



*Вкусные*  
**БЛЮДА**  
**И ЗАГОТОВКИ**  
*к столу из вашего сада и огорода*



Домашние  
технологии

Точные  
пропорции

Секреты  
приготовления

**Ирина Анатольевна Михайлова**  
**Вкусные блюда и заготовки к**  
**столу из вашего сада и огорода**  
**Серия «Лакомка»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17691936](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17691936)*

*Вкусные блюда и заготовки к столу из вашего сада и огорода: Эксмо;  
М.; 2014*

*ISBN 978-5-699-72224-2*

### **Аннотация**

Садоводов-огородников в нашей стране объединяет одна идея: максимально сохранить и использовать выращенный урожай. Тем более климатические условия стимулируют жителей наших широт обходиться с дарами природы достаточно ответственно.

Фрукты, ягоды и овощи должны составлять 15–20 % общей суточной энергетической ценности рациона человека, их необходимо употреблять круглый год. Они являются основными источниками витаминов, минералов, углеводов, клетчатки и многих других ценных веществ.

Эта книга станет хорошим подспорьем в течение всего дачного сезона как для начинающих, так и для опытных кулинаров. В ней обнародованы кулинарные секреты и небанальные рецепты бывалых борцов за 100 %-ное использование урожая. Они

помогут найти кулинарное применение всем овощам, травам, ягодам и фруктам, все сохранить.

# Содержание

Вступление	14
Блюда и домашние заготовки из овощей	18
Ревень	22
Салат из капусты с ревенем и черешковым сельдереем	22
Редис с ревенем	23
Суп куриный с нутом и ревенем	24
Суп грибной с ревенем	25
Суп из ревеня ароматный	26
Свинина, запеченная с ревенем	27
Свинина в кисло-пряном соусе из ревеня	28
Макрель с ревенем	29
Запеканка из риса с ревенем	30
Ризотто молочно-ревеневый	31
Пирог с ревенем	32
Банановый флип с ревенем	33
Сок ревеневое-малиновый	34
Компот из ревеня	34
Пюре из ревеня	35
Ревень консервированный	35
Мармелад из ревеня	36
Шпинат	38
Салат из шпината с творогом	38

Салат из шпината с тмином	39
Щи зеленые со шпинатом	40
Щи зеленые с мясом	42
Ботвинья с рыбой	43
Консервированный шпинат с орехами	44
Мясо со шпинатом	45
Картофель со шпинатом	46
Шпинат натуральный	47
Щавель	48
Салат со щавелем и беконом	48
Мясной суп с щавелем	49
Суп зеленый со щавелем	50
Куриный рулет с щавелем и яйцами	51
Карп со щавелем	53
Песочный пирог с щавелем	54
Щавель натуральный	55
Пюре из щавеля	55
Щавель в растительном масле	56
Пюре из щавеля и шпината	56
Щавель с петрушкой и укропом	57
Репчатый лук	58
Салат из репчатого лука	58
Салат с авокадо, красным луком и фетой	59
Закуска из репчатого лука с перцем	60
Луковый суп с копченой колбасой	61
Луковый суп с картофелем	61

Лук репчатый фаршированный куриным филе	62
Лук репчатый, фаршированный печенью с мясом	63
Лук репчатый тушеный	65
Запеченный красный лук с фетой и миндалем	65
Запеченный красный лук со свеклой	66
Запеченный лук с орехами	67
Лук с изюмом и кедровыми орешками	68
Стерилизованный репчатый лук со сладким перцем	69
Консервированный лук	70
Консервированный репчатый лук с семенами горчицы	71
Белокачанная капуста	73
Салат из капусты с зеленью	73
Салат из тмина с капустой	74
Салат из капусты и моркови	74
Салат из краснокочанной капусты и яблок	75
Салат из капусты с яблоком и сельдереем	76
Щи из свежей капусты	76
Щи кислые с окунем	78
Солянка овощная	79
Суп-пюре из капусты с плавленым сыром	80
Мясо по-царски	81

Свинина с капустой и клецками	82
Фаршированная курица с кислой капустой	84
Капустные голубцы	85
Капустная запеканка	86
Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью	87
Пирог с капустой и яйцом	88
Капуста белокочанная квашеная с яблоками	90
Капуста, пастеризованная по-московски	91
Капуста краснокочанная консервированная	92
Маринованная краснокочанная капуста	93
Брюссельская капуста	94
Салат из брюссельской капусты в маринаде	94
Салат из брюссельской капусты с шампиньонами	95
Салат из брюссельской капусты с беконом и орехами	96
Томатный суп с брюссельской капустой и сметаной	97
Суп с брюссельской капустой и куриными сердечками	98
Овощной суп с брюссельской капустой и фасолью	99
Фаршированная брюссельская капуста	100
Брюссельская капуста с курицей	101

Брюссельская капуста в сливочном соусе	102
Запеканка с куриными грудками и брюссельской капустой	103
Стерилизованная брюссельская капуста	105
Маринованная брюссельская капуста	105
Брюссельская капуста в кисло-сладкой заливке	106
Кольраби	108
Салат с яблоками, фенхелем и свиной грудинкой	108
Суп-пюре из кольраби и овощей	110
Суп из кольраби с морковью	112
Телятина, фаршированная грецкими орехами с рагу из кольраби	113
Кольраби в кисло-сладкой заливке	114
Кольраби с картофелем под сыром	115
Консервированный салат из кольраби	116
Капуста цветная	118
Салат из цветной капусты с морковью и огурцами	118
Цветная капуста с сырным соусом	119
Суп-пюре из цветной капусты	120
Говядина на пару с цветной капустой	121
Рагу из говядины	122
Цыпленок с цветной капустой и помидорами	123



Цыплята с цветной капустой	124
Горбуша, тушенная с цветной капустой	125
Цветная капуста в остром маринаде	126
Цветная капуста, в уксусной заливке	128
Цветная капуста, стерилизованная в кисло-сладкой заливке	128
Маринованная цветная капуста	130
Консервированная цветная капуста	131
Соленая цветная капуста с овощами	132
Арбуз	134
Паштет из арбуза	134
Фруктовый салат с орехами	135
Салат из арбуза, сливы и дыни	135
Салат из арбуза и дыни	136
Арбуз с яблочным соком	137
Суп из арбуза	137
Гаспачо с арбузом	138
Томатно-арбузный суп	139
Отбивные с перцем и арбузным салатом	140
Куриные грудки с фруктовой смесью	141
Пирог с арбузом и виноградом	142
Пирожные из арбуза с кремом	144
Желе в арбузе	144
Арбузный мед	146
Варенье из корок арбуза и дыни	148
Повидло из арбуза с персиками	148

Повидло из арбуза с яблоками и лимоном	149
Джем из арбуза с красной смородиной	150
Маринованный арбуз	150
Консервированный арбуз с яблоками	151
Арбузы, засоленные в капусте	152
<b>Баклажан</b>	154
Рулетики из баклажанов с рыбой	154
Салат из баклажанов с куриной грудкой	156
Салат из баклажанов с маринованными грибами и ветчиной	157
Салат из баклажанов с орехами	158
Салат из печеных баклажанов	159
Мясной суп с баклажанами	159
Суп с баклажанами и бараниной	160
Йогуртовый суп из печеных баклажанов с сыром	162
Баклажаны, фаршированные телятиной	163
Баклажаны со свининой по-китайски	164
Пицца с баклажанами и лососем	165
Баклажаны в масле	167
Баклажаны с кинзой	168
Баклажаны с помидорами и чесноком	169
Баклажаны соленые	170
Баклажанная икра с морковью и перцем	171
Баклажаны в томате	172
Закуска из баклажанов с перцем	173

Дыня	175
Салат из курицы с дыней и сельдереем	175
Салат из курицы с дыней и сыром	176
Салат из дыни с персиками	177
Чесночный суп с дыней и ветчиной	177
Суп из дыни, яблок и лимона	178
Запеченная свиная шейка с дыней	179
Курица в дыне	180
Рис с фруктами и овощами в дыне	181
Творожный десерт с дыней, морковью и сметаной	182
Десерт из дыни в имбирном сиропе	183
Дынное сорбе с медом и йогуртом	184
Сахарно-лимонный десерт из дыни	184
Компот из дыни	185
Дыня в уксусе	186
Маринованная дыня с вишней	187
Варенье из дыни	188
Варенье из дыни и малины	189
Варенье из дыни и бананов	190
Мед из дыни	191
Джем из дыни с яблочным соком	191
Джем из вишен и дыни	192
Цукаты из дыни	192
Засахаренная дыня	193
Кабачок	195

Салат из тушеных кабачков	195
Салат из кабачков с кефиром	196
Салат из кабачков с хреном	197
Суп из кабачков с брынзой	198
Суп из кабачков со свежими грибами	199
Куриный суп с кабачками	200
Пряное рагу из кабачка с говядиной	201
Кабачки, фаршированные мясом	202
Свинина, запеченная с кабачками	203
Кабачки, запеченные с курицей и брынзой	204
Конец ознакомительного фрагмента.	205

**Ирина Анатольевна  
Михайлова  
Вкусные блюда и  
заготовки к столу из  
вашего сада и огорода**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

# Вступление

*Сад, это приспособление для управления миром.  
Умберто Эко*

*Если уж по уму да по совести и чести –  
спаситель наш – огород!  
Виктор Астафьев*

Все-таки зима заканчивается и заканчивается она, в том числе, и на наших столах. Первые тепличные овощи и зелень окрашивают наши повседневные блюда в весенние цвета.

К новому сезону уже готовы миллионы сельских и городских жителей нашей страны, которые посвящают свободное время увлекательному занятию – садоводству и огородничеству. Подсчитано, что они выращивают около 50 % от всей фруктовой и овощной продукции, производимой в стране. Именно эти люди – наиболее активная, творческая часть населения, умеющая одновременно получать богатые урожаи и заряд бодрости от общения с природой. Садоводы-огородники – хозяева в собственном саду и огороде: сажают все, что нравится. Любой успех в виде щедрого урожая принадлежит им. Работа на земле для них – большая радость. Кто хоть однажды пробовал только что сорванные, согретые солнцем овощи и фрукты, им самим выращенные, тот в полной мере познал одну из привлекательнейших сторон садоводства

и огородничества.

Превосходный вкус собственноручно выращенных овощей-фруктов, является мощным стимулом и предметом гордости для любого любителя. Кроме того, с точки зрения экологии такие дары природы гораздо безопаснее, чем плоды промышленного овощеводства и садоводства. Какой разумный хозяин будет отравлять свои растения ядами и пестицидами? Даже для борьбы с вредителями и сорняками он применяет натуральные и естественные способы: шум, свет, ловушки, птички, поедающие насекомых, особые температурные режимы и ручную прополку. Основопологающим принципом выращивания у такого садовода является здоровая почва, богатая гумусом. Искусственные удобрения он не использует. Конечно, экологически чистые овощи растут медленнее, поэтому содержат меньше воды и лучше хранятся. Так картофель, который выращивают, не используя искусственные удобрения, при хранении теряет на 50 % меньше веса, чем обычный, что связано с высоким содержанием сухой субстанции и более крепкой структурой его ткани, которая делает плоды еще и устойчивее от микробов.

Свежесобранные овощи и фрукты представляют собой основную группу продуктов, необходимую составную часть питания в каждой возрастной группе от младенца до старика. Блюда, приготовленные из них – кладовые жизненно необходимых веществ, в частности минеральных, обладающих высокой биологической активностью и участвующих в

окислительно-восстановительных процессах, белковом, углеводном, жировом видах обмена, кроветворении, костеобразовании. Их ежедневное употребление в пищу – быстрейший и наиболее надежный способ обогащения организма всеми необходимыми микроэлементами и витаминами, повышающими сопротивляемость организма болезням.

Обогатить стол фруктами и овощами значит сознательно позаботиться о здоровье своем и своих близких. Сегодня всем абсолютно ясно, что недостаточное содержание растительной пищи в рационе приводит к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности, появлению различных заболеваний. Фрукты, ягоды и овощи должны составлять 15–20 % общей суточной энергетической ценности рациона человека, их необходимо употреблять круглый год. В нашей географической полосе есть богатый выбор свежих овощей и фруктов, климатические условия стимулируют жителей наших широт обходиться с дарами природы достаточно ответственно. Садоводов-огородников в нашей стране объединяет одна идея: максимально сохранить и использовать выращенный урожай. Зимой наш фруктово-овощной рацион дополняют домашние заготовки.

Каждая хозяйка знает не понаслышке, с каким аппетитом зимой, когда за окном стоят трескучие морозы, членами семьи и гостями поедаются все заготовки, сделанные летом из свежих овощей, ягод, фруктов и зелени, особенно если они были выращены собственными руками. Они всегда уместны:



и для дополнения простого ужина из жареной картошки, и для украшения праздничного стола, а иногда и в качестве основного блюда в виде консервированного салата из овощей.

Эта книга станет хорошим подспорьем в течение всего дачного сезона, для борцов за 100 %-е использование урожая, всегда нуждающихся в хорошей поваренной книге, а также для садоводов-огородников, желающим расширить свое меню. В ней обнародованы кулинарные секреты и небанальные рецепты как для опытных кулинаров, так и начинающих, поскольку не требуют больших затрат труда и времени. Они помогут найти кулинарное применение всем овощам, травам, ягодам и фруктам, все сохранить, и настолько необычно, что восхищение домочадцев и соседей вам будут обеспечены.

# Блюда и домашние заготовки из овощей

*Всякому овощу свое время.  
Льюис Кэрролл*

Сегодня никого не надо убеждать в исключительной важности овощей для нормального питания. Физиологи и диетологи рекомендуют потреблять до 70–75 кг овощей в год.

Хотя овощи, за исключением бобовых, не представляют существенной ценности как источник белка, но они являются источником витаминов, ряда минеральных солей, органических кислот, пектиновых веществ, клетчатки, фитонцидов. Овощи увеличивают секрецию пищеварительных желез и усиливают их ферментную активность, что повышает усвояемость пищи.

Первое место среди овощных блюд сегодня занимают салаты, на втором месте в нашей стране находятся соленья и квашения, а в других европейских странах – маринады. Горячие овощные блюда на этом фоне менее заметны. Между тем у множества овощей вкус и аромат проявляются исключительно после варки, жарения, тушения, причем каждый вид кулинарной обработки одного и того же вида овощей вызывает свои особые запахи и вкусовые особенности. Под влиянием разной температуры или разной среды (кис-

лой, острой, горькой, соленой) в сырых овощах появляются новые ферменты и, следовательно, выявляются «спавшие» в них пищевые вещества.

Например, свекла. Сырой корнеплод не дает полного представления о вкусовых свойствах этой культуры. При традиционном виде обработки – варке в борщах, щах и иных супах, редко получается настоящий вкус и аромат свеклы, поскольку она вываривается. Крайне редко применяются такие виды ее обработки, как квашение, томление (в небольшом количестве воды, целиком или крупными кусками), бланширование с последующим маринованием, тушение (кубиками) с другими продуктами, в том числе с мясом и грибами и совсем не употребляются жарение (мелкими кубиками в подсолнечном масле). Благодаря этим видам приготовления свекла делается менее приторной и крахмальной, что открывает возможность шире использовать ее в питании: вкус всегда «новый» и не приедается.

То же самое относится и ко всем другим овощам, нуждающимся в тепловой обработке.

## **Пять правил приготовления овощных блюд**

1. Овощи начинают терять свои полезные свойства сразу же после того, как их собрали, не храните их излишне долго. Если же вам требуется сохранить их в течение продолжительного времени, просто заморозьте их. При правильной

заморозке овощи сохраняют всю свою питательную ценность в полном объеме.

2. Овощи, которые можно съесть в сыром виде, лучше не подвергать тепловой обработке. При долгом нагревании в овощах практически полностью разрушается витамин С, каротин и витамины группы В.

3. Овощи лучше варить в эмалированной или керамической посуде, нежели в медной или железной, так в них лучше сохраняются витамины. Также можно использовать посуду из термостойкого стекла, а вот от посуды из алюминия лучше отказаться. Готовить овощи лучше на небольшом огне в плотно закрытой посуде.

4. Варка на пару сохраняет в овощах больше растворимых веществ, чем варка в воде. Большим плюсом приготовления овощей на пару является то, что при этом способе тепловой обработки не используется никаких жиров и масел.

5. Нельзя варить разные овощи в одной посуде, так как они теряют вкус и цвет. Все овощи кроме свеклы и зеленого горошка следует варить в подсоленной воде.

В количественном соотношении в овощах преобладает вода 70–90 %, остальное – сухие вещества, поэтому сохранить их в свежем виде в обычных условиях очень трудно, а в некоторых случаях – практически невозможно. Для того, чтобы предохранить от порчи их заготавливают впрок в виде всевозможных консервов. Почти все виды овощей пригодны для консервирования. В зависимости от вида, сорта, химиче-

ского состава, биологических свойств и органолептических качеств, из них можно приготовить один или другой вид консервов. Из многочисленных овощных культур наибольший интерес для домашнего консервирования представляют кабачки, томаты, сладкий перец, белокачанная капуста, цветная капуста, лук, свекла, стручковая фасоль, щавель, морковь, чеснок, зелень, арбузы, дыни, тыква и некоторые другие.

Натуральные овощные консервы подвергаются незначительной тепловой обработке, обеспечивающей их устойчивость против порчи при хранении. В них максимально сохранены природные свойства и состав овощей.

# Ревень

Это многолетнее овощное растение, по своим пищевым свойствам он больше напоминает фрукты. Растение ревеня – многолетнее, оно может давать урожай более 15 лет подряд.

В пищу употребляют мясистые черешки прикорневых листьев. В них содержится относительно много витаминов С, В и каротина, яблочная и лимонная кислоты.

Черешки надо убирать периодически, через 10–12 дней, когда они нежные, волокна еще не огрубели и в них не накопился избыток щавелевой кислоты, употребление которой в значительных количествах нежелательно.

Для понижения кислотности черешки ревеня вымачивают в воде. Следует иметь в виду, что при варке, особенно с молоком, количество щавелевой кислоты существенно снижается, и в вареном виде (в частности, в виде супов, варенья) ревень можно использовать практически без ограничений.

## Салат из капусты с ревенем и черешковым сельдереем

### Ингредиенты

- 400 г белокочанной капусты
- 100 г репчатого лука
- 100 г ревеня

- 100 г черешкового сельдерея
- 100 г моркови
- 50 г свежего эстрагона
- 50 мл растительного масла

## **Приготовление**

Капусту крупно нашинковать, залить кипятком, выдержать до остывания, затем воду слить, капусту отжать. Лук очистить, нашинковать.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком 1 минуту. Ревень вымыть, очистить от кожицы и тонко нарезать. Черешковый сельдерей вымыть и нарезать кусочками. Все соединить, добавить мелко нарезанную зелень эстрагона и тщательно перемешать.

## **Редис с ревенем**

### **Ингредиенты**

- 500 г редиса
- 3 вареных яйца
- 50 г ревеня
- 50 г сметаны
- 50 г нарезанного зеленого лука
- сахар
- соль

- *молотый перец*

## **Приготовление**

Нарезать редис кружками и соединить с мелко нарезанным ревенем. Заправить сметаной и специями по вкусу. Посыпать зеленым луком и украсить дольками яиц.

# **Суп куриный с нутом и ревенем**

## **Ингредиенты**

- *500 г курицы*
- *100 г нута*
- *4 листа ревеня*
- *2 зубчика чеснока*
- *1,5 л воды*
- *соль*

## **Приготовление**

Нут замочить в холодной воде на ночь. Из воды, курицы и соли сварить бульон. Курицу достать, отделить мясо от костей и кожи, нарезать. Бульон процедить.

С нута слить воду, опустить горох в бульон и сварить до готовности.

Вымытые листья ревеня и очищенный чеснок мелко нарезать, опустить в суп. Варить 3 минуты.

Затем добавить измельченное куриное мясо, прогреть.



# Суп грибной с ревенем

## Ингредиенты

- 300 г шампиньонов
- 4 листа ревеня
- 1 головка репчатого лука
- 1 стебель свежего чеснока
- 1 л воды
- соль
- растительное масло

## Приготовление

Шампиньоны вымыть, нарезать, спассеровать на растительном масле до мягкости. Добавить мелко нарезанный лук и тушить до выпаривания жидкости.

Переложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, посолить.

Листья ревеня вымыть, мелко нарезать, выложить в суп.

Светлую часть чеснока мелко нарезать, добавить в суп. Варить до готовности ревеня.

