

100 лучших рецептов



все сыты



а-ля высокая кухня



интересный вкус



сытно и ярко



отличная закуска



очень просто

блюд из мяса и рыбы

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших
рецептов

блюд из
мяса и рыбы



ЭКСМО

Москва
2015



Блюда из птицы

Крылья медовые.	2
Окорочка куриные, фаршированные грибами	2
Грудки куриные с лимоном.	3
Баклажаны с куриным филе	3
Филе куриное с моцареллой	4
Курица с болгарским перцем по-тайски.	4
Курица в сливочном соусе с лисичками.	5
Курица, фаршированная блинами	5
Курица на бутылке.	6
Сациви из курицы	6
Бедра куриные, фаршированные в сметане.	6
Котлеты куриные по-восточному	6
Котлеты рубленые, фаршированные в сухарях.	8
Котлеты «Нежные» с сыром, фаршированные зеленью.	8
Лук-порей, фаршированный муссом из птицы	9
Сальтимбocca из индейки с картофельно-сырным пюре	9
Филе индейки с овощами и фасолью в томатном соусе	10
Утка с сухофруктами по-домашнему	10
Рулет из утки с мясом цыплят и курагой.	11
Яблоки, запеченные с уткой и сливами	11

СОДЕРЖАНИЕ

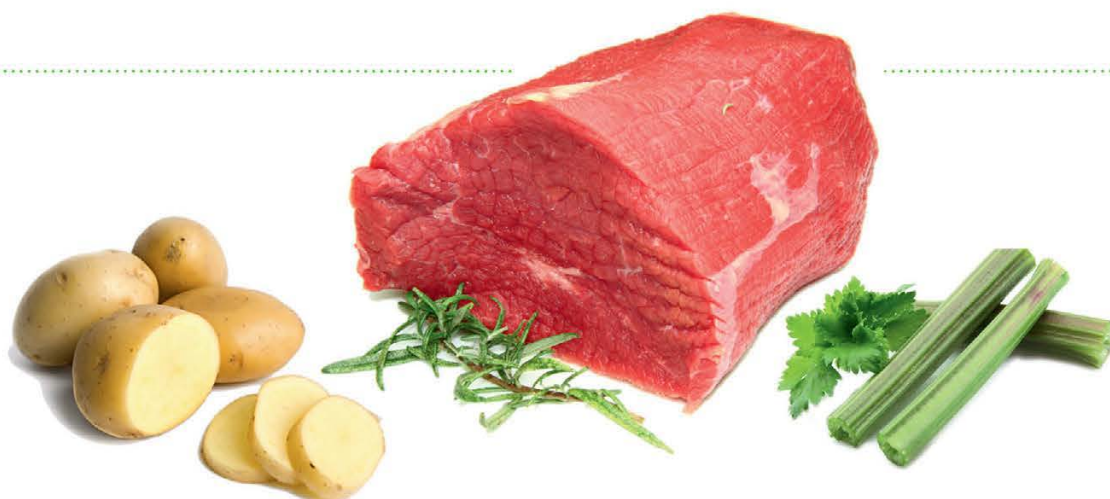
Блюда из свинины

Свинина, томленная при низкой температуре	12
Свинина из графства Невер	12
Свинина жареная с кукурузными початками	12
Свинина в кисло-сладком соусе	12
Мучкалица сербская	14
Корейка, фаршированная паприкой и шпинатом	14
Карбонад в хлебном тесте	14
Рулет из свинины и курицы по-тайски	14
Филе на косточке с ароматным маслом	15
Эскалоп с сельдереем, луком-пореем и грибами	15
Тефтели мясные в сырном соусе	15
Фрикадельки с каперсами под сливочным соусом с картофелем	15
Митболы из свинины с сухофруктами	16
Лазанья с мясом под соусом	16
Запеканка тыквенно-пшеничная с мясом	17
Блины с мясным припеком	17
Ребра свиные пикантные к пиву	18

Подчеревина, фаршированная орехами и сухофруктами	18
Рулька по-баварски с кислой капустой	19
Холодец из свиных ножек и мяса	19

Блюда из говядины

Говядина, тушенная с грибами и сладким перцем	20
Жаркое с луком, грибами и бочковыми огурцами	20
Антрекот с луковым конфитюром	20
Бифштекс с яйцом и картофельным пюре	20
Шницель по-датски	22
Зразы с гречневой кашей и грибами	22
Кебаб из говядины	23
Гуляш с картофельными клецками	23
Бефстроганов с шанежками	24
Битки а-ля линдстрём	24
Рулет мясной с яйцом, запеченный в фольге	25
Лагман	25
Голубцы с говядиной и грибами	26
Бочонки из цукини, начиненные говядиной	26
Самса с говядиной	26
Шавля с говядиной и фасолью	26



СОДЕРЖАНИЕ

►► Блюда из прочих видов мяса и субпродуктов

Кролик с белыми грибами	28
Рагу из кролика по-русски.	28
Оссобуко с черносливом.	29
Баранина, запеченная в красном луке.	29
Ребрышки бараньи с гороховой кашей	30
Лопатка баранья, запеченная в фольге	30
Жаркое из баранины с айвой и кинзой.	31
Филе баранины на косточке	31
Тефтели (кёфте) с соусом из анчоусов	32
Плов по-самаркандски с бараниной.	32
Язык в сметанном соусе с хреном и картофелем.	32
Язык говяжий по-гусарски	32
Печень говяжья с шампиньонами и шпинатом.	34
Паштет из печени с ягодным конфи	34
Почки говяжьи по-провански	35
Крупеня с субпродуктами в шпике	35
Потроха куриные с тархуном	36

Блинчики гречневые с грибами и потрохами.	36
Колбаса домашняя из куриных потрохов с гречневой крупой.	37
Вареники старорусские с грибами и печенью	37

Блюда из рыбы и морепродуктов

Караси с творогом.	38
Треска в горчичном соусе.	38
Карп фаршированный	38
Форель, фаршированная креветками и грибами	38
Рыба в молочном соусе с кабачками и томатами	39
Филе горбуши, запеченное с томатами и моцареллой.	39
Белая рыба, запеченная с брокколи	39
Шашлык из красной рыбы в кунжуте.	39



Рыба в соленом тесте	40
Пирог с рыбой и зеленым луком.	40
Киш с морепродуктами	40
Лазанья с рыбой.	40
Тартар из лосося	42
Пудинг с красной рыбой и грибами	42
Мусс из судака с фисташками в луке-порее	43
Паштет рыбный на тостах.	43
Котлеты из горбуши с зеленым соусом	44
Тефтели рыбные с грибным соусом.	44
Паэлья с курицей и рыбой	45
Блины с рыбой в сливках	45
Оладьи овощные с рыбой.	46
Кальмары с колбасками, белой фасолью и помидорами	46
Кальмары и креветки в куполе из тилапии	46
Сетка из кальмара с овощами, тушенными в вине	46





КРЫЛЬЯ МЕДОВЫЕ



40 мин +
+ 2 ч на
марино-
вание

800 г куриных крыльев. **Маринад:** 2 ст. л. меда, 25 мл соевого соуса, сок 1/2 лимона. **Соус:** 3 зубчика чеснока, 20 г грецких орехов, 1 ст. л. меда, 25 мл соевого соуса, 1/4 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу



4

1 Промыть и обсушить куриные крылья. Разделить на три части по суставам, самый кончик удалить.

2 Приготовить маринад: подогреть мед, соединить с соевым соусом, добавить лимонный сок.

3 Залить маринадом крылья, оставить на 2 ч.

4 Приготовить соус. Для этого мелко порубить очищенный чеснок. Очистить грецкие орехи от перепонки и очень мелко порубить (размолоть в комбайне). Соединить соевый соус с медом, горчицей и бальзамическим уксусом. Добавить чеснок и грецкие орехи. Посолить, поперчить.

5 Обмазать каждое крыло соусом, выложить на противень или в форму для запекания. Запекать в течение 20–30 мин в разогретом до 160–180 °С духовом шкафу.



ОКОРОЧКА КУРИНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ



40 мин

2 куриных окорочка, сметана (майонез) для смазывания. **Начинка:** 40–50 г шампиньонов, 50 г лука, 2 ломтика белого хлеба, 100 мл воды, пучок укропа и/или петрушки, соль, приправа для птицы и смесь перцев — по вкусу, растительное масло для жарки



2

1 Аккуратно снять кожу с окорочков, оставить ее на нижнем суставе. Срезать мякоть с кости.

2 Приготовить начинку. Для этого нарезать очищенный лук и грибы кубиками, обжаривать их на растительном масле в течение 8–10 мин.

3 Замочить хлеб в воде, отжать. Дважды пропустить мясо с отжатым хлебом через мясорубку, выложить в обжаренные лук и грибы. Добавить рубленую зелень, соль и приправы, хорошо вымесить фарш.

4 Наполнить ножки полученным фаршем, аккуратно подвернуть края кожи. Смазать ножки сметаной, запекать 20–30 мин в разогретом до 160 °С духовом шкафу.





Грудки куриные с лимоном



1 ч + 1 ч
на маринование

2 куриные грудки на кости, 2 луковицы, 1 лимон, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.

Маринад: 1 лимон, 6 ст. л. меда, 150 мл оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. белого винного уксуса



4

1 Натереть цедру и выжать сок одного лимона, соединить. Добавить бальзамический и винный уксус, мед и оливковое масло.

2 Разрезать куриные грудки пополам, не отделяя кость. Посолить и поперчить.

3 Нарезать второй лимон тонкими кружочками. Выложить в форму для запекания внахлест.

4 Очистить лук и мелко порубить, присыпать им кружки лимона.

5 Выложить в форму куски курицы. Залить лимонным маринадом, оставить на 1 ч.

6 Запекать мясо 30–40 мин в разогретом до 160–180 °С духовом шкафу.



Баклажаны с куриным филе



1 ч



8

400 г куриного филе, 2 небольших баклажана (800 г), 3 луковицы, 300 г сметаны, 100 г сулугуни, по несколько веточек тархуна, укропа, кинзы, базилика и петрушки, щепотка молотой гвоздики, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло и 150 г сливочного масла для жарки

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

2 Мелко нарезать очищенный лук.

3 Обжаривать лук и баклажаны на растительном масле до мягкости, добавить мелко нарезанную зелень.

4 Нарезать куриное филе брусочками. Обжаривать на сливочном масле до золотистой корочки. Посолить, поперчить. Натереть на крупной терке сулугуни.

5 Выложить в форму для запекания слой баклажанов с луком, посыпать частью сыра, уложить сверху кусочки курицы.

6 Залить сметаной, посыпать оставшимся сыром и молотой гвоздикой. Запекать 15–20 мин до золотистой корочки в разогретом до 180 °С духовом шкафу.



ФИЛЕ КУРИНОЕ С МОЦАРЕЛЛОЙ

🕒 1 ч
10 мин

🍴 4

4 куриных филе, 8 ломтиков сырокопченого бекона, 150 г моцареллы, 4 веточки свежего тимьяна (шалфея), соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Гарнир:** 400 г свежей (свежемороженой) капусты брокколи, 10 мл оливкового масла, соль — по вкусу. **Дополнительно:** пищевая пленка, бумажное полотенце

1 Отваривать брокколи в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин. Обдать холодной водой для сохранения цвета. Заправить оливковым маслом.

2 Обсушить куриное филе бумажным полотенцем, сделать продольный надрез, не доходя до конца 1–2 см. Раскрыть филе в форме бабочки, отбить под пленкой. Приправить свежемолотым черным перцем, посолить.

3 Нарезать моцареллу кружочками толщиной 5 мм.

4 Выложить на отбитое курное мясо тимьян и моцареллу. Распределить филе с начинкой по полоскам бекона, свернуть рулетами.

5 Выложить рулеты в форму для запекания. Запекать 30–40 мин в разогретом до 160–180 °С духовом шкафу.



КУРИЦА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ ПО-ТАЙСКИ

🕒 30 мин

🍴 4

400 г куриного филе, 2 сладких болгарских перца (красный и желтый), 100 г свежей стручковой фасоли, 2 ст. л. сока лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Маринад:** 2 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. карри

1 Нарезать куриное филе тонкими полосками. Полить соевым соусом, посыпать карри. Мариновать 10 мин при комнатной температуре. Маринад сохранить.

2 Очистить болгарские перцы от семян, удалить плодоножки, нарезать тонкой соломкой.

3 Обжаривать замаринованное куриное филе 10 мин на разогретом растительном масле, постоянно помешивая.

4 Добавить стручковую фасоль, обжаривать 2 мин.

5 Добавить нарезанные болгарские перцы, обжаривать еще 3 мин, помешивая.

6 Полить все соком лимона и маринадом, посолить, поперчить. Тушить 5 мин. Подавать блюдо теплым.





КУРИЦА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ЛИСИЧКАМИ

1 ч

6

600 г куриного филе, 400 г лисичек, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 мл белого сухого вина, 250 мл сливок 10%-ной жирности, 1 ч. л. пастообразной горчицы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 30 г сливочного и 2 ст. л. оливкового масла для жарки. **Соус:** 500 мл куриного бульона, 40 г сливочного масла, 20 г муки. **Для подачи:** 1 веточка свежего тимьяна (или щепотка сушеного)

1 Нарезать куриное филе длинными кусочками поперек волокон. Обжаривать очищенные и измельченные лук и чеснок 10 мин на медленном огне на разогретой смеси масел — оливкового и сливочного.

2 Выложить к луку и чесноку куриное филе, жарить на умеренном огне 10 мин. Добавить лисички, жарить на сильном огне 5 мин, помешивая. Посолить, поперчить. Влить вино, выпаривать на слабом огне 5–7 мин.

3 Приготовить соус: растопить в кастрюле 40 г сливочного масла, всыпать муку, перемешать. Влить бульон, перемешать. Довести до кипения, варить на медленном огне 3 мин, постоянно помешивая.

4 Выложить в соус куриное филе с грибами, перемешать. Добавить горчицу, влить сливки, варить, пока соус не загустеет. Добавить тимьян перед подачей.



КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ БЛИНАМИ

1 ч 30 мин +
+ 20 мин
на маринование

10–12

1 курица, 1 луковица, 1 морковь, 50–60 г чернослива, 50 г майонеза, 1 ст. л. приправы для птицы, соль — по вкусу, растительное масло для жарки. **Блины:** 100 г муки, 200 мл молока, 1 яйцо, пучок зелени, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, растительное масло для жарки. **Дополнительно:** зубочистки

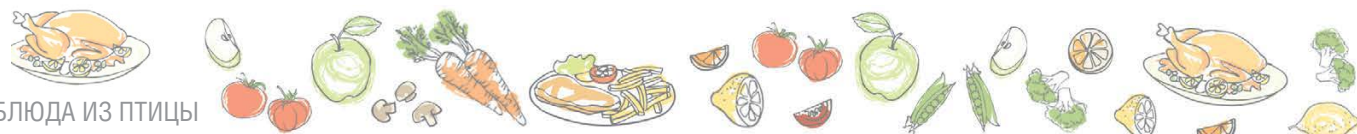
1 Снять с курицы кожу с частью мякоти. Натереть кожу со всех сторон смешанной с солью приправой и майонезом, оставить на 10–20 мин для маринования. Отделить оставшееся на скелете мясо от костей.

2 Приготовить блины: смешать муку, молоко, яйцо, соль и сахар. Добавить мелко рубленную зелень, перемешать. Испечь на растительном масле тонкие блины.

3 Промыть чернослив, разрезать на 2 или 4 части. Отварить очищенную морковь до мягкости, нарезать кубиками. Произвольно нарезать очищенный лук. Обжаривать лук на растительном масле 6–8 мин, пропустить вместе с мясом через мясорубку. Добавить чернослив, морковь, соль, хорошо вымесить фарш.

4 Равномерно распределить фарш на блинах, свернуть рулетики. Нафаршировать блинами кожу, скрепить зубочистками со стороны головы и задней части. Запекать блюдо 1 ч в разогретом до 160 °С духовом шкафу. Вынуть, слегка прижать, нарезать перед подачей.





КУРИЦА НА БУТЫЛКЕ

 50 мин 1 курица, 500 мл пива, 30–50 г сливочного масла, 5–10 веточек свежего тимьяна. **Маринад:** 2–5 зубчиков чеснока, 100–150 г майонеза, 20 г приправы для птицы, соль — по вкусу. **Дополнительно:** стеклянная бутылка, шпагат

 5–6

1 Приготовить маринад: измельчить очищенный чеснок, соединить с майонезом, приправой и солью.

2 Удалить у курицы заднюю часть и бедренные кости. Сделать прорезы в филейной части изнутри, наполнить их сливочным маслом. Поместить в прорезы и в мякоть бедер веточки тимьяна. Обмазать курицу маринадом.

3 Налить в бутылку немного пива, надеть сверху курицу. Связать шпагатом ножки, завести назад крылышки и также связать.

