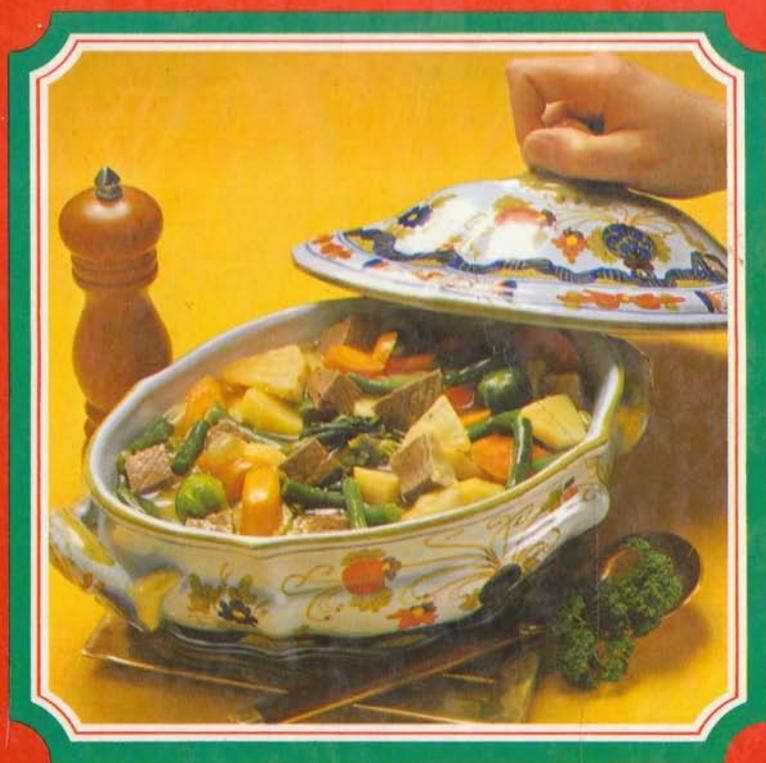


**burda**

**Вкусно, просто,  
аппетитно**



**500** лучших рецептов  
от BURDA MODEN

**450** цветных фото

*Составление рецептов:* Кулинарная студия фирмы BURDA MODEN:  
Эрнст Бирснер

*Редактор:* Уте Мейер

*Фотографии:* Фотостудия фирмы BURDA MODEN:  
Герд Файерабенд

*Художественное оформление обложки:* Ганс-Дитер Мюллер

© 1984 Издательство Энне Бурды  
Оффенбург. Все рецепты охраняются авторским правом;  
перепечатка рецептов, также частично, без письменного  
разрешения издательства запрещается.  
D 7600 Offenburg

© ТОО "Внешсигма", 1996  
Перевод на русский язык, подготовка к печати

*Переводчик:* Е. Карпова  
*Редактор перевода:* И. Матусова  
*Корректор:* Л. Богданова  
*Ответственный за издание:* С. Бутенко

ISBN 5-8629-19-5

ЛР № 070367 от 7.02.92  
Сдано в набор 16.03.94. Подписано в печать 17.05.94.  
Формат 60 x 90/16. Гарнитура Сенчури. Печать офсетная.  
Печ. л. 31,5.

ТОО «Внешсигма»  
129278, Москва, Рижский пр., 7

Печать: "Словарт Тренд", Братислава

## Предисловие

Готовьте вкусно каждый день!

500 рецептов нашей книги, каждый из которых проиллюстрирован прекрасной цветной фотографией, станут неиссякаемым источником Вашего вдохновения!

Большинство рецептов рассчитаны на каждый день, однако Вы найдете достаточное количество блюд и для праздничного меню. Мы подобрали для Вас рецепты, по которым всего за несколько минут можно приготовить как недорогие повседневные блюда, так и изысканные кушанья для гурманов.

В этом специальном издании собраны самые лучшие рецепты фирмы BURDA MODEN — из старинной поваренной книги № 1 и из дополняющих ее 17-го и 18-го томов. Эти испытанные временем способы приготовления различных блюд, от закусок до десерта, включая выпечку и напитки, доставят радость даже неискушенным, начинающим кулинарам, потому что, следуя нашим рекомендациям приготовить плохо просто невозможно. И даже опытные хозяйки найдут в нашей книге много полезной и новой для себя информации. Попробуйте — мы уверены, что Вам будет очень вкусно!

	<b>Стр.:</b>
<b>Закуски и салаты / Холодные блюда</b>	<b>13–68</b>
<b>Супы / Соусы</b>	<b>69–112</b>
<b>Блюда из рыбы и яиц</b>	<b>113–164</b>
<b>Мясо / Дичь / Птица</b>	<b>165–260</b>
<b>Гарниры / Основные блюда / Густые супы</b>	<b>261–332</b>
<b>Сладкие блюда</b>	<b>333–394</b>
<b>Пироги / Торты / Мелкая выпечка</b>	<b>395–462</b>
<b>Напитки</b>	<b>463–491</b>

## Содержание

<b>Закуски и салаты</b>	
<b>Холодные блюда</b>	
"Принцесса": салат из яиц и спаржи	14
"Джонатан": салат из рыбы	15
Салат "Астория"	16
Яичный салат	17
Свекольный салат с селедкой	18
Салат из вермишели "Датский"	19
Салат из цветной капусты с бананами	20
Салат из моркови и белокочанной капусты	21
Салат из шампиньонов и салатного цикория	22
Салат с крабами	23
Салат "Грация"	24
Деликатесный фасолевый салат	25
Салат из цветной капусты, горошка и моркови	26
Кукурузный салат со сладким перцем	27
Салат из телятины	28
Будапештский салат	28
Салат из сырого сельдерея	29
Салат из сырой моркови	29
Салат "Флорида"	30
Сельдерей с пикантной сырной массой	31
"Весенний вечер": коктейль из спаржи	32
Салат "Кафе Англез"	33
Цикорий под французским соусом	34
Фаршированные помидоры	35
Закуска по-шведски	36
Малосольная сельдь по-домашнему	37
Салат со спаржей по-граубюнденски	38
Тосты с тильзитским сыром	39
Сырные тосты с грушами	40
Тосты со спаржей, лососиной и яичницей	41
Сырные тосты "Каролина"	42
Тосты со спаржей и честерским сыром	43
Груши с сыром "Данаблю"	44
Запеченный камамбер	45
Сырные хлебцы	46
Рубленая сельдь по-силезски	47
Волованы с нежным рагу	48
3 холодных закуски	49
Трубочки из хрена со взбитыми сливками	50
Мясо в тесте по-кассельски	51
Бутерброды	52
5 вкусных бутербродов	53
Заливное из ветчины и побегов пальмы	54
Заливные котлеты	55
Заливные яйца	56
Бананы в кемберлендском соусе	57
Сосиски с сыром	58

Страница

Страница

Холодные говяжьи языки с артишоками	59
Холодная индейка с калифорнийским салатом	60
Холодная козуля с салатом	61
Сырой мясной фарш с гарниром "по-татарски"	62
Липтауэрский сыр	63
Сырные хлебцы "Обатцда"	64
Пикантный торт для мужчин	65
Виноградные улитки	66
Закуска из дыни "Кингстоун"	67
Печеночный паштет	68

## **Супы / Соусы**

Мясной бульон с клецками из ветчины	70
Мясной бульон с сырным печеньем	71
Английский перловый суп	72
Суп с клецками	73
Китайский куриный суп	74
Суп из телячьей головы	75
Нетрадиционный суп из говяжьих хвостов	76
Мясной бульон с омлетом	77
Суп "А ля Садовница"	78
Суп с печеночными клецками	79
Овощной суп с мясными клецками	80
Зеленый суп-пюре	81
Картофельный суп с луком-пореем	82
Томатный суп с кукурузой	83
Шпинатовый суп	84
Суп-пюре из шампиньонов	85
Холодный суп – русская окрошка	86
Гаспачо – холодный овощной испанский суп	87
Суп-пюре из рыбы	88
Рыбный суп "Мальорка"	89
Гамбургский суп из угрей	90
Суп из морского окуня	91
Рыбная похлебка	92
Суп из панированных мидий	93
Белый классический соус	94
Соус основной, темный	95
Томатный соус	96
"Суго"	97
Крабовый соус	98
Голландский соус	99
Соус "коктейль" с крабами и омарами	100
Соус "Хорон"	101
Мальтийский соус	101
Соус "коктейль"	102
Зеленый соус	103
Яблочный соус с хреном	103
Андалузский соус	104
Майонез	105
Два острых соуса для рыбных блюд	106
Два соуса к языку, антрекоту и жаркому	107
Абрикосовый соус	108
Апельсиновый соус	109

	Страница
Вишневы соус	110
Ромовый соус	111
Кемберлендский соус	112
Желе из красной смородины	112
<b>Блюда из рыбы и яиц</b>	
Семга, запеченная в фольге	114
Палтус, тушеный с шампиньонами	115
Мидии с сельдереем и укропом	116
Мидии в вине	117
Форель "Дворецкий"	118
Голубая форель в винном бульоне	119
Фаршированная форель	120
Форель с коньячным соусом и зеленью	121
Скумбрия с зеленым маслом	122
Форель "Метрдотель"	123
Филе окуня в кисло-сладком соусе	124
Тушеный палтус с крабовым соусом	125
Рыбное рагу "Копченая хижина"	126
Филе из окуней "Бон фам"	127
Рыбное филе "Сольферино"	128
Рыбное рагу со сладким перцем	129
Сельдь по-балкански	130
Филе камбалы с "зеленым" маслом	131
Морские языки по рецепту "Мельничиха"	132
Рыбное филе в пивном тесте	133
Рыбное филе по-португальски	134
Запеченный палтус	135
Треска в темно-золотистом масле	136
Суп из удиток	137
Рулет из камбалы со спаржей	138
Рулет из морских языков под соусом из омаров	139
Отварная треска с горчичным маслом	140
Рыбное рагу по-венгерски	141
Настоящая семга под голландским соусом	142
Кусочки щуки в "зеленом" соусе	143
Голубой карп с хреном и сливками	144
Карп в пиве	145
Селедка в прозрачном маринаде	146
Молодая селедка в кисло-сладком маринаде	147
Рыбные тефтели, запеченные с шампиньонами	148
Волованы с рагу из крабов и яиц	149
Омлет с крабами	150
Панированные крабы	151
"Зеленый" омлет	152
Яичница с шампиньонами и сливками	153
Блины с ветчиной	154
"Спрятанные" яйца с рисовым гарниром	155
Пипераде	156
Яйца по-флорентийски	157
Алжирский омлет	158
Фаршированные яйца	159
Яйца по-русски	160

	Страница
Яйца в желе	161
Холодные яйца с горчичным кремом	162
Старинный рецепт маринованных яиц	163
Волованы с яичницей и помидорами	164
<b>Мясо / Дичь / Птица</b>	
Отбивные из говядины	166
Шницель с охотничьим соусом	167
Антрекот с "зеленым" маслом	168
Ромштекс с нежными овощами	169
Шницель по-гольштински	170
Карбонат из говядины	171
Телячья отбивная "Италия"	172
Антрекот из ветчины с бананами	173
Телятина "Россини"	174
Шницель по-датски	175
Антрекот-гриль из ветчины с яичницей	176
Пикантные антрекоты по-гавайски	177
Телячья печень по-провансальски	178
Говяжий язык в соусе из мадеры	179
Печеночные клецки с луковым маслом	180
Свиное филе "По-восточному"	181
Свиное жаркое "Флорида"	182
Шпигованная запеченная телятина	183
Свинина по-шварцвальдски	184
Бергерский гуляш	185
Фаршированная телячья спинка	186
Тушеная телячья нога	187
Свиная вырезка с черносливом	188
Жаркое из свинины с каштанами и капустой	189
Парижский шницель	190
Телячья мозги в пассерованном масле	191
Телячья почки в горчичном соусе	192
Рагу из почек со сладким перцем	193
Жаркое из телятины с апельсиновым соусом	194
Телячья спинка "Орлов"	195
Жаркое по-кассельски в пивном соусе	196
Жареная говядина с оливками	197
Мясной рулет с яйцом	198
Телятина на листьях шпината	199
Чевапчичи с салатом из перца	200
Чоп суэй	201
Шашлык с рисом по-балкански	202
Печень на "шпагах" по-швейцарски	203
Фрикадельки с сыром	204
Шведские мясные клецки	205
Макаронны с клецками из мясного фарша	206
Фаршированные свиные отбивные	207
Фарш с грибами "хаше"	208
Клецки из телятины в соусе из белого вина	209
Рагу из свинины с бананами	210
Глазированные мясные клецки	211
Говяжья рулька с соусе из хрена	212

	Страница
Ветчина в хлебном тесте	213
Огузок с яблочным соусом "хрен" по-венски	214
Грудка по-кассельски с картофельным салатом	215
Шницель по-бургундски со сливочным соусом	216
Телятина "по-деревенски"	217
Фаршированный рулет из телятины	218
Рулет, маринованный в сметане	219
Венгерский гуляш по-сегедски	220
Рулет по-домашнему	221
Жареный ростбиф	222
Пикантное тушеное мясо	223
Рагу из барашка с соусом "карри"	224
Говядина со сладким перцем	225
Свинина с припостями и рисом	226
Рулет из свинины с сыром	227
Жареный кострец ягненка	228
Запеченная баранина "Как у булочницы"	229
Свинина по-китайски	230
Печень птицы с репчатым луком	231
Отварная курица с соусом из сладкого перца	232
Курица-гриль с "дьявольским соусом"	233
Куриное фрикасе с шампиньонами	234
Курица "Гиспалис"	235
Цыплята по-венски	236
Цыплята по-индийски с острым "карри"	237
"Коньяк & вино (Coq au vin)"	238
Курица со сладким перцем	239
Жареная курица с "толченым" соусом	240
Курица под крабовым соусом	241
Курица по-королевски	242
Куриное сердце в пикантном соусе	243
Курица по-веронски	244
Курица в глиняной форме	245
Фаршированные куриные окорочка	246
Утка с персяками	247
Венгерский гуляш из птицы	248
Фазан по-виноградарски	249
Антрекот из оленины с брусникой	250
Пирог с дичью	251
Волованы с рагу из дичи	252
Рагу из мяса кабана с клецками	253
Спинка зайца с бананами	254
Жаркое из кабана в маринаде	255
Рулет из мяса косули с шампиньонами	256
Маринованный заячий кострец	257
Дикая утка, тушеная с шампиньонами	258
Жареная кроличья спинка	259
Спинка косули с гарниром	260

	Страница
<b>Гарниры / Основные блюда / Густые супы</b>	
Трубочки со спаржей по-гонауэрски	262
Зеленая спаржа "Винегрет"	263
Спаржа с шампиньонами	264
Овощи с зеленым горошком по-французски	265
Тосты с зеленой спаржей	266
Овощи с цикорием в сливочном соусе	267
Блюда с овощами	268
Стручковая фасоль с помидорами	269
Цветная капуста по-итальянски	270
Цветная капуста с сырным соусом	271
Лук-порей, запеченный с сыром	272
Запеченная брокколи	273
Козельцы — рецепт из Альгойских Альп	274
Блинчики с козельцами и соусом из йогурта	275
Салатный цикорий по рецепту спаржи	276
Салатный цикорий по-брюссельски	277
Фаршированные помидоры и перец	278
Луковое рагу	279
Вареный сельдерей "Бешамель"	280
Клопы из сельдерея	281
Сельдерей по-мерански	282
Капуста со свининой	283
Брюссельская капуста, запеченная с сыром	284
Брюссельская капуста и свиное жаркое	285
Брюссельская капуста в тесте	286
Брюссельская капуста в соусе из окорока	287
Рагу из шампиньонов с рисовым гарниром	288
Фаршированные огурцы	289
Фаршированные помидоры	290
Грибной гуляш	291
Белые грибы "Гурмэ"	292
Запеканка из белых грибов	293
Кукурузные початки с маслом и ветчиной	294
Артишоки, фаршированные помидорами	295
Квашеная капуста по-венгерски	296
Жареный картофель по-бернски	297
Ассорти из помидоров с биточками	298
Картофель, запеченный с сыром	299
Картофель-гриль с перцем и сосисками	300
Картофель по-брабантски	301
Картофельные оладьи	302
Овощное ассорти с баклажанами	303
Запеченные баклажаны	304
Омлет с шампиньонами	305

Страница	Страница
Субри с сырокопченой ветчиной	306
Пудинг со шпинатом	307
Вермишель со шпинатом	308
Пирог со шпинатом	309
Запеканка из макарон	310
Нантские рожки	311
Альгойские мучные клецки	312
Вермишель с ветчиной и шампиньонами	313
Спагетти "А ля карбонара"	314
Лазанья аль Форно	315
Суфле из сыра, ветчины и репчатого лука	316
Мясо с рисом по-сербски	317
Рататулли: овощное рагу по-провансальски	318
Кольраби с овощами к куриным грудкам	319
Ранняя капуста с морковью и свиной	320
Фасоль, груши и грудинка	321
Белая фасоль в томатном соусе	322
"Кассолет": тушеная фасоль по-тулузски	323
Пикантный суп из чечевицы	324
Густой суп из вермишели	325
Густой суп по-гайбургски	326
Рулет из савойской капусты	327
Тушеные овощи с курицей	328
Борщ	329
Тушеное мясо с овощами	330
Вегетарианский густой суп	331
Рыба, тушеная с рисом	332

### Сладкие блюда

Паровые пирожки из дрожжевого теста	334
Творожные блины с яблочным компотом	335
Жареные булочки с вишнями	336
Королевский омлет по-венски	337
"Ливанцы" по-богемски	338
Оладьи с яблоками	339
Пофезы	340
Блины из гречневой муки	341
Суфле с вишнями	342
Творожная запеканка с яблоками	343
Творожные кнедлики с вишневым компотом	344
Запеканка с грушами	345
Запеканка из хлеба с яблоками	346
Пончики с начинкой	347
Омлет с орехами и ромом	348
Теплый пудинг	349
Ванильное суфле с малиновым пюре	350
Фламбированные персики	351
Яблоки в "шляфроке"	352

Страница	Страница
Яблочный крем-желе	353
Холодный фруктовый суп из дыни	354
Пудинг из фруктового сока с тапиокой	355
Малиновый суп	356
Пудинг из ревеня с молоком	357
Холодный суп из красной смородины	358
Рисовый пудинг "Траутмансдорфф"	359
Запеченные марципановые персики	360
Омлет с ромом	361
Фруктовый салат с авокадо	362
Фруктовое желе	363
Десерт из абрикосов "Мистраль"	364
Крем из ревеня	365
Пицца богов — "Шерри"	366
Силезские "Монпиле"	367
Летние освежающие десерты	368
Апельсиновые дольки с йогуртом	369
Творожный крем с персиками	370
Мандариновый крем	371
Апельсиновое желе с вином	372
Клубника в шампанском	373
Апельсиновый крем с бананами	374
Крем с лесными орехами	375
Десерт "Альма" с грушами	376
Десерт "Мельба" из клубники	377
Десерт "Ферме" из смородины	378
Дыня с фруктами в коньяке	379
Бокал мороженого с вишнями	380
Бокал мороженого с персиками	381
Малиновый "шербет"	382
Апельсиновый "шербет"	382
Круглое мороженое "Князь Пюклер"	383
Десерт из бананов "Копакабаа"	384
Яблоки, фаршированные мороженым	385
Малиновое мороженое	386
Ванильное мороженое с горячим шоколадом	387
Малиновый конфитюр	388
Десерт из персиков "Мельба"	388
Десерт из клубники "Коттаж"	389
Виноградный крем	390
Персики с ежевичным соусом	391
Шоколадный крем	392
Десерт из ананаса "Сюрприз"	393
Крыжовенный крем со взбитыми сливками	394
<b>Пироги / Торты / Мелкая выпечка</b>	
Пицца с помидорами	396
Пицца по-неаполитански	397
Рогалики с ветчиной	398
Слоеный пирог с сыром	399
Пикантный флорентийский пирог	400
Сырные палочки с тмином	401
Пирожки с сардельками	402
Луковый пирог	403
Лотарингские коврижки	404
Пончики	405
"Шлоссербулены"	406

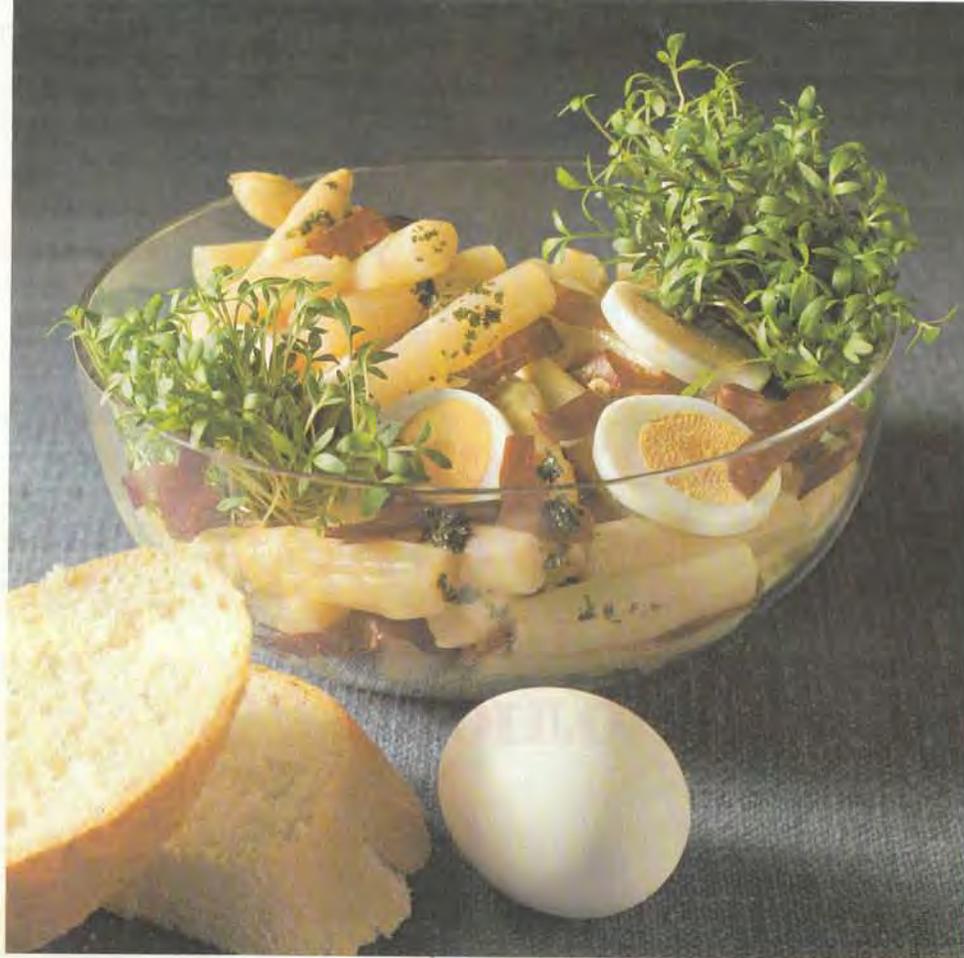
Страница	Страница
Пирожные с клубникой	407
Торт с персиками	408
Пирог с фруктами	409
Плетенка из дрожжевого теста	410
Пирог на сливочном масле	411
Ромовая баба	412
Английский кекс	413
Слоеные пирожные "Пасхальное личико"	414
Сливовый пирог	415
Пирог с яблоками по-французски	416
Пирожное меренга с ревенем	417
Эклер со сливками, кремом и смородиной	418
Эклер с ванильным кремом	419
Апельсиновый торт	420
Яблочный пай	421
Яблочный пирог	422
Фрукты в ромовом тесте	423
Весенний торт	424
Английский торт "Мокка"	425
Мандариново-ореховый торт	426
Творожный торт с клубникой	427
Франкфуртское кольцо	428
Пасхальный рулет	429
Пасхальный пирог	430
Миндальное сердце	431
Пасхальные булочки	432
Ароматные кексы	433
Миндальный пирог с кремом	434
Сырный пирог с посыпкой	435
Розовый пирог	436
Мраморный кекс	437
Торт "Принц-регент"	438
Ромово-миндальный торт	439
Булочки из сладкого дрожжевого теста	440
Вафли из дрожжевого теста	441
Рожки по-дюрихски	442
Немецкие шенкели (рогалики)	443
Петифу	444
Свежая выпечка к кофе	445
Твердая выпечка для праздников	446
Десерт к кофе в новогоднюю или рождественскую ночь	447
Баденские "копытца"	448
Анисовое круглое печенье	448
Разное печенье для новогодней елки	449
Шоколадное печенье	450
Миндальное печенье	451
Звездочки с корицей	452
Сливочное печенье	452
Ванильные рогалики "Ингрид"	453
Миндальное печенье с лесными орехами	453

Страница	Страница
Шоколадное бже	454
Печенье "Венский бересклет"	454
Полумесяцы с начинкой	455
Неаполитанское печенье	455
Пряники с орехами	456
"Орешки" с перцем	457
Булочки "Хильда"	457
Шоколадный рождественский торт	458
Линцкий торт	459
Белые нюрнбергские пряники	460
Рождественское анисовое печенье	461
Рождественская коврижка	462

### Напитки

Два напитка с колот	464
Коктейли из апельсинового сока	465
Малиново-апельсиновое молоко	466
Ягодный флип	467
"Канталуп"	468
Малиновый "лимонад"	468
"Черная груша" (Black Pear)	469
"Красное яблоко" (Red Apple)	469
Яблочно-персиковый крюшон	470
Лето — пора крюшонов	471
Клубничные крюшон	472
Ежевичный крюшон	473
Крюшон из ясенника	474
Огуречный крюшон	475
Испанский крюшон из красного вина	476
"Холодная утка" (Kalte Ente)	477
Мокка-флип	478
"Райские грезы"	478
"Красный бархат" (Red Velvet)	479
"Цветы вишни" (Cherry Blossom)	479
Бренди-флип (Brandy Flip)	480
Коктейль "Чарли" (Charles Coctail)	480
"Голубая леди" (Blue Lady)	481
"Голубой день" (Blue Day)	481
Мартини	482
Чайно-фруктовый пунш	483
Гранатовый сок с содовой	483
"Горячий шотландец" (Hot Scotch)	484
"Ямайка-бой" (Jamaica-Boy)	484
"Горячий поцелуй" (Hot Kiss)	485
"Китайский город" (Chinatown)	485
Крюшон "Каминные щипцы"	486
Пунш "Дюбонне"	487
Яблочный пунш	488
Ананасовый пунш	488
Горячий оранжад	489
Вишневый пунш	489
Кофе по-ирландски	490
Грог с ромом	491

# Закуски и салаты Холодные блюда



4 порции, каждая по 240 ккал. (1004 кДж)

1 кг спаржи, соль, 2 куска сахара, 4 яйца, 1/2 пучка кервеля или петрушки, 3 ст. ложки виноградного уксуса, 2 ст. ложки раст. масла, белый молотый перец, 75 г копченого мяса, кресс-салат.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### “Принцесса” – салат из яиц и спаржи

*Полноценный ужин*

Очистить спаржу, с концов удалить более толстый слой кожицы. Разрезать на части. Довести до кипения 1 л подсоленной воды, опустить в нее спаржу и сахар и варить ок. 25 мин., затем бульон со спаржей охладить. Сварить вкрутую яйца, обдать их холодной водой, очистить и нарезать кружочками. Кервель или петрушку вымыть, мелко порубить и перемешать с уксусом, раст. маслом, солью и перцем. Слить со спаржи воду. Спаржу обсушить и осторожно смешать с салатным соусом, нарезанным длинными ломтиками копченым мясом и кружочками яиц. Сервировать в стеклянной вазе. С кресс-салата стряхнуть воду и заправить им салат. Подать к столу с хлебом на шпажках или румяными тостами и сливочным маслом.



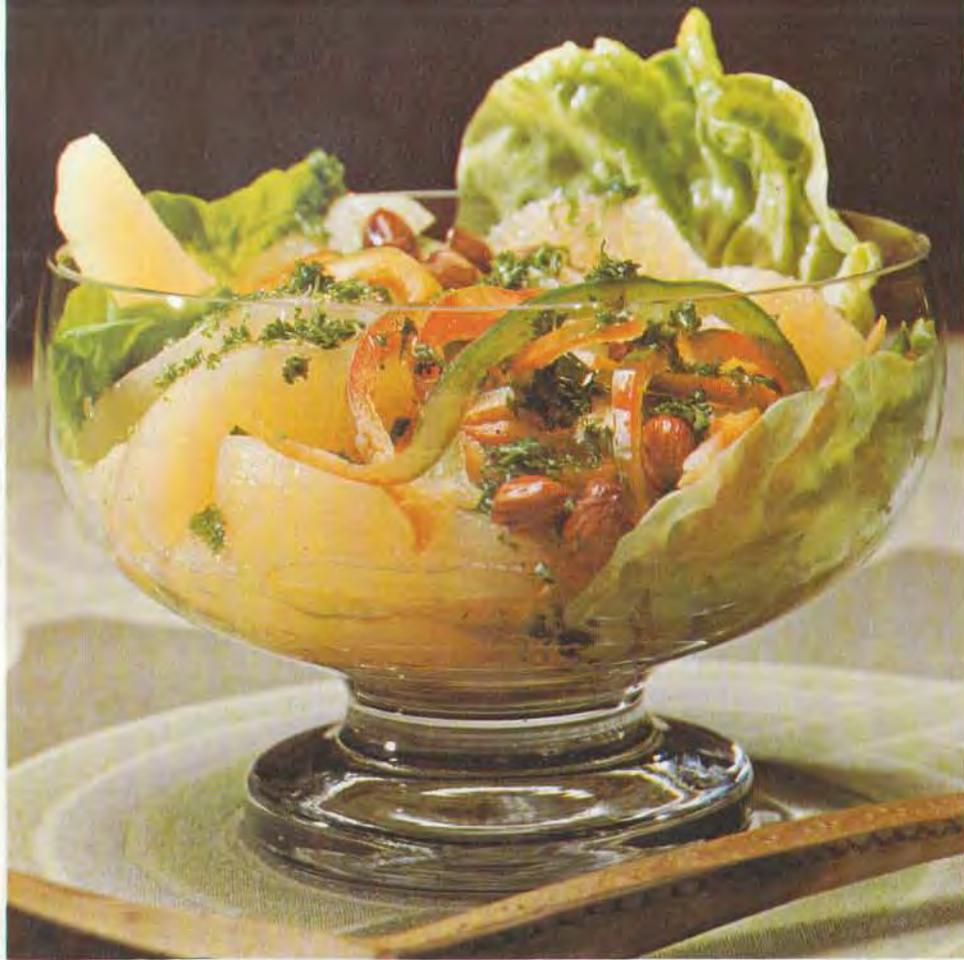
4 порции, каждая по 260 ккал. (1088 кДж)

400 г свежего или свежемороженого филе трески, соль, 3 маринованных огурца, 2 яблока сорта “джонатан”, 2 ст. ложки каперсов, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 1 стакан йогурта, острый красный перец, по 2 ст. ложки майонеза и соуса “кетчуп”, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки виноградного уксуса, 2 крутых яйца.

### “Джонатан” – салат из рыбы

*Подается с тостами или хлебом из муки грубого помола*

Филе трески тушить до готовности в течение 10 мин. в небольшом количестве горячей подсоленной воды, затем остудить. Маринованные огурцы и вымытые, очищенные, с удаленной сердцевинной яблоки нарезать маленькими кусочками. Мелко порезать каперсы, порубить очищенный лук и вымытую петрушку. Каперсы, лук и петрушку перемешать с йогуртом, небольшим количеством острого красного перца, майонезом, соусом “кетчуп”, горчицей и уксусом и по вкусу посолить. Филе нарезать ломтиками и залить соусом с огурцами и яблоками. Дать пропитаться в течение 1 часа, заправить пряностями и подать к столу.



4 порции, каждая по 130 ккал. (546 кДж)

2 спелых груши, 2 грейпфрута, 1 стручок зеленого перца, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 ст. ложки уксуса, 4 ст. ложки раст. масла, соль, перец, несколько лесных орехов и листьев зеленого салата, 1 ст. ложка мелкорубленной петрушки.

### Салат "Астория"

*С февраля до апреля его можно готовить с консервированными грушами*

Груши очистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину. С грейпфрутов острым ножом снять толстый слой кожуры, затем очистить от пленок мякоть. Стручок перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Налить в салатницу уксус, растительное масло, добавить щепотку соли, перец, измельченные фрукты и все тщательно перемешать. Нарезать кружочками лесные орехи и посыпать ими салат. По краям блюда выложить листья зеленого салата и все посыпать мелкорубленной петрушкой. Для торжественных случаев подать на закуску, на ужин — с тостами.



4 порции, каждая по 315 ккал. (1323 кДж)

8 яиц, 125 г вареной ветчины, 1 пучок редиски, 50 г кресс-салата, 1 стакан йогурта, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, острый красный перец на кончике ножа, соль, сок 1/2 лимона.

### Яичный салат

*Блюдо на любой вкус*

Яйца сварить вкрутую, опустить в холодную воду, очистить и нарезать кружочками. Ветчину нарезать крупной соломкой, редиску почистить, вымыть и нарезать кружочками. Кресс-салат быстро вымыть, обсушить и мелко порубить. Положить в салатницу кружочки яиц, ветчину и редиску. Кресс-салат тщательно перемешать с йогуртом, майонезом, горчицей, перцем, солью и соком лимона. Этим соусом покрыть приготовленные продукты. Все смешать и подать с тостами и сливочным маслом. Также рекомендуется жареный картофель.



4 порции, каждая по 280 ккал. (1176 кДж)

3 соленых сельди, 1 луковица, 250 г сваренного в мундире картофеля, 1 чашка свежесваренной или маринованной свеклы, 3 маринованных огурца, 1 яблоко, перец, 1 ч. ложка сухого укропа, 4 ст. ложки майонеза.

### Свекольный салат с селёдкой

*Подают к холодному пиву или сильно охлажденной водке*

Селёдку очистить, удалить кости, тщательно промыть и порезать поперек тонкими ломтиками. Луквицу очистить и мелко порубить, очистить и нарезать кубиками сваренный в мундире холодный картофель. Свеклу, маринованные огурцы и мякоть яблока также нарезать кубиками. Перемешав, все уложить в салатницу, заправить перцем и размельченным между ладонями укропом и, закрыв крышкой, дать пропитаться в теч. 30 мин. Затем добавить майонез и подать салат к столу с хлебом и сливочным маслом. — Кому этот салат покажется слишком калорийным, может 2 ст. ложки майонеза заменить 2 ст. ложками йогурта или кислого молока.



4 порции, каждая по 465 ккал. (1953 кДж)

200 г фигурной вермишели из муки высшего сорта, соль,  $\frac{1}{3}$  чашки маринада из-под огурцов, 4 ст. ложки раст. масла, перец, 125 г жареной телятины, 150 г мороженого зеленого горошка, 1 стручок красного сладкого перца,  $\frac{1}{2}$  чашки мелко порезанных консервированных огурцов, 4 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки горчицы.

### Салат из вермишели "Датский"

*Закуска для быстрых обедов и ужинов*

Вермишель опустить в кипящую подсоленную воду и варить в теч. 8 мин., затем откинуть на дуршлаг, промыть под струей холодной воды и сесть воду. Маринованные огурцы и растительное масло заправить солью и перцем по вкусу, смешать с вермишелью и дать хорошо настояться. Нарезать соломкой жареную телятину. Горошек опустить в небольшое количество горячей воды, посолить и, закрыв крышкой, тушить в теч. 3 мин. Стручок перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Ломтики мяса, горошек (предварительно седев с него воду), кубики перца и консервированные огурцы перемешать с вермишелью, салат по вкусу заправить майонезом и горчицей.



4 порции, каждая по 80 ккал. (336 кДж)

200 г цветной капусты, 1 большой банан, сок от 1 лимона, 1 ст. ложка медого изюма, 4 ст. ложки сливок, немного соли или ароматических молотых приправ. Салат можно украсить дольками мандаринов или вишнями.

### Салат из цветной капусты с бананами

*Салат из свежих овощей и фруктов – отличный полдник*

Цветную капусту вымыть, стряхнуть воду и нашинковать на грубой терке. Бананы очистить, нарезать кружочками и смешать с цветной капустой и лимонным соком. Мелкий изюм всыпать в сито и хорошо промыть под струей горячей воды. Сливки взбить в густую пену и вместе с изюмом заправить ими салат, добавив соль или ароматическую смесь. Затем сервировать салат и по желанию украсить его дольками мандаринов или вишнями. Этот салат по желанию можно заправить также небольшим количеством острой приправы "кари".



4 порции, каждая по 140 ккал. (588 кДж)

150 г моркови, 150 г белокочанной капусты, 4 ст. ложки виноградного уксуса, 3 ст. ложки раст. масла, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка горчицы, 1 щепотка соли, смешанной с соком сельдерея.

### Салат из моркови и белокочанной капусты

*Легкая и очень аппетитная закуска*

Морковь очистить, вымыть и нашинковать длинной тонкой соломкой. Белокочанную капусту очистить, вымыть и мелко нашинковать. Капусту выложить в салатницу, смешать с уксусом и размять деревянной толкушкой, чтобы она стала более мягкой. Затем добавить в салатницу морковь, растительное масло, мед, горчицу и все перемешать, по вкусу заправить салат также солью с соком сельдерея. По желанию можно добавить мелко рубленую петрушку. Эту освежающую закуску сервировать в красивые стеклянные вазы. Уксус для салата можно заменить таким же количеством лимонного сока.



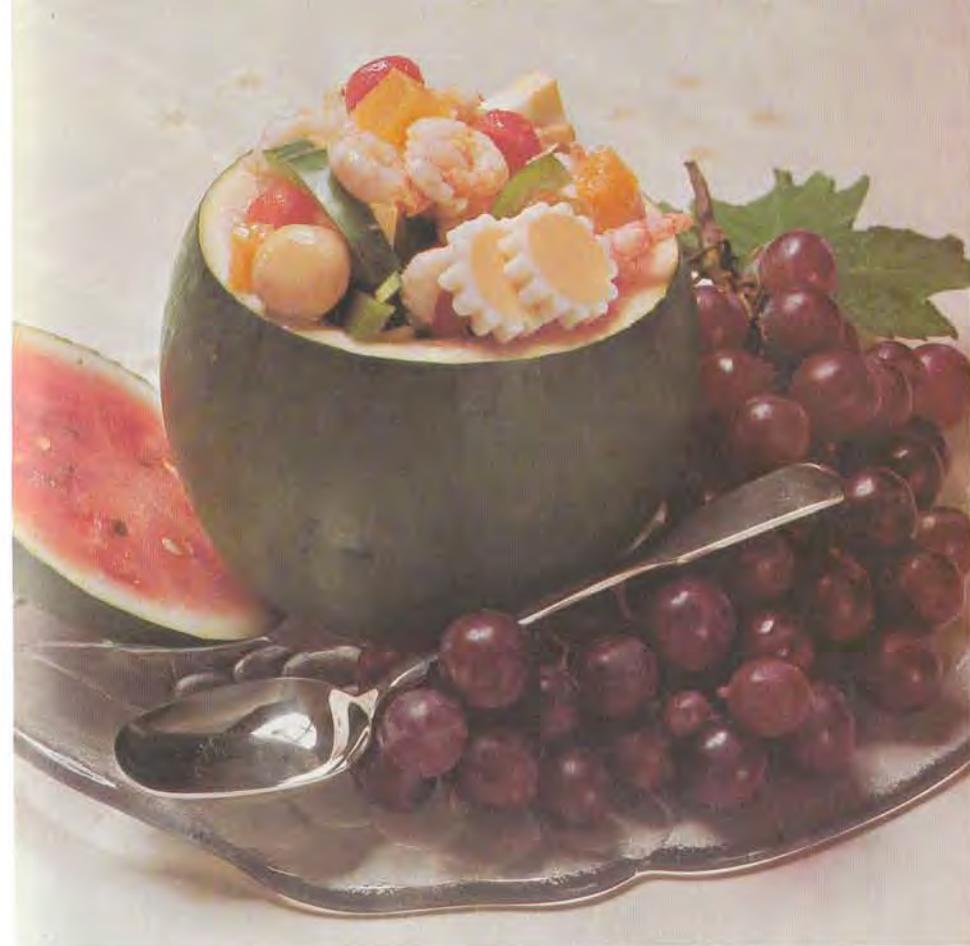
4 порции, каждая по 110 ккал. (460 кДж)

1 маленький пучок петрушки или зеленого лука, 1 луковичка, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки раст. масла, 4 ст. ложки уксусной настойки на травах, 1 ч. ложка горчицы, 1 щепотка сахара, соль, черный перец, 125 г нарезанных консервированных шампиньонов, 4 помидора, 4 головки салатного цикория.

## Салат из шампиньонов и салатного цикория

*Сезон салатного цикория – с октября по март*

Петрушку или зеленый лук вымыть, стряхнуть воду и мелко порубить. Репчатый лук очистить и нарезать кубиками, очистить дольку чеснока, мелко порезать и растолочь. Все это уложить в салатницу, заправить растительным маслом, уксусом, горчицей, сахарным песком, немного посолить и поперчить. Добавить шампиньоны, предварительно слив с них воду. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать на 8 долек. Цикорий очистить, нарезать на дольки толщиной в 2 см, вымыть и обсушить. Помидоры и цикорий положить в салатницу и все осторожно перемешать. Накрыть крышкой и дать настояться в теч. 20 мин., заправить по вкусу приправами и подать к столу на закуску.



4 порции, каждая по 320 ккал. (1339 кДж)

1 арбуз (весом ок. 1 кг), 375 г мороженых крабов, 2 яйца, 1/4 банки консервированных шампиньонов, 1 апельсин, 1 стручок зеленого перца, 1 луковичка, 3 ст. ложки виноградного уксуса, 4 ст. ложки раст. масла, соль, несколько капель острого перцевого соуса, 1 ч. ложка ворчестерского соуса.

## Салат с крабами

*Пикантная и оригинальная холодная закуска*

У арбуза срезать верхушку. Металлической выемкой вынуть мякоть в виде шариков, из шариков удалить семечки. Разморозить крабы. Сварить вкрутую яйца. С шампиньонов слить воду. Из очищенного апельсина и вымытого перца удалить зерна и сердцевину, репчатый лук очистить. Апельсин, перец и лук порезать кубиками. Мякоть арбуза, шампиньоны, кубики апельсина, перца и лука заправить уксусом, растительным маслом, солью, острым и ворчестерским соусом. В конце добавить мясо крабов. Салат уложить в арбуз, украсить кубиками колотого льда. Перед заправкой в салат можно добавить полстакана майонеза, в этом случае его вкус станет еще более изысканным. К салату подают свежие тосты с маслом.



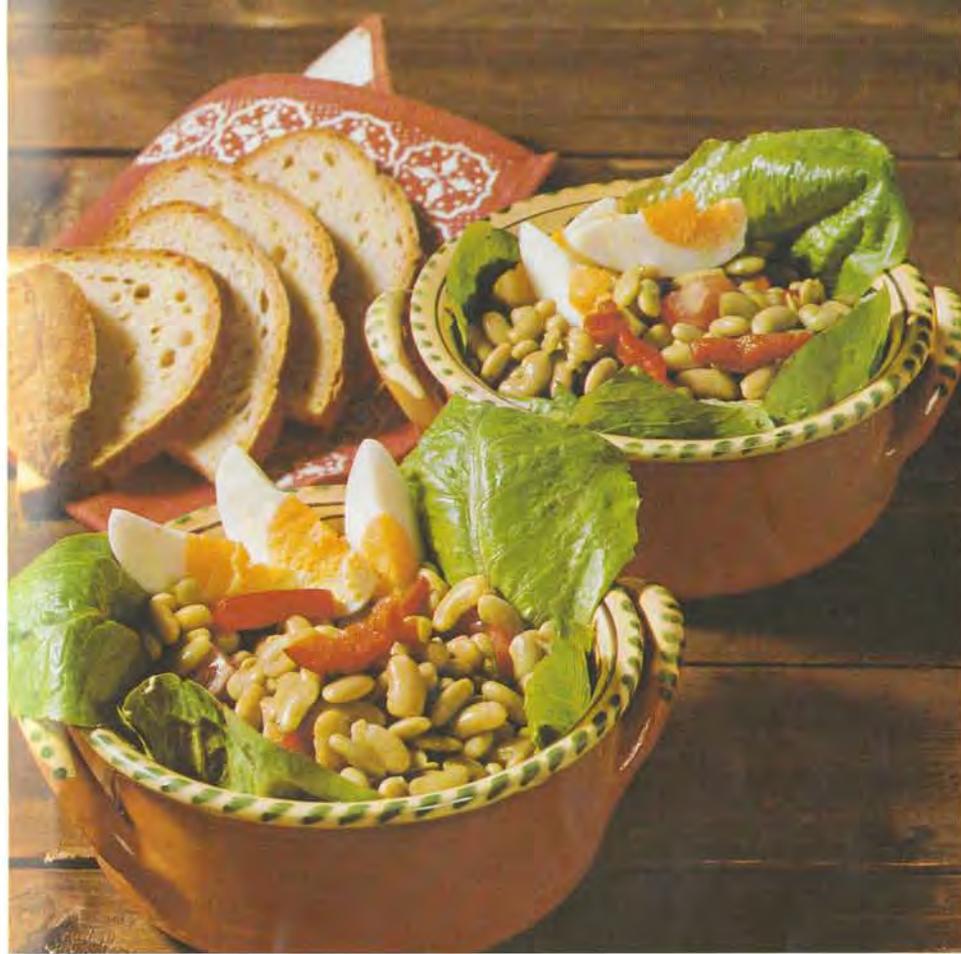
4 порции, каждая по 310 ккал. (1297 кДж)

1 корень сельдерея, соль, 125 г майонеза для салатов, 1/2 стакана йогурта, 2 ст. ложки виноградного уксуса, черный перец, 1 ч. ложка меда, 2 яблока, 1 стручок маринованного красного перца, 1 стручок зеленого перца, немного петрушки.