При подаче посыпать мелко нарезанными листьями чеснока.

# Суп из ревеня ароматный

## Ингредиенты

- 300 г хлеба
- 500 г ревеня
- 1,5 л воды
- корица или гвоздика
- 100 г сахара
- 2 яйца
- 250 г сметаны
- сахар ванильный

## Приготовление

Хлеб нарезать ломтиками и слегка подсушить. Ревень промыть, очистить, нарезать кусочками.

Добавить сухари, залить кипяченой водой, добавить гвоздику и варить до готовности.

Затем протереть, добавить сахар, еще раз довести до кипения.

Желтки растереть со сметаной и, помешивая, ввести в суп.

Белки взбить с добавлением ванильного сахара и небольшими порциями в виде клецек опустить в горячий суп.

# Свинина, запеченная с ревенем

## Ингредиенты

- 2 стейка свинины толщиной около 1 см
- 1 стебель ревеня
- кусочек острого красного перца
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка меда
- 1 ст. ложка соевого соуса
- соль
- перец
- растительное масло

## Приготовление

Стебель ревеня промыть и очистить от тонкой кожицы, затем мелко нарезать. Чеснок очистить и нарезать мелкими кусочками вместе с острым красным перцем.

Выложить в миску ревеня, перец, чеснок, добавить соевый соус и мед, все тщательно перемешать. Стейки свинины слегка посолить, поперчить и сбрызнуть растительным маслом, затем уложить на противень.

Сверху выложить острый соус из ревеня. Поставить свинину в разогретую до 200 °С духовку и запекать 45–50 минут.

# Свинина в кисло-пряном соусе из ревеня

## Ингредиенты

- 1 кг свинины
- 5 стеблей ревеня
- небольшой натертый корень имбиря
- 1 острый перец без семян
- 5 зубчиков чеснока
- 2 ст. ложки меда
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 250 мл воды

## Приготовление

Все ингредиенты, кроме свинины, сложить в блендер и взбить до состояния пасты.

Свинину промыть, обсушить и нарезать на небольшие кусочки.

Выложить мясо в жаропрочную форму, поверх распределить пасту. Влить воду. Накрыть крышкой и поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 1,5 часа.

В процессе готовки мясо можно пару раз перевернуть. Готовое мясо нарезать порционными кусочками, выложить на блюдо и полить соусом от тушения.

# Макрель с ревенем

## Ингредиенты

- 1 кг филе макрели
- 50 г сливочного масла
- 1 головка репчатого лука
- 200 г ревеня
- соль
- перец
- панировочные сухари

## Для соуса:

- 900 г ревеня
- 1 ст. ложка сахара
- цедра 1 лимона
- 2 ст. ложки воды

## Приготовление

Ревень очистить, нарезать кусочками. Лук измельчить, обжарить на масле до прозрачности, добавить ревеня, приправить солью, перцем и обжарить еще в течение 5 минут. Затем всыпать панировочные сухари и все перемешать до однородной массы.

Филе макрели положить на доску кожей вниз, сверху равномерно намазать начинку, оставляя свободными края и свернуть филе рулетиками.

Уложить рулетики в смазанный маслом противень или жаропрочную посуду и запекать в умеренно нагретой духовке 15–20 минут.

Для приготовления соуса все ингредиенты положить в сотейник и тушить около 10 минут до мягкости.

Переложить все в блендер и пюрировать. Рулетики из макарели разложить на тарелки и подать с соусом.

## Запеканка из риса с ревенем

### Ингредиенты

- 2 стакана риса
- 1 стакан воды
- 1 стакан молока
- соль
- 2 ст. ложки растительного масла
- 4 яйца
- 400 г ревеня
- $\frac{3}{4}$  стакана сахара
- 1 ст. ложка сахарной пудры
- 1 ч. ложка какао

### Приготовление

Рис немного проварить на воде, добавить молоко и варить до полуготовности. Посолить. Очищенный, нарезанный кусочками ревеня засыпать сахаром и оставить 2 часа. Яичные

белки отделить от желтков, желтки растереть с сахаром, смешать с остывшей кашей. Белки взбить в густую пену.

В смазанную жиром форму выложить слой рисовой каши, сверху – ревеня (без сиропа), взбитые белки, посыпать смесью сахарной пудры и какао.

Запечь в духовке. Подавать с сиропом из ревеня.

## **Ризотто молочно-ревеневый**

### **Ингредиенты**

- *300 г круглого риса*
- *1 л молока*
- *50 г сливочного масла*
- *2 пакетика ванильного сахара*
- *80 г сахара*
- *2 стебля ревеня*
- *100 г сметаны*
- *1 ч. ложка молотой корицы*
- *2 ст. ложки дробленного миндаля*

### **Приготовление**

В кастрюле растопить сливочное масло. В масло всыпать сухой рис и помешивая довести его до прозрачности.

Влить молоко, всыпать ванилин и сахар, довести до кипения, убавить огонь и при периодическом помешивании варить около 15 минут.

Тем временем помыть ревень и нарезать его на небольшие кусочки. Добавить ревень к рису и варить еще минут 15, помешивая. В конце варки вмешать в рис сметану и корицу.

Дробленый миндаль слегка поджарить на сухой сковороде.

Подавать кушанье можно как теплым так и холодным посыпав поджаренным миндалем.

## Пирог с ревенем

### Ингредиенты

- 3 стебля ревеня
- 100 г изюма
- $\frac{1}{2}$  стакана сладкого красного вина
- 2 ст. ложки коньяка
- 3 яйца
- 200 г сахара
- 150 мл растительного масла
- 280 г муки
- 2 ч. ложки разрыхлителя

### Приготовление

Ревень очистить и нарезать кубиками. Перемешать ревень, изюм, вино и коньяк. Дать настояться 30 минут. Взбить яйца с сахаром, добавить масло. Вмешать муку с разрыхлителем.



Добавить в тесто замоченную фруктовую смесь, перемешать. Выложить в форму.

Выпекать в духовке при температуре 180 °С в течение 50 минут.

Готовый пирог остудить и посыпать сахарной пудрой.

## **Банановый флип с ревенем**

### **Ингредиенты**

- 450 г ревеня
- 2 банана
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки корицы
- 3 ст. ложки воды
- 1 ст. ложки сахара
- 125 натурального йогурта

### **Приготовление**

Черешки ревеня очистить от кожицы, нарезать на кусочки, добавить воду и корицу. Варить до мягкости на небольшом огне 5 минут.

В блендере измельчить бананы и готовый ремень, добавить сахар, перемешать.

Аккуратно ввести йогурт, сильно не размешивая, чтобы получились мраморные разводы.

Разложить по бокалам и охладить.

# Сок ревенево-малиновый

## Ингредиенты

- 1 кг черешков ревеня
- 200 мл малинового сока

## Приготовление

Для получения сока берут молодые, не огрубевшие черешки летнего сбора.

Очищенные черешки нарезать небольшими кусочками, опустить на 3 минуты в кипящую воду и отжать сок на прессе.

Ревеневый сок профильтровать, смешать с малиновым, довести до кипения, разлить в бутылки и стерилизовать их 15 минут.

# Компот из ревеня

## Приготовление

Перед консервированием с черешков снять кожицу, а затем разрезать их на кусочки длиной 2–3 см. Нарезанные кусочки вымочить в холодной воде в течение 10–12 часов, меняя ее 2–3 раза.

После этого нарезанный ремень бланшировать в кипящей воде 1 минуту и быстро охладить в холодной воде, чтобы ре-

вень не разварился.

Затем ревеня уложить в банки и залить горячим сахарным сиропом.

Для заливки ревеня приготовить сироп крепостью 60 %. Для этой цели на 1 л воды прибавить 1,5 кг сахара.

Полученным количеством сиропа можно наполнить 7–8 банок емкостью 850–900 г. Банки емкостью 1 л с компотом из ревеня стерилизовать 15 минут. Сразу после стерилизации компот охладить холодной водой до 40 °С.

## **Пюре из ревеня**

### **Приготовление**

Черешки листьев вымыть, снять с них кожицу.

Нарезать черешки кусочками. В эмалированную кастрюлю налить немного воды, положить в нее ревеня и распарить его до размягчения, после чего подавить деревянным пестиком.

Горячей массой наполнить подготовленные банки и пастеризовать при температуре 90 °С:

- емкостью 0,5 л – 25 минут,
- емкостью 1 л – 30–35 минут.

## **Ревеня консервированный**

### **Приготовление**

Очистить ревеня, нарезать кусочками 1,5–2 см, заполнить ими банки, залить кипяченой холодной водой и укупорить. Банки хранить в прохладном месте. Использовать для приготовления киселя и начинок.

## Мармелад из ревеня

### Ингредиенты

- 1 кг очищенного ревеня
- 700 г сахара
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки лимонной кислоты
- кусочек лимонной цедры
- 20 г пектинового порошка

### Приготовление

Промытый ревеня почистить, удалить твердые концы, разрезать на кусочки и обдать кипящей водой.

После обсухания добавить тонко снятую и мелко накрошенную лимонную цедру, подлить 2 ст. ложки воды и варить, чтобы ревеня разварился. Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с 3 ст. ложками сахарной пудры, отварить около 1 минуты. Добавить остаток сахара и варить до густоты мармелада.

В конце добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками,

банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

# Шпинат

Это однолетнее травянистое растение выращивают ради молодых зеленых листьев, содержащих большое количество питательных веществ. Сбор листьев шпината для консервирования производят до образования соцветий, когда растение достигает высоты 20–25 см и имеет 5–6 хорошо развитых листьев. Шпинат является аккумулятором многих ценных физиологически активных веществ. Содержит белок (2–4 %), в состав которого входят почти все незаменимые аминокислоты; минеральные вещества (1–3 %), в том числе микроэлементы (цинк, йод, медь, молибден, марганец, железо); безазотистые вещества (1,7–4 %), жиры (0,5–2 %), клетчатку (0,5–1 %), витамины: С (до 70 мг%), каротин (2–7 мг%), В<sub>1</sub>, (0,11 мг%).

Шпинат можно сочетать с любыми свежими овощами, а также варить из него супы, и добавлять в бульоны. Шпинатный сок – отличный диетический продукт. Надо заметить, что это очень сытный овощ, а лишних калорий он не прибавит.

## Салат из шпината с творогом

### Ингредиенты

- 100 г шпината

- 20 г щавеля
- 3 стебля зеленого лука с пером
- 1 ст. ложка майонеза
- 30 г творога
- 30 г рисовых или овсяных хлопьев
- 1/2 лимона
- зелень петрушки

## **Приготовление**

Листовые овощи хорошо промыть, выложить на дуршлаг и дать стечь воде. Нарезать тонкими полосками. Лук мелко порубить.

Заправить майонезом, творогом, измельченной петрушкой и лимонным соком. Сверху посыпать замоченными хлопьями.

## **Салат из шпината с тмином**

### **Ингредиенты**

- 300 г шпината
- 100 г брынзы
- 1 яичный желток
- 1 ст. ложка растительного масла
- 50 г репчатого лука
- зелень петрушки
- коренья сельдерея

- *простокваша или сметана*
- *тмин*

## **Приготовление**

Зеленые листья тщательно промыть и подсушить. Если они твердые, осторожно отбить деревянным молотком.

Отдельно приготовить смесь из крошенной брынзы, мелко нарезанного лука, петрушки, сельдерея и растертого тмина. Заправить желтком и маслом. Разложить слоями на тарелке и подать к столу.

## **Щи зеленые со шпинатом**

### **Ингредиенты**

- *400 г шпината*
- *200 г щавеля*
- *1 морковь*
- *1 корень петрушки*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *3–4 картофелины*
- *2 яйца*
- *1 ст. ложка пшеничной муки*
- *2 ст. ложки сливочного масла (топленого) или маргарина*
- *100 г сметаны*



- *побеги молодой крапивы*
- *2 л готового мясного бульона (или воды)*
- *зеленый лук*
- *зелень петрушки*
- *лавровый лист*
- *черный перец*
- *соль*

## **Приготовление**

Щавель и шпинат перебрать и промыть. Припустить их отдельно, добавив небольшое количество жидкости. Протереть зелень или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой.

Нарезать репчатый лук и корень петрушки кубиками, обжарить на жире, за 2–3 минуты до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон или воду положить нарезанный ломтиками картофель.

Перебранную и промытую молодую крапиву погрузить на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут.

Морковь и репчатый лук пассеровать на жиру. За 2–3 минуты до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный ломтиками картофель и варить до готовности.

Затем ввести пассерованные овощи и крапиву.

За 10 минут до окончания варки добавить белый соус, нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, пе-

рец, гвоздику (2 шт.).

Свежий щавель можно заменить консервированным. По-  
давать щи с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

## Щи зеленые с мясом

### Ингредиенты

- 500 г шпината
- 500 г вареного мяса
- 200 г щавеля
- 1 головка репчатого лука
- коренья
- 1 ст. ложка пшеничной муки
- 2 ст. ложки горчичного масла
- 3 яйца
- $\frac{1}{2}$  стакана нежирной сметаны
- лавровый лист
- вода
- перец
- соль по вкусу

### Приготовление

Шпинат промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель промыть, крупные листики разрезать.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать

в суповой кастрюле с маслом. Добавить муку и жарить еще 2 минуты.

Положить в кастрюлю шпинат, перемешать, развести отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 20 минут.

За 10 минут до окончания варки положить щавель, кусочки мяса и соль.

К зеленым щам подавать сметану и вареные яйца.

## **Ботвинья с рыбой**

### **Ингредиенты**

- *1 1/2 л кваса*
- *по 250 г шпината и щавеля*
- *1 ч. ложка сахара*
- *2 свежих огурца*
- *75 г зеленого лука*
- *50 г хрена*
- *250 г вареной рыбы*
- *1 лимон*
- *укроп*
- *хрен*
- *соль*

### **Приготовление**

Шпинат и щавель перебрать, промыть. Шпинат варить в

кипящей воде, щавель припустить отдельно в собственном соку в закрытой посуде. Затем все протереть через сито.

Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, соль, лимон и все развести хлебным квасом.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа, положить натертый хрен, кусочки вареной рыбы, мелко нарезанные огурцы.

## **Консервированный шпинат с орехами**

### **Ингредиенты**

- 500 г шпината
- 4 зубчика чеснока
- 1,5 стакана грецких орехов
- 300 г репчатого лука
- 1,5 стакана растительного масла
- $\frac{2}{3}$  стакана 9 %-ного столового уксуса
- кинза
- зелень петрушки

### **Приготовление**

Шпинат отварить в течение 2–3 минут, откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку вместе с чесноком.

Грецкий орех пропустить через мясорубку с зеленью кинзы и петрушки.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками.

В глубокий сотейник влить растительное масло и потушить репчатый лук до прозрачности.

Добавить подготовленный шпинат и молотые орехи с пряностями и травами. Дать закипеть и тушить на небольшом огне в течение 15–25 минут.

За несколько минут до готовности добавить уксус. Дать покипеть.

Заполнить полученной смесью стерилизованные банки и герметично укупорить.

## **Мясо со шпинатом**

### **Ингредиенты**

- *500 г мяса*
- *2 головки репчатого лука*
- *200 г шпината*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *250 мл сухого красного вина*
- *100 мл воды*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *перец молотый*
- *специи по вкусу*

### **Приготовление**

Мясо вымыть и нарезать тонкими полосками. Лук почи-

стить, измельчить полукольцами.

В сковороде разогреть масло, выложить лук и пассеровать до золотистого цвета. Выложить мясо и обжаривать 5–7 минут на среднем огне.

Добавить соль, перец, специи по вкусу и перемешать.

Тушить 7 минут на среднем огне. Добавить вино и тушить еще 10 минут. Влить воду, тушить 10 минут.

К мясу добавить шпинат, тушить 5 минут, накрыв крышкой.

## **Картофель со шпинатом**

### **Ингредиенты**

- 400 г отварного картофеля
- 100 г припущенного шпината
- 80 г жареного репчатого лука
- 150 г отварных шампиньонов
- 400 г отварного чернослива
- 200 г грибного соуса
- 1 пучок зелени петрушки
- несколько веточек красного базилика

### **Приготовление**

В форму, смазанную маслом, положить половину размятого картофеля, затем – слой шпината с луком, грибами и черносливом, а сверху – вторую половину картофеля.

Полить блюдо грибным соусом и запечь в духовке.

Перед подачей украсить черносливом, петрушкой, базиликом и маленькими шампиньонами.

## Шпинат натуральный

### Ингредиенты

- *шпинат*

### *Для заливки:*

- *1 л воды*
- *25 г соли*
- *5 г лимонной кислоты*

### Приготовление

Листья шпината тщательно промыть и, удалив, черешки положить в кипящую подсоленную воду.

Варить, помешивая, 5–7 минут, затем положить в горячие банки. Влить заливку, в которой варились листья, и пастеризовать при температуре 90 °С в течение 25 минут.

Герметично укупорить. Хранить в прохладном месте.

# Щавель

Одна из наиболее ранних овощных культур. Содержит много щавелевой кислоты и других органических кислот, которые и придают ему кислый вкус. Богат витамином С, каротином, калием и железом.

Щавель не рекомендуется употреблять чаще 2–3 раза в неделю, так как он содержит большое количество щавелевой кислоты, которая может вызывать выпадение солей кальция в мочевыводящих путях. Поэтому его следует использовать не в чистом виде, а сочетая с другими овощами.

Заготавливать щавель целесообразно, начиная с июня, на протяжении 1–1,5 месяцев. Если же срезать второй сбор свежего щавеля (осенью), то можно заморозить его для употребления в осенне-зимние месяцы.

## Салат со щавелем и беконом

### Ингредиенты

- 70 г бекона (или сырокопченой грудинки)
- 50 г щавеля
- 50 г зеленого салата латук
- 50 г салата лола росса
- 2 помидора
- соль



## **Приготовление**

Бекон очень тонко нарезать поперек волокон.

Разогреть сковороду, разложить на ней ломтики бекона и обжарить с двух сторон до хруста. Снять сковороду с плиты и дать бекону остыть.

Всю зелень промыть под проточной водой, разложить на салфетке и дать обсохнуть. Затем положить в салатник и убрать в холодильник на 15 минут. Щавель порвать на такие же кусочки как и салат. Помидоры нарезать дольками, добавить к зелени приправить солью.

Положить в салатник бекон, полить вытопившимся жиром и перемешать.

## **Мясной суп с щавелем**

### **Ингредиенты**

- *400 г грудинки на косточке (говядина)*
- *2,5 л воды*
- *4 картофелины*
- *300 г щавеля*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *сметана*
- *1 яйцо*

- соль
- перец молотый

## **Приготовление**

Мясо промыть, залить холодной водой, посолить и варить до готовности 2 часа, постоянно снимая образующуюся пену. Готовый бульон должен быть прозрачным. Щавель промыть, ошпарить кипятком и мелко нарезать.

В маленькой кастрюльке растопить кусочек сливочного масла и положить нарезанный щавель. Потомить щавель, постоянно помешивая. При необходимости, можно добавить немного мясного бульона.

Морковь и лук нарезать и обжарить на растительном масле. Картофель очистить и нарезать кубиками. В горячий бульон опустить нарезанный кубиками картофель и варить на умеренном огне 20 минут.

Затем добавить щавель, морковь, репчатый лук, приправить молотым перцем, быстро довести до кипения и сразу же снять с огня. Подать суп горячим, добавив ложку сметаны и ломтик вареного яйца.

## **Суп зеленый со щавелем**

### **Ингредиенты**

- 3–4 пера зеленого лука
- 200–250 г щавеля

- 7–8 стаканов воды
- 4–5 клубней картофеля
- 1 вареное яйцо

## **Приготовление**

Мелко нарезанный лук и щавель поставить тушить. Затем залить подсоленной горячей водой и, доведя до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель.

Готовый суп заправить кислым молоком и яйцом, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

## **Куриный рулет с щавелем и яйцами**

### **Ингредиенты**

- 1 курица около 2 кг
- соль
- молотый черный перец
- 1 пучок щавеля
- 5 вареных яиц
- 3 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист

### **Приготовление**

Выпотрошенную и промытую курицу положить на разделочную доску грудкой вниз.

От шейки сделать продольный глубокий надрез и с помо-

щью ножа аккуратно подрезать мясо с костей, не повредив при этом кожу и филе.

Постепенно отделить от мяса хребет, киль, ребра, полностью приподнять скелет и, обрезав сухожилия, удалить его. Удалить кости и сухожилия из ножек и крылышек.

