

100 лучших рецептов

на зубок

Ассорти из баклажанов и кабачков
стр. 6



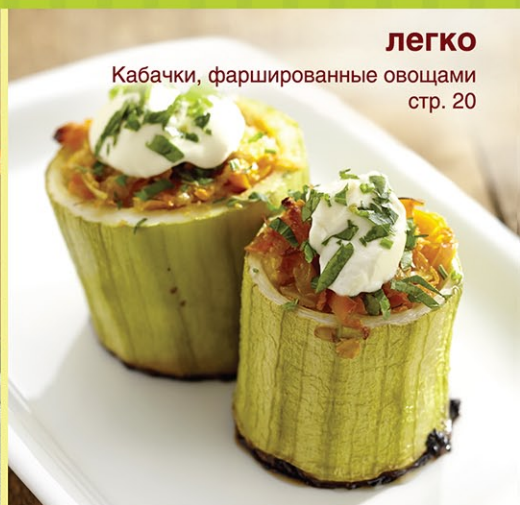
объеденье

Лечо с баклажанами
стр. 42



легко

Кабачки, фаршированные овощами
стр. 20



по-средиземноморски

Паста с баклажанами
стр. 28



традиции

Кабачковая икра
стр. 43



на свой вкус

Баклажанные рулетики
стр. 10



блюд из баклажанов и кабачков

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших
рецептов

блюд из баклажанов
и **кабачков**



Москва
2015

БАКЛАЖАННЫЕ ПОЛОСКИ С ТРАВАМИ И ЧЕСНОКОМ



20 мин + 30 мин
на замачивание
баклажанов



4-6

2 баклажана, 2 ч. л. сухой смеси любых пряных трав. **Соус:** 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. рубленого укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Проткнуть баклажаны зубочисткой в нескольких местах и залить холодной очень соленой водой на 30 мин.
- 2 Обсушить баклажаны и нарезать вдоль пластинками толщиной не более 0,5 мм.
- 3 Хорошо разогреть сковороду гриль и подпечь баклажаны с двух сторон. Измельчить чеснок.
- 4 Смешать сметану с майонезом, чесноком, укропом, посолить и поперчить по вкусу.
- 5 Выложить готовые баклажаны в емкость в один слой, смазать соусом и обильно присыпать пряными травами.
- 6 Выложить следующий слой баклажанов, смазать соусом и присыпать пряными травами.
- 7 Перевернуть емкость с баклажанами на плоскую тарелку так, чтобы нижний слой овощей оказался сверху и подать.



БАКЛАЖАННЫЕ РУЛЕТКИ С ЧЕСНОКОМ, ЗЕЛЕНЬЮ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



30 мин



4

1 баклажан, 50 мл растительного масла. **Начинка:**

1 помидор, 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г очищенных грецких орехов, 20 г рубленого укропа, 20 г рубленой кинзы, 20 г рубленой петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Для подачи: 1 стручок перца чили, 1/2 стакана зерен граната

- 1 Нарезать баклажан вдоль тонкими пластинками, посолить и оставить на 5 мин, чтобы ушла горечь. Промыть пластинки баклажана, обсушить и обжарить на растительном масле до мягкости и золотистости.
- 2 Очистить помидор от кожицы. Мелко нарезать лук, перец чили — колечками. Измельчить помидор, чеснок и грецкие орехи по отдельности.
- 3 Перемешать измельченные помидор, чеснок, грецкие орехи, зелень, лук, посолить и поперчить.
- 4 Выложить начинку на ломтики баклажана и свернуть рулетики.
- 5 Украсить рулетики зернами граната, колечками перца чили и подать.





ПОСТНЫЕ РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С МОРКОВЬЮ

 20 мин 1 баклажан, 50 г пшеничной муки, 50 мл растительного масла. **Начинка:** 1 морковь, 50 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** рубленый укроп

 3

1 Нарезать баклажан вдоль тонкими пластинками, посолить и оставить на 5 мин, чтобы ушла горечь. Промыть пластинки баклажана, обсушить и обвалять в муке.

2 Обжаривать пластинки баклажана на растительном масле до мягкости и золотистости. Промокнуть бумажными полотенцами лишний жир.

3 Натереть морковь на крупной терке и обжаривать на растительном масле до готовности. Измельчить чеснок.

4 Посолить и поперчить морковь. Добавить в конце обжаривания чеснок.

5 Положить на каждую пластинку баклажана немного моркови.

6 Свернуть рулетики, посыпать укропом и подать.



«ПАВЛИНИЙ ХВОСТ»

 30 мин 1 баклажан, 2 помидора, 2 огурца, 100 г маслин без косточек, 2 ст. л. пшеничной муки, 4 ст. л. растительного масла. **Соус:** 100 г майонеза средней жирности, 2 зубчика чеснока, рубленый укроп, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

1 Нарезать баклажан кружочками толщиной до 1 см, посолить и оставить на 5 мин, чтобы ушла горечь. Промыть кружочки баклажана, обсушить и обвалять в муке.

2 Обжаривать кружочки баклажана на растительном масле до мягкости и золотистости. Промокнуть бумажными полотенцами лишний жир.

3 Нарезать помидоры и огурцы тонкими кружочками.

4 Разрезать маслины вдоль пополам.

5 Мелко порубить чеснок.

6 Смешать майонез с чесноком и укропом, посолить и поперчить.

7 Выложить на блюдо друг на друга по одному кружочку баклажана, помидора, огурца и половинке маслины, промазывая слои майонезом, в виде веера.



Дип из баклажанов с орехами и консервированной фасолью

🕒 30 мин

🍴 2

2 баклажана, 50 г консервированной красной фасоли без жидкости, 30 г грецких орехов, 20 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** хлебные гренки, рубленая зелень

1 Разрезать баклажаны вдоль пополам. Нарезать чеснок пластинками.

2 Надрезать мякоть баклажанов и вложить в разрезы чеснок. Посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом половинки баклажанов и запекать 10 мин.

3 Слегка измельчить грецкие орехи и обжарить на сухой сковороде.

4 Извлечь мякоть из половинок баклажанов, поместить в чашу блендера, влить оставшееся оливковое масло и измельчить. Разделить массу пополам.

5 Добавить в одну половину баклажановой массы орехи, а в другую — консервированную фасоль. Отдельно перемешать массы, украсить зеленью и подать с гренками.



Аджасандали

🕒 30–40 мин

🍴 4

3 баклажана, 2 помидора, 2 болгарских перца, 3 луковицы, 1 стручок перца чили, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, рубленая зелень базилика и кинзы, соль — по вкусу

1 Запекать баклажаны и болгарские перцы 20 мин в духовом шкафу при 180 °С. Вынуть, остудить овощи и очистить от кожицы.

2 Крупно нарезать мякоть запеченных баклажанов и перцев.

3 Нарезать лук мелкими кубиками и ошпарить.

4 Измельчить чеснок.

5 Обдать кипятком помидоры, поместить в холодную воду, снять кожицу и крупно нарезать мякоть.

6 Смешать нарезанные ингредиенты и заправить растительным маслом.

7 Соединить овощи и зелень. Посыпать солью и мелко рубленным перцем чили, перемешать и подать.





САЦИВИ С БАКЛАЖАНАМИ

1 ч

5

4–5 баклажанов. **Соус:** 3 луковицы, 150 г очищенных грецких орехов, 200 мл воды, 100 мл гранатового сока, 3 ст. л. растительного масла, 1 стручок перца чили, 3–4 зубчика чеснока, 1 ч. л. хмели-сунели, соль — по вкусу. **Для подачи:** рубленая зелень кинзы и базилика

- 1 Сделать глубокие надрезы на баклажанах вдоль по-середине.
- 2 Бланшировать баклажаны 20–25 мин в кипящей воде под крышкой на слабом огне.
- 3 Выложить отваренные баклажаны на дуршлаг, остудить и слегка отжать.
- 4 Измельчить орехи, чеснок, перец чили (без семян) и перемешать. Добавить хмели-сунели.
- 5 Влить в полученную смесь гранатовый сок и воду, посолить.
- 6 Мелко нарезать лук, обжаривать на растительном масле до золотистости. Добавить в сковороду орехово-гранатовый соус и довести до кипения.
- 7 Выложить баклажаны на тарелку. Ввести в надрезы орехово-гранатовый соус и дать остыть.
- 8 Украсить готовое блюдо зеленью. Подавать холодным.



ВЕРРИНЫ С БАКЛАЖАНАМИ И БРЫНЗОЙ

40 мин

4

1 баклажан, 50 г размятой брынзы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. ворчестерского соуса, рубленый укроп, щепотка тимьяна, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** гренки из черного хлеба

- 1 Разрезать баклажан вдоль пополам, надрезать мякоть острым ножом решеткой, не повреждая кожицу.
- 2 Сбрызнуть половинки баклажана оливковым маслом, посыпать тимьяном и запекать в духовом шкафу 20 мин при 180 °С. Вынуть, дать остыть и извлечь мякоть.
- 3 Измельчить чеснок.
- 4 Порубить мякоть баклажана и добавить чеснок.
- 5 Влить в смесь бальзамический уксус и ворчестерский соус, посолить и поперчить.
- 6 Выложить в стеклянный стакан баклажановую массу, сверху — брынзу и укроп. Подать с гренками.



БАКЛАЖАНЫ В РУМЯНОЙ КОРОЧКЕ



25 мин +
время на
приготовление
кляра



3

1 баклажан, 1/2 ч. л. молотой паприки, 1/2 ч. л. молотого кориандра, щепотка молотого перца чили, соль — по вкусу. **Кляр:** 50 г пшеничной муки, 50 г кукурузной муки, 10 г сухих дрожжей, 1 желток, 100 мл светлого пива, 50 мл воды, соль — по вкусу, растительное масло для фритюра

1 Приготовить кляр: смешать два вида муки, добавить соль, дрожжи, желток и влить пиво и воду. Перемешать ингредиенты и оставить на 30 мин.

2 Нарезать баклажан кружочками толщиной 0,5 см и посолить.

3 Сложить нарезанный баклажан в дуршлаг, чтобы стек сок и вышла горечь.

4 Выложить кружочки баклажана на бумажное полотенце. Посыпать паприкой, кориандром, перцем.

5 Разогреть большое количество масла в глубокой жаропрочной емкости. Обмакнуть кружочки баклажана в кляр и выложить в масло.

6 Обжаривать баклажаны до золотистости. Достать шумовкой, промокнуть лишний жир и подать.

ОВОЩНЫЕ БАШЕНКИ С СЫРОМ



50 мин



4–8

1 кабачок, 1 баклажан, 2–3 помидора, 100 г тертого твердого сыра, пшеничная мука для панировки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Для подачи:** рубленая зелень

1 Нарезать кабачок, помидоры и баклажан кружочками толщиной 5 мм.

2 Раскалить растительное масло на сковороде.

3 Смешать муку с солью и перцем, обвалять в панировке овощи. Обжаривать овощи с двух сторон до золотистости.

4 Сложить готовые овощи стопками на противне в следующем порядке: баклажан, сыр, кабачок, сыр, помидор, сыр, кабачок, сыр, баклажан, сыр.

5 Запекать башенки в духовом шкафу в течение 10 мин при 200 °С. Вынуть и остудить.

6 Посыпать башенки рубленой зеленью. Подавать холодными как гарнир или как холодную закуску.

ЗАКУСКА ИЗ ХОЛОДНОГО ОВОЩНОГО РАГУ С ЗЕРНОВЫМ ХЛЕБОМ



30 мин



1–2

1 длинная зерновая темная булка, 1 помидор, 1 болгарский перец (желательно красный), 1/2 цукини, 1/2 баклажана, 50 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль, свежемолотый черный перец, орегано — по вкусу. **Для подачи:** рубленая зелень

1 Разрезать булку вдоль пополам.

2 Обжарить половинки булки на разогретой сковороде с оливковым маслом до образования хрустящей корочки.

3 Измельчить чеснок.

4 Нарезать помидор, баклажан и цукини кубиками.

5 Нарезать перец кусочками, удалив семена и плодоножку.

6 Обжаривать чеснок и овощи на хорошо разогретой сковороде с оливковым маслом 3–5 мин. Посолить, поперчить, посыпать орегано и охладить.

7 Выложить овощи на половинки булки, украсить зеленью и подать.

АССОРТИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КАБАЧКОВ С ЧЕСНОКОМ



30 мин



4

1 кабачок, 1 баклажан, 1 головка чеснока, пшеничная мука для панировки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Нарезать кабачок и баклажан кружочками.

2 Измельчить чеснок.

3 Раскалить растительное масло на сковороде.

4 Смешать муку с солью и перцем, обвалять в панировке овощи.

5 Обжаривать кружочки кабачков и баклажанов с двух сторон до золотистости.

6 Сложить готовые овощи слоями на тарелку, обильно пересыпая чесноком.



ЦУКИНИ С ГРЕЧЕСКИМ МЕЛИДЗАНО

50 мин +
4 ч на
остывание
мелидзано

6–8

1 цукини, 3 ст. л. оливкового масла. **Мелидзано:** 1 баклажан, 200 мл натурального йогурта, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, рубленая зелень кинзы или петрушки, сок и цедра 1 лимона, соль, свежемолотый черный перец, свежемолотый зеленый перец — по вкусу. **Для подачи:** 1 ст. л. маслин без косточек, рубленая зелень

1 Проткнуть баклажан вилкой в нескольких местах. Запекать в духовом шкафу в течение 40 мин при 200 °С. Вынуть баклажан и изъять ложкой мякоть. Нарезать цукини кружочками толщиной 1–1,5 см и обжарить на оливковом масле.

2 Смешать мякоть баклажана с йогуртом. Влить оливковое масло, уксус, сок лимона.