### ✓ Салат "Грация"

*Подайте к столу со свежим караваем и колбасой салями*

Корень сельдерея очистить, вымыть и порезать кубиками. В течение 10 мин. тушить в подсоленной воде, затем слить воду и остудить. В салатницу положить майонез, добавить йогурт, винный соус, немного свежемолотого черного перца и 1 ч. ложку меда. Салатный соус тщательно перемешать. Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать очень тонкими дольками и сразу же перемешать с салатным соусом. Стручок красного перца порезать кубиками, зеленый перец вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и порезать тонкой соломкой. Перец и сельдерей смешать с салатом, накрыть крышкой, охлаждать в течение часа и затем немного посолить.



4 порции, каждая по 210 ккал. (879 кДж)

1 большая банка консервированной очищенной фасоли ("Флажолет"), 100 г стручкового маринованного красного перца, 1 луковича, 4 ст. ложки раст. масла, 6 ст. ложек уксусной настойки на травах, 2 ст. ложки острой горчицы, 1/2 ч. ложки тимьяна, щепотка чесночной соли, 2 крутых яйца, несколько листьев салата.

**Чесночная соль:** соль, смешанная с соком чеснока.

### Деликатесный фасолевый салат ✓

*Можно приготовить также из белой фасоли*

Фасоль выложить в сито и тщательно сцедить воду. Стручки перца нарезать тонкой соломкой, лук очистить и очень мелко порубить. В салатницу влить растительное масло, добавить уксус, горчицу, тимьян и чесночную соль. Соус тщательно перемешать, затем добавить фасоль, перец и репчатый лук. Закрывать крышкой, поставить на 1 час настояться в холодное место, затем попробовать и сервировать в салатницу, уложив по ее краям зеленые листья салата. Яйца очистить, нарезать дольками и украсить ими салат. Салат можно посыпать рубленым зеленым луком. Подать к столу с хлебом из муки грубого помола или деревенским хлебом.



На 4 порции:

1 маленькая головка цветной капусты,  $\frac{1}{2}$  чашки молока, соль, мускатный орех,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки измельченных приправ, 1 пакет мороженого горошка с морковью (сорта каротель), 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  пучка зеленого лука, уксус,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза, 1 стакан йогурта, 1 щепотка острого перца, сах. песок.

В одной порции  
ок. 280 ккал. (ок. 1170 кДж)

### Салат из цветной капусты, горошка и моркови

*Сервированный с ветчиной, он замечит Вам обед*

Цветную капусту разделить на розочки размером в 1–2 см, положить в кастрюлю, залить чашкой воды, добавить полчашки молока, соль, мускатный орех и приправы. Дать закипеть и через 13 минут положить горошек и морковь. Овощи продолжать варить еще в теч. 8 мин., затем в кастрюле остудить. Заправить овощи тертой луковицей, рубленным зеленым луком, небольшим количеством уксуса, майонезом и йогуртом. По вкусу добавить соль, перец и сахар. По желанию можно разнообразить салат небольшим количеством кервеля, укропа или эстрагона.



На 4 порции:

2 банки консервированной кукурузы, 2 стручка зеленого перца, 1 луковица, пучок редиски, сок от 1 лимона, раст. масло, соль, перец.

В одной порции  
ок. 160 ккал. (670 кДж)

### Кукурузный салат со сладким перцем ✓

*Блюдо для летних обедов и ужинов*

С кукурузы слить воду. Стручки перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать кубиками размером в полсантиметра. Очищенную луковицу мелко порубить, редису нарезать кружочками. Кукурузу перемешать с перцем и луком, заправить лимонным соком, растительным маслом, солью и перцем. Дать салату пропитаться в течение получаса и по желанию добавить еще щепотку сахара. Кукурузный салат с перцем уложить в салатницу, по краям украсить нарезанной кружочками редиской. К салату подать тонко нарезанную колбасу салями. — Кукурузный салат можно заправить также йогуртом, майонезом или сметаной.



На 4 порции: 250 г вареной телятины,  $\frac{1}{4}$  банки консервированных шампиньонов, 2–3 маринов. огурца, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  пуч. петрушки, уксус, раст. масло, соль, перец,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки горчицы. В одной порции ок. 175 ккал. (735 кДж)

На 4 порции: 250 г вареной телятины, 2 стручка маринов. красного перца, 3–4 помидора, 1 маленькая луковица, 1 долька чеснока, соль, перец, уксус, раст. масло, рубленая петрушка. В одной порции ок. 200 ккал. (ок. 840 кДж)

### Салат из телятины

*Популярный вариант холодной закуски*

Мясо нарезать маленькими кубиками, шампиньоны и маринованные огурцы порезать поперек. Все смешать, заправить шинкованным луком, петрушкой, добавить уксус, растительное масло, соль, перец и горчицу.

### Будапештский салат

Телятину, стручки перца и помидоры порезать кубиками размером по 2 см и заправить нарубленным луком, соком, выдавленным из дольки чеснока, солью, перцем, уксусом и растительным маслом. Дать как следует настояться. В конце добавить рубленую петрушку.



На 4 порции: 2 корня сельдерея, 2 яблока, сок от 1 лимона, соль, сах. песок,  $\frac{1}{8}$  л сметаны, 1 пакетик тертого миндаля, немного апельсин. цедры. В одной порции ок. 200 ккал. (837 кДж)

На 4 порции: 500 г моркови (лучше сорта каротель), сок  $\frac{1}{2}$  лимона, сок от 1 апельсина, 1 ст. ложка меда, 50 г дробленых жареных лесных орехов, щепотка соли. В одной порции ок. 140 ккал. (ок. 640 кДж)

### Салат из сырого сельдерея

*Лесные орехи или миндаль придают салатам нежный вкус*

Сельдерей очень богат такими минеральными веществами, как натрий, кальций и фосфор, и поэтому рекомендуется прежде всего школьникам. Корни сельдерея и яблоки очистить, натереть на крупной терке, перемешать и заправить лимонным соком, солью, сахарным песком и сметаной. Посыпать слегка обжаренным миндалем и апельсиновой цедрой.

### Салат из сырой моркови

Морковь очистить, натереть на крупной терке, заправить лимонным соком (предварительно смешанным с апельсиновым соком и медом) и лесными орехами, посолить. Тертую морковь сразу же сбрызнуть лимонным соком, чтобы она не потеряла свой цвет. Морковь содержит много провитамина А — каротина, — из которого в организме вырабатывается витамин А ("витамин красоты").



На 4 порции:  
2 яблока, 1 корень сельдерея, 1 чашка зеленого горошка, 1 пакетик тертых миндальных орехов, 2 апельсина, 1 пакетик майонеза, соль, немного острого перца, сок 1/2 лимона.

В одной порции  
ок. 430 ккал. (ок. 1800 кДж)

### Салат "Флорида"

*Рекомендуется и как закуска и как основное блюдо*

Яблоки очистить, удалить сердцевину. Сырой корень сельдерея почистить, нарезать соломкой (или натереть на крупной терке) и смешать с горошком и миндальными орехами. 2 апельсина острым ножом разрезать пополам "зубчиками". Из половинок апельсина ложкой вынуть мякоть, нарезать кубиками и добавить к остальному гарниру. Заправить салат майонезом, солью, острым перцем и лимонным соком. Салат уложить в "апельсиновые чашечки" и подать к столу с тостами и сливочным маслом.



4 порции, каждая по  
380 ккал. (590 кДж)

1 пучок сельдерея,  
200 г пряного белого сыра,  
75 г слив. масла,  
1–2 ст. ложки сухого ликера шерри.

Рекомендуем несколько сортов пряного белого сыра: Блюфорт из Голландии, Данаблю из Дании, Рокфор или Фромаж Блю из Франции, Горгонзола из Италии, Стилтон из Англии. Для этого блюда можно взять также Дорогубужский сыр.

### Сельдерей с пикантной сырной массой

*Для коктейлей, холодных закусок и блюд с сыром*

У сельдерея отрезать корни. Жесткие волокна очистить картофельным ножом. Сельдерей вымыть, длинные стебли разрезать пополам. До подачи к столу держать их в стакане с водой, накрыв полиэтиленовым пакетом и поставив в холодильник. Перед сервировкой удалить пакет и слить воду. — Размягченное масло взбить в пену. Сыр протереть через сито и, добавив шерри, смешать с маслом. Сельдерей подать к столу с сырным кремом. Едят это блюдо, "обмакивая" побеги сельдерея в сырный крем.



2 порции, каждая по 240 ккал. (1008 кДж)

300 г спаржи, соль, сах. песок, 1 маленький пакетик мороженых крабов или креветок, 2 ст. ложки сливок, 3 ст. ложки соуса "кетчуп", 1 ч. ложка коньяка, 1 ст. ложка лимонного сока, острый или очень острый красный стручковый перец, 1 кружок ананаса, 1 крутое яйцо, 2 листа салата.

Воду из-под спаржи советуем оставить для варки супа на следующий день.

### "Весенний вечер" – коктейль из спаржи

*Легкая закуска для двоих*

Побеги спаржи очистить, нарезать на куски длиной в 5 см. Налить воды, чтобы она чуть прикрывала побеги, добавить соль, немного сахарного песка и варить до готовности ок. 25 мин. Затем тщательно слить воду и обсушить. Во время варки спаржи разморозить крабы или креветки. Сливки взбить в крутую пену, смешать с "кетчупом", заправить коньяком, соком лимона и острым стручковым перцем. Чистые листья салата уложить в предварительно охлажденные широкие стеклянные бокалы и красиво сервировать спаржу, крабы или креветки и дольки ананаса. Полить соусом, добавить кусочки льда. Подать к столу с хрустящими тостами и сливочным маслом.



4 порции, каждая по 335 ккал. (1407 кДж)

750 г молодого картофеля, 1 ч. ложка тмина или семян укропа, соль, 1 свежий огурец салатного сорта, 4 помидора, 1 луковица, 3 ст. ложки виноградного уксуса, 4 ст. ложки раст. масла, 1/2 пучка свежего укропа, 1 ч. ложка горчицы, немного ароматических молотых приправ, перец, 200 г мороженых крабов или креветок.

### Салат "Кафе Англес"

*Праздничная закуска и прекрасное блюдо для холодного стола*

Картофель вымыть и, залив небольшим количеством воды, поставить на огонь, добавить тмин или укроп и 1 ч. ложку соли. Закрыть крышкой, варить ок. 20 мин., слить воду, быстро охладить под струей холодной воды, очистить и оставить остывать. Огурец вымыть, сделать несколько продольных надрезов, затем нарезать дольками. Помидоры вымыть и разрезать на 8 частей. Луквицу очистить, порубить и смешать с уксусом, растительным маслом, рубленым укропом, горчицей, пряностями и перцем. Картофель порезать, залить соусом и все перемешать. Затем добавить огурцы, помидоры, размороженные крабы или креветки. Дать пропитаться в течение 1 часа, затем попробовать и подать к столу.



На 4 порции:  
5 побегов салатного цикория, 1 щепотка соли, 1 ч. ложка сладкого красного молотого перца, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 1/2 ч. ложки горчицы, 1 1/2 ст. ложки виноградного уксуса, 1 яичный белок, 1/2 чашки раст. масла, 1 ст. ложка консервированного молока б/с.

В одной порции  
ок. 130 ккал. (ок. 545 кДж)

### Цикорий под французским соусом

*Рекомендуем этот салат на закуску*

У цикория срезать листья, вымыть их, хорошо обсушить. Соль, перец, сахарный песок, горчицу, виноградный уксус и яичный белок положить в высокую кастрюлю и хорошо взбить миксером. Затем, постоянно помешивая, маленькими порциями добавить в салат растительное масло и в конце — консервированное молоко. Листья цикория уложить в салатницу или на порционное блюдо и полить соусом. К салату подать тосты или кусочки хлеба на шпажках. Рекомендуем: если Вы торопитесь, можете использовать готовый французский салатный соус, "ремолад" или "кетчуп", смешанный со сметаной.



На 4 порции:

(1) с тунцом:  
1 банка тунца, бланшир. в масле, 1 маленькая луковица, 1/4 корня сельдерея, зеленый лук, 3 ст. ложки майонеза, по 2 ст. ложки лим. сока и консервир. молока, соль, перец, сах. песок, горчица, 8 помидоров. В одной порции 165 ккал. (ок. 690 кДж)

(2) с ветчиной:  
125 г сырокопч. ветчины, 2 крутых яйца, 1 луковица, 1/2 чашки зелен. горошка, 1 ч. ложка пегрушки, 4 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки уксуса, 8 помидоров. В одной порции 150 ккал. (ок. 630 кДж)

### Фаршированные помидоры

*Перед фаршированием помидоры изнутри посолить и поперчить*

**С тунцом:**

Мясо тунца мелко порубить, очищенную луковицу нашинковать, промытый сельдерей нарезать тонкой соломкой, зеленый лук мелко порубить. Остальные продукты соединить с майонезом и добавить мясо тунца, луковицу и сельдерей. Попробовать фарш и наполнить им помидоры. Украсить сельдереем и кусочками тунца.

**С ветчиной:**

Ветчину нарезать узкими ломтиками. Очистить яйца и нарезать кубиками. Луквицу очистить и мелко порубить. Ветчину смешать с яйцами, луком, горошком и пегрушкой. Полить растительным маслом и уксусом, посолить, поперчить и нафаршировать помидоры. Украсить салат аналогично первому варианту.



## Закуски по-шведски

*Если неожиданно пришли гости – открывайте консервы.*

*В одной порции  
ок. 310 ккал. (1295 кДж)*

- 1 Скрученные в ролики ломтики копченой лососины, выложенные на кружочки лимона и обсыпанные колечками лука.
  - 2 Сардины в масле на листьях зеленого салата, украшенные фаршированными оливками и завитушками из сливочного масла.
  - 3 Консервированные устрицы в соусе "кетчуп", в который добавлено немного белого вина.
  - 4 Королевские сардины пряного посола на кружочках свежих огурцов, посыпанные солью и белым молотым перцем. Можно добавить майонез.
  - 5 Бланшированный в масле тунец с каперсами, сервированный на листьях зеленого салата.
- Кроме того: 1) пряные закуски с нарезанными кружочками яблоками или огурцами; 2) филе копченой сельди с шинкованным луком, яичными желтками и перцем.



**На 4 порции:**  
8 кусочков филе малосольной молодой сельди,  
 $\frac{1}{4}$  л молока,  $\frac{1}{8}$  л сливок,  
 $\frac{1}{2}$  стакана майонеза,  
1 стакан йогурта, молотый душистый перец, 3 луковицы, 3 яблока.

**В одной порции:**  
ок. 410 ккал. (ок. 1715 кДж)

## Малосольная сельдь по-домашнему

*Сельдь можно посолить и самим*

Селедку залить молоком, оставить на 1 час, затем выложить. Сливки смешать с майонезом и йогуртом и заправить небольшим количеством молотого душистого перца. Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать тонкими кружочками. Колечки лука и кружочки яблок добавить к соусу. Селедку сервировать и полить соусом. К ней подать белый хлеб, сливочное масло и зеленый салат. Селедка хороша также с хрустящим картофелем и салатом.



4 порции, каждая по 335 ккал. (1407 кДж)

1,5 кг спаржи, соль, 1 кусочек сахара, 3 ст. ложки раст. салатного масла, 4–6 ст. ложек слабого виноградного уксуса, перец, щепотка сахара, 1 ч. ложка мелко рубленной петрушки или кервеля, 125 г копченого мяса, несколько листьев салата, 4 крутых яйца, несколько каперсов, кусочек копченой лососины.

К салату рекомендуем подать тосты, сливочное масло и легкое белое вино.

## Салат со спаржей по-граубюнденски

*Весеннее блюдо, которое очень любят в Швейцарии*

Стебли спаржи очистить от верхушки до корня и отломить нижний кончик; гладкий надлом — доказательство того, что счищены все грубые волокна. Вскипятить достаточное количество воды с солью и кусочком сахара, залить ею спаржу и через полчаса проверить, достаточно ли размячнулась головка стебля. Если да, то спаржа готова. Смешать растительное масло с уксусом, заправить перцем, сахарным песком, петрушкой или кервелем, залить соусом еще теплую спаржу и сервировать на большом плоском блюде. Копченое мясо скатать в кулечки и также уложить на блюдо. На оставшееся на блюде место уложить листья зеленого салата, на них разместить половинки яиц, украшенных каперсами и роликами из лососины.



4 порции, каждая по 570 ккал. (2394 кДж)

4 куска хлеба для тостов, 1 ст. ложка маргарина или сливочного масла, 1/2 ч. ложки горчицы, 4 кусочка тильзитского сыра, 4 куска копченой грудинки, 4 яйца, зеленый лук, 4 веточки петрушки.

## Тосты с тильзитским сыром

*Ароматная и аппетитная закуска*

Хлеб подрумянить в духовом шкафу до появления хрустящей корочки, намазать сливочным маслом или маргарином и сверху — горчицей. Положить на бутерброды ломтики сыра и запекать в горячей печи либо в предварительно разогретом гриле в теч. 7–8 мин. Быстро нарезать грудинку кусочками волнообразной формы, обжарить их на сковороде до образования коричневой корочки и снять с плиты. Разбить на сковороду яйца и жарить на небольшом огне, пока не затвердеет белок. Готовые тосты разложить на порционные тарелки, сверху каждый из них украсить зажаренным яйцом и кусочками грудинки. Посыпать нарезанным зеленым луком, украсить веточкой петрушки и подать к холодному пиву.



4 порции, каждая по 450 ккал. (1890 кДж)

8 кусков хлеба для тостов, 1 ст. ложка сливочного масла, 8 кусочков эментальского сыра, 4 кусочка вареной ветчины, 4 половинки консервированных груш, 2 ст. ложки брусники, немного молотого черного перца.

### Сырные тосты с грушами

*Приятная закуска на каждый день*

Приготовить тосты, слегка остудить, затем намазать маслом. Положить сверху по кусочку сыра и ветчины и поставить бутерброды на решетку гриля. Решетку задвинуть в нагретый до 250° духовой шкаф. Вниз подложить кусок фольги, чтобы не испачкать дно. Запекать тосты в теч. 7–8 мин. В компоте разогреть груши. На тарелку уложить друг на друга по 2 тоста, сверху украсить половинкой груши, наполненной брусникой. Еще горячие бутерброды посыпать перцем. К тостам подать белое вино.



4 порции, каждая по 235 ккал. (987 кДж)

4 куска хлеба для тостов, 500 г свежесваренной спаржи, 1 маленький кусочек сливочного масла, 4–6 яиц, 1 маленькая банка консервированной копченой лососины, белый перец, несколько каперсов, листья салата, 1 помидор.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Тосты со спаржей, лососиной и яичницей

*Настоящая копченая лососина — это истинное наслаждение*

Приготовить тосты и положить их на 4 заранее нагретые тарелки. Со спаржи слить воду и, переверачивая, разогреть ее в сливочном масле. Выложить из масла и уложить на тосты. В масло быстро ввести взболтанные яйца, положить туда ломтики копченой лососины и посыпать белым молотым перцем (не солить, так как лососина сама по себе достаточно соленая!). Яичницу-болтанку перемешать лопаточкой и подождать, пока она не затянется. Затем уложить ее на тосты поверх спаржи и сверху украсить каперсами. Подать тосты с маринованными листьями зеленого салата и дольками порезанного и поперченного помидора.



4 порции, каждая по 590 ккал. (2469 кДж)

4 куска белого хлеба для тостов, немного маргарина, 200 г вареной свинины без костей, 250 г нежно-острого (эзромского) сыра, 4 помидора, 1 стручок зеленого перца, тимьян, черный перец, карликовые луковички.

Для этого блюда можно взять также Дорогобужский сыр.

### Сырные тосты "Каролина"

*Для приятного вечера с гостями под красное вино*

Приготовить тосты, остудить, намазать маргарином и уложить на противень. Мясо и сыр нарезать на кусочки толщиной в 3 мм, и уложить на тосты послойно ступеньками сначала мясо, затем сыр. Поместить в нагретую до 225° печь и запекать в течение 6 минут. Вымыть помидоры и нарезать кружочками, стручки перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать тонкими полосками. Запеченные тосты уложить на заранее нагретые порционные тарелки и красиво украсить дольками помидоров, перцем и карликовыми луковичками. Сверху посыпать тертым тимьяном и молотым перцем.



4 порции, каждая по 245 ккал. (1025 кДж)

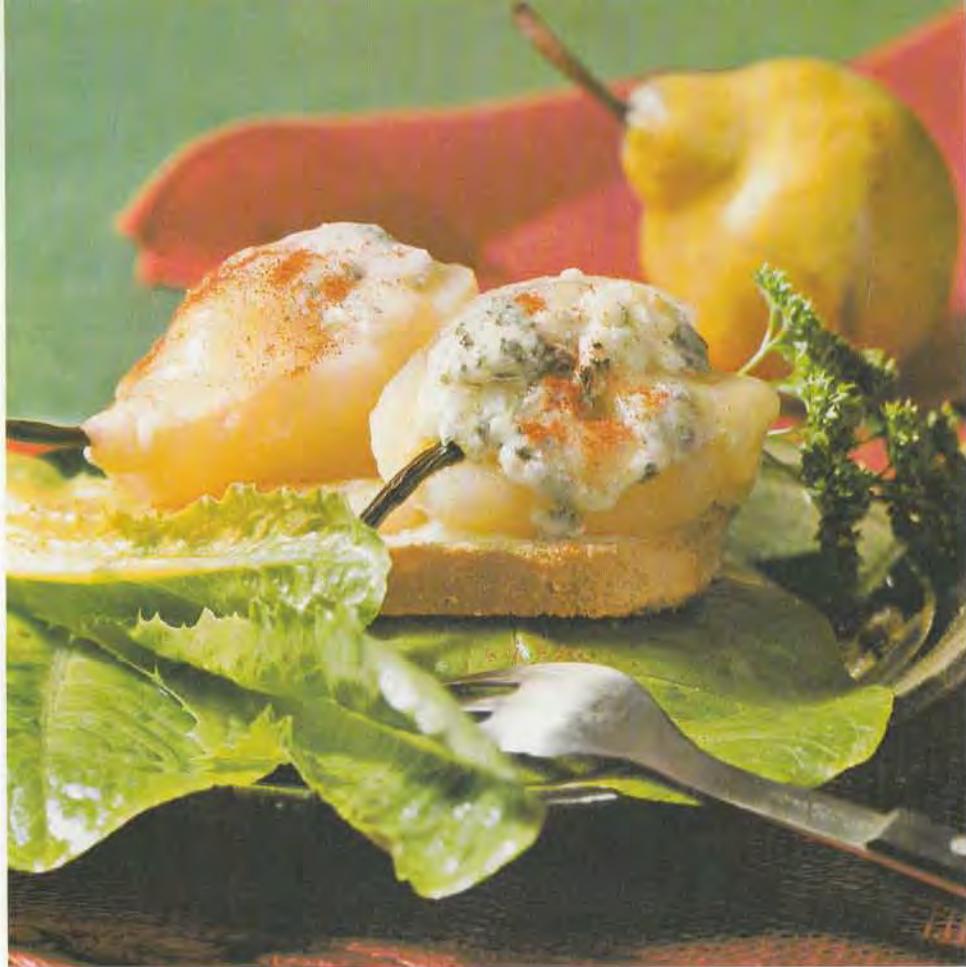
4 куска хлеба для тостов, 4 больших куска постной вареной ветчины, 500 г свежесваренной спаржи, черный перец, 1 ч. ложка мелкорубленого укропа, 4 маленьких голочки чеддерского сыра, 2 помидора, петрушка.

### Тосты со спаржей и чеддерским сыром

*Легкая закуска к бокалу белого вина*

Приготовить и охладить тосты, разогреть печку-гриль или духовой шкаф до 225°. Тосты положить на решетку, накрыть их кусочками ветчины, сверху уложить спаржу. Посыпать черным молотым перцем, рубленым укропом, сверху положить по кусочку сыра. Запекать тосты до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Затем украсить тосты веточками петрушки и кружочками помидоров и сразу же подать к столу.

Полезный совет: Будет еще вкуснее, если спаржу завернуть в вареную ветчину и сыр расплавить на ветчине.



4 порции, каждая по 185 ккал. (774 кДж)

2 спелые груши или 4 половинки консервированных груш, 125 г острого белого сыра (идеально – сыр Данаблю, но можно взять и Дорогобужский сыр), 1/4 плавяного сливочного сыра, петрушка, немного тмина, острый красный стручковый перец, по желанию несколько капель сухого шерри или коньяка, 4 куска хлеба для тостов, листья салата.

### Закуска из груш и сыра "Данаблю"

*Подают к столу теплой с сильно охлажденной водкой*

Со спелых груш очистить кожуру, груши разрезать пополам и удалить сердцевину. С груш из компота тщательно слить воду. Острый и плавленый сыр положить на разделочную доску, измельчить вилкой и слегка перемешать. К сыру добавить немного рубленой петрушки, молотого тмина, на кончике ножа острого красного перца и, по желанию, шерри или коньяка. Уложить тосты на противень, на них – груши, покрытые сырной массой. Противень поставить в нагретый до 225° духовой шкаф и запекать в теч. 10 мин. Посыпать острым красным перцем и украсить листьями салата.



4 порции, каждая по 225 ккал. (941 кДж)

250 г сыра "камамбер", острый красный стручковый перец, 1/2 чашки брусники.

### Запеченный камамбер

*Пикантный кусочек для лакомок*

Головку камамбера разрезать пополам и запекать под грилем ок. 3 мин., затем посыпать острым красным перцем и положить сверху по 1 ч. ложке брусники. Украсить петрушкой. Подать к столу в горячем виде с тостами или соленым крекером. Камамбер можно запечь и так: сыр целиком обвалить сначала в яйце, затем в панировочных сухарях, затем еще раз в яйце и панировочных сухарях. Потом обжарить в большом количестве горячего жира в теч. 2 мин. Приготовленный таким образом камамбер также украшают брусникой.



8 порций, каждая по 260 ккал. (1088 кДж)

4 куска хлеба для гостей, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, по 200 г эмментальского и чеддерского сыра, 1 щепотка соли, 2 яичных желтка, 3–4 ст. ложки пива, острый красный стручковый перец.

### Сырные хлебцы

*Изысканное английское блюдо для гурманов*

Разрезанные пополам куски хлеба обжарить в жире на сковороде. Мелко натертый сыр смешать с солью, яичным желтком и пивом. Толстым слоем намазать на хлеб и посыпать небольшим количеством красного острого перца. Сырные хлебцы запекать в нагретом до 200° духовом шкафу в теч. 15 мин. Такие сырны хлебцы — небольшая закуска на ужин к вину и пиву. Советуем положить на кусочки хлеба сначала немного вареной ветчины, дольки ананаса, мелко порубленные карликовые луковички, колечки шампиньонов или филе анчоусов. И только потом намазать сырной массой.



4 порции, каждая по 330 ккал. (1386 кДж)

3 соленых сельди, 1 бутылка минеральной воды, 125 г копченой грудинки, 2 луковички, несколько средних соленых огурцов с укропом, уксус, черный перец, зеленый лук.

### Рубленая сельдь по-силезски

*Идеальный аперитив — с очень холодной водкой*

В течение суток вымачивать соленую сельдь в минеральной воде. На следующий день вынуть из воды и разделить: очистить, разрезать вдоль и затем поперек на несколько ломтей. Вынуть кости и нарезать филе рыбы на маленькие кубики. Грудинку, очищенный лук и огурцы с укропом мелко порубить и смешать с сельдкой. Заправить уксусом и по желанию свежемолотым черным перцем. На намазанные маслом куски ржаного хлеба сверху положить приготовленный гарнир, по желанию посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Или подать к столу с горячим картофелем, сваренным в мундире.



4 порции, каждая по 455 ккал. (1911 кДж)

4 волована, 1 пакетик мороженых куриных грудок, 1 луковица, 1 лавровый лист, 2 гвоздики, ароматические пряности, соль, 1/2 банки консервированных шампиньонов, сок 1/2 лимона, 1/8 л свежих сливок, 1 ч. ложка ворчестерского соуса, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки без верха крахмала.

Волованы – это маленькие "корзиночки" из дрожжевого слоеного теста для наполнения различным фаршем.

### Волованы с нежным рагу

*Очень изысканная закуска к бокалу охлажденного рислинга*

Волованы подогреть в духовом шкафу при температуре 50°. Размороженные куриные грудки залить небольшим количеством воды, добавить очищенную луковицу, лавровый лист, гвоздику, немного ароматических пряностей и, немного посолив, варить в течение 30 мин. Затем мясо выложить из бульона, удалить кости и кожу и нарезать кубиками. Куриный бульон и сок из-под шампиньонов положить в мерный стакан и, если необходимо, добавить воды до 1/4 л. Сок лимона взбить со сливками, ворчестерским соусом, желтком и крахмалом. Помешивая, влить в горячий бульон и довести до кипения. Добавить мясо и разрезанные пополам шампиньоны и нафаршировать волованы. Подать к столу с дольками лимонов и ворчестерским соусом.



### 3 холодных закуски

1. *Ролики из ветчины с побегами пальмы*  
Консервированные побеги пальмы (ок. 500 г) уложить в кастрюлю. Заправить 2 ст. ложками растительного масла, чесночной солью и острым красным перцем. Завернуть в вареную ветчину, украсить кружочками вареных яиц, огурцами и оливками.

2. *Волованы с разноцветным салатом*  
В воду положить по большой чашке свежего зеленого горошка и нарезанной кубиками моркови, посолить, добавить пряностей и варить в течение 10 мин. Остудить, добавить 1 ст. ложку майонеза, по вкусу соль и перец и заполнить салатом готовые волованы.

3. *Помидоры, фаршированные кукурузным салатом*

Из 8 помидоров удалить мякоть, посолить и поперчить, перевернув, слить из них всю жидкость. Нарезать кубиками половину стручка перца, предварительно удалив у него сердцевину, смешать нарезанный лук с 1 чашкой консервированной кукурузы и 150 г колбасы "салями", нарезанной кубиками. Добавить немного лимонного сока и 1/2 ст. ложки раст. масла, по вкусу посолить, поперчить и нафаршировать помидоры.



**На 4 порции:**  
 1/2 корешка хрена,  
 1/4 л взбитых сливок,  
 1 щепотка соли, немного  
 лимонного сока, щепотка  
 сахарного песка, 250 г на-  
 резанного мясного или  
 рыбного ассорти (сыро-  
 копченой или варенокоп-  
 ченой ветчины, копченого  
 мяса, телячьих языков,  
 сервелата, салами или  
 копченой лососины).  
**В одной порции:**  
 ок. 385 ккал. (ок. 1610 кДж)

### Трубочки с хреном и взбитыми сливками

*Подайте к столу с горячими тостами*

Хрен вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Хорошо охлажденные сливки посолить и взбить в густую пену. Добавить тертый хрен и заправить небольшим количеством лимонного сока и щепоткой сахарного песка. Тонкие ломтики мяса, колбасы или лососины свернуть кулечками и наполнить хреном со взбитыми сливками. Подайте к столу свежие, еще теплые тосты и легкое белое вино или холодное светлое пиво.



**На 8 порций:**  
 1 кг свинины без костей,  
 2 ст. ложки раст. масла,  
 2 пакета мороженого сло-  
 еного теста, 1 яйцо.

**В одной порции:**  
 ок. 1040 ккал. (ок. 4350 кДж)

### Мясо в тесте по-кассельски

*Лучше всего сочетается с пряным картофельным салатом*

Свинину (мякоть ноги) обжарить в растительном масле в теч. 2–3 минут, затем охладить. Растаявшее слоеное тесто раскатать на два пласта, меньший из них положить на влажный противень, края теста сбрызнуть водой, на тесто положить мясо (жирной стороной наверх) и накрыть вторым, большим пластом теста. Сверху в тесте сделать 2 круглых отверстия и вставить туда ролики из белой бумаги, чтобы выходил пар. Украсить пирог полосками теста, обмазать яйцом и выпекать в духовом шкафу при температуре 180° около 40 мин. Подать к столу в горячем виде.



## Бутерброды

*К ужину или на скорую руку*

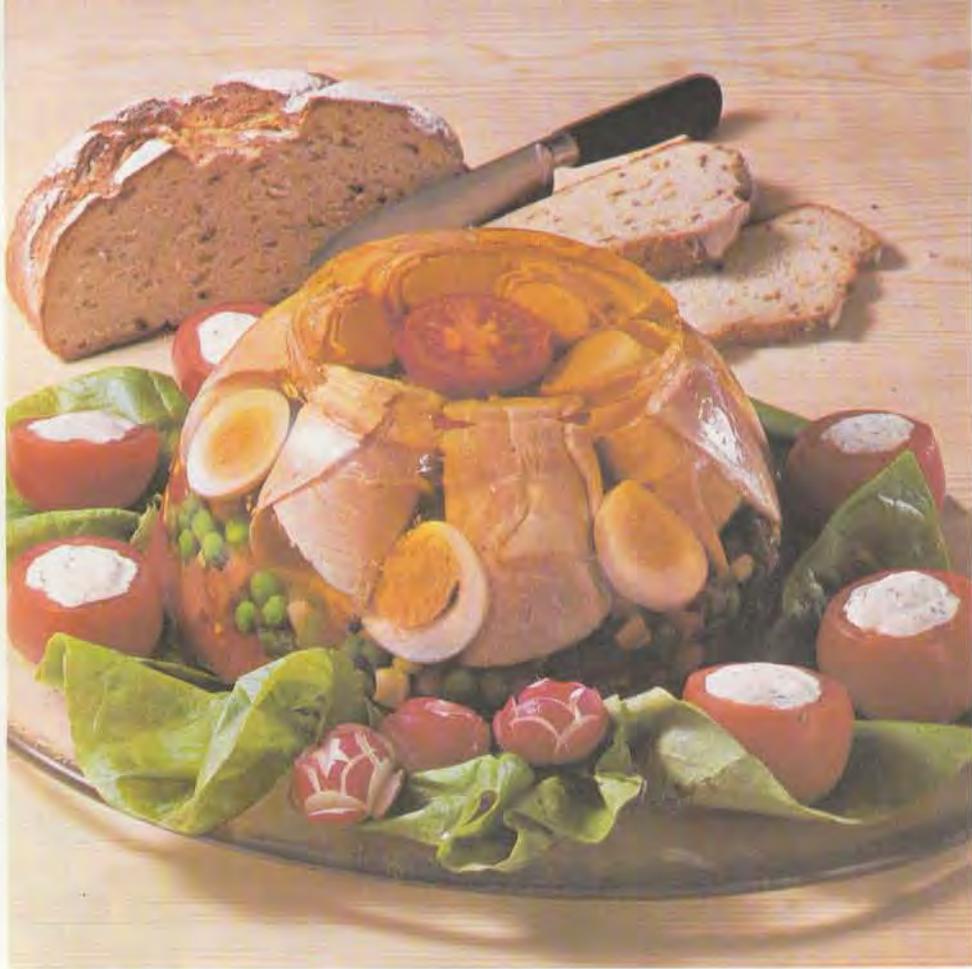
1. Серый хлеб намазать сливочным маслом или маргарином, острой горчицей и сверху положить колбасу из телячьей печени. По краям украсить оливками и карликовыми луковичками, посыпать мелко порубленными лесными орехами. В одном бутерброде 150 ккал.
2. Кусочки каравая намазать слив. маслом или маргарином, уложить сверху ломтики сырокопченой ветчины. Порезанные консервированные шампиньоны перемешать с майонезом и небольшим количеством лимонного сока. Этой массой украсить бутерброды и посыпать их грубо помолотым перцем. В одном бутерброде 215 ккал.
3. Тосты намазать сливочным маслом или маргарином, посыпать измельченной зеленью, украсить колечками вареных яиц и кружочками помидоров, заправить по вкусу приправами и сверху красиво уложить анчоусы и веточки петрушки. В одном бутерброде 200 ккал.
4. Черный хлеб намазать майонезом и посыпать красным молотым перцем. Затем положить кружочки колбасы "салами", кольца лука и каперсы. В одном бутерброде 240 ккал.

## 5 вкусных бутербродов

*Красиво украшенное блюдо покажется вдвойне вкусным*

1. 1 маленький несладкий сливочный сырок тщательно перемешать с  $\frac{1}{2}$  стакана йогурта, небольшим количеством черного перца и чесночной солью. Намазать на круглые кусочки хрустящих ржаных хлебцев и посыпать тмином. Украсить ломтиками ветчины. 2. Кусочки черного хлеба намазать горчицей, затем небольшим количеством маргарина. Посыпать мелко нарезанным укропом, уложить сверху листья зеленого салата и половинки маринованной селедки. Украсить кольцами лука и укропом. 3. На серый хлеб на-

мазать сливочное масло, слегка поперчить черным и сладким красным перцем. Затем красиво, слоями, уложить колбасу "салами" и кружочки свежих огурцов. 4. Черный ржаной хлеб намазать сливочным маслом, сверху положить кусочки копченой лососины. Яйца смешать с небольшим количеством минеральной воды, тертым луком, мускатным орехом и перцем, ввести в горячее масло и остудить. Подавать, намазав на хлеб и украсив мелко нарезанным зеленым луком, в горячем или холодном виде. 5. Кусочки черного хлеба намазать тонким слоем маргарина и затем толстым слоем нежного печеночного паштета. Украсить нарезанными на дольки яблоками, консервированными вишнями и фисташками.



4 порции, каждая по 365 ккал. (1527 кДж)

10 листиков желатина,  $\frac{1}{4}$  л белого вина, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка горошин черного перца, зелень петрушки, 1 ст. ложка пикантного соуса, 2 ст. ложки белого виноградного уксуса, 1 помидор, 1 банка консервированных молодых побегов пальмы или спаржи, 250 г вареной ветчины, 2 очищенных крутых яйца, 1 пакетик мороженых мексиканских овощей (или другого овощного ассорти).

### Заливное из ветчины и побегов пальмы

*В прозрачном холодце всё на виду*

Белое вино,  $\frac{3}{8}$  л воды, лук, лавровый лист, горошины перца и петрушку варить в течение 5 мин, процедить, обильно заправить пряностями, солью и уксусом. Добавить размягченный и разведенный желатин, поставить желе на холод. Побеги пальмы завернуть в ломтики ветчины, скатанные в трубочки, и разрезать пополам. Яйца нарезать кружочками. Разморозить овощи, слить с них воду, посолить и поперчить. На дно металлической формы вылить желе и дать ему застыть. Половинки помидоров и трубочки ветчины уложить на застывшее желе. Форму заполнить наполовину и опять дать застыть. По краям формы уложить половинки яиц, посередине уложить овощи и до краев залить форму оставшимся желе. Поставить застывать на 2 часа, затем украсить гарниром.



4 порции, каждая по 420 ккал. (1764 кДж)

4 свиные отбивные,  $\frac{1}{2}$  л прозрачного мясного бульона (из кубиков), 1 луковица, 1 ч. ложка горошин перца, 2 лавровых листа, 2 гвоздики, 8 листиков желатина,  $\frac{1}{8}$  л белого вина, 1 стручок консервированного красного перца, 2 маленьких маринованных огурца, 1 крутое яйцо.

### Заливные отбивные

*Попробуйте их с сочным картофельным салатом или свежим хлебом*

Мясной бульон сварить с очищенной луковицей, перцем, лавровым листом и гвоздикой. В бульоне на слабом огне в течение 40 мин. варить отбивные. Желатин растворить в холодной воде. Отбивные остудить, горячий бульон процедить и добавить в него отжатый желатин и белое вино. В 4 формы для заливного влить немного желе и поставить застывать. В формочки уложить: перец, огурцы и кружочки яиц. Гарнир покрыть тонким слоем желе и опять поставить застывать. Затем сверху уложить по отбивной и залить оставшимся желе. Поставить в холодное место, затем, окунув в горячую воду и опрокинув формочки, переложить заливное на тарелки.



4 порции, каждая по 385 ккал. (1611 кДж)

8 яиц,  $\frac{3}{8}$  л куриного бульона (из кубиков),  $\frac{1}{8}$  л белого вина, соль, перец, 2–3 ст. ложки эстрагонного или другого "зеленого" уксуса, 7 листиков желатина, 10 фаршированных оливок, 250 г вареной ветчины.

### Заливные яйца

*На закуску, завтрак или легкий ужин*

Яйца сварить вкрутую. В куриный бульон по вкусу добавить белое вино, соль, перец и уксус. Разбухший в холодной воде и тщательно размешанный желатин довести до кипения и пропустить через сито. Остудить, но не давать застыть! Разлить желе в 4 супницы до высоты 1 см и поставить застывать в холодильник. Затем уложить в супницы по 3 половинки яйца желтками вниз, фаршированные оливки, добавить еще немного желе и снова дать застыть. Заполнить супницы порезанной кубиками ветчиной, долить желе и поставить застывать. Окунув в горячую воду, опрокинуть супницы и переложить заливное на тарелки. Подать с тостами.



4 порции, каждая по 200 ккал. (837 кДж)

4 банана, молотый белый перец, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 6 ломтиков вареной ветчины, 2 ч. ложки горчицы, кемберлендский соус.

### Бананы в кемберлендском соусе

*Испытанное вкусовое сочетание: и сладко ипряно*

Бананы очистить и хорошо поперчить. Растопить на сковороде сливочное масло или маргарин и обжарить бананы на умеренном огне в теч. 3 мин. Кусочки ветчины с одной стороны намазать горчицей. Завернуть в ветчину бананы, положить в огнеупорную кастрюлю и запекать в теч. 20 мин. в нагретой до 200° печи. Бананы подать к столу горячими с холодным кемберлендским соусом. Очень вкусно с картофельным пюре, белым хлебом или тостами.

Перед запеканием между бананами можно уложить кусочки сыра. В этом случае к столу неплохо подать чашечку брусники.



4 порции, каждая по 390 ккал. (1638 кДж)

6 венских (или любых других) сосисок, 3 кусочка сыра, 6 тонких ломтиков копченой грудинки, ок. 2 ч. ложек горчицы.

### Сосиски с сыром

*Быстрая закуска для проголодавшихся гостей*

Острым ножом сделать на сосиске продольный надрез глубиной ок. 1 см. Сыр нарезать крупной соломкой точно по длине надреза и вложить вовнутрь сосиски. Каждую сосиску обернуть ломтиком грудинки и закрепить ее концы деревянными шпажками. Положить на решетку духового шкафа и поставить решетку в нагретый духовой шкаф над сковородой (чтобы не испачкать дно). Запекать при температуре 200° до тех пор, пока сыр не начнет плавиться, а кусочки шпика не покроются хрустящей корочкой. Перед подачей к столу сосиски намазать горчицей или полить горчичным соусом. К сосискам подают пикули, сочный картофельный салат или просто хлеб.



8 порций, каждая по 410 ккал. (1722 кДж)

1,5 кг говяжьих языков, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ч. ложка горошин белого перца, 1 лавровый лист, 2 банки консервированных очищенных артишоков, 2 крутых яйца, 4 ст. ложки раст. масла, 1 ст. ложка уксуса, 1/2 пучка зелени петрушки, щепотка черного перца.

Белый перец можно заменить душистым перцем.

### Холодные говяжьи языки с артишоками

*Подайте с тостами или с нежным соусом "ремолад"*

В кастрюлю налить 2 л воды, положить очищенные и разрезанные луковицу и морковь, горошины перца и лавровый лист. Дать закипеть, добавить говяжьи языки и варить до тех пор, пока концы языков будут легко прокалываться. Это займет около 2,5 часов. Артишоки откинуть на дуршлаг и слить воду. Очищенные яйца и вторую луковицу нарезать кубиками. Растительное масло смешать с уксусом, рубленой петрушкой и кубиками репчатого лука, добавить артишоки, все сервировать в салатницу, посыпать нарезанными яйцами и черным молотым перцем. С холодных языков слить воду, нарезать их красивыми ломтиками и выложить на блюдо.



4 порции, каждая по 450 ккал. (1883 кДж)

1 кг мороженой мякоти индейки, соль, перец, 1 щепотка шалфея, 1 ст. ложка слив. масла, 1 ст. ложка раст. масла, 3 чашки вареной цветной капусты, 2 чашки отварной зеленой фасоли, 3 апельсина, 3 кружочка ананаса, листья салата, 4 ст. ложки майонеза, несколько вишен.