Для этого тонким узким ножом подрезать косточку от мяса, подрезать все сухожилия и хрящики, затем снять мясную оболочку с кости.

Курицу распластать на доске с пленкой. Накрыть вторым куском пленки и хорошо отбить филе.

Посыпать солью, молотым черным перцем.

Щавель промыть и обсушить на полотенце. Снять с мяса верхнюю пленку и разложить по поверхности щавель.

На щавель выложить вареные яйца. Подтянуть нижнюю пленку и скрутить тушку рулетом. Переложить рулет на фольгу, обернуть в несколько слоев, края скрепить. Уложить рулет в кастрюлю и залить холодной водой. Воду подсолить, положить несколько лавровых листиков и зубчики чеснока.

Поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку примерно на 1 час или варить на плите.

Оставить рулет остывать в форме, затем убрать в холодильник (опять же в форме) на несколько часов. Достать рулет из формы, снять фольгу и нарезать ломтиками.

# Карп со щавелем

## Ингредиенты

- 1 карп (1,5 кг)
- 6 яиц
- 2 кг щавеля
- 2 небольшие луковицы
- 1 лавровый лист
- 2 ст. ложки чабера
- перец черный горошком
- 2 ч. ложки соли
- 50 г сливочного масла
- 1 стакан воды

## Приготовление

Рыбу почистить, выпотрошить, натереть солью. Положить целиком на сковороду, влить стакан воды, добавить репчатый лук, перец горошком, чабер, лавровый лист, 1 ч. ложку соли. Закрыть крышкой и поставить на 40 минут в нагретую до 200 °С духовку.

За время готовки рыбу 2–3 раза перевернуть. Мелко нарезанный щавель залить небольшим количеством воды, тушить 25 минут на слабом огне.

Откинуть на сито, посолить по вкусу и смешать со сливочным маслом (при размешивании не превращать в пюре).

Готовую рыбу выложить на блюдо, с одной стороны гарнировать щавелем, а с другой – половинками сваренных вкрутую яиц.

## Песочный пирог с щавелем

### Ингредиенты

- 150 г щавеля
- 200 г муки
- 80 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 4 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка разрыхлителя для теста
- немного крахмал
- соль

### Приготовление

Муку соединить с разрыхлителем, 2 ст. ложками сахарного песка, солью, яйцом и кусочками масла. Все хорошо растереть.  $\frac{2}{3}$  массы выложить в форму слоем 1 см.

Убрать тесто в холодильник.  $\frac{1}{3}$  теста положить в целлофан и поместить ненадолго в морозилку (для тертой верхушки пирога).

Щавель перебрать, промыть, обсушить. Подготовленный щавель нашинковать, посыпать сахаром (2 ст. ложки), добавить крахмал и перемешать. Достать форму с тестом из хо-

лодильника и выложить на тесто начинку.

Оставшееся тесто измельчить на крупной терке и распределить на поверхности щавеля. Поставить пирог в духовку минут на 15–20 при 180 °С.

## **Щавель натуральный**

### **Приготовление**

Свежие листья перебрать, вымыть и на 1–2 минуты опустить в кипящую воду.

Плотно уложить их в горячие банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и стерилизовать в кипящей воде 1 час.

## **Пюре из щавеля**

### **Приготовление**

Свежие перебранные листья щавеля бланшировать 3–4 минуты и протереть через сито.

Полученное пюре подогреть в эмалированной кастрюле, не доводя до кипения, и разлить в горячие банки.

Стерилизовать 1 час, затем герметично укупорить крышками.

# Щавель в растительном масле

## Ингредиенты

- щавель
- соль
- растительное масло

## Приготовление

Вымытые листья щавеля пропустить через мясорубку, посолить, плотно уложить в стерилизованные банки и залить сверху растительным маслом.

Закрывать подготовленными крышками. Хранить в прохладном месте.

# Пюре из щавеля и шпината

## Приготовление

Листья щавеля и шпината (в равных количествах) перебрать, вымыть и бланшировать в течение 3–4 минут. В горячем виде протереть листья через сито. Пюре переложить в кастрюлю, на слабом огне довести до кипения и варить 5 минут.

Наполнить массой горячие банки и стерилизовать в течение 30–40 минут.



# Щавель с петрушкой и укропом

## Ингредиенты

- *1 кг щавеля*
- *350 г зелени петрушки*
- *350 г укропа*
- *150 г соли*

## Приготовление

Зелень вымыть, высушить, мелко нарезать и смешать с солью. Переложить смесь в стерилизованные банки и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте. Сверху поставить гнет. Хранить в прохладном месте.

# Репчатый лук

Это растение богатый источник витаминов группы В, С, эфирных масел, кальция, марганца, меди, кобальта, цинка, фтора, молибдена, йода, железа, никеля. Еще лук богат калием, благотворно влияющим на сердечно-сосудистую систему человека.

Лук возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, повышает тонус организма, оказывает антисептическое, антимикробное, бактерицидное, противовоспалительное, антисклеротическое и противодиабетическое действие.

Лук помогает бороться с низким давлением и содержит флавоноиды.

В пищу используют луковицы и листья в основном как приправу к первым и вторым блюдам, салатам и винегретам.

## Салат из репчатого лука

### Ингредиенты

- 2 головки репчатого лука
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка уксуса
- черный молотый перец
- сахар
- соль

## **Приготовление**

Луковицы тонко нашинковать, залить на 5–10 минут горячей водой для удаления горечи.

Воду слить, охладить лук, заправить укусом, солью, сахаром, маслом, посыпать черным перцем. Выложить на тарелки и подать к столу.

# **Салат с авокадо, красным луком и фетой**

## **Ингредиенты**

- *1 головка нарезанного красного репчатого лука*
- *150 г листьев салата*
- *2 авокадо*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *225 г помидоров черри*
- *200 г сыра фета или брынзы*

## **Для заправки:**

- *6 ст. ложек оливкового масла*
- *тертая цедра и сок 1 лимона*
- *1 ч. ложка дижонской горчицы*

## **Приготовление**

Авокадо разрезать пополам и удалить косточку. Затем нарезать дольками и полить лимонным соком. Положить салат-

ные листья в салатницу с авокадо и луком.

Помидоры разрезать пополам, добавить в салатницу и перемешать. Раскрошить сыр, посыпать овощи.

Полить салат заправкой, перемешать и сразу же подавать. Для приготовления заправки положить все ингредиенты для заправки в банку с закрывающейся крышкой, встряхнуть и приправить солью и черным перцем.

## **Закуска из репчатого лука с перцем**

### **Ингредиенты**

- *10 головок репчатого лука*
- *4 сладких перца*
- *5 ст. ложек уксуса*
- *соль*

### **Приготовление**

Перец нарезать полосками и вместе с луком сварить в подсоленной воде 5 минут, затем вынуть и охладить. Луковицы, удалив сердцевину, начинить перцем. Отвар довести до кипения, добавить уксус и залить им лук. Оставить на сутки, накрыв крышкой.

Затем жидкость слить, вновь довести ее до кипения, охладить и снова залить лук. Поместите лук в холодильник и дайте ему настояться под крышкой несколько дней.

# Луковый суп с копченой колбасой

## Ингредиенты

- 2,5 л воды
- 3 головки репчатого лука
- перец душистый горошком
- 3 картофелины
- 300 г плавленого сыра
- 150 г колбасы
- аджика

## Приготовление

Картофель почистить и нарезать кубиками. Положить в кастрюлю с водой и поставить на огонь.

Положить картофель, нарезанный кубиками. Мелко нарезанный лук пассеровать в масле до золотистого цвета. Добавить мелко нарезанную колбасу и еще немного поджарить.

В кастрюлю с картофелем положить сыр, затем колбасу с луком и аджику.

# Луковый суп с картофелем

## Ингредиенты

- 6 картофелин
- 3 головки репчатого лука

- 2 моркови
- 100 г плавленого сыра
- растительное масло
- зелень
- 1,5 л воды

## **Приготовление**

Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками и поставить вариться в воде. Луковиц мелко нарезать и обжарить до золотого цвета.

Морковь натереть на крупной терке и обжарить на масле. Когда картофель будет почти готов, добавить туда лук и морковь и довести до готовности. Затем положить или нарезанный кубиками плавленый сыр.

Варить 5 минут, постоянно помешивая, пока сыр не растворится.

При подаче посыпать измельченной зеленью.

## **Лук репчатый фаршированный куриным филе**

### **Ингредиенты**

- 2 большие головки репчатого лука
- 150 г филе курицы
- 50 г оливок без косточек
- 50 г сыра

- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка уксуса
- 1 гвоздичка
- растительное масло
- вода
- соль
- перец

## **Приготовление**

Разогреть духовку до 200 °С. Лук очистить, не срезая корешковой части. Разрезать каждую луковицу пополам и затем на 3–4 части. Сложить в сотейник, влить 500 мл воды. Добавить уксус, соль, специи, поставить на огонь, дать закипеть и варить 5 минут. Затем лук вынуть и отложить.

Куриное филе отбить, посолить, обжарить в растительном масле по 4 минуты с каждой стороны. Очень мелко нарезать. Измельчить чеснок, оливки и сыр. Все перемешать.

Выложить половину лука на противень, на лук выложить куриный фарш, а затем – оставшийся лук. Сбрызнуть растительным маслом, поставить в духовку, готовить 4 минуты.

# **Лук репчатый, фаршированный печенью с мясом**

## **Ингредиенты**

- 4 крупные головки репчатого лука

- 40 г печени
- 40 г свинины
- 10 г свиного топленого сала
- 75 мл мясного бульона
- молотые сухари
- 50 мл томатного сока
- перец
- мускатный орех
- соль

## **Приготовление**

Срезать с луковиц верхушки и осторожно, чтобы не повредить луковиц, вынуть из них середину.

Для приготовления фарша печень и свинину пропустить через мясорубку, посолить, заправить перцем и мускатным орехом по вкусу. Часть лука, вынутую из луковицы, изрубить, пассеровать и перемешать с фаршем.

Наполнить фаршем луковицы и положить их в смазанный свиным топленым салом сотейник.

Залить мясным бульоном и припустить на слабом огне. После этого посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

При подаче лук положить на блюдо или тарелку, залить небольшим количеством томатного соуса, в который добавить отвар от припущенного лука.



# Лук репчатый тушеный

## Ингредиенты

- 150 г репчатого лука
- 20 г сливочного масла
- 30 г сметаны
- 1 яйцо
- 5 г молотых сухарей
- 10 г сыра
- соль

## Приготовление

Нарезать лук кольцами, посолить и потушить с маслом, изредка помешивая, до готовности. Затем положить его ровным слоем на порционную сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, полить сметаной, смешанной с сырым яйцом. Посыпать тертым сыром и дать подрумяниться в духовке.

# Запеченный красный лук с фетой и миндалем

## Ингредиенты

- 4 крупные головки красного репчатого лука
- 500 г тонко нарезанного картофеля

- 200 мл овощного бульона
- свежие листья тимьяна
- 2 ст. ложки оливкового масла

### **Для посыпки:**

- 225 г сыра фета
- несколько веточек свежего тимьяна
- 50 г тонких пластинок миндаля

## **Приготовление**

Разогреть духовку до 220 °С. Очистить лук и срезать верхушки. Прорезать каждую луковицу на четвертинки, но не прорезать насквозь. Аккуратно раскрыть слои.

Промыть картофельные кусочки и положить слоями на дно огнеупорной формы, пересыпая солью и перцем. Сверху разложить лук и полить бульоном. Посыпать перцем, измельченными листьями тимьяна и сбрызнуть оливковым маслом. Накрыть фольгой и запекать 50 минут до готовности.

Снизить температуру до 200 °С. Снять фольгу. Посыпать лук фетой, затем веточками тимьяна и миндалем. Запекать еще около 15 минут, пока орехи не станут золотистыми.

# **Запеченный красный лук со свеклой**

## **Ингредиенты**

- 2 головки репчатого лука

- 3 ст. ложки оливкового масла
- соль
- черный молотый перец
- 400 г мелкой вареной свеклы
- 3 ст. ложки яблочного уксуса
- 145 мл сметаны
- свежий тимьян

## **Приготовление**

Разогреть духовку до 220 °С. В форме для запекания перемешать нарезанный лук с 2 ст. ложками оливкового масла. Приправить и запекать в духовке 15 минут.

Добавить свеклу и сбрызнуть оставшимся маслом и уксусом. Запекать еще 10–15 минут.

Выложить свеклу и лук на большое блюдо. Полить сметаной, посыпать тимьяном и подать на стол.

## **Запеченный лук с орехами**

### **Ингредиенты**

- 500 г мелкого репчатого лука
- 1 стакан грецких орехов
- 1 гранат
- 3 зубчика чеснока
- 2 веточки мяты
- укроп

- *кинза*
- *яблочный уксус*
- *шафран*
- *хмели-сунели*
- *соль*
- *черный молотый перец*

## **Приготовление**

Неочищенные луковицы запечь в духовке до мягкости, слегка охладить и почистить.

Орехи и чеснок пропустите через мясорубку, добавьте шафран, хмели-сунели, яблочный уксус, рубленую зелень, соль, перец, перемешайте и соедините с зернами граната.

При подаче слой лука залить сверху приготовленным ореховым соусом и посыпать рубленой зеленью.

## **Лук с изюмом и кедровыми орешками**

### **Ингредиенты**

- *600 г репчатого лука*
- *10 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *2 ст. ложки кедровых орешков*
- *соль*
- *молотый перец*
- *1 стакан белого вина*

- сахар
- 2 лавровых листа
- 3 ст. ложки изюма без косточек

## **Приготовление**

Замочить изюм в теплой воде на 10 минут. Головки лука очистить и отварить в кипящей воде не более 10 минут. В сковороде растопить сливочное масло, добавить к нему 2 ст. ложки оливкового масла и потушить головки лука. Добавить лавровый лист, сахар, соль и перец по вкусу.

Влить белое вино и немного увеличить огонь, чтобы вино полностью выпарилось. После этого огонь убавить и продолжать готовить еще 15 минут, добавив размягченный изюм и орешки. Перед подачей удалить лавровый лист.

## **Стерилизованный репчатый лук со сладким перцем**

### **Ингредиенты**

- *мелкие луковицы диаметром до 30 мм или лук-шалот*
- *красный или зеленый сладкий перец*
- *лимонная кислота*

### **Пряности (на литровую банку):**

- *1 лавровый лист*
- *1/3 ч. ложки желтых горчичных семян*
- *2 горошины душистого перца*

### **Для заливки:**

- 1 л воды
- 100 г сахара
- 30 г соли
- 250–300 мл столового уксуса

### **Приготовление**

Луковицы осторожно почистить, чтобы не повредить белый слой, положить в теплую воду, подкисленную лимонной кислотой ( $\frac{1}{2}$  ч. ложки на 1 л воды), и понемногу разогреть до кипения. Затем луковицы отцедить, ополоснуть холодной водой и разложить по нагретым банкам, на дно которых сначала положить пряности.

По краям банок уложить полоски сладкого перца. Луковицы залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л—20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

## **Консервированный лук**

### **Ингредиенты**

- *репчатый лук*

- $1/2$  ч. ложки лимонной кислоты
- 80 г сахара
- 25 г соли
- 200 мл уксуса
- вода

## **Приготовление**

Репчатый лук почистить, помыть и выложить в отдельную кастрюлю. Залить водой, добавить лимонную кислоту, вскипятить и варить на небольшом огне в течение 10–15 минут. Затем лук быстро остудить в холодной воде.

Переложить при помощи шумовки в банки и залить горячим маринадом.

Для приготовления маринада в кастрюле вскипятить 700 мл воды, всыпать соль и сахар.

Варить до растворения сахара, периодически перемешивая. Затем влить в кастрюлю уксус и перемешать. Банки герметично укупорить.

# **Консервированный репчатый лук с семенами горчицы**

## **Ингредиенты**

- мелкий репчатый лук
- лимонная кислота

*Для заливки:*

- 700 мл воды
- 80 г сахара
- 25 г соли
- 250 мл уксуса
- 1 лавровый лист
- 1/2 ч. ложки семян белой горчицы

## **Приготовление**

Лук почистить, помыть. Пересыпать в кастрюлю с подкисленной водой. Нагреть до 90 °С и томить 25 минут. Затем быстро охладить, поставив посуду с луком в холодную воду. Луковицы переложить в стерилизованные банки, залить горячей заливкой и герметично укупорить. Для приготовления заливки довести до кипения воду, добавить сахар, соль и размешивать до их полного растворения. Затем влить уксус и перемешать.



# Белокачанная капуста

Самый доступный и, пожалуй, один из самых целебных продуктов повседневного питания. Этот овощ содержит витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Р и РР, каротин, тартроновую и фолиевую кислоты. В капусте также довольно велико содержание калия, кальция, достаточно много количество железа и цинка.

Капуста повышает аппетит, улучшает работу кишечника и процесс пищеварения. Как пищевой и лечебный продукт капуста используется в свежем, вареном, тушеном видах, а также в виде сока (свежеприготовленного или сухого концентрата), настоев и отваров ее семян и корней.

## Салат из капусты с зеленью

### Ингредиенты

- *200 г капусты*
- *зелень петрушки и сельдерея*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *10 г меда*
- *лимонный сок*
- *помидоры*

### Приготовление

Капусту очистить, вымыть и нашинковать тонкой соломкой. Заправить медом и лимонным соком, полить маслом. Посыпать мелко нарубленной зеленью. Украсить дольками или кружками помидоров.

## Салат из тмина с капустой

### Ингредиенты

- *120 г молодых побегов и листьев тмина*
- *30 г квашеной капусты*
- *60 мл растительного масла*

### Приготовление

Тмин промыть, обсушить и мелко нарезать. Посыпать им подготовленную капусту, заправить растительным маслом.

## Салат из капусты и моркови

### Ингредиенты

- *120 г капусты*
- *80 г моркови*
- *зелень петрушки или сельдерея*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *мед*
- *лимонный сок по вкусу*
- *маслины*

## **Приготовление**

Капусту очистить и нарезать соломкой. Добавить мелко натертую морковь и измельченную зелень.

Заправить салат медом, хорошо размешать, полить лимонным соком и растительным маслом.

Перед подачей на стол украсить дольками помидоров, кружками моркови и маслинами.

# **Салат из краснокочанной капусты и яблок**

## **Ингредиенты**

- *200 г краснокочанной капусты*
- *100 г яблок*
- *лимон*
- *по 20 г и репчатого лука*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *тмин*
- *мед*

## **Приготовление**

Яблоки и капусту, помыть, нашинковать тонкими полосками. Добавить натертый лук, мед, лимонный сок, мелко натертую лимонную цедру и растертый тмин.

Размешать салат и поместить в закрытый сосуд. Через 30

минут подавать на стол, полив маслом.

## **Салат из капусты с яблоком и сельдереем**

### **Ингредиенты**

- *500 г капусты*
- *1 яблоко*
- *1 стебель сельдерея*
- *1/4 стакана уксуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1 ст. ложка растительного масла*

### **Приготовление**

Капусту тонко нашинковать, слегка посолить, перетереть руками до мягкости и отжать сок. Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей – тонкой соломкой (длиной 4–5 см). Перемешать, заправить уксусом, смешанным с сахаром, оставить на 30 минут и добавить масло.

## **Щи из свежей капусты**

### **Ингредиенты**

- *500 г мяса с костью (говядина)*
- *2 л воды*
- *500 г белокочанной капусты*

- 2 картофелины
- 1 репа
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 луковица
- 1 ст. ложка томат-пюре
- 2 ст. ложки жира
- 1/2 стакана сметаны
- 2 лавровых листа
- зелень
- перец горошком
- соль по вкусу

## **Приготовление**

Приготовить бульон: в большую по размеру кастрюлю положить нарубленное на куски мясо, залить холодной водой и варить 2 часа при слабом кипении.

В готовый бульон положить нарезанный дольками картофель.

Репу, морковь, петрушку, лук репчатый и порей нарезать дольками или брусочками, добавить томат и спассеровать с жиром. Капусту нашинковать и положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить зелень и варить 30–40 минут.

За 5–10 минут до окончания варки заправить пассерованными кореньями, солью, специями.

Подавать на столу щи со сметаной и зеленью.