4 Вылить на дно формы для запекания оставшееся пиво. Запекать курицу 30–40 мин в разогретом до 160 °С духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком.

САЦИВИ ИЗ КУРИЦЫ

 1 ч 30 мин 1 курица (около 1,2 кг), соль — по вкусу, 1 ст. л. сливочного масла для смазывания. **Соус:** 250 мл бульона, 2 луковицы, 100 г очищенных грецких орехов, 1 ч. л. муки, 1 1/2 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. хмели-сунели, 1 ч. л. молотого кориандра, 1/2 ч. л. шафрана, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль — по вкусу, сливочное масло для жарки.

 6

Для подачи: 4 зубчика чеснока, небольшой пучок кинзы

1 Удалить у курицы лишний жир, отваривать ее в воде 30–40 мин. Вынуть курицу из бульона, смазать сливочным маслом, посолить. Поместить в разогретый до 190 °С духовой шкаф. Обжаривать 20 мин, периодически поливая выделяющимся соком.

2 Приготовить соус. Для этого мелко нарезать очищенный лук, обжаривать его на сливочном масле до золотистого цвета. Всыпать в сковороду муку небольшими порциями, готовить еще 2–3 мин. Влить бульон тонкой струйкой, перемешать, чтобы не было комочков. Добавить уксус и измельченные в блендере грецкие орехи. Всыпать специи, посолить. Прогреть, не доводя до кипения.

3 Снять с курицы кожу. Отделить мясо от костей, нарезать небольшими кусочками. Залить соусом. Мелко нарезать очищенный чеснок и кинзу, посыпать ими готовое блюдо. Подавать охлажденным.

БЕДРА КУРИНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ В СМЕТАНЕ

 1 ч 3 куриных бедра, соль, свежемолотый черный перец и приправа для птицы — по вкусу. **Начинка:** 150 г свиного сала, 5–6 зубчиков чеснока, небольшой пучок укропа и/или петрушки. **Соус:** 200 г сметаны, 30–50 г муки, жир от запекания куриных бедер, соль — по вкусу. **Гарнир:** морковь, цуккини, белокочанная капуста, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

 3

1 Вымыть куриные бедра, удалить кости, натереть мясо солью, приправами и перцем. Дважды пропустить сало с очищенным чесноком через мясорубку, всыпать рубленую зелень. Наполнить куриные бедра полученным фаршем, выложить в жаропрочную форму. Запекать 20 мин в разогретом до 200 °С духовом шкафу.

2 Приготовить соус. Для этого собрать выделившийся при запекании жир, обжарить на нем муку. Добавить сметану, посолить. Непрерывно помешивать, пока соус не загустеет. Полить им куриные бедра, запекать еще 5–8 мин при 220 °С.

3 Приготовить гарнир. Для этого измельчить предварительно вымытые цуккини с кожей, очищенную морковь и капусту. Обжарить овощи на разогретом растительном масле до желаемой степени готовности, посолить, поперчить. Подать бедра на овощной подушке.

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ ПО-ВОСТОЧНОМУ

 25 мин 450 г куриного фарша, 6 ст. л. хлебных крошек (панировочных сухарей), 1 лимон, 1 ст. л. рыбного (2 ст. л. соевого) соуса, 2 зубчика чеснока, по небольшому пучку зеленого лука и свежей кинзы, соль и свежий перец чили — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки и смазывания. **Гарнир:** гречневая лапша. **Для подачи:** 1 лайм, несколько веточек мяты

 4

1 Мелко порубить зелень кинзы и лук. Натереть цедру лимона, выжать сок. Добавить все в куриный фарш. Влить рыбный соус, всыпать хлебные крошки.

2 Мелко порубить очищенный чеснок и перец чили, предварительно очищенный от семян. Добавить в фарш, посолить, перемешать.

3 Сформовать из фарша 8 круглых плоских котлет, смазать их растительным маслом. Обжаривать котлеты на сковороде в небольшом количестве разогретого растительного масла по 4 мин с каждой стороны.

4 Отварить гречневую лапшу согласно инструкции на упаковке. Подать котлеты с лапшой, украсив блюдо дольками лайма и листьями мяты.





КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ В СУХАРЯХ



40 мин

150–200 г мякоти цыплят, 1 яйцо, 30–40 г белого хлеба, 100 мл молока (воды), 100 г панировочных сухарей, соль и приправа для птицы — по вкусу, растительное масло для фритюра. **Начинка:** 50–70 г твердого сыра, 20–30 г сливочного масла, пучок зелени



4–6

1 Замочить хлеб в молоке, отжать, пропустить через мясорубку вместе с мякотью цыплят. Добавить соль и приправу, хорошо вымесить фарш.

2 Мелко порубить зелень, натереть сыр, смешать все со сливочным маслом.

3 Сформовать котлеты, положив внутрь сырную начинку. Обвалять в панировочных сухарях, обмакнуть в яйцо и снова обвалять в сухарях.

4 Обжаривать котлеты во фритюре в течение 3–5 мин, затем доводить до готовности 5–8 мин в разогретом до 160 °С духовом шкафу.



КОТЛЕТЫ «НЕЖНЫЕ» С СЫРОМ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЗЕЛЕНЬЮ



30 мин +
+ 30 мин на
созревание
фарша

200–300 г куриного филе, 2–3 зубчика чеснока, 50 г твердого сыра, 1 яйцо, 30–40 г майонеза, 20–50 г муки, соль, хмели-сунели и приправа для птицы — по вкусу, растительное масло для жарки. **Начинка:** зелень укропа (петрушки)



4 шт.

1 Нарезать куриное филе мелкими кубиками. Добавить яйцо, соль и специи.

2 Натереть сыр и очищенный чеснок на мелкой терке. Добавить в фарш вместе с майонезом и мукой. Тщательно все вымесить, оставить на холоде на 30 мин.

3 Сформовать котлеты по 60–80 г, нафаршировав их мелко рубленной зеленью.

4 Обжаривать котлеты на растительном масле по 2–5 мин с каждой стороны.





ЛУК-ПОРЕЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ МУССОМ ИЗ ПТИЦЫ

⌚ 40 мин

🍴 2

150–200 г филе индейки (курицы), 50–100 г жирной ветчины (варено-копченой грудки), 30–40 г сливочного масла, 1/2 сладкого болгарского перца (красного), 1 крупный стебель лука-порея, 1 зубчик чеснока, соль и приправа для птицы — по вкусу, растительное масло для жарки. **Дополнительно:** пищевая пленка, фольга

1 Пропустить филе индейки через мясорубку, добавить растопленное сливочное масло, соль и приправу. Хорошо перемешать. Нарезать ветчину и очищенный от семян сладкий болгарский перец крупными брусочками.

2 Разобрать стебель лука-порея на листья. Отделить белую часть (зеленая не нужна), нашинковать половину, обжаривать с ветчиной и перцем в течение 3–5 мин на растительном масле. Добавить тертый очищенный чеснок.

3 Обернуть пищевой пленкой белую часть оставшихся листьев лука-порея, раскатать скалкой, чтобы вышел сок и они стали мягкими. Распределить фарш по пищевой пленке ровным слоем, выстелить сверху лук-порея. Перевернуть все, снять пленку. Выложить на фарш начинку из ветчины и овощей, свернуть рулетом, обернуть фольгой. Запекать 15–20 мин в разогретом до 160 °С духовом шкафу.



САЛТИМБОККА ИЗ ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЬНО-СЫРНЫМ ПЮРЕ

⌚ 30 мин

🍴 4

1 грудка индейки, 4 ломтика пармской ветчины, 16 небольших листьев шалфея (по желанию), соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 3 ст. л. оливкового масла для жарки. **Соус:** 20 г сливочного масла, 180 мл десертного вина. **Гарнир:** 4 клубня молодого картофеля, 3 ст. л. тертого пармезана, 3 ст. л. тертого чеддера, 60 мл сливок 20%-ной жирности, соль и свежемолотый белый перец — по вкусу, 100 г сливочного масла. **Дополнительно:** зубочистки

1 Разрезать грудку индейки на 4 части. Отбить мясо молотком, посолить, поперчить. Положить на каждый кусок ломтик пармской ветчины, скрепить зубочисткой. Обжаривать на разогретом оливковом масле: 3 мин со стороны ветчины и 4 мин с другой стороны.

2 Приготовить соус. Вынуть мясо из сковороды, растопить в ней сливочное масло. Влить вино, выпаривать 3–4 мин. Положить в готовый соус мясо, тушить не больше 1 мин.

3 Отварить на гарнир картофель в подсоленной воде. Слить воду, поперчить, измельчить до состояния пюре. Добавить натертые на мелкой терке сыры, сливки и сливочное масло, перемешивать массу ложкой снизу вверх, пока она не приобретет кремовую консистенцию.





ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ И ФАСОЛЬЮ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



20–30 мин



2–5

150–200 г мякоти индейки, 100–120 г белой консервированной фасоли, 100–150 г свежемороженой стручковой фасоли, 100–150 г цукини, 1 сладкий болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 1–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. пастообразной горчицы, 100–150 мл томатного сока, 30–50 г кетчупа или томатной пасты, 1/2 ст. л. орегано, 1 лавровый лист, пучок укропа или петрушки, хмели-сунели, соль и приправа для птицы — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Нарезать мякоть индейки крупными брусочками. Добавить приправу для птицы, соль, горчицу и мелко рубленый очищенный чеснок, перемешать. Очистить овощи. Нарезать лук соломкой, перец, цукини и морковь — крупными брусочками.

2 Обжаривать морковь в течение 2–3 мин на разогретом растительном масле. Добавить мякоть индейки и лук, жарить еще 5–6 мин на сильном огне. Добавить сладкий перец, цукини, стручковую фасоль, томатную пасту. Жарить еще 3–5 мин.

3 Добавить консервированную фасоль, влить томатный сок. Всыпать орегано, хмели-сунели. Добавить лавровый лист и рубленую зелень. Тушить 3–5 мин.



УТКА С СУХОФРУКТАМИ ПО-ДОМАШНЕМУ



2 ч 20 мин



6–10

1 небольшая утка, 50–100 г чернослива, 50–100 г сухофруктов (груша, яблоко), 2–3 зубчика чеснока, 1 крупная морковь, 1 крупная луковица, 30–50 г пастообразной горчицы, 1/2 ч. л. хмели-сунели, 6–10 горошин душистого перца, 3–5 лавровых листьев, мед, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Опалить утку для удаления волосков, разрубить вдоль и нарезать крупными кусками. Посолить, приправить перцем и горчицей. Обжаривать в течение 10–15 мин на раскаленной сухой сковороде.

2 Очистить чеснок. Разрезать чернослив пополам. Перебрать сухофрукты, промыть, залить водой.

3 Крупно нарезать очищенные лук и морковь, обжаривать на оставшемся от утки жире до мягкости.

4 Сложить обжаренные куски птицы в утятницу, добавить обжаренные овощи и толченый чеснок, сухофрукты и чернослив. Всыпать хмели-сунели.

5 Тушить утку 1–2 ч в разогретом до 160 °С духовом шкафу или на плите. В конце тушения добавить мед для выравнивания вкуса, лавровый лист и душистый перец.





РУЛЕТ ИЗ УТКИ С МЯСОМ ЦЫПЛЯТ И КУРАГОЙ

⌚ 2 ч

🕒 10–12

1 утка (1–1,5 кг), 250–300 г мяса куриных окорочков, 50–100 г кураги, 1 морковь, 1 луковица, 20 г желатина, 2–3 зубчика чеснока, несколько веточек свежей петрушки, 1 ч. л. приправы для птицы, соль — по вкусу, растительное масло для жарки.

Дополнительно: пищевая пленка, шпагат

1 Удалить из утки кости, подрезать и слегка отбить мякоть. Промыть курагу, нарезать вдоль на 2–3 части. Измельчить зелень.

2 Очистить овощи. Натереть морковь на крупной терке, нарезать лук мелкими кубиками. Обжаривать все в большом количестве растительного масла до мягкости.

3 Дважды пропустить через мясорубку куриное мясо и обжаренные овощи. Добавить соль и приправу, перемешать.

4 Посолить утку, сдобрить приправой и толченым очищенным чесноком. Посыпать желатином. Равномерно распределить сверху фарш, курагу и рубленую зелень. Свернуть рулетом, обмотать пищевой пленкой и связать шпагатом.

5 Отваривать рулет в подсоленной воде в течение 1 ч 30 мин, охладить под гнетом.



ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С УТКОЙ И СЛИВАМИ

⌚ 30–40 мин

🕒 1–2

1 филе утки с кожей, 1–2 зеленых яблока, 30–40 г мягкого сыра с белой плесенью (например, бри, камамбера), 1–2 сливы (3–4 чернослива), 1 ст. л. кедровых орехов, 1 ч. л. меда, сок 1/2 лимона, 2–4 бутона гвоздики, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Сделать неглубокие продольные надрезы на коже утки. Натереть филе солью и перцем, выложить в сухую раскаленную сковороду кожей вниз, обжаривать 3–5 мин. Затем запекать 10–12 мин в разогретом до 160–180 °С духовом шкафу.

2 Удалить у яблок сердцевину, вынуть мякоть. Сбрызнуть яблоки лимонным соком, запекать при той же температуре 2–3 мин. Измельчить мякоть с лимонным соком и медом в пюре с помощью блендера (можно добавить мягкие сливы).

3 Нарезать филе поперек волокон ломтиками толщиной 1 см, выложить на салфетку, чтобы удалить лишний жир.

4 Положить в каждую половинку яблока 1 бутон гвоздики, филе утки и пюре из яблок с медом. Украсить дольками слив и кусочками мягкого сыра. Посыпать кедровыми орехами. Запекать в течение 8–10 мин в разогретом до 180 °С духовом шкафу.





СВИНИНА, ТОМЛЕННАЯ ПРИ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

⌚ 5 ч

🍲 4

1–1,2 кг свинины (окороч, лопатка), 200 г корня сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 головки чеснока, 1 лавровый лист, душистый перец-горошек и морская соль — по вкусу, оливковое масло для жарки

1 Очистить овощи. Крупно нарезать лук, морковь, сельдерей. Обжарить в небольшом количестве оливкового масла. Выложить на тарелку.

2 На этой же сковороде обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки.

3 Переложить овощи на дно жаропрочной кастрюли, сверху выложить мясо, добавить очищенные зубчики чеснока, перец, лавровый лист и соль. Залить все водой так, чтобы она не покрывала полностью мясо. Закрыть кастрюлю крышкой (фольгой). Запекать свинину 4 ч 30 мин в разогретом до 70 °С духовом шкафу.

СВИНИНА ИЗ ГРАФСТВА НЕВЕР

⌚ 55 мин

🍲 6–8

400–500 г свиной вырезки (одним куском), 150 г сыра с голубой плесенью (например, дорблю), 1 груша, 5 ст. л. меда, 4 ст. л. кедровых орехов, 30 мл оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** фольга

1 Нарезать грушу ломтиками толщиной 3 мм.

2 Срезать ножом с мяса жилы и жир, сделать надрезы с промежутком в 5–6 см.

3 Вставить в надрезы ломтики груши, добавить чайной ложкой сыр, орехи и мед.

4 Полить мясо оливковым маслом. Посолить, поперчить. Выложить в форму для запекания, накрыть фольгой.

5 Запекать блюдо 30 мин в разогретом до 200 °С духовом шкафу, затем снять фольгу и оставить еще на 15 мин при 180 °С.

СВИНИНА ЖАРЕНАЯ С КУКУРУЗНЫМИ ПОЧАТКАМИ

⌚ 30 мин

🍲 4

450 г свинины, 450 г консервированных початков молодой кукурузы, 300 г свежих (консервированных) шампиньонов, 100 г стручковой фасоли, 1 ст. л. соевого соуса, 1 1/2 ч. л. муки, 2 ч. л. воды, 2 ч. л. сахара, соль — по вкусу, 3 ст. л. растительного масла для жарки

1 Нарезать свинину небольшими кусочками, сложить в емкость, залить смесью соевого соуса с 1 ч. л. муки.

2 Промыть свежие шампиньоны, обсушить, нарезать ломтиками, сняв кожицу со шляпок. Разрезать консервированные початки кукурузы по диагонали.

3 Поджаривать свинину 5–7 мин на хорошо разогретом растительном масле. Добавить кукурузу, посолить, жарить еще 30 с, помешивая. Выложить нарезанные грибы, добавить стручковую фасоль, жарить 1 мин. Посыпать сахаром.

4 Соединить оставшуюся муку с водой, влить полученную смесь к свинине. Тушить до загустения, помешивая.

5 Переложить свинину на теплые тарелки, подать блюдо горячим.

СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

⌚ 30 мин

🍲 4

250–300 г свинины (окороч), 1 сладкий болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 головки чеснока, 50 г консервированных початков молодой кукурузы, 10 г свежего имбиря, несколько капель кунжутного масла, 2 ч. л. соевого соуса, 1/2–1 ч. л. бальзамического уксуса, 5 г сахара, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Для подачи:** пучок зеленого лука, горсть семян кунжута. **Дополнительно:** фольга

1 Обсушить вымытое мясо, удалить жир и соединительную ткань, нарезать крупными брусками, посолить. Обжаривать в небольшом количестве оливкового масла на раскаленной сковороде до полуготовности (выделяющийся сок должен быть без крови).

2 Удалить у сладкого перца плодоножку и семена, очистить остальные овощи. Нарезать имбирь, лук и чеснок тонкой соломкой, морковь и початки кукурузы — косым бруском, сладкий перец — длинными брусочками.

3 Добавить к мясу лук, чеснок и имбирь, обжаривать до прозрачности лука. Выложить содержимое сковороды в тарелку, накрыть фольгой, оставить на несколько минут. Обжарить на той же сковороде морковь, кукурузу и болгарский перец, влить соевый соус. Вернуть в сковороду мясо, добавить бальзамический уксус и сахар. Жарить еще 10 мин, влить кунжутное масло. При подаче украсить зеленым луком и кунжутными семечками.



МУЧКАЛИЦА СЕРБСКАЯ



30 мин



4

600 г свинины, 400 мл бульона (воды), 3 сладких болгарских перца, 3 небольших помидора, 3 красные луковицы, большой пучок зеленого лука, 4 ч. л. молотого красного перца, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 3 ст. л. растительного масла для жарки

1 Промыть и обсушить свинину. Нарезать кусочками.

2 Очистить сладкие болгарские перцы от семян и плодоножек, удалить плодоножки у помидоров. Нарезать перцы и помидоры кубиками со стороной 2 см.

3 Очистить красный лук, нарезать мелкими кубиками. Промыть зеленый лук, обсушить, мелко нарезать (отложить часть для подачи).

4 Обжаривать мясо на раскаленном растительном масле 3–4 мин до образования румяной корочки, постоянно помешивая.

5 Добавить красный лук, перец и помидоры, жарить еще 5 мин, помешивая. Посолить, добавить черный и красный молотые перцы.

6 Влить в сковороду бульон, тушить все вместе 10 мин на слабом огне при закрытой крышке. Подавать блюдо горячим, посыпав оставшимся зеленым луком.

КАРБОНАД В ХЛЕБНОМ ТЕСТЕ



1 ч 15 мин +
+ 1 ч на ма-
ринование
и расстойку
теста



5

1 кг свиной корейки без костей, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Маринад:** 50 мл соевого соуса, по несколько веточек свежего тимьяна и розмарина (по 1/2 ч. л. сушеного). **Тесто:** 375 г ржаной муки грубого помола, 375 г пшеничной муки грубого помола с отрубями, 200 мл воды, 42 г сухих дрожжей, 10 г сахара, 1 желток для смазывания

1 Натереть корейку солью и перцем. Положить в миску, залить соевым соусом. Добавить веточки розмарина и тимьяна. Мариновать в холодильнике 1 ч.

2 Приготовить тесто. Для этого смешать в миске ржаную и пшеничную муку, сделать небольшое углубление, всыпать в него дрожжи и влить воду, добавить сахар. Замесить тесто, поставить в тепло под полотенце на 1 ч.

3 Раскатать тесто в прямоугольник (оставить небольшой кусок для украшения). Завернуть в него мясо, сформовать в виде кирпичика. Нарезать отложенное тесто длинными полосками шириной 7 мм, выложить поверх кирпичика сеткой, смазать желтком.

4 Запекать в течение 40–60 мин в разогретом до 180 °С духовом шкафу.

КОРЕЙКА, ФАРШИРОВАННАЯ ПАПРИКОЙ И ШПИНАТОМ



1 ч 30 мин +
+ 4 ч на
марино-
вание



8

1,4 кг свинины (корейка), 50 г варено-копченой нежирной ветчины, 2 сладких болгарских перца (красных), 75 г шпината, 75 г маслин без косточек, 75 г изюма без косточек, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 1 ст. л. растительного масла для жарки. **Маринад:** 1 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. винного белого уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, 6 веточек свежего (2 ст. л. сухого) тимьяна, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Соединить два вида уксуса, оливковое масло, тимьян, соль и перец. Сделать в свинине глубокий надрез в виде кармашка, залить туда маринад, оставить на 4 ч. Запекать сладкий болгарский перец в течение 20–25 мин в разогретом до 200 °С духовом шкафу до черных подпалин. Положить в пакет на 5 мин, снять кожицу, удалить семена и плодоножки, нарезать крупными ломтиками.

2 Промыть шпинат, обсушить, порубить. Томить на сковороде в небольшом количестве растительного масла в течение 2–3 мин. Разрезать маслины вдоль, нарезать ветчину тонкой соломкой. Соединить ветчину, шпинат, маслины и изюм. Посолить и поперчить.

3 Выложить в кармашек корейки сладкий перец, сверху приготовленную начинку. Запекать 40–50 мин в разогретом до 160–180 °С духовом шкафу.

РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ И КУРИЦЫ ПО-ТАЙСКИ



1 ч 30 мин



6

1 свиная вырезка (около 300 г), 1 филе курицы (200 г), 2/3 стручка перца чили, 10 бутончиков гвоздики, цедра 1/2 лимона, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус:** 1/4 манго (100 г), 1 апельсин, цедра 1/2 лимона, 1/3 стручка перца чили, соль — по вкусу. **Дополнительно:** пищевая пленка, шпагат

1 Сделать продольный надрез в свиной вырезке, разложить в форме бабочки на пищевой пленке. Выложить на середину свинины филе курицы.

2 Посолить, поперчить, посыпать цедрой половины лимона и тонко нарезанными кружочками очищенного от плодоножки и семян перца чили (оставить часть для соуса).

3 Свернуть мясо рулетом, по желанию аккуратно нашпиговать бутончиками гвоздики. Обернуть пищевой пленкой, перевязать шпагатом. Опустить рулет в кипящую воду, отваривать 40 мин. Остудить.

4 Приготовить соус. Для этого снять цедру с апельсина и половины лимона (без белой части), измельчить. Отделить мякоть манго от косточки, срезать кожуру, выжать в нее сок апельсина, добавить перец чили и цедру цитрусовых. Измельчить все блендером до состояния пюре. Посолить, уварить наполовину. Полить готовым соусом нарезанный ломтиками рулет.



ФИЛЕ НА КОСТОЧКЕ С АРОМАТНЫМ МАСЛОМ

 25 мин + время на заморозку масла

500 г свинины (филе на костьке или тонкий край), 200 г зеленого горошка в стручках, 3–4 помидора черри, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 2–3 веточки тимьяна, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Для подачи:** 100 г сливочного масла, небольшой пучок укропа. **Дополнительно:** пищевая пленка, бумажное полотенце

 4

1 Вымыть мясо. Нарезать филе по кости кусочками шириной 2,5–3 см, обсушить бумажным полотенцем. Очистить лук и чеснок. Нарезать лук соломкой, раздавить чеснок плоской стороной ножа.

2 Обжаривать свинину в небольшом количестве оливкового масла 7–8 мин. Добавить лук, чеснок и тимьян, посолить и поперчить. Довести мясо до готовности (обжаривать по 3–4 мин с каждой стороны). Добавить промытый и обсушенный зеленый горошек буквально на 2–3 мин. Выложить половинки помидоров черри.

3 Приготовить ароматное сливочное масло: порубить укроп (без веточек), добавить в размягченное масло и тщательно вымешать. Выложить массу на сложенную вдвое пищевую пленку, плотно скрутить колбаской и поместить в морозильник до заморозки. Перед подачей нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см выложить на горячий кусок мяса.

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СЫРНОМ СОУСЕ

 1 ч 15 мин

500 г нежирного мясного фарша (курица, телятина, свинина), 1 крупная морковь, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус:** 200 мл бульона, 100 мл молока, 150 г твердого сыра, 1 лавровый лист. **Для подачи:** зелень петрушки

 4

1 Очистить овощи. Натереть морковь на мелкой терке, нарезать лук мелкими кубиками, мелко порубить чеснок.

2 Соединить фарш с луком и чесноком, добавить морковь и яйцо. Посолить, поперчить, хорошо вымешать, чтобы насытить кислородом. Сформировать небольшие шарики около 4 см в диаметре. Отваривать каждый в сотейнике в небольшом количестве кипящей подсоленной воды в течение 1 мин. Выложить в горшочки.

3 Приготовить соус: смешать в сотейнике молоко и бульон от варки тефтелей, добавить лавровый лист и довести до кипения. Добавить нарезанный мелкими кубиками сыр, варить на среднем огне, постоянно помешивая, до получения однородной массы.

4 Залить тефтели сырno-молочным соусом. Запекать 30–35 мин в разогретом до 160–180 °С духовом шкафу. Подавать с рубленой петрушкой.

ЭСКАЛОП С СЕЛЬДЕРЕЕМ, ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И ГРИБАМИ

 30 мин

500 г свинины (филе без кости), 1 стебель лука-порея, 2–3 веточки свежего розмарина, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Гарнир:** 1/2 корня сельдерея, 250 г грибов (боровиков, лисичек или опят), 2 небольшие моркови, 1 луковица, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Дополнительно:** бумажное полотенце

 4

1 Обсушить вымытое мясо бумажным полотенцем. Нарезать эскалопы толщиной 1–1,5 см. Посолить, поперчить. Сделать поперечные надрезы со стороны жировой прослойки. Немного отбить молотком.

2 Обжаривать эскалопы с розмарином по 1–2 мин с каждой стороны (должен выделяться розовый сок без крови). Добавить нарезанный полукольцами лук-порей (белую часть).

3 Для гарнира очистить овощи. Нарезать морковь и сельдерей крупными кусочками, лук — полукольцами. Обжаривать в небольшом количестве оливкового масла до мягкости сельдерея и морковь, затем добавить лук, обжаривать до прозрачности, выложить очищенные грибы. Посолить, поперчить. Доводить до готовности в течение 10 мин.

ФРИКАДЕЛЬКИ С КАПЕРСАМИ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ С КАРТОФЕЛЕМ

 40 мин + 30 мин на созревание фарша

600 г свинины (окорок), 300 г свежей грудинки, 1 яйцо, 100 мл жирных сливок (22 % и более), 2–3 ч. л. каперсов, 1 луковица, 3–4 ст. л. панировочных сухарей, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, бульон для тушения, оливковое масло для жарки. **Гарнир:** 4–6 клубней молодого картофеля, 1 лавровый лист, соль — по вкусу. **Для подачи:** сливочное масло. **Дополнительно:** пищевая пленка

 4

1 Вымыть и обсушить окорок, при необходимости отделить от шкуры. Крупно нарезать, пропустить через мясорубку с грудинкой и очищенным луком. Добавить в полученный фарш яйцо, панировочные сухари, 30 мл сливок. Посолить, поперчить. Вымешивать не менее 10 мин, накрыть пищевой пленкой, поместить на 30 мин в холодильник.

2 Сформовать фрикадельки, обжаривать их на разогретом оливковом масле до образования корочки. Добавить бульон, тушить 20–25 мин. Влить оставшиеся сливки, выпарить наполовину. Добавить каперсы, прогреть. Добиться желаемой густоты соуса выпариванием.

3 Отварить тщательно вымытый картофель в кожуре в подсоленной воде с лавровым листом. При подаче можно сбрызнуть сливочным маслом.

МИТБОЛЫ ИЗ СВИНИНЫ С СУХОФРУКТАМИ

 50 мин +
+ 30 мин
на охлаж-
дение

 6–8

300 г свиного фарша, 150 г куриного фарша, 1 луковица, 200 мл молока, 1/2 батона, 2 яйца, 100 г муки, 3 ст. л. сливочного масла, сок 1/2 лимона, 1 ч. л. пастообразной горчицы, инжир, курага и чернослив — по количеству митболов, 2 ст. л. сахара, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Дополнительно:** пищевая пленка

1 Замочить батон в молоке. Нарезать очищенный лук мелкими кубиками, обжаривать с сахаром на оливковом масле до светло-золотистого цвета.

2 Соединить два вида фарша. Посолить, поперчить, добавить горчицу и сок лимона, вбить яйца. Вымешать. Добавить лук и отжать от лишнего молока батон, всыпать муку. Снова вымешать.

3 Слепить из фарша небольшую лепешку, положить в центр по одному сухофрукту, накрыть второй лепешкой, скатать шарик. Сформировать аналогичным образом остальные митболы, закрыть их пищевой пленкой, поместить в морозильную камеру на 30 мин.

4 Растопить сливочное масло в форме для запекания, аккуратно выложить митболы так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Запекать 35 мин в разогретом 200 °С духовом шкафу.



ЛАЗАНЬЯ С МЯСОМ ПОД СОУСОМ

 2 ч : 300 г говяжьего фарша, 150 г ветчины, 1 морковь, 2 стебля сельдерея, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 400 г томатов в собственном соку, 2 ст. л. оливкового масла + 2 ст. л. для жарки, 200 мл красного сухого вина, 250 г сухой пасты для лазаньи, пармезан, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.

 8

Соус: 500 мл молока, 2 ст. л. муки, 1/4 ч. л. молотого мускатного ореха, 1 лавровый лист, 100 г сливочного масла

1 Вымешать фарш с 2 ст. л. оливкового масла. Очистить овощи. Порубить чеснок, нарезать лук кубиками, морковь и сельдерей — соломкой. Снять с помидоров кожицу, размять. Томить лук и чеснок в разогретом оливковом масле до прозрачности лука. Увеличить огонь, добавить морковь и сельдерей, еще через 5 мин фарш, тушить 3 мин. Выложить нарезанную соломкой ветчину, тушить еще 3 мин. Добавить вино, еще через 10 мин помидоры с соком. Посолить, поперчить, тушить 40 мин.

2 Вскипятить молоко для соуса, добавить мускатный орех и лавровый лист. Оставить на 10 мин, процедить. Растопить сливочное масло, слегка поджарить муку. Влить молочную смесь, довести до кипения, посолить.

3 Отварить пласты лазаньи в подсоленной воде до полуготовности. Положить в форму для запекания часть мясной начинки, закрыть пластами лазаньи, наверх еще часть начинки, полить соусом, посыпать тертым пармезаном, накрыть листами лазаньи. Продолжать, пока не закончится начинка. Верхние листы лазаньи полить соусом, посыпать пармезаном. Запекать 35 мин при 140–160 °С.





ЗАПЕКАНКА ТЫКВЕННО-ПШЕННАЯ С МЯСОМ

🕒 1 ч

🍴 6-8

200–400 г тыквы, 300 мл молока, 100 мл воды, 100 г пшена, 2 яйца, 50 г сливочного масла, соль — по вкусу. **Начинка:** 200–300 г свинины, 1 крупная луковица, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Очистить тыкву от семян и кожуры, произвольно нарезать.

2 Вскипятить молоко с водой, всыпать хорошо промытое пшено и нарезанную тыкву, добавить соль и сливочное масло (оставить немного для смазывания формы). Варить кашу до загустения. Остудить до комнатной температуры, добавить яйца, тщательно перемешать.

3 Приготовить начинку: измельчить свинину, нарезать очищенный лук мелкими кубиками. Обжаривать свинину и лук на раскаленном растительном масле 10 мин, посолить.

4 Выложить в смазанную сливочным маслом форму для запекания половину каши, затем начинку, сверху — оставшуюся кашу. Разровнять поверхность лопаткой. Запекать 15–20 мин в разогретом до 160 °C духовом шкафу.



БЛИНЫ С МЯСНЫМ ПРИПЕКОМ

🕒 30 мин +
+ 2 ч на
расстой-
ку теста

🍴 6-8

Тесто: 400 мл теплого молока, 300 г муки, 1 яйцо, 20–40 г свежих дрожжей, 20 г растопленного сливочного (растительного) масла, 20 г сахара, 1 ч. л. соли, растительное масло для жарки. **Припек:** 300–500 г жирной свинины (шейная часть), 1 крупная луковица, 1 ч. л. приправы для жарки мяса, соль — по вкусу. **Для подачи:** сметана, сливочное масло

1 Размять дрожжи с сахаром, растворить в молоке вместе с солью. Всыпать муку, перемешать до однородности. Добавить яйцо и растопленное масло, снова перемешать. Оставить тесто на 1–2 ч в теплом месте. Перемешать.

2 Нарезать свинину брусочками, очищенный лук — тонкой соломкой. Добавить приправу и соль. Обмять, чтобы лук выделил сок.

3 Вылить немного блинного теста на хорошо разогретую сковороду, смазанную растительным маслом. Сверху выложить свинину с луком. Перевернуть блин и жарить 5–6 мин до готовности.