### Холодная индейка с калифорнийским салатом

*Праздничное блюдо, которое украсит любой ужин*

Мясо разморозить, натереть солью, перцем, шалфеем и обжарить в сливочном и растительном масле. Затем поместить в нагретую до 200° духовку и запекать до готовности в теч. 1 часа. Положить в кастрюлю розочки цветной капусты и бобы, добавить мякоть апельсина и нарезанный фигурными кубиками ананас. Все перемешать и сервировать на зеленых листьях салата или в освобожденных от сердцевинки половинках ананаса. Полить майонезом. Холодное мясо индейки нарезать красивыми ломтиками поперек волокон, уложить на плоское блюдо и украсить вишнями. На блюде сервировать калифорнийский салат и подать к столу с тостами и завитушками из сливочного масла.



4 порции, каждая по 290 ккал. (1218 кДж)

750 г мякоти косули от задней ноги (удалить жилы и перевязать шпагатом), соль, перец, несколько ягод можжевельника, 2 ст. ложки раст. масла, 1 корень сельдерея, сок 1/2 лимона, 1 яблоко, 1/16 л свежих сливок; для украшения: долька мандарина, ядра грецких орехов и вишни.

### Холодная косуля с салатом

*Отличная закуска к легкому красному вину*

Мясо натереть солью, перцем и растертыми ягодами можжевельника, обжарить в растительном масле до коричневой корочки, поставить в духовой шкаф, нагретый до температуры 200°, и запекать в теч. 1 часа. Остудить, нарезать ломтиками и сервировать на блюде. Сельдерей очистить, помыть, нарезать сначала очень тонкими кружочками, затем тонкой соломкой. Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать мелкой соломкой. Сельдерей и яблоки смешать с соком лимона, щепоткой соли, перцем и взбитыми в густую пену сливками. Сервировать в салатнице, украсив дольками мандаринов, грецкими орехами и вишнями. Блюдо подать холодным с кемберлендским соусом (продается в магазинах).



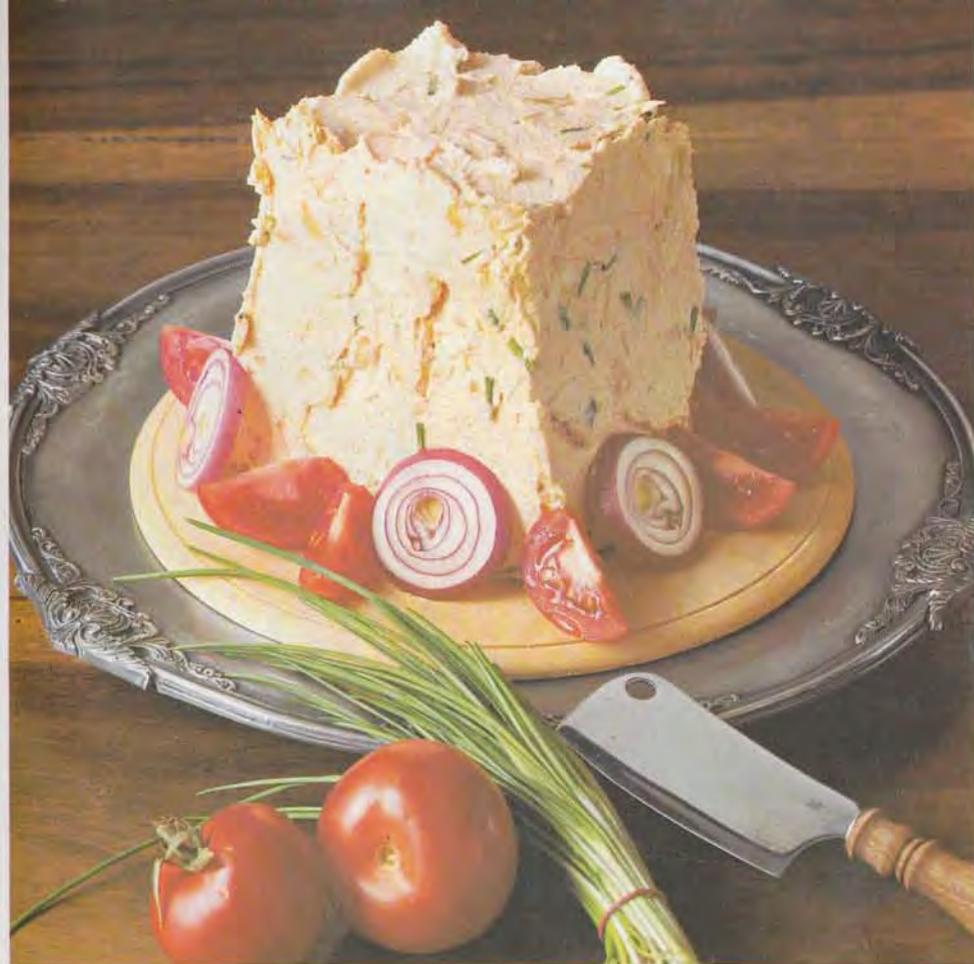
На 4 порции:  
800 г сырого говяжьего фарша, 1 луковица, немного петрушки, 1 ч. ложка каперсов, 1 ч. ложка тертого хрена, 1/2 ч. ложки сладкого красного молотого перца, 2 ст. ложки раст. масла, 1 ст. ложка соуса "кетчуп", 1 ч. ложка соли, 1 щепотка смеси "карри", неск. капель ворчестерского соуса, 1/2 городской булки, слив. масло.  
Для гарнира: кольца лука, нарезанные оливки, сардины, черная икра, 4 яичных желтка, дольки огурцов и лимона.

В одной порции  
ок. 670 ккал. (ок. 2800 кДж)

## Сырой мясной фарш с гарниром "по-татарски"

*Мясо должно быть исключительно свежим*

Луковицу очистить и мелко порубить. Вымытые петрушку и каперсы мелко порубить, положить вместе с фаршем в большую миску, добавить туда все приправы и двумя вилками вымесить до получения однородной массы. Городскую булку нарезать ломтиками и намазать сливочным маслом. На бутерброды уложить фарш и каждый из них украсить по-разному: крупными кольцами лука с яичным желтком и крупно молотым перцем; кольцами лука и каперсами; роликами из сардин с кружками оливок; узкими кольцами лука и черной икрой; тертым хреном. Бутерброды должны быть красивыми. Покупая сырое мясо, помните, что оно должно быть очень свежим.



4 порции, каждая по  
430 ккал. (1799 кДж)

175 г сливочного масла или маргарина, 1 луковица, 1 ст. ложка каперсов, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка горчицы, соль, молотый черный перец, 1 ст. ложка сладкого красного перца, 500 г нежирного творога, 1 пучок зеленого лука.

## Липтауэрский сыр

*Подайте к столу отдельно с кислым ржаным хлебом*

Размягченное масло с мелко нарезанным луком, каперсами и всеми приправами тщательно перемешать в миксере на низкой скорости. Добавить отжатый через полотенце творог и, переключив на следующую скорость, взбить все в кремообразную массу. В конце добавить нарезанный зеленый лук. Выложить горкой на деревянную дощечку и на 2 часа поставить в холодильник. Подать к столу, украсив сыр дольками помидоров и кольцами лука.



4 порции, каждая по 375 ккал. (1569 кДж)

250 г сыра камамбер или ромадур, 75 г сливочного масла или маргарина, 2 луковицы, 1 ч. ложка сладкого красного перца, соль, перец, 2 ст. ложки пива, 1 яичный желток, листья салата, редиска, соленые палочки и крендели, тмин.

### ”Обатца” – сырные клецки

*Баварское острое национальное блюдо*

Камамбер и размягченное масло размять вилкой. С этой массой смешать 1 мелко нарезанную луковицу, приправы, пиво и желток. Смоченной в воде ложкой сформовать 8 овальных клецок и выложить на листья салата. Украсить редиской, кольцами репчатого лука, солеными палочками и кренделями. Для любителей можно подать к столу тмин.

Кстати, слово ”Obatzda” имеет баварское происхождение и в свободном переводе означает: ”настойка на травах”.



12 порций, каждая по 440 ккал. (1841 кДж)

1 круглый крестьянский хлеб (диаметром 25 см), 500 г творога, 200 г деревенского жирного сыра, соль, 1 луковица, чесночная соль, острый красный стручковый перец, 100 г слив. масла, 2 ч. ложки горюшка зеленого перца, 1 ч. ложка острой горчицы, 1 ст. ложка коньяка, 375 г соленой лососины, 2 пряника, 1 фиолетовая луковица, 1 стакан маринованных мелких огурцов, 2 пучка редиски и по 1 пучку зелени петрушки и лука.

### Пикантный торт для мужчин

*Приятный сюрприз для проголодавшихся карточных игроков*

Отрезать верхушку хлеба и отложить для других целей, оставшуюся часть разрезать пополам по горизонтали. Творог перемешать с сыром, заправить солью, мелко нарезанным репчатым луком, чесночной солью и острым красным перцем. Отдельно размять вилкой сливочное масло, добавить зеленый перец, горчицу, коньяк и щепотку соли. Нижний пласт намазать сливочным маслом и сверху уложить ломтики лососины. Накрыть вторым пластом и весь ”торт” обмазать сырной массой. Сверху сделать легкие надрезы, разделив поверхность на 12 сегментов. Каждый из них украсить роликом лососины, кольцом лука, огурчиками, полумесяцами пряника, посыпать рубленным зеленым луком и обложить редиской с веточками петрушки.



4 порции, каждая по 380 ккал. (1590 кДж)

2 дюжины консервированных виноградных улиток с раковинами, 175 г сливочного масла, 1 стручок шалота и 2 зубчика чеснока или просто 3 зубчика чеснока,  $\frac{1}{2}$  пучка петрушки, соль, перец, мускатный орех, сок  $\frac{1}{8}$  лимона, по желанию сухие ароматические приправы.

Лук-шалот можно заменить репчатым луком.

### Виноградные улитки

*Изысканная французская закуска*

С консервированных улиток слить жидкость, небольшим количеством этой жидкости заполнить раковины и положить туда по 1 улитке. Сливочное масло взбить в кремообразную массу, добавить соль, перец, мелко нарезанные шалот, чеснок, петрушку, мускатный орех на кончике ножа и лимонный сок. Этой массой заполнить раковины. Выложить раковины на специальную сковороду и при температуре  $170^\circ$  разогревать до тех пор (около 10 мин.), пока не растопится масло.

Едят улитки так: Захватив раковину специальными щипцами, вынимают вилкой содержимое, переключают его в столовую ложку и сверху поливают сливочным маслом. С улитками подают белое вино и белый хлеб.



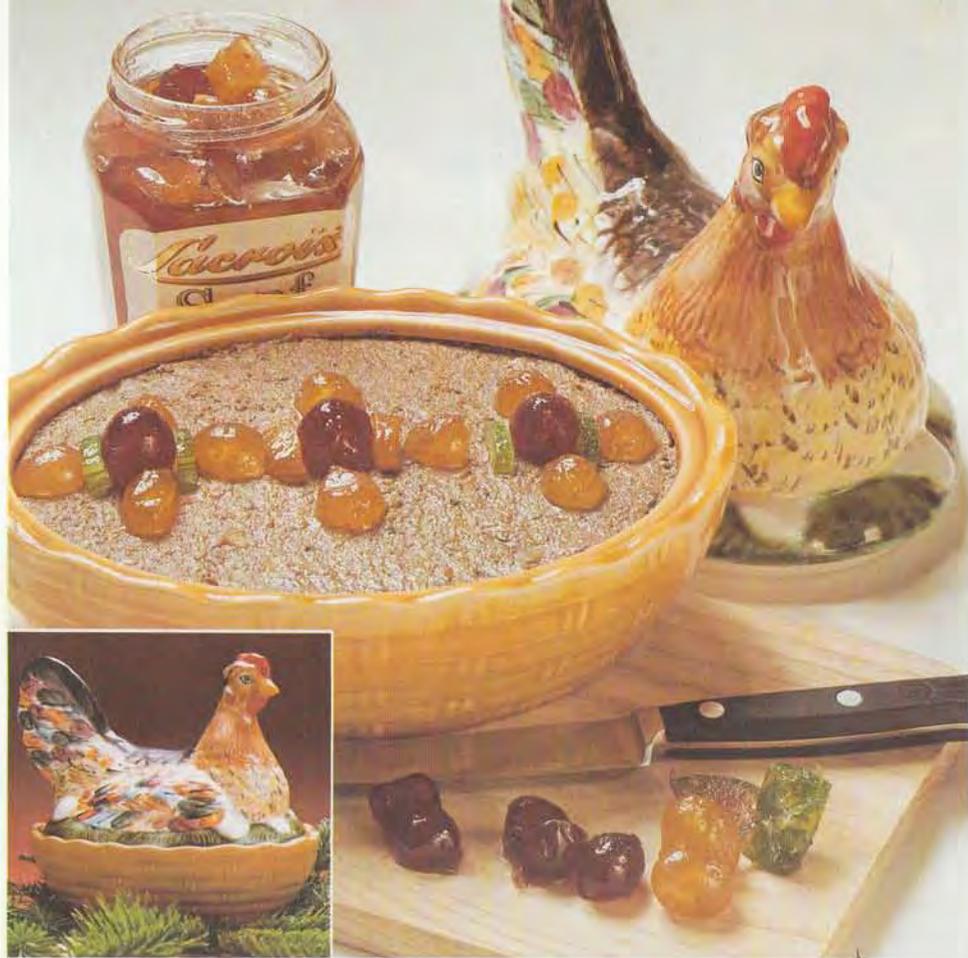
4 порции, каждая по 205 ккал. (858 кДж)

1 дыня (примерно 750 г), 200 г мороженых омаров или креветок,  $\frac{1}{16}$  л свежих сливок, 3 ст. ложки соуса "кетчуп", 1 ч. ложка апельсинового сока, 1 щепотка острого красного перца или 4 капли перченого острого соуса, 1 ч. ложка коньяка, сок  $\frac{1}{4}$  лимона, соль, зеленый лук.

### Закуска "Кингстоун" из дыни

*Оригинальная закуска для праздничного стола*

Поместить дыню на 2 часа в холодильник, затем разрезать вдоль на 4 части, удалить семена и коркой вниз уложить на красивое блюдо. Разморозить омары или креветки. Сливки взбить в густую пену и ввести в них кетчуп, апельсиновый сок, перец или острый соус, коньяк, 1 ч. ложку лимонного сока и щепотку соли. На кусочки дыни уложить омары, заправить сливочным соусом. Украсить кружочками лимона, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и сразу же подать к столу. К дыне предложить хрустящие тосты, сливочное масло и бокал белого вина.



## Супы Соусы

4 порции, каждая по  
990 ккал. (4144 кДж)

500 г куриной печени,  
250 г свежего свиного сала,  
4 стручка шалота или  
1 большая репчатая луко-  
вица, 1 ч. ложка тимьяна,  
черный молотый перец,  
соль, 1/2 рюмки хорошего  
коньяка, 150 г сливочного  
масла, 4 яичных белка, зер-  
на горчицы.

### Печеночный паштет

*Праздничный сюрприз для гурманов*

Печень нарезать на куски толщиной в 2 см. Порезать и рас-  
топить кубики сала. Мелкошинкованный лук-шалот и куски  
печени положить в растопленное сало, заправить перцем и  
тимьяном, обжарить в течение 3 мин., посолить и переложить  
в другую посуду. Сковороду смочить коньяком, поджечь и дать  
прогореть. Оставшуюся массу вместе с коньяком соединить с  
печенью. Охлажденную печень протереть через волосяное си-  
то, добавить в нее взбитое в кремообразную массу сливочное  
масло. Осторожно ввести взбитые в густую пену яичные белки.  
Паштет выложить на блюдо и поставить в холодное место.  
Украсить.

Советуем Вам приобрести для украшения стола подобную  
фарфоровую курицу — под ней удобно подавать паштеты, рагу  
и многое другое; кроме того, она очень мило выглядит на  
праздничном столе.



**На 4 порции:**  
 1 луковица, 3 ломтика вареной ветчины, 2 куска хлеба для тостов, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка маргарина, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль, мускатный орех, белый перец, 1 л мясного бульона.

**В одной порции**  
 ок. 230 ккал. (ок. 960 кДж)

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Мясной бульон с клецками из ветчины

*Так же клецки готовят и из салами*

Очистить и мелко порубить луковицу. Ветчину нарезать маленькими кубиками. С хлеба срезать корку и полить его сливками. Растопить маргарин и пассеровать в нем лук до прозрачности. Тщательно перемешать его с ветчиной, тостами, яйцом, мукой и рубленой петрушкой. Получившееся тесто посолить, заправить щепоткой мускатного ореха и перцем. Вскипятить около 1 л подсоленной воды, чайной ложкой сформовать клецки и опустить в воду. Варить (но не кипятить!) до тех пор, пока клецки не всплывут. Подать к столу в мясном бульоне.



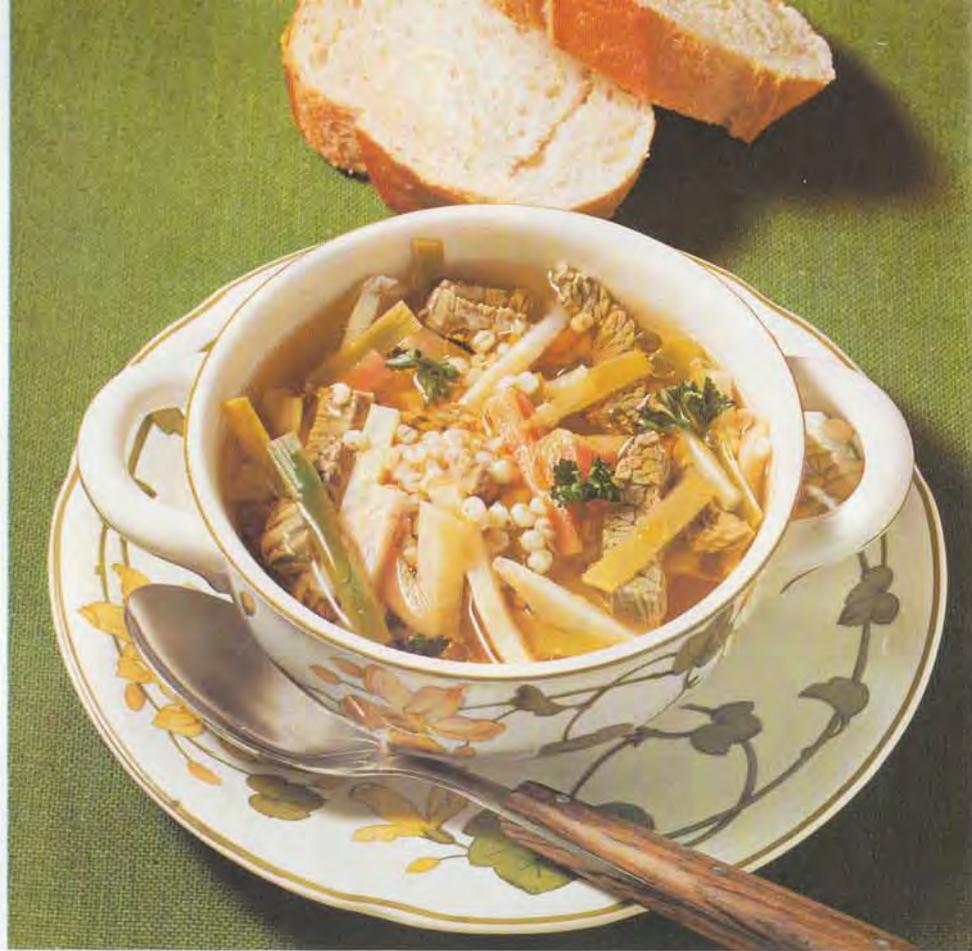
**На 4 порции:**  
 2 яйца, 1 щепотка соли, 2 ст. ложки муки, 1 щепотка разрыхлителя, 50 г тертого сыра, острый стручковый перец, 1 л прозрачного мясного бульона.

**В одной порции**  
 ок. 130 ккал. (ок. 545 кДж)

### Мясной бульон с сырным печеньем

*Печенье можно подать отдельно к вину или пиву*

Яичные белки посолить и взбить в густую пену. Смешать муку, разрыхлитель и тертый сыр (1 ст. ложку тертого сыра оставить). В пену из белков ввести желток и мучную смесь. Противень покрыть пергаментной бумагой и выложить на нее тесто слоем в полсантиметра. Посыпать перцем и тертым сыром и выпекать в духовом шкафу, нагретом до 200°. Или: выложить тесто в сковороду с тефлоновым покрытием, и запекать под приоткрытой крышкой в теч. 8 мин. Нарезать большими дольками и подать к столу в бульоне.



4 порции, каждая по 295 ккал. (1234 кДж)

### Английский перловый суп

*Кто "заварит себе эту кашу", в проигрыше не окажется*

250 г телятины (суповой), 1 лавровый лист, 1 ч. ложка соли, 1,5 л воды, 2 луковицы, 2 моркови, немного зеленого лука, 1 корень сельдерея, 1/2 чашки перловой крупы, молотый белый перец, 1/2 ч. ложки тимьяна, 1 ч. ложка ароматических приправ.

Телятину варить на медленном огне в подсоленной воде вместе с лавровым листом. Затем выложить мясо и нарезать его длинными ломтиками. В бульон добавить порезанные соломкой репчатый и зеленый лук, морковь и сельдерей, телятину и перловую крупу и варить в теч. 30–40 мин. Добавить по вкусу пряности. Для перлового супа "по-шотландски" вместо телятины возьмите баранину и заправьте бульон небольшим количеством мелко растертого чеснока.



4 порции, каждая по 340 ккал. (1423 кДж)

### Суп с клецками

*Горячий бульон с аппетитным гарниром – самая полезная для желудка еда*

100 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли, по 1 щепотке мускатного ореха и белого перца, 2 яйца, 100 г муки, 1 л мясного бульона (из кубиков), 1 пучок зеленого лука.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

Размягченное сливочное масло растереть добела электрическим миксером в высоком сосуде вместе с солью, мускатным орехом и перцем. Ввести яйца и муку и продолжать взбивать еще 2–3 мин. Приготовить мясной бульон и снять с плиты. Опуская сливочно-мучную массу ложкой в горячий бульон, сформовать клецки и, закрыв кастрюлю крышкой, варить, не доводя до кипения, в теч. 10 мин. Суп украсить, посыпав нарезанным зеленым луком.

Формовать клецки нужно сразу же после приготовления мучной массы, иначе они будут твердыми.



4 порции, каждая по 285 ккал. (1193 кДж)

2 куриные грудки, соль, перец, 1 стебель лука-порея, 2 луковицы, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, 1 чашка мелко нашинкованной белокочанной капусты, 2 ст. ложки раст. масла,  $\frac{3}{4}$  л куриного бульона (из кубиков), 100 г спагетти, 12 черных китайских грибов, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 щепотка сахарного песка.

Черные китайские грибы по вкусу напоминают сморчки. Их можно заменить также белыми грибами.

### Китайский куриный суп

*Излюбленное сочетание китайской кухни: курица и много овощей*

Куриное мясо сполоснуть, стряхнуть воду, посолить, поперчить и нарезать маленькими кусочками. Овощи очистить или срезать с них кожуру и вымыть. Лук-порея и репчатый лук нарезать соломкой, сделать в моркови выемки и нарезать ее кружочками, чеснок мелко порубить. Разогреть растительное масло и потушить в нем овощи в теч. 2 мин., затем залить бульоном. Добавить мясо курицы и варить на умеренном огне в теч. 15 мин. Спагетти и грибы на 10 мин. замочить в теплой воде. Затем слить воду и варить их в супе еще 5 мин. Заправить суп соевым соусом, солью, перцем и щепоткой сахарного песка.

4 порции, каждая по 195 ккал. (816 кДж)

375 г мякоти с телячьей головы, 1 ч. ложка соли,  $\frac{1}{2}$  л воды, 1 лавровый лист,  $\frac{1}{2}$  зубчика чеснока, по 1 ч. ложке тимьяна, кориандра, горошин белого перца, базилика и майорана, 4 гвоздики, 2 моркови,  $\frac{1}{2}$  корня сельдерея, 1 луковица, 1 кубик мясной заправки для жаркого,  $\frac{1}{2}$  бокала вина: шерри, мадеры или портвейна, острый красный стручковый перец.

### Суп из телячьей головы

*Вкус — как у черепашьего супа*

Мясо довести до кипения в подсоленной воде. Снять пену, добавить приправы и варить в теч. 1 часа. Процедить через сито. Овощи, нарезанные кубиками, и мясо (без хрящей и жира) вместе с мясной заправкой добавить в бульон и варить еще в теч. 30 мин. Заправить любым сортом вина и острым красным перцем. Советуем Вам использовать мясной кубик, чтобы не тратить время на долгое приготовление мяса или костей!



**На 4 порции:**  
1 банка (1 л) консервированного (или домашнего) прозрачного супа из говяжьих хвостов, 1–2 ликерные рюмочки вина шерри (не путать с вишневым ликером!), коньяка или мадеры, 1 сырая сарделька, 1 яичный желток, 1 банка (250 г) консервированных шампиньонов, листья кривеля или петрушки.

**В одной порции**  
ок. 210 ккал. (ок. 879 кДж)

### Нетрадиционный суп из говяжьих хвостов

*Рецепт для тех, кто хотел бы удивить гостей*

Консервированный суп разогреть, но не варить. Добавить в него шерри, коньяк или мадеру. Фарш от сардельки смешать с желтком, небольшим количеством шерри, мелко порезанными шампиньонами, сформовать маленькие клецки и в теч. 5 мин. варить их (но не кипятить!) в подсоленной воде. К супу добавить бульон из шампиньонов. Суп из хвостов заправить клецками, нарезанными шампиньонами и листьями кривеля или петрушки. К супу можно подать сырные палочки, соленую выпечку или крекеры.

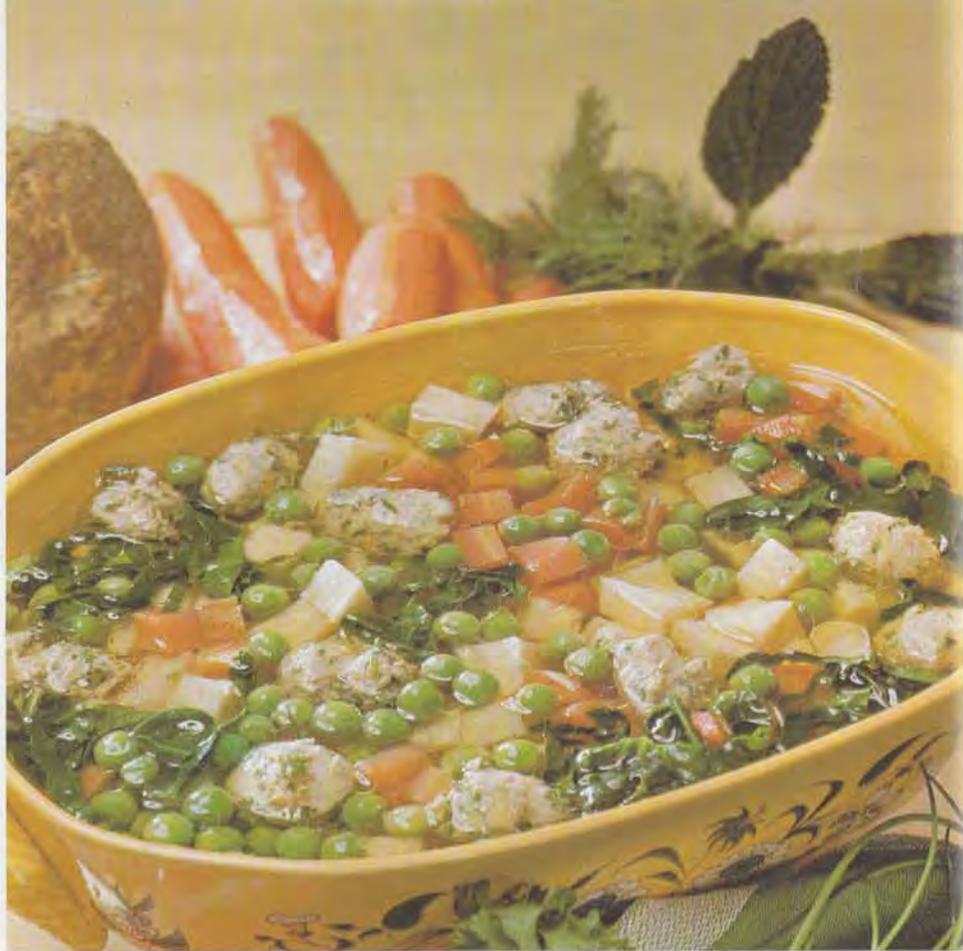
**На 4 порции:**  
 $\frac{1}{8}$  л молока, 2 яйца,  
по 1 щепотке соли и мускатного ореха, мясной бульон.

**В одной порции**  
ок. 70 ккал. (ок. 290 кДж)

### Мясной бульон с омлетом

*Традиционное блюдо, подаваемое с крекерами или тостами*

Тщательно перемешать молоко, яйца, соль и мускатный орех. Небольшую огнеупорную кастрюлю смазать сливочным маслом или маргарином, яйца с молоком пропустить через волосяное сито, затем на водяной бане дать омлету загустеть. Подцепив его ножом за боковые стенки и опрокинув кастрюлю, выложить омлет из формы, нарезать ромбиками, кубиками или соломкой и опустить в бульон, приготовленный из мяса с костями или бульонных кубиков. Омлет можно приготовить также с добавлением петрушки, смеси "карри" или красного острого перца на кончике ножа.



4 порции, каждая по 240 ккал. (1080 кДж)

2 луковицы, 1/2 корня сельдерея, 2 моркови, 125 г шпината, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1 л мясного бульона (из кубиков), 2 сырых сардельки, 1 пучок свежей зелени (петрушка, укроп, чеснок и огуречная трава), 1 чашка зеленого горошка (мороженого или консервированного), по 1 щепотке соли и тертого мускатного ореха.

### Суп "а ля Садовница"

*Очень вкусен с сырными тостами*

Репчатый лук, сельдерей, морковь очистить и нарезать крупными кубиками. Шпинат вымыть и нарезать соломкой. Сливочное масло или маргарин растопить в суповой кастрюле и пассеровать в нем репчатый лук и овощи в теч. 5 мин. Затем в кастрюлю добавить мясной бульон и еще 15 мин. варить суп. Зелень вымыть, мелко порубить и смешать с фаршем сардельки. Заправить мускатным орехом и солью, сформовать клецки и положить в суп. Добавить горошек и разогреть суп до тех пор, пока не всплывут клецки. Суп готов.



4 порции, каждая по 245 ккал. (1029 кДж)

150 г печеночного фарша, 50 г копченой грудинки, 2 луковицы, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 ч. ложка майорана, 75 г панировочных сухарей, 1 яйцо, соль, перец, тертый мускатный орех, 1 л мясного бульона (из кубиков).

### Суп с печеночными клецками

*Баварское национальное блюдо*

Грудинку нарезать мелкими кубиками и обжарить, добавить шинкованный репчатый лук и пассеровать до золотистого цвета, затем положить рубленую петрушку и майоран, остудить и смешать с печеночным фаршем, панировочными сухарями, яйцом, солью, перцем и мускатным орехом. Из этой массы с помощью двух ложек сформовать клецки. Для пробы положить одну клецку в горячий мясной бульон. Если она покажется слишком мягкой, добавить 1 ст. ложку манной крупы, если слишком твердой — еще немного панировочных сухарей. Клецки варить, не доводя до кипения, в теч. 10 мин. и подать к столу в бульоне. По желанию посыпать суп рубленой зеленью петрушки или зеленого лука.



4 порции, каждая по 245 ккал. (1029 кДж)

1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 пакет мороженых суповых овощей, 1 л мясного бульона (из кубиков!), тертый мускатный орех, немного майорана, 1 сырая сарделька, 50 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), 1 ст. ложка рубленой петрушки.

### Овощной суп с мясными клецками

*Добавьте сытный десерт и обед готов*

Репчатый лук очистить, нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле или маргарине до светло-золотистого цвета. Затем добавить суповые овощи, мясной бульон и пряности, закрыть крышкой и на слабом огне варить ок. 20 мин. Фарш от сардельки смешать с мясным фаршем и петрушкой, размять и двумя чайными ложками сформовать маленькие клецки — при этом ложки постоянно опускать в горячий суп. Варить, но не кипятить, еще в теч. 5 мин., пока клецки не всплывут. Попробовать на вкус и подать на обед без закуски. Если приготовить к супу сырные тосты, то получится отличный ужин. После этого супа на десерт хорошо предложить творог с фруктами.



4 порции, каждая по 210 ккал. (882 кДж)

1 луковица, 3 картофелины, 2 куска копченой грудинки,  $\frac{1}{2}$  л мясного бульона (из кубиков),  $\frac{1}{2}$  л молока, 125 г свежей зелени (шпинат, кресс-салат, щавель, петрушка, зеленый лук), 1 пакетик Светлого соуса, 1 ч. ложка с верхом крахмала, по 1 щепотке тертого мускатного ореха, соли и перца.

### Зеленый суп-пюре

*К этому весеннему блюду подают бутерброды с ветчиной*

Луквицу и картофель очистить, лук нашинковать, картофель нарезать маленькими кубиками. Грудинку положить в суповую кастрюлю, обжарить до появления хрустящей корочки и выложить из кастрюли. Репчатый лук и картофель положить в жир и пассеровать, пока лук не начнет изменять свой цвет. Добавить в кастрюлю мясной бульон и  $\frac{1}{4}$  л молока и варить суп в теч. 20 мин. Зеленый вымыть, стряхнуть с нее воду, мелко порубить, добавить в суп и оставить на 2–3 мин. Соус в порошок взбить с  $\frac{1}{4}$  л молока и крахмалом, влить в суп и дать закипеть. Заправить суп мускатным орехом, солью и перцем, раскрошить жареную грудинку и посыпать сверху. Суп подать к столу со свежим крестьянским хлебом.



**На 4 порции:**  
2 стебля лука-порея, 4 кусочка копченой грудинки,  $\frac{3}{4}$  л прозрачного мясного бульона,  $\frac{1}{4}$  л молока,  $\frac{1}{4}$  пакетика порошкового картофельного пюре или картофельных хлопьев, немного сметаны, белый перец, соль, немного пряных приправ.

**В одной порции**  
ок. 320 ккал. (ок. 1344 кДж)

### Картофельный суп с луком-пореем

*Отличный обед при хорошем десерте*

Лук-порей очистить, вымыть и нарезать кольцами. Грудинку обжарить в глубокой сковороде до появления хрустящей корочки и выложить со сковороды. В оставшемся жире некоторое время пассеровать нарезанный кольцами лук-порей. В сковороду налить мясной бульон и проварить в теч. 10 мин. Молоко соединить с картофельным пюре или картофельными хлопьями, размешать, добавить в суп и разогреть. Раскрошить кусочки грудинки и добавить в суп. Затем заправить суп сметаной, перцем, солью и приправами. Если у Вас мало времени, воспользуйтесь готовым картофельным супом из пакета.



**4 порции, каждая по**  
260 ккал. (1092 кДж)

**1 луковица, 50 г копченой грудинки,  $\frac{3}{4}$  л томатного сока, 1 маленькая банка консервированной кукурузы, 1 щепотка острого красного перца, немного ворчестерского соуса, 1 ст. ложка рубленой петрушки,  $\frac{1}{8}$  л свежих сливок.**

### Томатный суп с кукурузой

*Блюдо, которым можно удивить гостей*

Очищенную луковицу и грудинку нарезать маленькими кубиками, положить в неглубокую суповую кастрюлю и на среднем огне обжарить до прозрачности. Добавить томатный сок, консервированную кукурузу вместе с жидкостью, красный перец, ворчестерский соус и варить примерно 5 мин. Непосредственно перед подачей к столу заправить по вкусу петрушкой и сливками. Можно добавить также несколько капель лимонного сока. По желанию можно положить больше чего-то одного: петрушки, сливок или йогурта, мякоти помидоров или красного перца. К супу подать хрустящие сухарики.



4 порции, каждая по 180 ккал. (756 кДж)

250 г свежего шпината, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  зубчика чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, тертый мускатный орех, сухие приправы,  $\frac{3}{4}$  л мясного бульона (из кубиков!),  $\frac{1}{4}$  л молока, 1 яичный желток, 4 ст. ложки без верха крахмала.

### Шпинатовый суп

*Суп, с которым приходит весна*

Шпинат тщательно промыть и обсушить. Затем положить на большую разделочную доску и порезать, слегка прижимая рукой. Репчатый лук и зубчик чеснока очистить, мелко порубить и пассеровать в сливочном масле или маргарине до светло-золотистого цвета. Добавить шпинат, посыпать мускатным орехом и сухими приправами и пассеровать в теч. 2–3 мин. Соединить с мясным бульоном и довести до кипения. Затем быстро взбить молоко с яичным желтком и крахмалом, влить в суп и еще раз дать закипеть. Этот суп можно готовить и из мороженого шпината.



На 4 порции:

$\frac{1}{2}$  банки консервированного супа из шампиньонов,  $\frac{1}{4}$  л молока, 1 ч. ложка сливочного масла или маргарина, 50 г сырокопченой ветчины, 1 луковица, 4 помидора, 1 щепотка тимьяна,  $\frac{1}{2}$  пучка зеленого лука.

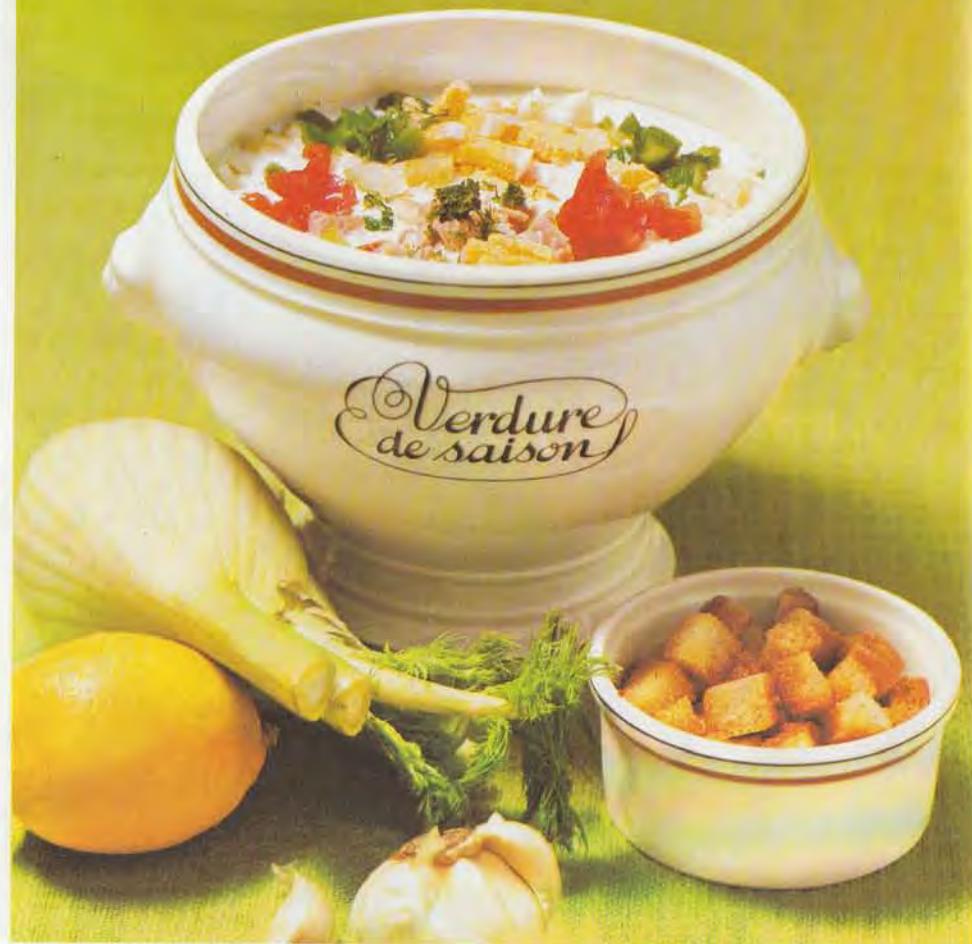
В одной порции

ок. 220 ккал. (ок. 892 кДж)

### Суп-пюре из шампиньонов

*Тарелочка такого супа подойдет для любого времени дня*

Консервированный суп-пюре из шампиньонов разбавить молоком и водой в соответствии с инструкцией и разогреть его. Ветчину, нарезанную маленькими кубиками, быстро обжарить в жире, добавить нарезанный лук и пассеровать его до светло-золотистого цвета, с нарезанных кусочками помидоров снять кожицу, добавить к ветчине и все заправить тимьяном. Незадолго до подачи к столу ввести эту массу в суп и посыпать нарезанным зеленым луком. В суп-пюре из шампиньонов можно добавить и свежие шампиньоны, предварительно потушив их в сливочном масле, — вкус супа станет более изысканным. Еще в суп можно добавить мелко нарезанные хрустящие гренки.



4 порции, каждая по 350 ккал. (1465 кДж)

1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка укропа, 4 помидора, 1 луковица, 2 ст. ложки нарезанной кубиками свеклы, 1/2 клубня фенхеля, 1/2 огурца салатного сорта, сок от 3 лимонов, 100 г вареной ветчины, 2 крутых яйца, 5 маленьких стаканов йогурта, 1/8 л сметаны, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки острой горчицы, ок. 10 кубиков льда, 1 ч. ложка минеральной воды, 2 куска хлеба для тостов, 1 ст. ложка раст. масла.

### Холодный суп – русская окрошка

*Освежающее блюдо для жарких летних дней*

Мелко порубить укроп и зеленый лук. С помидоров снять кожицу, разрезать их пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Очистить репчатый лук и нарезать кубиками. Очистить фенхель и огурец, вымыть их и нарезать кубиками. Все перемешать, добавить красную свеклу, затем все положить в супницу, залить лимонным соком и поставить примерно на 1 час в холодное место. Ветчину и яйца нарезать кубиками и высыпать в суп. Йогурт, сметану, соль и горчицу, постоянно помешивая, влить в супницу. Перед подачей к столу добавить ледяные кубики и минеральную воду и все еще раз размешать. Окрошку посыпать маленькими сухариками, обжаренными в растительном масле.



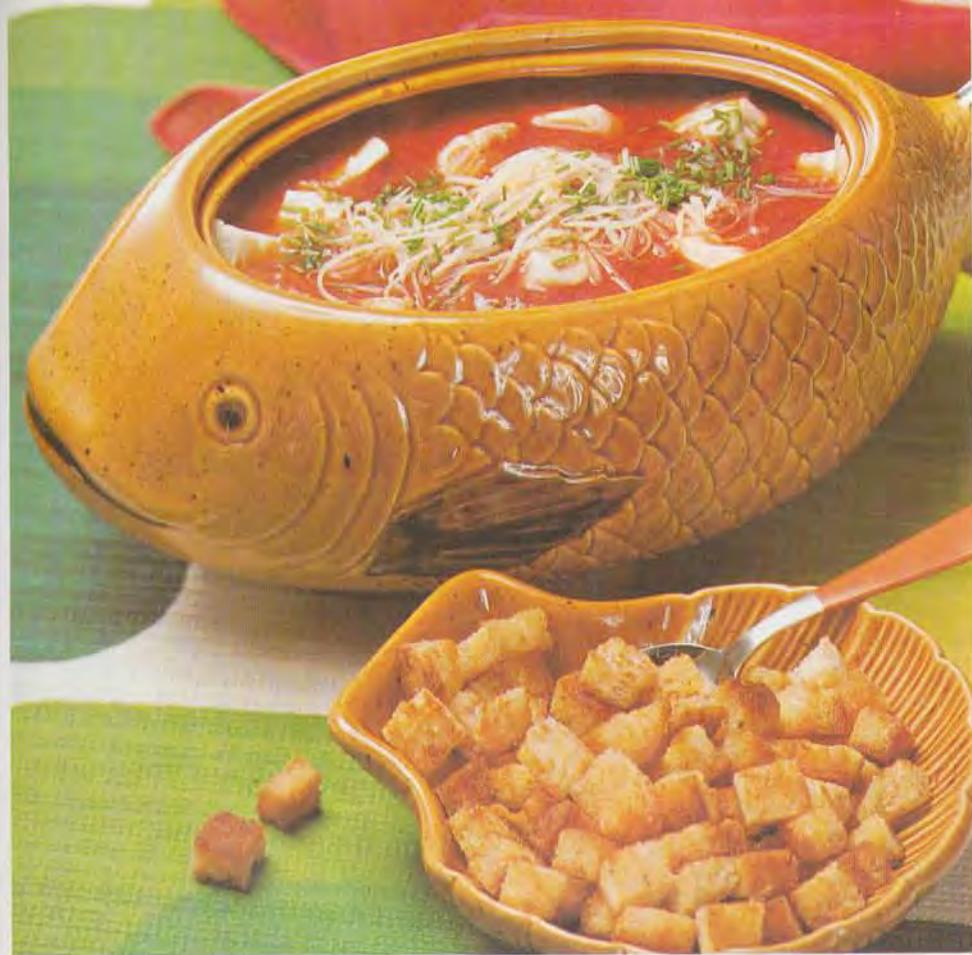
4 порции, каждая по 195 ккал. (819 кДж)

1/4 л томатного сока, 1/2 л острого постного мясного бульона, 3 ст. ложки оливкового масла, сок от 3 лимонов, ок. 15 кубиков льда, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 1 огурец салатного сорта, 2 стручка зеленого сладкого перца, 1 клубень фенхеля, соль, перец.