## Щи кислые с окунем

### Ингредиенты

- 500 г квашеной капусты
- 4 крупные картофелины
- 1 морковь
- 20 г петрушки
- 1 луковица
- $\frac{1}{2}$  ст. ложки томата-пасты
- 20 г муки
- 40 мл растительного масла
- 250 г рыбы
- 3–4 зубчика чеснока
- зелень
- соль

### Приготовление

В кипящую воду положить очищенный сырой картофель (целые мелкие клубни или крупные дольки), через 10–15 минут после закипания добавить тушеную квашеную капусту и варить щи, как обычно. В конце варки положить специи, мелко нарубленный чеснок. Отделить филе рыбы от костей, нарезать на куски, припустить. Рыбный бульон влить в готовые щи.

# Солянка овощная

## Ингредиенты

- 1 некрупный кочан капусты
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 1 корень петрушки
- 2 ст. ложки томат-пюре
- 1 ст. ложка уксуса
- $1/2$  ст. ложки пшеничной муки
- $1/2$  ст. ложки сахарного песка
- 1 соленый огурец
- 1 ст. ложка каперсов
- 2  $1/2$  ст. ложки масла
- $1/2$  ст. ложки тертого сыра
- 2 яйца
- 1 ст. ложка маринованных ягод

## Приготовление

Свежую белокочанную капусту нашинковать, положить в посуду, добавить немного воды, накрыть крышкой, поставить на огонь и, периодически помешивая, тушить до готовности.

Нашинкованные корни слегка обжарить в масле, доба-

вить томат-пюре, затем очищенные и мелко нарезанные соленые огурцы и муку.

Поджаренные коренья смешать с капустой, добавить специи, каперсы и тушить еще 10–15 минут, периодически помешивая.

В готовую капусту добавить соль, сахар, перец, сложить ее горкой на смазанную маслом сковороду, посыпать тертым сыром или измельченными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Перед подачей на стол украсить маринованными ягодами и вареными яйцами.

## **Суп-пюре из капусты с плавленым сыром**

### **Ингредиенты**

- *1,5 л бульона или воды*
- *2 картофелины*
- *3 моркови*
- *200 г белокочанной капусты*
- *3 ст. ложки молока*
- *3 ст. ложки пшеничной муки*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *150 г острого плавленого сыра*
- *зелень по вкусу*
- *соль*



- *перец*

## **Приготовление**

Очищенные и вымытые картофель, морковь и капусту измельчить, отварить в небольшом количестве воды в кастрюле, затем откинуть на дуршлаг и протереть сквозь сито.

В горячее молоко осторожно, тщательно перемешивая, добавить пшеничную муку, соль, перец, затем ввести растопленное сливочное масло и все перемешать.

Соединить соус с протертыми овощами, переложить в горшочек, добавить соль и перец.

Сыр натереть на терке, посыпать им суп, закрыть горшочек крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 15–20 минут.

Перед подачей к столу суп разлить по порционным тарелкам, посыпать измельченной зеленью.

## **Мясо по-царски**

### **Ингредиенты**

- *500 г говядины (или свинины)*
- *150 г ветчины*
- *2 ст. ложки смальца*
- *800 г белокочанной капусты*
- *1 луковца*
- *200 г свежих яблок*

- *100 г помидоров*
- *соль*
- *перец*

## **Приготовление**

Мясо отделить от костей, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить в посуду с разогретым жиром.

Поверх мяса положить нарезанную тонкими ломтиками ветчину, соломкой – свежую белокочанную капусту, нашинкованный репчатый лук, очищенные и нарезанные дольками свежие яблоки, помидоры.

Влить бульон и тушить до готовности.

## **Свинина с капустой и клецками**

### **Ингредиенты**

- *500 г свинины*
- *100 г маргарина*
- *1 луковица*
- *1 небольшой кочан свежей капусты*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *500 мл бульона (или воды)*
- *соль*
- *молотый перец*

**Для клецек:**

- 400 г черствого белого хлеба
- 3 ст. ложки манной крупы
- 2 яйца
- 2 ст. ложки масла
- молоко (для размачивания)
- мускатный орех
- соль

## **Приготовление**

Ломтики свинины натереть солью, перцем и обжарить с обеих сторон в разогретом жире. Затем переложить мясо в поддон для круп, добавить томатную пасту, влить бульон (или горячую воду) и готовить в пароварке 30 минут. Положить капусту и продолжать готовить еще в течение 30 минут. Когда продукты станут мягкими, добавить соль и перец. Подавать с клецками из белого хлеба. Для приготовления клецек хлеб залить молоком.

Когда он размокнет, размешать, добавить манку, яйца, соль, мускатный орех и оставить на 10 минут для набухания. Затем сформовать круглые клецки, опустить в слегка подсоленную воду и готовить на слабом огне.

Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой и полить растопленным маслом.

# Фаршированная курица с кислой капустой

## Ингредиенты

- 1 жирная курица (с потрошками)
- 1 головка репчатого лука
- 2–3 ст. ложки масла
- $\frac{1}{2}$  стакана риса
- 1 небольшой кочан кислой капусты
- 5–6 ст. ложек смальца
- зелень петрушки
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки красного молотого перца
- 250 мл воды
- соль
- черный перец по вкусу

## Приготовление

Курицу промыть холодной водой и посолить.

Мелко нарезать лук и поджарить его в масле. Добавить рис и также поджарить, а затем влить кипяток, посолить и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду.

После этого добавить куриные потрошки, сваренные и нарезанные кубиками, рубленую петрушку и черный перец. Хорошо все размешать и полученным фаршем наполнить ку-

рицу, а затем зашить ее нитками.

Поджарить в смальце нарезанный полосками вилок кислой капусты, посыпать красным перцем и переложить на противень.

Сверху уложить курицу, смазав ее жиром, и поджарить в умеренно горячей духовке с обеих сторон.

## Капустные голубцы

### Ингредиенты

- 1 большой кочан капусты
- 1 ст. ложка жира
- 2 ст. ложки томатного пюре
- $\frac{1}{2}$  стакана муки
- соль
- $\frac{1}{2}$  стакана сметаны
- 500 г овощного фарша
- бульон

### Для овощной начинки:

- 5 морковин
- 3 луковицы
- 1 яйцо
- $\frac{1}{2}$  стакана риса
- 1 ст. ложка масла
- 1 ст. ложка муки

- *соль*

## **Приготовление**

Для приготовления овощной начинки очищенные овощи мелко нарезать, поджарить на масле, посыпать мукой, посолить, добавить немного бульона и тушить.

Остудив, добавить полуотваренный рис, яйцо и перемешать.

Кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде, чтобы листья стали мягкими. Вынуть из воды капусту, разобрать на отдельные листья и утолщенные части обрезать. На каждый капустный лист положить приготовленный фарш и свернуть в ролик.

Приготовленные таким образом ролики обсыпать мукой, обжарить на сковороде с жиром.

Переложить в кастрюлю, добавить жир, бульон или горячую воду, томатное пюре и 30–40 минут тушить. Затем добавить сметану.

## **Капустная запеканка**

### **Ингредиенты**

- *1 средний кочан капусты*
- *3–4 яйца*
- *1/2 стакана сухарей*
- *1 луковица*

- *1 ст. ложка масла*
- *1/2 стакана молока*
- *1 ст. ложка крахмала*
- *соль*
- *молотый перец*
- *2 стакана сметанного соуса*

## **Приготовление**

Кочан капусты разрезать вдоль на части, отварить их в подсоленной воде, затем мелко порубить.

Масло растереть в миске, добавить желтки, крахмал, сухари, молоко, капусту, поджаренный на масле лук, по вкусу соль, перец, все перемешать и ввести взбитые белки.

Противень или миску смазать маслом, посыпать сухарями и выложить туда приготовленную капустную массу.

Сверху посыпать сухарями, обложить кусочками масла и запекать в духовке.

## **Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью**

### **Ингредиенты**

- *1 средний кочан краснокочанной капусты*
- *1 стакан фасоли*
- *1/2 ст. ложки муки*

- *1 ст. ложка масла*
- *2 луковицы*
- *2 ст. ложки томатного пюре*
- *соль*
- *сахар*

## **Приготовление**

Предварительно замоченную фасоль сварить. Краснокочанную капусту разрезать на четырехугольные куски, положить в кастрюлю, добавить немного воды, жир и тушить.

Тогда капуста станет мягкой, добавить отваренную фасоль, поджаренную на масле муку, лук, томатное пюре, соль, сахар и кусочки вареного мяса (не обязательно), все перемешать и тушить еще в течение нескольких минут.

## **Пирог с капустой и яйцом**

### **Ингредиенты**

- *700–800 г муки*
- *30–50 г свежих дрожжей*
- *500 мл молока*
- *250 г сливочного маргарина*
- *2–3 ст. ложки сахара*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль на кончике ножа*
- *1 желток*



### **Для начинки:**

- 800 г свежей капусты
- 5 луковиц
- 200 г сливочного масла
- 5 яиц
- сахар
- черный молотый перец
- соль

### **Приготовление**

Для приготовления начинки капусту порубить, посолить, дать постоять, чтобы она пустила сок.

После чего хорошо отжать руками и обжарить с мелко нарубленным луком на масле, добавив соль, сахар и перец. Капуста должна хорошо подрумяниться.

Замесить тесто, дать расстояться 1–1,5 часа, разделить на 2 части и раскатать на пласты толщиной 1 см. Охладить начинку, уложить ее ровным слоем на пласт теста.

Поверх капусты положить кружочки сваренного вкрутую яйца, слегка посолить, сверху прикрыть другим пластом.

Края защипнуть, оставить пирог для расстойки на 10–15 минут. Затем смазать его желтком, наколоть вилкой и выпекать до готовности.

# Капуста белокочанная квашеная с яблоками

## Ингредиенты

- 10 кг капусты
- 1 кг яблок антоновки
- 750 г моркови
- 200–250 г соли
- клюква
- брусника по вкусу

## Приготовление

Перед квашением капусту освободить от верхних зеленых листьев, после чего нашинковать или порубить.

Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину. Морковь нарезать кружками или тонкими брусочками.

Подготовленную капусту посолить, слегка перетереть руками, затем смешать с яблоками, морковью, брусникой, клюквой, положить в вымытую и ошпаренную кадушку или другую посуду, все плотно утрамбовать.

На капусту положить деревянный кружок, сверху поместить груз, покрыть холщовой салфеткой и оставить для квашения при температуре 20 °С.

В начальной стадии квашения капусты происходит выделение сока, образование пены, газовыделение. В этот пери-

од капусту надо протыкать чистой деревянной палочкой для равномерного удаления образующихся газов, иначе у капусты может появиться горьковатый привкус.

Образующуюся пену необходимо удалять. Брожение длится 3–4 суток. При этом необходимо периодически снимать гнет и протыкать капусту палочкой, затем вновь класть груз. После этого капусту поместить в прохладное место. Через 2 недели капуста готова к употреблению.

Капусту можно квасить целыми кочешками, если они мелкие и плотные, перекладывая шинкованной или рубленой капустой, при этом кочешки надо класть на дно бочки, так как они требуют более длительного времени для полного квашения. Целые кочаны залить раствором: 2 ст. ложки соли на 1 л воды (или свекольного сока).

## **Капуста, пастеризованная по-московски**

### **Ингредиенты**

- *2 кг капусты*
- *1 кг моркови*
- *20–30 г соли*
- *20–30 г сахара*
- *1 л воды*

### **Приготовление**

Капусту и морковь измельчить, смешать и плотно уложить

в банки (из расчета 800 г овощей на литровую банку). Соль и сахар растворить в кипящей воде и сразу же залить рассолом капусту. Содержимое банок пастеризовать при 85–90 °С:

- банки емкостью 1 л – 40 минут,
- банки емкостью 2 л – 50 минут.

## **Капуста краснокочанная консервированная**

### **Ингредиенты**

- 400 г краснокочанной капусты
- 300 г антоновских яблок
- 100 г свеклы
- 2 горошины черного перца
- 1 бутон гвоздики
- 2 ч. ложки сахара
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки лимонной кислоты

### **Приготовление**

Как и в первом варианте, капусту нашинковать тонкой соломкой, опустить в подкисленную кипящую воду и варить 3–5 минут, затем снять с огня и откинуть на дуршлаг.

В подготовленные литровые банки положить капусту, переложить ее дольками антоновских яблок, добавить натертую свеклу, пряности, сахар, лимонную кислоту, залить горячим рассолом, закрыть крышками, простерилизовать 15

минут.

# Маринованная краснокочанная капуста

## Ингредиенты

- *краснокочанная капуста*

### *Для заливки:*

- *800 мл столового уксуса*
- *200 мл воды*
- *1 ст. ложка без верха желтых горчичных семян*
- *1 ч. ложка горошин черного перца*
- *1 ч. ложка горошин душистого перца*

## Приготовление

У капусты удалить поврежденные листья, разрезать на половинки и нашинковать лапшой.

Выложить в таз, пересыпать солью, перемешать и поставить на 24 часа в прохладное место. Затем отжать, разложить по банкам и залить охлажденной уксусной заливкой.

Для ее приготовления пряности залить уксусом и водой, довести до кипения, варить 5 минут и оставить под крышкой охлаждаться.

Банки закрыть пергаментом и поставить в прохладное темное место.

# Брюссельская капуста

Считается, что этот вид капусты родом из Бельгии, однако ее родина – Средиземноморье.

В зависимости от условий выращивания брюссельская капуста содержит от 152 до 247 мг% витамина С, количество которого не уменьшается при хранении. Если вспомнить, что красный сладкий стручковый перец содержит 160 мг%, а лимон 50 мг% витамина С, то видно, какое большое значение имеет брюссельская капуста как богатый источник витамина С.

Брюссельская капуста является ценным продуктом питания, который необходим для укрепления человеческого организма, для повышения его устойчивости против простудных и заразных заболеваний. По своей биологической ценности брюссельская капуста занимает одно из первых мест среди продуктов растительного происхождения.

## Салат из брюссельской капусты в маринаде

### Ингредиенты

- 500 г брюссельской капусты
- 3 ч. ложки тертого хрена
- 1 луковича

- *2 ст. ложки растительного масла*
- *лимонный сок*
- *зелень петрушки*
- *зеленый лук*
- *соль*

## **Приготовление**

Подготовленные кочанчики нашинковать и потушить в небольшом количестве воды, затем откинуть на дуршлаг.

Когда вода стечет, заправить капусту маринадом, приготовленным из хрена, мелко нарезанного лука, растительного масла, лимонного сока, толченой зелени и соли.

# **Салат из брюссельской капусты с шампиньонами**

## **Ингредиенты**

- *500 г брюссельской капусты*
- *250 г вареных шампиньонов*
- *3 моркови*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *100 г майонеза*
- *соль*

## **Приготовление**

Брюссельскую капусту отварить. Шампиньоны нарезать

ломтиками, обжарить на масле. Морковь отварить, нарезать мелкими кубиками.

Подготовленные продукты перемешать, посолить, заправить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

## **Салат из брюссельской капусты с беконом и орехами**

### **Ингредиенты**

- *400 г брюссельской капусты*
- *6 ломтиков копченого бекона*
- *$\frac{1}{3}$  стакана белого винного уксуса*
- *2 ст. ложки кленового сиропа*
- *1 ст. ложка дижонской горчицы*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *6 стаканов нарезанных листьев*
- *салата латука*
- *$\frac{1}{4}$  стакана жареного, нарубленного ореха пекан*

### **Приготовление**

Брюссельскую капусту нарезать кружочками.

На среднем огне разогреть большую сковороду с антипригарным покрытием. Выложить на разогретую сковороду полоски бекона и жарить около 5 минут с двух сторон. Пере-



ложить жареный бекон на бумажное полотенце, в сковороде оставить примерно 2 ст. ложки жира, а остальной слить.

Уменьшить огонь до среднего, налить в сковороду уксус, кленовый сироп, всыпать соль, перец и положить горчицу, хорошо все размешать и выложить в этот маринад капусту. Готовить, помешивая, около 1 минуты. Затем накрыть сковороду крышкой и готовить еще 2 минуты.

В большую миску выложить содержимое сковороды, салатные листья и перемешать. Посыпать салат раскрошенным беконом и орехами. Сразу же подать к столу.

## **Томатный суп с брюссельской капустой и сметаной**

### **Ингредиенты**

- *1 кг брюссельской капусты*
- *2 л воды*
- *8 маринованных помидоров*
- *3 ст. ложки муки*
- *1 стакан сметаны*
- *зелень петрушки*
- *перец черный горошком*
- *1 пучок кинзы*
- *соль*

### **Приготовление**

Капусту мелко нарезать и отварить в подсоленной воде. Снять кожицу с помидоров, взбить миксером и добавить в суп. Поджарить муку и положить вместе с перцем в суп. Затем варить его 5 минут. Посыпать суп нарезанной зеленью петрушки, кинзы и положить сметану.

## Суп с брюссельской капустой и куриными сердечками

### Ингредиенты

- 200 г куриных сердечек
- 1 морковь
- 50 г корня сельдерея
- 1 луковица
- 600 г картофеля
- 200 г брюссельской капусты
- вода
- зелень петрушки
- гренки
- укроп
- соль

### Приготовление

Отварить куриные сердечки на умеренном огне в течение 15 минут.

Тем временем натереть на терке морковь и корень сельде-

рея. Нарезать лук мелкими кубиками.

Добавить овощи в кипящий бульон. Картофель нарезать кубиками примерно 2×2 см. Добавить в суп.

Через 10 минут добавить брюссельскую капусту. Посолить суп по вкусу. Довести до кипения, варить 5 минут.

В конце приготовления добавить рубленую зелень петрушки и укроп.

Накрыть кастрюлю крышкой и оставить суп настояться.

Через 15 минут подать суп к столу. К супу можно подать поджаренные гренки.

## Овощной суп с брюссельской капустой и фасолью

### Ингредиенты

- 100 г сухой белой фасоли
- 150 г брюссельской капусты
- 1 картофелина
- 1 морковь
- 1 лук-порей
- 1/2 сладкого перца
- 1/2 фенхеля
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 пучок зелени
- чеснок

- *вода или бульон*
- *соль*

## **Приготовление**

Фасоль замочить на ночь и отварить в несоленой воде около 40 минут. Отвар не выливать.

Лук-порей нарезать колечками, морковь натереть на крупной терке. Обжарить все на оливковом масле.

Добавить сладкий перец, нарезанный соломкой, и мелко нарезанный фенхель. Тоже обжарить.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Брюссельскую капусту очистить от верхних листьев, каждый кочанчик разделить на 4 части.

В кастрюлю перелить замоченную белую фасоль с отваром.

Долить воду или бульон, посолить, довести до кипения.

Положить картофель и капусту. Через 10 минут добавить измельченную зелень, варить еще 5–7 минут. Положить несколько измельченных зубчиков чеснока. Накрыть крышкой и дать постоять 10 минут.

## **Фаршированная брюссельская капуста**

### **Ингредиенты**

- *300 г брюссельской капусты*
- *500 г мясного или грибного фарша*

- *40 г сливочного масла*
- *250 г сметаны*
- *соль*

## **Приготовление**

Кочанчики капусты отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Каждый кочанчик начинить фаршем, раздвигая листики. В кастрюлю положить масло, фаршированную капусту, полить сметаной и тушить на слабом огне до готовности.

Перед подачей на стол капусту выложить на блюдо и залить соком, в котором она тушилась.

# **Брюссельская капуста с курицей**

## **Ингредиенты**

- *г брюссельской капусты*
- *250 г копченой курицы*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 банка нарезанных консервированных помидоров*
- *1 сладкий перец*
- *2 ч. ложки прованских трав*
- *черный молотый перец*
- *красный перец*
- *соль*

- *оливковое масло*

## **Приготовление**

Отварить брюссельскую капусту в подсоленной воде около 10 минут.

Лук нарезать полукольцами, размять руками. Нарезать чеснок тонкими пластинами поперек. Перец тонко нашинковать. Курицу нарезать вдоль волокон.

На оливковом масле обжарить лук и чеснок в течение 2 минут.

Добавить помидоры, перец, специи и отваренную капусту. Тушить около 10 минут.

Затем положить курицу и потушить еще около 3 минут.

## **Брюссельская капуста в сливочном соусе**

### **Ингредиенты**

- *450 г брюссельской капусты*
- *3 ст. ложки растопленного сливочного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1 стакан свежих хлебных крошек*
- *1/4 стакана тертого сыра*
- *300 мл жирных сливок*

## **Приготовление**

Разогреть духовку до 215 °С. В большой противень с бортиками или другую жаропрочную форму выложить брюссельскую капусту, полить 2 ст. ложками сливочного масла, посыпать солью и перцем. Хорошо перемешать и разровнять по противню. Поставить противень в разогретую духовку и готовить 30 минут.