3 Добавить рубленые чеснок и зелень. Измельчить массу блендером до состояния пюре. Посолить, поперчить. Добавить цедру лимона и перемешать. Дать остыть мелидзано в холодильнике 4 ч.

4 Намазать мелидзано на кружочки цукини.

5 Сверху положить кружочки цукини. Украсить зеленью, маслинами и подать.

КАРПАЧЧО ИЗ КАБАЧКА И МОРКОВИ С МИНДАЛЕМ И РИКОТТОЙ

20 мин

4

1 кабачок, 1 морковь, сок 1 апельсина без мякоти, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. рикотты, 2–3 ч. л. хлопьев миндаля, 1–2 ч. л. бальзамического крема, 1 ч. л. оливкового масла, рубленая зелень петрушки, соль, смесь молотых перцев — по вкусу

1 Нарезать кабачок и морковь поперек или по диагонали овощечисткой и выложить в сотейник.

2 Залить овощи соком лимона и апельсина.

3 Тушить кабачок и морковь в смеси соков 10 мин на среднем огне. Посолить.

4 Выложить овощи с соком на тарелку. Добавить рикотту.

5 Посыпать хлопьями миндаля и петрушкой.

6 Сбрызнуть карпаччо оливковым маслом, добавить бальзамический крем, поперчить и подать.

ЧАТНИ В ЛОЖКАХ

30 мин

4

Зеленые чатни: 1 цукини, 1 помидор, 1 зеленый перец чили, 1 луковица, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. кумина, рубленая зелень мяты и кинзы, соль — по вкусу. **Чатни из тыквы с чили и имбирем:** 100 г тыквы, 1 красный перец чили, 1 ст. л. оливкового масла, кусочек корня имбиря длиной 1–2 см, 2 ст. л. меда, соль — по вкусу

1 Для приготовления зеленых чатни мелко нарезать зеленый перец чили, луковицу и мякоть помидора. Нарезать цукини кубиками вместе с кожурой и сбрызнуть соком лимона.

2 Обжарить семена кумина на оливковом масле. Выложить к кумину нарезанные овощи, быстро обжарить и оставить тушиться под крышкой на 10 мин. Всыпать мяту и кинзу за минуту до готовности, посолить.

3 Для приготовления чатни из тыквы нарезать очищенную тыкву небольшими кубиками. Очистить красный перец чили от семян и перегородок, мелко нарезать. Измельчить корень имбиря.

4 Заправить нарезанные овощи медом и оливковым маслом, посолить и перемешать. Выложить смесь на разогретую сковороду, томить 7 мин, помешивая.

5 Разложить чатни по сервировочным ложкам и подать.

РУЛЕТКИ ИЗ ЦУКИНИ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ ФЕТАКИ

30 мин

4

400 г цукини, 400 г мякоти копченой курицы, 400 г сыра фетаки, 200 г болгарского перца (желательно красного), 30 мл оливкового масла, сок 1/3 лимона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** шпажки

1 Нарезать цукини вдоль очень тонкими ломтиками овощечисткой.

2 Посолить, поперчить и сбрызнуть ломтики цукини оливковым маслом и лимонным соком.

3 Нарезать болгарский перец полосками, очистив от семян и удалив плодоножку.

4 Нарезать мякоть копченой курицы тонкими брусочками.

5 Разложить мягкий сыр и брусочки курицы на края ломтиков цукини.

6 Положить соломку болгарского перца по диагонали на копченую курицу.

7 Свернуть рулетики и закрепить при необходимости шпажкой.



Куриные ломтики в полосках цукини

 20 мин : 1 цукини, 200 г куриного филе, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. меда, соль, свежемолотый черный перец, острая молотая паприка — по вкусу. **Маринад:** 6 ст. л. соевого соуса, сок 1/2 лимона, 4 зубчика чеснока. **Для подачи:** 30 г маринованного имбиря, 1 ч. л. семян кунжута

- 1 Нарезать куриное филе средними кусочками поперек волокон. Посолить и поперчить.
- 2 Разогреть растительное масло на сковороде и обжаривать куриное филе в течение 3–5 мин.
- 3 Добавить в конце жарки мед, паприку и снять с огня.
- 4 Нарезать цукини тонкими ломтиками овощечисткой.
- 5 Измельчить чеснок и соединить с соевым соусом и соком лимона.
- 6 Опустить в маринад ломтики цукини на 10 мин.
- 7 Поместить на каждый ломтик цукини куриное филе и свернуть рулетиком. Выложить закуску на тарелку, посыпать кунжутом, подавать с маринованным имбирем.

Цукини, фаршированные лапшой соба, с говядиной под свекольным соусом

 50 мин : 1 цукини, 150 г говядины (филей), 50 г гречневой лапши соба, 1/2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 3 листика шалфея или несколько веточек свежего базилика (по желанию), соль — по вкусу. **Соус:** 1 свекла, 2 зубчика чеснока, 100 мл натурального йогурта, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** фольга

- 1 Нарезать говядину тонкими брусочками. Натереть морковь на терке и обжарить с говядиной на растительном масле. Отваривать лапшу в кипящей воде 5 мин.
- 2 Срезать у цукини часть с плодоножкой и вынуть мякоть. Соединить морковь, говядину и лапшу, посолить, посыпать мелко рубленным шалфеем или базиликом. Начинить цукини получившимся фаршем.
- 3 Запекать свеклу в духовом шкафу в течение 40 мин при 200 °С. Пюрировать, смешать с йогуртом и измельченным чесноком. Посолить и процедить.
- 4 Обернуть цукини фольгой, поставить в духовой шкаф на 30 мин при 190 °С. Нарезать овощ кольцами, полить свекольным соусом, поперчить и подать.

Рулетики из хлебцев с маринованными цукини

 30 мин : 8 хлебцев (двух видов), 1 цукини, 100 г сливочного сыра. **Маринад:** 2 ст. л. сока лимона, 2 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** рубленая зелень петрушки и укропа. **Дополнительно:** шпажки, пищевая пленка.

- 1 Разложить хлебцы, намазать тонким слоем сливочного сыра и накрыть пищевой пленкой. Поставить хлебцы в холодильник на время приготовления начинки, чтобы они размякли и легко сворачивались.
- 2 Нарезать цукини тонкими полосками овощечисткой.
- 3 Смешать оливковое масло с лимонным соком, взбить до состояния эмульсии, посолить и поперчить.
- 4 Вылить на тарелку немного маринада и выложить ломтики цукини. Полить их оставшимся маринадом, равномерно распределяя его кисточкой. Оставить цукини мариноваться на 10 мин. Достать хлебцы и снять пленку.
- 5 Выложить на хлебцы маринованные ломтики цукини, свернуть рулетиками, скотать шпажками, украсить зеленью и сразу подать.

Конвертики из баклажана с пряным сыром

 25–30 мин : 1 баклажан, 50 мл растительного масла. **Начинка:** 150 г мягкого сыра фета, рубленая зелень кинзы, 2–3 зубчика чеснока. **Соус:** 1 огурец, 100 г грецких орехов, 100 мл натурального йогурта без добавок, соль — по вкусу. **Для подачи:** гранатовые зерна

- 1 Нарезать баклажан вдоль тонкими пластинками толщиной 3–4 мм.
- 2 Обжарить пластинки на растительном масле с обеих сторон. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.
- 3 Размять сыр, добавить рубленую кинзу и измельченный чеснок. Перемешать начинку и дать постоять в течение 15–20 мин.
- 4 Выложить пластины баклажана крестообразно. Выложить на середину креста приготовленную начинку и завернуть края конвертиками.
- 5 Приготовить соус: натереть огурец на мелкой терке, добавить его в йогурт и посолить.
- 6 Измельчить грецкие орехи, добавить в соус и перемешать. Посыпать конвертики гранатовыми зернами и подать с соусом.

БАКЛАЖАННЫЕ РУЛЕТКИ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

⌚ 30 мин +
3 ч на за-
стывание

🍴 6–8

2–3 баклажана. **Начинка:** 100 г творога, 50 г тертого твердого сыра, 50 г мягкого сыра фета, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 4 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать баклажаны вдоль пластинками толщиной не более 3–5 мм.

2 Подпечь каждый ломтик на сухой сковороде с двух сторон до готовности (можно запечь на гриле или на решетке в духовом шкафу без масла).

3 Размять творог, фету и смешать. Посолить (не забывая, что часть соли возьмет баклажан) и поперчить. Добавить тертый сыр и перемешать.

4 Добавить к массе пропущенный через пресс чеснок и рубленый укроп, перемешать.

5 Выложить на край обжаренного баклажана немного начинки и свернуть рулетик.

6 Плотно сложить готовые рулетики и убрать в холодильник на 2–3 ч.



РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ СО ШПИНАТОМ И РИКОТТОЙ

⌚ 50 мин

🍴 4–6

2 баклажана, 450 мл томатного соуса, 30 г тертого пармезана, 4 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. оливкового масла. **Начинка:** 350 г замороженного шпината, 250 г рикотты, 1 зубчик чеснока, 1/4 ч. л. тертого мускатного ореха, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать баклажаны вдоль тонкими пластинками и смазать оливковым маслом. Запекать пластинки в духовом шкафу по 6–7 мин с каждой стороны при 220 °С. Остудить. Измельчить чеснок.

2 Разморозить шпинат, отжать и нарезать. Смешать шпинат с рикоттой.

3 Добавить к начинке чеснок, тертый мускатный орех, соль, перец и перемешать.

4 Выложить по 1 ст. л. начинки на каждую пластинку баклажана.

5 Свернуть рулетики и выложить их в форму для запекания швом вниз.

6 Полить рулетики томатным соусом, посыпать сухарями и тертым пармезаном. Запекать в течение 25–30 мин до золотистой корочки при 200 °С.





СОТЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, МОРКОВИ И ЛУКА-ПОРЕЯ

 1 ч 500 г баклажанов, 300 г моркови, 2 стебля лука-порей, 50 г рубленой зелени петрушки, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. сушеного чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

1 Произвольно нарезать баклажаны или использовать ломтики шоковой заморозки.

2 Нарезать морковь средними брусочками.

3 Нарезать светлую часть стебля лука-порей кольцами.

4 Обжаривать лук до мягкости на растительном масле.

5 Добавить морковь и готовить овощи на среднем огне под крышкой в течение 5–7 мин.

6 Добавить баклажаны, убавить огонь, перемешать овощи и готовить под закрытой крышкой 30 мин.

7 Снять крышку, перемешать массу, посолить, поперчить, добавить чеснок, снять с огня и дать настояться под закрытой крышкой в течение 5–7 мин. Добавить петрушку, перемешать соте и подать.



СЫРНЫЙ РУЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И БАКЛАЖАНАМИ

 30 мин + время на застывание рулета 1 баклажан, 150–200 г моцареллы, 100–150 г тертого твердого сыра, 50–60 г ветчины, 30–50 г грецких орехов, 20–30 г маринованных огурцов, 1–2 зубчика чеснока, пучок свежей зелени, 40 мл растительного масла. **Дополнительно:** пищевая пленка, пергамент

 4–6

1 Нарезать баклажан ломтиками толщиной 1–2 мм. Обжарить на растительном масле. Подсушить грецкие орехи на сухой сковороде и мелко порубить. Измельчить чеснок. Смешать чеснок и сыр с орехами.

2 Распределить сырную массу на пищевой пленке, накрыть вторым слоем пленки, раскатать скалкой в пласт толщиной 2–4 мм. Снять сверху пленку.

3 Нарезать огурцы вдоль длинными брусочками, ветчину — ломтиками толщиной 1–2 мм. Выложить на сырный пласт ломтики баклажана, огурца, ветчины и завернуть рулет, удаляя нижнюю пленку.

4 Нарезать ломтиками моцареллу, выложить на пергамент одним слоем, покрыть веточками зелени. Разогреть моцареллу в духовом шкафу в течение 1–2 мин при 120–140 °С (сыр не должен закипеть). Поверх моцареллы на край пергамента выложить сырный рулет и плотно обернуть растаявшей моцареллой. Обернуть рулет пленкой и поставить в холодильник на 1–2 ч.



САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ КАБАЧКОВ С ГОРОШКОМ И ПОМИДОРАМИ

 30 мин + 20 мин на маринование кабачков

 2

1 кабачок, 2–3 помидора, 150 г консервированного горошка, 100 г сырокопченого бекона, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. семян тыквы, 1 ст. л. семян подсолнечника, 1 ст. л. сушеной мяты, 1 ч. л. горчицы, 50 мл оливкового масла, сок 1/2 лимона, рубленая зелень укропа, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать бекон тонкой соломкой. Измельчить чеснок.

2 Нарезать кабачок кружочками и обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока до мягкости. Посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона, добавить горчицу и посыпать мятой. Перемешать, дать остыть и замариноваться. Добавить к кабачкам бекон и обжарить его до полупрозрачности.

3 Нарезать помидоры дольками и выложить на порционные тарелки. Выложить на помидоры теплые замаринованные кабачки с беконом, консервированный зеленый горошек и посыпать укропом.

4 Обжарить на сухой сковороде семечки, выложить на салат и сразу подать.



САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С ТРАВАМИ И АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

 20 мин

 4

2 кабачка, 50 г пармезана, горсть рукколы, горсть салата «Мангольд», 2–3 листа салата «Айсберг», горсть зелени кинзы. **Заправка:** сок 1/2 апельсина, 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. зернистой горчицы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
Для подачи: 1/2 ч. л. цедры апельсина

1 Нарезать кабачки вдоль тонкими пластинками овощечисткой.

2 Смешать оливковое масло, горчицу, апельсиновый сок, черный перец.