### Гаспачо – холодный овощной испанский суп

*Национальное андалузское блюдо*

Томатный сок, мясной бульон, оливковое масло, лимонный сок смешать с кубиками льда и положить в супницу. Очистить и мелко растереть чеснок. Репчатый лук очистить, со свежего огурца снять кожицу, тщательно вымыть зеленый перец и фенхель и все овощи нарезать кубиками толщиной в 1 см. Все тщательно перемешать, поставить примерно на 1 час в холодное место, хорошо посолить и поперчить. Гаспачо подают с тостами или свежей городской булкой.



4 порции, каждая по 275 ккал. (1155 кДж).

1 луковица, 3 картофелины, 1 корень петрушки или несколько веточек петрушки, 1 стебель лука-порея, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 500–750 г рыбных субпродуктов (голова и кости), 1 ч. ложка горшьян перца, 1 лавр. лист, 2 гвоздики, 1/2 л мясного бульона, 1/2 л молока, 1/8 л сметаны, 1 яичный желток, 1 ст. ложка лим. сока, 1 ч. ложка ворчестерского соуса, 2 ч. ложки крахмала, 1 чашка вареных овощей (горошек, цветн. капуста, морковь или шампиньоны), зелень петрушки или кервеля.

## Суп-шоре из рыбы

*Дешевый и полезный для здоровья ужин*

Репчатый лук, картофель, петрушку и лук-порея очистить, мелко нарезать и припустить в сливочном масле или маргарине. Затем положить в кастрюлю рыбные субпродукты, перец горошком, лавровый лист, гвоздику, пассерованные овощи, влить мясной бульон и 1/4 л молока. Суп варить на слабом огне в теч. 20 мин. Выложить рыбные субпродукты и отделить от костей белую мякоть. Суп пропустить через мелкое сито и довести до кипения. 1/8 л молока взбить со сметаной, яичным желтком, лимонным соком, ворчестерским соусом, крахмалом и добавить в суп, затем разогреть, но не кипятить. Положить в суп рыбную мякоть и вареные овощи и еще раз подогреть, посыпать свежей петрушкой или кервелем и подать к столу с соленым печеньем.

4 порции, каждая по 210 ккал. (882 кДж) (без хлебных кубиков).

2 луковицы, 3 ст. ложки оливкового или другого раст. масла, щепотка чесночной соли, 200 г рыбного филе, 1/4 л белого вина, соль, перец, 1/2 лавр. листа, 1/2 банки консервир. очищенных помидоров, 1/2 л мясного бульона, 1 ч. ложка с верхом крахмала, 1 ст. ложка зеленого лука, 30 г тертого сыра.

Советуем подать к супу маленькие гренки, обжаренные в растительном масле.

## Рыбный суп "Мальорка"

*Для тех, кто любит пряности*

Репчатый лук очистить и мелко порубить. Разогреть растительное масло, пассеровать в нем лук, пока он не начнет изменять цвет. Филе нарезать на кубики толщиной в 1 см, посыпать чесночной солью и перемешать. Добавить белое вино, щепотку соли, перца и 1/2 лаврового листа и разогреть суп в теч. 5 мин. Затем выложить из супа рыбное филе, пропустить его через мелкое сито и положить в супницу. В кастрюлю с супом добавить помидоры и мясной бульон и на сильном огне варить в теч. 5 мин. Развести крахмал в небольшом количестве белого вина, ввести в суп и дать закипеть. Суп посыпать тертым сыром и зеленым луком.



4 порции, каждая по 690 ккал. (2888 кДж)

750 г свежих угрей, соль, 100 г корейки, 2 луковицы, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 стебля лука, по 1/2 ч. ложки майорана, шалфея, эстрагона и тимьяна, 1 мясной бульонный кубик для 1/2 л воды, 2 груши, 1 чашка мороженого горошка, петрушка, укроп, 2 ст. ложки муки.

### Гамбургский суп из угрей

*Для тех, кто любит экзотические блюда*

Угрей натереть солью и разрезать на ломтики длиной по 4 см. Корейку и очищенный лук нарезать кубиками. Корейку растопить и пассеровать в ней лук до золотистого цвета. Добавить к луку очищенные и промытые овощи: кружочки моркови, кубики сельдерея, соломку чеснока и сухие приправы, припустить на 1 мин. в жире и залить 1 л воды. Посолить, добавить мясной кубик и дать закипеть. Положить угри, затем очищенные, с удаленной сердцевинкой, разрезанные на 4 части груши и варить на слабом огне в теч. 25 мин. Добавить горошек, измельченную свежую зелень, поперчить. Развести муку в воде, заправить суп и варить еще 5 мин. — Северные немцы готовят этот суп с черносливом и подают к столу с клецками.



4 порции, каждая по 360 ккал. (1506 кДж)

500 г филе морского окуня, соль, 3 луковицы, 2 стручка сладкого зеленого перца, 2 яблока, 2 моркови, 4 ст. ложки раст. масла, 1 зубчик чеснока, 2 ч. ложки "карри", 3/4 л мясного бульона, 1/3 чашки длинного риса, 1/4 л молока, 2 ст. ложки без верха муки.

### Суп из морского окуня

*Свежая рыба и много овощей: здоровая еда!*

Рыбное филе нарезать ломтиками длиной в 3 см и слегка посолить. Очищенный репчатый лук и вымытые, с удаленной сердцевинкой, стручки перца и очищенную морковь нарезать соломкой, очищенные яблоки — кубиками. Лук, перец и морковь в теч. 5 мин. пассеровать в растительном масле, затем добавить яблоки, очищенный, мелко растертый чеснок, "карри", перемешать и залить горячим мясным бульоном. Добавить рис и, закрыв крышкой, варить в теч. 25 мин. Молоко смешать с мукой и заправить суп. Затем положить в кастрюлю куски рыбы и на слабом огне варить в теч. 5 мин. Перед подачей к столу суп по вкусу заправить приправами.



4 порции, каждая по 295 ккал. (1234 кДж)

200 г рыбного филе, соль, сок  $\frac{1}{4}$  лимона, 2 луковички, 1 стручок перца,  $\frac{1}{2}$  корня сельдерея, 2 большие картофелины, 50 г копченой грудинки, 1 ст. ложка маргарина,  $\frac{1}{2}$  л воды, перец, ок.  $\frac{1}{2}$  ч. ложки ароматических приправ,  $\frac{1}{2}$  л молока.

### Рыбная похлебка

*Этот суп покажется лакомством всем без исключения*

Рыбу вымыть, нарезать кубиками, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Репчатый лук очистить и мелко порубить. Стручок перца разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и нарезать кубиками. Сельдерей и картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Порезать грудинку и растопить в суповой кастрюле. Добавить маргарин, репчатый лук, перец, сельдерей и картофель и тушить на слабом огне, пока кубики лука не станут прозрачными. Залить водой и варить около 10 мин. Положить нарезанное филе, по вкусу заправить перцем, сухими приправами и проварить на слабом огне еще 5 мин. Добавить молоко и разогреть суп, не доводя до кипения.



4 порции, каждая по 255 ккал. (1071 кДж)

1 кг мидий,  $\frac{1}{2}$  чашки воды, 2 зубчика чеснока, 1 луковичка, 1 большая банка консервированных помидоров, 1 стручок сладкого зеленого перца, 4 ст. ложки раст. масла,  $\frac{1}{4}$  л сухого белого вина, соль, перец, 50 г тертого сыра (лучше эмментальского).

Сырые мидии должны быть плотно закрыты, а отваренные должны легко открываться – иначе они не годятся в пищу!

### Суп из панированных мидий

*Свежие мидии зимой сохраняют свой изысканный вкус*

Мидии вымыть, тщательно очистить, удалить усики. В кастрюлю с мидиями налить  $\frac{1}{2}$  чашки кипятка, закрыть крышкой, варить в теч. 8 мин., затем вынуть из раковин. Очищенные зубчики чеснока и лук мелко порубить, помидоры и перец порезать более крупно. Разогреть растительное масло, припустить в нем чеснок и лук до золотисто-желтого цвета. Добавить помидоры вместе с соком, перец, белое вино, бульон из-под мидий и на медленном огне варить суп ок. 10 мин. В конце положить мидии, заправить по вкусу и все переложить в 4 огнеупорные тарелки. Посыпать тертым сыром и быстро запечь в духовом шкафу. Под это блюдо подойдут тосты из белого хлеба.



На 4 порции:  
40 г сливочного масла или маргарина, 1 луковица, 40 г муки, не менее 1/2 л жидкости (на выбор: бульон из телятины, птицы, рыбы, мяса или молока), соль, ароматические приправы.

В одной порции  
ок. 120 ккал. (ок. 500 кДж)

### Белый классический соус

*С незначительными изменениями подходит к рыбе, мясу, птице*

Лук пассеровать в жире на слабом огне, добавить и прожарить муку, остудить, затем, помешивая, залить горячей жидкостью и тушить на медленном огне около 15–20 мин. Соус заправить солью и сухими приправами.

- 1. Горчичный соус:** в конце добавить 1–2 ч. ложки горчицы, щепотку "карри" и немного лимонного сока.
- 2. Соус "хрен":** в конце добавить 2 ст. ложки тертого хрена, заправить уксусом и сахарным песком.
- 3. Соус "карри":** в конце добавить 2–3 ч. ложки смеси "карри", 2–3 ст. ложки соуса "кетчуп", 1–2 ст. ложки яблочного пюре.
- 4. Зеленый соус:** в конце добавить измельченную свежую зелень.



На 4 порции:  
40 г жира, 1 луковица, 1 морковь, лучше сорта каротель, 50 г муки, 1/2 лаврового листа, несколько горошин перца, 1 щепотка тимьяна, 2–3 ч. ложки томатной пасты, как минимум 1/2 л мясной подливки или мясного бульона, соль, ароматические приправы.

В одной порции  
ок. 160 ккал. (ок. 672 кДж)

### Соус основной, темный

*Готовый темный соус из магазина можно так же разнообразить*

Репчатый лук и морковь, нарезанные кубиками, пассеровать в жире, ввести муку, подрумянить, добавить лавровый лист, горошины перца, тимьян и остудить. В горячем мясном бульоне развести томатную пасту, помешивая, довести до кипения и варить еще примерно 20 мин. Процедить и обильно заправить пряностями.

- 1. Перечный соус:** затем добавить 2–3 ч. ложки сладкого красного перца, 1/2 ч. ложки луковичной соли, немного чесночной соли, 2–3 ст. ложки сметаны.
- 2. Соус для дичи:** готовится на бульоне из дичи. Варить с ягодами можжевельника, в конце добавить 1/8 л сметаны, 2–3 ч. ложки смородинового желе и посыпать черным молотым перцем.



**На 4 порции:**  
750 г спелых помидоров,  
1 луковица, 1 зубчик чеснока,  
2 ст. ложки оливкового  
масла, 1/2 лаврового листа,  
по 1 ч. ложке кориандра,  
базилика и шалфея,  
1 ч. ложка ароматических  
приправ, 2 куска сахара,  
соль, перец.

**В одной порции**  
ок. 95 ккал. (ок. 400 кДж)

## Томатный соус

*Возьмите для него ароматные мясистые помидоры*

У помидоров вырезать плодоножки, затем опустить в кипящую воду и снять кожицу. Помидоры разрезать пополам и выдавить зерна. Очищенный, нашинкованный репчатый лук и чеснок пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Добавить помидоры, лавровый лист, кориандр, базилик, шалфей, ароматические приправы, кусковой сахар, соль, перец. Варить на слабом огне в открытой посуде около 20 мин. Соус можно пропустить через волосяное сито.



**На 4 порции:**  
250 г мясного фарша (по-  
лови́на говядины, полови́на  
свинины), 3 ст. ложки  
раст. масла, 2 луковицы, 2  
зубчика чеснока, 1 ч. лож-  
ка сладкого молотого пер-  
ца, 1/2 банки консервиро-  
ванных очищенных тома-  
тов, соль, перец, 1 щепотка  
сахарного песка, 1 ч. ложка  
тимьяна.

**В одной порции**  
ок. 290 ккал. (ок. 1210 кДж)

## ”Суго”

*Этот соус особенно хорош для спагетти*

Мясной фарш обжарить в растительном масле, при этом вилкой раздробить его на кусочки величиной с горошину. Добавить очищенный, порубленный репчатый лук, чеснок и в теч. 3 мин. пассеровать. Положить сладкий перец и томаты. Заправить солью, перцем, сахарным песком и тимьяном и на слабом огне варить в теч. 15 мин.

Этот соус можно приготовить не из мясного фарша, а из вареной ветчины, которую нужно только слегка обжарить.



4 порции, каждая по 190 ккал. (798 кДж)

2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 пепотка молотого тмина,  $\frac{1}{8}$  л белого вина,  $\frac{1}{4}$  банки консервированных шампиньонов, 1 ст. ложка без верха крахмала, 1 яичный желток,  $\frac{1}{8}$  л сливок, 125 г мяса крабов, 1 ч. ложка ароматических приправ, немного острого перечного соуса или острого красного стручкового перца, сок  $\frac{1}{2}$  лимона.

### Крабовый соус

*Любые макароны с этим соусом превратятся в праздничное блюдо*

Очищенный, порубленный репчатый лук, чеснок и тмин на 2 мин. припустить в вине. Добавить сок от шампиньонов,  $\frac{1}{8}$  л воды и довести до кипения. Крахмал взбить с желтком и сливками и заправить бульон, но не кипятить (иначе свернется желток!). Добавить шампиньоны и крабы. Ввести ароматические приправы, острый соус и сок лимона. Крабовым соусом поливают макаронные изделия и сверху посыпают тертым пармезанским сыром.



На 8 порций:

3 яичных желтка,  $\frac{1}{2}$  чашки воды, 1 ч. ложка лимонного сока, 125 г сливочного масла, 125 г маргарина, соль, щепотка белого перца.

Для беарнского соуса: острый красный стручковый перец, петрушка, эстрагон, кервель (добавить в последнюю очередь).

В одной порции ок. 360 ккал. (ок. 1505 кДж)

### Голландский соус

*Обычно подается к спарже и цветной капусте*

На водяной бане растереть в густую пену яичный желток с чуть теплой водой и лимонным соком. В снятую с водяной бани массу по капле вводить теплый жир, затем приправить специями. Жир не должен быть слишком горячим, чтобы не свернулся желток. До подачи соус на пару сохранять в тепле.

**Беарнский соус:**  $\frac{1}{8}$  л белого вина вскипятить с 3 ст. ложками эстрагонного уксуса, мелко порубленной луковицей,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки толченых горошин белого перца и выварить  $\frac{2}{3}$  объема жидкости. Затем протереть через сито, добавить 3 желтка, растереть в густую пену, как при приготовлении голландского соуса, и по каплям добавить растопленный жир (125 г сливочного масла и 125 г маргарина).



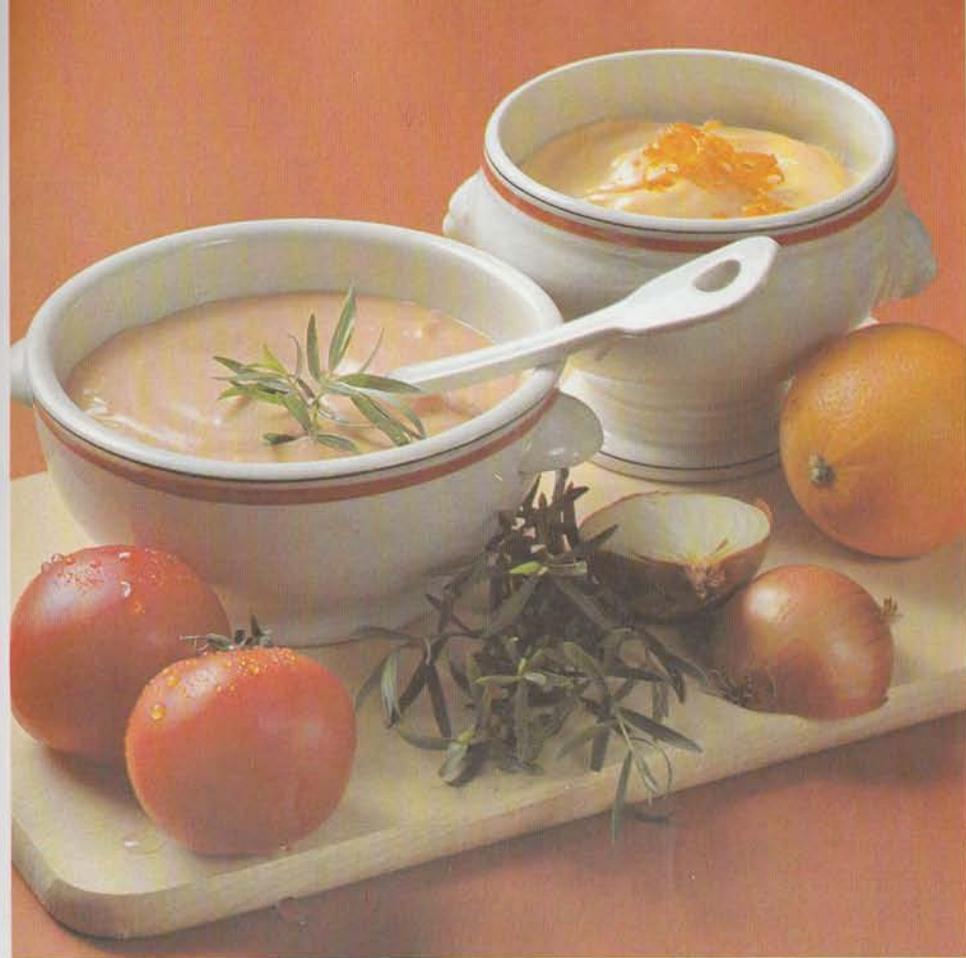
На 4 порции:  
4 ст. ложки майонеза, сок  
1/4 лимона, 1 ст. ложка со-  
уса "кетчуп" или соуса  
"Чили", 3–4 капли острого  
перечного соуса или 1 ще-  
потка острого красного  
стручкового перца,  
1 ст. ложка кемберленд-  
ского соуса, 1/8 л сливок,  
соль.

В одной порции  
ок. 280 ккал. (ок. 1170 кДж)

### Соус "коктейль" с крабами и омарами

*Соус отлично подойдет к холодному мясу*

Майонез перемешать с лимонным соком, кетчупом или чилийским соусом, острым и кемберлендским соусом. В последнюю очередь ввести взбитые без сахара сливки и немного соли. Бокалы для шампанского выложить зелеными листьями салата, положить туда по 1 ст. ложке соуса "коктейль", красиво уложить на него мясо крабов или омаров и все покрыть еще одним слоем соуса "коктейль".



1/2 чашки белого вина,  
2 стебля лука-шалота,  
1/2 ч. ложки молотого перца,  
2 ст. ложки эстрагонного ук-  
суса, 1/2 ч. ложки экстракта  
мясного сока (в кубиках),  
4 яичных желтка, соль, пе-  
рец, 1 ст. ложка лим. сока,  
150 г слив. масла,  
2–3 ч. ложки томатной пас-  
ты, по 1 ч. ложке сухого эс-  
трагона и кервеля.  
В одной ст. ложке  
ок. 75 ккал. (ок. 310 кДж)

4 яичных желтка, соль, пе-  
рец, 1 ст. ложка лим. сока,  
150 г слив. масла,  
1/2 апельсина сорта "королек"  
(натурального!)  
В одной ст. ложке  
ок. 70 ккал. (ок. 295 кДж)

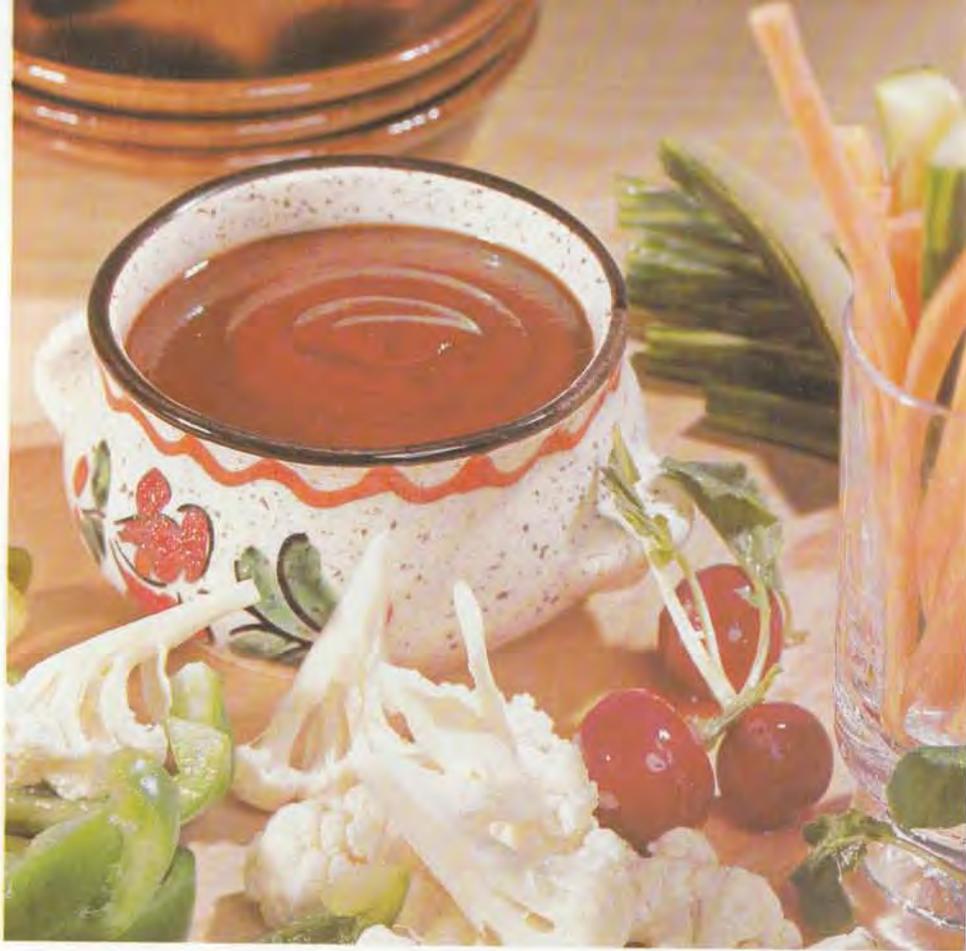
### Соус "Хорон"

*Вариант голландского соуса*

Вино, нарезанный лук-шалот, перец и эстрагонный уксус уварить на 1/3. Охладить и миксером на II-й скорости взбить вместе с экстрактом мясной подливки, желтком, солью, перцем, лимонным соком, затем тонкой струйкой ввести разогретое сливочное масло. Последними добавить томатную пасту и зелень.

### Мальтийский соус

В миксере на скорости II в теч. 10 сек. взбивать желток, соль, перец и лимонный сок. Разогреть сливочное масло и, переключив миксер на скорость I, подливать его в соус тонкой струйкой. Затем добавить сок и тертую цедру апельсина.



На 8 порций:  
 1/2 пакетика майонеза,  
 1/8 л сливок, 4 ст. ложки  
 соуса "кетчуп", 1 ч. ложка  
 сладкого красного молотого  
 перца, 1 ч. ложка лимонного  
 сока, сок 1/2 апельсина, несколько  
 капель острого перечного  
 соуса.

В одной порции  
 ок. 120 ккал. (ок. 500 кДж)

### Соус "коктейль"

*Его можно подать к разным овощным блюдам*

Майонез перемешать со взбитыми без сахара сливками, добавить соус "кетчуп", красный перец, лимонный и апельсиновый сок и заправить острым соусом. По возможности приготовить соус за 1–2 часа до подачи к столу и держать его в холодном месте. Соус подают к салатам из креветок или крабов, а также к блюдам из моркови, перца, огурцов, редиски, цветной капусты, к маленьким колбаскам и креветкам.



На 4 порции:  
 2 пучка зелени (например,  
 кервеля, огуречной травы,  
 петрушки, зеленого лука,  
 кресс-салата), 1 маленький  
 стакан йогурта, 1/4 стак.  
 майонеза, 1 ч. ложка горчицы,  
 1/2 ч. ложки сухих приправ,  
 1 крутое яйцо.  
 В одной порции  
 ок. 200 ккал. (ок. 835 кДж)

На 4 порции:  
 2 яблока, 2 ст. ложки уксуса,  
 2 ст. ложки сах. песка,  
 1–2 ст. ложки тертого хрена,  
 1 щепотка соли, по желанию  
 1/8 л сливок.

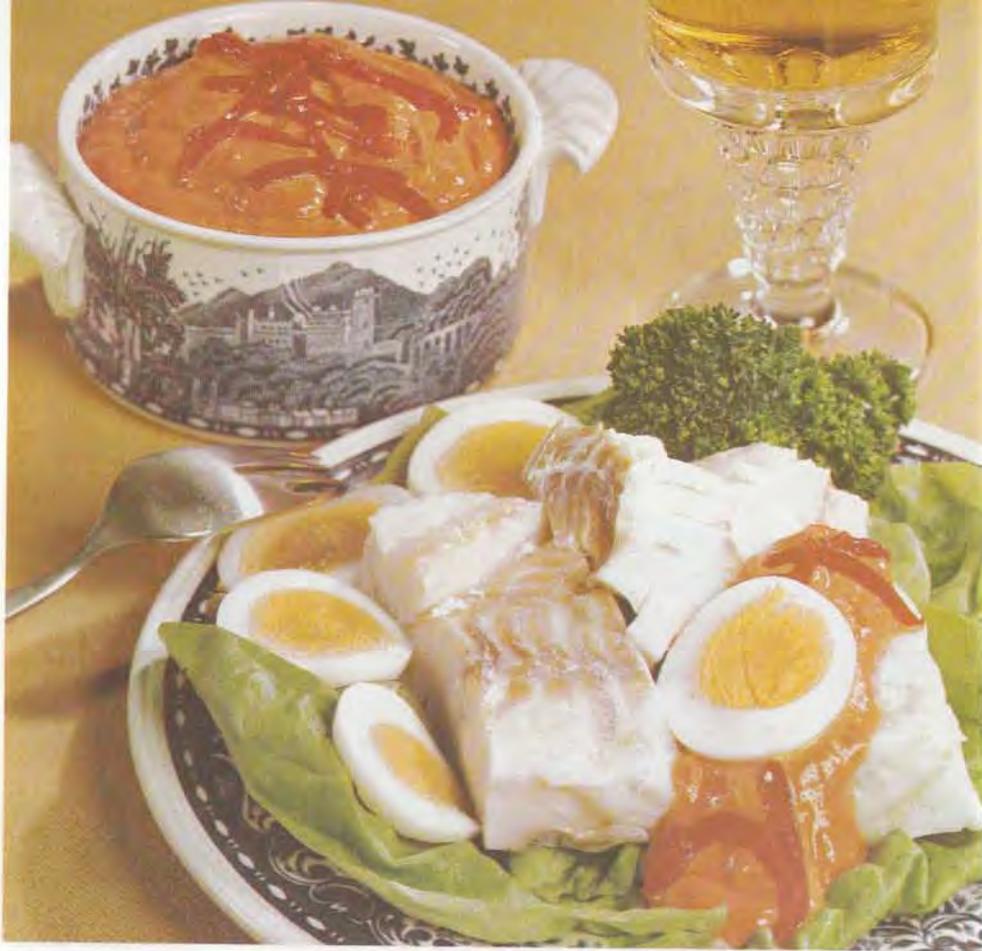
### Зеленый соус

*Приготовьте его для вареной говядины*

Зелень вымыть и измельчить, добавить майонез, йогурт, горчицу, приправы и затем рубленое вареное яйцо. По вкусу заправить пряностями и подать к вареной говядине или сваренным вкрутую яйцам.

### Яблочный соус с хреном

Яблоки очистить, удалить сердцевину, мелко натереть, смешать с уксусом, сахарным песком, хреном и солью. По желанию добавить взбитые в густую пену сливки.



**На 8 порций:**  
 1 маленькая баночка томатной пасты, 1/4 л раст. масла, 1 стручок маринованного красного перца, 2 яичных желтка, перец, соль, немного лимонного сока.

**В одной порции**  
 ок. 300 ккал. (ок. 1260 кДж)

### Андалузский соус

*Этот соус облагораживает вкус рыбных блюд*

В неглубокой кастрюле при постоянном помешивании в теч. 1–2 мин. в 2 ст. ложках растительного масла разогреть томатную пасту, затем снять с плиты. Добавить нарезанные соломкой стручки перца. Желтки растереть в густую пену с перцем и солью и по капле, постоянно помешивая, вводить лимонный сок и оставшееся растительное масло, пока масса по консистенции не будет напоминать майонез. Соединить с охлажденной томатной пастой и со стручковым перцем. Соус подать к отварной рыбе или как гарнир к запеченной рыбе. Попробуйте добавить в соус тертое яблоко — это основательно изменит его вкус.



**На 8 порций:**  
 1–2 яичных желтка, 1 щепотка соли, 1 ч. ложка горчицы, 2 ч. ложки уксуса или лимонного сока, 1/4 л раст. масла

**В одной порции**  
 ок. 260 ккал. (ок. 1090 кДж)

### Майонез

*Сделает любой салат деликатесным*

Яичный желток смешать с солью, постоянно помешивая, добавить горчицу, затем уксус или лимонный сок, в конце добавлять по капле растительное масло, можно заправить пряностями. Важно, чтобы желток и растительное масло были одинаковой температуры.

**1. Соус "ремолад":** в майонез добавить 2 маринованных огурца, 1 ст. ложку каперсов, 3–4 сардинки и измельченную свежую зелень. По вкусу заправить горчицей.

**2. Соус для сырого фарша "по-татарски":** готовить, как соус "ремолад", но дополнительно добавить 1 крутое порубленное яйцо и заправить острым красным перцем.

**3. Майонез по-шведски:** в майонез добавить 1–2 ст. ложки густого яблочного пюре, 2 ст. ложки тертого хрена и немного свежего апельсинового сока.



4 порции, каждая по 125 ккал. (523 кДж).  
3 очищенных, мелко растертых дольки чеснока, 1 яичный желток, 1 ч. ложка лим. сока или уксуса, немного соли, перца,  $\frac{1}{8}$  л оливкового масла.

### Два острых соуса для рыбных блюд "Айоли"

Перемешать мелко порубленные зубчики чеснока, желток, лимонный сок, соль и перец. По капле добавить растительное масло. Влить 2 ч. ложки теплой воды. По вкусу заправить соус пряностями. Подавать к холодным или горячим блюдам из отварной морской рыбы. Соус подходит также к жареным, вареным и запеченным в гриле блюдам из баранины или телятины.

### "Роял"

Зубчики чеснока и стручок красного перца мелко нарезать, посыпать солью и размять. Все смешать с желтком и красным молотым перцем, по капле добавить растительное масло. Соус "Роял" — классическая приправа для ухи по-марсельски. Соус едят с супом, обмакивая в него тоненькие поджаренные кусочки белого хлеба.

4 порции, каждая по 105 ккал. (439 кДж).  
2 очищенных зубчика чеснока, 1 маленький стручок острого красного перца, соль, 2 яичных желтка,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сладк. молот. перца,  $\frac{1}{8}$  л оливков. масла.



4 порции, каждая по 30 ккал. (126 кДж).  
 $\frac{1}{8}$  л красного вина, 2 ст. ложки уксуса, 1 луковица,  $\frac{1}{4}$  л воды, 3–4 корнишона, 1 ст. ложка измельченной зелени, перец, 3 ч. ложки растворимого мясного соуса для жарения.

### Два соуса к языку, антрекоту и жаркому Пикантный соус

Вино, уксус и нарезанный лук или 2 стручка шалота варить до полуготовности. Добавить  $\frac{1}{4}$  л воды, нарезанные кружочками корнишоны, рубленую зелень, перец и растворимый соус. Все перемешать, довести до кипения и обильно приправить специями.

### Соус "мадера"

Кусочки репчатого лука пассеровать в горячем жире до золотистого оттенка, затем всыпать муку и подрумянить ее до светло-коричневого цвета. Налить вина и воды, добавить пряностей и варить в теч. 10 мин. Очищенные шампиньоны нарезать кружочками, добавить в соус и варить еще в теч. 10 мин. В конце заправить соус мадерой и по вкусу — пряностями. Больше не кипятить.

4 порции, каждая по 135 ккал. (567 кДж).  
1 луковица, 2 ст. ложки слив. масла, 3 ст. ложки без верха муки,  $\frac{1}{8}$  л белого вина,  $\frac{1}{4}$  л воды, 1 лавровый лист, перец, соль,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки тимьяна, 125 г свежих шампиньонов,  $\frac{1}{2}$  бокала мадеры.



4 порции, каждая по 45 ккал. (188 кДж)

1 маленькая банка консервированных абрикосов,  $\frac{1}{8}$  л белого вина, 1 щепотка молотого имбиря, сок и мелко натертая цедра от 1 лимона, немного сахарного песка, 1 ликерная рюмочка малинового или вишневого ликера, рома или коньяка.

## Абрикосовый соус

*Великолепный соус, богатый витамином А*

Абрикосы с соком из банки взбить миксером в пюре. Или приготовить пюре из абрикосов в кухонном комбайне и добавить абрикосовый сок. Белое вино разогреть с имбирем, лимонной цедрой и соком и варить около 2 мин. Добавить абрикосовое пюре и заправить соус небольшим количеством сахара, малиновым или вишневым ликером, или ромом, или коньяком. Подавать в горячем виде к горячим сладким блюдам, например, пирожкам с начинкой, "королевскому" омлету, рисовой и манной каше, пудингам. Можно подать холодным к холодным сладким блюдам – светлым кремам или десертам из манной и рисовой крупы.



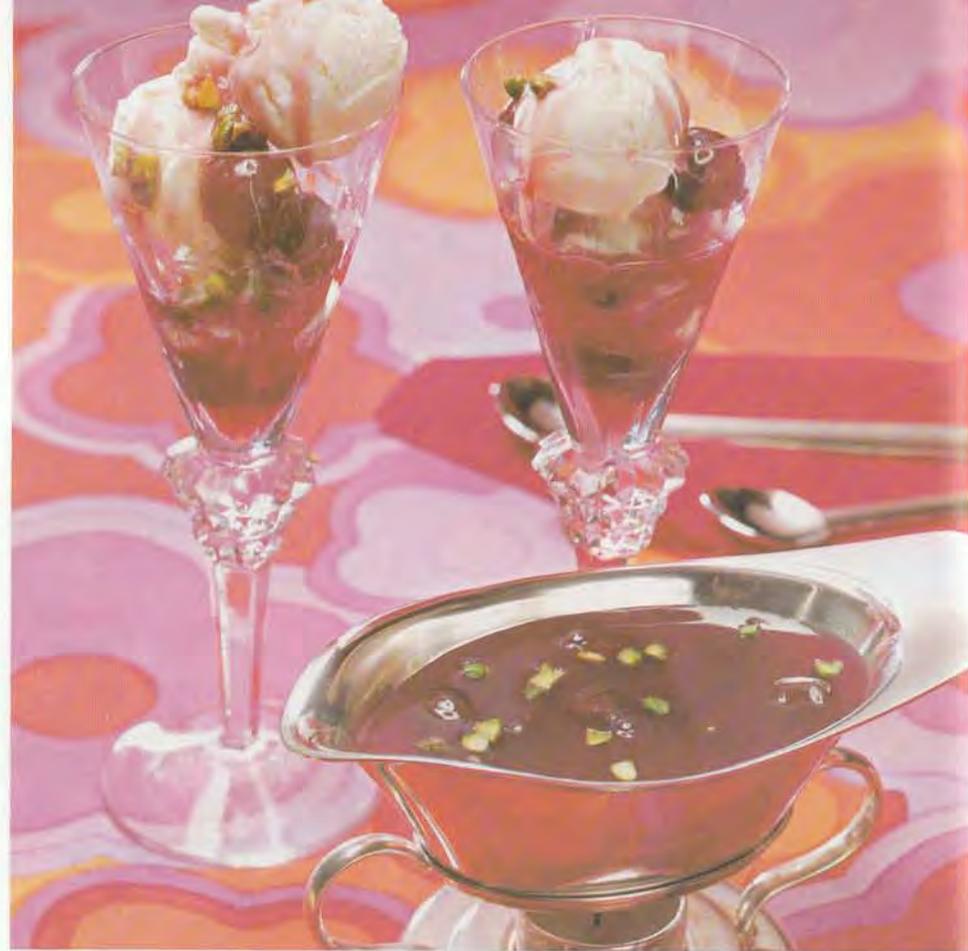
4 порции, каждая по 150 ккал. (627 кДж)

2 апельсина, 4 кусочка сахара, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 банка концентрированного апельсинового сока, 1 ликерная рюмочка рома, апельсинового ликера или ликера "Кюрасао".

## Апельсиновый соус

*Теплый или холодный – он все равно вкусен*

Пельсины промыть, обсушить и об их цедру натереть кусочки сахара. Этот сахар и 2 ст. ложки сахарного песка развести в  $\frac{1}{8}$  л воды, довести до кипения и варить около 2 мин. Очистить апельсины, нарезать кубиками и удалить зерна. Концентрированный апельсиновый сок и кубики апельсина положить в сахарный сироп и довести до кипения. Соус заправить ромом, апельсиновым ликером или ликером "Кюрасао". Соус подают горячим ко всем разновидностям горячих пудингов, к рисовым молочным кашам, суфле и мороженому, холодным соус подают к светлым кремам, холодным пудингам и ванильному или шоколадному мороженому.



4 порции, каждая по 55 ккал. (231 кДж)

1 маленькая банка консервированных вишен, 2 гвоздики, 1 кусочек корицы, мелко натертая цедра  $\frac{1}{2}$  лимона,  $\frac{1}{8}$  л виноградного сока, сахарный песок, 1 ст. ложка без верха картофельной муки, 1 ст. ложка рубленых фисташек.

### Вишневый соус

*Изысканный соус с разнообразными вкусовыми оттенками*

Вишни откинуть на сито и слить из-под них сок в маленькую кастрюлю. Ягоды оставить, сок разогреть. Добавить гвоздику, корицу, лимонную цедру и виноградный сок, довести до кипения и по вкусу заправить сахаром. Картофельную муку развести в небольшом количестве воды, ввести в соус и дать закипеть. Затем в соус положить вишни и разогреть. Посыпать фисташками и по желанию добавить немного рома или вишневого ликера. Горячим соусом заливают мороженое или подают его к теплым сладким блюдам. Холодный соус прекрасно подходит к сырному пирогу, светлым кремам, блюдам из творога или риса в молоке (холодным или горячим).



4 порции, каждая по 125 ккал. (525 кДж)

$\frac{1}{4}$  л белого вина, 4 ст. ложки абрикосового мармелада, 1 ст. ложка светлого изюма без косточек, сок и мелко натертая цедра от 1 лимона, немного сахарного песка, 2 или 3 ликерных рюмочки рома, 1 ст. ложка нарезанного соломкой, очищенного миндаля.

### Ромовый соус

*На тот случай, когда хочется чего-то особенного*

Белое вино налить в неглубокую кастрюлю, добавить абрикосовый мармелад, изюм, сок и цедру лимона. На медленном огне довести до кипения и проварить 2 мин., пока вино не начнет подниматься. Заправить сахарным песком и ромом и снять с плиты. В горячий соус добавить миндаль. Горячий соус хорошо сочетается с теплыми пудингами, фруктами, запеченными в кислом тесте и кремом из ванильного мороженого. Холодным соус подают с фруктовым и ванильным мороженым вместе с кружочками бананов, к холодным рисовым молочным блюдам или к сложному ванильному или шоколадному мороженому.



## Блюда из рыбы и яиц

### Кемберлендский соус немислим без желе из красной смородины

#### Желе из смородины:

$\frac{1}{2}$  кг красной смородины, 1 кг мелкого сахарного песка.

Из красной смородины отжать сок. Свежий сок разбавить 1 л воды, добавить сахарный песок, вылить в эмалированную кастрюлю и разогреть, постоянно помешивая. На сильном огне проварить 4 мин., затем перелить в очень чистые, сухие стеклянные банки и сразу же закрыть герметическими крышками, предварительно окупав их в холодную воду.

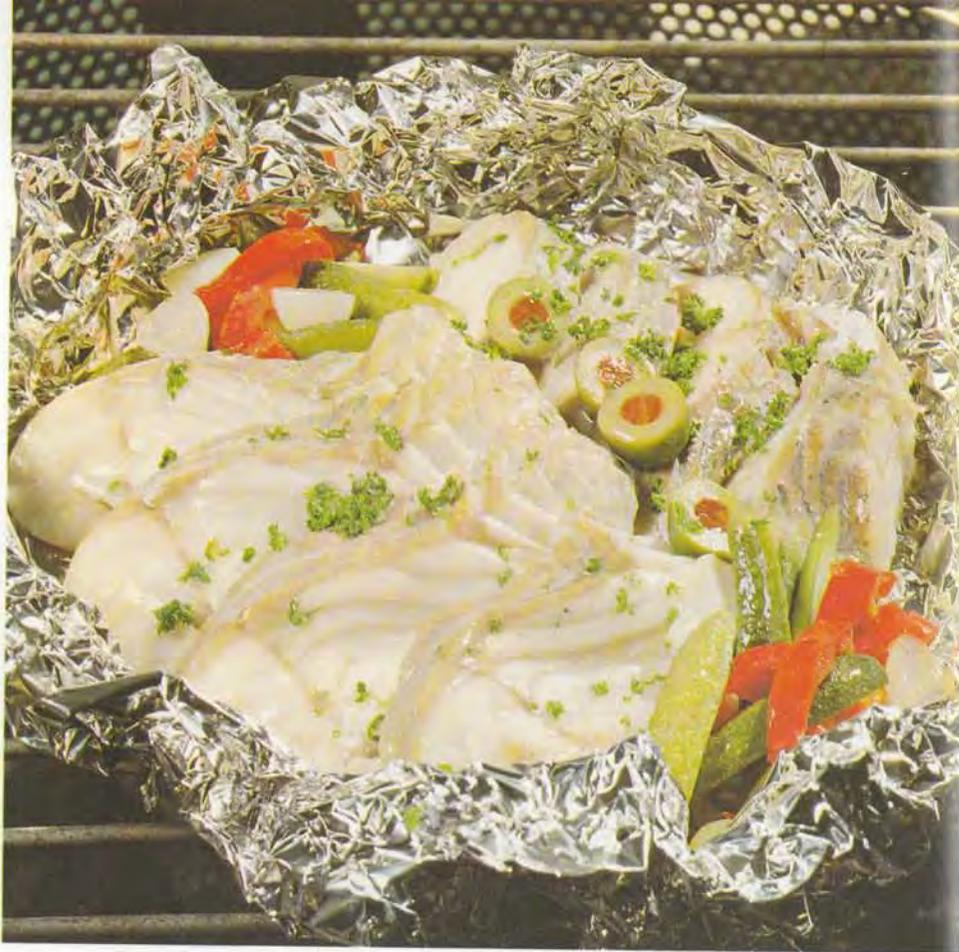
Всего 4495 ккал. (18816 кДж)

#### Кемберлендский соус:

1 апельсин,  $\frac{1}{8}$  л красного вина, имбирь, 1 чашка желе красной смородины,  $\frac{1}{2}$  лимона, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка хрена, острый красный стручковый перец.

Тонко срезанную цедру апельсина нарезать мелкой длинной соломкой и в теч. 10 мин. варить в красном вине с щепоткой имбиря. Остудить, добавить апельсиновый и лимонный сок, желе красной смородины, горчицу и хрен. Заправить острым красным перцем и вместе с тостами подать к холодным блюдам из птицы.

4 порции, каждая по 115 ккал. (481 кДж)



**На 4 порции:**  
1 кг филе семги, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 1 лимон, соль, перец, 1/2 стакана пикулей, 1 ст. ложка измельченной зелени (в зависимости от сезона), шашлычный или острый томатный соус, длинный батон, раст. масло, 2–3 зубчика чеснока.

**В одной порции**  
ок. 300 ккал. (ок. 1255 кДж)

**Пикюли** – нарезанные маринованные овощи.

## Семга, запеченная в фольге

*Подается к столу с подрумяненными в гриле кусочками хлеба*

Филе нарезать на поперечные ломтики толщиной около 2 см и уложить на 4 листа фольги, предварительно смазанных жиром. Заправить лимонным соком, солью и перцем. Посыпать семгу измельченными пикулями и зеленью, плотно завернуть фольгу и запекать в гриле около 45 мин. В конце заправить рыбу шашлычным или острым соусом. К семге подают к столу подрумяненные в гриле тосты. Хлеб перед обжариванием сбрызгивают растительным маслом, а затем натирают зубчиком чеснока. Шашлычный и острый соус отличного качества можно купить в готовом виде в магазинах.