Тем временем в отдельной миске смешать хлебные крошки с оставшимся сливочным маслом, солью и измельченным сыром.

Поджаренные соцветия капусты залить сливками и снова поставить в духовку до загустения, на 5 минут.

Затем вынуть противень из духовки. Капусту посыпать хлебной массой и поставить в духовку на 7 минут.

# **Запеканка с куриными грудками и брюссельской капустой**

## **Ингредиенты**

- *1 куриная грудка*
- *1 ч. ложка можжевельных ягод*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *400 г брюссельской капусты*
- *100 г сливочного масла*
- *2 зубчика чеснока*

- 150 мл куриного бульона
- тертый мускатный орех
- 2 ст. ложки растительного масла
- 150 г твердого сыра
- 3 ст. ложки подсолнечных семечек

## **Приготовление**

Можжевеловые ягоды растолочь в ступке. Добавить к ним соль и перец.

Натереть этой смесью куриные грудки, накрыть крышкой и оставить мариноваться на 20 минут.

Капусту почистить и разрезать на половинки. Лук очистить, мелко нарезать и подрумянить на разогретом сливочном масле. Добавить пропущенный через пресс чеснок, капусту. Обжарить, помешивая, 5 минут. Залить бульоном, накрыть крышкой и тушить на среднем огне 15 минут. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом.

Куриное филе обжарить на разогретом растительном масле с каждой стороны до легкой румяности.

Капусту выложить в форму для запекания, положить обжаренное филе курицы.

Сыр нарезать тонкими кусочками и выложить сверху. Посыпать семечками. Запекать 20 минут под крышкой в духовке, разогретой до 180 °С.

Потом крышку снять и запекать еще 10 минут.



# Стерилизованная брюссельская капуста

## Приготовление

Отобрать более плотные кочанчики, по возможности одинаковые по величине и не более 4 см в диаметре.

Бланшировать капусту 3 минуты в подсоленной кипящей воде. Плотно уложить их в банки, залить горячей, подсоленной водой. Герметично укупорить и стерилизовать 40 минут.

# Маринованная брюссельская капуста

## Ингредиенты

- 1 кг брюссельской капусты
- 500 г цветной капусты
- 500 г белокочанной капусты
- 300 г моркови
- 300 г корней и зелени сельдерея
- 100 г хрена
- 25 г семян горчицы

## Для маринада:

- 500 мл воды
- 500 мл уксуса
- 100 г соли
- 100 г сахара
- 10 горошин черного перца

- 10 горошин крупного душистого перца
- 5 лавровых листьев

## **Приготовление**

Все овощи промыть под проточной водой и почистить.

В подготовленные банки положить брюссельскую капусту, кочешки цветной капусты, нарезанные белокочанную капусту, морковь, корни хрена и сельдерея, зелень сельдерея и в двух-трех местах завязанные в марлю семена горчицы.

Залить вскипяченным и охлажденным маринадом.

Сверху поставить груз, плотно закрыть и убрать в холодное место.

## **Брюссельская капуста в кисло-сладкой заливке**

### **Ингредиенты**

- свежая брюссельская капуста

**Пряности и добавки (на литровую банку):**

- 2 горошины черного перца
- 1 горошина душистого перца
- 1 маленькая луковица
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки горчичных семян

**Для заливки:**

- 1 л воды
- 250 мл столового уксуса

- 60 г сахара
- 20 г соли

## **Приготовление**

Очищенную брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) до полуготовности. Дать стечь воде.

Разложить по нагретым банкам, перекладывая пряностями и тонкими колечками лука. Залить овощи горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

# Кольраби

Съедобная часть кольраби – стебель, который в надземной части приобретает шаровидную или реповидную форму. Является ценным диетическим продуктом, мякоть богата глюкозой, фруктозой, соединениями серы, солями калия, витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, аскорбиновой кислотой. На вкус сочная, сладковатая, без остроты, характерной для белокочанной капусты. Разросшийся стебель по вкусу напоминает кочерыгу капусты, но кольраби намного вкуснее и сочнее. Сладкий вкус кольраби придает содержащаяся в ней сахароза. По содержанию витамина С кольраби превосходит лимон и апельсин.

Кольраби можно стерилизовать в сладкокислой заливке, нарезанной на красивые куски (для использования в качестве гарнира), или мелко нарезанной и заправленной пряностями (для приготовления салата) или без пряностей (покапустному); кольраби можно также засушить или заквасить.

## Салат с яблоками, фенхелем и свиной грудинкой

### Ингредиенты

- 50 г фундука
- 2 яблока

- сок  $1/2$  лимона
- 1 фенхель
- 1 кольраби
- 6 листов салата
- 8 тонко нарезанных полосок свиной грудинки (или свиного шпика)
- 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки
- оливковое масло
- свежемолотый черный перец
- морская соль

### **Для заправки:**

- 1 сырой желток
- 1 ст. ложка дижонской горчицы
- 1 ч. ложка меда
- 1 ст. ложка яблочного уксуса
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка сметаны
- соль
- перец

### **Приготовление**

Разогреть духовку до 180 °С. Подсушить в ней фундук, дать ему остыть и почистить.

Для приготовления заправки взбить желток с горчицей, медом и уксусом, солью и перцем.

Медленно ввести в эту смесь оливковое масло, не пере-

ставая взбивать. В конце добавить сметану.

Нарезать яблоки дольками. Сбрызнуть их лимонным соком, чтобы не потемнели.

Фенхель разрезать пополам, затем каждую половинку нарезать тонкими полосками. Кольраби очистить, нарезать, как и яблоки, дольками.

Полить фенхель и кольраби оставшимся лимонным соком.

Нарезать тонкими полосками листья салата. Соединить фенхель и кольраби с яблоками и листьями салата.

Выложить смесь на плоскую тарелку, посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть оливковым маслом, перемешать, заправить, снова перемешать.

Сверху выложить типик или свиную грудинку, посыпать орехами и петрушкой.

## **Суп-пюре из кольраби и овощей**

### **Ингредиенты**

- 750 г бульона или воды
- 150 мл молока
- 100–150 г кольраби
- 120 г картофеля
- по 100 г репы и моркови
- 50 г лука репчатого
- по 20 г зеленого консервированного горошка, пшеничной

*муки и сливочного масла*

- *2 яйца*
- *перец*
- *соль по вкусу*

## **Приготовление**

Подготовленные кольраби и репу нарезать кружочками или брусочками и припустить в бульоне.

Репчатый лук и морковь нарезать и пассеровать.

Зеленый горошек (вместе с отваром) довести до кипения; картофель варить до готовности.

Горячие овощи протереть, соединить с подготовленным белым соусом, развести бульоном.

Смесь довести до кипения. Добавить соль по вкусу. Суп-пюре охладить до 80–85 °С.

Заправить яично-молочной смесью. Для этого яичные желтки размешать в однородную массу и, помешивая, постепенно в них влить горячее молоко.

Смесь проварить на водяной бане до получения густой консистенции.

Готовый суп-пюре можно хранить на водяной бане при 80–85 °С.

К супу-пюре можно подать гренки из пшеничного хлеба (20 г на порцию), кукурузные или пшеничные хлопья (25 г).

# Суп из кольраби с морковью

## Ингредиенты

- 120 г кольраби
- 40 г моркови
- 30 г лука
- 20 г сливочного масла
- 30 г сметаны
- 5 г зеленого лука
- перец
- соль по вкусу
- вода

## Приготовление

Овощи помыть и почистить. Натереть на крупной терке морковь и кольраби.

Добавить измельченный репчатый лук, заправить сливочным маслом, специями, солью, добавить воды, довести смесь до кипения.

После готовности овощей подать со сметаной, мелко нарезанным зеленым луком и укропом.



# Телятина, фаршированная грецкими орехами с рагу из кольраби

## Ингредиенты

- 700 г филе
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. ложка сухарей
- 50 г грецких орехов
- 4 кусочка подкопченного сала
- розмарин
- тимьян
- 600 г кольраби
- 2 лука-шалота
- оливковое масло
- соль
- перец
- 1 ст. ложка меда
- 30 г сухой вишни
- 50 мл портвейна
- 50 мл овощного бульона
- 2 ст. ложки жирной сметаны
- петрушка

## Приготовление

Масло взбить со щепоткой соли. Смешать сухари с мел-

ко нарубленными орехами, добавить перец по вкусу. Смесь ввести в масло, охладить.

Филе обработать, снять пленки, промыть. В филе прорезать отверстие в длину и насквозь.

Нафаршировать мясо ореховой массой, посолить, поперчить.

Обжарить мясо на масле со всех сторон.

Разогреть духовку до 140 °С. Переложить мясо на противень, обложить его со всех сторон салом и зеленью. Запекать 35–40 минут в зависимости от желаемой степени зажарки.

Кольраби и лук-шалот нарезать кубиками и поджарить в глубокой сковороде на масле.

Добавить вишню, мед, портвейн, бульон, соль и перец. Прогреть смесь, снять с огня, вмешать сметану и петрушку.

Мясо нарезать порционными кусками, выложить на тарелки вместе овощами.

## **Кольраби в кисло-сладкой заливке**

### **Ингредиенты**

• 1 свежая кольраби

*Пряности и добавки (на литровую банку):*

•  $\frac{1}{2}$  ч. ложки желтых горчичных семян

• 2 горошины черного перца

• 2 горошины душистого перца

•  $\frac{1}{2}$  лаврового листа

- 2 среза луковицы
- стручковый или молотый красный перец

### **Для заливки:**

- 1 л воды
- 300 мл столового уксуса
- 20 г соли
- 100 г сахара

## **Приготовление**

Промытую кольраби почистить, нарезать кубиками, положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить до размягчения.

Затем разложить ее по нагретым банкам, переложить пряностями и нарезанным луком. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

– банки емкостью 0,5 л—20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

## **Кольраби с картофелем под сыром**

### **Ингредиенты**

- 500 г кольраби

- 5 средних картофелин
- 1 зубчик чеснока
- 150 г твердого сыра
- 150 мл молока
- 1 яйцо
- 150 г брынзы
- соль
- перец
- петрушка

## **Приготовление**

Отварить очищенный картофель и кольраби до полуготовности, нарезать пластинами.

Смешать молоко, яйцо, соль, перец, пропущенный через пресс чеснок. Потереть сыр на терке.

Выложить в жароупорное блюдо картофель, кольраби и нарезанную брынзу. Залить яично-молочной смесью, посыпать сыром, запекать 40 минут при 180 °С и еще 10 минут при 200 °С для образования румяной корочки.

## **Консервированный салат из кольраби**

### **Ингредиенты**

- свежая молодая кольраби

**Пряности и добавки (на литровую банку):**

- 2 горошины черного перца

- 2 кружочка репчатого лука

### **Для заливки:**

- 1 л воды
- 250 мл 6 %-ного столового уксуса
- 30 г соли
- 100 г сахара

### **Приготовление**

Кольраби почистить, нарезать лапшой. Залить кипящей подсоленной водой (10 г соли на 1 л воды) на 2 минуты. Процедить, разложить по банкам, переложить мелко нарезанным луком и пряностями. Залить горячей заливкой. Банки накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л – 20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

# Капуста цветная

Белки цветной капусты богаты ценными аминокислотами (аргинином, лизином). В ней немного целлюлозы, которая, благодаря своей нежной структуре, достаточно легко переваривается организмом. Большая часть азотных веществ цветной капусты – это легкоусвояемые белковые соединения, благодаря чему цветная капуста воспринимается организмом лучше других видов капусты.

В цветной капусте содержится огромное количество витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>2</sub>, РР, А, Н. В головках капусты присутствуют калий, кальций, натрий, фосфор, железо, магний. Цветная капуста богата пектиновыми веществами, яблочной и лимонной кислотой, фолиевой и пантотеновой кислотой.

Благодаря своей структуре цветная капуста усваивается организмом лучше всех других видов капусты, и поэтому особенно полезна в качестве диетического питания при кишечно-желудочных заболеваниях, не говоря уже о повседневном рационе.

## Салат из цветной капусты с морковью и огурцами

### Ингредиенты

- 400 г цветной капусты

- 200 г моркови
- 200 г огурцов
- 100 мл масла растительного
- лимонный сок
- соль
- зелень

## **Приготовление**

Кочан цветной капусты очистить вымыть, затем ошпарить кипятком и мелко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, огурцы мелко нарезать. Все овощи перемешать, добавить соль и заправить смесью растительного масла и лимонного сока. Готовый салат украсить зеленью.

## **Цветная капуста с сырным соусом**

### **Ингредиенты**

- 300 г цветной капусты
- 2–3 ст. ложки простокваши
- 2 ст. ложки муки
- 100 г сливочного масла
- 100 мл капустного отвара
- 100 г сыра
- 2 яичных желтка

### **Приготовление**

Из муки и сливочного масла приготовить белую заправку. Развести ее, размешивая, горячим отваром цветной капусты, добавить тертый сыр и кипятить 5–7 минут.

Затем соус снять с огня, влить слегка взбитые с простоквашей желтки, влить их в отвар и хорошо размешать. Разобранный на кочешки и сваренную цветную капусту залить приготовленным соусом.

## Суп-пюре из цветной капусты

### Ингредиенты

- *1,2 л бульона*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *1 небольшой кочан цветной капусты*
- *1 стакан молока*
- *200 г тыквы*
- *соль*

### Приготовление

Цветную капусту вместе с листьями и кочерыжкой пропустить через мясорубку. Тыкву очистить от кожуры, также пропустить через мясорубку вместе с семенами.

Бульон влить в горшочек, добавить пропущенные через мясорубку овощи, заправить сливочным маслом и солью.

Горшочек накрыть крышкой и поставить в холодную духовку, которую нагреть при среднем огне, на 15 минут. За 2



минуты до конца варки в горшочек влить горячее молоко.

## **Говядина на пару с цветной капустой**

### **Ингредиенты**

- *700 г говядины*
- *200 г свиного сала*
- *100 г картофеля*
- *100 г моркови*
- *100 г цветной капусты*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *50 г репчатого лука*
- *зелень петрушки*
- *зелень сельдерея и спаржи*
- *черный молотый перец*
- *соль*

### **Приготовление**

Говядину хорошо отбить, посолить, поперчить, нашпиговать свиным салом.

Растопить масло и обмазать им кусок мяса со всех сторон, после чего обвалить в смеси из мелко порубленных лука, петрушки, спаржи, моркови, картофеля, цветной капусты.

Поместить говядину в пароварку, сверху засыпать оставшееся количество овощной смеси.

Варить до готовности (в течение 50 мин), при подаче по-

лить растопленным сливочным маслом.

## Рагу из говядины

### Ингредиенты

- 400 г говядины
- 250 г картофеля
- 80 г моркови
- 80 г помидоров
- 80 г кабачков
- 50 г корня сельдерея
- 100 г цветной капусты
- 1 ч. ложка томатной пасты
- 50 г лука
- 50 г сливочного масла
- $\frac{1}{3}$  стакана сметаны
- 250 мл бульона
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки рубленой петрушки
- сельдерей
- черный молотый перец
- соль

### Приготовление

Мясо с веточками петрушки и сельдерея уложить в пароварку и готовить в течение 15–20 минут.

Картофель, морковь, коренья, кабачки нарезать кубиками и положить в пароварку. Добавить цветную капусту и готовить овощи 8–10 минут.

Лук крупно нашинковать и обжарить с томатной пастой в масле (40 г) на сковороде.

Для приготовления сметанного соуса муку спассеровать в масле на сковороде до светло-желтого цвета, развести кипящим бульоном, хорошо вымешать, добавить сметану и прокипятить на обычной плите в течение 10 минут.

Мясо нарезать на 12–16 кусков и соединить с вареными овощами, жареным в томате луком и нарезанными дольками помидорами. Сложить все в поддон для круп, посолить и залить сметанным соусом.

Готовить рагу в пароварке в течение 10–12 минут.

## **Цыпленок с цветной капустой и помидорами**

### **Ингредиенты**

- *1 цыпленок*
- *1 кочан цветной капусты*
- *3 ст. ложки жира*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 ст. ложка муки*
- *3–4 помидора*
- *1 ч. ложка красного перца*

- *100 г сыра*
- *соль*
- *зелень петрушки*

## **Приготовление**

Нарезать порционными кусками тушку, поджарить их в жиру и выложить на блюдо.

В том же жиру поджарить последовательно лук, муку и очищенные и измельченные на терке красные помидоры. Посыпать красным перцем и посолить.

Снова положить мясо в кастрюлю и налить горячую воду, чтобы она покрывала мясо. Тушить до мягкости.

Затем добавить цветную капусту, предварительно промытую и разобранный на соцветия, и тоже тушить на слабом огне до готовности.

Посыпать тертым сыром, смешанным с мелко нарезанной зеленью петрушки.

## **Цыплята с цветной капустой**

### **Ингредиенты**

- *2 цыпленка*
- *1 морковь*
- *1 корень петрушки*
- *700–800 г цветной капусты*
- *2 головки репчатого лука*

- $1/2$  стакана панировочных сухарей
- 1 стакан сметаны
- щепотка тертого мускатного ореха
- зелень петрушки или укроп
- соль
- черный молотый перец

## **Приготовление**

Подготовленных цыплят промыть, разрубить вдоль пополам, натереть солью и перцем, уложить в кастрюлю, добавить коренья петрушку, морковь и целые луковицы. Залить холодной водой так, чтобы она наполовину покрыла цыплят, и варить до готовности, поливая цыплят бульоном и постоянно переворачивая.

Когда цыплята сварятся, добавить в бульон сметану, панировочные сухари и мускатный орех, довести все до кипения и снять с огня.

Отдельно в соленой воде отварить цветную капусту и разобрать ее на соцветия. Цыплят уложить на блюдо, вокруг разместить капусту. Залить все соусом и украсить зеленью.

## **Горбуша, тушенная с цветной капустой**

### **Ингредиенты**

- 1 кг филе горбуши
- 1 кг цветной капусты

- 100 г панировочных сухарей
- 70 г сливочного масла
- 250 мл молока
- 1 лимон
- зелень петрушки
- соль
- перец

## **Приготовление**

Рыбу нарезать кусочками, сбрызнуть соком, выжатым из половины лимона, посолить и уложить на дно горшочка.

Цветную капусту разделить на соцветия, промыть под струей холодной воды, обвалить в смеси соли, перца и панировочных сухарей.

Уложить их поверх рыбы, полить растопленным сливочным маслом.

В горшочек влить горячее молоко, закрыть крышкой, поставить в предварительно разогретую до 100 °С духовку. Блюдо тушить в течение 1 часа.

Подать к столу в горшочке или выложить на блюдо, украсив дольками оставшегося лимона и веточками петрушки.

## **Цветная капуста в остром маринаде**

### **Ингредиенты**

- 1 кочан цветной капусты

- 1 морковь
- 3 зубчика чеснока

### **Для маринада:**

- 1,5 л воды
- 4 ст. ложки соли
- 9 ст. ложек сахара
- 1 стакан растительного масла
- 200 мл столового уксуса
- 10 лавровых листа
- 10 горошин черного перца
- 5 гвоздик

### **Приготовление**

Цветную капусту помыть, разделить на соцветия, положить в кастрюлю. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками и выложить к капусте.

Чеснок очистить, разрезать на несколько частей, добавить к овощам.

В кастрюлю положить перец горошком, гвоздику и лавровый лист.

Приготовить заливку: в воду влить масло и уксус, высыпать соль и сахар, довести до кипения.

Залить полученной горячей заливкой капусту, накрыть крышкой и оставить в комнате до остывания, а затем дать промариноваться в холодильнике не менее 1 суток.

# Цветная капуста, в уксусной заливке

## Ингредиенты

- *цветная капуста*
- *лимонная кислота по вкусу*

## *Для заливки:*

- *1 л воды*
- *1 стакан 6 %-ного столового уксуса*

## Приготовление

Цветную капусту освободить от листьев, разрезать на соцветия. Замочить на 20 минут в подкисленной лимонной кислотой воде, затем ополоснуть водой.

Капусту отварить в воде с добавлением лимонной кислоты до полуготовности, дать обсохнуть и разложить по банкам.

Залить горячей заливкой, закрыть крышками и стерилизовать при температуре до 95 °С – 20–25 минут. По окончании стерилизации банки немедленно охладить.

На следующий день стерилизацию повторить при той же температуре в течение 45–50 минут.