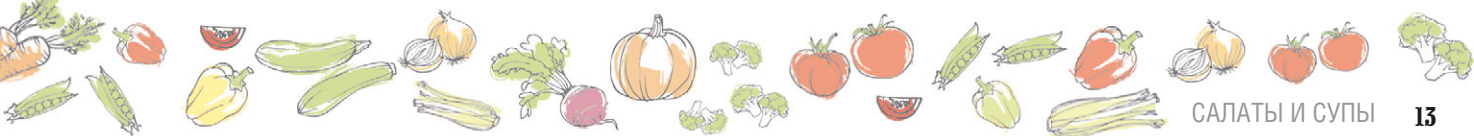
3 Перемешать кабачки с заправкой.

4 Порвать салатные листья, смешать с кинзой и рукколой.

5 Соединить все ингредиенты и перед подачей присыпать солью.

6 Тонко нарезать сыр и выложить на салат. Украсить блюдо цедрой апельсина и подать.





САЛАТ С ФУНДУКОМ И ЦУКИНИ



30 мин



4

3 цукини, 80 г очищенного фундука, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 80 г пармезана, листья базилика, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Крупно порубить очищенный фундук ножом.
- 2 Нарезать цукини кружочками.
- 3 Выложить нарезанные цукини в миску, полить 2 ст. л. оливкового масла, посолить и поперчить.
- 4 Обжаривать цукини на сковороде, желательно гриль, по 2 мин с каждой стороны, остудить.
- 5 Полить обжаренные кружочки цукини бальзамическим уксусом, перемешать.
- 6 Нарезать пармезан тонкими пластинками.
- 7 Добавить к цукини оставшееся оливковое масло, листья базилика и фундук, перемешать.
- 8 Выложить сверху тонкие пластинки пармезана и подать.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КАБАЧКОМ И КУРИЦЕЙ



30 мин



1-2

100 г куриного филе, 50 г цукини, 50 г красного болгарского перца, 5 помидоров черри, 30 г рукколы, 20 г маринованных маслин без косточек, 20 г маринованных оливок без косточек, 30 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Заправка: 30 мл сладкого соуса чили

- 1 Разрезать цукини вдоль пополам, затем каждую половинку — поперек тонкими ломтиками.
- 2 Нарезать болгарский перец треугольниками, удалив семена и плодоножку. Разрезать черри пополам.
- 3 Нарезать куриное филе небольшими кусочками. Посолить и поперчить мясо.
- 4 Обжаривать куриное филе на разогретой сковороде с оливковым маслом 2-3 мин.
- 5 Добавить к мясу цукини и болгарский перец, обжаривать 1-2 мин.
- 6 Смешать в емкости обжаренные ингредиенты с помидорами и рукколой.
- 7 Добавить в салат маринованные маслины и оливки.
- 8 Влить в салат соус чили, перемешать и подать.



САЛАТ С ПАСТОЙ ФАРФАЛЛЕ, ЦУКИНИ И МАСЛИНАМИ

🕒 20 мин

🍴 4

200 г фарфалле (макароны в виде бантиков), 1 цукини, 30 г маслин без косточек, 4 помидора черри, соль — по вкусу. **Заправка:** 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сока лимона, щепотка кориандра, рубленая зелень петрушки, базилика и/или укропа

- 1 Отварить макароны до готовности в кипящей подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.
- 2 Нарезать цукини тонкими ломтиками, залить кипящей водой и бланшировать 2 мин.
- 3 Откинуть цукини на дуршлаг, обдать холодной водой, чтобы они оставались хрустящими.
- 4 Нарезать маслины тонкими колечками.
- 5 Разрезать черри пополам. Растереть кориандр в ступке.
- 6 Смешать сок лимона с оливковым маслом, кориандром, зеленью.
- 7 Смешать пасту с черри, маслинами, цукини, заправить и подать.

САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ, КРЕВЕТКАМИ, КОЛБАСКАМИ И НУТОМ

🕒

40 мин +
время для
замачивания
и варки нута

🍴 4

2 баклажана, 400 г нута, 150 г маленьких отваренных и очищенных креветок, 150 г охотничьих колбасок, 100 г салата «Айсберг» или молодого шпината, 1/2 красной луковицы, 3 ст. л. оливкового масла, соль — по вкусу. **Заправка:** 1 зубчик чеснока, сок и цедра 1 лимона, 1/4 ч. л. молотого кумина (зиры), 3 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. меда, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Замочить нут на 8–12 ч, слить жидкость, залить холодной водой и отварить до мягкости.
- 2 Нарезать баклажаны полукруглыми ломтиками. Смазать ломтики оливковым маслом и обжарить на сковороде гриль по 3–4 мин с каждой стороны.
- 3 Нарезать охотничьи колбаски кружочками. Обжаривать колбаски на сухой сковороде в течение 4–5 мин. Нарезать лук полукольцами. Измельчить чеснок.
- 4 Смешать чеснок, кумин, мед, сок и цедру лимона, оливковое масло, посолить и поперчить.
- 5 Крупно порвать листья салата. Смешать лук, нут, салат, обжаренные охотничьи колбаски и баклажаны, креветки, полить заправкой и подать.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С КОЗЬИМ СЫРОМ

🕒 40 мин

🍴 4

4 баклажана, 200 г козьего сыра, по 100 г двух видов салата (например, рукколы и латука), 100 г зеленой фасоли, 100 г редиса, 80 мл оливкового масла, соль — по вкусу. **Маринад:** 20 мл оливкового масла, 2 ст. л. томатной пасты. **Заправка:** 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. зернистой горчицы, 70 мл оливкового масла. **Для подачи:** 2 веточки базилика

- 1 Разрезать баклажаны вдоль пополам и нарезать полукруглыми ломтиками толщиной примерно 0,7 см. Слегка посолить баклажаны и оставить на 5 мин, чтобы вышла горечь. Обжарить баклажаны до готовности на оливковом масле. Замариновать баклажаны в смеси томатной пасты и оливкового масла.
- 2 Отваривать фасоль в кипящей подсоленной воде в течение примерно 5–6 мин.
- 3 Нарезать сыр крупными кубиками, а редис — кружочками.
- 4 Смешать горчицу с уксусом и развести их оливковым маслом.
- 5 Заправить салатную смесь, выложить на тарелку, а сверху поместить баклажаны, фасоль, редис, сыр. Украсить салат базиликом и подать.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

🕒 30 мин

🍴 1–2

100 г баклажанов, 100 г помидоров черри, 100 г куриной печени, 30 г рукколы, 20 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 20 мл оливкового масла, 20 мл меда, 10 г маринованного имбиря

- 1 Нарезать баклажаны тонкими кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом. Обжаривать баклажаны с двух сторон на сухой сковороде до готовности.
- 2 Разрезать помидоры пополам. Промыть куриную печень, просушить, удалить пленки и протоки, посолить.
- 3 Обжарить печень на разогретой сковороде с оливковым маслом до золотистости, снять с огня. Доводить до готовности в духовом шкафу в течение 4–5 мин при 180 °С.
- 4 Измельчить маринованный имбирь.
- 5 Смешать отдельно в емкости мед с оливковым маслом и имбирем.
- 6 Выложить в емкость баклажаны, помидоры, куриную печень, рукколу, добавить заправку. Перемешать салат и подать.



САЛАТ СО СВИНЫМ ЯЗЫКОМ, ПЕЧЕНЬЮ И БАКЛАЖАНАМИ

⌚ 3 ч

🍴 4

1 свиной язык, 400 г баклажанов, 400 г свиной печени, 100 г пшеничной муки, 100 мл орехового соуса, 100 мл оливкового масла, 1 морковь, 1 луковица, 1 головка чеснока, соль, горошины черного перца, лавровый лист — по вкусу. **Для подачи:** 40 г рукколы

1 Вымыть язык, выложить в кастрюлю с морковью, луком, чесноком, лавровым листом, перцем, солью, залить водой и варить при слабом кипении 2–2,5 ч. Вынуть язык, окунуть в ледяную воду и снять кожу. Нарезать его поперек тонкими ломтиками.

2 Нарезать баклажан тонкими кружочками и обжарить на раскаленном оливковом масле до золотистости с обеих сторон.

3 Промыть и обсушить печень, удалить пленки и протоки. Нарезать печень средними кусочками, посолить и обвалять в муке.

4 Обжарить печень на раскаленном оливковом масле до золотистости. Доводить до готовности в течение 10–12 мин в духовом шкафу при 180 °С.

5 Выложить на тарелку язык, баклажаны и печень. Полить ореховым соусом и украсить рукколой.



САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ И ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ

⌚ 30 мин

🍴 2–3

200 г морепродуктов (коктейль), 1 цукини, 1 баклажан, 1 помидор, 1 болгарский перец (желательно красный), 50 мл оливкового масла, 20 мл белого винного уксуса, 20 мл меда, 1 зубчик чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 30 г рукколы

1 Нарезать цукини, баклажан и помидор кубиками.

2 Нарезать перец небольшими кусочками, удалив семена и плодоножку.

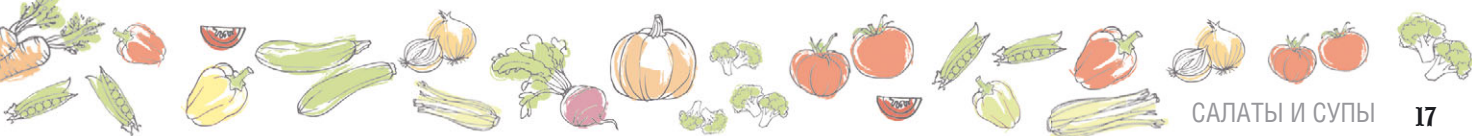
3 Смешать в емкости овощи, приправить солью, перцем, сбрызнуть винным уксусом и оливковым маслом (30 мл). Влить мед и перемешать.

4 Запекать овощи на гриле или в разогретом духовом шкафу в течение 10 мин при 180 °С.

5 Измельчить чеснок.

6 Обжаривать морепродукты с чесноком в течение 2 мин на разогретой сковороде с оливковым маслом (20 мл). Приправить по вкусу. Подать морепродукты с овощами и рукколой.





ТЕПЛЫЙ САЛАТ С СЕМГОЙ И ОВОЩАМИ



30 мин



1

100 г филе семги, 50 г цукини, 50 г болгарского перца (желательно красного), 30 г рукколы, 20 г маринованных маслин без косточек, 20 г маринованных оливок без косточек, 5 помидоров черри, 50 мл оливкового масла, 5 мл бальзамического уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Разрезать цукини вдоль пополам, а потом каждую часть — поперек тонкими ломтиками.
- 2 Нарезать перец треугольниками, удалив семена и плодоножку. Разрезать черри пополам.
- 3 Нарезать филе кубиками. Посолить и поперчить рыбу.
- 4 Обжаривать семгу, цукини, помидоры и болгарский перец на разогретой сковороде с оливковым маслом (20 мл) в течение 1–2 мин.
- 5 Выложить смесь из сковороды в емкость к рукколе.
- 6 Добавить в салат маслины и оливки.
- 7 Влить оливковое масло (30 мл), бальзамический уксус, перемешать салат и подать.



СУП ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ БАКЛАЖАНОВ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ



1 ч



4

2 баклажана, 2 помидора, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 300 мл воды или овощного бульона, 200 мл кокосового молока, 1 ч. л. сушеного тимьяна, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для смазывания овощей. **Для подачи:** 50 г феты

- 1 Разрезать баклажаны вдоль на четыре части. Разрезать помидоры пополам и очистить чеснок. Разделить луковицу на четыре части.
- 2 Выложить овощи на противень, смазать их оливковым маслом и запекать в течение 40 мин при 210 °С. Вынуть овощи из духового шкафа и снять с запеченного баклажана кожицу.
- 3 Положить мякоть баклажана, помидоры, лук и чеснок в кастрюлю, залить водой (или овощным бульоном), добавить тимьян, посолить и поперчить. Варить в течение 20 мин.
- 4 Измельчить суп блендером до состояния пюре.
- 5 Влить кокосовое молоко. Подогреть суп, но не кипятить.
- 6 Нарезать фету и посыпать ею суп перед подачей.

СУП С ФАСОЛЬЮ И БАКЛАЖАНАМИ



50 мин



10

240 г консервированной красной фасоли, 100 г свежих шампиньонов, 1 баклажан, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 красная луковица, 1 стебель сельдерея, 1 стручок перца чили, 2 л воды, 30 мл растительного масла, 1 ч. л. хмели-сунели, 1 ч. л. молотого кориандра, 1/2 ч. л. молотого кумина (зиры), рубленая зелень кинзы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать лук, сельдерей, болгарский перец и баклажан соломкой. Нарезать морковь полукружочками.

2 Вымыть шампиньоны, очистить (молодые грибы можно использовать неочищенными). Разрезать на четыре части.

3 Налить в кастрюлю растительное масло. Обжаривать морковь в течение 5–7 мин.

4 Добавить в кастрюлю остальные овощи и нарезанные грибы. Обжаривать в течение 10 мин.

5 Влить воду, довести до кипения и выложить фасоль. Варить в течение 30 мин.

6 Посолить, поперчить. Добавить в готовое блюдо специи, кинзу и измельченный перец чили.

СУП ТОМАТНЫЙ С БАКЛАЖАНАМИ И ГОВЯДИНОЙ



1 ч



6

400 г говядины (желательно вырезки), 400 г помидоров в собственном соку, 1 баклажан, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 л воды, 2 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** сметана, свежая зелень

1 Нарезать говядину небольшими кусочками.

2 Нарезать баклажан кубиками. Измельчить лук и чеснок.

3 Разогреть в кастрюле растительное масло. Обжарить лук.

4 Добавить нарезанное мясо. Обжаривать в течение 10 мин.