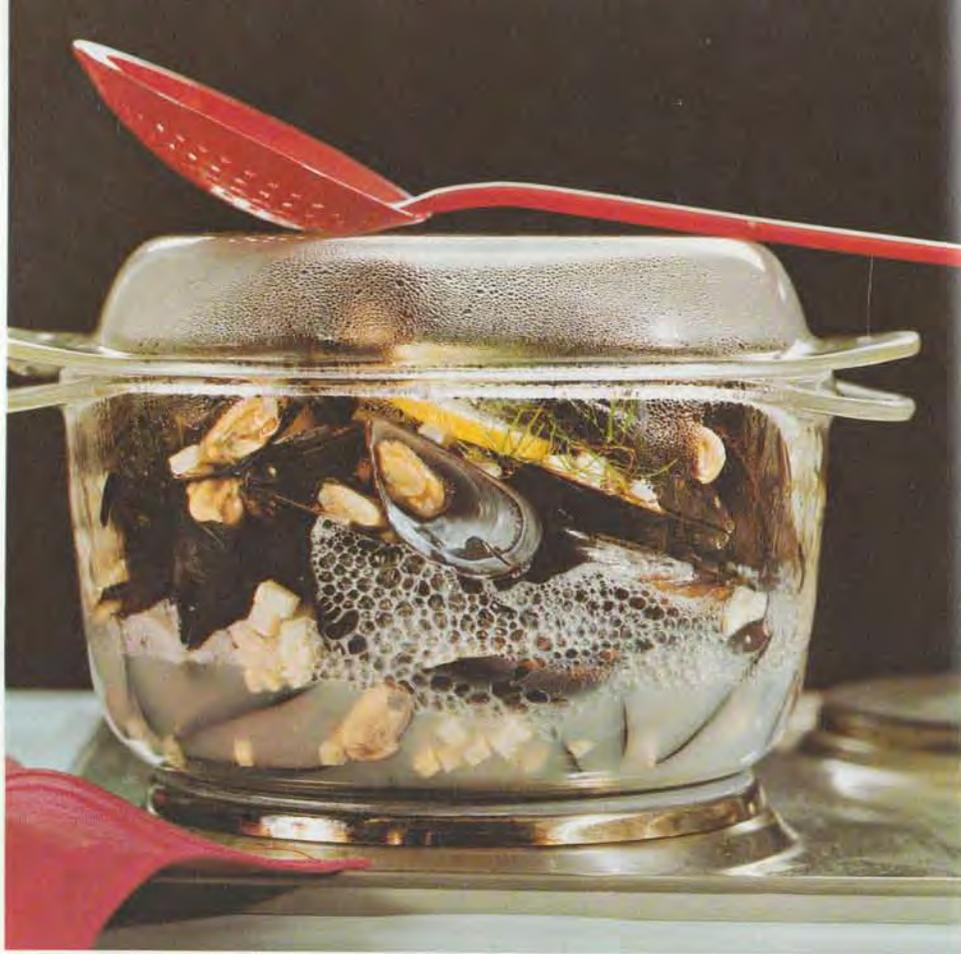
**На 4 порции:**  
4 куса палтуса, каждый по 200–250 г, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 лимон, соль, перец, 1/2 банки консервированных шампиньонов, 1/8 л белого вина, несколько небольших отварных картофелин.

**В одной порции**  
ок. 255 ккал. (ок. 1065 кДж)

## Палтус, тушеный с шампиньонами

*Перед укладкой гарнира концы фольги поднимите вверх*

4 листа фольги (очень толстой) смазать жиром, положить на каждый по порции палтуса, заправить лимонным соком, солью и перцем и на 5 мин. оставить пропитаться. Края фольги загнуть вверх, добавить к рыбе шампиньоны, белое вино, картофель и плотно закрыть фольгу. За городом палтус в фольге можно запекать на печной решетке или прямо на древесных углях в теч. 45 мин. К палтусу подают ломтики лимона и свежее сливочное масло.



4 порции, каждая по 220 ккал. (920 кДж)

2 кг свежих мидий, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла,  $\frac{1}{4}$  л сухого белого вина, 1 лимон, 1 пучок свежего или 1 ч. ложка сухого укропа, белый молотый перец.

Испанские консервированные мидии нужно только немного подогреть в их соке.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Мидии с сельдереем и укропом

*У кого мало времени, может приготовить это блюдо из консервированных мидий*

Раковины тщательно вымыть, почистить щеткой и ножом удалить усики. Репчатый лук и корень сельдерея очистить и нарезать маленькими кубиками. Сливочное масло растопить в большой кастрюле, добавить репчатый лук и сельдерей и пассеровать в теч. 5 мин., пока лук не начнет изменять цвет. Добавить белое вино, положить мидии, сверху — кружочки лимона и, накрыв крышкой, варить до тех пор, пока мидии не раскроются. При этом кастрюлю с закрытой крышкой несколько раз встряхивать, чтобы верхние мидии тоже проварились. Снять с огня и подержать под крышкой еще в теч. 10 мин. В конце посыпать укропом и перцем. К столу мидии подают в глубоких тарелках и с белым хлебом.



На 4 порции:

2 кг мидий, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель зеленого лука, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина,  $\frac{1}{4}$  л белого вина,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки белого перца.

В одной порции ок. 170 ккал. (ок. 710 кДж)

Будьте внимательны: сырые открывшиеся мидии испорчены и очень ядовиты!

### Мидии в вине

*Кто любит чеснок, может добавить его в это нежное блюдо*

Мидии около 1 часа вымачивать в воде, раковины тщательно очистить щеточкой и удалить ножом усики. Очистить репчатый лук и морковь, зеленый лук разрезать пополам, все тщательно промыть и нарезать кубиками толщиной в  $\frac{1}{4}$  см. В большой кастрюле растопить жир и в теч. 4–5 мин. тушить овощи. Добавить белое вино, мидии, молотый перец и, закрыв крышкой, варить около 6 мин. Затем закрытую крышкой кастрюлю хорошо встряхнуть, чтобы верхние мидии переместились на дно. После того, как все мидии раскроются, они готовы. Подать к столу с белым хлебом.



4 порции, каждая по 260 ккал. (1088 кДж)

4 тушки форели, 1 лимон, соль, перец, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой петрушки, по 1/2 ч. ложки коньяка и ворчестерского соуса.

### Форель "Дворецкий"

*Обед для чревоугодника, желающего остаться стройным*

Форель промыть под струей воды и обсушить бумажным полотенцем. С лимона снять толстый слой кожуры (удалить также белую прослойку) и нарезать его кружочками. Форель посолить и поперчить снаружи и изнутри, затем уложить на смазанную жиром фольгу (очень толстую) и сверху положить кружочки лимона. Закрепить фольгу и тщательно закрепить ее края. Рыбу запекать в нагретом до 250° духовом шкафу около 25 мин. Размягченное масло взбить с петрушкой, солью, перцем, коньяком и ворчестерским соусом. Подать форель со сливочным "зеленым" маслом, отварным картофелем, посыпанным петрушкой, и с салатом из огурцов.



4 порции, каждая по 220 ккал. (920 кДж)

4 свежих форели по 200–250 г каждая, 1/4 л терпкого белого вина, 1,5 л воды, 1 ст. ложка соли, 8 горошин белого перца, 1/2 лаврового листа, 1 луковичка, 1 стебель лука-порей.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Голубая форель в винном бульоне

*Классический способ приготовления форели*

Вино, воду, соль, перец горошком, лавровый лист, кольца репчатого лука и лука-порея варить в теч. 10 мин. Форель промыть под струей воды, при этом не повредите на коже скользкую, плотно прилипшую пленку. Соедините голову и хвост рыбы нитью (проткнув рыбу штопальной или поварской иглой). Осторожно уложите форель в бульон и разогревайте, не доводя до кипения, в теч. 6 мин. (Пленка должна изменить свой цвет — и в горячей воде рыба будет казаться голубой.) У очень свежей форели кожа может слегка потрескаться. Форель украсить и подать к столу с лимонами, растопленным маслом и посыпанным петрушкой картофелем.



4 порции, каждая по 320 ккал. (1344 кДж)

4 мороженых форели, соль, перец, 250 г свежих шампиньонов, 1 луковичка, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, сок от 1 лимона,  $\frac{1}{4}$  л белого вина,  $\frac{1}{8}$  л свежих сливок, 1 ч. ложка крахмала, 1 яичный желток, 1 ст. ложка сухого укропа.

### Фаршированная форель

*К ней хороши белое или розовое сухое вино*

Форель разморозить, с внутренней и внешней стороны посолить и натереть перцем. Шампиньоны почистить, промыть и нарезать кружочками. Репчатый лук очистить и мелко порубить. Плоскую кастрюлю смазать сливочным маслом или маргарином и высыпать в нее репчатый лук. Форель нафаршировать шампиньонами и положить в кастрюлю, добавить оставшиеся шампиньоны. Залить лимонным соком и белым вином, закрыть крышкой и тушить около 12 мин. Рыбу украсить, сливки быстро взбить с крахмалом и желтком и ввести в рыбный бульон. Посыпать укропом и по вкусу заправить соус специями.



4 порции, каждая по 315 ккал. (1318 кДж)

4 форели, по 250 г каждая, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, соль, молотый белый перец, мука, 1 яйцо, светлые панировочные сухари, жир для жарения, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кервеля или зеленого лука,  $\frac{1}{2}$  чашки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 1–2 ст. ложки коньяка, 1 ч. ложка ворчестерского соуса.

### Форель с коньячным соусом и зеленью

*Рыба должна плавать, так пусть она плавает в жире*

Форель промыть под струей воды, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить и оставить на 10 мин. Затем обвалить в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях. В разогретом до  $180^\circ$  жире обжаривать около 8 мин. Дать стечь жиру. Рыбу сервировать на бумажных салфетках. По желанию поджарить в жире петрушку и подать к форели. Для соуса: нарубленную зелень смешать с майонезом, сливками, коньяком, ворчестерским соусом, солью, перцем и небольшим количеством лимонного сока. Соус к форели подают в отдельной посуде.



4 порции, каждая по 370 ккал. (1554 кДж)

4 свежих скумбрии, раст. масло, перец, соль, 75 г сливочного масла, сок 1/4 лимона, 1/2 ч. ложки острой горчицы, 1/2 пучка рубленой петрушки, немного суловых приправ.

## Скумбрия с зеленым маслом

*Скумбрия вкуснее всего с мая по август*

У скумбрии удалить чешую со спины и боков, придерживая за голову, удалить кости, рыбу вымыть и обсушить. В глубокую сковороду налить растительное масло и разогреть. Скумбрию посыпать перцем и уложить на сковороду кожей вниз. Жарить в теч. 2 мин., перевернуть и прожарить другую сторону в теч. 2 мин. Затем, немного посолив, сервировать на подогретом плоском блюде. Заранее взбить сливочное масло, добавить в него лимонный сок, горчицу, рубленую петрушку, несколько щепоток суловых приправ, соль, перец. "Зеленое" масло должно быть острым. Масло подают к горячей скумбрии или выкладывают на нее сверху. К столу подают также сочный картофельный салат и другие салаты.



4 порции, каждая по 405 ккал. (1701 кДж)

4 усыпленные на льду, неразделанные форели, по 250 г каждая, соль, перец, сок 1/2 лимона, 125 г сливочного масла, 3 ст. ложки светлых панировочных сухарей, 125 г свежих шампиньонов, 1/2 пучка зелени (кервель, петрушка, чеснок), 1 ч. ложка ворчестерского соуса, 2 лимона.

## Форель "Метрдотель"

*Основной нюанс в этом рецепте – грибной фарш*

Форели разрезать вдоль хребта. Удалить кости и внутренности. Рыбу промыть под струей воды, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. В нагретом до 200° духовом шкафу растопить на сковороде 50 г сливочного масла. Внутренней стороной положить рыбу в масло, дать ей пропитаться, затем перевернуть и обвалить в панировочных сухарях. Запекать в теч. 25 мин. при температуре 200°. Нарезанные шампиньоны тушить на смазанной жиром сковороде до полного испарения с них жидкости. Охлажденные шампиньоны перемешать с остатками сливочного масла, нарубленной зеленью, ворчестерским соусом, соком 1/2 лимона, солью и перцем. Форели начинить грибным фаршем и посыпать лимонной цедрой. К форели хорошо подать большое блюдо с разноцветными салатами.



4 порции, каждая по 530 ккал. (2218 кДж)

(1)  $\frac{1}{4}$  л виноградного уксуса, 90 г сахарного песка,  $\frac{1}{3}$  л апельсинового сока, 2 маленькие баночки томатной пасты, 1 ст. ложка без верха крахмала. — (2) 2 луковицы, 125 г свежих шампиньонов, 750 г филе морского окуня, соль, перец, мука, 2 яйца, 1 чашка раст. масла.

### Филе окуня в кисло-сладком соусе

*К нему хорошо подойдет салат из свежих огурцов*

Все продукты рецептуры (1), кроме крахмала, перемешать и на слабом огне варить в теч. 10 мин. Крахмал развести в 2–3 ст. ложках холодной воды, ввести в соус и дать закипеть. Очистить репчатый лук и нарезать соломкой, очистить шампиньоны, вымыть и также порезать соломкой. Филе вымыть, посолить, поперчить, обвалить в муке и взбитых яйцах и в разогретом растительном масле обжарить до золотистого цвета. Переложить со сковороды и обсушить. В масло сразу же положить репчатый лук и шампиньоны и обжарить в теч. 3–4 мин. Затем вместе с жиром выложить на рыбу.



4 порции, каждая по 345 ккал. (1449 кДж)

4 куска палтуса по 200 г, 1 репчатая луковица или 2 стручка шалота, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина,  $\frac{1}{4}$  л белого вина, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, соль, 1 пакетик Светлого соуса (для  $\frac{1}{4}$  л),  $\frac{1}{8}$  л молока или свежих сливок, 1 пакетик мороженых крабов, немного острого перца.

### Тушеный палтус с крабовым соусом

*Легкая и полезная закуска для гурманов*

Репчатый лук или лук-шалот очистить и мелко порубить. Плоскую кастрюлю смазать сливочным маслом или маргарином, высыпать в нее лук и на него тушить уложить ломти палтуса. Полить белым вином и лимонным соком, посолить, накрыть крышкой и в теч. 10 мин. тушить на слабом огне. Рыбный бульон перелить в кастрюлю для соуса, добавив воду или сливки, развести соусный порошок, добавить в бульон и дать закипеть. Крабы положить в бульон и разогреть. Соус по вкусу заправить острым перцем и полить им палтус. К столу подать свежий зеленый горошек и отварной картофель.



4 порции, каждая по 165 ккал. (693 кДж)

375 г копченой рыбы (лосось, скумбрия, палтус), 2 луковицы, 2 моркови, 1 стебель лука-порей, 1 ст. ложка маргарина, 10 г муки, 1 маленькая банка томатной пасты, 1/8 л крепкого куриного бульона (из кубиков), ворчестерский соус, лимонный сок.

### Рыбное рагу "Копченая хижина"

*Удивительно, насколько вкусной может быть горячая копченая рыба!*

Репчатый лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Лук-порей разрезать вдоль, тщательно промыть и нарезать тонкой соломкой. Маргарин растопить в кастрюле и пассеровать в нем овощи в теч. 5 мин. Затем заправить мукой, добавить томатную пасту и куриный бульон и, помешивая, варить на слабом огне еще в теч. 5 мин. В это время копченую рыбу, удалив с нее кожу и кости, нарезать небольшими кусочками, положить в соус и по вкусу заправить ворчестерским соусом и лимонным соком. К столу подать с зеленым салатом и картофельным пюре или с хлебом.

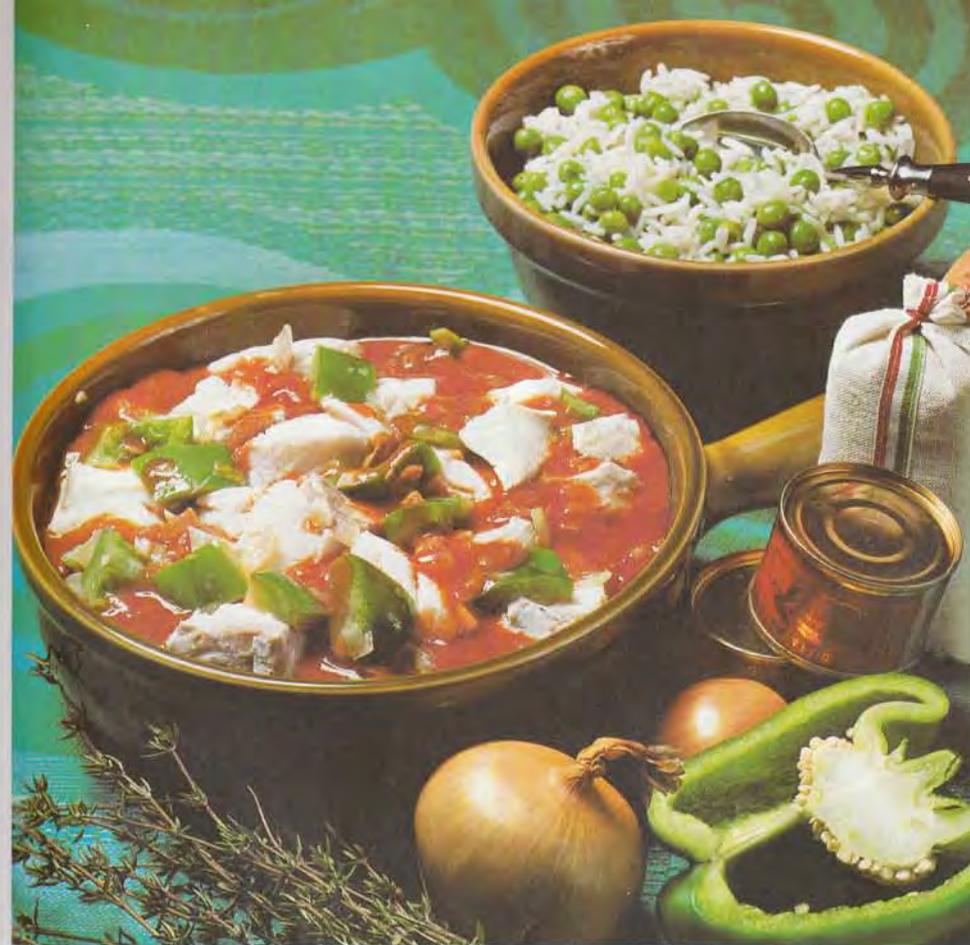
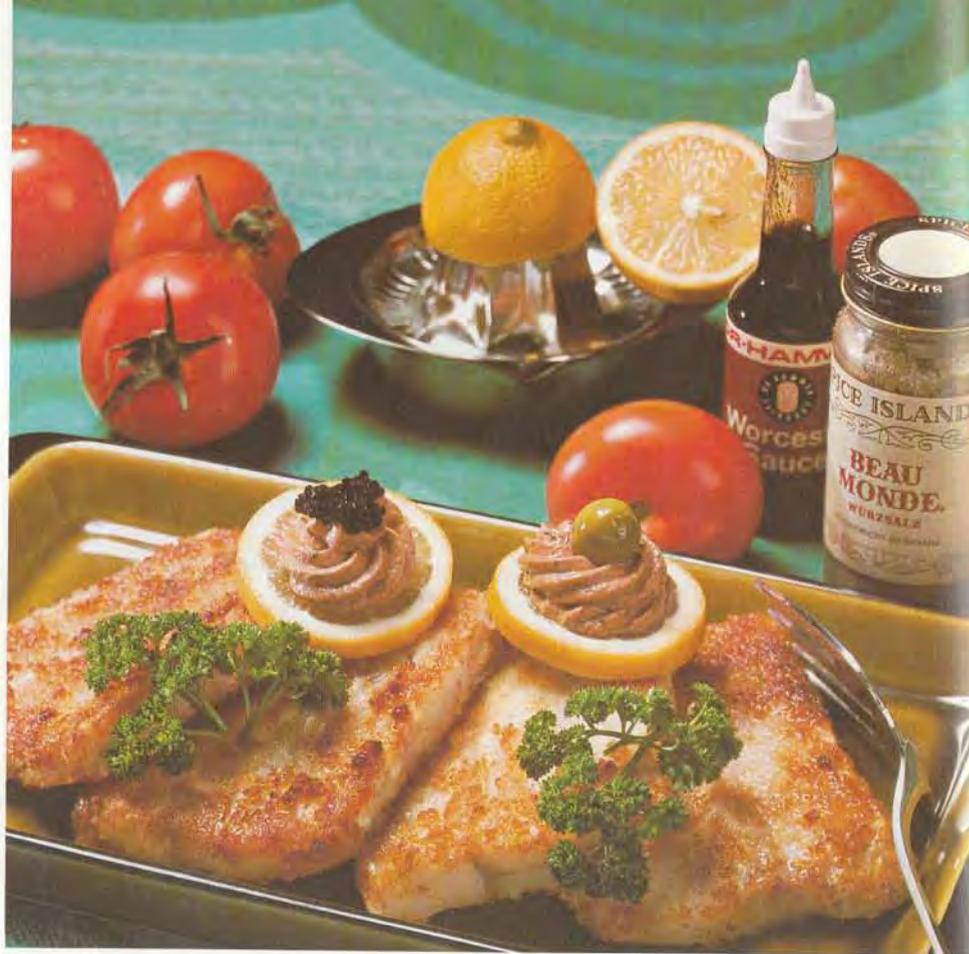
4 порции, каждая по 325 ккал. (1365 кДж)

1 кг филе морского окуня, 1 луковица, 1 маленький пучок укропа, 125 г свежих шампиньонов, 1 ст. ложка маргарина, сок от 1 лимона, соль, перец, 1/8 л белого вина, 1/8 л молока, 1 пакетик Светлого соуса для 1/4 л, ворчестерский соус.

### Филе из окуней "Бон фам"

*Подайте к столу с рисом, приправленным зеленью, или картофелем, отваренным с зеленой петрушкой*

Филе окуней вымыть и порезать на порционные куски. Лукочичу очистить и нашинковать, укроп вымыть и мелко нарезать. Шампиньоны очистить, помыть и нарезать кольцами. Плоскую кастрюлю смазать маргарином, положить туда репчатый лук и на него уложить филе. Посыпать укропом и шампиньонами, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. 5 минут дать пропитаться, полить белым вином, затем, закрыв крышкой, потушить в теч. 15 мин и выложить из кастрюли на блюдо. Быстро взбить молоко с порошковым соусом, добавить к рыбе, все размешать и довести до кипения.



4 порции, каждая по 280 ккал. (1172 кДж)

1 пакетик (400 г) мороженого рыбного филе, немного лим. сока, 1 ч. ложка ворчестерского соуса, соль обычная или "зеленая", мука, 1 яйцо, 3 ст. ложки паниров. сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки без верха слив. масла или маргарина, 2 ч. ложки томатной пасты, 1 стручок красного маринов. перца, немного чесночной соли, 25 г слив. масла, 4 кружочка лимона, черная икра, оливки.

### Рыбное филе "Сольферино"

*Приготовленное из филе трески, окуня или лосося, считается деликатесом*

Филе разморозить, сбрызнуть лимонным соком и ворчестерским соусом, посыпать солью или "зеленой" солью, дать пропитаться в теч. 10 мин., затем по очереди обвалить: в муке, взбитом яйце, смеси из панировочных сухарей и тертого сыра. Сливочное масло или маргарин растопить на сковороде, положить рыбу и с обеих сторон обжарить до темно-золотистого цвета. В это время размешать томатную пасту с мелко порубленным стручком перца, небольшим количеством чесночной соли и 25 г размягченного сливочного масла. По вкусу посолить, поперчить и массу из кондитерского шприца выдавить на 4 кружочка лимона. Украсить черной икрой и оливками и уложить лимонные "горки" сверху на рыбу. К "Сольферино" подают салат и посыпанный петрушкой отварной картофель.

4 порции, каждая по 185 ккал. (774 кДж)

1 упаковка (400 г) мороженого рыбного филе, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, 2 стручка зеленого сладкого перца, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложка ароматических приправ, 1 щепотка тимьяна, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка без верха сладкого красного перца, 1 пакетик соуса для жаренья для 1/4 л, 1/8 л красного вина.

### Рыбное рагу со сладким перцем

*Это блюдо понравится каждому, кто любит острое*

Филе положить размораживаться. Очистить репчатый лук, чеснок и мелко нашинковать, стручки перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, промыть и нарезать толстой соломкой. В большой сковороде растопить сливочное масло или маргарин и, закрыв крышкой, в теч. 3 мин. тушить в нем репчатый лук, чеснок и перец. Филе нарезать ломтиками размером по 2 см. Филе положить на сковороду, добавить 1/8 л воды, посыпать ароматическими приправами и тимьяном, закрыть крышкой и в теч. 10 мин. тушить на слабом огне. Томатную пасту тщательно размешать с красным перцем, порошковым соусом и вином, осторожно соединить с рыбой и дать закипеть.



4 порции, каждая по 255 ккал. (1067 кДж)

8 свежих сельдей, сок от 1 лимона, 2 ст. ложки тертого сыра, 50 г муки, 1 ст. ложка без верха сладкого красного перца, 1 зубчик чеснока, 2 луковицы, 1 стручок сладкого перца, соль, перец, маргарин или раст. масло для жарения, 4 помидора, несколько копченых сардин.

### Сельдь по-балкански

*Очень вкусна с зеленым салатом и картофельным пюре*

Рыбу сбрызнуть лимонным соком. Сыр смешать с мукой, красным перцем и растертым зубчиком чеснока. Луковицы очистить и нарезать кольцами, стручок сладкого перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, промыть и нарезать соломкой. Сельди посолить, поперчить и обвалить в мучной смеси. Растопить необходимое количество масла и в теч. 8 мин. обжаривать в нем рыбу, затем снять сельди с огня и сохранять горячими. Разрезанные пополам помидоры внутренней стороной обвалить в мучной смеси, положить в растопленное масло и в теч. 2 мин. обжарить с каждой стороны. Репчатый лук и нарезанный сладкий перец пассеровать в масле в теч. 3 мин. Затем выложить на блюдо рыбу, покрыть ее жареными овощами и украсить половинками помидоров и копчеными сардинками.



2 порции, каждая по 255 ккал. (1071 кДж)

1 упаковка (300 г) мороженого филе камбалы, немного лим. сока, соль, перец, мука, 1 ст. ложка раст. масла, 1 ч. ложка слив. масла или маргарина, 100 г жирного творога, 1/2 ч. ложки шпротного паштета, 2 ст. ложки на рубленной зелени (петрушки, зеленого лука, кресс-салата, укропа), 1 ч. ложка горчицы, острый перец, немного ворчестерского соуса, каперсы, дольки лимона.

### Филе камбалы с "зеленым" кремом

*Легкий, полезный и вкусный обед или ужин*

Филе камбалы размораживать до тех пор, пока куски не будут свободно отделяться друг от друга. Затем сбрызнуть рыбу лимонным соком и дать ей пропитаться. Камбалу посолить, поперчить и обвалить в муке. На сковороде разогреть растительное масло, растопить в нем сливочное масло или маргарин, положить в масло камбалу и обжарить с обеих сторон до темно-золотистого цвета. Творог смешать со шпротным паштетом, зеленью и горчицей, по вкусу заправить острым перцем и ворчестерским соусом. Филе камбалы украсить каперсами и лимонными дольками и подать к столу с "зеленым" кремом и картофелем в мундире, отваренным с тмином.



**На 4 порции:**  
4 морских языка по 200–250 г каждый (правильно снять кожу и удалить внутренности), соль, перец, 2 лимона, мука, 2 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, ворчестерский соус, рубленая петрушка.

**В одной порции**  
ок. 350 ккал. (ок. 1465 кДж)

Морские языки можно заменить камбалой.

## Морские языки по рецепту "Мельничиха"

*Классическое блюдо для гурманов*

Подготовленные языки тщательно вымыть, обсушить, посолить, поперчить и промариновать в соке  $\frac{1}{2}$  лимона. Через 5 мин. обсушить и посыпать мукой. На сковороде разогреть растительное масло и 1 ст. ложку сливочного масла, опустить в масло языки и с обеих сторон обжарить до темно-золотистого цвета, причем в конце выложить на сковороду остатки масла. Языки сервировать на блюде, сбрызнуть несколькими каплями ворчестерского соуса — это придаст рыбе особенный аромат. Сверху уложить очищенные, нарезанные тонкими кружочками лимоны, посыпать рубленой петрушкой и полить горячим жиром. Подать к столу с отварным картофелем, петрушкой и салатом из свежих огурцов. Классическое изысканное блюдо для гурманов, которое к тому же легко приготовить.



**На 4 порции:**  
750 г филе лосося, соль, перец, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 1 ч. ложка горчицы,  $\frac{1}{4}$  л пива, 8 ст. ложек с верхом муки, 2 ст. ложки раст. масла, 1 ч. ложка без верха сахарного песка, растительный маргарин, 1 маленький стакан йогурта,  $\frac{1}{2}$  пакетика майонеза, маринованные огурцы, 1 крутое яйцо.

**В одной порции**  
ок. 490 ккал. (ок. 2050 кДж)

## Рыбное филе в пивном тесте

*К нему полагается соус из йогурта и майонеза*

Филе вымыть, обсушить и нарезать на порции. Заправить солью, перцем, лимонным соком и горчицей. Пиво вылить в миску, высыпать туда муку и тщательно вымесить венчиком, затем добавить растительное масло, сахарный песок и соль. Кусочки филе окунуть в кислое тесто и прожарить в горячем жире до темно-золотистого цвета. Затем дать стечь жиру. К рыбе приготовить соус: смешать йогурт и майонез с рубленым яйцом и маринованными огурцами. Подать к столу с картофельным салатом, заправленным маринадом из растительного масла и уксуса. Рыбу можно обжарить и в небольшом количестве жира.



**На 4 порции:**  
750 г филе морского окуня, соль, перец, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, немного муки, 6 ст. ложек оливкового масла, 1/2 банки консервированных очищенных томатов, 1 маленькая банка консервированных шпротов, несколько оливок.

**В одной порции**  
ок. 410 ккал. (ок. 1715 кДж)

## Рыбное филе по-португальски

*Не забывайте: рыба – самое быстрое блюдо*

Филе окуней промыть, обсушить и натереть солью, перцем и виноградным уксусом. Репчатый лук и зубчик чеснока очистить и мелко порубить. Филе обвалить в муке. На сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем рыбу в теч. 7 мин. Затем переложить на предварительно подогретое блюдо. Репчатый лук и чеснок обжарить в жире от жаркого до золотистого цвета, добавить томаты и посыпать солью и перцем. Соус проварить в теч. 2 мин., полить им рыбу и украсить шпротами и половинками оливок.



**На 4 порции:**  
4 куса замороженного палтуса, по 200 г каждый, 1 луковица, 1/2 пучка укропа, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, соль, перец, 1/8 л белого вина, банка консервированных креветок или крабов (250 г), 1/8 л молока, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка ворчестерского соуса, сок 1/2 лимона, 1 ч. ложка с верхом крахмала, 2 ст. ложки тертого сыра.

**В одной порции**  
ок. 400 ккал. (ок. 1675 кДж)

## Запеченный палтус

*Палтус подают с картофельным пюре и зеленым салатом*

Репчатый лук очистить и мелко порубить, укроп вымыть и мелко порубить. Огнеупорную сковороду смазать жиром и высыпать в нее лук, на него положить размороженную рыбу, посолить, поперчить и сбрызнуть вином. Закрыв крышкой, поставить в духовой шкаф и запекать в теч. 12 мин. Вместе с соком из банки добавить креветки или крабы и варить, не доводя до кипения, в теч. 1 мин. Рыбу с крабами или креветками переложить на огнеупорное блюдо. Молоко взбить с желтком, ворчестерским соусом, лимонным соком и крахмалом в густую массу и вскипятить. Рыбу полить соусом, посыпать тертым сыром и быстро запечь. К запеченной рыбе лучше всего подать картофельное пюре со свежим зеленым салатом.



**На 4 порции:**  
8 кусков трески, по 100 г каждый, соль, перец, 2 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки уксуса, 1 маленький пакетик каперсов.

**В одной порции**  
ок. 260 ккал. (ок. 1090 кДж)

### Треска в темно-золотистом масле

*Это блюдо лучше готовить на сковороде с тефлоновым покрытием*

Рыбу вымыть, обсушить и натереть солью и перцем. На сковороде разогреть растительное масло, уложить в него кусочки рыбы и с обеих сторон обжарить до темно-золотистого цвета. Рыбу выложить на подогретое блюдо и сохранять горячей. В сковороду добавить сливочное масло, обжарить его до темно-золотистого цвета и полить им рыбу. В сковороду налить уксус, разогреть и тоже полить рыбу. Сверху украсить каперсами. Подать к столу с отварным картофелем и салатом из огурцов, заправленным мелкорубленным укропом и щепоткой сахарного песка.



**На 4 порции:**  
2 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 50 г копченого сала,  $\frac{3}{4}$  л мясного бульона (из кубиков), 1 банка консервированных улиток (ок. 250 г мидий или неочищенных устриц), 1 щепотка базилика, белый перец,  $\frac{1}{4}$  л молока.

**В одной порции**  
ок. 260 ккал. (ок. 1090 кДж)

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Суп из улиток

*Потрясающее заключение для вечернего приема*

Картофель, репчатый лук и морковь очистить, лук-порей разрезать вдоль и вымыть. Все овощи нарезать кубиками величиной в полсантиметра. Сало нарезать маленькими кубиками и прожарить в суповой кастрюле до прозрачности. Добавить в кастрюлю овощи и тушить в теч. 1 мин. Затем в мясной бульон положить улитки, базилик и перец и на слабом огне варить суп в теч. 20 мин. В конце варки добавить молоко, еще раз довести до кипения и снять с огня. Посыпать рубленой петрушкой и подать с солеными бисквитами. Между прочим, этот суп прекрасно подходит для завершения веселой вечеринки. Сварите суп заранее и подогрейте перед подачей к столу.



На 4 порции:  
1 упаковка мороженого  
филе камбалы, 1/2 банки  
консервиров. спаржи,  
1 ст. ложка сливочного  
масла или маргарина,  
2 чашки быстрораза-  
ривающегося риса, 2 ча-  
шки воды, 1/2 ч. ложки  
ароматических приправ,  
сок 1/2 лимона, соль,  
1/8 л сливок, 1/8 л белого  
вина, 1/2 ст. ложки крах-  
мала, 1 ст. ложка нарезанного  
укропа.

В одной порции  
ок. 62 ккал. (ок. 260 кДж)

### Рулет из камбалы со спаржей

*Приготовленная в фольге рыба останется нежной и не рассыпется*

Камбалу разморозить, разрезанные пополам стебли спаржи завернуть в кусочки филе. Лист фольги (очень толстой) смазать жиром, края загнуть вверх, в фольгу насыпать рис, налить воду, добавить ароматические приправы и сверху положить камбалу, сбрызнутую лимонным соком и слегка подсоленную. Запечатать фольгу и запекать рыбу в нагретом до 200° духовом шкафу около 30 мин. Из сливок, белого вина, бульона из-под спаржи и крахмала приготовить светлый соус, добавить в него укроп и полить рулет. Камбалу прямо в фольге уложить на плоское блюдо и украсить укропом и лимоном.

4 порции, каждая по  
255 ккал. (1071 кДж)

8 порций филе морских  
язычков, соль, перец, сок  
1/2 лимона, 1 репчатая лу-  
ковица или 2 стручка ша-  
лота, 1 ст. ложка сливочно-  
го масла или маргарина,  
1/8 л белого вина, 1 банка  
консервированного ома-  
рового супа (минимум для  
1/3 л), 2 ст. ложки свежих  
сливок, 1 яичный желток,  
2 ч. ложки без верха крах-  
мала, по желанию:  
1 ст. ложка коньяка.

Морские языки можно за-  
менить камбалой.

### Рулет из морских язычков под соусом из омаров

*Подайте к столу с салатом и белым вином*

Филе промыть, натереть солью и перцем, скатать в ролики, закрепить ролики деревянными шпажками и сбрызнуть лимонным соком. Репчатый лук или лук-шалот очистить, мелко порубить и положить в кастрюлю вместе со сливочным маслом или маргарином и белым вином. Ролики морских язычков уложить в кастрюлю вплотную друг к другу, закрыть крышкой и на слабом огне тушить в теч. 10 мин. Затем выложить из кастрюли и выварить половину рыбного бульона. Добавить омаровый суп и довести до кипения. Сливки взбить с желтком и крахмалом, вылить в суп и вскипятить. Соус по вкусу заправить коньяком и подать к рулету из морских язычков.



На 4 порции:  
1 кг трески, 1,5 л подсоленной воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка горошин перца, 1 маленький стручок острого перца, 3 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка горчицы.  
В одной порции  
ок. 330 ккал. (ок. 1380 кДж)

### Отварная треска с горчичным маслом

*Самый лучший рецепт для трески*

Рыбу тщательно вымыть, обрезать плавники. Вскипятить подсоленную воду и положить в нее: нарезанные кружочками репчатый лук и морковь, лавровый лист, перец горошком и в стручке. Этот бульон варить в теч. 5 мин., затем положить в него рыбу и протомить еще 15 мин. Рыбу подать к столу в бульоне, вынимать шумовкой и перекладывать на горячий поднос. К ней приготовить **горчичное масло**: На маленькой сковороде растопить сливочное масло, добавить в него горчицу и, помешивая, проварить, пока соус слегка не подрумянится. Что еще можно подать к столу? – Жареный картофель с петрушкой и салат из свежих овощей.



На 4 порции: 750 г филе морских окуней, сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 луковицы, 2 стручка зеленого сладкого перца, соль, перец, 1/8 л белого вина, 1/4 л сметаны, 1 ч. ложка сладкого перца, 1 ч. ложка крахмала, ароматические приправы.

В одной порции  
ок. 500 ккал. (ок. 2090 кДж)

### Рыбное рагу по-венгерски

*Зеленый сладкий перец придаст рагу приятный аромат*

Филе вымыть, нарезать на ломтики толщиной в 1 см, сбрызнуть лимонным соком. Кольца лука и нарезанный соломкой перец ок. 5 мин. пассеровать в жире, затем добавить ломтики рыбы, посолить и поперчить, сбрызнуть белым вином и тушить на слабом огне около 10 мин. Рыбу сервировать на блюде, сливки смешать со сладким перцем и крахмалом и ввести в рыбный бульон, дать закипеть, заправить соус ароматическими приправами, перцем и полить рыбу. Подать к столу с рисом или отварным картофелем.



4 порции, каждая по 615 ккал. (2583 кДж)

4 порции, каждая по 175–200 г, настоящей семги (свежей или мороженой), 1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка горчицы белого перца, 1 лавровый лист, 1 луковица, 1 пакетик Белого соуса для  $\frac{1}{4}$  л,  $\frac{1}{8}$  л белого вина, 75 г сливочного масла, 2 яичных желтка.

Белый перец можно заменить острым лушпистым перцем.

### Настоящая семга под голландским соусом

*Гурманы знают, что это за наслаждение*

Воду посолить, заправить перцем (горошком), лавровым листом и кольцами лука и варить в теч. 5 мин., затем положить ломтики рыбы, и варить, не доводя до кипения, 8–10 мин. Семга готова, если кости легко отделяются от мяса. Порошковый соус взбить с белым вином, постоянно помешивая, дать закипеть, снять с плиты и растопить сливочное масло. Желток и 4 ст. ложки горячего рыбного бульона вылить в высокий стакан и электрическим миксером взбить в пену, затем соединить с соусом. К семге подают соус, отваренный с петрушкой картофель и кисло-сладкий салат с огурцами.

4 порции, каждая по 300 ккал. (1260 кДж)

750–1000 г щуки, нарезанной на куски толщиной по 2 см, 1 ст. ложка слив. масла, 1 луковица, соль,  $\frac{1}{8}$  л белого вина, сок от 1 лимона,  $\frac{1}{8}$  л воды,  $\frac{1}{8}$  л молока, 1 пакетик Светлого соуса для  $\frac{1}{4}$  л, 1 ч. ложка ароматических приправ, белый перец, 1 пучок свежего нарубленного или 1 ч. ложка сухого укропа, 1 яичный желток, 2–3 ст. ложки свежих сливок или сметаны.

### Кусочки щуки в "зеленом" соусе

*Мясо щуки очень постное и богато минеральными веществами*

Щуку быстро вымыть. Плоскую кастрюлю смазать сливочным маслом, высыпать туда нашинкованный репчатый лук, положить на него ломтики рыбы, слегка посолить и полить белым вином и лимонным соком. На слабом огне тушить ок. 10 мин., затем выложить со сковороды на подогретое блюдо. К рыбному бульону добавить воду, молоко, порошковый соус и смесь вскипятить. Заправить ароматическими приправами и перцем, добавить укроп. Яичный желток быстро взбить со свежими сливками или сметаной и ввести в соус. К щуке подать соус и картофель, посыпанный петрушкой.



4 порции, каждая по 445 ккал. (1869 кДж)

1 карп весом около 1,5 кг, 1/4 л терпкого белого вина, 1 ч. ложка горошин белого перца, 1 ч. ложка соли, 1/8 л свежих сливок, 1 щепотка сахарного песка, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка тертого хрена.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

## Голубой карп с хреном и сливками

*С крепким белым вином – готовое праздничное блюдо*

Учтите, что карп очень труден для обработки, вынимания костей и нарезания на порции. В кастрюлю налить 1/2 л воды, белое вино, добавить перец горошком и соль. Дать закипеть, положить куски карпа, закрыть кастрюлю крышкой и варить, не доводя до кипения, около 15 мин. Сливки взбить в густую пену и смешать с сахарным песком, лимонным соком, щепоткой соли и хреном. Карпа вынуть стейником из бульона, слить всю воду и уложить на подогретое блюдо. Украсить дольками лимона, а также соусом из хрена со сливками, маленькими картофелинами с петрушкой и зеленым салатом в лимонном маринаде.



На 4 порции: 1 кг карпа (разделанного), соль, перец, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 луковица, 1/2 чашки нарубленной петрушки, 1 чашка мелко нарубленного лука, 1/2 л темного пива, 1 лавровый лист, 1 гвоздика, 50 г медовых пряников, 1 ст. ложка сахарного песка, 2–3 ст. ложки уксуса или лимонного сока.

В одной порции ок. 380 ккал. (ок. 1590 кДж)

## Карп в пиве

*Необычный рецепт! Гурманы оценят его по достоинству!*

Карпа (без головы и плавников) тщательно промыть, разделить на 4 части, хорошо посолить и поперчить. Кубики репчатого лука пассеровать в жире до светло-золотистого цвета, затем к репчатому луку добавить петрушку и зеленый лук и тушить в теч. 2–3 мин. Положить карпа и потушить еще 5 мин. Добавить пиво, лавровый лист, гвоздику, пряники (или сухарики и ароматизаторы) и, закрыв крышкой, на слабом огне тушить до готовности около 20 мин. В сухой посуде растопить сахар для карамели, пропитать его уксусом или лимонным соком и ввести в соус. По желанию загустить соус небольшим количеством крахмала.

Пряники можно заменить 4–5 сухариками и 1/2 ч. ложки без верха ароматизаторов.



4 порции, каждая по 340 ккал. (1423 кДж)

6 соленых сельдей, 1 бутылка минеральной воды, 4 фиолетовых луковицы, 2 моркови, 3 лавровых листа, 1 ч. ложка горошин душистого перца, 2 ч. ложки горчичных зерен, 1 палочка имбиря,  $\frac{1}{4}$  л уксуса, 150 г сахарного песка.

### Селедка в прозрачном маринаде

*Превосходный завтрак после праздничного ужина*

Сельдь без внутренностей на ночь оставить в минеральной воде, наполовину разведенной простой водой. На следующий день с рыбы снять кожу, нарезать на куски толщиной по 2 см и в стеклянный сосуд вперемешку уложить рыбу, кольца репчатого лука и моркови, затем добавить приправы. Уксус с сахарным песком вскипятить, охладить и залить им селедку. Закуску на 2–3 дня поставить в холодильник, чтобы рыба пропиталась маринадом. К столу подать со свежееотваренным картофелем в мундире или хлебом из муки грубого помола и сливочным маслом.



4 порции, каждая по 470 ккал. (1967 кДж)

1 кг свежей сельди (без головы и внутренностей),  $\frac{1}{2}$  л уксуса, 75 г сахарного песка, 40 г соли, 1 ч. ложка острого душистого перца, 1 пучок свежего или 1 ст. ложка сухого укропа.

### Молодая селедка в кисло-сладком маринаде

*С картофелем в мундире это будет пряный ужин*

Селедку промыть и в теч. 1–2 дней вымачивать в уксусе, пока мясо на спинке не посветлеет. Потом либо разрезать селедку кусочками и удалить кости, либо целиком (как на фото) слоями уложить в глубокое блюдо. Смешать сахарный песок, соль и душистый перец и этой пряной смесью переложить рыбу, добавив свежий или сухой укроп. К столу подать с картофелем в мундире, сметаной и репчатым луком или со свежими, намазанными сливочным маслом, ломтиками крестьянского хлеба.