4 Подать готовые блины со сливочным маслом или сметаной.



РЕБРА СВИНЫЕ ПИКАНТНЫЕ К ПИВУ



1 ч 4
+ время
на мари-
нование

1 кг свиных ребер, 3 зубчика чеснока, 3–4 веточки свежего розмарина, оливковое масло, соль и черный перец-горошек — по вкусу. **Глазурь:** 200 мл кетчупа, 100 мл соевого соуса, 50 г французской горчицы, 50 г меда, 25 мл бальзамического уксуса, молотый перец чили — по вкусу. **Дополнительно:** пищевая пленка



6

1 Обсушить вымытое мясо. Прорезать ребра приблизительно на 1 см в глубину, чтобы лучше пропеклись. Порубить очищенный чеснок, смешать с солью и молотым перцем-горошком. Натереть полученной смесью ребра. Переложить мясо в емкость, накрыть пищевой пленкой, поставить в холодильник на ночь.

2 Полить замаринованные ребра оливковым маслом, добавить розмарин. Запекать 30 мин в разогретом до 180 °С духовом шкафу.

3 Приготовить глазурь: смешать мед, бальзамический уксус, горчицу, кетчуп, соевый соус и молотый перец чили.

4 Вынуть ребра из духового шкафа, покрыть глазурью с помощью кулинарной кисти. Запекать еще 15–20 мин до образования яркой корочки, периодически смазывая оставшейся глазурью. Готовое мясо немного остудить. Разрезать на порционные куски.



ПОДЧЕРЕВИНА, ФАРШИРОВАННАЯ ОРЕХАМИ И СУХОФРУКТАМИ



2 ч



6–8

1 кг пузанины (подчеревок), 200–250 г чернослива без косточек (лучше сладкого), 150 г очищенных грецких орехов, 100 г изюма (лучше белого), 3–4 зубчика чеснока, небольшой пучок укропа, 2–3 горошины душистого перца, лавровый лист, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** шпагат, бумажное полотенце

1 Тщательно промыть чернослив и изюм, обсушить на бумажном полотенце. Измельчить грецкие орехи ножом или с помощью блендера. Мелко порубить укроп и 2 зубчика очищенного чеснока. Смешать все перечисленные ингредиенты.

2 Промыть и обсушить подчеревок. Разрезать кусок вдоль не до конца, равномерно смазать начинкой, свернуть рулетом шкурой наружу, обвязать шпагатом (или прорезать в подчеревке карман и нафаршировать его начинкой). Посолить и поперчить.

3 Положить подчеревок в емкость для запекания. Добавить лавровый лист, оставшийся рубленый очищенный чеснок и душистый перец. Налить на дно воду (овощной бульон), запекать в течение 1 ч 30 мин в разогретом до 180 °С духовом шкафу.



РУЛЬКА ПО-БАВАРСКИ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

1 ч +
+ 2 ч 30 мин
на варку

2

1–1,2 кг свиной рульки (передняя нога), 150 г копчено-вареной грудинки (бекона), 500 г кислой (квашеной) капусты, 500 мл светлого пива, 1 морковь, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 100 г французской горчицы (зернами), 100 г меда, 2–3 лавровых листа, 2–3 бутона гвоздики, соль, черный перец-горошек и душистый перец-горошек — по вкусу.

1 Тщательно промыть рульку от крови, обсмолить щетину над горелкой. Залить водой, добавить очищенные луковицу и морковь, бутоны гвоздики, лавровый лист, перец и пиво (2/3 объема). Варить в течение 2 ч 30 мин до мягкости мяса.

2 Очистить вторую луковицу и чеснок, отделить грудинку от кожи. Нарезать все мелкой соломкой. Поджарить на сухой сковороде грудинку, в вытопившемся жире обжарить лук до прозрачности и чеснок до интенсивного запаха. Отжать капусту от лишней жидкости, добавить к остальным ингредиентам, тушить около 30 мин. Влить оставшееся пиво, тушить до выпаривания жидкости, приблизительно 15 мин. Добавить горчицу, мед, соль. Перемешать и прогреть.

3 Переложить смесь с капустой в жаропрочную посуду. Выложить сверху рульку. Запекать 20 мин при 230–240 °С до золотистой корочки.



ХОЛОДЕЦ ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК И МЯСА

3 ч +
+ время
на засты-
вание

10–12

3–5 молодых свиных ножек, 500 г говядины (тазовая или лопаточная часть), 1 крупная морковь, 1–2 корня петрушки, 20 г желатина, 5–6 зубчиков чеснока, небольшой пучок укропа и/или петрушки, 1/2 ч. л. смеси молотых перцев, соль — по вкусу. **Дополнительно:** емкости с крышками для застывания холодца

1 Очистить и промыть свиные ножки и говядину. Отваривать 30 мин, слить бульон. Очистить и нарезать кружочками морковь и корни петрушки. Поджарить овощи на сухой сковороде или запечь в разогретом духовом шкафу, выложить к мясу. Залить водой так, чтобы она покрывала все содержимое кастрюли. Посолить, поперчить, варить на медленном огне 1 ч 30 мин.

2 Вынуть овощи из бульона (они больше не понадобятся), процедить жидкость. Немного остудить мясопродукты, отделить мякоть от костей. Замочить желатин в воде для набухания, руководствуясь инструкцией. Измельчить мясо, выложить в процеженный бульон вместе с толченым очищенным чесноком и рубленой зеленью, добавить набухший желатин. Довести бульон до кипения, чтобы желатин полностью растворился. Снять с огня.

3 Разложить мясо по емкостям, разлить бульон, остудить до комнатной температуры, накрыть крышками. Поместить в холодильник до застывания холодца.





ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



1 ч +
+ 1 ч
на варку
грибов



5

1 кг говядины, 300 г грибов (лисичек, подосиновиков), 200 мл воды + для отваривания грибов, 1 сладкий болгарский перец, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. томатной пасты, 2 лавровых листа, сахар и соль — по вкусу, растительное масло для жарки. **Дополнительно:** фольга

1 Нарезать мясо порционно, пропустить очищенный чеснок через пресс. Замариновать мясо с чесноком и солью, оставить на 30 мин. Панировать мясо в муке, обжаривать на растительном масле с обеих сторон в течение 10 мин. Выложить в форму для запекания.

2 Промыть очищенные грибы, нарезать. Отваривать 10 мин после закипания, слить отвар. Залить свежей водой, отваривать еще 1 ч на умеренном огне. Откинуть на дуршлаг, обжаривать на растительном масле 10 мин.

3 Удалить у сладкого болгарского перца семена и плодоножку, нарезать крупной соломкой. Выложить к грибам, жарить на умеренном огне 5 мин. Добавить томатную пасту, уксус, лавровый лист, воду, соль и сахар. Довести до кипения, снять с огня. Выложить грибы и перец в форму к мясу, накрыть фольгой. Запекать 10 мин в разогретом до 150 °С духовом шкафу.

АНТРЕКОТ С ЛУКОВЫМ КОНФИТЮРОМ



30 мин



4

500 г говядины (толстый край, филе), 3 красные луковицы, 200 мл красного сухого вина, 150 г сахара, 2 звездочки бадьяна, 1 палочка корицы, 3–4 горошины душистого перца, 2–3 лавровых листа, морская соль — по вкусу, оливковое масло для жарки

1 Нарезать очищенный лук дольками. Сложить в кастрюлю, добавить бадьян, корицу, лавровые листья и душистый перец. Влить немного оливкового масла, обжаривать до прозрачности лука.

2 Добавить сахар к луку со специями, обжаривать, пока сахар полностью не растворится. Влить вино, добавить щепотку соли. Томить до тех пор, пока вино полностью не выпарится, а луковый конфитюр не загустеет.

3 Вымыть и обсушить мясо, нарезать поперек волокон на куски толщиной примерно 6 см. Надрезать каждый кусок мяса, не доходя до конца, разложить в форме бабочки, прорезать на небольшую глубину.

4 Обжаривать антрекот на оливковом масле по 2 мин с каждой стороны до образования хорошей корочки. Оставить доходить в теплом месте.

ЖАРКОЕ С ЛУКОМ, ГРИБАМИ И БОЧКОВЫМИ ОГУРЦАМИ



2 ч 20 мин:



3–5

500–600 г говядины (тазовая или лопаточная часть), 600–1000 мл воды (бульона), 600–800 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 зубчика чеснока, 150–300 г бочковых соленых огурцов, 100–200 г отварных лисичек, 50–60 г томатной пасты, 3 лавровых листа, несколько веточек укропа и/или петрушки, 1 ч. л. смеси приправ для тушения мяса, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Обжаривать дольки очищенного картофеля на разогретом растительном масле 10 мин. Измельчить очищенные лук и морковь, обжаривать на растительном масле до размягчения моркови. Добавить отварные нарезанные лисички, жарить 5–8 мин.

2 Нарезать вымытую и обсушенную говядину поперек волокон кубиками размером 3×3 см. Обжаривать на разогретом растительном масле до румяной корочки. Добавить соль, перец, томатную пасту и воду, тушить 1–1,5 ч. Добавить за 30 мин до окончания тушения кружочки огурцов. Переложить все в емкость с крышкой для тушения. Добавить овощи с грибами, картофель и лавровый лист.

3 Порубить зелень и очищенный чеснок, всыпать в жаркое, добавить приправу. Накрыть крышкой, тушить 30 мин в разогретом до 200 °С духовом шкафу.

БИФШТЕКС С ЯЙЦОМ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ



40 мин



4

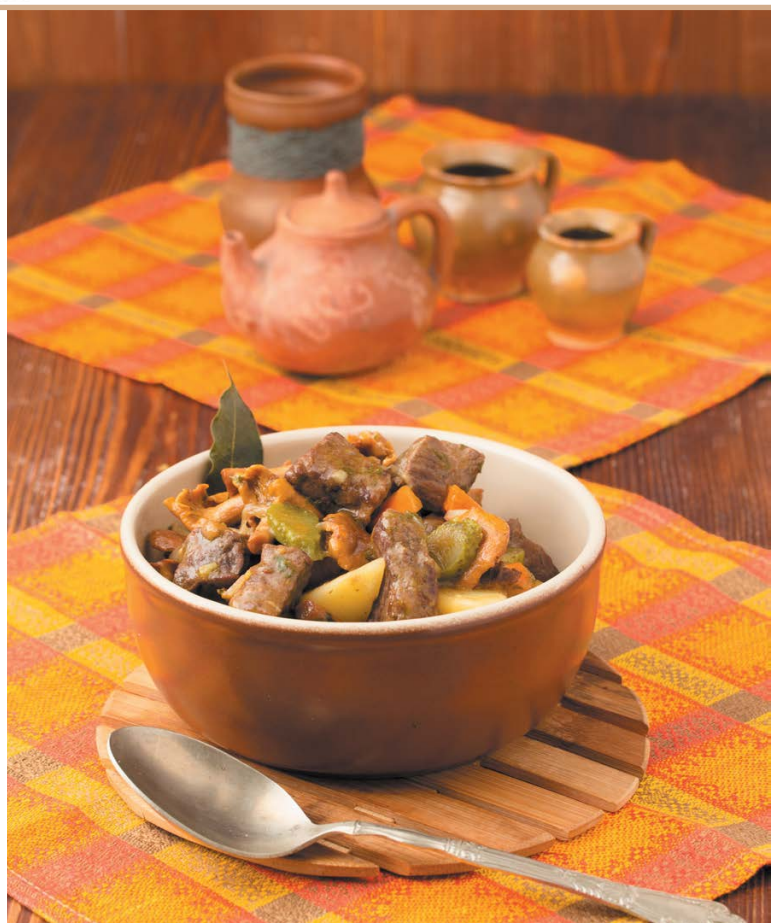
1 кг говяжьей вырезки (филе), 4 яйца, 1 луковица, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Гарнир:** 500 г картофеля, 50 мл жирных сливок, 100–150 г сливочного масла, 1/2 луковицы, 1–2 лавровых листа, соль — по вкусу

1 Вымыть и обсушить мясо, зачистить от лишнего жира и сухожилий. Нарезать поперек волокон на порционные куски толщиной 2–2,5 см. Слегка размять каждый кусок между ладонями или между ладонью и разделочной доской. Обжаривать куски мяса на оливковом масле по 2 мин с каждой стороны. Посолить, поперчить. Поставить в теплое место на 3–5 мин.

2 Очистить лук, нарезать полукольцами. Обжаривать до светло-золотистого цвета на той же сковороде, где жарилось мясо. Вынуть, положить к мясу.

3 Очистить картофель от кожуры, отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и половины головки очищенного лука. Измельчить до состояния пюре, добавить подогретые сливки и топленое сливочное масло при постоянном взбивании.

4 Поджарить на этой же сковороде яйца, стараясь не повредить желтки и оставить их жидкими (можно воспользоваться сервировочным кольцом, чтобы получить идеально круглую форму). Посолить.





Шницель по-датски



25 мин



2

300 г говяжьей вырезки, 3 яйца, 80–100 г твердого сыра (гауды, тильзитера или маасдама), мука для панировки, небольшой пучок петрушки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 70 г сливочного масла для жарки. **Дополнительно:** пищевая пленка, зубочистки

1 Вымыть и обсушить вырезку, срезать пленки и сухожилия. Нарезать поперек волокон на шайбы толщиной 1 см. Накрывать пищевой пленкой, отбить кухонным молотком до толщины 3 мм, придавая прямоугольную форму. Посолить, поперчить.

2 Сварить яйца вкрутую, быстро остудить, очистить. Нарезать поперек кружочками.

3 Нарезать сыр тонкими ломтиками, выложить на куски мяса по несколько штук, сверху — кружочки яиц и пару веточек петрушки без стеблей. Накрывать еще одним куском мяса, подвернув свободные от начинки края (можно скрепить зубочистками).

4 Запанировать шницель в муке, стряхнув излишки, чтобы не подгорали при жарке. Обжаривать на раскаленном сливочном масле до золотистой корочки по 2–2,5 мин с каждой стороны, первоначально укладывая швом вниз.



Зразы с гречневой кашей и грибами



1 ч



8 шт.

800 г говядины (филе), 200 г сырокопченой грудинки (бекона), 1 морковь, 2 луковицы, 150 мл белого сухого вина (бульона), соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки.

Гарнир: 200 г гречневой крупы, 200 г свежих белых грибов, сливочное масло (по желанию). **Дополнительно:** кулинарная нить (зубочистки)

1 Нарезать говядину ломтиками толщиной 4 мм. Отбить молотком, придать прямоугольную форму. Очистить овощи. Нарезать грудинку мелкой соломкой, лук — полукольцами, морковь — тонкой соломкой. Обжарить половину лука, морковь и грудинку на оливковом масле до мягкости овощей.

2 Поперчить и посолить ломтики мяса с одной стороны. Выложить на середину начинку, свернуть рулетом, подворачивая края. Перевязать в двух местах нитью или скрепить зубочистками, обжаривать с каждой стороны по 1 мин, первоначально укладывая швом вниз. Залить белым вином, тушить до готовности около 20 мин.

3 Промыть гречневую крупу, отваривать в подсоленной воде в течение 10–15 мин. Вымыть и обсушить свежие белые грибы, обжарить с луком в той же сковороде, где жарили овощи, до прозрачности лука. Добавить в сковороду сваренную гречневую крупу, прогреть для смешения кусков. Добавить сливочное масло.



КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ

1 ч : 500 г нежирной говядины, 2 луковицы, пучок кинзы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Маринованный лук**: 1 луковица, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса. **Для подачи**: тонкий лаваш, зерна граната. **Дополнительно**: шпажки

1 Измельчить говядину вместе с луком с помощью блендера (или дважды пропустить через мясорубку). Мелко порубить кинзу.

2 Добавить в фарш рубленую зелень (оставить немного для подачи). Посолить, поперчить. Тщательно отбивать фарш в течение 5 мин, чтобы мясо насытилось воздухом.

3 Плотно обмять фарш вокруг шпажек в виде колбасок, обжаривать на раскаленном растительном масле до готовности (8–10 мин).

4 Замариновать лук: нарезать кольцами (полукольцами), залить уксусом, добавить сахар. Оставить на 5–10 мин.

5 Подавать готовые кебабы на тонком лаваше, украсив маринованным луком, зернами граната и зеленью.



Гуляш с картофельными клецками

2 ч : 1 кг говядины (окорок), 1 сладкий болгарский перец, 1/2 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, 2 звездочки бадьяна, 2 ст. л. сухой молотой паприки, 5–6 горошин душистого перца, соль и молотый острый перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Клецки**: 4 клубня картофеля, 1 яйцо, 150–160 г муки, 1/2 луковицы, 1 лавровый лист, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Сварить картофель с добавлением лаврового листа и половины очищенной луковицы. Размять до состояния пюре, добавить муку, яйцо, соль и перец по вкусу. Оставить на 20 мин, чтобы разошлась клейковина.