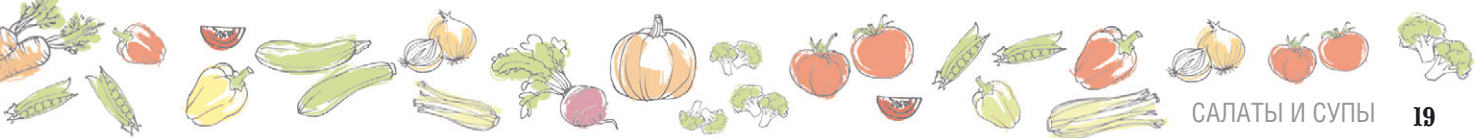
5 Выложить баклажаны. Готовить в течение 7 мин.

6 Измельчить помидоры в собственном соку блендером до однородной консистенции.

7 Добавить в кастрюлю чеснок и измельченные помидоры, посолить и поперчить.

8 Влить воду. Готовить 20 мин на слабом огне. Подавать со сметаной и зеленью.





СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ С ЗАПЕЧЕННЫМ ЧЕСНОКОМ



40 мин



3-4

3 кабачка, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 1 головка чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 600 мл куриного или овощного бульона, 200 мл сливок 10%-ной жирности, соль, свежемолотый белый перец — по вкусу

1 Разогреть духовой шкаф до 200–210 °С. Выложить в форму неочищенные зубчики чеснока, сбрызнуть растительным маслом и запекать в течение 30 мин до мягкости. Остудить. Отрезать кончики кожицы и выдавить испеченную чесночную мякоть.

2 Нарезать лук полукольцами, картофель — мелкими кубиками, кабачки — кружочками.

3 Растопить в кастрюле на небольшом огне сливочное масло, влить растительное. Пассеровать лук, время от времени помешивая, до прозрачности. Влить бульон, посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения.

4 Добавить кабачки и картофель. Варить под крышкой до готовности картофеля. Добавить испеченный чеснок.

5 Измельчить суп блендером до состояния пюре, влить сливки, посолить и поперчить. Прогреть суп на медленном огне, не доводя до кипения, и подать горячим.



МИНЕСТРОНЕ С ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ



30–40 мин



6

100 г цветной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 100 г белой фасоли, 1 клубень картофеля, 1 помидор, 100 г консервированного горошка, 1 стебель лука-порея, 1 цукини, долька тыквы, 50 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, рубленая зелень базилика и петрушки

1 Замочить фасоль на ночь, отварить до готовности. Нарезать картофель, цукини, морковь и тыкву тонкими ломтиками, репчатый лук — полукольцами, лук-порей — кольцами. Разобрать цветную капусту на соцветия.

2 Надрезать помидор крест-накрест, обдать кипятком, быстро охладить и снять кожицу. Нарезать помидор тонкими дольками.

3 Разогреть в кастрюле оливковое масло и обжарить морковь до золотистости. Выложить в кастрюлю овощи и немного потушить в собственном соку.

4 Влить в кастрюлю холодную воду до нужной густоты, довести до кипения, снять пенку. Накрыть минестроне крышкой и варить на маленьком огне до готовности овощей около 20 мин.

5 Добавить за 5 мин до готовности зелень, соль и перец по вкусу.



ОМЛЕТ С КАБАЧКАМИ

🕒 35 мин

🍴 2

1 кабачок, 4 яйца, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 100 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Нарезать кабачок тонкой соломкой.
- 2 Обжаривать кабачок на раскаленной сковороде с растительным маслом 5 мин.
- 3 Взбить молоко с яйцами и мукой, посолить и поперчить по вкусу.
- 4 Залить кабачки молочно-яичной смесью и готовить омлет в течение 5 мин без крышки.
- 5 Тщательно перемешать содержимое сковороды, добавить сливочное масло, накрыть крышкой, убавить огонь до минимума и готовить еще 20 мин.

ОВОЩИ В СЫРНОМ СУФЛЕ

🕒 30 мин

🍴 2–3

100 г свежей или свежемороженой брокколи, 100 г свежей или свежемороженой цветной капусты, 1 морковь, 1/2 цукини, 30–40 г грибов, 40 мл растительного масла, соль — по вкусу. **Для суфле:** 150 г тертого твердого сыра, 2 яйца. **Для подачи:** салатные листья

- 1 Нарезать цукини дольками и обжарить на растительном масле до готовности.
- 2 Отварить капусту и морковь в подсоленной воде, разобрать капусту на соцветия, мелко нарезать морковь.
- 3 Смешать овощи и половину тертого сыра.
- 4 Для приготовления суфле отделить желтки от белков и соединить желтки с оставшимся тертым сыром. Взбить белки в пену до устойчивых пиков.
- 5 Выложить смесь овощей, грибов и сыра до середины сервировочного кольца.
- 6 Залить сверху суфле. Запекать в духовом шкафу в течение 12–15 мин при 200 °С. Подавать с салатными листьями.

РАТАТУЙ

🕒 20 мин

🍴 4

1 баклажан, 1 цукини, 1 болгарский перец, 1 луковица, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 100 мл оливкового масла, рубленая зелень укропа и петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Нарезать баклажан, лук и цукини крупными кубиками. Измельчить чеснок.
- 2 Нарезать болгарский перец квадратными кусочками, удалив семена и плодоножку.
- 3 Надрезать помидоры крест-накрест, обдать кипятком, опустить в ледяную воду и очистить от кожицы. Удалить семена и нарезать мякоть крупными кусочками.
- 4 Смешать чеснок с зеленью.
- 5 Обжарить лук и половину зелени с чесноком на раскаленном оливковом масле.
- 6 Добавить по очереди болгарский перец, баклажаны, цукини и обжарить.
- 7 Добавить к овощам помидоры и оставшуюся зелень с чесноком. Тушить под крышкой в течение 10 мин, овощи должны остаться целыми. Посолить, поперчить по вкусу и подать.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

🕒 2 ч 30 мин

🍴 4

1 кабачок, 300 г моркови, 1 болгарский перец, 1 луковица, 100 г кус-куса, 100 мл молока средней жирности, 1 ст. л. растительного масла + для смазывания формы, 1 ч. л. сушеного чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** рубленая зелень, сметана. **Дополнительно:** фольга

- 1 Нарезать болгарский перец и лук тонкой соломкой. Натереть морковь на терке.
- 2 Обжаривать лук на раскаленном растительном масле до прозрачности.
- 3 Перемешать кус-кус, лук, морковь, болгарский перец, специи и соль. Залить фарш молоком и убрать в холодильник на 1 ч.
- 4 Нарезать кабачок поперек столбиками высотой 5–7 см, вынуть мякоть и нафаршировать. Смазать форму для запекания маслом, выложить кабачки и накрыть фольгой.
- 5 Запекать кабачки в духовом шкафу в течение 1 ч при 150 °С.
- 6 Снять фольгу и запекать в течение 10 мин при 200 °С.
- 7 Подавать кабачки со сметаной, посыпав рубленой зеленью.



ЦУКИНИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ОВОЩАМИ



30 мин



4

2 цукини, 100 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 50 мл оливкового масла, 2 ст. л. растительного масла, 3 бутона гвоздики, долька лимона, щепотка зиры, щепотка молотого имбиря, соль — по вкусу.

Для подачи: зелень петрушки

1 Нарезать цукини поперек столбиками высотой 5–7 см, удалить с одной стороны мякоть и сделать на поверхности продольные бороздки. Бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин. Добавить дольку лимона для сохранения яркости кожуры.

2 Нарезать лук и морковь кубиками. Измельчить имбирь и обжарить на раскаленном оливковом масле с добавлением зиры и бутонов гвоздики. Удалить имбирь со сковороды. Всыпать в ароматное масло лук и морковь, слегка обжарить.

3 Отварить рис в подсоленной воде до полуготовности. Смешать овощи с рисом.

4 Нафаршировать цукини. Выложить в смазанную растительным маслом форму.

5 Запекать цукини в духовом шкафу в течение 15 мин при 200 °С. При подаче украсить зеленью петрушки.



ЦУКИНИ С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ



35 мин



2

1 цукини, 1/2 зеленого яблока, 100 г светлого изюма, 100 г кураги, 100 мл натурального йогурта без добавок, 50 г тертого твердого сыра, 40 кедровых орехов, 40 г кешью, кусочек корня имбиря (около 20 г), сок 1/2 лимона, 1 ст. л. растительного масла

1 Подсушить орехи на сухой сковороде до светло-коричневого цвета.

2 Нарезать курагу и очищенное яблоко мелкими кубиками.

3 Мелко порубить корень имбиря.

4 Разрезать цукини вдоль пополам, вынуть мякоть и измельчить.

5 Перемешать орехи, сухофрукты, яблоко, имбирь, мякоть цукини, йогурт и сок лимона.

6 Нафаршировать цукини получившейся смесью, выложить в форму, смазанную растительным маслом, и запекать в духовом шкафу в течение 15 мин при 180 °С. За 3 мин до готовности посыпать тертым сыром. Подавать блюдо горячим.





ОВОЩНОЕ РАГУ «БРИАМ»

🕒 1 ч +
время на
отваривание
картофеля

🍴 4-5

2 баклажана, 2 болгарских перца, 2 цукини,
5-6 клубней картофеля, 400 г помидоров
в собственном соку, 250 г мягкого сыра фета,
3 зубчика чеснока, 1 ч. л. сушеного орегано,
1 ч. л. сушеного тимьяна или несколько веточек
свежего, 5 ст. л. оливкового масла, 1-2 лавровых
листа, соль, свежемолотый черный перец —
по вкусу

1 Нарезать болгарский перец длинными брусочками, удалив семена и плодоножки.

2 Нарезать баклажаны и цукини полукруглыми ломтиками.

3 Отварить картофель до полуготовности и измельчить чеснок.

4 Смешать оливковое масло, орегано, тимьян, соль, перец, залить смесью нарезанные овощи и добавить чеснок, помидоры и лавровый лист.

5 Выложить овощи в жаропрочную форму и запекать в течение 40-50 мин при 180 °С.

6 Мелко нарезать фету, посыпать овощи и продолжить запекать до румяной корочки.



БАКЛАЖАН, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ, ГРУДИНКОЙ И ПОМИДОРАМИ

🕒 30 мин

🍴 1-2

1 баклажан, 140 г моцареллы в рассоле, 50 г варено-копченой грудинки, 1 помидор, 20 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Разрезать баклажан вдоль пополам, посолить и поперчить.

2 Измельчить чеснок и вложить в прорези баклажана.

3 Полить половинки баклажана оливковым маслом и выложить сверху тонкие ломтики грудинки. Поместить баклажанные лодочки в форму для запекания.

4 Нарезать помидор кружочками, а моцареллу — тонкими пластинками (рассол слить).

5 Выложить поверх грудинки помидоры, сыр и запекать лодочки в разогретом духовом шкафу в течение 15-20 мин при 190 °С.

БАКЛАЖАН С МОЦАРЕЛЛОЙ И ЛИСИЧКАМИ

🕒 20 мин

🍴 4

2 баклажана, 1 помидор, горсть грибов лисичек, 4 ломтика моцареллы, 3–4 пера зеленого лука, горсть зелени фиолетового базилика, 30 мл оливкового масла, сок 1/2 лимона, соль морская крупная — по вкусу

1 Разрезать баклажаны вдоль пополам. Надрезать мякоть крест-накрест.

2 Сбрызнуть баклажаны лимонным соком, оливковым маслом и посолить. Выложить баклажаны в жаропрочную форму и запекать в духовом шкафу в течение 5 мин при 220 °С.

3 Нарезать помидор кубиками.

4 Порубить базилик и зеленый лук.

5 Обжарить лисички в 2 ст. л. оливкового масла и смешать с помидорами.

6 Выложить на баклажаны грибы и помидоры, покрыть ломтиками моцареллы и запекать в течение 4 мин при 220 °С. Достать, посыпать рубленым луком и базиликом. Сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком и запекать в течение 5–6 мин при 180 °С.



БАКЛАЖАН С ИЗЮМОМ, ЧЕСНОКОМ И РИСОМ

🕒 35 мин

🍴 1

1 баклажан, 100 г светлого изюма, 100 г риса, 100 г мягкого сыра фета или брынзы, 100 г помидоров черри, 1 луковичка, 1–2 зубчика чеснока, рубленая зелень базилика, 3 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу. **Заправка:** 100 мл натурального йогурта без добавок, 50 мл белого винного уксуса, соль — по вкусу. **Для подачи:** 50 г смеси салатных листьев

1 Замочить изюм в теплой воде на 10 мин. Разрезать баклажан вдоль пополам и сделать на мякоти крестообразные надрезы. Посыпать солью и оставить на 30 мин, чтобы ушла горечь. Промыть баклажан, полить растительным маслом (1 ст. л.), поместить в жаропрочную форму кожицей вверх и запекать в духовом шкафу в течение 15–20 мин при 180 °С. Вынуть баклажан, остудить, извлечь мякоть, сохраняя кожицу и толстые стенки, и измельчить.

2 Отварить рис. Мелко нарезать лук и чеснок, обжарить на растительном масле (2 ст. л.). Нарезать сыр мелкими кубиками, помидоры черри — четвертинками.

3 Смешать уксус, соль и йогурт. Смешать нарезанную мякоть баклажана, лук с чесноком, сыр, помидоры черри, базилик, рис и изюм. Влить заправку и перемешать. Нафаршировать половинки баклажана. Запекать в духовом шкафу в течение 5 мин при 180 °С. Подавать баклажаны на смеси салатных листьев.



БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЕМ, ШАМПИНЬОНАМИ И ПОМИДОРАМИ

 30 мин : 2 баклажана, 2 болгарских перца, 2 помидора,
200 г свежих шампиньонов, 1 красная луковица,
 4 : 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла,
2 ст. л. рубленой зелени петрушки и/или кинзы,
соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
Для подачи: 50 г рубленых грецких орехов

1 Разрезать баклажаны вдоль пополам, вынуть мякоть из каждой половинки и измельчить. Выложить баклажанные лодочки на противень, посолив их изнутри и смазав растительным маслом. Запекать лодочки в духовом шкафу в течение 10 минут при 230 °С.

2 Нарезать лук, шампиньоны, болгарский перец мелкими кубиками, смешать с нарезанной мякотью баклажанов, измельченным чесноком и зеленью. Обжаривать овощную смесь на раскаленном масле в течение 8–10 мин. Добавить измельченные помидоры и тушить в течение 2–3 мин, помешивая. Добавить соль и перец. Нафаршировать лодочки, запекать в духовом шкафу в течение 15 мин и вынуть. Посыпать баклажаны грецкими орехами и подать.



БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БОРОВИКАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

 1 ч 30 мин : 250 г боровиков, 200 г помидоров, 2 баклажана,
 4 : 40 г тертого пармезана, 20 г смеси прованских трав,
1 зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, сахар,
соль, розовый перец — по вкусу

1 Разрезать баклажаны вдоль пополам, вынуть мякоть и измельчить.

2 Обжаривать чеснок на 2 ст. л. оливкового масла в течение 5 мин, затем вынуть. Добавить в сковороду мякоть баклажанов и тушить на умеренном огне в течение 10 мин.

3 Протереть грибы влажной салфеткой, мелко нарезать. Добавить к мякоти баклажанов, тушить еще 10 мин.

4 Измельчить помидоры блендером, добавить к грибам и баклажанам и тушить на умеренном огне в течение 7 мин. Добавить соль, сахар, розовый перец и травы, снять с огня. Нафаршировать баклажаны.

5 Смазать оливковым маслом форму для запекания и выложить лодочки. Посыпать баклажаны тертым сыром и запекать в духовом шкафу в течение 30 мин при 180 °С.



БАКЛАЖАНЫ С ЛИСИЧКАМИ, ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

🕒 30–40 мин

🍴 3–4

1 баклажан, 1 луковица, 1 морковь, 100–150 г свежих или свежемороженых белых грибов, 100–150 г жирной сметаны, 40–50 г твердого сыра, 1–2 помидора черри, 2–3 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Для подачи:** листья салата

1 Нарезать баклажан вдоль пластинками толщиной 2–3 мм и обжаривать на растительном масле с двух сторон до мягкости. Посыпать мелко рубленым чесноком. Измельчить лук, грибы и морковь.

2 Обжарить на растительном масле грибы с луком. Добавить морковь, обжарить до готовности, посолить и поперчить. Добавить сметану, уварить ее на 2/3. Дать начинке остыть до комнатной температуры.

3 Сформовать порцию начинки двумя столовыми ложками и обернуть каждую пластинкой баклажана.

4 Нарезать помидоры черри кружочками, сыр — небольшими треугольниками. Выложить поверх рулетиков попеременно сыр и помидоры.

5 Запекать рулетики в духовом шкафу в течение 6–8 мин при 200 °С. Подавать на листьях салата.

ОВОЩНЫЕ БУРГЕРЫ НА ГРИЛЕ

🕒 20 мин

🍴 4

4 булочки для гамбургеров, 1 баклажан, 1 цукини, 1 красная луковица, 4 ломтика моцареллы, 4 ст. л. тапенады, пучок рукколы, пучок листьев свежего шпината, 1/2 ч. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. белого винного уксуса или сок 1/2 лимона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Тапенада:** 200 г маслин без косточек, 50 г маринованных каперсов, 50 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Измельчить чеснок, каперсы и маслины до однородности и поперчить. Постепенно влить оливковое масло, постоянно перемешивая и добиваясь консистенции крема. Нарезать цукини и баклажан кружочками толщиной 2 см. Нарезать лук толстыми кольцами. Выложить все овощи в одну емкость, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, перемешать. Обжаривать овощи на гриле или в сковороде в течение 10–15 минут, перевернув один раз.

2 Разрезать булочки вдоль пополам, обжаривать на гриле или на сухой сковороде в течение 1 мин. Смазать 4 половинки булочек тапенадой, сверху выложить немного вымытых и обсушенных листьев шпината и рукколы, баклажаны, цукини, лук, моцареллу. Поперчить. Сбрызнуть винным уксусом, накрыть второй половинкой булочки. Подать бургеры теплыми.

ТЕФТЕЛИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

🕒 45 мин

🍴 40 шт.

1 баклажан, 1 луковица, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г панировочных сухарей, 2 яйца, 50 г тертого пармезана, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сушеного орегано, несколько веточек свежего базилика, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать баклажан кубиками примерно 2×2 см. Мелко нарезать лук и чеснок. Подсушить орехи на сухой сковороде и измельчить.

2 Обжаривать лук на раскаленном оливковом масле до золотистости. Добавить баклажан, посолить, поперчить и обжаривать в течение 10 мин.

3 Измельчить баклажан и лук блендером до состояния пюре.

4 Выложить овощное пюре в миску, добавить нарезанные листья базилика и остальные ингредиенты.

5 Перемешать, сформовать мокрыми руками шарики, используя 2 ст. л. смеси для каждого, обвалять их в панировочных сухарях.

6 Выложить тефтели в смазанную растительным маслом форму и запекать в течение 10 мин при 200 °С, затем перевернуть и запекать еще 10 мин до золотистой корочки.

СЭНДВИЧИ С ВЯЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ

🕒 35 мин

🍴 4

8 ломтиков хлеба, 2 баклажана, 1 цукини, 4 ломтика моцареллы, 30 мл оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Паста:** 2 пучка зелени базилика, 2 пучка зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. мелко нарезанных вяленых помидоров в масле, 2 ст. л. масла из-под помидоров, 1 ч. л. тертой цедры лимона, 1 ч. л. сока лимона, 1/4 ч. л. морской соли

1 Измельчить базилик, петрушку и чеснок. Добавить остальные ингредиенты пасты и тщательно перемешать.

2 Нарезать баклажаны и цукини кружочками. Смазать оливковым маслом. Обжаривать овощи на среднем жару при закрытой крышке в течение 8–10 мин.

3 Перевернуть один или два раза, посолить, поперчить и снять овощи с гриля.

4 Намазать ломтики хлеба пастой, сверху равномерно разложить моцареллу и приготовленные овощи.

5 Накрыть каждый сэндвич кусочком хлеба и слегка прижать. Смазать внешнюю сторону хлеба маслом.

6 Готовить на среднем жару при открытой крышке 2–3 мин. Подавать горячими.



ПАСТА С БАКЛАЖАНАМИ И СОУСОМ ПЕСТО



20 мин



6

500 г пасты, соль — по вкусу. **Соус:** 2 баклажана, 100 мл воды, в которой варилась паста, 30 мл оливкового масла. **Песто:** 40 мл оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сушеного лука, 1 ч. л. смеси прованских трав, большая горсть листьев зеленого базилика, 1 ст. л. соли, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 50 г тертого пармезана

1 Отварить пасту в подсоленной воде до состояния аль денте. Слить воду, оставив 100 мл.

2 Растереть чеснок с солью в ступке до однородности.

3 Добавить часть листьев базилика, размять, добавить следующую часть и снова размять. Влить оливковое масло и тщательно размять. Добавить сушеный лук, прованские травы, черный перец и перемешать. Соединить пасту с песто.

4 Нарезать баклажаны соломкой. Обжаривать на раскаленном оливковом масле в течение 5–7 мин. Влить воду, в которой варилась паста.

5 Выложить на блюдо баклажаны, пасту и обильно посыпать тертым сыром.



ПАСТА С БАКЛАЖАНАМИ, МОЦАРЕЛЛОЙ И МЯТОЙ



30 мин



2

250 г пасты, соль — по вкусу. **Соус:** 1 баклажан, 3 ст. л. воды, в которой варилась паста, 1 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1/4 стручка перца чили, цедра и сок 1/4 лимона, соль — по вкусу. **Для подачи:** 100 г моцареллы, несколько веточек свежей мяты

1 Нарезать баклажан крупными кубиками или брусочками и обжаривать на раскаленном оливковом масле в течение 25 мин, помешивая.

2 Измельчить чеснок и перец чили.

3 Нарезать моцареллу кусочками.

4 Посыпать баклажан чесноком, лимонной цедрой, перцем чили, посолить и перемешать.

5 Отварить пасту в подсоленной воде, жидкость слить, оставив 3 ст. л.

6 Влить к баклажанам воду и лимонный сок. Смешать пасту с баклажанами. Посыпать пасту моцареллой, украсить мятой и подать.





СПАГЕТТИ С КАБАЧКАМИ, ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ



30 мин



4-6

500 г спагетти, 25 мл оливкового масла, 3 зубчика чеснока, соль — по вкусу. **Соус:** 500 г кабачков, 100 мл воды, в которой варилась паста, 25 мл оливкового масла, 1 ст. л. соли, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 50 г тертого твердого сыра

1 Отварить спагетти до состояния аль денте в подсоленной воде. Слить жидкость, оставив 100 мл.

2 Влить в пасту оливковое масло, добавить пропущенный через пресс чеснок, тщательно перемешать, закрыть крышкой и оставить до подачи.

3 Нарезать кабачки тонкой соломкой, обжаривать на раскаленном оливковом масле в течение 3–5 мин, влить воду, оставшуюся после варки пасты, посолить, поперчить и перемешать.

4 Смешать соус со спагетти, дать настояться в течение 5–7 мин и подать, обильно посыпав тертым сыром.



ПАСТА С ГРИБАМИ И ЦУКИНИ



30 мин



4

400 г пасты, соль — по вкусу. **Соус:** 2 цукини, 300 г смеси лесных грибов (опята, боровики, лисички), 150 мл воды, в которой варилась паста, 100 мл соуса песто, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 50 г тертого пармезана, рубленая зелень базилика

1 Почистить грибы, разрезать крупные на четыре части.

2 Нарезать цукини тонкими кружочками.

3 Очистить чеснок, раздавить плоской стороной ножа и обжаривать на раскаленном оливковом масле 5 мин до золотистости. Удалить чеснок.

4 Добавить в сковороду цукини, грибы, поперчить, посолить и жарить на сильном огне в течение 5 мин.

5 Отварить пасту в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг, сохранив 150 мл воды.

6 Влить в сковороду с грибами соус песто и воду, в которой варилась паста, перемешать. Переложить готовый соус к пасте.

7 Посыпать пасту пармезаном, базиликом и подать.

ПЕННЕ С МЯТОЙ И ЦУКИНИ

⌚ 20 мин

🍴 1

50 г пасты пенне, 10 мл оливкового масла, соль — по вкусу. **Соус:** 80 г цукини, 30 мл оливкового масла, рубленая зелень мяты и базилика, соль — по вкусу.

Для подачи: 30 г сыра с голубой плесенью (например, дорблю), розовый перец, рубленая зелень мяты и базилика

1 Отварить пенне в подсоленной воде до состояния аль денте. Слить воду.

2 Нарезать цукини тонкими брусочками и обжаривать на оливковом масле до полуготовности.

3 Посолить цукини, посыпать мятой и базиликом и довести овощи до готовности.

4 Добавить цукини к пенне, заправить оливковым маслом и перемешать. Нарезать сыр кусочками.

5 Посыпать пасту сыром, розовым перцем, зеленью и подать.



ЛАЗАНЬЯ С ТЫКВОЙ, ЦУКИНИ И РИКОТТОЙ

⌚ 1 ч 20 мин

🍴 4

3 листа лазаньи, 100 г тертой моцареллы, 20 г тертого пармезана. **Начинка:** 300 г размятой рикотты, 300 г тыквы, 200 г цукини, рубленая зелень петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Соус: 250 г томатной пасты, зелень базилика.

Дополнительно: фольга

1 Очистить тыкву от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками, выложить на противень и запекать в течение 20–25 мин при 200 °С до готовности.

2 Нарезать цукини тонкими кружочками.

3 Смешать петрушку с рикоттой, солью и перцем.

4 Смешать томатную пасту с базиликом.

5 Выложить лист лазаньи в жаропрочную форму, сверху 1/3 начинки из рикотты, затем 1/3 тыквы и цукини. Полить начинку половиной соуса и повторить действия с оставшимися слоями. Завершить слоем начинки из рикотты.

6 Посыпать лазанью моцареллой, тертым пармезаном, накрыть фольгой и запекать в течение 30 мин при 200 °С, снять фольгу и запекать еще 30 мин до образования золотистой корочки.





ЛАЗАНЬЯ С БАКЛАЖАНАМИ, ЦУКИНИ И ПЕРЦЕМ



40 мин



2

6 листов лазаньи. **Начинка:** 1 болгарский перец (желательно желтый), 1 цукини, 1 баклажан, 1 красная луковица, 125 г тертой моцареллы, 300 мл овощного или мясного бульона, 100 мл соуса бешамель, 50 г помидоров в собственном соку, соль — по вкусу

1 Нарезать цукини и баклажан кружочками, красный лук — кольцами.

2 Нарезать перец полосками, очистив от семян и удалив плодоножку.

3 Выложить половину помидоров в собственном соку на дно формы для запекания и накрыть листом лазаньи.

4 Попеременно выкладывать овощи, поливая соусом бешамель и пересыпая моцареллой. Завершить листом пасты и оставшимися помидорами в собственном соку. Полить лазанью соусом бешамель и выложить остатки моцареллы.

5 Залить бульоном и запекать в течение 20 мин при 190 °С.