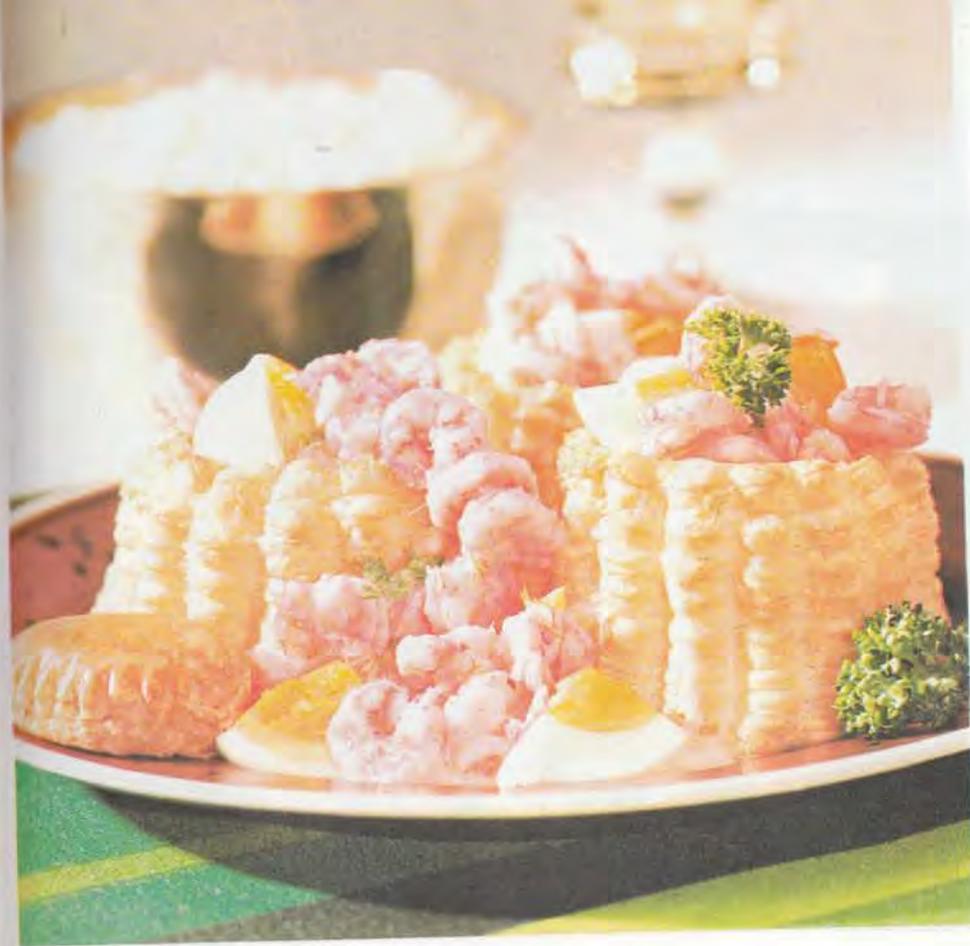
4 порции, каждая по 315 ккал. (1323 кДж)

1 банка консервированных рыбных тефтелей (400 г), 250 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина,  $\frac{1}{8}$  л белого вина,  $\frac{1}{8}$  л свежих сливок, 2 яичных желтка, 2 ч. ложки крахмала, мускатный орех, перец, 2 ст. ложки свежего тертого сыра.

### Рыбные тефтели, запеченные с шампиньонами

*Вкусная, легкая и полезная еда*

Шампиньоны промыть, тщательно слить с них воду, нарезать кружочками и мелко порубить. Репчатый лук очистить, мелко порубить и пассеровать в сливочном масле или маргарине до золотистого цвета. Добавить шампиньоны и тушить, пока с них не выпарится почти вся жидкость, затем переложить в огнеупорный сосуд. Рыбные тефтели подогреть вместе с соусом из банки и белым вином или выложить все на шампиньоны. Рыбный бульон довести до кипения, сливки быстро взбить с желтком и крахмалом, добавить к рыбному бульону и довести до кипения. По вкусу заправить мускатным орехом и перцем и этим соусом полить рыбные тефтели. Посыпать все тертым сыром и запечь в духовом шкафу или в гриле до темно-золотистой корочки. К тефтелям подают хлеб, рис, жареный картофель и салат.



4 порции, каждая по 405 ккал. (1695 кДж)

4 волованы из слоеного теста, 100–150 г мяса мороженых крабов, 2 яйца, 1 луковица или 2 маленьких стручка шалота, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 пакетик Белого соуса для  $\frac{1}{4}$  л,  $\frac{1}{8}$  л молока, сок  $\frac{1}{2}$  лимона,  $\frac{1}{2}$  пучка мелко нарубленного свежего или  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сухого укропа.

Волованы – это маленькие "корзиночки" из дрожжевого слоеного теста для наполнения различным фаршем.

### Волованы с рагу из крабов и яиц

*К этому блюду подайте бокал мозельского вина*

Духовой шкаф нагреть до  $50^\circ$  и испечь в нем волованы. Крабы, не доставая из пакета, положить в холодную воду и разморозить. Яйца варить в теч. 10 мин., положить в холодную воду, очистить и нарезать кусочками. Репчатый лук или лук-шалот (разновидность миниатюрных лукович) очистить, мелко порубить и пассеровать в сливочном масле или маргарине до золотистого цвета. Добавить  $\frac{1}{8}$  л воды, порошковый соус, молоко, все перемешать и довести до кипения. Затем положить крабы, яйца, лимонный сок, укроп и варить, не доводя до кипения. Рагу по вкусу посолить и наполнить им волованы, остатками рагу украсить рис и салат из огурцов.



**На 4 порции:**  
200 г мяса крабов (мороженых), 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 луковица,  $\frac{1}{4}$  л сливок, 2 ч. ложки нарубленного укропа,  $\frac{1}{8}$  л белого вина, 2–3 ч. ложки крахмала, ароматические приправы, лимонный сок, соль, острый красный перец, 6–8 яиц.

**В одной порции**  
ок. 400 ккал. (ок. 1675 кДж)

### Омлет с крабами

*Не забудьте посыпать укропом!*

В запечатанном целлофановом пакете положить крабы в холодную воду. Кубики репчатого лука пассеровать в 1 ст. ложке жира до светло-желтого оттенка, полить сливками, добавить укроп и проварить, белое вино смешать с крахмалом и соединить с луком. Соус заправить приправами, положить в него крабы и некоторое время дать им пропитаться. Взбить яйца, посолить. Остатки жира растопить на сковороде, влить туда яйца и приготовить омлет. Готовый омлет переложить на блюдо, сделать в нем продольный надрез так, чтобы концы омлета остались целыми. Отверстие слегка раздвинуть и уложить туда крабы в пикантном соусе.



**4 порции, каждая по**  
225 ккал. (941 кДж)

150 г мороженых крабов, 250 г свежих шампиньонов, 1 луковица или 4 стручка шалота, 1 ч. ложка маргарина, белый молотый перец,  $\frac{1}{8}$  л белого вина,  $\frac{1}{8}$  л сметаны, 2 ч. ложки без верха муки, острый красный стручковый перец, эстрагон, сок  $\frac{1}{4}$  лимона, ворчестерский соус, соль, 50 г тертого сыра, 2 яичных желтка.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Панированные крабы

*Сервируйте крабы с рисом или тостами*

Крабы разморозить, опустив запечатанный целлофановый пакет в холодную воду. Очищенные шампиньоны нарезать толстыми кружочками. Нашинкованный лук или шалот 3 мин. пассеровать в маргарине. Добавить шампиньоны, поперчить и тушить в теч. 5 мин. Влить белое вино и довести до кипения. Муку замешать на сливках и добавить к соусу. Дать вскипеть, соединить соус с мясом крабов и больше не варить. Обильно заправить пряностями. Сыр смешать с яичными желтками. По желанию добавить 2 ст. ложки белого вина или сметаны. Горячие крабы выложить в 4 розетки, обмазать сырно-желтковой массой и запекать в духовке до золотистого оттенка. К крабам хорошо подать белое вино.



4 порции, каждая по 260 ккал. (1092 кДж)

8–10 яиц, 1 пучок свежей зелени (на выбор: зеленый лук, кервель, укроп, петрушка), соль, перец, мускатный орех, 2 ст. ложки сливок или сгущенного молока б/с, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина.

### ”Зеленый” омлет

*Настоящее весеннее блюдо*

Зелень вымыть, стряхнуть с нее воду и мелко порубить. В миску разбить яйца и тщательно перемешать с зеленью, солью, перцем, мускатным орехом и сливками или сгущенным молоком. В сковороде с тефлоновым покрытием растапливать жир до тех пор, пока он не начнет пузыриться. Влить яичную массу и, слегка помешивая вилкой и встряхивая сковороду, запекать до загустения. Деревянной лопаточкой свернуть омлет в трубочку, переложить на плоское блюдо и украсить листьями зеленого салата и картофелем или подать с хлебом. В тесто для омлета можно добавить также тертый сыр или немного мелко нарезанной вареной или сырокопченой ветчины.



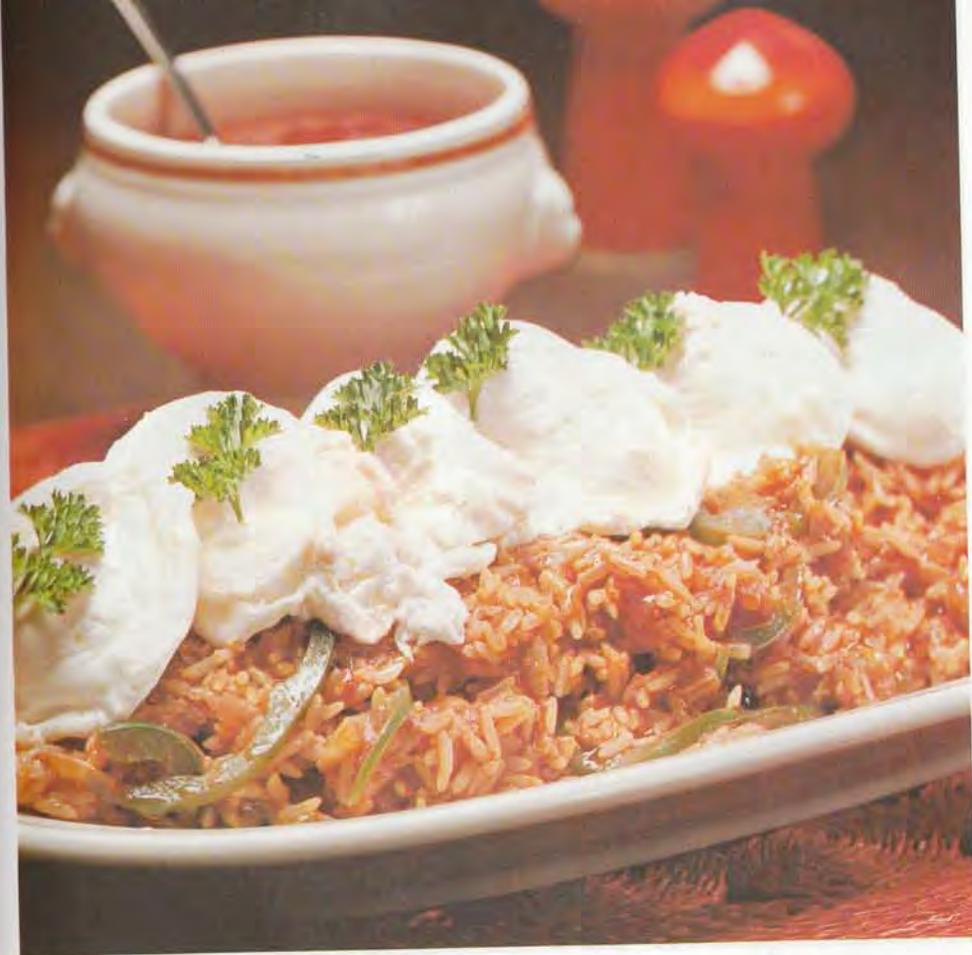
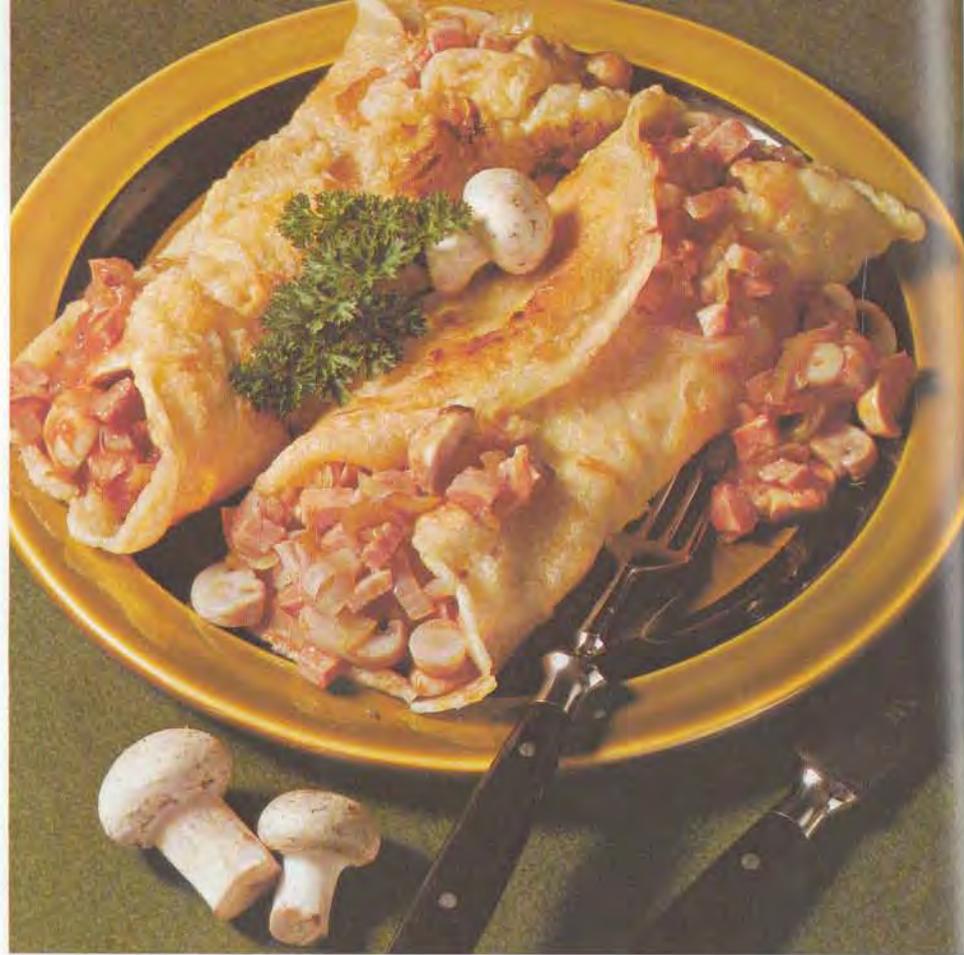
4 порции, каждая по 360 ккал. (1512 кДж)

250 г свежих шампиньонов, 125 г твердого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, соль, перец, 8 яиц, 1/8 л свежих сливок, молотый сладкий красный перец.

### Яичница с шампиньонами и сливками

*Это блюдо можно подать к столу в любое время дня*

Шампиньоны почистить, вымыть, обсушить и порезать. Твердый сыр натереть на мелкой терке. На 4 маленькие сковороды положить понемногу сливочного масла или маргарина и жарить до темно-золотистого цвета. Затем положить шампиньоны, посолить, поперчить, хорошо обжарить, убавить огонь, разбить на сковороду по 2 яйца, посыпать их сыром, полить сливками, поперчить и жарить до затвердения яиц. К яичнице подают крестьянский хлеб с салатом из помидоров или жареный картофель с разными салатами. Из напитков — пиво или вино.



8 порций, каждая по 260 ккал. (1088 кДж)

200 г муки, 3 яйца,  $\frac{1}{8}$  л молока,  $\frac{1}{4}$  л воды, соль, мускатный орех, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 200 г свежих шампиньонов, 200 г вареной ветчины,  $\frac{1}{2}$  пучка петрушки, острый перец, 1 ст. ложка томатной пасты,  $\frac{1}{2}$  чашки белого вина.

### Блины с ветчиной

*Их можно подать с салатом — и у Вас будет прекрасный ужин*

В миску просеять муку. Из муки, яиц, молока, воды, соли и мускатного ореха вымесить тесто. — Репчатый лук очистить, мелко порубить и в теч. 5 мин. пассеровать в 1 ст. ложке жира. Шампиньоны почистить и порезать, ветчину нарезать кубиками, затем все добавить к луку. Положить нарубленную петрушку, перец, томатную пасту, влить белое вино и тушить в теч. 2 мин. Фарш посолить и поперчить. Испечь блины и горячими выложить их на тарелки, на них положить фарш и свернуть блины в ролики. Подать к столу с молодым салатом и со сметаной.

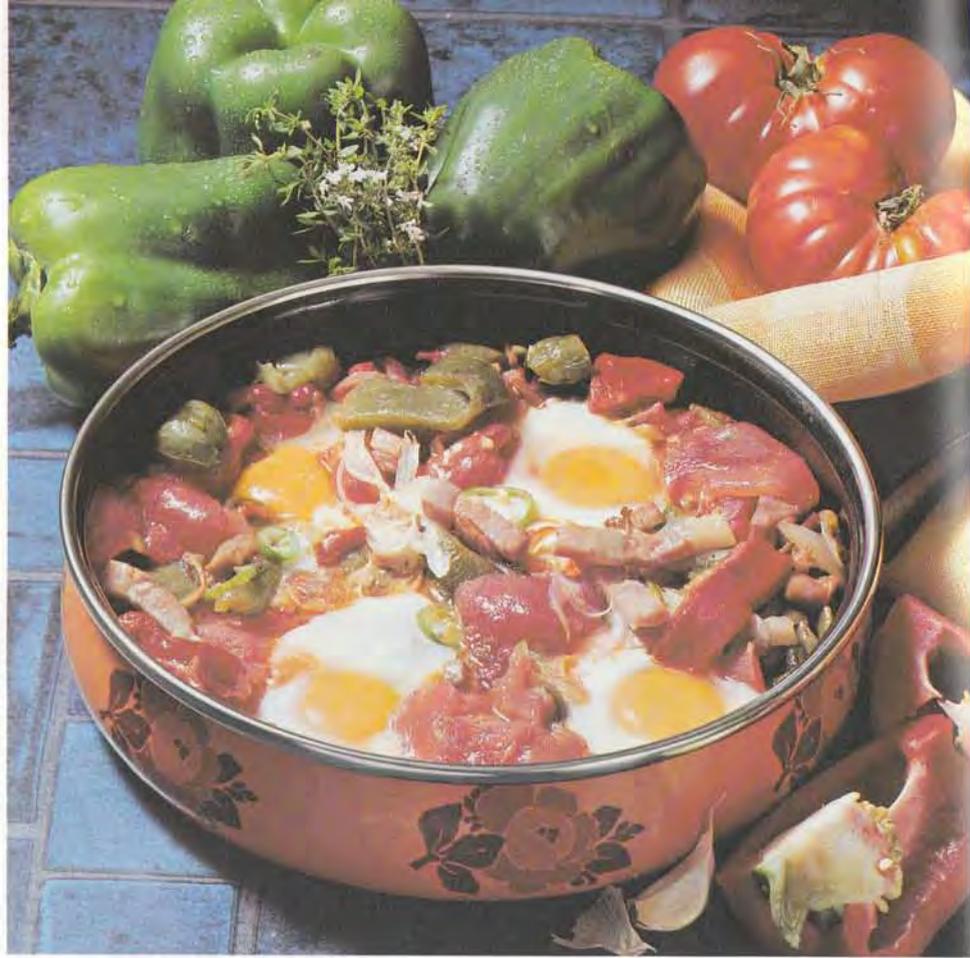
4 порции, каждая по 310 ккал. (1302 кДж)

8 яиц,  $\frac{1}{2}$  чашки уксуса, 1 луковица, 1 стручок сладкого зеленого перца, 4 ст. ложки раст. масла, 2 чашки длинного риса, 1 маленькая банка томатной пасты, 3 чашки мясного бульона (из кубиков), соль, перец, 1 щепотка тимьяна.

### ”Спрятанные” яйца с рисовым гарниром

*Подайте к столу с салатом из свежих овощей и томатным соусом*

Репчатый лук очистить и порезать кубиками. Стручки сладкого перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой. В небольшой кастрюле разогреть растительное масло, высыпать лук и стручковый перец и 1 мин. потушить. Добавить рис и томатную пасту, все тщательно перемешать. Рис залить горячим мясным бульоном, посолить, поперчить и посыпать измельченным тимьяном. Рис довести до кипения, затем закрыть кастрюлю крышкой и распаривать его на слабом огне примерно 18 мин. Отдельно вскипятить 1 л воды, разбавленной уксусом. В чашку по одному разбить яйца и быстро опускать их в горячую воду с уксусом. В теч. 5 мин. настаивать каждое яйцо до затвердения, потом выложить их на рисовый гарнир.



4 порции, каждая по 335 ккал. (1402 кДж)

100 г сырокопченого окорока, 2 стручка зеленого или красного сладкого перца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 больших мясистых помидора, 2 ст. ложки раст. масла, соль, перец, 1 ч. ложка тимьяна, 8 яиц.

## Пипераде

*Французско-испанская яичница с овощами*

Окорок и вымытый и очищенный перец нарезать соломкой. Очищенный лук и чеснок порубить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, разрезать пополам, удалить зерна и нарезать соломкой. Окорок обжарить в растительном масле и выложить со сковороды. Репчатый лук, чеснок и перец обжарить в жире в теч. 10 мин. Добавить помидоры и приправы и все потушить 5 мин. На сковороду разбить яйца, закрыть сковороду крышкой и жарить еще несколько минут. В конце яичницу посыпать обжаренными кусочками окорока.



4 порции, каждая по 345 ккал. (1444 кДж)

8 яиц, 1/2 чашки уксуса, 1 кг свежего шпината, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, соль, мускатный орех, 1 пакетик Светлого соуса для 1/4 л, 125 г эдамского или тильзитского сыра.

## Яйца по-флорентийски

*Подают с жареным картофелем и крестьянским хлебом*

Шпинат перебрать, вымыть и обсушить. Репчатый лук очистить, нарезать кубиками и пассеровать в сливочном масле или маргарине до светло-золотистого цвета. На лук высыпать шпинат, посолить, посыпать мускатным орехом, закрыть крышкой и тушить в теч. 5 мин. Приготовить светлый соус, добавить в него тертый сыр, перемешать и по вкусу заправить мускатным орехом. Вскипятить 1 л воды и 1/2 чашки уксуса, яйца по одному разбивать в отдельную чашку, осторожно опускать в воду с уксусом и настаивать в теч. 5 мин. Обжаренный шпинат выложить в плоскую огнеупорную форму, на него — обсушенные яйца, полить сырным соусом и быстро запечь.



На 4 порции:  
6 помидоров, 2 луковицы,  
1 зубчик чеснока, 2 стручка  
зеленого сладкого перца,  
4 ст. ложки раст. масла,  
6 яиц, 2 ст. ложки сгущен-  
ного молока б/с или слив-  
ки, 1/2 ч. ложки измель-  
ченных приправ, 1 щепот-  
ка острого красного перца,  
соль.

В одной порции  
ок. 330 ккал. (ок. 1380 кДж)

### Алжирский омлет

*Немного хлопот – и очень большое удовольствие*

Помидоры ненадолго опустить в кипящую воду, снять с них кожицу, разрезать на 4 части и удалить зерна. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Зубчик чеснока очистить и мелко порубить, стручки сладкого перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать соломкой. Лук и перец в теч. 3 мин. тушить в растительном масле, затем добавить чеснок и помидоры и потушить еще полминуты. Взбить яйца со сгущенным молоком или сливками, добавить измельченные приправы, острый стручковый перец или соль, этим соусом полить овощи и поставить их загустеть на медленный огонь. К столу подать с жареным картофелем, картофельным пюре или с хлебом.



На 4 порции:  
6 яиц, 75 г сливочного мас-  
ла или маргарина, соль, пер-  
ец, 4 ч. ложки черной ик-  
ры, 1 ч. ложка нарублен-  
ной зелени кресс-салата,  
4 ломтика копченой лосо-  
сины, 1 маринованный  
огурец, 1 маленькая банка  
консервированного филе  
тунца, 1 щепотка острого  
красного перца, 1 ст. лож-  
ка майонеза.

Для украшения: несколько  
полосок красного струч-  
кового перца.

В одном яйце  
395 ккал. (ок. 1655 кДж)

### Фаршированные яйца

*На листьях салата они будут выглядеть по-весеннему красиво*

Яйца положить в теплую воду и в зависимости от величины варить в теч. 8 – 10 мин. Затем переложить их в холодную воду, охладить, очистить и разрезать вдоль пополам. Вынуть желток и растереть его со сливочным маслом или маргарином, солью и перцем. Этим кремом заполнить 4 половинки яиц и сверху украсить черной икрой. Оставшийся крем смешать с измельченным кресс-салатом. 4 половинки яиц заполнить ломтиками копченой лосо-  
сины, покрыть их "зеленым" кремом и украсить "веером" из огурца. С оставшимся кремом перемешать филе тунца, молотый стручковый перец и майонез и заполнить остальные половинки яиц. Эти фаршированные яйца подают с тостами.



4 порции, каждая по 300 ккал. (1260 кДж)

6 яиц, 125 г лионской или вареной колбасы, 4 маринованных огурца, 1 яблоко, 4 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, перец, 1 маленькая баночка черной икры, несколько ломтиков сардин или 1 ломтик копченой лосося, несколько каперсов, 2 помидора.

## Яйца по-русски

*Это классическое блюдо подают с тостами или булочками*

Яйца в теч. 10 мин. варить в подсоленной воде, затем обдать холодной водой и очистить. Колбасу, маринованные огурцы и яблоко (с удаленной сердцевинкой) нарезать соломкой, тщательно перемешать с 1 ст. ложкой майонеза, горчицей, приправить перцем и выложить на гарнир разрезом вниз, часть — разрезом вверх. На желтки положить черную икру, остальные половинки яиц полить майонезом и украсить нарезанными сардинами, лососем и каперсами. Края блюда оформить разрезанным на 8 долек помидором и кружочками соленых огурцов.



4 порции, каждая по 230 ккал. (966 кДж)

8–10 яиц, 1 банка консервированного черепашого супа (ок. 1/4 л), 5 листов желатина, 1 маленькая рюмочка шерри или мадеры, 2 ст. ложки уксуса, соль.

## Яйца в желе

*Холодное кушанье для самых привередливых в еде*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками. Черепаший суп процедить через мелкое сито и добавить 1/4 л холодной воды. Желатин положить в холодную воду. Черепаший суп разогреть, развести разбухший желатин, снять с огня и по вкусуправить шерри, уксусом и солью. Заливное поставить застывать, перед окончательным застыванием перелить его в стеклянное блюдо и слоями уложить в него кружочки яиц. Оставшимся желе залить яйца и поставить на холод. Подать к столу с хлебом и сливочным маслом или жареным картофелем.



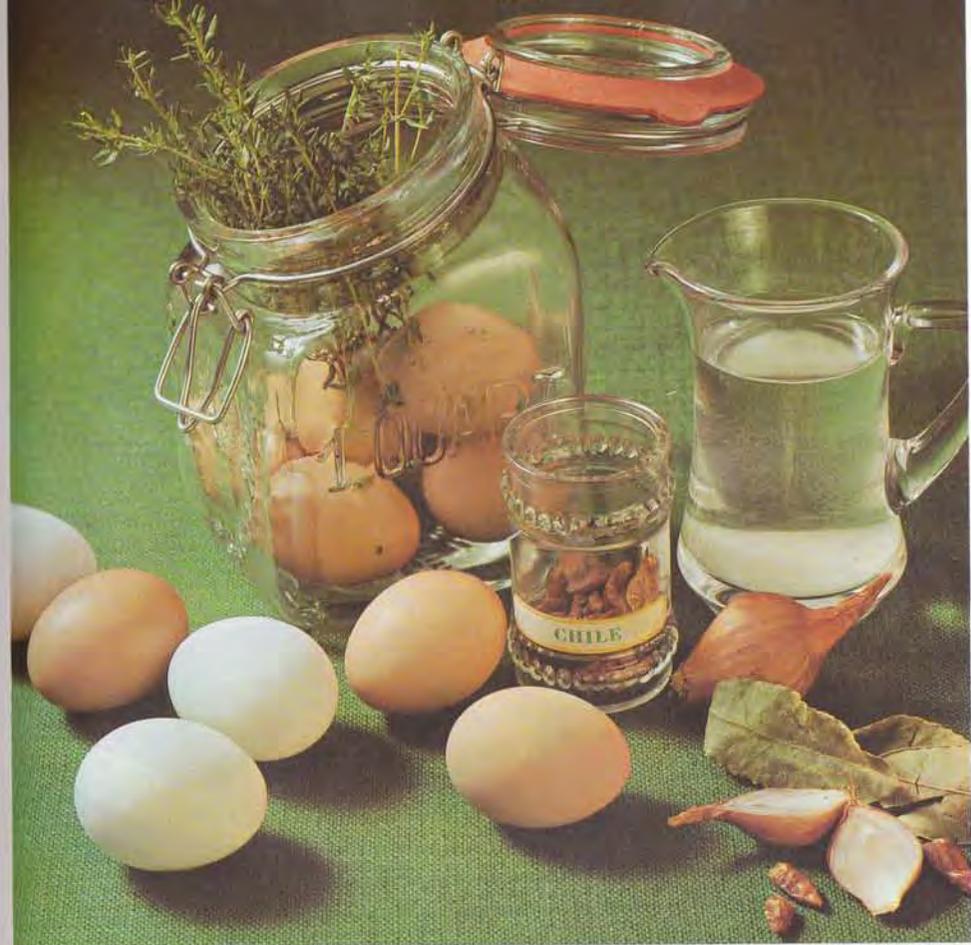
4 порции, каждая по 230 ккал. (962 кДж)

8 яиц, 1 ст. ложка горчицы, 3 или 4 капли острого перечного соуса или 1 щепотка острого молодого красного перца, 1 ст. ложка уксуса, 1 щепотка сахарного песка, 1 маленький стакан йогурта, 3 ст. ложки майонеза, по желанию 1 ч. ложка тертого хрена.

### Холодные яйца с горчичным кремом

*Традиционная, очень быстрая закуска*

Яйца положить в кипящую подсоленную воду, варить в теч. 7–8 мин., окатить холодной водой и очистить. Горчицу взбить с острым перечным соусом или острым красным перцем, добавить уксус, сахарный песок, йогурт и майонез. Попробовать, по вкусу заправить тертым хреном. Яйца с горчичным кремом подают к столу с хрустящими тостами, сливочным маслом и салатом из свежих овощей. Яйца можно разрезать вдоль пополам, украсить ими сочный картофельный салат (под маринадом из растительного масла и уксуса), дополнить соусом и салатом из помидоров. Яйца можно также нарезать кружочками, украсить дольками помидоров и огурцов, полить соусом и подать к столу с тостами и зеленым салатом.



12 яиц, каждое по 90 ккал. (376 кДж)

12 яиц, 1 л воды, 3 ст. ложки с верхом соли, 2 стручка острого красного перца, 1 веточка тимьяна, 2 стручка шалота или 1 маленькая репчатая луковица, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка тмина.

### Старинный рецепт маринованных яиц

*Оригинальный сюрприз для вечно голодных молодых людей*

Яйца варить в теч. 10 мин., затем положить в холодную воду. В 1 л воды положить соль, стручок красного острого перца, тимьян, очищенные и разрезанные пополам стручки шалота, лавровый лист, тмин и варить в теч. 10 мин. По яйцам постучать, чтобы они слегка растрескались, положить в банку и залить охлажденным маринадом. Поставить в холодное место. Через 2 дня яйца пропитаются маринадом и их можно подать к столу с горчицей и хлебом со сливочным маслом.

# Мясо Дичь Птица



4 порции, каждая по  
365 ккал. (1533 кДж)

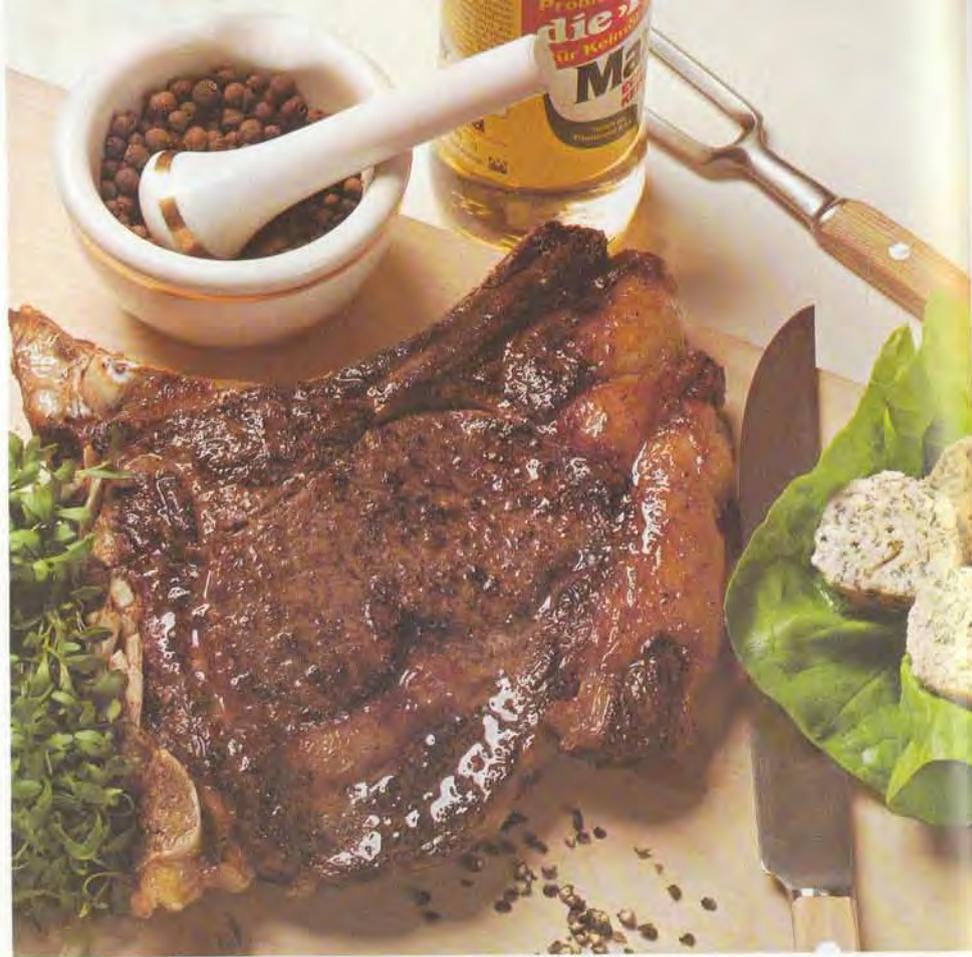
4 волована, 4 яйца,  
2 ст. ложки йогурта, сгу-  
щенное молоко б/с или све-  
жие сливки, соль, мускат-  
ный орех, 1 ст. ложка руб-  
леной зелени петрушки,  
4 помидора, 1 луковица,  
1 ст. ложка сливочного или  
раст. масла, перец, 1 ще-  
потка сахарного песка.

Волованы – это маленькие  
"корзиночки" из дрожже-  
вого слоеного теста для  
наполнения различным  
фаршем.

## Волованы с яичницей и помидорами

*Пиршество на скорую руку*

В духовом шкафу при температуре 50° испечь волова-  
ны. Яйца взбить с йогуртом, сгущенным молоком или  
сливками, солью, мускатным орехом и петрушкой. Поми-  
доры опустить в кипящую воду, снять кожицу, разрезать  
на 4 части, удалить зерна и нарезать соломкой. Репчатый  
лук очистить, нарезать кубиками и пассеровать в сливоч-  
ном или растительном масле до золотистого цвета, доба-  
вить и слегка обжарить помидоры, посыпать солью, пер-  
цем и сахарным песком. Потом положить взбитое яйцо,  
обжарить его до затвердения и этой влажно-глянцевою  
массой наполнить волованы. Сразу же уложить волованы  
на порционные тарелки, украсить листьями зеленого са-  
лата и подать к столу. К волованам предлагают томатный  
соус, рис и легкое белое вино.



4 порции, каждая по 700 ккал. (2930 кДж)

1 филе говядины (кусок весом около 1 кг и толщиной в 4 см), 1 ч. ложка черного перца грубого помола, 2 ст. ложки раст. масла, соль.

**Чесночное масло:** 75 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1/2 ч. ложки ароматических молотых пряностей, несколько капель ворчестерского соуса, 1 щепотка острого красного перца, несколько капель коньяка.

## Отбивные из говядины

*Старинный испытанный способ приготовления мяса*

Мясо поперчить и мариновать в растительном масле 3–4 часа в холодильнике (если мясо подготовлено) или 3–4 дня при комнатной температуре (если мясо свежее), затем положить на решетку гриля, подставить под мясо сковороду, смазанную жиром, и в нагретом гриле на расстоянии 10 см от прутьев обжаривать примерно 10–15 мин. Обжаренную сторону посолить, перевернуть, обжарить другую сторону и тоже посолить. Перед тем как разрезать мясо, 3–4 мин. дать ему полежать.

К отбивной приготовьте **чесночное масло**: Размягченное сливочное масло растереть с измельченным чесноком, петрушкой и пряностями, завернуть в бумагу и положить в холодное место. Затем нарезать кусочками и подать к мясу. На гарнир советуем предложить жареный во фритюре картофель, овощи или салат.



4 порции, каждая по 275 ккал. (1155 кДж)

4 телячьих или свиных отбивных, соль, перец, сладкий молотый перец, немного муки, 1 маленькая луковица, 50 г постной ветчины, 125 г лисичек, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1/4 л сливок, 1 пакетик соуса для жарения, немного красного острого перца, зеленый лук.

## Шницель с охотничьим соусом

*Подайте к нему клецки и большое блюдо овощного салата*

Шницели слегка отбить, натереть солью, молотым черным и красным перцем и обвалить в муке. Очищенную луковицу и ветчину нарезать маленькими кубиками, лисички очистить и вымыть. В сковороде растопить сливочное масло или маргарин, положить туда шницели и обжаривать их с каждой стороны по 4–5 мин., затем выложить со сковороды и сохранять в тепле. Кубики репчатого лука и ветчины высыпать в жир и потушить. Добавить лисички и тушить еще в теч. 5 мин. Влить размешанные с соусом сливки, довести до кипения и по вкусу заправить красным перцем. Шницели красиво уложить на блюдо и посыпать сверху рубленой зеленью лука.



**На 4 порции:**  
4 куска филе говядины, по 150 г каждый, 4 ст. ложки раст. масла, соль, перец, 4 ч. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки рубленой зелени, по 1 щепотке ароматических приправ, остро красного молотого перца, черного молотого перца и луковой соли.

**В одной порции**  
ок. 345 ккал. (ок. 1445 кДж)

Луковая соль – это соль, смешанная с луковым соком.

### Антрекот с "зеленым" маслом

*Чем больше в этом масле зелени, тем оно ароматнее*

Перед обжариванием положить мясо в растительное масло. На сковороде разогреть немного растительного масла, антрекоты посолить и поперчить и обжарить с обеих сторон на сильном огне, чтобы на мясе залить поры, затем жарить антрекоты на слабом огне (при толщине куска в 2 см около 7–8 мин., в этом случае мясо будет зажарено по-английски, то есть с розовой серединой). Сливочное масло вилкой смешать с зеленью, ароматическими приправами, молотым черным и красным перцем и луковой солью. Специальным деревянным ножом сформовать из масла шарики. В качестве гарнира подать к антрекоту "зеленое" масло, жареный во фритюре или запеченный картофель, овощи или салаты.



**На 4 порции:**  
4 ромштекса, соль, перец, 2 ст. ложки раст. масла, 1 упаковка мороженого овощного ассорти, 1/2 ст. ложки сливочного масла или маргарина.

**В одной порции**  
ок. 360 ккал. (ок. 1505 кДж)

### Ромштекс с нежными овощами

*Чтобы приготовить мясо по-английски, с каждой стороны его нужно жарить не более 2,5–3 минут!*

Мясо посолить, поперчить и с обеих сторон обжарить в растительном масле. Овощи потушить в небольшом количестве жидкости, жира и соли, сервировать с ромштексами и подать к столу вместе с картофелем, жареным во фритюре. Ромштексы полить небольшим количеством теплого консервированного Беарнского соуса или пикантным "зеленым" маслом. Если Вы хотите приготовить ромштексы по-английски, то обжаривайте мясо с каждой стороны по 2,5–3 мин., в другом случае время обжаривания нужно удвоить.



**На 4 порции:**  
4 телячьих отбивных, каждая примерно по 125 г, соль, перец, мука, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 4 яйца, 2 куса хлеба для тостов, 4 сардины, немного черной икры, немного копченой лососины.

**В одной порции**  
ок. 360 ккал. (ок. 1505 кДж)

### Шницель по-гольштински

*По рецепту князя фон Гольштейна — дипломата и гурмана*

Мясо посолить, поперчить и обвалять в муке. На плоской сковороде на слабом огне растопить жир, положить отбивные и обжарить их с обеих сторон до готовности. Запечь тосты. Шницели уложить на горячее блюдо. В том же самом жире испечь глазунью из 4 яиц и переложить ею шницели. На тосты тонким слоем намазать сливочное масло или маргарин, накрыть листьями салата и украсить сардинами, икрой, лососиной и лимонными дольками. Уложить их по краям блюда. Отдельно подать жареный картофель и салаты.



**На 4 порции:**  
4 куса филе говядины, соль, перец, 2 ст. ложки жира, 4 больших луковицы,  $\frac{3}{8}$  л темного пива,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки измельченных приправ, 1 лавровый лист, 5–6 горошин перца, 1 пакетик соуса для жарения,  $\frac{1}{8}$  л воды.

**В одной порции**  
ок. 550 ккал. (ок. 2300 кДж)

### Карбонат из говядины

*Очень вкусен с гарнирами из картофельного пюре, рассыпчатого риса и макарон*

Мясо посолить, поперчить и с обеих сторон обжарить до готовности. Антрекоты выложить со сковороды, а в жире пассеровать нарезанные соломкой луковицы до темно-золотистого цвета. Антрекоты снова положить на сковороду, добавить пиво, ароматические приправы, лавровый лист и перец и, закрыв крышкой, тушить около 1,5 часов. Затем полить разведенным водой соусом для жарения и довести до кипения. На гарнир можно подать картофельное пюре, жареный картофель, рассыпчатый рис, макароны, а также салаты.



На 4 порции:  
4 телячьих отбивных, соль, перец,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки базилика, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 4 ломтика сыра, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  банки консервированных очищенных томатов, 1 ст. ложка нарубленной петрушки.

В одной порции  
ок. 340 ккал. (ок. 1420 кДж)

### Телячья отбивная "Италия"

*Ароматное блюдо для избалованных желудков*

Мясо натереть солью, перцем и базиликом. На сковороде растопить жир и с обеих сторон в теч. 4 мин. обжарить в нем мясо, затем переложить в огнеупорную форму и на каждую отбивную положить по ломтику сыра. Форму поставить в нагретый духовой шкаф и запекать до тех пор, пока не расплавится сыр. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, пассеровать его в жире от жаркого до золотистого оттенка, затем добавить томаты с соком и петрушку. Посолить, поперчить и горячие томаты положить сверху на отбивные. Соус немного уварить и подать отдельно. К отбивным предлагают приправленный зеленым рис и зеленый салат.



На 4 порции:  
4 куска вареной ветчины, каждый по 125 г, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки меда, 2 банана, 1 рюмка вина: мадеры, шерри или малаги.

В одной порции  
ок. 510 ккал. (ок. 2130 кДж)

### Антрекот из ветчины с бананами

*Для гурманов, когда у них нет времени*

На сковороде растопить жир и с обеих сторон обжарить в нем ветчину (в теч. 1 мин. с каждой стороны), затем смазать 1 ст. ложкой меда и обжаривать еще 2—3 мин. Антрекот из ветчины уложить на теплое блюдо. Бананы порезать кружочками, вместе с остатками меда поместить в жир от жаркого и обжарить в теч. 2 мин., затем украсить ими антрекоты. Остатки от жарения залить вином, довести до кипения и этим соусом полить мясо. В качестве гарнира можно рекомендовать картофельное пюре, зеленый горошек, морковь или молодую фасоль. Можно подать также зеленый салат.



4 порции, каждая по 335 ккал. (1402 кДж)

500 г филе телятины (от спинной части), перец, 2 ст. ложки раст. масла, 50 г гусиной печени, 1 маленькая банка консервированных трюфелей, 1 луковица, 1 ст. ложка слив. масла, 1 ч. ложка муки,  $\frac{1}{8}$  л вина мадера, 1 ч. ложка мясной подливки.

Чтобы получилось дешевле, вместо гусиной печени и трюфелей можно взять паптет из гусиной печени.

### Телятина "Россини"

*Изысканное блюдо для торжественного случая*

Кусок мяса разрезать на 8 порций и отбить. Куски со всех сторон обвязать нитью, чтобы они не развалились. Поперчить, сбрызнуть растительным маслом и на 2 часа оставить пропитаться. Часть гусиной печени и трюфелей нарезать для оформления мяса, остатки мелко порубить. Поджарить нарезанный кубиками репчатый лук, подрумянить в жире муку. Вино смешать с  $\frac{1}{8}$  л воды и мясной подливкой, соединить с соусом, поперчить и варить в теч. 10 мин. Каждый кусок мяса с обеих сторон обжаривать в теч. 3–4 мин. Удалить нитки. Сверху украсить кружочками гусиной печени и трюфелей. В жир от жаркого влить соус, высыпать нарубленные трюфели, довести до кипения и полить мясо. К столу подать с нарезанным кубиками картофелем и овощами.