2 Вымыть и обсушить окорок. Нарезать мясо и половину очищенной луковицы крупными кубиками, обжаривать на растительном масле до золотистой корочки, переложить в кастрюлю. Удалить у сладкого перца семена и плодоножку, нарезать кубиками. Обжаривать на той же сковороде до мягкости, переложить к мясу. Добавить соль, раздавленный очищенный чеснок, бадьян, душистый и острый перец, залить горячей водой, полностью покрыв продукты жидкостью. Томить 2 ч, за 30 мин до готовности добавить паприку.

3 Нарезать тесто небольшими кусочками, отваривать клецки в подсоленной воде, пока не всплывут (около 8–10 мин). Переложить в холодную воду, затем обжаривать в растительном масле до золотистой корочки.





БЕФСТРОГАНОВ С ШАНЕЖКАМИ

⌚ 1 ч +
+ время
на рас-
стойку
теста

🍴 3–4

Бефстроганов: 300–400 г говядины (вырезка или длинная мышца), 1 луковица, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки.

Тесто: 300 г муки + на подпыл, 100 мл теплого молока (воды), 1 яйцо, 30–40 мл растопленного сливочного масла, 30 г сахара, 5–8 г сухих дрожжей, соль — по вкусу.

Начинка: 2 клубня отварного картофеля, 50–80 г сала, 1/2 луковицы, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки и/или укропа, соль — по вкусу. **Соус:** 200 г сметаны, 1 ч. л. томатной пасты

1 Развести в молоке дрожжи, добавить муку, сахар, соль и яйцо, перемешать. Влить сливочное масло, вымесить тесто. Оставить на 2–3 ч, обмякая 2–3 раза. Разделить на небольшие шарики, выложить на посыпанную мукой поверхность, оставить на 30 мин.

2 Приготовить начинку. Обжаривать очищенные и измельченные чеснок и половину луковицы на мелко нарезанном сале до мягкости. Размять картофель, добавить смесь из сковороды, рубленую зелень и соль, перемешать. Наполнить шанежки картофельной массой, выпекать на посыпанном мукой противне 8–10 мин при 200 °С.

3 Нарезать говядину полосками шириной 1,5–2 см, добавить измельченный очищенный лук, перец и соль. Перемешать, чтобы выделился сок. Обжаривать на растительном масле 2–3 мин. Добавить сметану и томатную пасту, прогреть 2–3 мин. Подавать с шанежками.



БИТКИ А-ЛЯ ЛИНДСТРЕМ

⌚ 25 мин

🍴 4

500 г говяжьего фарша, 125 г маринованной свеклы, 60 мл сливок 20%-ной жирности, 2 луковицы, 1 яйцо, 3 ст. л. маринованных каперсов, 3 ст. л. свекольного маринада, 1–2 ч. л. соли, щепотка свежемолотого черного перца, 4 ст. л. растительного и 2 ст. л. сливочного масла для жарки. **Дополнительно:** бумажное полотенце

1 Нарезать очищенный лук мелкими кубиками, обжаривать на разогретом растительном масле до золотисто-коричневого цвета.

2 Обсушить каперсы и свеклу на бумажном полотенце. Мелко порубить каперсы, натереть свеклу на крупной терке.

3 Смешать фарш с луком, каперсами, свеклой и маринадом. Влить сливки, добавить яйцо, соль и перец. Тщательно вымесить.

4 Сформовать круглые плоские битки диаметром 5–6 см. Обжаривать на сковороде в сливочном масле по 3–4 мин с каждой стороны.





РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ

 1 ч 30 мин : По 500 г свинины и говядины (окорок), 300 г сала без кожи, 4–5 яиц, 2 небольшие луковицы, 3–4 зубчика чеснока, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для смазывания формы. **Соус:** 1 луковица, 50 г кетчупа, 100 мл красного полусухого вина, 50 г сливочного масла, 2 веточки свежего розмарина, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Дополнительно:** фольга

 6–8

1 Вымыть мясо и сало, обсушить, пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком. Добавить мелко рубленный очищенный чеснок, соль, перец. Тщательно вымесить фарш (5–7 мин). Сварить яйца вкрутую.

2 Застелить форму фольгой так, чтобы остался запас. Смазать дно оливковым маслом, равномерно распределить половину фарша. Выложить вдоль формы целые сваренные яйца, чуть вдавливая их в фарш, сверху — оставшийся фарш. Уплотнить руками, закрыть рулет фольгой. Запекать 35–50 мин при 180 °С, снять фольгу, подрумянить рулет (5–10 мин).

3 Приготовить соус. Для этого нарезать очищенный лук мелкими кубиками, обжарить его на оливковом масле до легкого золотистого цвета. Влить вино, упарить наполовину. Добавить кетчуп, розмарин, соль, перец и сливочное масло для густоты.



ЛАГМАН

 1 ч 20 мин : 300 г говядины, 200 мл горячей воды, 1 сладкий болгарский перец (красный), 1 клубень картофеля, 2 помидора, 1 небольшая морковь, 1 редька, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, соль — по вкусу, 100 мл растительного масла для жарки. **Лапша:** 200 г муки, 1 яйцо, 75 мл воды, соль — по вкусу. **Для подачи:** небольшой пучок кинзы, небольшой пучок укропа

 4

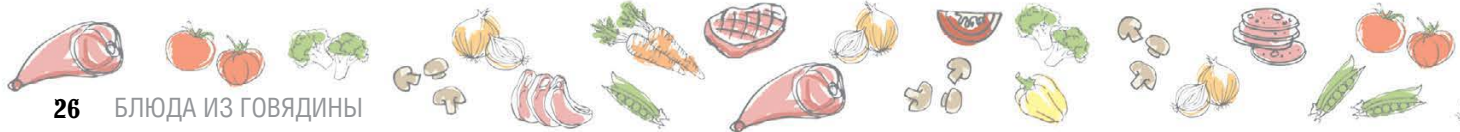
1 Замесить кругое тесто для лапши, соединив воду, муку, яйцо и соль. Раскатать тесто в тонкий пласт толщиной 4 мм. Нарезать тонкой лапшой. Отваривать лапшу в подсоленной воде в течение 7 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

2 Очистить овощи. Нарезать мясо небольшими кусочками, сладкий болгарский перец, помидоры и лук — небольшими кубиками, картофель, редьку и морковь — мелкими кубиками.

3 Обжаривать мясо и овощи до полуготовности на раскаленном растительном масле в течение 10 мин, постоянно помешивая. Влить воду, тушить на слабом огне 40 мин. За 5 мин до готовности добавить целые очищенные зубчики чеснока.

4 Перед подачей обдать лапшу кипятком, выложить в глубокую тарелку, сверху — мясо с овощами. Украсить зеленью.





ГОЛУБЦЫ С ГОВЯДИНОЙ И ГРИБАМИ

🕒 2 ч

1 кг пекинской капусты, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца. **Начинка:** 200 г говяжьего фарша, 200 г грибов (опят, моховиков), 2 ст. л. риса, 1 яйцо, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, пучок петрушки, соль — по вкусу.

🍴 10

Соус: 350 мл воды, 100 мл сметаны 24%-ной жирности, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. муки, сахар и соль — по вкусу

1 Промыть очищенные грибы, нарезать. Отваривать 10 мин после закипания, слить отвар. Снова залить водой, добавить 1 лавровый лист, отваривать еще 1 ч. Откинуть на дуршлаг, измельчить в блендере. Очистить овощи. Натереть морковь на крупной терке, нарезать лук полукольцами, пропустить чеснок через пресс.

2 Отваривать промытый рис 10–12 мин, откинуть на дуршлаг. Смешать с фаршем, грибами, овощами, рубленой зеленью и яйцом, посолить. Отваривать капустные листья в кипящей воде, 1–2 мин. Положить на каждый начинку, свернуть конвертом. Для соуса влить в емкость воду, добавить сметану, томатную пасту, муку, соль и сахар, перемешать.

3 Выложить голубцы в емкость для запекания, добавить 1 лавровый лист и перец-горошек, залить соусом. Накрыть фольгой, поставить в духовой шкаф, разогретый до 230 °С. Довести жидкость до кипения, убавить температуру до 150 °С, тушить 30 мин.

САМСА С ГОВЯДИНОЙ

🕒 1 ч 20 мин

Тесто: 500 г муки, 200 мл воды, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, 1 яйцо для смазывания.

🍴 6

Начинка: 400 г жирной говядины, 2 луковицы, 50 мл воды, 1/2 ч. л. зиры, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для посыпки:** семена кунжута. **Дополнительно:** пергаментная бумага, бумажное полотенце

1 Приготовить тесто. Растворить соль в теплой воде, добавить муку и растопленное сливочное масло. Замесить пресное тесто, скатать его в шар и накрыть полотенцем. Оставить на 15 мин.

2 Мелко порубить говядину, смешать с мелко нарезанным очищенным луком, солью, перцем и зирой. Добавить воду, перемешать.

3 Разделить тесто на куски, раскатать каждый в тонкий круг. Выложить в середину начинку, завернуть, формируя прямоугольники.

4 Застелить противень пергаментной бумагой, выложить самсу. Смазать яйцом, посыпать семенами кунжута. Выпекать 30 мин в разогретом до 200 °С духовом шкафу. Подавать блюдо горячим.

БОЧОНКИ ИЗ ЦУКИНИ, НАЧИНЕННЫЕ ГОВЯДИНОЙ

🕒 40 мин

2 небольших цуккини, 400 г мясного фарша (говядина + свинина), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г томатов в собственном соку, 100 г сыра гауда, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Для подачи:** веточки свежего базилика

🍴 4

1 Нарезать цуккини столбиками высотой 3–4 см. Извлечь сердцевину, оставив на доннышке 1 см мякоти. Насыпать в каждый столбик соль и перец.

2 Откинуть томаты на дуршлаг, сохранив сок и мякоть. Очистить лук и чеснок. Нарезать лук мелкими кубиками, пассеровать на растительном масле до золотистого цвета (4–5 мин). Добавить измельченный очищенный чеснок, жарить еще 2–3 мин.

3 Смешать мякоть помидоров с пассерованными овощами, измельчить блендером до однородной массы. Добавить сок помидоров. Посолить и поперчить, перемешать.

4 Обжаривать фарш с добавлением овощей 3–4 мин, заполнить им столбики цуккини.

5 Запекать 20 мин в разогретом до 180 °С духовом шкафу. Посыпать тертым сыром за 3 мин до готовности. При подаче украсить базиликом.

ШАВЛЯ С ГОВЯДИНОЙ И ФАСОЛЬЮ

🕒 1 ч 30 мин +

8 ч на замачивание фасоли

🍴 5

150 г говядины, 200 г риса, 600–800 мл воды, 100 г красной фасоли, 2 помидора, 1–2 моркови, 2 луковицы, 1/2 ч. л. молотого красного перца, соль — по вкусу, 150 мл растительного масла для жарки

1 Очистить овощи. Нарезать морковь, лук и помидоры кубиками. Аналогично нарезать мясо.

2 Разогреть казан с растительным маслом 8 мин. Выложить мясо, добавить овощи. Обжаривать на растительном масле 15 мин.

3 Влить 200 мл воды. Посолить, приправить перцем.

4 Выложить предварительно замоченную фасоль. Как только она дойдет до полуготовности (середина должна оставаться твердой), добавить промытый рис. Залить все оставшейся водой (уровень жидкости должен быть на 1–1,5 см выше уровня риса). Довести до кипения.

5 Накрыть казан крышкой. Уменьшить огонь. Варить до готовности, примерно 25 мин.



КРОЛИК С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ



1 ч 30 мин +
+ время на
замачива-
ние грибов



4

600 г мяса кролика на кости (лопатка и голень),
150 мл белого сухого вина, 150 мл бульона,
3–4 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла,
несколько веточек свежего тимьяна + для подачи,
соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.

Гарнир: 70 г сушеных белых грибов, 200 г молодого картофеля, луковица, оливковое масло для жарки

1 Вымыть мясо и обсушить, посолить, поперчить. Обжаривать до золотистой корочки в оливковом масле с тимьяном и раздавленным очищенным чесноком. Влить белое вино и бульон. Тушить на слабом огне под крышкой около 40 мин (мясо должно быть мягким, а выделяющийся при надрезе сок — прозрачным).

2 Тщательно вымыть картофель, нарезать кружочками. Обжаривать на оливковом масле с обеих сторон до золотистой корочки. Поставить в теплое место. Замочить сушеные грибы на ночь, отжать, промыть. Обжаривать в той же сковороде, где жарили картофель, до золотистого цвета. Нарезать очищенный лук соломкой, добавить к грибам. Выложить картофель. Посолить и поперчить, прогреть до готовности картофеля, 10–15 мин.

3 В оставшемся после тушения кролика соке растопить сливочное масло, уварить смесь до нужной консистенции. Выложить на тарелку гарнир, сверху — кролика, полить соусом, украсить веточками тимьяна.



РАГУ ИЗ КРОЛИКА ПО-РУССКИ



1 ч 10 мин



4

500–800 г мяса кролика на кости, 500–600 г картофеля, 100–200 г белокачанной (цветной) капусты, 50 мл растительного масла + 50 мл для жарки, 1 морковь, 1 луковица, 3–5 зубчиков чеснока, 50 г пастообразной горчицы, 1 ч. л. хмели-сунели, соль, свежемолотый черный перец и душистый перц-горошек — по вкусу. **Соус:** 500 мл молока, 50 г муки, соль — по вкусу. **Для подачи:** небольшой пучок укропа и/или петрушки

1 Порубить крольчатину на куски по 30–50 г. Посолить, добавить хмели-сунели, оба вида перца, горчицу и мелко рубленый очищенный чеснок. Перемешать, сложить в жаропрочную форму. Сверху выложить крупно нарезанный очищенный картофель, посолить. Полить половиной растительного масла, запекать 20 мин при 160 °С. Жир с мясным соком сохранить.

2 Очистить лук и морковь. Нарезать лук соломкой, морковь — ломтиками. Крупно нашинковать капусту. Обжаривать овощи в течение 10–15 мин в оставшемся растительным масле.

3 Приготовить соус: обжаривать муку до золотистого цвета на жире с мясным соком, образовавшимся после запекания кролика с картофелем. Влить молоко, посолить, тушить 3–5 мин.

4 Выложить в емкость для тушения кролика с овощами, залить соусом. Тушить под крышкой на слабом огне 15–20 мин. При подаче посыпать рубленой зеленью.





ОССОБУКО С ЧЕРНОСЛИВОМ

- 1 ч 2 куска телятины с мозговой костью, 500 мл куриного бульона, 100 мл белого вина, 200 г чернослива, цедра 1 апельсина, 2 красные луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 веточки свежего тимьяна, 3–4 бутона гвоздики, 2–3 лавровых листа, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки
- 2

1 Посолить и поперчить телятину. Обжаривать с двух сторон на раскаленном оливковом масле до золотистой корочки. Переложить в глубокий сотейник.

2 Очистить лук и чеснок. Нарезать крупными дольками лук, крупно порубить чеснок. Сложить в сковороду, где жарилось мясо.

3 Добавить промытый чернослив, цедру апельсина, тимьян, гвоздику и лавровый лист.

4 Влить вино и бульон. Готовить 5 мин на среднем огне.

5 Залить полученным соусом телятину. Тушить в течение 40 мин на слабом огне.



БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В КРАСНОМ ЛУКЕ

- 1 ч 10 мин + время на созревание фарша 400 г нежирного бараньего фарша, 8 крупных красных луковиц, 1 сладкий болгарский перец, 1 ст. л. молотых приправ (орегано, кориандр, кинза), несколько веточек мяты, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для смазывания
- 4

1 Очистить лук, аккуратно срезать верхушку и доньшко. Вынуть сердцевину, оставив стенки толщиной 5 мм. Мелко порубить извлеченную внутреннюю часть, добавить в фарш.

2 Смазать сладкий болгарский перец растительным маслом. Запекать 10 мин в разогретом до 200 °С духовом шкафу. Остудить, снять кожицу, удалить у перца плодоножку и семена. Мелко нарезать, добавить в фарш.

3 Посолить и поперчить фарш, добавить приправы и мелко рубленную мяту. Перемешать, поместить в холодильник на 30 мин.

4 Наполнить луковицы фаршем. Запекать в течение 40–50 мин в разогретом до 175 °С духовом шкафу.



РЕБРЫШКИ БАРАНЬИ С ГОРОХОВОЙ КАШЕЙ



2 ч +
+12 ч
на вымачивание
ребер

300–500 г бараньих ребер, 500–600 мл воды + на замачивание ребер, 200–300 г сушеного гороха, 100 мл растительного масла, 1 крупная луковица, 1 небольшая морковь, 4–5 зубчиков чеснока, 30–50 г пастообразной горчицы, соль и смесь молотых перцев — по вкусу.