ПАППАРДЕЛЛЕ «АЛЛА НОРМА»



30 мин



2

150 г пасты паппарделле, соль — по вкусу. **Соус:** 1/2 баклажана, 100 г помидоров в собственном соку, 50 г пшеничной муки, 2 зубчика чеснока, 1/8 стручка перца чили, несколько веточек свежего базилика, 500 мл овощного бульона, 150 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 5 ст. л. тертого пармезана

1 Нарезать баклажан брусочками и залить соленой водой на 5 мин, чтобы удалить горечь. Достать баклажан и обсушить. Нарезать помидоры кусочками.

2 Обвалять брусочки баклажана в муке и обжарить в раскаленном оливковом масле.

3 Обжарить чеснок в оливковом масле и удалить из сковороды. Измельчить перец чили, базилик и добавить в ароматное масло.

4 Влить в сковороду овощной бульон, добавить измельченные помидоры с соком и довести до кипения.

5 Добавить в сковороду обжаренные баклажаны, посолить, поперчить и прогреть.

6 Отварить пасту в подсоленной воде до состояния аль денте. Смешать пасту с соусом и сразу подать, посыпав тертым сыром.



КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПРЯНЫМ МЯСОМ И РИСОМ

2 ч
30 мин

4

1 кабачок, 50 г тертого твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла. **Начинка:** 500 г мясного фарша, 100 г отварного длиннозерного риса (например, басмати, жасмин), 100 мл молока, 2 яйца, 1 ч. л. молотого кумина (зиры), 1 ч. л. сушеного чеснока, 1/2 ч. л. молотого кориандра, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Дополнительно: фольга

1 Перемешать рис, фарш, специи, яйца, посолить и поперчить по вкусу. Залить начинку молоком и убрать в холодильник на 1 ч.

2 Нарезать кабачок поперек столбиками высотой 5–7 см и удалить мякоть. Смазать жаропрочную форму растительным маслом и выложить кабачки.

3 Достать начинку, плотно нафаршировать кабачки и накрыть фольгой.

4 Запекать кабачки в духовом шкафу в течение 1 ч при 150 °С.

5 Снять фольгу, выложить на каждый кабачок тертый сыр и запекать еще 10 мин при 200 °С.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ, ФАРШЕМ И ПЕРЦЕМ



40 мин



2–3

1 кабачок, 50–100 г моцареллы, 50 г варено-копченой ветчины, соль. **Начинка:** 200–300 г свиного фарша, 1 луковица, 1/2 стручка болгарского перца (желательно красного), 30–50 мл томатной пасты или кетчупа, 1–2 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. сушеного орегано, 40 мл растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать кабачок столбиками высотой 4–6 см, вынуть мякоть, оставив доньшко, посолить столбики изнутри и запекать в духовом шкафу в течение 3–5 мин при 140–160 °С.

2 Измельчить по отдельности мякоть кабачка и чеснок. Нарезать лук и болгарский перец мелкими кубиками. Обжаривать лук и перец на растительном масле в течение 2 мин. Добавить фарш, обжаривать в течение 7–8 мин. Посолить, поперчить, добавить орегано, чеснок и обжаривать в течение 2 мин. Добавить томатную пасту и мякоть цуккини. Обжаривать еще 5 мин.

3 Нарезать ветчину и моцареллу пластинками выстелить стенки столбиков из цуккини ветчиной и наполнить начинкой. Выложить сверху моцареллу и запекать в духовом шкафу еще 3–5 мин при 200 °С.

ЦУКИНИ, ФАРШИРОВАННЫЕ КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ



30 мин



4

2 цуккини, 1 ст. л. оливкового масла. **Начинка:** 100 г филе копченого лосося, 100 мл сливок 30%-ной жирности, 25 г сливочного масла, 1 стебель лука-порея, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Разрезать цуккини вдоль пополам, смазать половинки оливковым маслом и запекать в течение 15 мин при 180 °С.

2 Мелко нарезать светлую часть стебля лука-порея и филе лосося.

3 Обжарить на сливочном масле лук-порея до готовности.

4 Добавить филе лосося и обжаривать еще 2–3 мин.

5 Влить сливки, добавить соль, перец и перемешать.

6 Вынуть мякоть из цуккини, нарезать и смешать с приготовленной начинкой. Наполнить ею полувывшиеся лодочки и запекать в течение 10 мин при 180 °С.

ЦУКИНИ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

25 мин +
30 мин на
созревание
фарша

2

1 цуккини, 10 мл растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Начинка:** 150 г куриного филе, 50 г размятой брынзы, 50 г сырого риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 30 г семян подсолнечника, 5 помидоров черри, 20 кедровых орехов, 40 мл растительного масла, рубленая зелень укропа

1 Измельчить куриное филе, лук и морковь. Отварить рис. Разрезать помидоры пополам. Обжаривать лук и морковь на раскаленном растительном масле до готовности.

2 Прокалить кедровые орехи и семена подсолнечника на сухой сковородке до светло-золотистого цвета. Добавить их к курице. Смешать лук, морковь, курицу, брынзу, укроп, яйцо, орехи и семена. Вымешать фарш и поставить на 30 мин в холодильник.

3 Нарезать цуккини столбиками высотой 4–5 см. Удалить мякоть. Посолить и поперчить столбики изнутри. Положить в каждый столбик цуккини половинку помидора черри, сверху выложить фарш.

4 Полить цуккини растительным маслом и запекать в духовом шкафу в течение 10 мин при 180 °С.



БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ФАРШЕМ И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ

 1 ч : 3 баклажана, 20 мл оливкового масла. **Начинка:** 400 г помидоров в собственном соку, 300 г мясного фарша, 50 г гречневой крупы, 1 луковица, 100 мл красного сухого вина, 20 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, по 1/2 ч. л. сахара, орегано, тимьяна, по 1/3 ч. л. корицы, молотого перца чили, 4 ст. л. оливкового масла, соль, черный перец — по вкусу.
 4 **Соус:** 250 мл натурального йогурта без добавок, 70 г мягкого сыра фета, 1 яйцо, 1 ч. л. пастообразной горчицы

1 Разрезать баклажаны вдоль пополам, смазать оливковым маслом и запекать 25 мин при 200 °С. Вынуть, извлечь мякоть, оставляя стенку толщиной около 1 см.

2 Отварить гречневую крупу. Измельчить лук и чеснок. Обжаривать лук на оливковом масле 7 мин, добавив в конце чеснок. Добавить фарш и обжаривать 5 мин. Влить вино и выпаривать 2–3 мин. Добавить помидоры, приправить солью, перцем, довести до кипения. Добавить сахар и готовить 10 мин.

3 Нарезать мякоть баклажанов и смешать с фаршем. Добавить специи, зелень и готовить 5 мин. Соединить с гречневой крупой. Размять фету. Смешать яйцо с йогуртом, горчицей и сыром. Нафаршировать баклажаны, полить соусом и запекать 30 мин при 180 °С.



СТИР-ФРАЙ ИЗ КУРИЦЫ С БАКЛАЖАНОМ

 30 мин : 500 г баклажанов, 400 г филе курицы, кусочек корня имбиря длиной 2–3 см, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 30 мл воды. **Заправка:** 35 мл соевого соуса, 35 мл красного винного уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. семян кунжута, 1 ч. л. кукурузного крахмала, щепотка перца чили
 4

1 Нарезать куриное филе поперек волокон длинными полосками толщиной 1,5 см.

2 Нарезать баклажаны длинными брусочками. Натереть корень имбиря на мелкой терке. Мелко нарезать чеснок.

3 Смазать сковороду растительным маслом. Обжаривать курицу на сильном огне 5–7 мин. Снять со сковороды. Выложить баклажаны на сковороду и добавить к ним имбирь, чеснок и воду. Обжаривать смесь, периодически помешивая, пока жидкость не испарится.

4 Смешать соевый соус, уксус, кунжут, крахмал, перец и сахар.

5 Выложить курицу на сковороду к баклажанам. Залить соевой смесью и довести до кипения на сильном огне. Затем уменьшить нагрев и готовить, помешивая, пока соус не загустеет.





БАКЛАЖАНЫ С КУРИНЫМ ФИЛЕ ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

 1 ч 800 г баклажанов, 400 г куриного филе, 300 г сметаны, 150 г сливочного масла, 100 г тертого сулугуни, 3 луковицы, 50 мл растительного масла, рубленая зелень тархуна, укропа, кинзы, базилика, петрушки, щепотка молотой гвоздики, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать баклажаны брусочками, посолить, выдержать 30 мин, чтобы ушла горечь. Промыть и обсушить. Мелко нарезать лук.

2 Обжаривать лук и баклажаны на растительном масле до полуготовности.

3 Добавить к обжаренным овощам мелко нарезанную зелень.

4 Нарезать куриное филе брусочками и обжарить на сливочном масле. Посолить, поперчить.

5 Выложить в форму для запекания слой баклажанов с луком, посыпать частью сыра, уложить сверху кусочек курицы и залить сметаной.

6 Посыпать оставшимся сыром и молотой гвоздикой. Запекать до золотистой корочки в духовом шкафу в течение 15–20 мин при 180 °С.



ПАСТА КАННЕЛЛОНИ С КУРИЦЕЙ, ЦУКИНИ И ОЛИВКАМИ

 25 мин 6 трубочек пасты каннеллони, 250 мл овощного бульона, 100 мл соуса бешамель, 50 г твердого сыра. **Начинка:** 150 г куриных бедер без кости, 100 г цуккини, 1–2 стебля сельдерея, 1/2 красной луковицы, 50 мл коньяка, 10 маринованных оливок без косточек, 1 ч. л. маринованных каперсов, 250 мл овощного бульона, 50 мл оливкового масла, морская соль — по вкусу

1 Нарезать мясо курицы, цуккини, сельдерея и лук мелкими кубиками. Нарезать сыр пластинками.

2 Обжаривать лук до прозрачности на раскаленном оливковом масле, добавить к нему мясо, обжаривать в течение 3 мин. Влить коньяк и выпарить наполовину.

3 Всыпать в сковороду сельдерея, цуккини, измельченные оливки и каперсы. Влить бульон и тушить до готовности. Посолить.

4 Начинить каннеллони и выложить в жаропрочную форму. Полить каннеллони соусом бешамель, покрыть тонкими пластинками сыра, залить бульоном и запекать в духовом шкафу в течение 15 мин при 170 °С.

ИНДЕЙКА В БАКЛАЖАНЕ С ПЕРСИКАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

⌚ 30 мин

🍴 3

300 г индейки, 1/2–1/3 баклажана, 1 болгарский перец, 100 г консервированных персиков, 40–50 г твердого сыра, несколько веточек свежего тимьяна и укропа, 30 г горчицы, 30 г кедровых орехов, 20 мл растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать баклажан и филе индейки вдоль тонкими пластинками толщиной 2 мм, присыпать их солью и смазать растительным маслом.

2 Поперчить филе индейки, смазать горчицей и оставить мариноваться на 10 мин. Нарезать твердый сыр и болгарский перец длинными брусочками. Нарезать консервированные персики дольками. Обжарить баклажан и перец на растительном масле по отдельности.

3 Выложить поперек на пластинки индейки несколько долек персика, сыр и перец, несколько веточек свежей зелени, посыпать кедровыми орехами.

4 Свернуть рулетики и обернуть их несколькими пластинками баклажана. Обжаривать рулетики по 2 мин с каждой стороны. Доводить рулетики до готовности в духовом шкафу в течение 8–10 мин при 160 °С.



ПАТИССОНЫ С ВЕТЧИНОЙ, КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ И ШАМПИНЬОНАМИ

⌚ 40 мин

🍴 2

2 патиссона, 200 г нежирной ветчины, 150 г свежих шампиньонов, 150 г моркови, 100 г сырого риса, 100 г жирной сметаны, 50 г сливочного масла, 30 г кедровых орехов, 30 мл растительного масла, 1 луковица, рубленый укроп, соль — по вкусу

1 Отрезать верхушки патиссонов и сохранить, отделить мякоть и мелко ее нарезать. Отварить рис.

2 Нарезать морковь мелкой соломкой, лук и ветчину — мелкими кубиками.

3 Мелко нарезать шампиньоны.

4 Обжарить ветчину с овощами и грибами на растительном масле.

5 Добавить к начинке укроп, рис, кедровые орехи, сметану и половину сливочного масла. Посолить.

6 Начинить патиссоны, закрыть их верхушкой, сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом и запекать в духовом шкафу в течение 25 мин при 180 °С.



ГОВЯЖЬИ ЛОМТИКИ С ИМБИРЕМ И БАКЛАЖАНАМИ

 30 мин 150 г говяжьей вырезки, 1 баклажан, 20 г маринованного имбиря, 50 мл оливкового масла, 20 мл меда, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
 1 **Для подачи:** свежая зелень

1 Вымыть, обсушить и нарезать мясо поперек волокон ломтиками толщиной 10–15 мм. Посолить и поперчить.

2 Нарезать баклажан кружочками.

3 Обжаривать на разогретой сковороде с оливковым маслом кусочки говядины и баклажана в течение 2–3 мин. Посолить и поперчить.

4 Измельчить маринованный имбирь и добавить к говядине и баклажану.

5 Влить мед. Прогреть блюдо в течение 1 мин. Подать говядину, украсив зеленью.



ГОВЯДИНА НА КАБАЧКОВЫХ ОЛАДЬЯХ С ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

 35 мин 500 г говядины (толстый край), 200 г картофеля, 200 г кабачков, 5–6 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус:** 175 мл натурального йогурта без добавок, 2–3 зубчика чеснока, рубленый укроп, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 1 стручок перца чили

1 Нарезать говядину порционными кусками толщиной 1,5 см. Обжаривать мясо на растительном масле (2 ст. л.) по 1 мин с каждой стороны на сильном огне, затем уменьшить огонь наполовину и готовить по 2,5 мин с каждой стороны. Посолить, поперчить, слегка остудить и нарезать мясо брусочками.