# Цветная капуста, стерилизованная в кисло-сладкой заливке

## Ингредиенты



- *свежая цветная капуста*
- *лимонная кислота*

### **Для заливки:**

- *1 л воды*
- *200 мл столового уксуса*
- *60–80 г сахара*
- *30 г соли*
- *1 лавровый лист*
- *1 ч. ложка горчичных семян*
- *3 горошины душистого перца*
- *2 горошины черного перца*

### **Приготовление**

Пряности залить уксусом, довести до кипения, снять с плиты и оставить под крышкой. Цветную капусту освободить от листьев и разрезать на соцветия. Положить в кипящую воду, подкисленную лимонной кислотой, отварить.

Горячую цветную капусту разложить по нагретым банкам, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

- банки емкостью 0,5 л—20 минут,
- банки емкостью 1 л – 25 минут.

Банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

# Маринованная цветная капуста

## Ингредиенты

- 1 кочан цветной капусты
- 1 морковь
- 1 красный сладкий перец
- 5 мелких луковиц

## Для маринада:

- 1 л воды
- 2 ч. ложки соли
- 3 ст. ложки сахара
- 5 горошин черного перца
- 5 горошин душистого перца
- 3 гвоздики
- 1 лавровый лист
- кусочек острого красного перца
- 100 мл 6 %-ного столового уксуса

## Приготовление

Капусту разобрать на соцветия и промыть.

Морковь нарезать кружочками. Сладкий перец почистить и нарезать квадратиками. Лук очистить.

На дно банок положить специи, морковь, лук и перец. Плотно заполнить банку до верха соцветиями капусты.

Залить кипятком, накрыть ошпаренными крышками и

дать постоять 1–2 минуты. Затем воду слить, залить кипящий маринад и закрыть крышками.

## Консервированная цветная капуста

### Ингредиенты

- 3 головки цветной капусты
- 4 крупных моркови
- 1 головка чеснока
- лавровый лист
- перец горошком
- петрушка
- репчатый лук

### Для заливки:

- 7 стаканов воды
- 1 стакан сахара
- 1 стакан уксуса
- 2 ст. ложки соли

### Приготовление

Цветную капусту разобрать на соцветия. В кипящую воду опустить подготовленную капусту и варить 8 минут. На дно банки положить петрушку, душистый перец, лавровый лист, чеснок (по 2 зубчика на банку), кольца репчатого лука и нарезанную кружочками морковь. Капусту уложить в банки. Залить горячей заливкой, накрыть крышками и стерили-

зовать литровые банки в течение 8 минут. Затем банки герметично укупорить.

## Соленая цветная капуста с овощами

### Ингредиенты

- *цветная капуста*
- *4 помидора*
- *4 огурца*
- *1 морковь*
- *5 зубчиков чеснока*
- *1 лист хрена*
- *5 листьев вишни (или смородины)*
- *1 горький перец*

### Для рассола:

- *вода*
- *3 ст. ложки соли*
- *100 мл уксуса*

### Приготовление

Капусту промыть и разрезать на соцветия. Пробланшировать в кипящей воде с добавлением лимонной кислоты (на 5 л кипятка 1 ч. ложка лимонной кислоты) 2 минуты.

Разложить в банки, перекладывая помидорами, огурцами, нарезанной морковью, листьями хрена, вишни, чесноком, горьким перцем.

Залить кипятком банки до верха, закрыть крышками и дать постоять 10–15 минут. Затем воду слить в кастрюлю и вскипятить. Так повторить 2 раза.

Добавить в банки с овощами соль, уксус и залить кипящим рассолом. Герметично укупорить и перевернуть вверх дном.

# Арбуз

Среди других овощей выделяется большим количеством структурированной воды и легкоусвояемых сахаров (фруктозы, сахарозы, глюкозы), а также магния, железа, пектиновых веществ, клетчатки и белка.

В арбузах сравнительно мало других минеральных веществ, органических кислот и витаминов. Однако, учитывая высокие вкусовые качества арбуза и возможность употребления в больших количествах (до 1 кг и более), он может являться весомым источником практически большинства биологически активных веществ.

## Паштет из арбуза

### Ингредиенты

- 400 г арбуза
- по 50 г овсяных хлопьев и очищенных орехов
- 1 ст. ложка меда
- $\frac{1}{2}$  лимона

### Приготовление

Хлопья замочить в воде. Арбуз нарезать мелкими кусочками и перемешать с хлопьями.

Добавить мед, лимонный сок и молотые орехи. Все пере-

мешать и подать к столу.

## **Фруктовый салат с орехами**

### **Ингредиенты**

- *80 г арбуза*
- *80 г дыни*
- *80 г смородины*
- *по 50 г груши и грецких орехов*
- *30 г меда*
- *лимонный сок*

### **Приготовление**

Арбуз и дыню очистить от корки и нарезать небольшими кубиками. Груши нарезать тонкими ломтиками вместе с кожей.

Смородину очистить от веточек. Перемешать плоды и разложить на тарелке.

Сбрызнуть лимонным соком и медом, посыпать молотыми орехами.

## **Салат из арбуза, сливы и дыни**

### **Ингредиенты**

- *1 стакан слив без косточек*
- *100 г арбуза*

- 100 г дыни
- 100 г сметанного соуса для фруктовых салатов
- зеленый салат
- специи по вкусу

## **Приготовление**

Сливы нарезать дольками, мякоть арбуза, дыни – ровными ломтиками или кубиками, салат – соломкой. Добавить специи.

Подготовленные продукты соединить, положить в салатник, полить сметанным соусом и украсить листиками салата.

## **Салат из арбуза и дыни**

### **Ингредиенты**

- 80 г дыни
- 80 г арбуза
- по 50 г слив и винограда
- 30 г меда

### **Приготовление**

Дыню и арбуз очистить от корки и нарезать на мелкие кубики. Добавить нарезанные сливы и виноград. Разложить все на тарелке и полить медом.



# Арбуз с яблочным соком

## Ингредиенты

- 200 г арбуза
- 100 мл яблочного сока
- 30 г меда
- лимонный сок

## Приготовление

Арбуз очистить, нарезать небольшими кубиками, разложить на тарелке. Залить яблочным соком, заправленным медом и лимонным соком.

# Суп из арбуза

## Ингредиенты

- 1 кг мякоти арбуза
- 100 г сельдерея
- 1 ст. ложка оливкового масла
- перец
- 1 яблоко
- 1 мл бальзамического уксуса

## Приготовление

Половину арбузной мякоти освободить от косточек и на-

резать небольшими кубиками. Остальную взбить в блендере и процедить через сито. При помощи ножа для чистки овощей нарезать тонкой соломкой яблоко и сельдерей.

Арбузный сок перелить в тарелки, выложить остальные ингредиенты. Приправить суп оливковым маслом, перцем, бальзамическим уксусом и сразу подать на стол.

## Гаспачо с арбузом

### Ингредиенты

- 4 средних помидора
- 2 сладких красных перца
- 2 средних огурца
- 2 ломтика арбуза
- соль
- 2 зубчика чеснока
- черный молотый перец
- зелень
- оливковое масло

### Приготовление

Помидоры залить кипятком минут на 10, снять с них кожицу. Перец нарезать на крупные кусочки и немного поджарить вместе с чесноком.

Из арбуза удалить семечки, обрезать кожуру, а мякоть нарезать на кусочки. Огурцы очистить от кожицы и мелко на-

резать. Помидоры разрезать пополам.

Измельчить все блендером. Посолить, поперчить по вкусу.

Поставить суп в холодильник на 2 часа, чтобы он настоялся и хорошо охладился. Перед подачей посыпать зеленью и можно полить еще оливковым маслом.

## Томатно-арбузный суп

### Ингредиенты

- 300 помидоров
- 1 длинноплодный огурец
- 1 сладкий зеленый перец
- 2 головки репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 250 г арбузной мякоти
- сок  $1/2$  лимона
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 250 мл томатного сока
- пряности
- черный молотый перец
- паприка

### Приготовление

Помидоры, лук и чеснок нарезать кубиками.

Перец и огурец измельчить и половину отложить для

украшения. Все ингредиенты пюрировать вместе с арбузом и лимонным соком, добавив оливковое масло и томатный сок.

Приправить смесью пряностей, молотым черным перцем и паприкой. Поставить в холодильник на 2 часа.

Перед подачей на стол украсить томатно-арбузный суп рубленым перцем, огурцом.

## **Отбивные с перцем и арбузным салатом**

### **Ингредиенты**

- 4 куска филе говядины по 150 г
- 1 ст. ложка растительного масла
- черный молотый перец

### **Для салата:**

- 3 огурца
- 250 г арбуза
- 1 лимона
- 150 г натурального йогурта
- 1 ч. ложка молотого кориандра
- 1 ч. ложка меда
- базилик

### **Приготовление**

Отбивные поджарить в горячем гриле. Приправить по вкусу солью и перцем.

Для приготовления салата огурец помыть и нарезать мел-

кими кубиками. Специальным приспособлением (или ложкой) вырезать из арбуза шарики. Огурцы и арбуз сложить в миску и перемешать.

Выдавить из лимона сок. Приготовить салатную заправку, смешав лимонный сок, йогурт, кориандр и мед. Заправить ею арбузный салат.

Поставить в холодильник на 20 минут, чтобы все компоненты салата хорошенько пропитались. Затем украсить веточками базилика.

Готовые отбивные выложить на тарелки и гарнировать салатом.

## **Куриные грудки с фруктовой смесью**

### **Ингредиенты**

- 4 куриные грудки
- 185 мл белого вина
- 65 мл оливкового масла
- 2 ст. ложки тертого имбиря
- 1 зубчик измельченного чеснока
- соль

### **Для фруктовой смеси:**

- 225 г консервированных ананасов без жидкости
- 1 очищенное манго
- 2 киви
- 150 г мякоти арбуза

- *1 ст. ложка нарезанной мяты*
- *соль*

## **Приготовление**

Удалить лишний жир с куриных грудок. Уложить грудки в мелкую неметаллическую посуду. Смешать вино, растительное масло, имбирь, чеснок, посолить и залить куриные грудки. Накрыть полиэтиленом и поставить в холодильник на несколько часов или на ночь, переворачивая время от времени.

Подготовить и прогреть барбекю. Уложить куриное филе на горячую решетку или крышку барбекю. Жарить по 5–10 минут с каждой стороны. Подавать с фруктовой смесью.

Для приготовления фруктовой смеси мелко нарезать фрукты, смешать с мятой и посолить.

## **Пирог с арбузом и виноградом**

### **Ингредиенты**

- *2 ломтика арбуза*
- *300 г винограда без косточек*
- *$\frac{3}{4}$  стакана сахара*
- *$\frac{1}{3}$  стакана молока*
- *2 яйца*
- *$1\frac{1}{2}$  стакана муки*

- 1  $1/2$  ч. ложки разрыхлителя
- 1 ч. ложка ванильного сахара
- 100 г сливочного масла
- 4 ст. ложки растительного масла
- цедра 1 лимона
- цедра 1 апельсина
- манка
- соль

## **Приготовление**

Виноград вымыть и обсушить. Арбуз очистить от корки, семечек и нарезать крупными кусочками.

Яйца взбить с сахаром до увеличения массы в объеме в 2 раза. Добавить оба вида масла и взбить.

Влить молоко, добавить ванилин, соль. Просеять муку с разрыхлителем и аккуратно перемешать ложкой. Добавить мелко натертую цедру лимона и апельсина и оставить тесто на 10 минут.

Затем добавить в тесто  $1/3$  винограда и аккуратно перемешать. Форму смазать маслом, посыпать манкой, выложить тесто и поставить в духовку на 10–12 минут при 180 °С.

Вынуть форму из духовки, выложить сверху арбуз и оставшийся виноград и запекать еще 45 минут.

# Пирожные из арбуза с кремом

## Ингредиенты

- 400 г арбуза
- 320 г сливочного сыра
- 40 мл орехового ликера
- соль
- перец
- молотый тмин
- 50 мл сливок
- лавандовый цвет

## Приготовление

Очистить арбуз и разрезать мякоть на 36 тонких треугольников. Хорошо взбить сливки и перемешать их с сыром и половиной ликера. Приправить солью, перцем и тмином. Положить в кондитерский мешочек с насадкой, имеющей круглое отверстие.

Нанести крем из сливочного сыра на 24 ломтика арбуза. Сложить вместе по 2 ломтика. Разложить по тарелкам и полить ликером. Посыпать перцем и лавандовым цветом.

# Желе в арбузе

## Ингредиенты



- 1 стакан красного сухого вина
- 1 арбуз весом 2–3 кг
- 5 ст. ложек желатина *фрукты и ягоды (персики, абрикосы, груши, виноград, вишня, клубника)*
- корица
- 2 стакана сахара
- 500 мл воды

## **Приготовление**

Арбуз тщательно вымыть, разрезать пополам и аккуратно вынуть мякоть. Стенки арбуза должны быть внутри максимально ровными. В большой кастрюле вскипятить воду. Каждую половинку арбуза подержать над паром срезом вниз 5 минут.

Мякоть арбуза протереть в миску через сито.

Фрукты вымыть, обсушить. Ягоды винограда снять с кисти. Из вишни (черешни), персиков и абрикосов удалить косточки. Груши или яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 части и удалить сердцевину.

Нарезать фрукты кубиками, размер которых соответствовал бы размеру вишни или винограда.

Из воды и 1 стакана сахара сварить сахарный сироп.

Порциями опускать в него фрукты и проваривать 2 минуты, следя за тем, чтобы фрукты не разварились. Вынуть фрукты шумовкой.

Желатин замочить в небольшом количестве теплой кипя-

ченной воды. В отвар из фруктов добавить протертую мякоть арбуза, оставшийся сахар, вино и корицу.

Довести до кипения и варить 2–3 минуты. Процедить, дать немного остыть и ввести набухший желатин.

Положить в половинки арбуза часть фруктов, залить чуть остывшим сиропом и поставить на холод. Когда сироп немного застынет, вновь положить порцию фруктов и влить сироп. Снова поставить на холод. Когда обе половинки арбуза будут заполнены, накрыть их пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 4 часа.

Застывшее желе нарезать ломтиками и подать к столу.

## Арбузный мед

### Приготовление

У арбузов тщательно вымыть поверхность щеткой или мочалкой, разрезать их на части и выбрать всю съедобную внутреннюю часть (вместе с семенами), измельчить ее и пропустить через протирочное сито для отделения волокнистых частей мякоти плода и семян.

Арбузный сок процедить через 3–4 слоя марли.

Чтобы получить больше сока, оставшуюся мякоть на протирочном сите подвергнуть прессованию на ручном винтовом прессе.

При нагревании сока до кипения происходит свертывание белковых и красящих веществ, и на поверхности образует-

ся красноватая пена, которую необходимо снять шумовкой, а сок, в горячем состоянии, вторично процедить через 3–4 слоя марли.

После фильтрации арбузный сок переместить в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь и уварить до уменьшения первоначального объема в 9–10 раз.

Уваренный до готовности арбузный мед в горячем виде еще раз профильтровать через частое сито или слой марли. Готовность уваренного сока определяют пробой на гладкой стеклянной поверхности – блюдце, тарелка и др.

После охлаждения капли уваренного до готовности арбузного сока не должны расплываться или расплываются очень медленно, так как нормально сваренный арбузный мед должен иметь вязкую консистенцию.

Конец уваривания арбузного меда можно определить по температуре кипения – 104–105 °С, которая соответствует плотности увариваемой массы 65–68 %.

Арбузный мед лучше разливать в горячем (кипящем) состоянии в стеклянные банки методом самостерилизации, с последующей герметичной укупоркой их жестяными крышками.

При переработке арбузов можно получить до 6 % арбузного меда и до 1,5 % сухих семян, которые используют на посевные цели.

# Варенье из корок арбуза и дыни

## Ингредиенты

- 1 кг корок арбуза и дыни
- 900 г сахара

## Приготовление

С корок тонким слоем снять наружную кожицу. Затем нарезать кубиками, промыть холодной водой и замочить в течение 20–30 минут в 2–3 %-ном растворе соли.

После этого корки опустить на 8–10 минут в горячую воду (85–95 °С). Затем выложить в кастрюлю с сахарным сиропом (на 600 мл воды 400 г сахара), довести до кипения. Варить 3–4 раза по 12–15 минут.

После каждой варки кастрюлю снимать с огня и охлаждать 2–3 часа. Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить.

# Повидло из арбуза с персиками

## Ингредиенты

- 1 кг мякоти арбуза
- 2 персика
- сок 2 лимонов
- 1 кг сахара

- 25 г желатина
- 40 мл водки

## **Приготовление**

Арбузную мякоть, отделенную от косточек и кожуры, взбить миксером в пюре. Персики залить на 1 минуту кипятком, остудить, снять кожицу и удалить косточку, нарезать небольшими кубиками, добавить сок лимонов, сахар, желатин и водку. Смесь поместить в кастрюлю и варить на медленном огне 5 минут. Добавить в варенье пюре из арбуза и варить еще 7 минут. Наполнить горячим повидлом стерилизованные банки и укупорить.

## **Повидло из арбуза с яблоками и лимоном**

### **Ингредиенты**

- 1 кг арбуза
- 1 кг яблок
- 1 лимон
- 1 кг сахара

### **Приготовление**

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками. Из арбуза убрать косточки, нарезать мякоть кусочками, смешать с яблоками.

Варить на слабом огне 25–30 минут до полного размягчения.

Полученную массу протереть через сито. Добавить сахар, варить до загустения. За 10 минут до окончания варки добавить мелко нарезанный лимон с кожицей. Разлить в стерилизованные банки и укупорить.

## **Джем из арбуза с красной смородиной**

### **Ингредиенты**

- 1 кг арбуза
- 1 кг красной смородины
- сахар (столько, стаканов, сколько стаканов красной смородины)

### **Приготовление**

Смородину потолочь с сахаром, добавить мякоть арбуза и перемешать.

Довести до кипения и варить 35–40 минут. Дать немного остыть и протереть через сито.

Разложить в банки, герметично укупорить крышками. Хранить в холодильнике.

## **Маринованный арбуз**

### **Ингредиенты**

- 1 арбуз
- 6 зубчиков чеснока
- 10 горошин черного перца
- 3 лавровых листа
- кардамон
- 1 ст. ложка уксусной эссенции
- 1 ст. ложка соли
- 2 ст. ложки сахара

## **Приготовление**

Арбуз помыть, разрезать на кусочки. На дно банки емкостью 3 л положить кардамон в зернах, черный перец горошком, лавровый лист и арбуз. Залить кипятком, дать остыть, затем воду слить в кастрюлю. Прокипятить с солью и сахаром 5 минут.

В банки добавить чеснок, уксус и залить горячим маринадом. Герметично укупорить, перевернуть вверх дном, дать остыть.

## **Консервированный арбуз с яблоками**

### **Ингредиенты**

- 1 арбуз
- 500 г яблок
- 1 л воды
- 30 г соли

- *20 мл уксуса*
- *20 г сахара*

## **Приготовление**

Арбуз нарезать кружками, разрезать пополам или на 4 части. Яблоки измельчить ломтиками.

Уложить слоями в банки. Залить кипяченой водой, накрыть простерилизованными крышками.

Стерилизовать 8–10 минут, затем воду слить и налить кипятком. Через 8–10 минут слить воду и залить 1 л горячего рассола.

Для приготовления рассола в воду положить соль, прокипятить 8–10 минут, добавить уксус, сахар и довести до кипения.

Банки накрыть простерилизованными крышками и герметично укупорить.

## **Арбузы, засоленные в капусте**

### **Ингредиенты**

- *10 кг мелких арбузов*
- *капуста*
- *500 г соли*
- *10 л воды*

### **Приготовление**



Арбузы проколоть иголкой, уложить рядами в бочку, чередуя с капустой. Вначале насыпать нашинкованную подсоленную капусту слоем до 10 см, затем уложить арбузы. Промежутки между арбузами заполнить капустой, влить воду. Бочку накрыть марлей, уложить деревянный круг и гнет.

# Баклажан

Популярная овощная культура, плоды которой используются только после кулинарной обработки и консервирования. Плод – ягода грушевидной, цилиндрической, округлой, змеевидной формы. Баклажаны содержат витамин С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР и каротин. В их состав входят калий, натрий, кальций, магний, фосфор и железо.

Горький вкус плодов связан с наличием в нем соланина, содержание которого увеличивается по мере созревания.

Баклажаны должны быть свежие, красно-фиолетового цвета, с гладкой блестящей поверхностью, плотной, нежной, беловатой и без пустот мякотью. При отборе и сортировке устраняются все дефектные, поврежденные болезнями и вредителями плоды.