2–4

Для подачи: небольшой пучок укропа и/или петрушки

1 Вымачивать баряньи ребрышки в воде с добавлением горчицы 12 ч. Очистить овощи. Натереть зубчики чеснока на терке, нарезать лук соломкой, морковь — ломтиками.

2 Засыпать горох в жаропрочную форму, полить растительным маслом. Запекать 10–15 мин при 160 °С. Переложить в емкость для тушения, залить водой.

3 Посыпать баряньи ребра чесноком, натереть солью и смесью молотых перцев. Выложить вместе с луком и морковью в жаропрочную форму. Запекать 20 мин при 200 °С. По необходимости в процессе готовки сливать лишний бараний жир.

4 Переложить баранину с овощами к гороху, при необходимости посолить. Тушить 20–30 мин в разогретом до 180 °С духовом шкафу. Посыпать готовое блюдо измельченной зеленью, подавать горячим.



ЛОПАТКА БАРАНЬЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ



1 ч 30 мин

Баранья лопатка (1–1,2 кг), 2 головки чеснока, 8–10 веточек свежего розмарина, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, тимьян и тархун (по желанию), оливковое масло для запекания.



6

Гарнир: 3–4 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, несколько веточек розмарина, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Дополнительно:** фольга

1 Вымыть и обсушить лопатку, зачистить от сухожилий. Сделать неглубокие надрезы с обеих сторон. Обильно посыпать солью, перцем, тимьяном и тархуном, хорошо втереть все в мясо.

2 Расстелить несколько слоев фольги внахлест. Разложить половину веточек розмарина, полить оливковым маслом. Выложить лопатку, сверху — оставшийся розмарин. Еще немного полить маслом. Завернуть лопатку в фольгу, запекать в течение 40–45 мин при 180 °С.

3 Разрубить головки неочищенного чеснока поперек, добавить к мясу за 15 мин до окончания времени готовки.

4 Нарезать очищенный картофель толстыми кружочками. Обжарить на разогретом оливковом масле до золотистой корочки. Посолить, для более яркого вкуса и аромата добавить несколько веточек розмарина, раздавленные и очищенные зубчики чеснока.





ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ С АЙВОЙ И КИНЗОЙ

⌚ 1 ч 15 мин 300 г жирной баранины, 2 айвы, 2 луковицы, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 150–200 мл воды, пучок свежей кинзы, соль — по вкусу

🍴 4

1 Нарезать баранину небольшими кусочками, очищенный лук — кольцами. Мелко порубить кинзу.

2 Посолить и поперчить мясо, тщательно перемешать с луком и кинзой.

3 Удалить у айвы сердцевину, нарезать небольшими дольками.

4 Выложить баранину с луком и зеленью на дно кастрюли, сверху — дольки айвы.

5 Залить водой, накрыть крышкой. Тушить около 1 ч в разогретом до 180 °С духовом шкафу, не мешивая.



ФИЛЕ БАРАНИНЫ НА КОСТОЧКЕ

⌚ 30 мин 700 г филе баранины на кости, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Соус:** 100–150 мл красного сухого вина, 2 ст. л. сахара, соль, пряные травы — по вкусу. **Гарнир:** 300 г свежемороженой спаржевой фасоли, 150 г помидоров черри, 1 луковица, горсть ростков сои, 2 веточки свежего базилика, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Вымыть и обсушить мясо, посолить. Обжаривать в небольшом количестве разогретого оливкового масла по 1 мин с каждой стороны. Поместить в разогретый до 180 °С духовой шкаф на 7 мин.

2 Разморозить фасоль, слить воду. Нарезать очищенный лук полукольцами, обжаривать на растительном масле до мягкости, добавить фасоль. Выложить половинки помидоров черри, прогреть. Добавить ростки сои. Посолить и поперчить. Добавить мелко рубленый базилик (только листья). Прогреть.

3 Приготовить соус: в сковороде, где жарили мясо, влить вино, всыпать сахар и соль, добавить пряные травы. Упарить жидкость наполовину до загустения.

4 Разрезать мясо по ребру на порции. Подавать на подушке из овощей с соусом из красного вина.



ТЕФТЕЛИ (КЁФТЕ) С СОУСОМ ИЗ АНЧОУСОВ

 45 мин
 6
1 кг баранины (окорок), 2 яйца, 150 г белого хлеба, 200 мл молока, 1 луковица, мука на подпыл, небольшие пучки укропа и петрушки, оливковое масло для жарки. **Соус:** 4–5 анчоусов, 200 г сметаны, сок 1/2 лимона, пучок укропа

1 Срезать с хлеба корку, залить молоком. Мелко порубить зелень.

2 Отделить мясо от кости, пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком. Отжать батон от лишней жидкости, добавить к фаршу вместе с зеленью, вбить яйца. Тщательно вымешать.

3 Сформовать влажными руками тефтели, выложить на влажную или присыпанную мукой разделочную доску. Разогреть немного оливкового масла, обжаривать тефтели до готовности (вытекающий при прокалывании сок должен быть прозрачным).

4 Приготовить соус. Для этого промыть и обсушить анчоусы. Добавить мелко рубленный укроп, сметану и сок половины лимона. Перемешать.

5 При подаче полить тефтели соусом.

ПЛОВ ПО-САМАРКАНДСКИ С БАРАНИНОЙ

 2 ч 15 мин
 6
250 г баранины, 500 г риса, 500 мл воды, 2 моркови, 3 луковицы, по 1 ч. л. молотого черного и красного перца, соль — по вкусу, 150 мл растительного масла для жарки

1 Отваривать баранину одним куском в небольшом количестве воды около 2 ч на слабом огне. Через 1 ч добавить 2 целые очищенные моркови.

2 Отварить промытый рис в воде с добавлением 1/2 ч. л. соли. Промыть сваренный рис кипятком, откинуть на дуршлаг.

3 Нарезать отварную баранину ломтиками, отварную морковь — соломкой. Перемешать, посолить, поперчить.

4 Нарезать очищенный лук полукольцами, обжарить на раскаленном масле растительном масле до золотистого цвета. Смешать с мясом и морковью.

5 Выложить рис в глубокие пиалы, сверху — мясо с морковью и луком. Полить маслом, в котором жарился лук.

ЯЗЫК В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ХРЕНОМ И КАРТОФЕЛЕМ

 1 ч + 1 ч на варку языка
 10–12
1 говяжий язык, 5–6 клубней картофеля (желательно молодого), пучок укропа и/или петрушки, несколько горошин душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль — по вкусу, растительное масло для смазывания формы. **Соус:** 1 ст. л. муки, 300–400 г сметаны, 1–2 крупные моркови, 1–2 небольшие луковицы, 50–100 г тертого хрена, 1 ч. л. меда, растительное масло для жарки

1 Отваривать язык в подсоленной воде с лавровым листом и горошинами душистого перца до мягкости, около 1 ч. Охладить под проточной водой, снять кожу. Тщательно вымыть картофель, отварить в подсоленной воде с добавлением нескольких веточек зелени. Слить воду, удалить зелень, остудить картофель.

2 Приготовить соус: измельчить очищенные морковь и лук, обжаривать на хорошо разогретом растительном масле до мягкости. Всыпать муку, прогревать 1–2 мин. Добавить сметану, прогревать еще 3–4 мин (до закипания). Добавить хрен и мед. Перемешать, дать закипеть и остудить.

3 Нарезать язык поперек ломтиками толщиной 1–1,5 см, картофель — аналогичными по размеру кружочками. Смазать форму для запекания растительным маслом, выложить картофель, сверху — ломтики языка. Посыпать рубленой зеленью, залить соусом. Запекать 10–15 мин при 200–220 °С.

ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ПО-ГУСАРСКИ

 25 мин + 3 ч на варку языка
 6
1 говяжий язык, 1 банка (200 г) томатов в собственном соку, 50 г маринованных оливок, 50 г маринованных огурцов (корнишонов), 15 г каперсов, 100 мл коньяка (арманьяка, бренди), 2 моркови, 2 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, 1/3 перца чили, 2–3 лавровых листа, соль и черный перец-горошек — по вкусу, оливковое масло для жарки

1 Очистить овощи. Отваривать язык в подсоленной воде с 1 луковицей, 1 морковью, зубчиками чеснока, лавровым листом и перцем-горошком в течение 3 ч.

2 Сваренные овощи выбросить, охладить язык, очистить его от кожи, рыхлых волокон и жира. Нарезать довольно крупными брусками.

3 Нарезать вторую морковь крупными кусочками, вторую луковицу — полукольцами, корнишоны — ломтиками. Измельчить каперсы и оливки.

4 Обжаривать морковь и лук в оливковом масле до мягкости. Добавить оливки, корнишоны, томаты в собственном соку, каперсы и перец чили. Немного прогреть. Выложить язык и прогреть еще немного, чтобы смешались вкусы.

5 Влить коньяк, выпарить алкоголь и жидкость, чтобы соус загустел. Подавать блюдо горячим.



ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ С ШАМПИНЬОНАМИ И ШПИНАТОМ



30 мин +
+ время
на выма-
чивание
печени



4

350 г говяжьей печени, смесь молока и воды (в соотношении 2:1), 250 г свежих шампиньонов, 1 небольшая луковица, 100 г свежего (свежемороженого) шпината, 150 г сметаны, 125 г натурального йогурта, 1 ст. л. зерновой горчицы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 1 ст. л. растительного масла для жарки

1 Мелко нарезать очищенный лук. Обсушить вымытые шампиньоны, удалив пленку со шляпок, нарезать ломтиками.

2 Вымочить печень в молоке с водой несколько часов. Промыть, удалить пленки и протоки, нарезать небольшими кусочками.

3 Разогреть растительное масло, обжаривать лук на медленном огне 5 мин. Добавить грибы, жарить еще 5 мин на среднем огне. Выложить печень, жарить 5 мин, постоянно помешивая. Добавить горчицу, сметану и йогурт. Довести до кипения, но не кипятить.

4 Посыпать рубленым свежим шпинатом (свежемороженный поддержать на среднем огне 5 мин). Посолить, поперчить.



ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ЯГОДНЫМ КОНФИ



2 ч



6

1 кг говяжьей печени, 1 морковь, 1 луковица, 500 мл сливок, 200 г сливочного масла, 300 г свежей (замороженной) клюквы, 2 звездочки бадьяна, 3–4 бутона гвоздики, 150 г сахара, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое и сливочное масло для жарки, бульон для тушения

1 Вымыть и обсушить печень, поддеть и снять пленку. Нарезать на куски, удаляя крупные протоки.

2 Очистить овощи, нарезать морковь ломтиками, лук — полукольцами. Обжаривать оба ингредиента на смеси оливкового и сливочного масел до прозрачности лука.

3 Добавить в ту же сковороду печень и пряности, поперчить. Влить бульон, чтобы жидкость почти полностью покрыла содержимое. Выложить хорошо промытую и обсушенную клюкву, всыпать сахар и щепотку соли. Томить на небольшом огне.

4 Вынуть приправы из сковороды, пропустить оставшееся содержимое несколько раз через мясорубку. Добавить размягченное сливочное масло и сливки.

5 Для получения воздушной кремовой текстуры протереть готовую массу через сито, перемешать, разложить в баночки. Хранить в холодильнике не более двух недель.





Почки говяжьи по-провански

 1 ч 30 мин + 8 ч на вымачивание почек

 2

2 говяжьи почки (около 700 г), 100 г муки, 200 г сливочного масла, 250 мл белого сухого вина, 200 мл столового уксуса, 200 г помидоров черри, 3 луковицы шалота, 1/2 головки чеснока, 1/3 стручка свежего перца чили, небольшой пучок петрушки, 5–6 веточек свежего тимьяна, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки

1 Вымачивать почки в воде с уксусом (на 500 мл воды 1 ст. л.) в течение 8 ч, меняя уксусный раствор раз в час, чтобы устранить запах мочи. Зачистить почки, вырезать белесую сердцевину и протоки. Можно разобрать на части или приготовить целиком для сохранения максимальной сочности продукта и нарезать после тушения. Тщательно запанировать в подсоленной муке.

2 Обжаривать почки на оливковом масле до образования корочки. Добавить очищенный лук, раздавленный чеснок и свежий тимьян. Выложить в сковороду сливочное масло, влить вино, посолить, поперчить. Тушить до готовности около 15 мин (выделяющийся при прокальвании почек сок должен быть прозрачным). За это время вино должно почти полностью выпариться.

3 Выложить разрезанные на 4 части помидоры черри, рубленый острый перец чили и веточки петрушки без стеблей. Прогреть.



Крупеня с субпродуктами в шпике

 1 ч 30 мин

 6–8

350–400 г свиного сала (шпика), 150–200 г свиного окорока, 150–200 г куриной печени, 50–70 г пшена, 1 крупная луковица, 1 небольшая морковь, небольшой пучок петрушки и/или укропа, 2 зубчика чеснока, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** шпатель

1 Промыть куриную печень, очистить от протоков и пленок. Отваривать в подсоленной воде 15 мин, слить бульон. Отваривать промытое пшено в подсоленной воде до готовности, около 30 мин. Очистить овощи. Нарезать лук соломкой, натереть на терке морковь, мелко порубить зелень, измельчить чеснок.

2 Нарезать шпик вдоль широким длинным ножом пластинами толщиной 2–5 мм (отложить немного для жарки). Слегка отбить кухонным молотком. Мелко нарезать свиной окорок, отложенный шпик и отварную печень. Обжаривать все вместе с добавлением овощей 10 мин на раскаленной сковороде. Добавить пшено, перемешать, при необходимости посолить.

3 Выложить пластины оставшегося шпика в ряд, посыпать зеленью, солью, молотым перцем и измельченным чесноком. Равномерно распределить пшенную начинку, свернуть шпик рулетом, связать шпагатом. Запекать 20–30 мин при 180 °С. Охладить, снять шпагат, нарезать ломтиками перед подачей.



ПОТРОХА КУРИНЫЕ С ТАРХУНОМ



40 мин



4

500 г куриных сердец, 200 г куриной печени, 3 луковицы, по пучку кинзы и тархуна, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 1 ст. л. растительного масла для жарки. **Для подачи:** зерна граната

1 Очистить сердца, отваривать в кипящей воде в течение 10 мин. Удалить у печени лишний жир.

2 Мелко нарезать очищенный лук, обжаривать на растительном масле до прозрачности.

3 Добавить сердца. Обжаривать на слабом огне в течение 10 мин.

4 Выложить печень, посолить, поперчить. Готовить еще 10 мин.

5 Мелко порубить зелень, добавить в сковороду за несколько минут до готовности.

6 Разобрать гранат на зерна, украсить ими готовое блюдо при подаче.



БЛИНЧИКИ ГРЕЧНЕВЫЕ С ГРИБАМИ И ПОТРОХАМИ



1 ч +
+ время
на выма-
чивание
потрохов



5–6

Тесто: 300 г гречневой муки, 50–100 г пшеничной муки (в зависимости от помола гречневой муки), 200–300 мл теплого молока (воды), 20–40 г сахара, 1 ч. л. соли, 20–50 мл растительного масла для жарки. **Начинка:** 200–300 г куриных потрохов, 100 г отварных лисичек, 1 луковица, 1 морковь, 1 отварное яйцо, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Залить потроха холодной водой, посолить. Вымачивать 1–2 ч, откинуть на дуршлаг. Снова залить водой, посолить, отваривать около 20 мин. Откинуть на дуршлаг.

2 Обжаривать очищенные и измельченные лук и морковь на растительном масле 10 мин. Добавить отварные потроха, через 5 мин отварные лисички, поддержать на огне еще 5 мин. Поперчить, посолить. Пропустить содержимое сковороды через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить тертое отварное яйцо, перемешать.

3 Приготовить тесто: смешать все необходимые ингредиенты для теста. Должна получиться однородная масса с консистенцией жидкой сметаны. Испечь блины на разогретом растительном масле. Выложить начинку на блины, свернуть их рулетиками или конвертиками. Обжаривать фаршированные блины на разогретом растительном масле с обеих сторон до образования хрустящей корочки.





КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПой

 1 ч 20 мин + время на замачивание потрохов

800–1000 г куриных потрохов (сердца и печень), свиные черева (из расчета 1 м на 1 кг фарша), 70–100 г гречневой крупы, 1 крупная луковица, 1 крупная морковь, соль и смесь молотых перцев — по вкусу, растительное масло для жарки.

 6

Дополнительно: насадка для фаршировки черевов, кулинарная нить

1 Отваривать гречневую крупу в подсоленной воде до готовности, около 30 мин. Замочить потроха в подсоленной воде на 1 ч. Промыть черева проточной водой.

2 Измельчить очищенные морковь и лук. Пассеровать на хорошо разогретом растительном масле до готовности.