2 Натереть картофель и кабачок на крупной терке. Смешать овощи, посолить, поперчить, оставить на 2 мин.

3 Пожарить во второй сковороде на растительном масле (2–3 ст. л.) овощные оладьи. Мелко порубить чеснок.

4 Смешать чеснок и укроп с йогуртом, добавить соль, перец. Выложить мясо горкой рядом с оладьями и украсить колечками перца чили.



ГОРЯЧИЕ РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНА С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

 35–40 мин : 1 баклажан, 150 г жирной свинины, 100 г говядины, 1 луковица, 50 г мягкого сыра фета, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 10 мл растительного масла, рубленый базилик, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 2

1 Нарезать баклажан вдоль пластинками толщиной 3–4 мм, посолить и оставить на 30 мин, чтобы ушла горечь. Промыть и обсушить баклажан.

2 Мелко нарезать лук.

3 Пропустить мясо через мясорубку, добавить панировочные сухари, базилик, лук, яйцо, соль и перец.

4 Размять сыр, добавить в фарш. Перемешать и поставить в холодильник на 20 мин.

5 Завернуть фарш в пластины баклажана, выложить в жаропрочную форму, смазанную растительным маслом и запекать в духовом шкафу в течение 20 мин при 180 °С. Подавать рулетики горячими.

ОВОЩИ И СВИНИНА, МАРИНОВАННЫЕ В КЕФИРЕ

 1 ч + 12 ч : 800 г свиной корейки, 200 г цукини, 200 г помидоров, 200 г баклажанов, 200 г болгарского перца (желательно красного), 80 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

 4

Маринад: 800 мл кефира, соль, свежемолотый перец — по вкусу

1 Вымыть и обсушить корейку, удалить лишний жир и нарезать крупными кубиками. Посолить, поперчить, залить кефиром и мариновать 12 ч.

2 Нарезать болгарский перец крупными кубиками, удалив семена и плодоножку.

3 Нарезать баклажаны, помидоры и цукини крупными кубиками. Выложить овощи в миску с маринадом. Посолить, поперчить и перемешать.

4 Обжарить овощи и мясо на раскаленном оливковом масле до золотистости, переложить в жаропрочную форму и доводить до готовности в духовом шкафу в течение 8–12 мин при 180 °С.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ СВИНОЙ ВЫРЕЗКИ С ТЫКВОЙ, ПОМИДОРАМИ И БАКЛАЖАНАМИ

 30 мин : 200 г свиной вырезки, 70 г тыквы, 70 г баклажанов, 1 помидор, 20 мл оливкового масла. **Маринад:** 30 мл меда, 20 мл соевого соуса. **Для подачи:** свежая зелень.

 1

Дополнительно: длинные деревянные шпажки

1 Вымыть и обсушить вырезку. Крупно нарезать мясо, очищенную тыкву и баклажаны. Разрезать помидор на четыре части.

2 Сложить овощи и мясо в емкость, залить медом, соевым соусом и оставить на 10 мин мариноваться.

3 Влить к овощам и мясу оливковое масло.

4 Нанизать, чередуя, свинину и овощи на шпажки.

5 Обжаривать шашлычки со всех сторон на сковороде до золотистости.

6 Переложить шашлычки в жаропрочную форму и доводить до готовности в духовом шкафу в течение 8–10 мин при 180 °С. Подать блюдо, украсив зеленью.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С ПЕРЦЕМ И БАКЛАЖАНАМИ В МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ

 1 ч + 12 ч : 800 г свиного окорока, 200 г репчатого лука, 200 г помидоров, 200 г баклажанов, 200 г болгарского перца (желательно красного), 80 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Маринад:** 800 мл минеральной воды, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

 4

Дополнительно: длинные деревянные шпажки

1 Вымыть и обсушить окорок. Нарезать мясо крупными кубиками. Посолить и поперчить.

2 Нарезать лук кольцами, а помидоры и баклажаны — кружочками. Нарезать болгарский перец кубиками, удалив семена и плодоножку.

3 Уложить мясо в миску, добавить нарезанные овощи, посолить и поперчить, залить минеральной водой и мариновать в течение 12 ч.

4 Нанизать шашлычки на шпажки, чередуя кусочки мяса с овощами.

5 Обжаривать шашлычки на раскаленном оливковом масле до румяной корочки, переложить в жаропрочную форму и доводить до готовности в духовом шкафу в течение 8–12 мин при 180 °С.



СВИНИНА С ОВОЩАМИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

 30 мин
 4
800 г свиной шеи, 200 г цукини, 200 г помидоров, 200 г баклажанов, 200 г болгарского перца (желательно красного), 200 мл сладкого соуса чили, 200 мл меда, 80 мл оливкового масла, сок 1 лимона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть и обсушить мясо. Нарезать крупными кубиками. Посолить и поперчить.

2 Нарезать болгарский перец крупными кубиками, удалив семена и плодоножку.

3 Нарезать баклажаны, помидоры и цукини крупными кубиками.

4 Обжаривать мясо и овощи на раскаленном оливковом масле до румяной корочки.

5 Полить мясо с овощами соком лимона и соусом чили. Добавить мед и перемешать.

6 Переложить овощи и мясо в жаропрочную форму и доводить до готовности в духовом шкафу в течение 8–12 мин при 180 °С.

СВИНИНА С БАКЛАЖАНОМ И ШПИНАТОМ

 30 мин
 2–4
200 г свиной вырезки, 1 баклажан, 40 г свежего или свежемороженого шпината, 20 г светлого изюма, 30 мл растительного масла. **Маринад:** 20 мл соевого соуса, 2–3 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, соль, свежемолотый черный перец, специи для мяса — по вкусу. **Для подачи:** свежая зелень.
Дополнительно: зубочистки, фольга

1 Бланшировать шпинат в течение 30 с. Замочить изюм на 10 мин и промыть. Нарезать баклажан вдоль пластинками толщиной 2–3 мм и обжаривать на растительном масле до полуготовности. Разрезать мясо вдоль, чтобы получился широкий пласт толщиной около 1–2 см.

2 Посолить, поперчить мясо, добавить специи, мариновать в смеси соевого соуса, толченого чеснока и лимонного сока в течение 5–10 мин. Выложить на мясо шпинат, пластинки баклажана, изюм. Свернуть плотный рулет и сколоть края зубочистками. Обжаривать мясо на сковороде в небольшом количестве растительного масла по 1 мин с каждой стороны.

3 Сформировать из фольги лодочку, выложить в нее рулет и запекать в духовом шкафу в течение 15–20 мин при 160 °С. Вынуть рулет и слегка остудить. Нарезать теплый рулет поперек на бочонки толщиной 4–5 см и подать, украсив зеленью.

СЕМГА С ОВОЩНОЙ «ЛАПШОЙ»

 30 мин
 1–2
200 г филе семги, 100 г цукини, 100 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г баклажанов, 15 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус:** 100 мл сливок 22–33 %-ной жирности, 30 г шпината, 20 г репчатого лука, 15 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать цукини, баклажан, корень сельдерея и морковь тонкими ломтиками овощечисткой. Нарезать овощные ломтики поперек широкими полосками, посолить и поперчить. Обжаривать овощи на разогретой сковороде с оливковым маслом 1–2 мин.

2 Посолить и поперчить филе семги и обжаривать до золотистости. Переложить рыбу в жаропрочную форму и готовить в духовом шкафу в течение 5–7 мин при 180 °С.

3 Измельчить лук и чеснок, слегка обжарить в оливковом масле, влить сливки и добавить шпинат. Довести до кипения и приправить по вкусу. Измельчить смесь блендером до однородности и подать к семге и овощной «лапше».

БАКЛАЖАН С КОПЧЕНОЙ ГОРБУШЕЙ

 35 мин
 1
1 баклажан, 30–40 г тертого твердого сыра. **Начинка:** 1 помидор, 1 луковичка, 200 г филе копченой горбуши, 40 мл растительного масла, рубленая петрушка и укроп, несколько перьев зеленого лука, соль — по вкусу

1 Разрезать баклажан вдоль пополам. Вынуть мякоть, сохраняя стенки баклажана, и измельчить. Мелко порубить репчатый лук.

2 Обжарить лук и мякоть баклажана на растительном масле.

3 Нарезать помидор мелкими кубиками.

4 Соединить обжаренные лук и баклажан с помидором и зеленью. Разобрать рыбу на волокна, добавить к овощам. Перемешать и посолить по вкусу.

5 Начинить половинки баклажана фаршем, посыпать тертым сыром и запекать в духовом шкафу в течение 15 мин при 180 °С.

КАЛЬМАРЫ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

🕒 30 мин

🍴 1–2

2 тушки кальмаров, 50 г цукини, 50 г помидоров, 50 г баклажанов, 50 г болгарского перца (желательно красного), 30 г тертого пармезана, 50 мл меда, 30 мл оливкового масла, сок 1/2 лимона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Нарезать помидоры, цукини и баклажаны кружочками.
- 2 Нарезать болгарский перец широкими полосками, удалив семена и плодоножку.
- 3 Очистить и промыть кальмаров, сделать на тушках неглубокие надрезы. Полить кальмары и овощи оливковым маслом, соком лимона, медом. Добавить соль и перец.
- 4 Обжаривать кальмары и овощи на разогретой сковороде в течение 2–3 мин.
- 5 Смешать овощи и кальмары с сыром и подать.

СЕТКА ИЗ КАЛЬМАРА С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ, ТУШЕННЫМИ В ВИНЕ

🕒 20 мин

🍴 4

3 тушки кальмара, 1 цукини, 1 болгарский перец, 100 мл белого полусухого вина, 2 ст. л. сливочного масла, цедра 1 лайма, несколько веточек свежего тимьяна. **Для подачи:** рубленый зеленый лук, несколько веточек свежего тимьяна или 1 ч. л. сушеного

- 1 Очистить, промыть кальмаров и нарезать равными прямоугольниками.
- 2 Сделать ножом легкие надрезы наискосок по одной стороне кальмара.
- 3 Нарезать цукини и болгарский перец крупными кубиками.
- 4 Разогреть на сковороде сливочное масло. Выложить тимьян и цедру лайма.
- 5 Обжаривать овощи и кальмаров в течение 5 мин. Влить вино и подогревать на среднем огне до уменьшения объема жидкости в два раза. Выложить на тарелку кальмаров и овощи, полить образовавшимся соусом. Украсить тимьяном и луком.

КАЛЬМАР С ОРЕХАМИ, КРЕВЕТКАМИ И ЦУКИНИ

🕒 20 мин

🍴 4

4 тушки кальмара, 50 г сливочного масла, 150 мл сливок 20–35%-ной жирности, цедра 1 лимона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Начинка:** 150 г сливочного масла, 60 г кедровых орехов, 1 цукини, 3 ст. л. очищенных мелких варено-мороженных креветок, 3 ч. л. бальзамического крема, несколько веточек свежего базилика. **Дополнительно:** зубочистки

- 1 Очистить и промыть кальмаров. Нарезать цукини маленькими кубиками. Нарвать листья базилика.
- 2 Смешать цукини, базилик и орехи. Обжаривать в течение 4 мин на сливочном масле, затем смешать с креветками. Добавить бальзамический крем и перемешать.
- 3 Нафаршировать кальмаров и сколоть края зубочистками.
- 4 Обжаривать кальмаров на растопленном сливочном масле по 1 мин с каждой стороны.
- 5 Влить в сковороду сливки, всыпать цедру лимона, посолить, поперчить и тушить в течение 7–8 мин под крышкой на среднем огне.
- 6 Достать кальмаров, слегка остудить, разрезать поперек на две-три части, выложить на тарелку и подать.

ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ И ЦУКИНИ

🕒 30 мин

🍴 2

250 г пасты лингвини или спагетти, соль — по вкусу. **Соус:** 1 цукини, 150 г очищенных средних креветок, 1 стебель лука-порей, 1–2 зубчика чеснока, сок 1/4 лимона, 200 мл воды, 100 мл белого сухого вина, 40 мл оливкового масла, 1/2 ч. л. сушеного или несколько веточек свежего тимьяна, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Очистить креветки (если используете замороженные, предварительно разморозить). Сварить из голов и панцирей с небольшим количеством воды (200 мл) бульон. Процедить. Отварить пасту в подсоленной воде до состояния аль денте.
- 2 Нарезать светлую часть стебля лука-порей тонкими колечками. Нарезать цукини тонкой соломкой. Измельчить чеснок.
- 3 Разогреть на сковороде оливковое масло, добавить чеснок и обжаривать его несколько минут. Выложить в сковороду лук-порей и слегка обжарить. Добавить цукини, слегка спассеровать и добавить креветки. Влить белое вино и дать ему выпариться. Посолить и добавить тимьян.
- 4 Влить бульон и лимонный сок в сковороду, выложить пасту, перемешать, дать немного настояться. Приправить пасту перцем и подать.



Икра из запеченных баклажанов



50 мин



300 г

2 баклажана, 1 луковица, 1 крупная веточка тимьяна, 1 крупный зубчик чеснока, 1 ст. л. кедровых или 20 г грецких орехов, 60 мл + 3 ст. л. оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Разрезать баклажаны вдоль пополам. Надрезать мякоть ножом в виде решетки. Нарезать тонкими ломтиками чеснок.

2 Натереть мякоть баклажанов 2 ст. л. оливкового масла, солью и перцем. Вдавить в разрезы в мякоти тимьян и чеснок.

3 Выложить половинки баклажанов на противень и запекать в течение 45 мин при 200 °С. Вынуть и остудить.