## Рулетки из баклажанов с рыбой

### Ингредиенты

- 3 баклажана
- 200 г речной рыбы
- 3 помидора
- соль
- молотый черный перец
- оливковое масло

- лимонный сок
- листья салата

### **Для чесночного соуса:**

- 4 зубчика чеснока
- 150 г майонеза
- молотый черный перец

## **Приготовление**

Рыбу помыть, разделать и отделить филе от костей. Мелкие косточки удалить. Затем филе нарезать на небольшие кусочки и полить лимонным соком. 2 ст. ложки оливкового масла разогреть в сковороде. Кусочки филе рыбы посолить, поперчить и чуть-чуть обжарить с обеих сторон. Чтобы удалить излишний жир, обжаренные кусочки рыбного филе из сковороды выложить на бумажное полотенце. Баклажаны помыть, почистить и нарезать на пластинки вдоль. В оставшемся оливковом масле обжарить баклажаны до золотистого цвета. Обжаренные баклажаны выложить из сковороды на бумажное полотенце, чтобы убрать излишний жир. Помидоры помыть и нарезать кружками. На каждый обжаренный ломтик баклажана положить по кусочку обжаренного рыбного филе и по кружочку помидора. Свернуть в рулетики и скрепить их деревянными зубочистками или шпажками.

Для чесночного соуса очистить чеснок, пропустить через пресс и перемешать с майонезом. Приправить черным перцем по вкусу. Рулетики полить соусом. Подавать на листьях

салата.

# Салат из баклажанов с куриной грудкой

## Ингредиенты

- 200 г баклажанов
- растительное масло
- 50 г вареной моркови
- 50 г вареного картофеля
- 80 г жареной куриной грудки
- 1 огурец
- базилик
- петрушка (зелень)

## Для заправки:

- сметана
- лимонный сок
- хрен
- горчица

## Приготовление

Баклажаны без кожицы нарезать ломтиками и потушить в масле с базиликом.

Морковь и огурец нарезать кружочками, мясо и картофель – кубиками, зелень измельчить.

Смешать с заправкой и украсить зеленью.

# Салат из баклажанов с маринованными грибами и ветчиной

## Ингредиенты

- 2 баклажана
- 150 г маринованных грибов
- 50 г ветчины
- 30 г зеленого горошка
- 40 г редьки
- 20 г хрена
- орегано
- лук-порей

## Для заправки:

- 100 г грецких орехов
- 4 толченых зубчика чеснока
- острый красный перец
- сок 1 лимона
- зелень
- соль
- кориандр

## Приготовление

Баклажаны испечь в духовке до бронзового цвета, время от времени переворачивая. Очистить их и нарезать кусочками, грибы и ветчину – кубиками.

Лук и зелень измельчить, редьку натереть на крупной терке. Осторожно смешать все с горошком, залить заправкой и украсить зеленью.

Для приготовления заправки перемешать все ингредиенты.

Хрен положить отдельной горкой на край салатника.

## **Салат из баклажанов с орехами**

### **Ингредиенты**

- *1–2 баклажана*
- *80 г грецких орехов*
- *1 луковица*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *70 мл уксуса*
- *красный молотый перец*
- *сушеная зелень*
- *соль по вкусу*

### **Приготовление**

Баклажаны вымыть, обрезать концы, сделать продольный разрез, обдать кипятком и держать в нем 5 минут. Положить овощи под пресс на 30–40 минут, после чего нафаршировать половиной набора продуктов, используемых для соуса сацибели. Оставшуюся половину продуктов для соуса развести слабым уксусом. Добавить соль, залить им фаршированные

баклажаны и мариновать 2–3 дня.

## **Салат из печеных баклажанов**

### **Ингредиенты**

- *3 баклажана*
- *2 помидора*
- *молотый тмин*
- *уксус*
- *растительное масло*
- *соль*
- *сахар*

### **Приготовление**

Баклажаны испечь, снять с них кожицу, нарезать тонкими ломтиками, уложить на тарелки. Помидоры очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и покрыть ими баклажаны.

Для приготовления соуса положить в миску горчицу, посолить, поперчить, добавить уксус и тмин, перемешать. Затем постепенно влить растительное масло, непрерывно помешивая.

Полученным соусом полить баклажаны.

## **Мясной суп с баклажанами**

### **Ингредиенты**

- 400 г бескостной говядины
- 1 большой баклажан
- 1 средняя луковича
- 1 зубчик толченого чеснока
- 400 г томатной мякоти
- растительное масло
- соль

## **Приготовление**

Мясо нарезать небольшими кусочками.

Баклажан вымыть и нарезать кубиками со стороной примерно 1,5 см. Лук и чеснок очистить, измельчить.

Разогреть в кастрюле масло и обжарить лук, 5 минут. Добавить мясо и кубики баклажана, готовить, помешивая, 7 минут.

Положить чеснок и томатную мякоть. Приправить солью и перцем и тушить на небольшом огне 7 минут.

Влить 1 л воды, довести до кипения, снять пену. Готовить на небольшом огне 20 минут.

Подавать к столу со сметаной и зеленью.

## **Суп с баклажанами и бараниной**

### **Ингредиенты**

- 500 г бараньих ребрышек
- 2 баклажана



- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 черешка сельдерея
- 3 картофелины
- 1 сладкий красный перец
- 1 ст. ложка манной крупы
- 2 ст. ложки муки
- растительное масло
- 1 лавровый лист
- соль
- перец

## **Приготовление**

Положить ребрышки в кастрюлю, залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить 1 час.

Баклажаны нарезать кубиками, обвалить в муке и обжарить в разогретом масле, 7 минут.

Все овощи очистить и мелко нарезать. Обжарить лук, морковь, сельдерей и перец в оставшемся масле, в течение 10 минут. В кипящий суп положить картофель, через 8 минут – баклажаны и обжаренные овощи, варить 5 минут. Добавить манную крупу, лавровый лист, соль и перец.

Готовить, помешивая, в течение 2–3 минут.

# Йогуртовый суп из печеных баклажанов с сыром

## Ингредиенты

- 4 баклажана средней величины
- 50 г сливочного масла
- 1 луковица средней величины
- 2 зубчика чеснока
- 200 мл йогурта
- соль
- молотый черный перец
- 250 г сыра фета
- листики мяты

## Приготовление

Завернуть каждый баклажан в фольгу и печь на среднем огне до мягкости (в процессе запекания перевернуть). Остудить.

Отделить мякоть от кожицы и поместить в дуршлаг на 30 минут, чтобы вытекла жидкость.

Крупно нарезать лук и чеснок. В кастрюле на слабом огне растопить масло. Добавить лук, чеснок и, помешивая, пассеровать примерно 10 минут до прозрачности. Влить в кастрюлю 750 мл воды, добавить баклажаны и довести до кипения.

Убавить огонь, накрыть крышкой и варить 20 минут.

Добавить йогурт и взбить с помощью блендера. Посолить и поперчить по вкусу. Поставить в холодильник.

Перед подачей нагреть суп, если необходимо, добавить соль и перец.

Разлить в мисочки, посыпать раскрошенным сыром фета и листиками мяты.

## **Баклажаны, фаршированные телятиной**

### **Ингредиенты**

- *500 г телятины*
- *1 кг баклажанов*
- *500 г помидоров*
- *250 г зелени сельдерея*
- *1–2 небольшие луковицы*
- *100 г мелко нарезанной зелени петрушки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *200 мл воды*

### **Приготовление**

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на жире до золотистого цвета.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить приготовленный лук, измельченную зелень петрушки, соль, перец и все тщательно перемешать.

Баклажаны разрезать (вдоль) пополам, удалить сердцевину и обжарить ее на растительном масле.

Баклажаны наполнить приготовленной смесью, завернуть в листья сельдерея и положить в кастрюлю. Залить небольшим количеством воды (200 мл), добавив измельченные на терке помидоры.

Тушить на слабом огне, пока не выкипит вся жидкость.

Готовые баклажаны охладить и украсить зеленью петрушки.

## **Баклажаны со свиной по-китайски**

### **Ингредиенты**

- *1 баклажан*
- *3 сладких перца разных цветов*
- *1 морковь*
- *1 огурец*
- *100 г свинина (мякоть)*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки крахмала*
- *соевый соус*
- *сахар*
- *приправа для мяса*
- *100 мл воды*
- *растительное масло (для жарки)*
- *петрушка*

## **Приготовление**

Свинину нарезать брусочками, посолить, добавить специи. Посыпать крахмалом.

Масло раскалить, и на сильном огне пожарить мясо, постоянно помешивая. Мясо переложить на сервировочное блюдо. Нарезать перец, морковь, огурчик тонкими полосками.

Обжарить овощи на масле, в котором готовилось мясо, постоянно помешивая. Выдавить на овощи чеснок, добавить соль. Готовые овощи уложить сверху мяса.

Баклажан почистить и нарезать брусочками.

Затем обжарить на сильном огне, постоянно помешивая. Крахмал залить водой, добавить соевый соус и сахар. Хорошо перемешать. Полить этим соусом баклажаны.

Добавить мелко нарезанную зелень. Уложить баклажаны на овощи, поливая соусом.

По желанию, можно перемешать.

## **Пицца с баклажанами и лососем**

### **Ингредиенты**

- *1 стакан муки*
- *1 ч. ложка сухих дрожжей*
- *100 мл теплой воды*
- *100 мл молока*

- 1 ст. ложка оливкового масла

- соль

### **Для начинки:**

- 1 средний баклажан

- 250 г консервированного лосося

- 40 г тертого пармезана

### **Для соуса:**

- 2 ст. ложки томатного соуса

- 1 ст. ложка оливкового масла

- 120 г сыра моццарелла

- сухой орегано

- оливковое масло

## **Приготовление**

Для приготовления томатного соуса тщательно перемешать оливковое масло и орегано. Баклажан вымыть, нарезать кружками толщиной 1 см, выложить на смазанный маслом противень. Посыпать солью, сбрызнуть маслом и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут.

Лосося разобрать на небольшие кусочки.

Для приготовления теста молоко перелить в большую миску, добавить теплую воду, соль и сухие дрожжи. Всыпать просеянную муку и замесить тесто. Добавить оливковое масло. Тесто тщательно вымесить, накрыть пленкой и поставить в теплое место на 40 минут. Если тесто получилось недостаточно эластичным, добавить еще немного оливкового масла.

Тесто обмять и переложить на присыпанную мукой рабочую поверхность. Еще раз вымесить и с помощью скалки раскатать в лепешку, диаметр которой должен быть больше диаметра формы для выпечки.

Переложить лепешку в форму для выпечки и оформить бортик.

Сделать на поверхности теста несколько проколов ножом или вилкой. Нанести на лепешку ровным слоем приготовленный соус, отступая от края примерно 1,5–2 см. На соус выложить тертый сыр.

Уложить на лепешку кружки баклажана, кусочки лосося и посыпать тертым пармезаном. Поставить форму в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут.

## **Баклажаны в масле**

### **Ингредиенты**

- 4 кг мелких баклажанов
- 1,5 л растительного масла
- 2 л 6 %-ного уксуса
- 100 г соли
- 1/2 измельченного мускатного ореха
- 10 гвоздик
- 10 горошин черного перца
- 1 палочка корицы

## **Приготовление**

Мелкие баклажаны очистить от кожицы и кипятить в уксусе с солью. Через 15 минут добавить мускатный орех, 5 гвоздик и черный перец. Поварить еще 15 минут, чтобы баклажаны стали достаточно мягкими. Процедить и охладить.

Разложить баклажаны в подготовленные банки, добавить оставшиеся гвоздику и корицу.

Залить баклажаны маслом, закрыть банки и хранить в прохладном месте.

## **Баклажаны с кинзой**

### **Ингредиенты**

- *3 кг баклажанов*
- *1 кг чеснока*
- *500 г кинзы*
- *уксус*

### **Приготовление**

Баклажаны вымыть, отрезать хвостики, отварить в подсоленной воде до мягкости и сложить в отдельную посуду.

Чеснок очистить, каждый зубчик нарезать на 5–8 частей и сложить его в миску.

Баклажаны измельчить маленькими кубиками и добавить к чесноку.

Вымытую и подсушенную зелень кинзы мелко нарезать



и смешать с баклажанами и чесноком. Смесь разложить в банки, немного утрамбовывая. Банки залить уксусом. Через некоторое время уксус подлить.

Оставить турши в банках на 12 часов, затем закрыть банки крышками или пергаментной бумагой.

Хранить в холодном месте.

## **Баклажаны с помидорами и чесноком**

### **Ингредиенты**

- *1 кг баклажанов*
- *1 кг помидоров*
- *600 г чеснока*
- *250 мл растительного масла*
- *1–2 лаврового листа*
- *3–5 горошин черного перца*
- *1/2 ч. ложки уксуса*

### **Приготовление**

Баклажаны очистить и варить в течение 10–15 минут в подсоленной воде до полуготовности. Откинуть их на дуршлаг и остудить.

Остывшие баклажаны нарезать кружочками, посыпать перцем и обжарить на растительном масле до готовности.

Чеснок истолочь, помидоры нарезать кружочками. В банки укладывать слоями: баклажаны, чеснок, помидоры. Же-

лательно, чтобы на каждый кружок баклажанов приходилось немножко чеснока и один кружок помидоров. Утрамбовать и залить маслом, оставшимся от жарения.

Положить в банки лавровый лист, перец, влить уксус. Накрыть крышками и стерилизовать 25–30 минут. Затем герметично укупорить.

## Баклажаны соленые

### Ингредиенты

- 3 кг баклажан средних размеров
- 150 г укропа и эстрагона
- несколько кусочков хрена
- толченый чеснок по вкусу

### Для рассола:

- 1 л воды
- 2 ст. ложки соли

### Приготовление

Хорошо вызревшие, но не перезревшие баклажаны вымыть и нарезать вдоль примерно на  $\frac{2}{3}$  по длине баклажана.

Плотно уложить в кастрюлю или банку, перекладывая зеленью, чесноком и хреном. Залить холодным рассолом и положить гнет.

Неделю держать при комнатной температуре, а потом поставить в прохладное место. Баклажаны будут готовы через

1 месяц.

# Баклажанная икра с морковью и перцем

## Ингредиенты

- 1 кг баклажанов
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 2–3 сладких перца
- 2 красных спелых помидора
- растительное масло
- соль
- пряности и приправы

## Приготовление

Спелые крепкие баклажаны промять, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Затем переложить в кастрюлю.

Сладкий перец, репчатый лук и помидоры очистить и нарезать. Морковь натереть на крупной терке.

Все овощи обжарить по отдельности в растительном масле. Затем присоединить к обжаренным баклажанам, посолить.

Добавить черный молотый перец, нарезанный и обжаренный в масле корень сельдерея и другие пряные добавки.

Закрыть крышкой и поставить в духовку на 15–20 минут.

Горячую баклажанную икру разложить в стерильные сухие банки, закрыть крышками.

Стерилизовать в течение 25–30 минут. Дать остыть.

Хранить в холодном месте.

## **Баклажаны в томате**

### **Ингредиенты**

- 10 баклажанов
- 2 л красных перемолотых томатов
- 1 стакан растительного масла
- 3 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка уксуса (добавить в конце варки)

### **Приготовление**

Баклажаны нарезать наискосок на 4 части, положить в кипящий томат и варить 15 минут под крышкой.

В конце варки положить немного зелени петрушки, сельдерея, кинзы и сахар по вкусу.

Приготовить 3 стерильные литровые банки. На дно каждой банки положить щепотку черного молотого перца и нарезанный зубчик чеснока. Баклажаны аккуратно разложить в банки и залить томатом. В каждую банку добавить по  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла.

Накрыть крышками и стерилизовать 15–20 минут. Затем банки герметично укупорить.

# Закуска из баклажанов с перцем

## Ингредиенты

- 6 кг некрупных баклажанов
- 200 г свежего острого перца
- 200 г чеснока
- 600 г моркови
- зелень петрушки

## Для маринада:

- 2 л воды
- 1,5 л растительного масла

## Приготовление

Баклажаны помыть, срезать плодоножки, разрезать вдоль почти до конца. Половинки обильно посолить, сложить вместе, уложить в емкость и поставить под гнет на сутки.

Затем баклажаны отварить в кипящем маринаде около 7–10 минут, снова сложить в емкость и оставить под гнет на сутки.

Перец и чеснок пропустить через мясорубку, морковь нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле.

Каждую половинку баклажана намазать смесью перца и чеснока, положить между половинками морковь и веточку петрушки, сложить половинки вместе.

Уложить в банки, залить растительным маслом и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

# Дыня

Плод дыни – ложная ягода (как и арбуз), имеет разнообразные формы (шарообразные, вытянутые, продолговатые и даже змеевидные). Окраска плодов может быть желтой, зеленой, коричневой или белой. Вес может колебаться от 200 г до 20 кг, а размер – от 45 см до 2 м, в зависимости от сорта.

Дыня – источник фолиевой кислоты (витамин В<sub>9</sub>), бета-каротина (витамин А) и витаминов С и Р. Мякоть дыни богата кремнием, железом, калием, магнием, клетчаткой, а также особым ферментом, предотвращающим повреждения тканей тела.

Дыня – отличный десерт, чаще всего ее едят в свежем виде. Дыню можно вялить (получится прекрасная замена конфетам к чаю), мариновать, добавлять в мюсли, каши, пирожки, различные десерты, подавать с мороженым. Из нее варят варенье, джем, мармелад.

## Салат из курицы с дыней и сельдереем

### Ингредиенты

- 1 дыня
- 4 вареные куриные грудки
- 1 стакан нарезанного корня сельдерея
- 1 стакан нарезанного редиса

- 4 ст. ложки майонеза
- 1 вареное яйцо

## **Приготовление**

Очистить дыню, разрезать пополам, вынуть семена. От каждой половины отрезать по кольцу. Остальное измельчить.

Смешать нарезанную курятину, дыню, редис, сельдерей, нарезанное яйцо и майонез. Охладить. Подавать, предварительно положив на тарелку дынное кольцо и выложив салат посередине.

## **Салат из курицы с дыней и сыром**

### **Ингредиенты**

- 400 г курицы
- 200 г дыня
- 50 г листового салата
- 40 г сыра фета
- соль
- перец
- апельсиновый соус
- растительное масло

### **Приготовление**

Куриную грудку тщательно помыть и обсушить. Филе об-



жарить на сковороде до готовности.

Дыню нарезать дольками. Листья салата помыть, обсушить и порвать на кусочки. Фету измельчить кубиками.

Все указанные ингредиенты перемешать, выложить на тарелки и подать к столу.

## **Салат из дыни с персиками**

### **Ингредиенты**

- *1 кг дыни*
- *100 г сахарной пудры*
- *100 мл белого сухого вина*
- *1 лимон*
- *1 персик*

### **Приготовление**

Очищенную дыню нарезать небольшими кубиками, пересыпать сахарной пудрой и переложить в салатницу. Из лимонов выжать сок и смешать его с вином. Полученной смесью полить салат.

Перед подачей на стол салат охладить и украсить дольками персиков.

## **Чесночный суп с дыней и ветчиной**

### **Ингредиенты**

- 200 г дыни
- 1 зубчик чеснока
- несколько ломтиков ветчины
- 240 г миндаля
- 4 ст. ложки оливкового масла
- крошки белого хлеба
- уксус
- соль

## **Приготовление**

Миндаль измельчить. Чеснок мелко нарезать.

Перемешать миндаль, чеснок и оливковое масло в блендере. Добавить по вкусу соль и уксус. Положить хлебные крошки (от их количества будет зависеть густота супа). Все снова перемешать в блендере. Готовый холодный суп украсить шариками дыни и ломтиками ветчины.

## **Суп из дыни, яблок и лимона**

### **Ингредиенты**

- 100 г дыни
- 70 г яблок
- сахар
- 15 г лимона
- 1 стакан воды

## **Приготовление**

Дыню и яблоки очистить, мелко нарезать, засыпать сахаром. Кожуру залить кипятком и варить 10 минут, настоять в течение 1 часа, затем процедить и прокипятить с лимонной цедрой.

Смешать настой и фрукты, добавить лимонный сок.

# **Запеченная свиная шейка с дыней**

## **Ингредиенты**

- *1 кг свиной шейки*
- *500 г дыни*
- *50 мл лимонного сока*
- *50 г сливочного масла*
- *черный молотый перец*
- *чеснок*
- *соль*
- *вода*

## **Приготовление**

Кусок свинины разрезать так, чтобы получилась длинная полоса. Мясо отбить, посолить, поперчить, натереть измельченным чесноком и полить соком лимона. Мясо свернуть в рулет, завернуть в фольгу и оставить мариноваться на 2 часа.