3 Крупно порубить куриные сердца, пропустить куриную печень через мясорубку. Смешать измельченные субпродукты и пассерованные овощи. Добавить гречневую крупу, соль и смесь перцев. Вымесить фарш.

4 Начинить фаршем черева через специальную насадку, зафиксировать нитью концы. Жарить колбасу на сковороде под крышкой или запекать 20–30 мин в разогретом до 160–180 °С духовом шкафу.



ВАРЕНИКИ СТАРОРУССКИЕ С ГРИБАМИ И ПЕЧЕНЬЮ

 1 ч 10 мин + время на расстойку теста

Тесто: 350 г муки + на подпыл, 130 мл теплой воды, 1 яйцо + 1 для смазывания, 1 ч. л. соли.

Начинка: 300–400 г куриной печени, 100–150 г лесных грибов, 100 г лука, 1 лавровый лист, хмели-сунели — по вкусу, 1/2 ч. л. растительного масла для жарки. **Для подачи:** сметана, рубленый укроп и/или петрушка

 2–3

1 Влить воду в смесь муки и соли, вбить 1 яйцо. Замесить однородное эластичное тесто, поставить на 30–40 мин в холодильник для набухания клейковины.

2 Отваривать очищенную печень в подсоленной воде около 20 мин, слить бульон. Измельчить очищенные грибы и лук. Обжаривать на разогретом растительном масле до золотистого цвета. Добавить к луку и грибам мелко нарезанную печень, хмели-сунели и соль, перемешать.

3 Раскатать на посыпанной мукой поверхности тесто в тонкий пласт (около 2 мм). Сформировать из начинки небольшие шарики, выложить их в ряд на тесто ближе к краю на небольшом расстоянии друг от друга. Смазать тесто вокруг фарша слегка взбитым яйцом, накрыть свободным краем. Вырезать вареники, прижать пласты теста вокруг начинки. Отваривать вареники в слегка подсоленной воде с лавровым листом 5–6 мин после всплытия. Подать со сметаной, посыпав рубленой зеленью.





КАРАСИ С ТВОРОГОМ

-  1 ч 3 небольших карася, 5–6 небольших клубней картофеля, соль — по вкусу, растительное масло для смазывания.
-  3 **Начинка:** 200 г творога, 1 зубчик чеснока, небольшой пучок укропа и/или петрушки, соль — по вкусу. **Заливка:** 100–150 г сметаны, 50 г твердого сыра (например, российского), 2 яйца

1 Отварить очищенный картофель в подсоленной воде до готовности. Остудить, нарезать кружочками.

2 Очистить карасей от чешуи, удалить глаза, жабры и внутренности, сделав продольный разрез на брюшке. Достать хребтовую кость, натереть тушку солью со всех сторон.

3 Мелко порубить зелень и очищенный чеснок, смешать с предварительно протертым через сито творогом. Посолить. Начинить карасей полученной массой.

4 Натереть сыр на мелкой терке, смешать его со сметаной и яйцами.

5 Смазать растительным маслом форму для запекания, выложить дно кружочками отварного картофеля, залить сметанной смесью. Выложить сверху рыбу, смазать растительным маслом. Запекать 20–30 мин в разогретом до 160 °С духовом шкафу.

КАРП ФАРШИРОВАННЫЙ

-  1 ч + время на выдержку под гнетом 1 небольшой карп, 1 луковица, 1 морковь, 300 г свежего (свежемороженого) шпината, 1 яйцо, 40 г желатина, соль и специи к рыбе — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Дополнительно:** пищевая пленка, кулинарная нить

 2–3

1 Очистить карпа от чешуи, удалить глаза, жабры, плавники и внутренности, сделав продольный разрез на брюшке. Разделать тушку по крупному спинному плавнику, извлечь кости. Аккуратно соскоблить ложкой мякоть с кожи, стараясь не повредить последнюю.

2 Произвольно нарезать очищенные лук и морковь, пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Пропустить несколько раз через мясорубку мякоть рыбы и пассерованные овощи. Добавить соль, специи, половину желатина и яйцо. Смешать оставшийся желатин с измельченным шпинатом.

3 Равномерно распределить рыбный фарш по пищевой пленке, придав фаршу прямоугольную форму. Выложить сверху шпинатную массу, свернуть рулетом. Аккуратно вложить начинку в кожу карпа, освободить от пленки.

4 Завернуть карпа в пищевую пленку, обвязать нитью. Отваривать 40 мин, поместить в холодное место под гнет на несколько часов.

ТРЕСКА В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

-  30 мин 1 кг трески (800 г филе), небольшой пучок петрушки, 2 лавровых листа, 1/2 ч. л. горошин черного перца, морская соль — по вкусу. **Соус:** 1 1/2 стакана молока, 1 стакан воды, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. неострой горчицы, соль и свежемолотый черный (белый) перец — по вкусу. **Для подачи:** зелень петрушки

1 Вымыть треску, удалить хвост, голову, внутренности, плавники и кости. Разрезать филе на четыре части. Положить несколько веточек петрушки на дно широкой сковороды. Сверху выложить рыбу, лавровый лист и перец-горошек, посолить.

2 Осторожно влить воду с молоком, чтобы петрушка оставалась под рыбой. Довести жидкость до кипения, варить на медленном огне 10–12 мин. Вынуть рыбу, поместить в тепло до подачи.

3 Процедить молочно-рыбный бульон. Отмерить 2 стакана, немного охладить. Растопить в небольшой кастрюле сливочное масло. Добавить муку, перемешать, снять с огня. Влить порциями теплый молочно-рыбный бульон, тщательно разминая комочки. Довести соус до кипения, постоянно помешивая. Влить уксус. Добавить горчицу, посолить, поперчить, перемешать.

4 Подать треску, полив соусом и украсив зеленью петрушки.

ФОРЕЛЬ, ФАРШИРОВАННАЯ КРЕВЕТКАМИ И ГРИБАМИ

-  50 мин 2 форели, 100 г очищенных коктейльных креветок, 2–3 крупных (5–6 мелких) шампиньонов, 1 стебель лука-порея, сок 1/2 лимона, 50 мл жирных сливок, несколько веточек тимьяна, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки и смазывания. **Гарнир:** 200 г цуккини, 200 г моркови, 100 г сладкого болгарского перца, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Очистить форель от чешуи, вырезать позвоночную и реберные кости. Удалить глаза и жабры. Посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона.

2 Вымыть и очистить шампиньоны. Нарезать грибы пластинками, светлую часть лука-порея — кольцами. Обжаривать на раскаленном растительном масле вместе с креветками 3 мин. Влить сливки, посолить, поперчить, уварить наполовину. Заполнить форель начинкой, смазать рыбу растительным маслом. Запекать в течение 20 мин в разогретом до 175 °С духовом шкафу. Добавить веточки тимьяна.

3 Приготовить гарнир. Очистить морковь, удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена. Нарезать цуккини, морковь и перец соломкой. Обжаривать на раскаленном растительном масле 2 мин. Посолить, поперчить.



РЫБА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С КАБАЧКАМИ И ТОМАТАМИ

 40 мин : 100–120 г филе судака, 30–50 г очищенных коктейльных креветок, 30–40 г свежих шампиньонов, 100 мл жирных сливок, 30 г твердого сыра, 1/2 цукини, 1/2 луковицы, 2–3 помидора черри, соль и приправы для рыбы — по вкусу, растительное масло для жарки. **Гарнир:** 50–60 г бездрожжевого слоеного теста, 40 г твердого сливочного сыра, несколько перьев зеленого лука

 2–3

1 Нарезать очищенные лук и грибы мелкими кубиками. Обжаривать на растительном масле 10 мин. Нарезать филе рыбы мелкими кубиками. Посолить, добавить приправы. Обжаривать вместе с креветками на небольшом количестве раскаленного растительного масла 2 мин. Влить сливки, уварить наполовину. Добавить обжаренные грибы с луком. Прогреть.

2 Нарезать цукини вдоль тонкими ломтиками толщиной 1–2 мм, обжаривать на растительном масле по 1 мин с каждой стороны. Выложить порцию начинки на разделочную доску, обернуть ломтиками цукини. Посыпать тертым сыром, украсить помидорами черри. Запекать 8–10 мин при 200 °С.

3 Раскатать тесто, вырезать стаканом кружочки. Выложить сверху смесь измельченного зеленого лука и тертого сыра. Запекать 4–5 мин при 200 °С.

БЕЛАЯ РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С БРОККОЛИ

 30 мин : 500 г филе белой рыбы (трески, пикши или щуки), 375 г свежей (свежемороженой) капусты брокколи, 30 г хлопьев миндаля, 30 г тертого сыра (чеддера или моцареллы), соль и свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус:** 1 луковица, 315 мл молока, 30 г муки, 2 ст. л. нежирного майонеза, 1/2 ч. л. карри, 30 г сливочного масла для жарки

 4

1 Отваривать брокколи в слегка подсоленной воде 2–3 мин, откинуть на дуршлаг.

2 Приготовить соус. Для этого нарезать мелкими кубиками очищенный лук, обжаривать на разогретом сливочном масле 2–3 мин. Добавить карри. Всыпать муку, хорошо перемешать, жарить еще 1 мин. Влить молоко при постоянном помешивании, довести до кипения на медленном огне, варить 2 мин. Снять с огня, добавить майонез.

3 Нарезать рыбу небольшими кусочками. Выложить в жаропрочную форму. Добавить хлопья миндаля и брокколи. Посолить, поперчить. Залить соусом, посыпать тертым сыром.

4 Запекать в течение 15 мин в разогретом до 200 °С духовом шкафу.

ФИЛЕ ГОРБУШИ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ТОМАТАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

 30–40 мин : 150–250 г филе горбуши, 50 мл сливок 22–35%-ной жирности, 30–50 г моцареллы, 50 мл сметаны 25%-ной жирности, 3–4 помидора черри, 1 желтый помидор, 1 стебель сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, маленький пучок укропа и/или петрушки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

 1–2

1 Очистить овощи. Нарезать лук, морковь и сельдерей небольшими кубиками. Обжаривать на раскаленном растительном масле 2–3 мин. Влить сливки и сметану, прогреть 3–5 мин. Посолить. Измельчить с помощью блендера до однородного густого пюре.

2 Нарезать горбушу на порционные куски по 30–50 г. Посолить, поперчить. Обжаривать с двух сторон на раскаленном растительном масле 2–3 мин.

3 Разрезать помидоры черри пополам, нарезать желтый помидор дольками, моцареллу — ломтиками.

4 Выложить овощное пюре в емкость для запекания, посыпать рубленой зеленью. Сверху разложить кусочки рыбы, черри и помидоров, перекладывая ломтиками моцареллы. Запекать 8–10 мин при 200 °С.

ШАШЛЫК ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ В КУНЖУТЕ

 30 мин + : 400 г филе красной рыбы (семги, лосося), 100 мл вермута (extra dry), 1 лимон (лайм), стручок свежего перца чили, 3 ч. л. семян кунжута, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.

на маринование

Дополнительно: шпажки

 4–6

1 Нарезать филе рыбы крупными кубиками, сложить в миску. Натереть цедру лимона (без белой части), выдавить сок. Удалить у перца чили плодоножку и семена, нарезать мелкими кубиками или стружкой.

2 Посыпать рыбу цедрой, измельченным перцем чили, полить лимонным соком. Посолить, поперчить, влить вермут. Мариновать 30–40 мин в холодильнике.

3 Нанизать рыбу на шпажки (можно дополнить дольками цитрусовых), обвалять в кунжute. Запекать в течение 15 мин в разогретом до 180 °С духовом шкафу.



РЫБА В СОЛЕНОМ ТЕСТЕ

 1 ч 20 мин : 2 сибаса, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 1 фенхель (2 ч. л. сушеного), 300 г крупной морской соли.
 4 **Тесто:** 400 г муки, 100 мл воды, 100 г белков, 200 г желтков, 3 веточки свежего розмарина

1 Смешать в глубокой миске муку, белки и воду. Постепенно вмешать желтки (оставить 4 ст. л. для смазывания теста), добавить мелко рубленый свежий розмарин. Тщательно вымесить тесто.

2 Нарезать фенхель соломкой, лимон — кружочками. Измельчить очищенный чеснок.

3 Удалить у рыбы жабры, плавники и внутренности, сделав продольный разрез на брюшке. Нафаршировать смесью чеснока и фенхеля. Выложить сверху лимон, в том числе на голову, чтобы потом аккуратно снять слой теста.

4 Раскатать тесто в пласт толщиной 2–3 см, разделить на две части. Выложить на один пласт рыбу, смазать оставшимся желтком свободные края. Накрыть вторым пластом теста, обрезать края в 2 см от рыбы. Смазать сверху желтком. Обильно посыпать крупной морской солью.

5 Запекать 45 мин в разогретом до 200 °С духовом шкафу. Перед подачей срезать верхушку теста по контуру.

КИШ С МОРЕПРОДУКТАМИ

 1 ч +
+ 1 ч на
расстойку теста : 80–100 г филе семги, 50 г очищенных мидий, 3–5 хвостов королевских креветок, 1 стебель сельдерея, 1/2 сладкого болгарского перца, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Тесто:** 150 г муки + на подпыл, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. сахара, соль — по вкусу. **Соус:** 1 яйцо, 30 г твердого сыра (например, российского), 50 мл сливок 22–35%-ной жирности, 50 мл сметаны 26%-ной жирности.
 2–4 **Дополнительно:** пищевая пленка

1 Приготовить тесто: размять сливочное масло с сахаром и солью, вбить яйцо, перемешать, добавить муку и разрыхлитель, тщательно вымесить. Сформировать шар, обернуть пищевой пленкой, поместить в холодильник на 1 ч. Раскатать пласт толщиной 5 мм, выложить в форму для запекания, оставляя бортик высотой 1–3 см. Выпекать 10–12 мин при 200 °С.

2 Очистить лук, удалить у перца плодоножку и семена. Нарезать лук, перец и стебель сельдерея кубиками или соломкой. Обжаривать на растительном масле до мягкости. Очистить креветки от панциря, нарезать семгу кубиками. Поперчить и посолить рыбу и морепродукты, смешать с очищенным тертым чесноком. Мариновать 3–5 мин. Обжаривать на растительном масле 6–8 мин.

3 Смешать яйцо, сметану, сливки и тертый сыр. Выложить овощи на песочную основу разложить морепродукты, залить соусом. Выпекать 15 мин при 160 °С.

ПИРОГ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

 1 ч +
+ время
на созревание
теста : **Тесто:** 300 г муки + на подпыл, 100 мл воды, 40 мл растительного масла, 30 г сахара, 1 яйцо, 5–8 г сухих дрожжей, соль — по вкусу. **Начинка:** 150–200 г филе пресноводной рыбы (например, судака), 1 крупная луковица, 50 г зеленого лука, 1 яйцо + 1 для смазывания теста, 2–3 веточки укропа, соль и приправа для рыбы — по вкусу, растительное масло для жарки
 4

1 В разведенные в воде дрожжи, добавить сахар, соль, яйцо, муку и тщательно перемешать. Влить растительное масло. Вымесить тесто до однородности и эластичности, оставить на 2–3 ч, обмять за это время 2–3 раза.

2 Посыпать нарезанное рыбное филе солью и приправой. Отварить 1 яйцо, мелко порубить. Нарезать очищенный репчатый лук полукольцами, порубить зеленый. Обжаривать репчатый лук на растительном масле 5–8 мин, добавить зеленый лук, обжаривать 1–2 мин.

3 Раскатать из теста две лепешки. Переложить одну на посыпанный мукой противень, сверху выложить жареный лук, затем сваренное яйцо, рыбное филе и рубленый укроп. Накрыть второй лепешкой. Смазать края слегка взбитым яйцом и защипать. Проколоть пирог в нескольких местах, оставить на 20–30 мин, смазать оставшимся яйцом. Выпекать при 200–220 °С в течение 20 мин до золотистой корочки.

ЛАЗАНЬЯ С РЫБОЙ

 50 мин : 3 сухих листа лазаньи, 100–150 г филе сайды без костей, 1 луковица, 4 перепелиных (2 куриных) яйца, 30–40 г твердого сливочного сыра, 30–40 г пармезана, 50 г свежих шампиньонов, пучок петрушки и/или укропа, соль, мускатный орех и приправа для рыбы — по вкусу, растительное масло для жарки.
 1–2 **Соус:** 50 г муки, 200 мл молока, 50 г сливочного масла

1 Нарезать филе рыбы и очищенный лук мелкими кубиками, посолить, добавить приправы. Обжаривать на растительном масле с добавлением мускатного ореха 10 мин. Нарезать очищенные шампиньоны ломтиками, обжаривать на растительном масле 5 мин. Добавить к рыбе вместе с рубленой зеленью.

2 Приготовить соус: обжаривать на сливочном масле муку до кремового цвета и орехового аромата, влить в несколько приемов молоко, проварить до загустения.