4 Вынуть мякоть баклажанов ложкой и откинуть на сито, чтобы стекла лишняя жидкость.

5 Нарезать лук мелкими кубиками и обжаривать с орехами на 1 ст. л. оливкового масла в течение 2–3 мин.

6 Добавить мякоть баклажанов и готовить еще 2–3 мин.

7 Влить оставшееся оливковое масло и измельчить массу до однородности.



Лечо с печеными баклажанами



2 ч



3 л

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 500 г репчатого лука, 500 г моркови, 2 головки чеснока, 200 мл ароматного растительного масла, 1 ст. л. 70%-ного уксуса, соль, сахар — по вкусу. **В каждую банку:** 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 бутон гвоздики

1 Наколоть баклажаны в разных местах, смазать растительным маслом и запекать в духовом шкафу в течение 50 мин до мягкости при 180 °С. Очистить и нарезать крупными кусками.

2 Натереть помидоры на терке. Нарезать перец крупной соломкой, удалив семена и плодоножки. Нарезать лук, морковь и чеснок тонкой соломкой.

3 Обжаривать лук на растительном масле до золотистости. Добавить к луку морковь и перец. Когда появится яркий аромат перца, добавить помидоры, соль и сахар. Накрыть крышкой и томить при равномерном кипении в течение 20 мин.

4 Разложить чеснок, специи и баклажаны в стерилизованные банки. Разложить кипящую овощную поджарку, влить несколько капель уксуса и закатать банки. Оставить заготовки остывать, несколько раз переворачивая банку на крышку. Хранить лечо в прохладном месте не более 8 месяцев.





КАБАЧКОВАЯ ИКРА

🕒 1 ч 30 мин

🍲 2–2,5 л

1 кг кабачков, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 головка чеснока, 200 мл ароматного растительного масла, 1 ч. л. свежемолотого черного перца, соль, сахар — по вкусу. **В каждую банку:** 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 стручок свежего перца чили (по желанию)

- 1 Очистить кабачки от кожицы и семян, натереть мякоть на крупной терке. Натереть морковь на крупной терке. Пропустить лук через мясорубку с крупной решеткой. Пропустить через пресс чеснок.
- 2 Обжаривать лук на растительном масле до выкипания сока.
- 3 Добавить морковь к луку и тушить до получения однородной массы.
- 4 Добавить кабачок, соль, перец и сахар.
- 5 Разложить горошины перца, перец чили, чеснок и лавровый лист в стерилизованные банки.
- 6 Разлить кипящую икру и закатать банки.
- 7 Хранить заготовки после остывания в темном прохладном месте не более 6 месяцев.



ДЖЕМ ИЗ ЦУКИНИ И СУХОФРУКТОВ

🕒 2 ч

🍲 300 г

300 г цукини, 150 г коричневого сахара, 50 г темного изюма, 50 г светлого изюма, 50 г фиников без косточек, 1/2 ч. л. корицы, 1 палочка корицы

- 1 Очистить цукини и натереть на крупной терке.
- 2 Засыпать цукини сахаром и оставить на 1 ч или дольше.
- 3 Добавить молотую корицу, поставить на огонь и дать закипеть.
- 4 Уменьшить огонь, добавить палочку корицы и варить в течение 25–30 мин, помешивая.
- 5 Нарезать финики небольшими кусочками.
- 6 Добавить сухофрукты к кабачковой массе.
- 7 Варить массу в течение 10–15 мин, извлечь палочку корицы, разложить джем в банки и закрыть.

ЗАКУСОЧНЫЙ КЕКС С ПАРМЕЗАНОМ, ЦУКИНИ И ВЕТЧИНОЙ

⌚ 1 ч 20 мин

🍴 6–8

1 цукини, 150 г нежирной варено-копченой ветчины. **Тесто:** 240 г пшеничной муки, 100 г тертого пармезана, 2 крупных яйца, 1 зубчик чеснока, 80 мл оливкового масла, 80 мл молока, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. свежемолотого черного перца. **Дополнительно:** пергамент

- 1 Нарезать ветчину мелкими кубиками. Мелко порубить чеснок. Натереть цукини на крупной терке.
- 2 Разбить яйца в емкость, смешать с оливковым маслом и молоком.
- 3 Смешать отдельно муку, разрыхлитель, пармезан, измельченный чеснок, соль и перец.
- 4 Смешать сухие и жидкие ингредиенты.
- 5 Добавить ветчину, цукини и перемешать.
- 6 Выстелить форму для выпечки пергаментом.
- 7 Выложить тесто в форму и выпекать в течение 1 ч при 180 °С до готовности.



Пирог с фундуком и цукини

⌚ 2 ч

🍴 8–10

Маринад: 3 ст. л. воды, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, кусочек корня имбиря длиной 1 см, 1 зубчик чеснока, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Начинка:** 1 цукини, 150 г очищенного фундука, 125 г сливочного масла комнатной температуры, 3 яйца, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сахара, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Тесто:** 200 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 3–4 ст. л. ледяной воды, 1/2 ч. л. соли, растительное масло для смазывания формы

- 1 Натереть корень имбиря и чеснок, смешать их с остальными ингредиентами для маринада. Нарезать цукини тонкими кружочками и залить маринадом. Оставить на 1 ч. Откинуть на дуршлаг.
- 2 Замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник на 1 ч. Испечь корж с бортиками в форме, смазанной растительным маслом.
- 3 Измельчить 100 г фундука в крошку, крупно порубить оставшиеся орехи. Взбить масло с сахаром, добавить яйца по одному. Всыпать муку и мелко молотый фундук, перемешать. Посолить и поперчить.
- 4 Выложить начинку на тесто, сверху поместить кружочки цукини. Посыпать фундуком. Выпекать в духовом шкафу в течение 25–30 мин при 180 °С до золотистости.





Пирог с говядиной, баклажанами и кедровыми орехами



1 ч 30 мин



8

2 листа слоеного дрожжевого теста, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для смазывания формы. **Начинка:** 2–3 баклажана, 500 г говяжьего фарша, 1 луковица, 50 г кедровых орехов, 2 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Разрезать баклажаны вдоль пополам. Смазать растительным маслом и запекать в духовом шкафу в течение 30–35 мин. Снять с баклажанов кожицу, мелко нарезать мякоть.

2 Мелко нарезать лук, обжарить на масле. Добавить фарш и обжаривать в течение 10 мин. Обжарить орехи на сухой сковороде. Посолить и поперчить фарш, смешать с баклажанами и кедровыми орехами, остудить.

3 Раскатать слоеное тесто, выложить один слой в жаропрочную форму, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями.

4 Выложить начинку на тесто и накрыть вторым слоем теста. Смазать пирог слегка взбитым яйцом и выпекать в духовом шкафу в течение 1 ч при 190 °С до золотисто-коричневого цвета.



Открытый пирог с баклажанами, цукини, помидорами и моцареллой



2 ч



8–10

Тесто: 150 г пшеничной муки, 100 мл воды, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сухих быстрорастворимых дрожжей, 1/2 ч. л. соли.

Начинка: 1 цукини, 1 баклажан, 3 помидора, 200 г моцареллы, 2–3 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. черного перца, 50 мл растительного масла. **Для подачи:** рубленый базилик

1 Смешать дрожжи с мукой, солью, сахаром. Влить теплую воду и 2 ст. л. оливкового масла. Замесить мягкое тесто. Накрыть пищевой пленкой и оставить подходить на 1 ч.

2 Нарезать цукини, баклажан и помидоры кружочками. Слегка обжарить баклажаны и цукини на растительном масле. Посолить и поперчить. Мелко нарезать чеснок.

3 Раскатать тесто в прямоугольник толщиной 0,5–1 см, выложить на противень, смазанный маслом. Смазать пласт оставшимся оливковым маслом. Нарезать моцареллу ломтиками. Выложить овощи на тесто, посыпать чесноком и накрыть ломтиками моцареллы. Выпекать пирог в духовом шкафу в течение 20–25 мин при 180 °С. Посыпать перед подачей свежим базиликом.



Пирог с сайдой, цуккини и савойской капустой

1 ч
30 мин

12

Тесто: 200 г пшеничной муки, 90 г сливочного масла, 1 желток, растительное масло для смазывания формы.
Начинка: 300 г филе сайды, 200 г цуккини, 200 г савойской капусты, 200 г тертого твердого сыра, цедра 1 лимона, соль — по вкусу.
Соус: 250–300 мл молока или сливок, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла.
Дополнительно: пищевая пленка

1 Смешать муку, сливочное масло и растереть до крошек. Добавить желток и добиться эластичности теста. Завернуть тесто в пленку и убрать в холод на 30 мин.

2 Нарезать рыбу средними ломтиками. Нарезать цуккини соломкой толщиной 3–4 мм и нашинковать капусту. Обжарить на сухой сковороде 1 ст. л. пшеничной муки, добавить 1 ст. л. сливочного масла, перемешать. Влить тонкой струйкой, не переставая помешивать, молоко или сливки. Варить в течение 5 мин до загустения. Охладить.

3 Раскатать тесто в пласт толщиной 2–3 мм, выложить в форму, смазанную растительным маслом, и сформировать бортики. Выпекать основу в течение 10 мин при 180 °С. Смешать рыбу с капустой, цуккини, посолить, добавить цедру лимона, заправить соусом. Выложить начинку на основу, посыпать сыром, запекать в течение 25–30 мин при 180 °С.

Японские национальные блины окономияки

1 ч

20–24 шт.

300 г капусты, 1 цуккини, 1 морковь, 180 г пшеничной муки, 190 мл бульона, 1 яйцо, 3–4 пера зеленого лука, 3 ломтика бекона, 5 капель ворчестерского соуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Мелко нашинковать капусту. Нарезать бекон кубиками. Натереть морковь на мелкой терке.

2 Очистить цуккини и натереть на крупной терке.

3 Мелко порубить перья зеленого лука.

4 Разогреть в сковороде растительное масло, выложить овощи и тушить в течение 5 мин. Добавить ворчестерский соус, соль, перец и перемешать.

5 Соединить муку с яйцом, влить бульон тонкой струйкой, постоянно перемешивая до образования однородной массы.

6 Разогреть в сковороде с толстым дном растительное масло, столовой ложкой выложить тесто, разровнять его в блинчик толщиной 5–6 мм.

7 Посыпать блинчик кубиками бекона, обжаривать до румяной корочки с обеих сторон на среднем огне.

Оладьи с капустой и из кабачка

1 ч /
30 мин

30 шт. /
20 шт.

Для оладий с капустой: 180 г капусты, 160 г пшеничной муки, 500 мл кефира, 2 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль — по вкусу, сливочное масло для жарки.
Для оладий из кабачка: 1 кабачок, 4 ст. л. пшеничной муки, 1 яйцо, 1/2 ч. л. сахара, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Оладьи с капустой. Мелко нашинковать капусту, сложить в дуршлаг, ошпарить кипятком.

2 Взбить яйца с сахаром и солью, влить кефир и растительное масло, перемешать. Добавить муку, перемешать. Добавить капусту, тщательно вымешать.

3 Брать тесто столовой ложкой, выкладывать на раскаленную сковороду и обжаривать с обеих сторон на сливочном масле.

4 Оладьи из кабачка. Очистить кабачок, натереть на крупной терке.

5 Взбить яйцо с солью, добавить к кабачку. Добавить муку, сахар, перемешать.

6 Обжаривать оладьи с обеих сторон на разогретом растительном масле.

Баклажановый тарт «Татин»

40 мин

6–8

1 баклажан, 1 лист слоеного дрожжевого теста, 150 г сахара, 80 г сливочного масла, 1/2 ч. л. свежемолотого черного перца, щепотка соли

1 Раскатать слоеное тесто по размеру формы для выпечки и убрать в холодильник.

2 Очистить баклажан и нарезать мякоть крупными брусочками.

3 Нарезать сливочное масло и разложить в сковороде. Всыпать сахар, соль и черный перец.

4 Выложить кусочки баклажана в сковороду в один слой.

5 Готовить баклажан около 20 мин на среднем огне до образования карамели.

6 Поставить сковороду в духовой шкаф на 20 мин при 220 °С. Вынуть и выложить на баклажаны тесто.

7 Поставить тарт в духовой шкаф и выпекать в течение 25 мин при 200 °С.

8 Вынуть тарт, дать остыть в течение 5–10 мин, перевернуть на сервировочное блюдо и подать, нарезав порционно.



С81 100 лучших рецептов блюд из баклажанов и кабачков. — Москва :
Эксмо, 2015. — 48 с. : ил. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-81027-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ БЛЮД ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КАБАЧКОВ

“

Авторы рецептов:

*Бразовская Ю., Голенков П., Григорчик М., Дятлова Ж., Кабанов А., Каленик А., Король М.,
Лисецкая А., Мелюх И., Савкова Р., Чикилевский А., Савинова Н.*

В книге использованы фото: *Рутковский В., Демура Д.*

Фото на переплете: *А. Васильев. Н. Серебрякова*

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *В. Терещенко*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.05.2015. Формат 60х84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.

Тираж экз. Заказ



В книгах серии «100 лучших рецептов» вам не придется тратить время на бесконечные поиски нужного салата, пирога или супа, потому что мы отобрали тематические рецепты для каждой книги.

100 проверенных и нужных рецептов на все случаи жизни в каждой книге.

В серии вышли:

100 лучших рецептов



блюдо
на скорую руку

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших рецептов



**быстрых
завтраков**

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших рецептов



**блюдо
из грибов**

500 000
читателей
одобрили
рецепты

лучших
100
рецептов

Рецепты одобрены
и проверены читателями
серии «Готовят все!»

ISBN 978-5-699-81027-7



9 785699 810277 >

