, затем соединить с бульоном, заложить нарезанный ломтиками картофель, варить 10–12 минут, после чего добавить огурцы, мясные продукты, нарезанные, как для мясной сборной солянки, лавровый лист, соль. Варить и заправлять солянку, как сборную мясную. При подаче положить в солянку зелень.

Говядина вареная – 20 г, ветчина – 15 г, сосиски, сардельки – 15 г, почки – 15 г, лук репчатый – 40 г, огурцы соленые – 30 г, картофель – 60 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 15 г, зелень – 5 г, томат-пюре – 10 г, лавровый лист, соль.

Солянка рыбная сборная

Рыбный бульон соединить с прокипяченным огуречным рассолом, положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и вскипятить на медленном огне.

Мелко нарезанный лук и помидоры пассеровать на масле. Соленые грибы ошпарить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать кубиками, свежую и соленую рыбу, мякоть раков – кусочками, соединить с остальными продуктами и пряностями в керамическом горшке или эмалированной посуде и поставить на 15 минут в духовой шкаф или на медленный наплитный огонь. Перед подачей на стол выжать в солянку лимонный сок или добавить ломтик лимона без зерен.

Бульон рыбный – 250 г, рассол огуречный – 50 г, лимон – 1/8 шт., филе рыбное – 100 г, раки – 50 г, горбуша отварная соленая, кета – 50 г, осетрина свежая – 50 г, лук репчатый – 40 г, огурцы соленые – 30 г, помидоры – 40 г, каперсы – 5 г, маслины – 5 г, грибы соленые – 30 г, морковь – 20 г, масло растительное – 10 г, корень петрушки – 10 г, зелень петрушки, укропа – 5 г, лавровый лист, черный перец горошком.

Солянка рыбацкая

Рекомендуется готовить это блюдо из морских рыб: морского карася, морского окуня, ставриды, скумбрии и др.

Очищенную и подготовленную рыбу нарезать на филе без кожи и костей.

Из мелкой рыбы, костей и голов сварить бульон с добавлением корня петрушки, моркови, репчатого лука, черного перца горошком, лаврового листа и соли; бульон процедить, остудить. Репчатый лук нарезать кольцами.

Соленые огурцы очистить, удалить семена, нарезать дольками. Сваренную отдельно рыбу нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук обжарить на масле, добавить томат-пюре, соленые огурцы и нарезанные соломкой свежие, соленые или маринованные грибы. Влить бульон и варить в течение 15–20 минут.

При подаче добавить в солянку мякоть отварной рыбы, ломтики лимона без цедры, каперсы, маслины или маринованные сливы, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Для бульона: рыба – 150 г, лук репчатый – 40 г, морковь – 20 г, корень петрушки, перец черный горошком, лавровый лист, соль; для заправки: лук репчатый – 50 г, масло сливочное – 10 г, томат-пюре – 10 г, огурцы соленые – 40 г, грибы свежие, соленые или маринованные – 40 г, лимон – 1/10 шт., каперсы, маслины – по 5 г, зелень петрушки или укропа.

Солянка жидкая старинная

Белокочанную капусту нашинковать и тушить с очищенными от кожицы и семян, нарезанными ромбиками солеными огурцами, обжаренным мелко нарезанным репчатым луком и томатом-пюре.

В рыбный бульон положить нарезанное кусочками сало и филе копченой сельди, слегка обжаренные соленые или маринованные грибы, маслины, тушеные овощи и варить 5–10 минут.

Отдельно приготовить фрикадельки: нарезанное кусочками рыбное филе без кожи и костей вместе с мясом криля (или же креветками, крабовыми палочками) пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный репчатый лук, замоченный в молоке пшеничный хлеб, яйцо, черный молотый перец, соль, сформовать шарики величиной с грецким орех, запанировать в муке и обжарить на сливочном масле.

При подаче в солянку положить фрикадельки и мелко нарезанную зелень.

Бульон рыбный – 300 г, капуста свежая – 60 г, грибы соленые или маринованные – 40 г, огурцы соленые – 30 г, томат-пюре – 25 г, маслины – 10 г, сало – 20 г, сельдь копченая – 20 г, лук репчатый – 40 г, масло сливочное – 20 г, зелень, соль;

для фрикаделек: филе рыбное – 40 г, мясо криля (креветок) – 10 г, молоко – 15 г, лук репчатый – 5 г, масло сливочное – 5 г, хлеб пшеничный – 10 г, мука – 10 г, яйцо – 1/4 шт., перец черный молотый, соль.

Солянка грибная сборная

Сушеные грибы отварить, отцедить и нарезать соломкой. Предварительно отваренные в течение 4–5 минут и нарезанные соломкой свежие грибы положить в кипящий отвар из сушеных грибов и варить 12–15 минут. Подготовить как обычно репчатый лук с томат-пюре и соленые огурцы. Маринованные опята, соленые рыжики или грузди ошпарить и нарезать соломкой. Подготовленные продукты положить в кипящий бульон и варить 10–15 минут, затем добавить отваренные сушеные грибы, черный перец, лавровый лист, посолить и дать закипеть. Ввести маслины, каперсы, сметану и варить еще 5 минут. В тарелку положить ломтик очищенного лимона и зелень.

Грибы: сушеные – 5 г, свежие – 15 г, маринованные – 10 г, соленые – 10 г; лук репчатый – 50 г, огурцы соленые – 30 г, маслины – 20 г, каперсы – 10 г, оливки – 10 г, томат-пюре – 20 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 30 г, лимон – 1/10 шт., лавровый лист, перец черный горошком, зелень, соль.

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.