3 Бросить в кипящую воду листы лазаньи и сразу вынуть. Сварить яйца вкрутую, разрезать на 4 дольки каждое. Вылить на дно формы для запекания немного соуса. Выложить сверху лист лазаньи, полить его соусом, распределить половину начинки из рыбы, лука и грибов, посыпать тертым пармезаном, выложить половину яиц и снова полить соусом. Уложить следующий лист лазаньи, полить соусом, выложить оставшуюся начинку и яйца. Прикрыть все последним листом лазаньи, полить соусом и посыпать тертым сыром. Запекать в течение 30 мин при 160 °С.





ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ

 10 мин : 70–100 г филе свежего лосося, 1/2–1/3 головки сладкого салатного лука, 5–10 мл сока лайма, 1 ч. л. меда, 1–2 ч. л. горчицы, несколько веточек свежего укропа, 10 мл оливкового масла, 1 г морской соли

 1–2

1 Нарезать филе лосося кубиками со стороной 4–5 мм.

2 Очистить лук, нарезать мелкими кубиками. Желательно придавить лук плоской стороной ножа, чтобы выделился сок. Добавить к лососю, полить соком лайма. Всыпать мелко рубленную зелень, выложить смесь горчицы и меда.

3 Полить оливковым маслом, посолить, перемешать. Белок начнет сворачиваться, а масса загустевать.

4 Выложить тартар через сервировочное кольцо в посуду для подачи.



ПУДИНГ С КРАСНОЙ РЫБОЙ И ГРИБАМИ

 30 мин : 300 г филе семги, 200 г шампиньонов, 250 мл сливок 33%-ной жирности, 4 яйца, 1 луковица, щепотка сушеной сладкой паприки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки, сливочное масло для смазывания формы

 4

1 Вымыть очищенные шампиньоны в холодной воде, очистить лук. Нарезать грибы тонкими ломтиками, лук — полукольцами. Разогреть сковороду с растительным маслом, обжаривать лук в течение 5 мин до мягкости. Добавить грибы, жарить на умеренном огне еще 5 мин.

2 Отваривать филе рыбы в течение 5 мин. Отделить филе от костей, немного размять вилкой.

3 Взбить яйца с помощью блендера, влить сливки. Добавить соль, перец, паприку, снова слегка взбить.

4 Смазать форму для запекания сливочным маслом, выложить грибы, лук и рыбу. Залить яично-сливочной смесью. Запекать в течение 15–20 мин в разогретом до 180 °С духовом шкафу.



МУСС ИЗ СУДАКА С ФИСТАШКАМИ В ЛУКЕ-ПОРЕЕ

⌚ 40 мин

🍴 4

500 г филе судака, 2 белка, 250 мл сливок 15%-ной жирности, 50 г очищенных фисташек, 2–3 луковицы, 1 стебель лука-порей, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки.

Дополнительно: пищевая пленка

1 Разрезать судака пополам, отделить мясо от кожи, удалить кости.

2 Очистить репчатый лук, нарезать мелкими кубиками, пассеровать на растительном масле до размягчения. Разобрать лук-порей на листья, залить кипятком на 5 мин.

3 Измельчить рыбу и пассерованный лук в блендере до получения однородной массы. Влить сливки, еще раз взбить. Посолить, поперчить. Отдельно взбить в пену белки. Добавить к рыбе, аккуратно перемешать. Всыпать фисташки, снова перемешать.

4 Выложить листья лука-порей внахлест на пищевую пленку. Распределить сверху рыбный фарш, свернуть рулетом. Запекать в течение 30 мин в разогретом до 120 °С духовом шкафу. При подаче нарезать ролл порционными кусочками.



ПАШТЕТ РЫБНЫЙ НА ТОСТАХ

⌚

1 ч +
2 ч на
заморозку

200 г филе карпа, 50–80 г шпика, 6 ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 30 мл оливкового масла, 1 морковка, 1 луковица, сок 1/4 лимона, пучок укропа и/или петрушки, сахар, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.

🍴

3–6

Гарнир: 1/2 сладкого болгарского перца, 3–4 помидора черри, 5–6 головок жемчужного маринованного лука, 1/2 красной луковицы, 20–30 г маринованных оливок, 30 г кетчупа, сок 1/4 лимона, 20 мл оливкового масла. **Дополнительно:** пищевая пленка

1 Произвольно нарезать шпик, очищенные лук и морковь. Обжаривать все вместе на сковороде до мягкости овощей. Полить хлеб оливковым маслом, запекать 5–6 мин при 180–200 °С. Очистить филе рыбы от кожи и костей, произвольно нарезать. Посолить, поперчить. Добавить к овощам и салу. Прогреть до готовности рыбы, 10 мин. Мелко порубить зелень (оставить для гарнира), смешать со сливочным маслом, сахаром и соком лимона. Сформировать валик, заморозить.

2 Разрезать помидоры на 4 части, очищенный жемчужный лук — пополам. Очистить перец от семян, нарезать ломтиками, очищенный красный лук — соломкой. Смешать кетчуп с оливковым маслом и овощами. Добавить оливки, оставшуюся зелень и сок лимона. Измельчить полученную смесь, распределить по пищевой пленке слоем толщиной около 1 см. Выложить сверху разрезанный вдоль валик из масла (одну часть — в центр, вторую — с краю), свернуть рулетом. Поместить в холодильник на 2 ч. Выложить на тосты овощи, сверху — ломтики паштета.





КОТЛЕТЫ ИЗ ГОРБУШИ С ЗЕЛЕНЫМ СОУСОМ



30 мин



4

450 г филе горбуши, 150 г отварного очищенного картофеля, 2 яйца, 2 ст. л. муки для панировки, 4 стебля зеленого лука, соль и свежемолотый белый перец — по вкусу, 4 ст. л. оливкового масла для жарки. **Соус:** 100 г свежего шпината (щавеля), небольшой пучок петрушки, 180 мл жирных сливок, 2 ч. л. лимонного сока, соль — по вкусу

1 Отваривать филе горбуши 2 мин после закипания, измельчить.

2 Натереть картофель на крупной терке, мелко нарезать зеленый лук, слегка взбить яйца вилкой.

3 Смешать рыбу, картофель, яйца и зеленый лук. Посолить, поперчить. Сформовать небольшие котлеты, обвалять в муке, обжаривать на раскаленном оливковом масле по 3 мин с двух сторон.

4 Приготовить соус. Для этого довести сливки до кипения на среднем огне, добавить рубленые шпинат и петрушку, варить 2 мин. Взбить с помощью блендера до однородной массы, посолить, влить лимонный сок. Подавать с котлетами.



ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ГРИБНЫМ СОУСОМ



40 мин



4

150–200 г филе карпа, 50 г свежих шампиньонов, 100 мл молока, 40–50 г подсушенного белого хлеба, 1/2 моркови, пучок зеленого лука, молотый имбирь, хмели-сунели, свежемолотый черный и белый перец — по вкусу, растительное масло для жарки, мука для панировки. **Соус:** 50 г свежих шампиньонов, 100 мл молока, 100 г муки, 1/2 луковицы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Приготовить соус. Очистить репчатый лук и шампиньоны. Крупно нарезать грибы, нашинковать лук. Обжаривать на растительном масле до золотистой корочки. Всыпать муку, обжаривать еще 2 мин до появления орехового аромата. Немного остудить, влить молоко, проварить до загустения. Посолить, поперчить.

2 Замочить хлеб в молоке. Нарезать шампиньоны мелкими кубиками, обжаривать на растительном масле 10 мин. Добавить рубленый зеленый лук, прогреть. Пассеровать очищенную и мелко нарезанную морковь 10 мин. Пропустить через мясорубку филе рыбы с морковью, добавить отжатый хлеб и шампиньоны с зеленым луком. Посолить, добавить специи и приправу.

3 Хорошо вымесить фарш. Сформовать шарики диаметром 4–6 см, запанировать в муке. Обжаривать тефтели со всех сторон на растительном масле до золотистой корочки. Залить соусом, тушить 8–10 мин.





ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ И РЫБОЙ

- 40 мин 100 г риса сорта арборио, 30 г филе морской рыбы (например, сайды), 30 г кальмара, 30 г мидий, 30 г королевских креветок, 50–80 г филе курицы на кости, 1 помидор, 1/2 сладкого болгарского перца, 1/2 луковицы, 20 мл белого сухого вина, 1–2 зубчика чеснока, 2–3 лавровых листа, 1/2 ч. л. куркумы, 1/2 ч. л. карри, 1/2 ч. л. сушеного орегано, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки
- 2–3

1 Порубить курицу на куски толщиной 1–1,5 см. Натереть очищенным мелко рубленным чесноком, посыпать карри и солью. Очистить креветки, нарезать кальмаров кольцами, рыбу — брусочками толщиной 1 см.

2 Удалить у сладкого болгарского перца семена и плодоножку, очистить лук. Нарезать овощи кубиками. Обжаривать курицу на оливковом масле 3–4 мин. Добавить лук и болгарский перец, жарить еще 3 мин. Всыпать рис, обжаривать 1 мин.

3 Выложить морепродукты и рыбу, обжаривать еще 3–4 мин. Залить водой так, чтобы она покрывала рис, добавить лавровые листья. Варить 5–8 мин до приготовления крупы. Добавить нарезанный дольками или кружочками помидор и специи. Влить белое вино, выпарить, поставить в разогретый до 180 °С духовой шкаф на 1–2 мин. Подавать блюдо горячим.



БЛИНЫ С РЫБОЙ В СЛИВКАХ

- 30 мин 100 г филе тресковых (сайды), 1/2 луковицы, 50 мл сливок, 30 мл белого сухого вина, 20–40 г твердого сыра, 20–30 г майонеза, молотый мускатный орех на кончике ножа, соль, свежемолотый белый перец и специи для рыбы — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки.
- 2
- Тесто:** 85 г муки, 210 мл молока, 1 яйцо, 5 г сахара, 2 г соли. **Соус:** 50–100 мл рыбного бульона (воды), 30 мл белого сухого вина, 20 г томатной пасты, 1/4 сладкого болгарского перца, 2 помидора черри, 1/3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 1/2 ч. л. сушеного орегано, растительное масло для жарки

1 Нарезать очищенный лук и филе рыбы кубиками. Посолить, обжаривать на растительном масле 3–5 мин. Добавить сливки, уварить до загустения. Всыпать мускатный орех, специи, влить белое вино, выпарить жидкость.

2 Приготовить тесто: смешать муку, яйцо, молоко, соль и сахар. Испечь тонкие блины. Сверху распределить начинку, свернуть трубочками, полить майонезом, посыпать тертым сыром. Запекать 6–8 мин при 200 °С.

3 Приготовить соус. Нарезать очищенный лук и сладкий перец кубиками, мелко порубить очищенный чеснок. Обжаривать овощи на сковороде в растительном масле до мягкости. Добавить орегано, лавровый лист, томатную пасту и разрезанные на 4 части помидоры черри, влить белое вино и бульон, уварить до загустения.





Оладьи овощные с рыбой

 20 мин : 80–120 г филе тресковых (например, сайды), 2 яйца, 30 г муки, 150 г свежей (свежемороженой) капусты брокколи, 2 небольших клубня картофеля, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, соль и специи для рыбы — по вкусу, растительное масло для жарки

 2–3

1 Нарезать филе рыбы поперек волокон брусочками толщиной 1–2 см, натереть солью и специями. Натереть очищенные картофель, лук и половину моркови на картофельной терке. Добавить соль, половину муки и 1 яйцо. Перемешать.

2 Бланшировать брокколи: опустить в кипящую воду и сразу вынуть, чтобы капуста не потеряла яркий зеленый цвет. Разделить на соцветия, мелко порубить, твердые части натереть на картофельной терке. Добавить оставшиеся муку, яйцо и тертую на картофельной терке морковь, посолить.

3 Обжаривать рыбные брусочки на раскаленном растительном масле с обеих сторон 4–5 мин.

4 Выложить в раскаленное растительное масло картофельную массу в виде небольших оладий, сверху — по одному кусочку жареной рыбы. Покрыть оладьи тестом из брокколи. Обжаривать с двух сторон в течение 6–10 мин.

Кальмары и креветки в куполе из тилапии

 1 ч 10 мин : 500 г филе тилапии, 70 г очищенных коктейльных креветок, 70 г кальмаров, 400 г отварной гречневой крупы, 100 г муки, 2–3 небольшие луковицы, сок 1 лимона, оливковое масло для жарки. **Для подачи:** 4 ст. л. соуса карри (тартар). **Дополнительно:** пищевая пленка

 4

1 Очистить лук, нарезать кубиками, обжаривать на раскаленном оливковом масле до мягкости и прозрачности. Слегка остудить.

2 Измельчить отварную гречневую крупу и рыбное филе с помощью блендера. Смешать получившийся фарш с жареным луком и соком лимона. Добавить муку, перемешать.

3 Раскатать рыбную массу в два пласта толщиной 2 см. Застелить пиалу пищевой пленкой, выложить один рыбный пласт, немного не доходя до краев.

4 Нарезать кальмаров кольцами. Выложить на середину пласта вместе с креветками. Накрыть вторым рыбным пластом. Перевернуть на противень, аккуратно снять пиалу.

5 Запекать в духовом шкафу при 180 °С в течение 25 мин. Подавать с соусом.

Кальмары с колбасками, белой фасолью и помидорами

 20 мин : 2 очищенных кальмара, 200 г сырых куриных колбасок (желательно тонких), 400 г консервированной белой фасоли, 2 небольших помидора, 2 зубчика чеснока, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. оливкового масла для жарки. **Для подачи:** небольшой пучок рукколы и/или измельченной зелени базилика

 4

1 Вымыть кальмары, нарезать кольцами.

2 Нарезать колбаски небольшими кусочками. Обжаривать на разогретом оливковом масле 5 мин.

3 Выложить кольца кальмаров, добавить измельченный очищенный чеснок, обжаривать 4–6 мин.

4 Удалить у помидоров плодоножки, нарезать дольками. Выложить вместе с консервированной белой фасолью к остальным ингредиентам. Тушить 5 мин. Посолить, поперчить.

5 При подаче посыпать блюдо рукколой и/или измельченной зеленью базилика.

Сетка из кальмара с овощами, тушенными в вине

 20 мин : 3 тушки кальмара (400–500 г), 1 молодой цукини (кабачок), 1 сладкий болгарский перец, 100 мл белого полусухого вина, 2 ст. л. сливочного масла, несколько веточек свежего (1 ч. л. сушеного) тимьяна, цедра 1 лайма. **Для подачи:** несколько веточек свежего тимьяна, маленький пучок зеленого лука (шинитт-лука)

 4

1 Ошпарить кальмаров, очистить их от пленки и внутренностей. Нарезать ровными прямоугольниками. Сделать ножом легкие надрезы наискосок по одной стороне.

2 Удалить у сладкого болгарского перца плодоножку и семена. Нарезать цукини и перец крупными кубиками.

3 Разогреть на сковороде сливочное масло с тимьяном. Всыпать цедру лайма. Обжаривать овощи и кальмаров в течение 5 мин. Влить вино, упарить жидкость наполовину на среднем огне.

4 Выложить на тарелку кальмаров и овощи, полить остатками соуса. Украсить тимьяном и зеленым луком.



С 81 **100** лучших рецептов блюд из мяса и рыбы. — Москва : Эксмо, 2015. — 48 с. : ил. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

Блюда из мяса, птицы и рыбы — основа любого стола, как будничного, так и праздничного! Существует бесчисленное множество вариаций этих блюд: жареные, тушеные, вареные, запеченные на открытом огне и в духовке... Но 100 самых популярных, вкусных и аппетитных из них собраны именно в этой книге. Наша книга позволит вам не терять времени в поисках нужного рецепта — все уже перед вами! Подробные пошаговые описания способа приготовления каждого блюда помогут вам без труда справиться с поставленной задачей. А яркие иллюстрации создадут подходящее настроение. Приятного аппетита!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-78866-8

© ООО «Аудиономикс», 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Авторы рецептов:

Ю. Бразовская, П. Голенков, С. Кайрис, М. Король, А. Лисецкая, Д. Светов, Э. Тибилов, А. Чикилевский

По лицензии Shutterstock.com использованы иллюстрации следующих авторов:
Faiz Zaki, Lisovskaya Natalia, Isantilli, silvano audisio, VICUSCHKA, Volosina.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ БЛЮД ИЗ МЯСА И РЫБЫ

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, 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

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 23.12.2014.
Формат 60х84¹/₈. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.
Тираж экз. Заказ



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



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



домашней
выпечки

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших рецептов



домашних
пирогов

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших рецептов



домашних
заготовок

500 000
читателей
одобрили
рецепты

лучших
100
рецептов

Рецепты одобрены
и проверены читателями
серии «Готовят все!»

ISBN 978-5-699-78866-8



9 785699 788668 >



ЭКСМО