4 порции, каждая по 370 ккал. (548 кДж)

4 порции, каждая по 150 г, свиного шницеля (при покупке просите отбить шницели в тонкий большой кусок мяса!), соль, перец, 100 г сыра "гаварти" (датский сыр тина тильзитского), 2 крутых яйца, 1 пучок зелени петрушки, мука, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина.

### Шницель по-датски

*Хорошо подать его с картофелем, отваренным с тмином, и с салатом из помидоров*

Мясо натереть небольшим количеством соли и свежемолотого перца. Сыр нарезать кусочками толщиной в 3 см, которые выложить по центру шницеля. Яйца очистить, нарезать кружочками и положить сверху на сыр. Все посыпать рубленой петрушкой, другой половиной мяса накрыть гарнир и деревянной шпажкой закрепить в таком положении. Шницель обвалить в муке. Разогреть сливочное масло или маргарин, положить в него шницели и на среднем огне с каждой стороны обжаривать около 5 мин. Слить жир обратно в сковороду, обжарить на нем оставшуюся петрушку и украсить шницели.



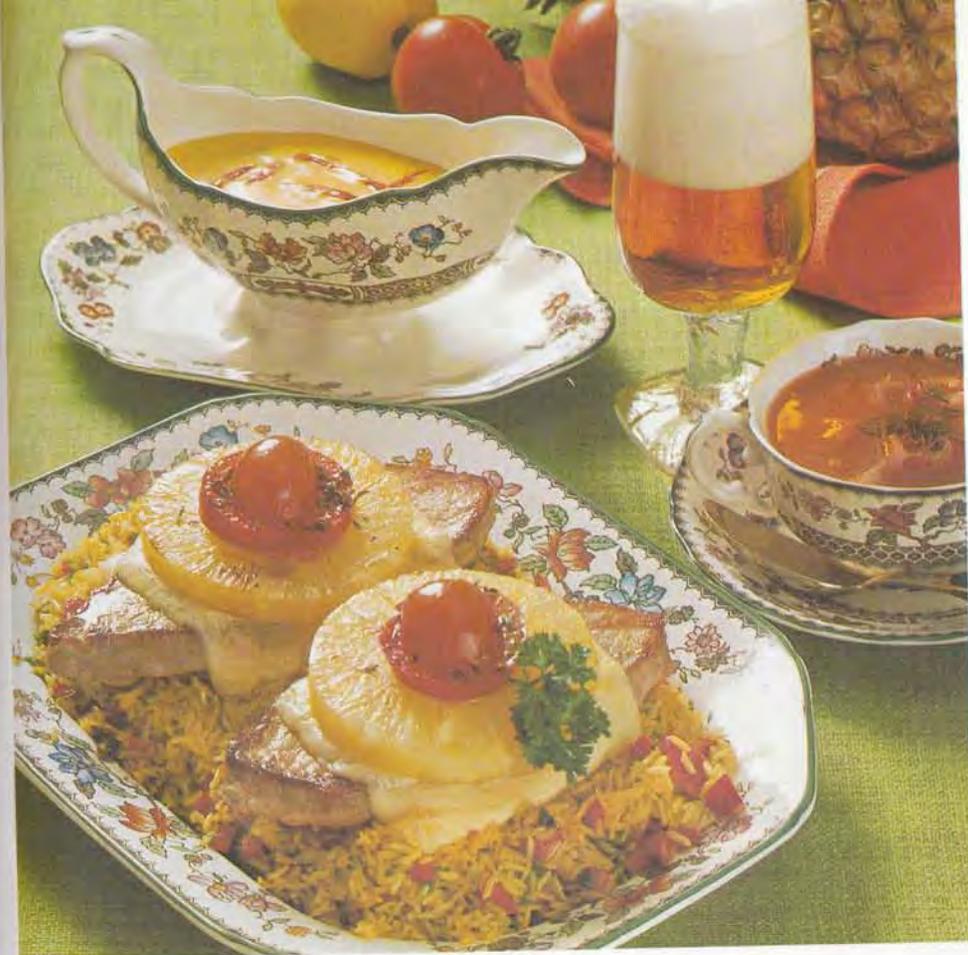
4 порции, каждая по 460 ккал. (1932 кДж)

2 толстых куска постной вареной ветчины, каждый по 150–200 г, черный перец, 1 ч. ложка раст. масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сгущенного молока б/с, мускатный орех, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка маргарина, 1 упаковка свежемороженого горошка (450 г), 1 щепотка сах. песка, соль.

### Антрекот-гриль из ветчины с яичницей

*Это полезное и вкусное блюдо можно приготовить легко и быстро*

Ломтики ветчины поперчить и разрезать пополам. Ветчину и решетку гриля смочить растительным маслом. Решетку разогреть, уложить на нее антрекоты и запекать в теч. 1 мин., затем перевернуть на 90° и запекать еще в теч. 1 мин. (чтобы на ветчине образовался узор решетки!). Другую сторону запечь так же. Взбить яйца, сгущенное молоко и немного мускатного ореха, влить в горячее масло и приготовить яичницу-болтунью. Заранее очищенную луковицу нарезать кубиками и слегка поджарить в маргарине. Подлить 1/2 чашки воды, поварить 1 мин., добавить горошек, сахарный песок и соль. Тушить до готовности и подать к столу с антрекотами, яичницей-болтуньей, жареным картофелем или хлебом.



4 порции, каждая по 252 ккал. (1058 кДж)

4 порции говяжьих антрекотов, каждая по 100 г, соль, перец, мука, 2 ст. ложки раст. масла, 2 помидора, 4 ломтика сыра, 4 дольки ананаса, 1 ч. ложка сладкого молотого перца, 2 ч. ложки зерен горчицы или глазированных долек апельсина.

### Пикантные антрекоты по-гавайски

*Подайте к столу с рисом и соусом "карри"*

Антрекоты посолить, поперчить, обвалять в муке и с обеих сторон обжарить в горячем растительном масле в теч. 3 мин. Помидоры разрезать пополам, поперчить, обвалять в муке и также обжарить. На антрекоты уложить нарезанные кружочками сыр и ананас. В закрытой крышечке сковороды расплавить сыр. Все посыпать красным перцем и украсить помидорами и зернами горчицы или глазированными дольками апельсина. В качестве гарнира приготовьте быстрорастворивающийся рис. Антрекоты положите сверху на гарнир из риса и подайте к нему соус "карри".



4 порции, каждая по 215 ккал. (903 кДж)

4 порции телячьей печени, 1 большая луковица или 4 стручка шалота, 3 зубчика чеснока, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 щепотка тимьяна, 1/2 ч. ложки без верха ароматических молотых приправ, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка сладкого молотого перца, 1 ст. ложка раст. масла, 1 ст. ложка маргарина, соль и перец.

### Телячья печень по-провансальски

*По этому рецепту Вы можете приготовить и свиную печень*

Репчатый лук или лук-шалот и зубчики чеснока очистить и очень мелко порубить. Петрушку вымыть, мелко порубить и смешать с луком, чесноком, тимьяном и ароматическими приправами. Перемешать муку и сладкий молотый перец и обвалить в муке печень. Вылить на сковороду растительное масло, добавить маргарин, разогреть и на среднем огне с обеих сторон около 3 мин. обжаривать печень. Куски печени должны быть толщиной ок. 1 см. Печень посолить, поперчить и выложить на нагретое блюдо. В оставшийся на сковороде жир быстро высыпать зелень, 1 мин. потушить и посыпать ею печень. К столу подать с запеченными в гриле помидорами, жареным картофелем и по желанию с салатом.



4 порции, каждая по 300 ккал. (1260 кДж)

1 соленый говяжий язык, 1 луковица, 1 лавровый лист, 2 гвоздики, 1 ч. ложка горошин белого перца, 1 луковица или 3 стручка шалота, 1 ч. ложка слив. масла или маргарина, 1 стакан вина мадера, 1 щепотка тимьяна, 1 пакетик соуса для жарения для 1/4 л, 1/8 л красного вина, перец, немного сметаны.

Для приготовления этого блюда потребуется только 500 г языка. Оставшуюся часть можно использовать для других блюд.

### Говяжий язык в соусе из мадеры

*Прекрасно сочетается с картофельным пюре и нежными овощами!*

Язык залить водой и поставить на огонь, затем положить в кастрюлю луковицу, лавровый лист, гвоздику и перец горошком. Язык сварить до мягкости — на это потребуется около 2,5 часов. Слить бульон и нарезать язык косыми ломтиками толщиной в 1/2 см. Для соуса очистить репчатый лук или лук-шалот, нарезать кубиками и в сливочном масле или маргарине пассеровать до золотистого цвета. Добавить вино, посыпать тимьяном и довести до кипения. Соус (в порошок) взбить с красным вином, вылить на сковороду и довести до кипения. По вкусу заправить перцем и сметаной, добавить нарезанные ломтики языка и разогреть (но не варить).



На 4 порции:  
250 г фарша из говяжьей печени, 125 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), 3 луковицы, 50 г копченого сала, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 зачерствевшие булочки, 1 яйцо, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, соль, ароматические молотые пряности, мускатный орех, перец, майоран.

В одной порции  
ок. 360 ккал. (ок. 1505 кДж)

### Печеночные клецки с луковым маслом

*Попробуйте их с теплым картофельным салатом*

Очищенные луковицы и сало нарезать маленькими кубиками. Сало распустить в сливочном масле или маргарине и пассеровать в нем лук до светло-золотистого цвета. 1 ст. ложку лука с жиром добавить в печеночный и мясной фарш, туда же положить размоченные булочки, яйцо, петрушку и приправы. Фарш лучше всего вымесить в кухонном комбайне. Столовой ложкой сформовать пробную клецку и положить ее в кипящую подсоленную воду. Если она развалится, добавить в фарш 1–2 ст. ложки манной крупы. Затем положить в подсоленную воду все клецки и в теч. 10 мин. варить (но не кипятить) до готовности. Клецки украсить луковым маслом и подать к столу с салатом.



На 4 порции:  
1 кусок свиной мякоти, 2 ст. ложки шерри или коньяка, 1 ч. ложка без верха черного молотого перца, 1 ч. ложка без верха соуса "карри", 2 луковицы, 2 моркови, 1/2 корня сельдерея, 2 стебля лука-порея, соль, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 3 ст. ложки соевого соуса или суповых приправ, 1 щепотка сахара, 1 чашка куриного бульона (из кубиков).  
В одной порции  
ок. 320 ккал. (ок. 1340 кДж)

### Свиное филе "по-восточному"

*Очень вкусно с белым вином или холодным пивом*

Из мяса удалить жилы, вырезать сало, затем порезать ломтиками толщиной в 1/2 см и в теч. 3–4 часов вымачивать в маринаде из шерри (или коньяка), перца и соуса "карри". Репчатый лук, сельдерея и морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Лук-порей также нарезать кольцами, вымыть и обсушить. Мясо посолить, обвалить в крахмале и обжарить в горячем сливочном масле или маргарине, затем выложить из сковороды. В жир от жарения положить овощи и немного потушить. Подлить соевый соус и бульон, посыпать сахаром и потушить еще 5 мин. Соус добавить к мясу и сразу же подать к столу с рисовым гарниром.



4 порции, каждая по 340 ккал. (1428 кДж)

750 г свиного рулета, соль, перец, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного маргарина, 1 чашка виноградного уксуса, 2 ст. ложки сах. песка, 2 ст. ложки соуса "кетчуп", 1 ч. ложка измельченных приправ, 1/2 чашки кусочков ананаса с соком, 1 ст. ложка без верха крахмала.

### Свиное жаркое "Флорида"

*Подайте его с картофельным пюре и крокетами*

Мясо в куске посолить и поперчить, репчатый лук очистить и порезать крупными кубиками. Духовой шкаф нагреть до температуры 200°, поставить сковороду, в нее положить жир, на жир — свинину и со всех сторон обжарить мясо до темно-золотистой корочки; затем высыпать репчатый лук и запекать до готовности около 1 1/4 часа. Смешать уксус, сахарный песок, кетчуп, приправы, ананас с соком и крахмал. Добавить в соус 1/8 л воды, вскипятить, процедить, положить ананасы и, постоянно помешивая, довести до кипения. Жаркое нарезать ломтиками.



4 порции, каждая по 340 ккал. (1428 кДж)

750 г шпигованной телятины (или любая часть телячьего костраца), соль, перец, 250 г телячьих костей, 1 луковица, 2 гвоздики, 1 лавровый лист, 1 морковь (лучше сорта каротель), немного сельдерея, 1–2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 пакетик соуса для жарения или 1 ст. ложка крахмала.

### Шпигованная запеченная телятина

*Еще вкуснее телятина под соусом из шерри, эстрагона или шампиньонов*

Мясо посолить и поперчить. Кости положить в огнеупорную посуду соответствующей величины, на них уложить мясо. Добавить репчатый лук, морковь, сельдерей, помидоры, посыпать приправами и кусочками смазанным жиром пергаментом, закрыть крышкой и около 1/2 часа запекать в духовом шкафу при температуре 225°. Постоянно сбрызгивать мясным соком. Затем открыть крышку и в теч. 1/4 часа обжарить мясо до темной корочки. К соусу от жарения добавить 1/4 л воды, прокипятить, процедить и загустить его небольшим количеством крахмала или порошковым соусом.



8–10 порций, каждая по 490 ккал. (2058 кДж)

ок. 1/2 кг соленой, слегка прокопченной свинины (с лопаточной части), ок. 3 л воды, 1 луковича, 6 гвоздик, 1 ч. ложка горошин белого перца, 1 ч. ложка ягод можжевельника, 1/2 ч. ложки тимьяна, 1 лавровый лист.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

Пикули – острое, консервированное овощное ассорти.

### Свинина по-шварцвальдски

*Это блюдо можно быстро приготовить для гостей*

Свинину промыть под струей горячей воды. Налить в кастрюлю воду и положить репчатый лук, гвоздику, перец горошком, ягоды можжевельника, тимьян и лавровый лист. Довести до кипения, положить мясо и варить около 10 мин., затем, закрыв кастрюлю крышкой, на слабом огне варить (но не кипятить) еще 1/2 часа. Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать и сервировать на блюде вместе с пикулями, горчицей, крестьянским хлебом и картофельным салатом. Со свиной ножкой к столу подайте пенистое пиво. Оставшийся от жаркого жир намажьте на хлеб и бутерброды оставьте на ужин.



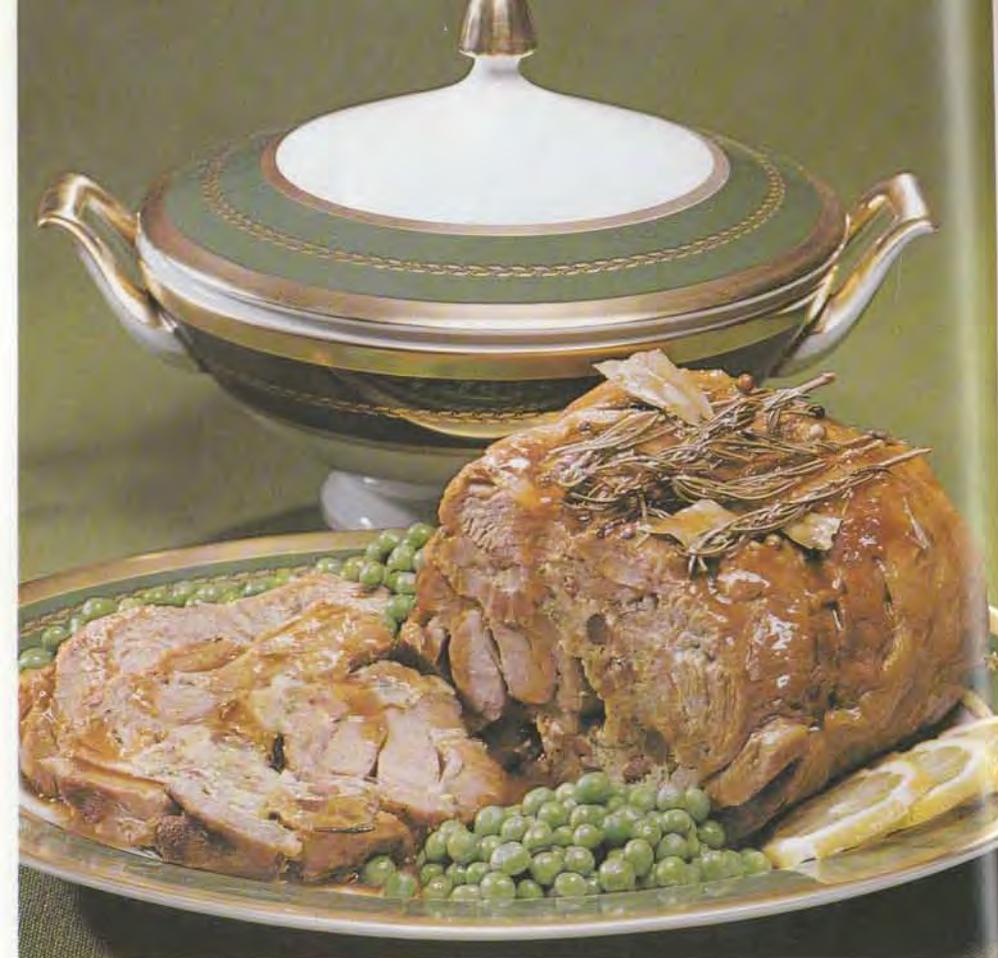
На 4 порции:  
750 г говядины (с лопаточной части), 250 г репчатого лука, 1 ст. ложка топленого свиного сала, раст. масла или раст. маргарина, 1 ст. ложка с горкой красного молотого сладкого перца, 1 ч. ложка с небольшим верхом соли, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 стакан красного вина, немного лим. цедры, 3/4 ч. ложки тмина, 1 ч. ложка без верха майорана, 1/2 зубчика чеснока.

В одной порции ок. 420 ккал. (ок. 1755 кДж)

### Венгерский гуляш

*Его едят с острым венгерским перцем*

Мясо нарезать кубиками размером в 3 см. Репчатый лук очистить, нарезать маленькими кусочками и пассеровать в топленом сале или растительном масле до золотистого цвета. Посыпать красным молотым перцем, посолить, добавить томатную пасту, положить мясо и все тщательно перемешать. Сковороду закрыть крышкой и мясо тушить на слабом огне около 1/2 часа, понемногу подливая красное вино. Измельчить лимонную цедру, тмин, майоран и чеснок и добавить в гуляш за полчаса до окончания тушения. К столу подать с салатом, клецками по-швабски или жареным картофелем. Это острое блюдо запивают крепким красным вином.



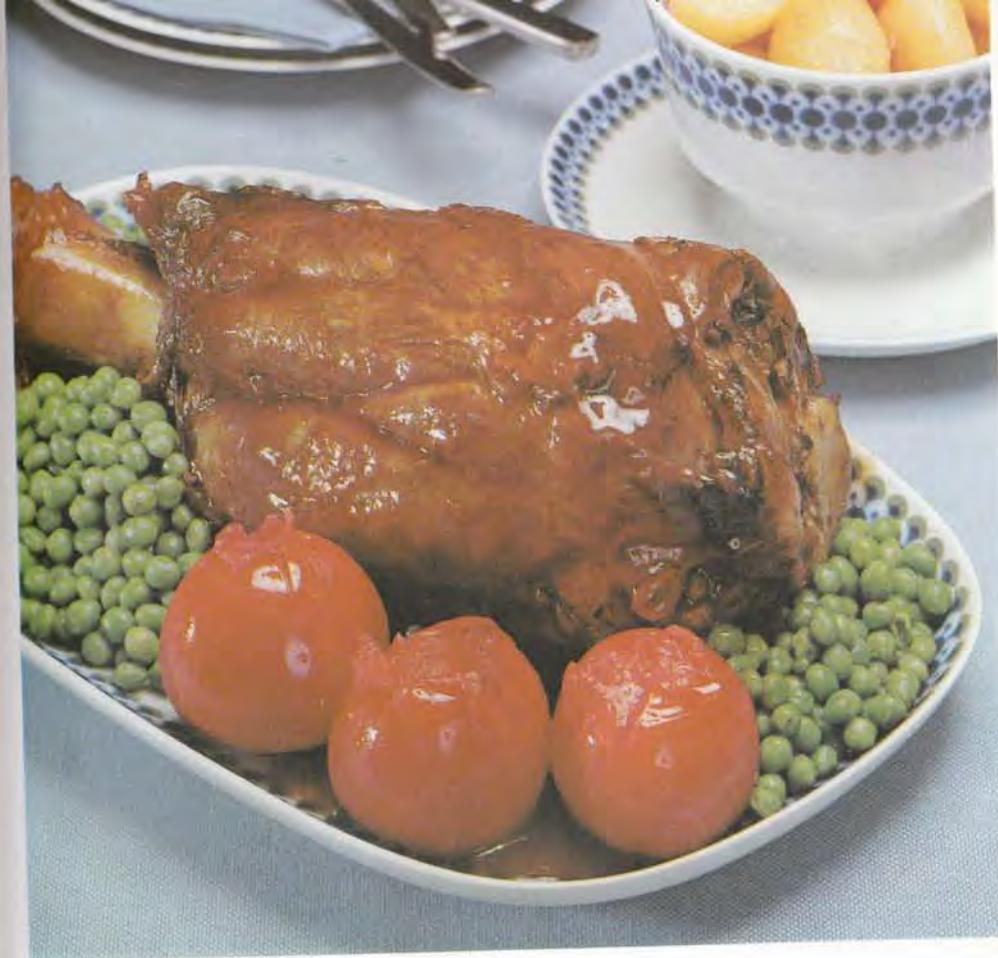
**На 4 порции:**  
1 кг телятины без костей (от спинной части), немного сливочного масла, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка горошин перца, 2 веточки розмарина, соль, перец, 1 луковица, 50 г копченого сала, 2 куса хлеба без корочки, 2 яйца, 50 г очищенного молотого миндаля, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1/3 л сметаны, 1 ч. ложка крахмала.

**В одной порции**  
ок. 640 ккал. (ок. 2675 кДж)

### Фаршированная телячья спинка

*Воспользуйтесь этим рецептом в один из воскресных дней*

Очень толстую фольгу смазать жиром и положить на нее лавровые листья, перец горошком и веточки розмарина. Мясо натереть солью и перцем и положить на фольгу. Репчатый лук и копченое сало нарезать кубиками и тщательно перемешать с крошками подсушенного хлеба, яйцами, миндалем и петрушкой. Этой массой натереть мясо и плотно закатать его в фольгу. Край фольги тщательно закрепить. Мясо запекать на противне в духовом шкафу при температуре 200° в теч. 1,5 часов. Свинину выложить на блюдо, оставшийся от жарения соус развести со сливками и крахмалом, довести до кипения и подать к мясу.



**На 4 порции:**  
1 телячья нога (весом около 1 кг), соль, перец, базилик, 2 ст. ложки топленого сливочного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 стакан белого вина, 2 ст. ложки сметаны.

**В одной порции**  
ок. 480 ккал. (ок. 2005 кДж)

### Тушеная телячья нога

*Приготовление телячьей ноги в гриле займет не менее двух часов*

Мясо натереть солью, перцем и базиликом. В кастрюле для тушения разогреть топленое масло и со всех сторон обжарить ногу до появления темной корочки. Репчатый лук и морковь очистить, нарезать кубиками, высыпать к мясу и слегка обжарить. Добавить томатную пасту, налить белого вина и, закрыв крышкой, тушить до готовности около 1/2 часа. В оставшийся соус, если необходимо, добавить горячей воды. Телячью ногу уложить на блюдо, соус пропустить через сито, вместе со сметаной довести до кипения и полить им ногу. К столу телячью ногу подать с зеленым горошком, помидорами, запеченными в гриле, отварным картофелем и салатом из свежих овощей.



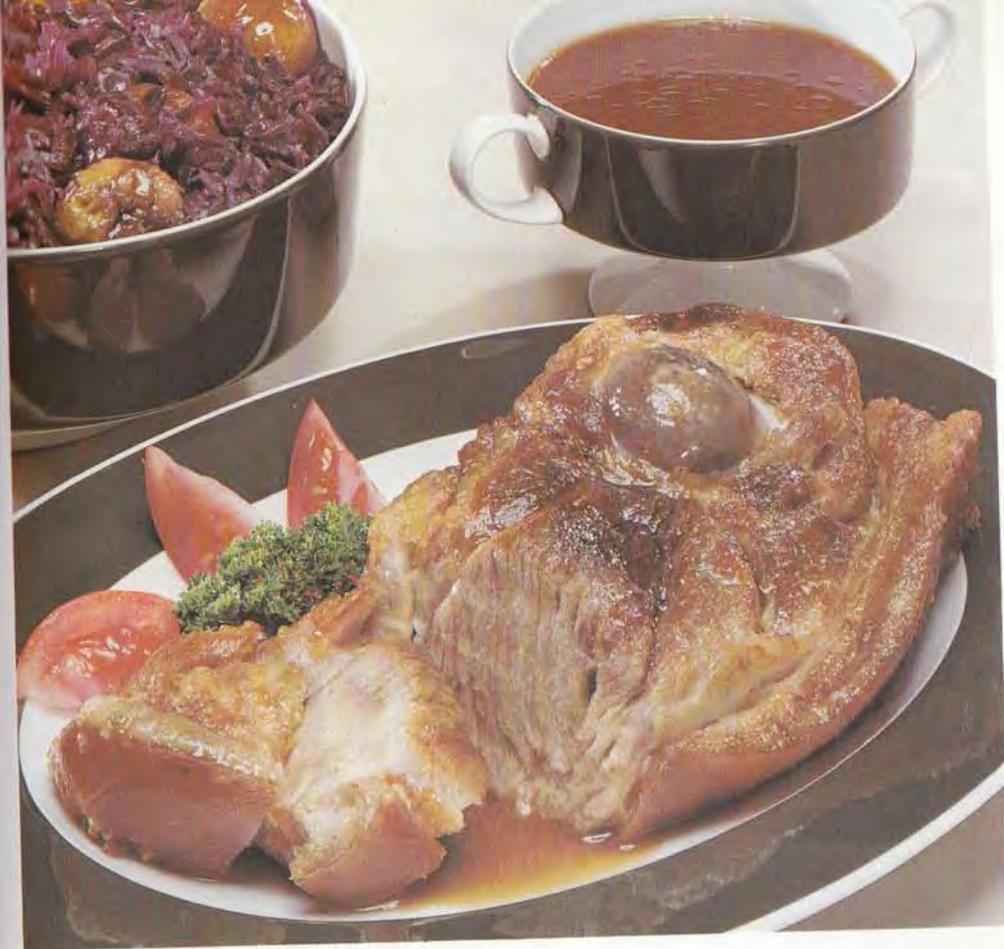
На 4 порции:  
750 г филе свинины,  
1/4 л белого вина, 1 ст. лож-  
ка сахарного песка, сок  
от 1 лимона, 3 гвоздики,  
1 ч. ложка горошин перца,  
250 г чернослива, соль, пе-  
рец, 1 ст. ложка маргарина,  
1 луковица.

В одной порции  
ок. 490 ккал. (ок. 2050 кДж)

### Свиная вырезка с черносливом

*Рецепт для тех, у кого почти нет свободного времени*

Мясо очистить от пленок и сделать продольный разрез до середины куска. Белое вино, сахарный песок, лимонный сок, гвоздику, перец горошком и чернослив варить в теч. 10 мин. Чернослив вынуть, остудить, удалить косточки и уложить в разрез. Мясо обвязать нитью, натереть солью, перцем и обжаривать в маргарине. Репчатый лук нарезать кубиками и добавить к мясу. Через 30 мин. вырезка готова. В остатки от жарения влить винный маринад и довести до кипения. Мясо красиво нарезать, соус процедить и перелить в соусник.

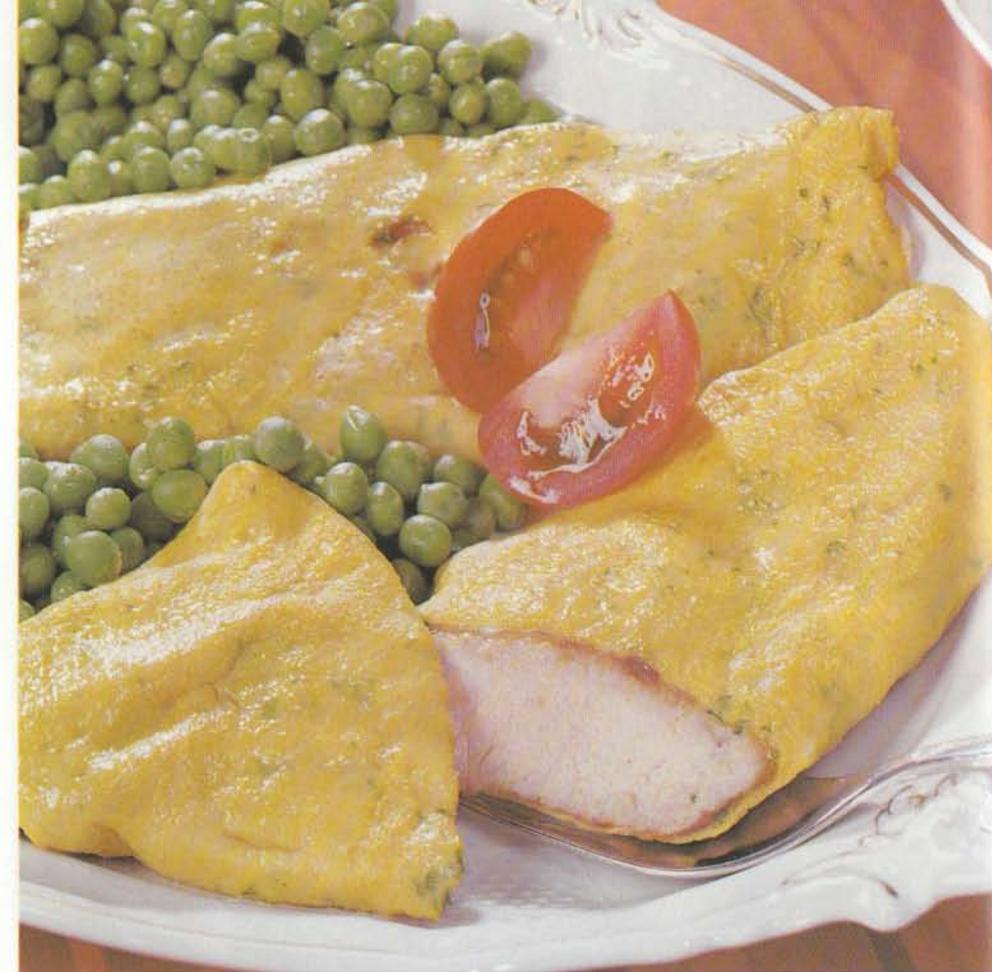


На 4 порции:  
750 г свинины с кожей от  
задней ноги, соль, перец,  
1/8 л воды, 1 луковица,  
1 морковь (лучше сорта кар-  
ротель), 1 ст. ложка сах.  
песка, 500 г съедобных  
каштанов, 1/2 ст. ложки  
слив. масла или маргарина,  
1 луковица, 2 яблока, 1 ма-  
ленький кочан красной ка-  
пусты, 1 лавровый лист,  
2 гвоздики, 1/4 л мясного  
бульона (из кубиков),  
3–4 ст. ложки малинов.  
сока, 3–4 ст. ложки уксуса,  
2 ч. ложки разведенного в  
холодной воде крахмала.  
В одной порции  
ок. 910 ккал. (ок. 3805 кДж)

### Жаркое из свинины с каштанами и капустой

*В холодный день Вы оцените это блюдо по достоинству*

Свинину посолить и поперчить, кожей вниз уложить на дно сковороды и залить 1/8 л горячей воды. Варить в теч. 5 мин., затем выложить мясо и сделать на коже надрезы. Жаркое, постоянно поливая, запекать в духовом шкафу около 1 1/4 часа. В середине запекания добавить к мясу нарезанные кубиками луковицу и морковь. Каштаны надрезать, сварить в подсоленной воде и очистить. Карамелизировать сахар, добавить каштаны, соль, долить воды и тушить в теч. 10 мин. *Гарнир из краснокочанной капусты:* Нарезанные кружочками луковицу и яблоки потушить, добавить мелко нашинкованную краснокочанную капусту, заправить пряностями, влить мясной бульон и варить до готовности. В конце заправить малиновым соком и уксусом и загустить крахмалом.



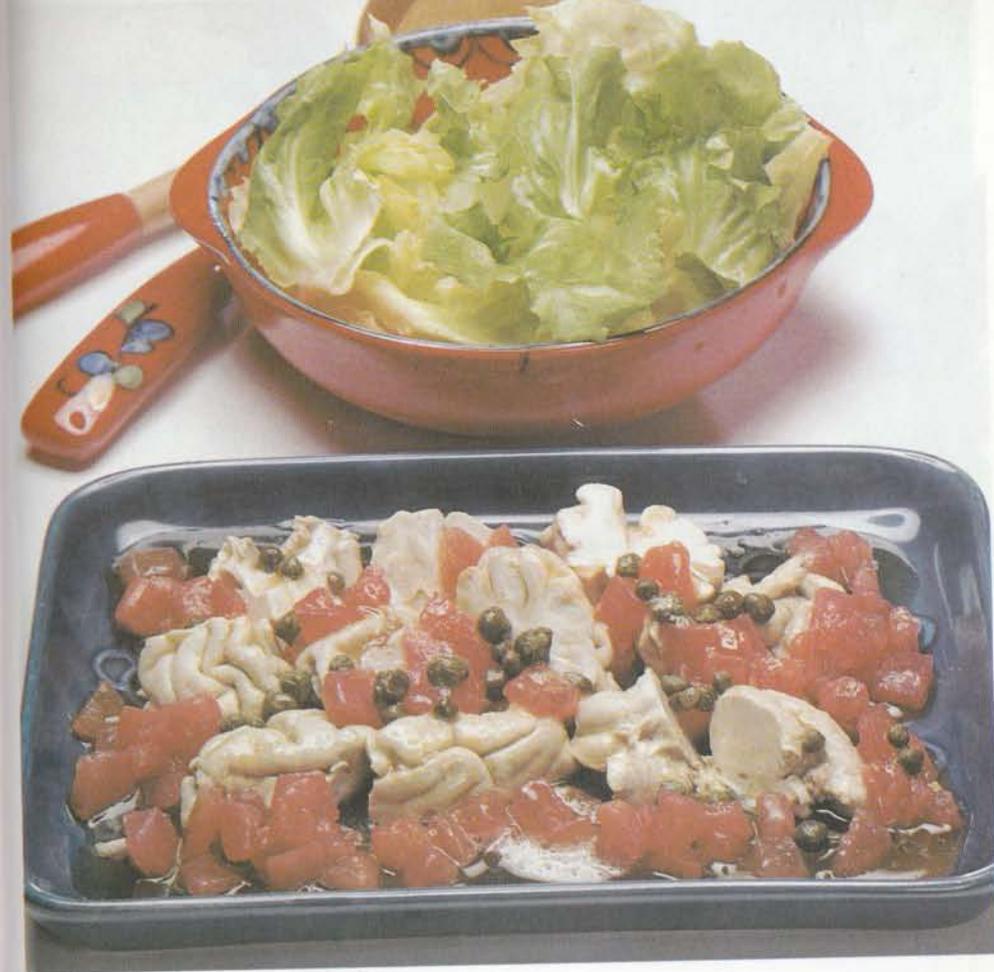
**На 4 порции:**  
4 телячьих шницеля, каждый примерно по 125 г, соль, перец, мука, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 1 ст. ложка рубленой зелени.

**В одной порции**  
ок. 330 ккал. (ок. 1380 кДж)

### Парижский шницель

*Без горошка его можно рекомендовать для щадящей диеты*

Телячий шницель посолить, поперчить и обвалить в муке. В невысокой сковороде на слабом огне разогреть жир. Положить на сковороду шницели и в теч. 5 мин. с обеих сторон обжарить до готовности, затем выложить со сковороды. Яйца взбить, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью. На слегка смазанной жиром сковороде с тефлоновым покрытием испечь 4 тонких омлета (из яичной массы без муки). В каждый омлет завернуть по одному шницелю. К столу подать на согретом блюде, полить жиром от жарения и украсить дольками помидоров. В качестве гарнира рекомендуются зеленый горошек и жареный картофель.



**На 4 порции:**  
250 г телячьих мозгов, 1/4 л воды, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки горошин перца, 2 ст. ложки уксуса, 1/2 ч. ложки соли, 4 помидора, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 2 ч. ложки каперсов, перец, тимьян, 1 ст. ложка сливочного масла.

**В одной порции**  
ок. 190 ккал. (ок. 795 кДж)

### Телячьи мозги в пассерованном масле

*Подайте их с картофельным пюре и салатом из цикория*

С телячьих мозгов снять пленку. В воде сварить очищенную луковицу, лавровый лист, горошины перца, уксус и соль. Мозги варить на слабом огне в теч. 8 минут, затем выложить их из кастрюли и нарезать большими кусками. Помидоры обдать кипящей водой, снять кожицу, разрезать пополам, удалить зерна и нарезать кубиками. Вторую луковицу очистить, мелко порубить и пассеровать в сливочном масле или маргарине до желтоватого оттенка. Добавить помидоры и каперсы, посолить, поперчить и посыпать тимьяном. Затем положить нарезанные телячьи мозги и тушить в теч. 3–4 мин. Готовое мясо уложить на блюдо, полить горячим сливочным маслом, поджаренным до темного цвета.



На 4 порции:

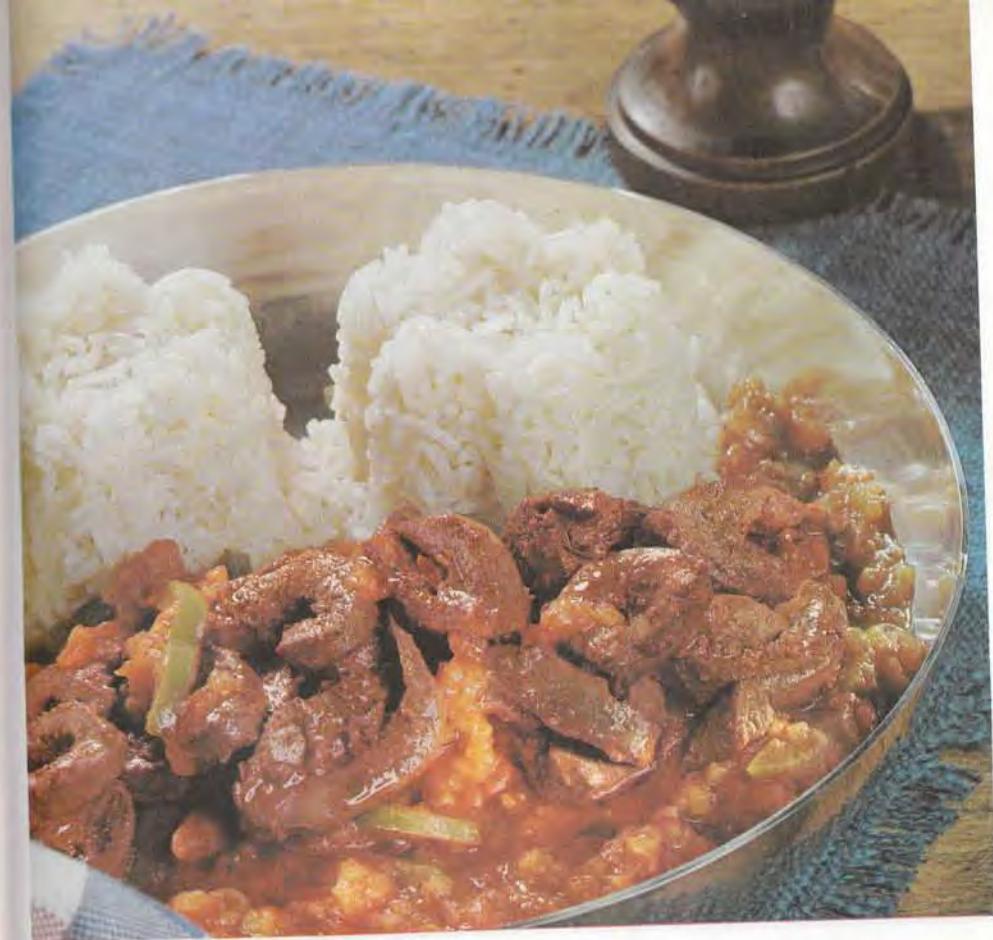
2 телячьи почки, соль, перец, немного муки, слив. масло или маргарин, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 маленьких маринов. огурца, 1 банка консервир. шампиньонов (125 г),  $\frac{1}{4}$  л сливок, 1 ст. ложка с верхом горчицы, 1 ч. ложка крахмала, 1 ст. ложка белого вина,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки ароматических молотых пряностей, немного черного перца, 1 ст. ложка лим. сока.

В одной порции  
ок. 370 ккал. (ок. 1550 кДж)

### Телячьи почки в горчичном соусе

*По этому рецепту можно приготовить и телячью печень*

Почки нарезать кусочками, посолить, поперчить и обвалять в муке. Разогреть жир, обжарить в нем почки до светло-коричневой корочки и выложить со сковороды. Репчатый лук и зубчик чеснока очистить, мелко порубить, высыпать в жир от жарения и пассеровать до прозрачности. Затем на сковороду положить нарезанные соломкой огурцы, шампиньоны, сливки и тушить в теч. 2 мин. Сварить соус. Крахмал перемешать с горчицей и белым вином, ввести в соус и довести до кипения. Соус по вкусу приправить ароматическими пряностями, молотым перцем и лимонным соком, затем положить в соус почки и разогреть.



На 4 порции:

3–4 свиные почки, 1 пакетик пряной луковой смеси, 2 стручка зеленого сладкого перца,  $\frac{1}{4}$  л воды, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец,  $\frac{1}{8}$  л сметаны, по желанию 1–2 ч. ложки крахмала.

В одной порции  
ок. 270 ккал. (ок. 1230 кДж)

Луковую смесь можно заменить шинкованным луком, смешанным с ароматическими пряностями и зеленью.

### Рагу из почек со сладким перцем

*Дешевая и основательная еда*

Луковую смесь и нарезанный соломкой зеленый перец варить в воде около 15 мин. Нарезанные кубиками почки, из которых предварительно удалены жилы, сильно обжарить в жире и в конце жарения слегка посолить и поперчить. Луковый соус смешать со сметаной, по желанию добавить крахмал, по вкусу заправить пряностями, положить в этот соус почки и больше не варить. В качестве гарнира подайте рис со сливочным маслом или картофельное пюре.



4 порции, каждая по 520 ккал. (2176 кДж)

1 кг телячьей мякоти, 1 чашка белого вина, 1 морковь, 1 луковича, 1 лавровый лист, горошины перца, соль, 1 ст. ложка жира для жарения,  $\frac{1}{4}$  л мясного бульона, 2 апельсина, 2 ст. ложки с верхом сахара, 1  $\frac{1}{2}$  ликерных рюмки виноградного уксуса, 1 ст. ложка без верха крахмала, 1 маленькая рюмка апельсинового ликера.

### Жаркое из телятины с апельсиновым соусом

*Жаркое с экзотической "изюминкой" для выходных дней*

Телятину 2–3 дня вымачивать в холодном маринаде из вина, нарезанных кубиками моркови и репчатого лука, лаврового листа и горошин перца. Затем мясо обсушить, посолить, поперчить и слегка обжарить. Вместе с овощами в теч. 1  $\frac{1}{4}$  часа запекать в нагретом до 200° духовом шкафу. Перевернуть и, если мясо обжаривается слишком сильно, прикрыть его фольгой. Дольки апельсина очистить до мякоти. Сахар карамелизировать и развести в этой карамели уксус и  $\frac{1}{8}$  л бульона. Соус загустить крахмалом. Добавить в него дольки апельсинов, быстро разогреть и по вкусу заправить соус ликером. Гарнир: картофельное пюре, зеленый горошек.