У дыни удалить сердцевину, очистить кожуру, мякоть нарезать кубиками. На сковороде на части сливочного масла

обжарить кусочки дыни.

Мясо развернуть, равномерно разложить обжаренные кусочки дыни (немного оставить для соуса), свернуть в рулет и обвязать нитью.

Обжарить рулет на сковороде на оставшемся масле со всех сторон до золотистой корочки. Мясо выложить в форму для запекания, добавить немного воды, закрыть фольгой и выпекать в духовке 1 час при температуре 200 °С.

Для приготовления соуса оставшуюся часть обжаренной дыни смешать с лимонным соком.

Готовый рулет нарезать порционными кусками и полить соусом.

## Курица в дыне

### Ингредиенты

- *1 курица*
- *1 дыня*
- *2 ст. ложки десертного вина*
- *соль*
- *вода*

### Приготовление

Отварить курицу в небольшом количестве воды с вином на слабом огне в течение 30 минут. Затем снять кожу. Дыню помыть, обсушить.

Срезать с более толстого конца верхушку, удалить семена и мякоть.

Положить курицу в дыню накрыть крышкой-верхушкой. Закрепить ее спичками. Переложить дыню в глубокую кастрюлю, налить 1,5 стакана воды и тушить 1,5 часа.

Затем разрезать дыню, вынуть курицу, разрезать мясо на порции. Мякоть дыни вынуть ложкой и положить к мясу вместо гарнира.

## **Рис с фруктами и овощами в дыне**

### **Ингредиенты**

- 300 г риса
- 250 г дыни
- 80 г огурцов
- 80 г красного сладкого перца
- 80 г желтого сладкого перца
- 50 г редиса
- 50 г маслин без косточек
- 50 г оливок без косточек
- листья базилика
- 6 ст. ложек оливкового масла
- соль

### **Приготовление**

Отварить рис в подсоленной воде. Охладить под струей

воды, слить воду. Затем переложить в миску.

Срезать верхнюю часть дыни, вынуть мякоть. Сделать из нее специальной ложечкой небольшие дынные шарики.

Вымыть редис, огурцы и перец. Редис нарезать кубиками, огурцы – кружочками, сладкий перец – соломкой. Нарезать оливки.

Смешать все ингредиенты с рисом. Посолить, добавить рубленые листья базилика, полить оливковым маслом. Перемешать. Выложить салат в пустую дынную половинку. Срез дыни можно сделать зубчатым. Подать к столу.

## **Творожный десерт с дыней, морковью и сметаной**

### **Ингредиенты**

- *1 стакан творога*
- *1 морковь*
- *1 крупный ломтик дыни*
- *3 ст. ложки сметаны*
- *1 ст. ложка меда или сахара*

### **Приготовление**

Размять вилкой творог в течение 5 минут, добавить сметану, перемешать до однородности. Очистить и натереть на мелкой терке морковь, перемешать с творогом, добавив мед или сахар. Снять с ломтика дыни кожуру, мелко нарезать мя-

коть.

Добавить в творожную массу, перемешать, разложить десерт по креманкам и подать.

## Десерт из дыни в имбирном сиропе

### Ингредиенты

- 80 г сахара
- 80 мл воды
- 1 некрупная дыня
- 3 см свежего корня имбиря
- $1/2$  ч. ложки растительного масла

### Приготовление

Очистить имбирь и на мелкой терке его потереть. Сковороду смазать маслом, выложить половину имбиря и обжарить его 5–6 секунд.

Затем всыпать 1 ст. ложку сахара и обжарить 1 минуту. Довести в кастрюле до кипения воду, в которую добавлен оставшийся сахар и имбирь, 10 минут проварить, затем через мелкое сито протереть получившийся сироп, дать ему остыть. Очистить дыню от семян и кожуры, нарезать мелким кубиком. Полить дыню остывшим сиропом, убрать в холодильник на 2 часа.

Перед подачей посыпать карамелизованным имбирем.

# Дынное сорбе с медом и йогуртом

## Ингредиенты

- 500 мл натурального йогурта
- 400 г мякоти дыни
- 150 мл меда

## Приготовление

Нарезать дыню кубиком по 1,5–2 см. Перемешать до однородности жидкий мед с йогуртом, положить дыню, перемешать, уложить смесь в пластиковый контейнер, убрать в морозилку на 2 часа.

Затем достать, перемешать и снова поставить в морозилку. Перед подачей дынное сорбе разложить по креманкам.

# Сахарно-лимонный десерт из дыни

## Ингредиенты

- 1 кг дыни
- 2–3 ст. ложки сахара
- 1 лимон

## Приготовление

Удалить из дыни, разрезав ее пополам, семена, срезать кожуру, нарезать некрупными кубиками. Цедру с лимона снять



с помощью терки, отжать из мякоти сок, приготовить из сока лимона и сахара густой сироп.

Добавить в него 1–2 ст. ложки цедры лимона, перемешать и дать смеси остыть.

Полить приготовленным сиропом нарезанную дыню, перед подачей выдержать десерт 30 минут.

## Компот из дыни

### Ингредиенты

• 1 кг очищенных зрелых дынь

*Добавки и пряности (для литровой банки):*

• 2 дольки лимона

• маленький кусок апельсиновой цедры

• 1–2 гвоздики

• маленький кусочек палочки гвоздики

• стручок ванили

*Для заливки:*

• 600 мл воды

• 200 мл столового уксуса

• 650 г сахара

### Приготовление

Промытые дыни разрезать пополам, удалить семена с мягкими тканями и разрезать на дольки шириной около 2 см.

Снять кожуру, затем нарезать небольшими кусочками,

уложить в таз и залить раствором воды, уксуса и сахара так, чтобы дыня была полностью покрыта. Оставить на 24 часа.

Затем раствор слить, довести до кипения, по частям положить дыню и отварить. Разложить по нагретым банкам, добавить дольки лимона и пряности. Заливку выпарить до половины объема, залить дыни.

Закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться. Хранить в прохладном месте.

## Дыня в уксусе

### Ингредиенты

- 1,5 кг дыни
- 500 мл белого винного уксуса
- 6 горошин черного перца
- 6 гвоздик
- корица по вкусу
- 60 г сахара
- 1 ч. ложка соли

### Приготовление

Дыню с кожицей нарезать кубиками размером 2,5 см. В банки уложить слоями пряности, сахар, соль. Добавить дыню и залить уксусом. Оставить банки открытыми на 1 час.

Перемешивать смесь до растворения сахара. После этого банки закрыть крышками.

Через месяц дыня готова к употреблению.

## Маринованная дыня с вишней

### Ингредиенты

- 900 г дыни
- 2 ст. ложки соли
- 2,2 л воды для маринада
- 225 г вишни
- 400 мл воды
- 150 мл уксуса
- 1 палочка корицы
- 1 ч. ложка молотой гвоздики
- 450 г сахара

### Приготовление

Очистить дыню от корки и нарезать на кубики. Смешать соль с водой, чтобы сделать маринад. Положить дыню в большую миску и залить маринадом. Оставить на ночь, затем процедить.

В кастрюлю влить воду и уксус. Положить корицу, гвоздику, сахар и довести до кипения. Когда сахар растворится, добавить дыню и вишню. Варить на медленном огне в течение 1 часа, пока дыня не станет прозрачной и мягкой. Все перелить в подогретые простерилизованные банки и укутать.

Держать около 1 месяца перед использованием.

## Варенье из дыни

### Ингредиенты

- 1 кг дыни

### Для сиропа:

- 1,2 кг сахара
- 1,5 стакана воды
- 5 г ванилина
- 3 г лимонной кислоты

### Приготовление

Для приготовления варенья отбирают не совсем зрелые дыни с плотной и ароматной мякотью.

Дыни очистить от кожицы, разрезать пополам, вычистить сердцевину с семенами и нарезать кубиками. Бланшировать в кипящей воде 8 минут, охладить холодной водой и дать ей стечь.

Затем залить дыню горячим сиропом и выдержать 6–7 часов. После этого на медленном огне довести до кипения, варить 2–3 минуты и снять с огня. Оставить на 5–6 часов, затем вновь поставить на огонь, довести до кипения и кипятить несколько минут.

В третий раз, после 10–12 часов выдержки, сварить до готовности. Перед окончанием варки добавить ванилин и ли-

монную, кислоту.

Готовое варенье перелить в банки горячим, закрыть крышками.

## **Варенье из дыни и малины**

### **Ингредиенты**

- *1 кг дыни*
- *300 г малины*
- *800 г сахарного песка*
- *1 лимон*
- *1 стакан воды*

### **Приготовление**

С лимона срезать цедру (без белого налета), засыпать ее сахарным песком, залить лимонным соком и оставить на 1 час. Тем временем вымыть дыню, обсушить, разрезать на 4 части. Срезать кожуру, удалить семена и нарезать на небольшие кусочки. Промыть и обсушить малину. В кастрюлю с водой влить лимонный настой без цедры, добавить сахар и варить на слабом огне, помешивая.

Когда сироп закипит, добавить дыню и продолжать варить на слабом огне без помешивания.

Когда дыня размякнет, добавить малину.

Варить на слабом огне, пока варенье не загустеет. Готовое варенье разложить в стерилизованные банки и закрыть

крышками.

## Варенье из дыни и бананов

### Ингредиенты

- 750 г дыни
- 400 г бананов
- 800 г сахарного песка
- 2 лимона
- 1 стакан воды

### Приготовление

Вымыть дыню, обсушить и разрезать на 4 части. Срезать кожуру, удалить семена и нарезать на кусочки. Положить дыню в кастрюлю вместе с сахаром и оставить на ночь. После этого добавить сок 1 лимона и перемешать. Варить на слабом огне около 30 минут.

Помыть второй лимон, обсушить и нарезать очень тонкими кружочками. Почистить бананы и нарезать их ломтиками.

Добавить лимон и бананы к дыне, варить все на среднем огне, пока все фрукты не станут мягкими. Затем увеличить огонь и продолжать варить, пока варенье не загустеет.

Готовое варенье разложить в банки и закрыть крышками.

# Мед из дыни

## Приготовление

Зрелые дыни с нежной ароматной мякотью разрезать, очистить от семян, срезать мякоть, измельчить ее или пропустить через мясорубку. Отжать сок, процедить и уварить, снимая пену, до нужной густоты.

Готовность проверить по капле (капля должна застывать).

Горячую массу разложить по банкам и закрыть крышками.

# Джем из дыни с яблочным соком

## Ингредиенты

- *1 кг перезрелой дыни*
- *1 стакан яблочного сока*
- *1 кг сахара*

## Приготовление

Дыню очистить от кожуры, удалить семена с внутренней частью мякоти и нарезать на кусочки.

Положить дыню в кастрюлю, влить яблочный сок и варить в течение 10–15 минут.

Добавить сахар и варить до готовности. Горячим джемом заполнить подготовленные банки и герметично укупорить

крышками.

## Джем из вишен и дыни

### Ингредиенты

- 250 г дыни
- 500 г вишни без косточек
- 750 г сахара
- 1 палочка корицы
- 3 ст. ложки вишневой водки

### Приготовление

Перемешать вишни с мякотью дыни, нарезанной на очень тонкие ломтики, добавить сахар, корицу, дать настояться 1–2 часа. Кипятить 4 минуты на сильном огне.

Затем влить вишневую водку. Джем сразу разлить в чистые банки и закрыть крышками.

## Цукаты из дыни

### Ингредиенты

- 1 кг дыни
- 5 стаканов сахара

### Приготовление

Дыню, разрезанную на дольки, очистить от мякоти с се-



менами, посыпать сахаром и оставить на 10 часов.

Слить сок, уварить до густоты, полить дыню 3–4 раза и варить в нем до прозрачности. Пересыпать сахаром, выложить на противень и сушить в духовке при температуре 40 °С.

Посыпать сахаром, хранить в стеклянной посуде с закрытой крышкой.

## Засахаренная дыня

### Ингредиенты

- 1 кг зрелой дыни

*Для первой заливки:*

- 600 мл воды

- 150 мл столового уксуса

*Для второй заливки:*

- 2 кг сахарного песка

- кусочек стручка ванили

- 1,5 л воды

- кусочек палочки корицы

- 2 гвоздики

### Приготовление

Дыню разрезать на узкие дольки. Снять кожуру, затем нарезать кубиками. Залить дыню первой заливкой и оставить на 12 часов.

Затем дыню отцедить и отварить в чистой воде 10 минут.

Приготовить вторую заливку, довести ее до кипения, положить дыню и варить до загустения. Оставить на ночь.

Затем дыню снова прокипятить и опять оставить на ночь. На третий день дыню снова варить, пока заливка не загустеет до консистенции сиропа. Дыню вынуть, дать хорошо обсохнуть, разложить на подносе тонким слоем и оставить обсыхать.

Затем обвалить в сахарном песке и уложить в коробки.

Дыню можно сразу же после окончания варки разложить по нагретым банкам, залить горячей заливкой. Банки закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

# Кабачок

Плоды – удлинённой цилиндрической формы, в биологической спелости зелёные, белые или жёлтые. Их собирают по мере созревания. Витаминов (С, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, РР, а также каротин) в кабачках немного – так же, как и зольных элементов, но этот овощ богат калием. При созревании кабачков содержание витаминов в плодах уменьшается. Органических кислот, натрия, кальция, магния, фосфора и железа в них тоже довольно мало. Зато кабачки – ценный источник меди и других микроэлементов, участвующих в кроветворении. Диетические достоинства овоща обусловлены благоприятным соотношением калия и натрия, малой калорийностью и низким содержанием клетчатки.

Благодаря последнему качеству кабачки используются в диетическом питании при необходимости восстановления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки.

## Салат из тушеных кабачков

### Ингредиенты

- 3 небольших кабачка
- 3 ст. ложки растительного масла
- 3 зубчика чеснока
- 1 маленький пучок зелёного лука

- соль
- *черный молотый перец по вкусу*
- *1 ч. ложка подсоленных семян кунжута*

## **Приготовление**

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Затем посолить и через 10 минут немного отжать выделившуюся влагу.

Разогреть растительное масло и потушить кабачки на слабом огне под крышкой, чтобы они не зарумянились, а стали прозрачными.

Зеленый лук промыть, обсушить и нарезать колечками. Чеснок очистить и измельчить.

Добавить лук и чеснок в кабачки, заправить по вкусу перцем, кунжутом, перемешать и прогреть. Подавать салат охлажденным.

## **Салат из кабачков с кефиром**

### **Ингредиенты**

- *350 г кабачков*
- *350 г маринованных огурцов*
- *3 зубчика чеснока*
- *150 мл кефира или кислого молока*
- *растительное масло*
- *зелень*

- *черный перец (молотый)*
- *соль*

## **Приготовление**

Кабачки мелко нарезать, добавить к ним натертый на терке чеснок, соль и перец и заправить предварительно взбитой смесью из кефира и растительного масла. Салат украсить зеленью.

# **Салат из кабачков с хреном**

## **Ингредиенты**

- *500 г кабачков*
- *20 г хрена в уксусе*
- *100 г репчатого лука*
- *100 г помидоров*
- *100 г майонеза*
- *зелень*

## **Приготовление**

К кабачкам, нарезанным соломкой, добавить хрен перемешать, накрыть крышкой и оставить на 30–40 минут в прохладном месте. При подаче посыпать рубленым репчатым луком, укропом.

Готовый салат украсить дольками помидоров и полить майонезом.

# Суп из кабачков с брынзой

## Ингредиенты

- 2 средних размеров кабачка
- 2 ст. ложки муки
- растительное или сливочное масло
- 100 г тертой брынзы
- 200 мл квашеного молока
- рубленая зелень укропа
- соль
- молотый черный перец

## Приготовление

Приготовить белую пассеровку из муки и растительного (сливочного) масла, развести ее небольшим количеством кипятка, посолить и довести до кипения.

Положить в суп очищенные и нарезанные мелкими кубиками кабачки, варить до мягкости, затем добавить натертую на крупной терке брынзу и заправить суп квашеным молоком.

Готовый суп подать на стол теплым, посыпав черным молотым перцем и рубленой зеленью укропа по вкусу.

# Суп из кабачков со свежими грибами

## Ингредиенты

- 200 г свежих грибов
- 1–2 луковицы
- корень петрушки или сельдерея
- 1–2 ст. ложки растительного масла
- 3–4 картофелины
- 1 молодой кабачок
- зелень для заправки
- соль

## Приготовление

Ножки свежих грибов, корень, лук мелко порубить и потушить в растительном масле. Кастрюлю поставить на огонь, положить нарезанные шляпки, залить кипящей водой, посолить и довести до готовности.

Добавить картофель, нарезанный кубиками, и корень с ножками грибов, проварить.

За 3–5 минут до окончания варки в суп положить кружки или дольки кабачков. Суп разлить по тарелкам и в каждую тарелку добавить зелень.

# Куриный суп с кабачками

## Ингредиенты

- 300 г курицы
- 150 г кабачков
- 150 г баклажанов
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 100 мл простокваши
- мука
- сок лимона
- сливочное масло
- соль

## Приготовление

Курицу сварить в подсоленной воде вместе с очищенным и мелко нарезанным луком. Мясо вынуть из бульона, освободить от костей и мелко нарезать.

Овощи очистить, мелко нарезать и положить в кипящий бульон. Когда они сварятся, заправить суп простоквашей мукой и яйцом, влить лимонный сок, вновь положить куриное мясо и добавить сливочное масло.



# Пряное рагу из кабачка с говядиной

## Ингредиенты

- 3 кабачка
- 5 луковицы
- 3 моркови
- 3 стебля сельдерея
- 300 г говядины (овощного или томатного)
- зелень укропа и петрушки
- корица
- кардамон
- перец
- соль
- растительное масло

## Приготовление

Мясо нарезать мелкими кубиками. Лук, кабачки, морковь и сельдерей измельчить небольшими кусочками.

На растительном масле слегка спассеровать репчатый лук, добавить мясо и обжарить все вместе.

Выложить к мясу морковь, кабачки и сельдерей. Накрыть крышкой и тушить примерно 15 минут.

Затем посолить, поперчить, добавить специи и залить все соком. Накрыть рагу крышкой и тушить на среднем огне до загустения соуса.

Добавить мелко нарезанную зелень.

## **Кабачки, фаршированные мясом**

### **Ингредиенты**

- *1 кабачок*
- *400 г фарша*
- *150 мл кефира*
- *20 г манной крупы*
- *2 луковицы*
- *петрушка*
- *салат зеленый*
- *1 огурец*
- *1 сладкий перец*
- *растительное масло*
- *соль*
- *перец*

### **Приготовление**

Лук измельчить, обжарить на масле до золотистого цвета. Кабачок разрезать поперек на 6 частей, очистить от семян.

В фарш добавить обжаренный лук, кефир, манную крупу, соль, перец и дать постоять минут 30.

Петрушку измельчить, оставив несколько веточек для украшения. Измельченную петрушку добавить в фарш, хорошо перемешать и заполнить полученным фаршем кабач-

ки.

Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут. Затем духовку выключить, оставив в ней кабачки еще на некоторое время.

Подать фаршированные кабачки на листе салата с огурцом и сладким перцем, предварительно нарезанными брусочками.

## **Свинина, запеченная с кабачками**

### **Ингредиенты**

- *1 кг свиной вырезки*
- *4–5 небольших кабачков*
- *500 г помидоров*
- *400 г сыра*
- *2–3 ст. ложки майонеза*
- *соль*
- *перец*
- *приправы по вкусу*
- *растительное масло для противня*

### **Приготовление**

Свиную вырезку нарезать поперек волокон и слегка отбить, выложить на смазанный противень, приправить солью и перцем. Поверх свинины выложить нарезанные кружками кабачки, помидоры, приправить солью, перцем и базиликом.

Смазать помидоры майонезом и посыпать тертым сыром. Запекать при 180 °С около 40 минут, до румяной корочки.

## **Кабачки, запеченные с курицей и брынзой**

### **Ингредиенты**

- *500 г кабачков*
- *400 г куриного филе*
- *100 г моркови*
- *100 г репчатого лука*
- *200 г брынзы или творога*
- *100 мл томатного сока*
- *оливковое масло*
- *соль*
- *приправа к мясу*

### **Приготовление**

Кабачки нарезать кольцами, чайной ложкой сделать выемки. Обжарить кабачки в небольшом количестве масла.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.