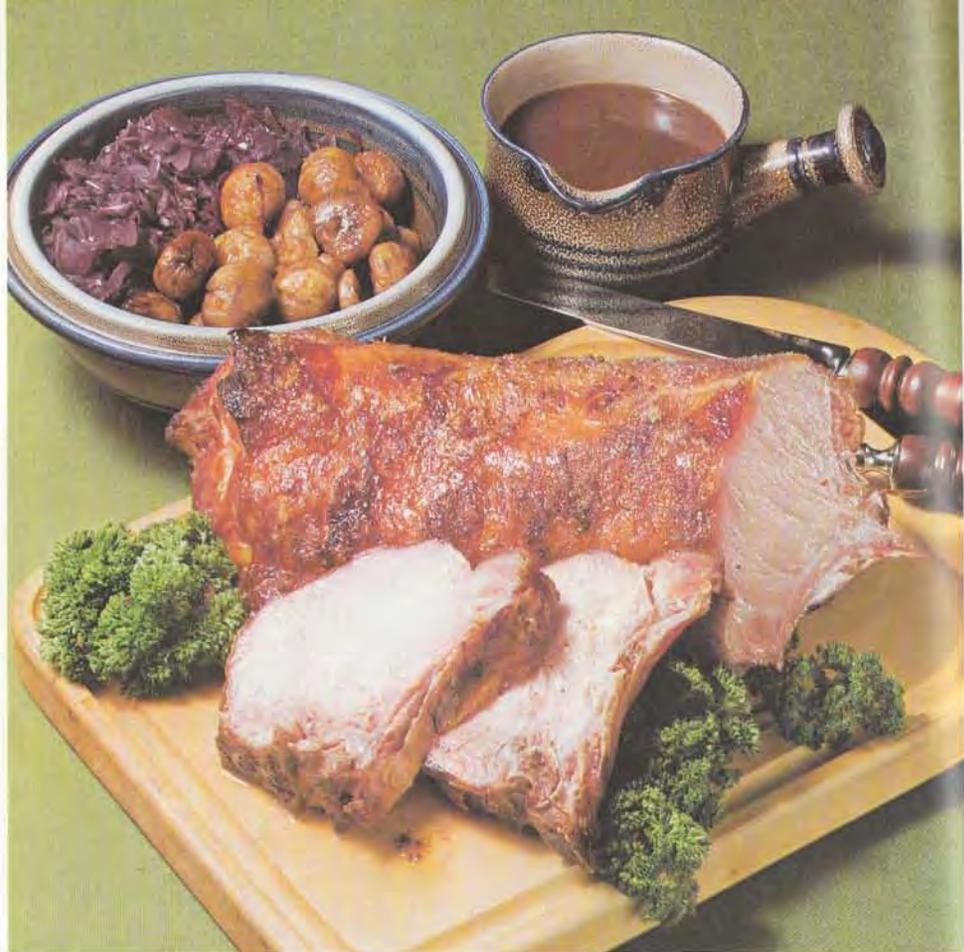
4 порции, каждая по 720 ккал. (3024 кДж)

1,2 кг телячьих отбивных на ребрах (куском), соль, белый молотый перец, 2 ст. ложки раст. масла, 1 луковича, 1 морковь, 1 чашка риса, 6 луковиц, 1 ст. ложка жира, 1 ч. ложка ароматических молотых приправ, 2 яичных желтка, 75 г эментальского сыра, 1 ст. ложка с небольшим верхом панировочных сухарей.

### Телячья спинка "Орлов"

*Нежное мясо в пряной "упаковке"*

Мясо посолить и поперчить. Со всех сторон обжарить в жире и в теч.  $\frac{1}{2}$  часа запекать в духовом шкафу при температуре 225°. Через час снизить температуру до 180° и добавить нарезанные кубиками репчатый лук и морковь. В 2 чашках воды довести до кипения рис с кусочками лука, жиром, 1 ч. ложкой соли и ароматическими приправами и, закрыв крышкой, в теч. 35 мин. варить до готовности. Протереть через сито рис и смешать его с желтком. Из духового шкафа достать телятину, остудить ее в теч. 15 мин. и отделить мясо от костей. Мясо нарезать кусочками. На кости уложить послойно, ступеньками мясо и по 1 ч. ложке лукового пюре. Сверху и сбоку обмазать луковым пюре и посыпать смесь из тертого сыра и панировочных сухарей. После этого запекать еще в теч. 25 мин.



4 порции, каждая по 790 ккал. (3306 кДж)

1 кг копченой грудинки, молотый белый перец, 2 ст. ложки с верхом сах. песка,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки молотой гвоздики, 2 луковичы, 1 бутылка темного пива, 2–3 ч. ложки быстрорастворимой мясной подливки.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Кассельское жаркое в пивном соусе

*Свинина очень вкусна с гарниром из краснокочанной капусты и каштанов*

Мясо натереть перцем, положить на смазанную жиром сковороду и посыпать сахаром и гвоздикой. Вокруг мяса уложить крупно нарезанные луковичы. Мясо запекать в теч. 45 мин. в нагретом до  $200^\circ$  духовом шкафу. Через 30 минут жарения залить мясо  $\frac{1}{2}$  бутылкой пива. Затем достать мясо из духового шкафа и выложить со сковороды. Оставшее пиво выпить в соус от жарения и проварить в теч. 3 мин. Соус загустить соусным порошком. Мясо нарезать ломтиками и подать к столу с соусом, краснокочанной капустой и каштанами. К мясу также хорошо подойдет светлое пиво.



4 порции, каждая по 690 ккал. (2888 кДж)

750 г говяжьих отбивных без костей, соль, черный молотый перец, 3 ст. ложки раст. масла, 2 моркови, 1 ст. ложка томатной пасты,  $\frac{1}{4}$  л красного вина, 50 г копченой грудинки, 6–8 средних лукович (весом около 250 г), 1 стакан фаршированных оливок (150 г),  $\frac{1}{4}$  банки консервированных или 125 г свежих шампиньонов, 1 ч. ложка крахмала, 1 щепотка сах. песка.

### Жареная говядина с оливками

*Для тех, у кого тонкий "вкус"*

Мясо посолить, поперчить и со всех сторон обжарить до коричневой корочки. Очищенную морковь положить целиком, добавить томатную пасту и красное вино. Под закрытой крышкой тушить в теч. 1 часа. Обжарить нарезанную кубиками грудинку, очищенные луковичы положить целиком и обжарить их до коричневого цвета, все вместе с оливками и шампиньонами добавить в жаркое и тушить в теч. 40 мин. Из соуса выложить морковь, загустить его разведенным в небольшом количестве холодной воды крахмалом и по вкусу приправить сахаром. В качестве гарнира подать макаронные изделия, салат, овощи и жареный картофель.



8 порций, каждая по 390 ккал. (1632 кДж)

25 г копченой грудинки, 2 луковицы, 1/2 пучка зелени петрушки, 750 г мясного фарша (половина свинины, половина говядины), 1 зачерствшая булочка, 1 яйцо, мускатный орех, по 1/2 ч. ложки молотого красного острого перца и майорана, соль, 4 крутых яйца.

**Пикули** — острое консервированное овощное ассорти.

## Мясной рулет с яйцом

*Один из самых популярных рулетов*

Грудинку нарезать кубиками, обжарить, в теч. 5 мин. тушить в жире нарезанный кубиками лук, еще 1 мин. потушить его вместе с рубленой петрушкой и остудить. Фарш тщательно вымесить с намоченной и отжатой булочкой, яйцом, мускатным орехом, острым перцем, майораном и солью. К фаршу добавить нарезанный кубиками и обжаренный в жире лук. В прямоугольную форму уложить смазанную жиром алюминиевую фольгу, в центре положить яйца и заполнить форму фаршем. Фарш слегка сдавить. Запекать до готовности в теч. 35 мин. в нагретом до 200° духовом шкафу. Еще на 20 мин. оставить в шкафу остывать. К столу рулет подают горячим с овощами и картофельным пюре или холодным с пикулями и хлебом.



4 порции, каждая по 475 ккал. (1988 кДж)

4 телячьих отбивных, по 100 г каждая, соль, перец, 1 ч. ложка тимьяна, 4 яйца, 100 г вареной ветчины, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки горошин зеленого перца, 3 ст. ложки раст. масла, 2 луковицы, 1/8 л белого вина, 1/8 л сливок, 1 ч. ложка муки.

**Зеленый перец** можно заменить острым душистым перцем.

## Телятина на листьях шпината

*С соусом, острым как перец*

Телячьи отбивные слегка сдавить между листами толстой фольги, затем посолить, поперчить и посыпать тимьяном. Яйца варить в теч. 8 мин., обдать холодной водой и очистить. Ветчину мелко нарезать, смешать с горчицей, 1 ст. ложкой толченых горошин перца и этой массой намазать отбивные. Сверху положить по яйцу, скатать мясо в ролики и перевязать нитью. В кипящем растительном масле со всех сторон обжарить ролики до коричневого корочки, добавить нарезанный кубиками репчатый лук и около 40 мин., закрыв крышкой, тушить на слабом огне до готовности. Мясо постоянно сбрызгивать белым вином. В конце добавить сливки и оставшийся перец, довести до кипения и загустить небольшим количеством замешанной на холодной воде муки. К столу телятину подать на листьях шпината.



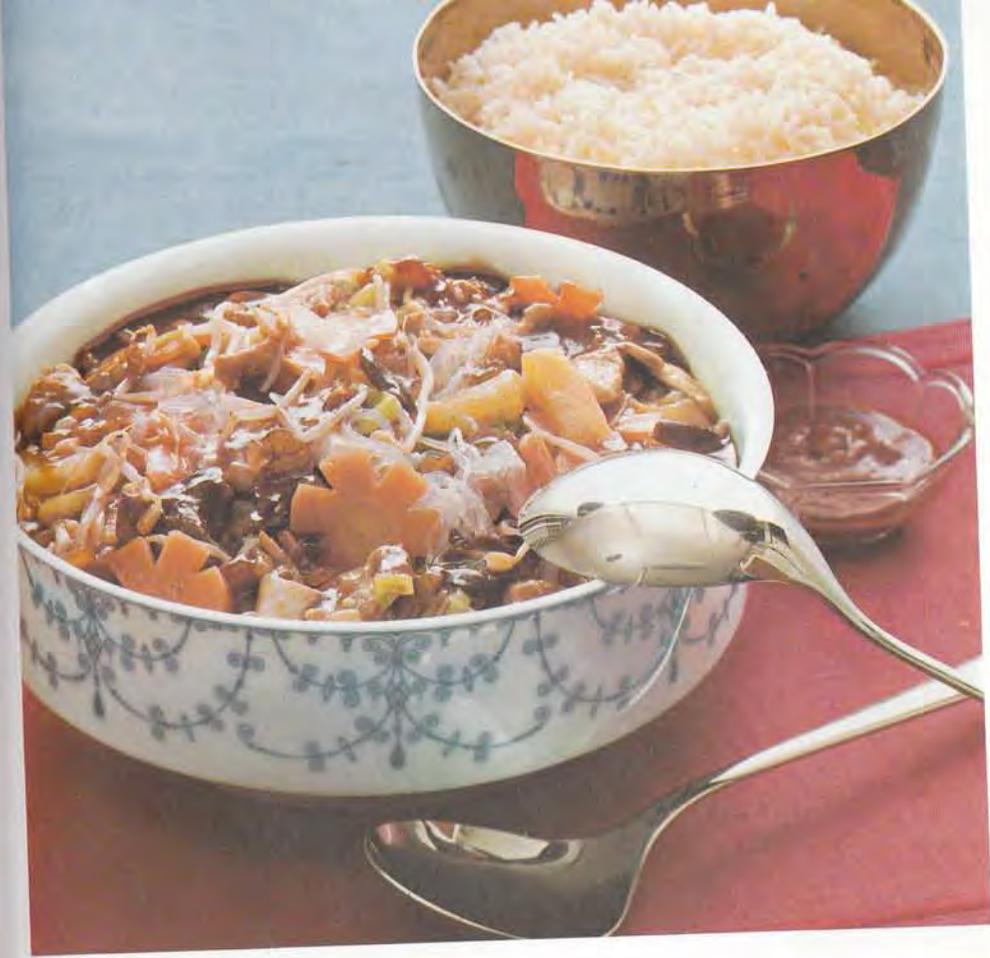
4 порции, каждая по 275 ккал. (1151 кДж)

375 г свежего говяжьего фарша, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки красного вина, соль, черный перец, 1 ч. ложка молотого сладкого перца, немного раст. масла, 2 луковицы, 4 стручка сладкого красного или зеленого перца (можно то и другого), 1 ч. ложка меда, 3 ст. ложки виноградного уксуса, по желанию — маслины.

### Чевапчичи с салатом из перца

*Это простое в приготовлении блюдо югославы едят горячим*

Говяжий фарш тщательно смешать с яичным желтком, красным вином, по вкусу посолить, поперчить и сформовать длинные котлетки толщиной в палец. Растительным маслом смазать противень или массивную сковороду для жарения, раскалить, уложить туда мясные котлетки и обжарить в теч. 8 мин. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами и добавить к котлеткам "чевапчичи". *Для салата:* Стручки перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать соломкой. Мед смешать с уксусом, 3 ст. ложками растительного масла, посолить, поперчить и посыпать перцем. Салату в теч. 1 часа дать настояться, затем его можно украсить маслинами. К столу подать свежий хлеб.



4 порции, каждая по 330 ккал. (1381 кДж)  
250 г свинины (от шейной части), 1 ст. ложка шерри, 4 ст. ложки соевого соуса, соль, перец, крахмал, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. лука-порей, 2 моркови, 100 г шампиньонов, 2 ст. ложки китайских черных грибов, 25 г спагетти, 6 ст. ложек раст. масла, 1 средняя банка консервированной сои, 1 кружок ананаса, 1/2 чашки ананасового сока, 4 ст. ложки виноградного уксуса, 2 ст. ложки соуса "кетчуп", 1 ст. ложка сахара.  
Китайские черные грибы по вкусу напоминают сморчки, их можно также заменить белыми грибами.

### Чоп суэй

*К китайским блюдам обычно подают рисовый гарнир*

Свинину нарезать соломкой, перемешать с шерри, солью, перцем, 1 ст. ложкой соевого соуса и крахмала. Репчатый лук и чеснок порубить. Лук-порей, морковь и шампиньоны очистить и мелко нарезать. Сморчки и спагетти замочить в воде. Растительное масло довести до кипения, мясо обжарить в масле и в теч. 1 мин. обжарить в масле, затем выложить со сковороды. Репчатый лук и чеснок обжаривать в масле в теч. 1 мин., затем добавить, предварительно слив с них жидкость, соевые бобы, шампиньоны, грибы, спагетти, маринад из-под мяса, соевый соус и оставшиеся приправы. Все варить в теч. 5 мин., затем добавить в соус мясо и по вкусу посолить.



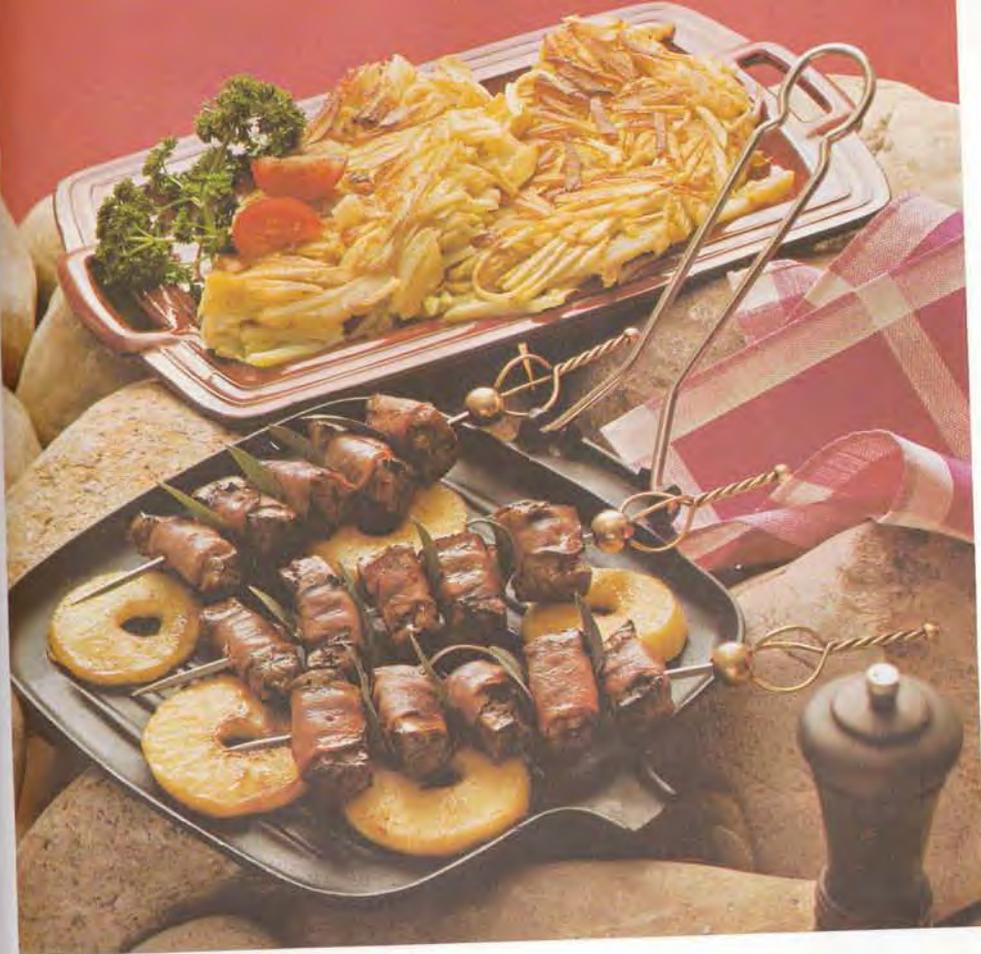
4 порции, каждая по 290 ккал. (1213 кДж)

500 г мяса ягненка или баранины, 1 ч. ложка черного перца грубого помола, 1 ч. ложка тимьяна, сок 1/4 лимона, немного раст. масла, 2 луковицы, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 2 ст. ложки нарезанного кубиками репчатого лука, 1 чашка длинного риса, 2 чашки мясного бульона, 1 пакетик мороженого овощного ассорти.

### Шашлык с рисом по-балкански

*Начиная с 11 утра, его едят в любое время*

Мясо нарезать кусочками размером в 3 см, смешать с перцем, тимьяном, лимонным соком, 2 ст. ложками растительного масла и мариновать в теч. 2 часов. Луковицу очистить и нарезать кольцами, стручки перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать кубиками размером в 3 см. Поочередно нанизать на вертел: мясо, лук и перец, вертелы уложить на смазанную жиром сковороду и около 10 мин. запекать на среднем огне, затем посолить. Для рисового гарнира припустить в растительном масле репчатый лук, в мясном бульоне в теч. 10 мин варить рис. Туда же положить овощное ассорти и потушить еще 10 мин. К шашлыку подать рис по-балкански и шашлычный соус.



4 порции, каждая по 360 ккал. (1506 кДж)

500 г телячьей печени, перец, 125 г сырокопченой, нарезанной тонкими ломтиками ветчины, листья шалфея, 2 ст. ложки раст. масла, 2 яблока, немного маргарина.

### Печень на "шпагах" по-швейцарски

*Если приготовить ее без яблок, это будет национальное блюдо города Цюриха*

Печень нарезать кубиками шириной в 2 см и длиной в 5 см и посыпать перцем, лучше всего свежемолотым в мельнице. Ветчину нарезать полосками шириной в 3 см, завернуть в нее кубики печени и, чередуя с листьями шалфея, нанизать на "шпаги". Противень гриля смазать растительным маслом, раскалить и в теч. 5 мин. обжарить печень. Быстро очистить яблоки, обсушить, удалить сердцевину и нарезать кружочками. В сковороде растопить небольшое количество маргарина и, закрыв ее крышкой, потушить кружочки яблок. "Шпаги" с печенью и яблоки подают к столу с клецками по-швабски или жареным картофелем.



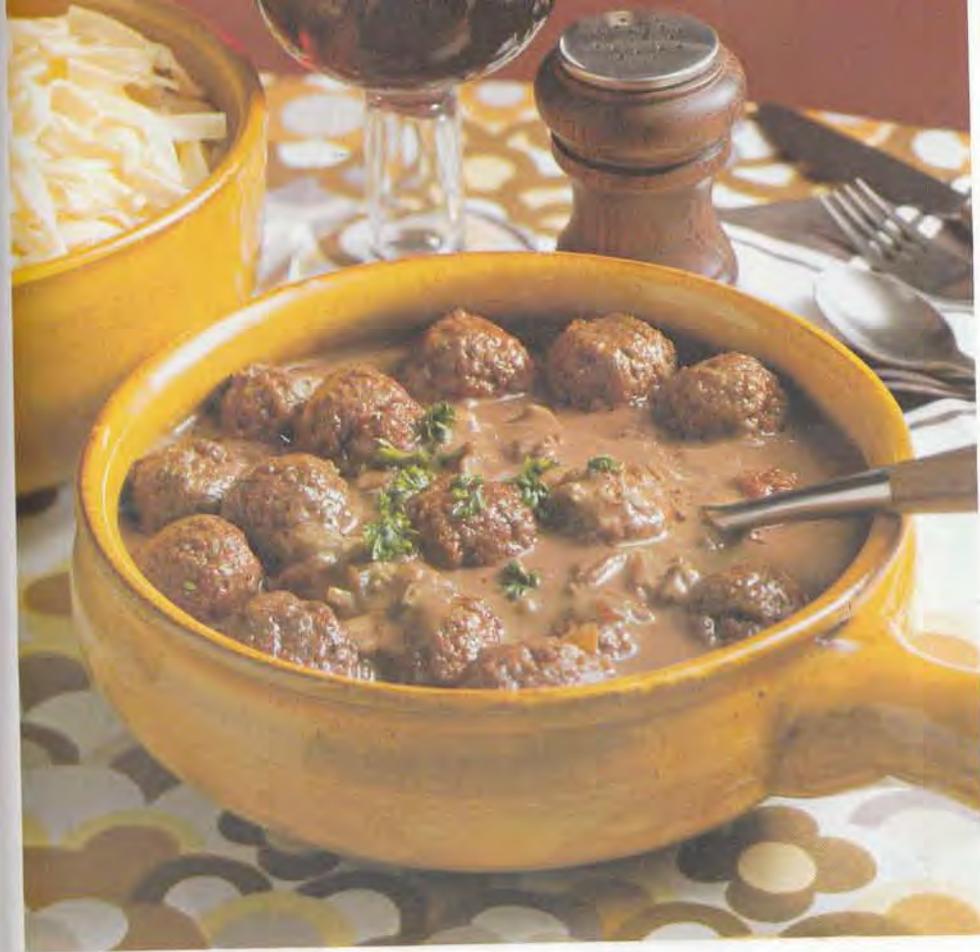
4 порции, каждая по 345 ккал. (1444 кДж)

375 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 стручок маринованного красного перца, 1 ст. ложка карликовых лукович, 1 яйцо, соль, перец, мускатный орех, 100 г сыра гаварти (датский сыр типа тильзитского), 1 ст. ложка маргарина.

### Фрикадельки с сыром

*Подайте их к столу с хрустящим картофелем и большим блюдом зеленого салата*

Фарш выложить в широкую миску. Зеленый сладкий перец разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и порезать кубиками, так же подготовить маринованный перец и карликовые луковичи. Перец и лук смешать с фаршем, добавить яйцо, 1 ч. ложку соли, 1/4 ч. ложки перца и щепотку тертого мускатного ореха. Тесто примерно в теч. 1 мин. вымесить ручным миксером. Сыр нарезать маленькими квадратиками. Из фарша сформовать 8 фрикаделек и в каждую из них положить по кусочку сыра. Растопить маргарин, положить в него фрикадельки и обжарить со всех сторон в теч. 3 мин.



4 порции, каждая по 210 ккал. (882 кДж)

250 г говяжьего фарша, 1 ст. ложка панировочной муки, 1 яичный желток, 2–3 ст. ложки свежих сливок, соль, перец, мускатный орех, немного лукового порошка, нарубленная зелень петрушки, 1 пакетик сушеных белых грибов, 1 луковича, 2 ст. ложки маргарина, 1 пакетик соуса для жарения.

### Шведские мясные клецки

*Несколько капель красного вина значительно улучшат вкус соуса, это же вино можно подать к столу*

Говяжий фарш перемешать с панировочной мукой, желтком, сливками, пряностями и петрушкой в гладкое тесто, из которого сформовать клецки величиной в 3 см. Белые грибы залить 1/8 л горячей воды и на 5 мин. оставить набухать. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. На сковороде растопить сливочное масло или маргарин и, встряхивая сковороду, обжарить в жире клецки, затем переложить их со сковороды в нагретую миску. В остатках от жарения обжарить нарезанную кубиками луковичу до золотистого цвета, затем добавить к ней грибы вместе с водой и порошковый соус. Все перемешать, довести до кипения и соусом залить клецки. Клецки подать к столу с макаронами.



4 порции, каждая по 660 ккал. (2762 кДж)

250 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), 1 ч. ложка молотого сладкого перца, 1 яйцо, 2 ст. ложки с верхом панировочных сухарей, соль, перец, 2 ст. ложки раст. масла, 2 луковицы, 1 стручок зеленого сладкого перца, 50 г копченой грудинки, 1/2 банки консервированных очищенных томатов, 1 ч. ложка тимьяна, 400 г любых макаронных изделий.

## Макароны с клецками из мясного фарша

*"Быстрое" блюдо для экономной хозяйки*

Фарш смешать с молотым красным перцем, яйцом, панировочными сухарями, солью и перцем. Сформовать клецки величиной с лесной орех и в теч. 5 мин. со всех сторон обжарить их в растительном масле, затем выложить со сковороды. Репчатый лук, сладкий перец и грудинку нарезать кубиками, грудинку растопить и в теч. 2 мин. тушить в ней овощи. Затем добавить томаты вместе с соком, тимьян, соль, перец и потушить еще 5 мин. Готовые клецки положить на сковороду и подогреть. В подсоленной воде сварить макароны, слить воду, положить на блюдо вместе с клецками и полить соусом. К столу подать также тертый пармезанский сыр и салат из цикория.



4 порции, каждая по 412 ккал. (1730 кДж)

4 свиные отбивные, 2 сырые сардельки, 1 ст. ложка нарубленной зелени петрушки, 1 ч. ложка нарезанного кубиками репчатого лука или немного лукового порошка, 2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки белого вина, немного острого перца, немного растительного маргарина.

## Фаршированные свиные отбивные

*Прекрасно сочетаются с любыми овощами*

Свиные отбивные вдоль закругления разрезать до кости, чтобы образовался кармашек. Фарш из сардельки смешать с петрушкой, нарезанной кубиками луковицей или луковым порошком, горчицей, белым вином и острым перцем, этой начинкой наполнить свиные отбивные и края зашпунтовать зубочистками. В сковороде разогреть маргарин, положить подсолненные отбивные и в теч. 5 мин. обжаривать их с каждой стороны, постоянно поливая жиром от жарения. К столу подать с Коричневым соусом (деликатесный соус для жаркого).



**На 4 порции:**  
50 г сырокопченой ветчины, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 луковицы, 350 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), 250 г свежих белых грибов, 1 ч. ложка молотого сладкого красного перца, 1 пакетик томатного соуса, 1 ст. ложка нарубленной зелени петрушки.

**В одной порции**  
ок. 360 ккал. (ок. 1505 кДж)

### Фарш с грибами "хаше"

*Один из пикантных вариантов приготовления рубленого мяса*

Нарезанную кусочками ветчину пассеровать в жире до прозрачности. Нарезанный кубиками репчатый лук поджарить до золотистого цвета. Добавить фарш, промытые, крупно порубленные белые грибы, и все хорошо обжарить, слегка разминая фарш вилкой. К обжаренному фаршу добавить молотый перец. Порошковый соус смешать с  $\frac{1}{4}$  л воды, вылить в мясо, поварить 1 мин. и посыпать рубленой петрушкой. Фарш заправить пряностями и подать к столу с макаронами или картофельным пюре. Фаршем "хаше" можно начинить омлеты и блинчики.

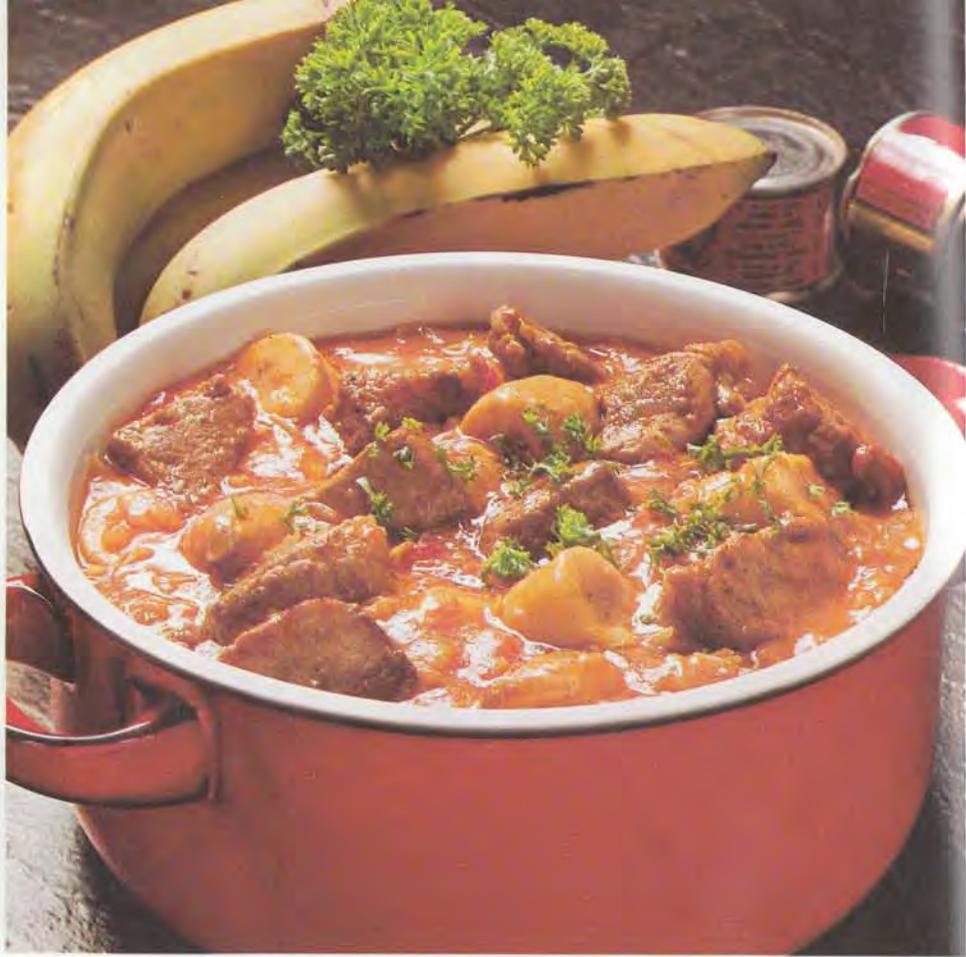
**На 4 порции:**  
2 пары сырых телячьих сарделек, 2 яйца, 1 щепотка пряной смеси "карри", немного мелконарубленного репчатого лука,  $\frac{3}{8}$  л мясного бульона, 1 ст. ложка слив. масла, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 1 стручок красного сладкого перца, 1 ст. ложка каперсов, 1–2 ст. ложки крахмала,  $\frac{1}{8}$  л сливок, 1 стакан белого вина.

**В одной порции**  
ок. 640 ккал. (ок. 2675 кДж)

### Клецки из телятины в соусе из белого вина

*Это лакомое блюдо можно приготовить очень быстро*

Фарш из сарделек тщательно перемешать с яйцами, "карри" и луком. В горячий, но не кипящий мясной бульон положить сформованные чайной ложкой клецки и около 5 мин. варить до готовности. Разогреть жир и пассеровать в нем репчатый лук до золотистого цвета, добавить нарезанные кусочками огурцы и сладкий перец, каперсы и несколько минут потушить. Затем залить мясным бульоном без клецок. Крахмал смешать со сливками и белым вином, загустить им мясной бульон, довести до кипения, положить клецки и больше не кипятить. По вкусу заправить пряностями.



4 порции, каждая по 670 ккал. (2804 кДж)

500 г свиной вырезки (от плечевой части), 4 луковицы, 2 ст. ложки раст. масла, соль, 1 ч. ложка пряной смеси "карри", 1/2 банки томатной пасты, 4 зеленых банана.

### Рагу из свинины с бананами

*Бананы придадут мясным блюдам экзотический вкус*

Мясо промыть, обсушить и нарезать на кубики размером по 3 см. Очищенные луковицы крупно порубить. Нагреть растительное масло и обжарить в нем мясо до коричневой корочки. Затем добавить репчатый лук и, закрыв крышкой, в теч. 5 мин. тушить до готовности. Посыпать солью и "карри", затем положить томатную пасту. Закрыв крышкой, тушить рагу ок. 1 1/4 часа. При необходимости долить немного воды. Затем очистить бананы, нарезать их кружками толщиной в 3 см и добавить к мясу. Закрыв крышкой, все тушить еще 15 мин. В конце рагу заправить пряностями и подать к столу с отварным рисом, салатом или свежим белым хлебом.



4 порции (без соуса), каждая по 330 ккал. (1381 кДж)

500 г свежего говяжьего фарша, 3 яичных желтка, по 2 ч. ложки без верха молотого сладкого перца и соли, 3 ст. ложки с верхом панировочных сухарей, листья салата, 1 луковица, 1 ст. ложка слив. масла, 3/4 л мясного бульона (из кубиков), 1/4 л белого вина, перец, 1 ч. ложка ворчестерского соуса.

Соус с копченой селедкой: В одной порции 135 ккал. (565 кДж)  
Соус "венгерская степь": В одной порции 70 ккал. (290 кДж)

### Глазированные мясные клецки

*Эта "глазурь" найдет множество поклонников среди Ваших гостей*

Фарш смешать с желтком, молотым перцем, солью, панировочными сухарями и сформовать клецки размером с лесной орех. Нарезанный кубиками репчатый лук пассеровать в жире, подлить к нему бульон и вино, заправить пряностями и варить в теч. 3 мин. Бульон перелить в керамический горшок и держать на плите. Около 2 мин. варить в бульоне клецки. К клецкам подать к столу соус, пикули и длинный батон.

Соус с копченой селедкой: 2 ст. ложки крупнорубленой копченой селедки смешать с 1/2 ч. ложки крепкого бульона, 2 ст. ложками коньяка и 1/2 чашки майонеза.

Соус "венгерская степь": 1 луковицу, 1/4 корня фенхеля и 1/2 яблока нарезать мелкими кубиками. Добавить 1 ст. ложку с верхом сахарного песка, 1/2 чашки виноградного уксуса и тушить в теч. 5 мин. Охладить и перемешать с 1/2 чашки соуса "кетчуп".

Клецки по вкусу заправить молотым сладким перцем.



4 порции, каждая по 520 ккал. (2176 кДж)

750 г говяжьей рульки (2 куска), соль, 2 лавровых листа, 4–5 гвоздик,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки горошин перца, ароматические молотые приправы, 750 г маленьких картофелин, 2 моркови, 2 стебля лука-порей,  $\frac{1}{2}$  корня сельдерея, 50 г слив. масла,  $\frac{1}{4}$  л молока, немного тертого мускатного ореха, 50 г тертого свежего белого хлеба, 1–2 ст. ложки тертого хрена, соль, немного сах. песка.

### Говяжья рулька в соусе из хрена

*Это мясо с костями очень своеобразно на вкус*

Мясо положить в кастрюлю и посолить. Добавить лавровый лист, гвоздику, горошины перца и 1 ч. ложку ароматических приправ. Рульку доверху залить водой, поставить кастрюлю на огонь и варить около 2 часов. Картофель и овощи очистить и нарезать кубиками. За полчаса до готовности мяса в бульон положить овощи и сварить до готовности. Для соуса растопить сливочное масло, влить в него молоко, высыпать мускатный орех, 1 ч. ложку с небольшим верхом ароматических приправ и тертый белый хлеб. Соусу дать закипеть, 5 мин. проварить на слабом огне, добавить  $\frac{1}{8}$  л мясного бульона и хрен. По вкусу заправить солью и сахаром и все красиво оформить.



4 порции, каждая по 665 ккал. (2783 кДж)

500 г сырокопченого малосоленного ветчинного рулета, по 1 ч. ложке ягод можжевельника, черного перца и кориандра, 1 упаковка хлебного теста с тмином.

### Ветчина в хлебном тесте

*Пирожки с "сюрпризом"*

В слегка размятых в ступке приправах обвалить ветчину. Из пакета выложить тесто. После того, как оно поднимется, вымесить и раскатать в пласт. На пласт уложить ветчину и закатать ее в тесто. Края теста смочить водой и швом вниз положить его на смазанный жиром противень. Дать тесту еще раз подняться и затем около 50 мин. выпекать в предварительно разогретом до  $175^\circ$  духовом шкафу. Подать к столу со свежим салатом.

Если ветчина покажется Вам слишком соленой, на 1–2 часа положите ее в минеральную воду, затем обсушите и приправьте. Вместо копченой можно запекать вареную ветчину.



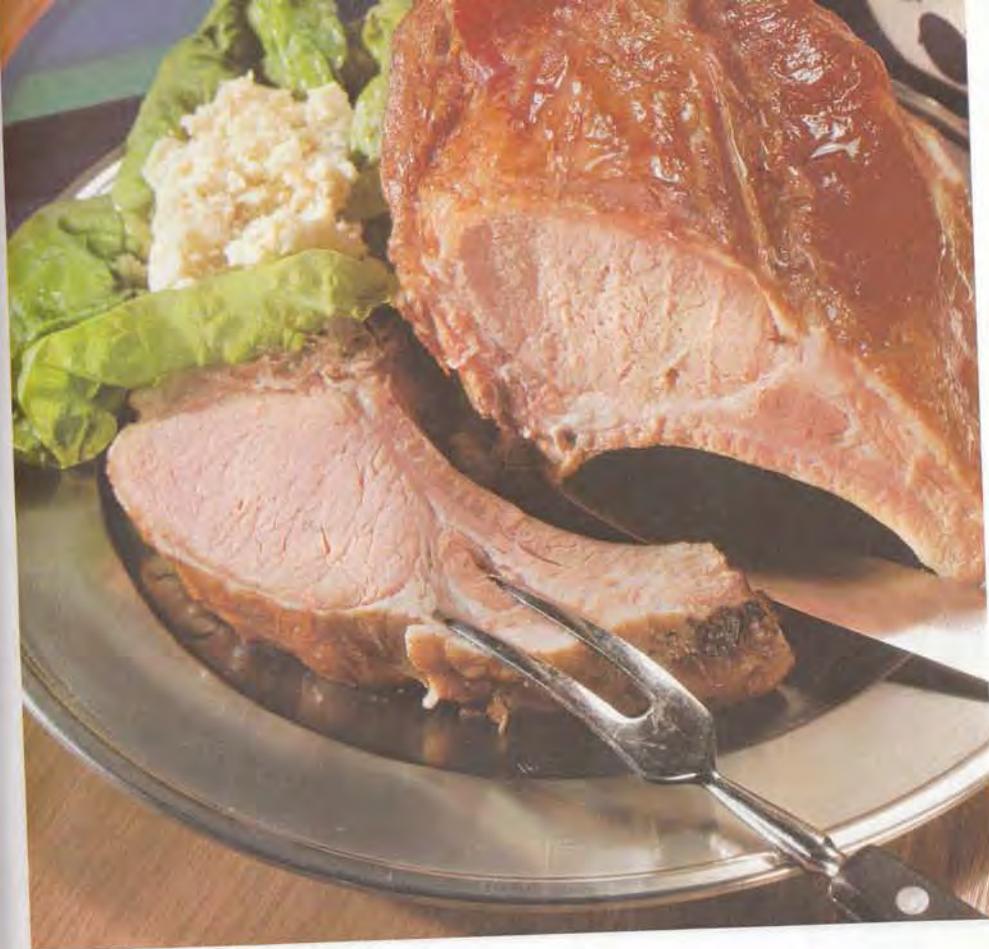
4 порции, каждая по 525 ккал. (2205 кДж)

750 г говяжьего огузка, соль, 1 луковица, 1 лавровый лист, 2 гвоздики, 2 стебля лука-порея, 1 маленький корень сельдерея, 2 моркови, 1 маленький кочан савойской капусты, 750 г картофеля, 250 г яблок (сорта голден), сок 1/2 лимона или 1 1/2 ст. ложки уксуса, 100 г тертого хрена, сахар по вкусу.

### Огузок с яблочным соусом "хрен" по-венски

*В Австрии хрен называется "хрен"!*

Мясо и нашингованную лавровым листом и гвоздикой луковицу положить в подсоленную воду и варить на слабом огне. Лук-порей разрезать пополам, вымыть и, соединив в пучок, связать. Сельдерея и морковь очистить, кочан капусты разрезать пополам. После 1 часа варки положить в бульон овощи и варить еще около 1/2 часа. Очистить и отварить в бульоне картофель. Яблоки очистить, натереть на мелкой терке, сразу же смешать с лимонным соком или уксусом и по вкусу заправить хреном, сахаром и солью. Нарезанные кубиками мясо, овощи и картофель красиво уложить на одном блюде и подать к столу с яблочным соусом "хрен".



4 порции, каждая по 440 ккал. (1848 кДж)

1 кг свиной грудинки на ребрах, 1 луковица, 2 гвоздики, 1 лавровый лист, по 1/2 ч. ложки ягод можжевельника и тмина, 1 маленький стакан тертого хрена. — Для салата: 750 г картофеля, сваренного в мундире, 4 маринованных огурца, 1 луковица, 2 крутых яйца, 2 ч. ложки горчицы, уксус, соль, перец, 1 маленький стакан йогурта.

### Грудинка по-кассельски с картофельным салатом

*Отличное угощение для гостей*

Грудинку положить в кипящую воду, добавить нашингованные гвоздикой и лавровым листом луковицы, ягоды можжевельника и тмин. Кастрюлю закрыть крышкой и мясо варить (но не кипятить!) до готовности около 40 мин. *Салат:* Картофель очистить и мелко порезать, яйца очистить и нарезать крупными кусочками. Все перемешать и заправить приправами и йогуртом. Теплую, нарезанную на порции грудинку подавать с тертым хреном.



4 порции (без гарнира),  
каждая по 315 ккал.  
(1318 кДж)

4 телячьих отбивных, по  
100–120 г каждая, соль,  
перец, немного муки,  
1 ст. ложка раст. масла,  
1 ст. ложка слив. масла или  
маргарина, 1 ч. ложка без  
верха сладкого молотого  
перца,  $\frac{1}{8}$  л сметаны,  
1 пакетик сливочного  
соуса для жарения,  
 $\frac{1}{8}$  л красного (лучше бур-  
гундского) вина, 1 щепотка  
тимьяна, кружочки ли-  
мона.

### Шницель по-бургундски со сливочным соусом

*Праздничное блюдо, требующее минимальных расходов*

Мясо натереть солью и перцем и обвалить в муке. На сковороде нагреть растительное масло, добавить сливочное масло или маргарин и опять разогреть. В жир положить телячьи отбивные и на среднем огне с обеих сторон обжарить в теч. 3–4 мин., затем выложить на нагретое блюдо. Сковороду снять с плиты и в жир от жарения быстро добавить перец, затем сливки и довести соус до кипения. Порошковый соус размешать с красным вином и 4 ст. ложками воды, вылить на сковороду, перемешать и дать закипеть. По вкусу заправить тимьяном и полить шницели. Телятину украсить кружочками лимона и подать к столу со свежим салатом, вермишелью или рисом.



4 порции (без картофеля во  
фритюре), каждая по  
565 ккал. (2365 кДж)

1 кг телятины на ребрах,  
соль и перец, 2 ст. ложки  
раст. масла, 1 луковица,  
 $\frac{1}{8}$  л мясного бульона (из  
кубиков), 1 головка цвет-  
ной капусты, 1 маленькая  
банка консервированной  
зеленой фасоли, 1 малень-  
кая банка консервиро-  
ванной моркови, 1 упаков-  
ка мороженого зеленого  
горошка, ароматические  
молотые пряности,  
1 ст. ложка слив. масла  
или маргарина.

### Телятина "по-деревенски"

*Это сочное жаркое украсит любой праздничный стол*

Мясо посолить и поперчить. В кастрюле для жарения разогреть растительное масло, положить телятину и обжарить. Затем около 1  $\frac{1}{4}$  часа запекать мясо в нагретом до 200° духовом шкафу. Через полчаса добавить нарезанный кубиками репчатый лук. В это время в подсоленной воде сварить цветную капусту. Приготовить зеленый горошек, как указано на упаковке. Фасоль и морковь разогреть отдельно, посыпать их ароматическими приправами. Все овощи тушить при помешивании в небольшом количестве сливочного масла или маргарина. Жаркое положить по середине нагретого блюда, по краям красиво уложить овощи. В кастрюлю для жарения вылить мясной бульон, довести до кипения оставшийся от жарения жир, по вкусу заправить соус пряностями и через ситечко процедить его в соусник.



4 порции, каждая по 420 ккал. (1758 кДж)

4 телячьих шницеля по 100 г каждый, 250 г свиного фарша, 1 ч. ложка майорана, соль, 1 ч. ложка горошин зеленого перца, 1 пучок зелени петрушки, 1 луковица, 2 стручка зеленого сладкого перца, мука, 2 ст. ложки раст. масла, 1/8 л сметаны.

Зеленый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Фаршированный рулет из телятины

*Рулетов много на любой вкус, но этот рецепт предназначен для любителей острых блюд*

Мясо промыть под струей воды и обсушить. Между листами прозрачной фольги отбить в тонкий пласт и посолить. Свиной фарш смешать с майораном, солью, толчеными горошинами перца, нарубленной петрушкой и обмазать фаршем шницели. Шницели скатать в ролики и обвязать нитью. Очищенную луковицу и перец, из которого предварительно удалить сердцевину, нарезать соломкой. Рулеты обвалить в муке и со всех сторон обжарить в раскаленном растительном масле. Добавить овощи, влить 1/2 чашки воды, посолить и, закрыв крышкой, на среднем огне тушить в теч. 50 мин. Затем добавить сметану, смешанную с 1 ч. ложкой муки, и все еще раз вскипятить. По вкусу заправить пряностями.



4 порции, каждая по 510 ккал. (2134 кДж)

4 порции тонко нарезанной говяжьей мякоти, горчица, перец, измельченные приправы, 1 большая луковица, 8 корнишонов, 1/4 л сметаны, 4 ст. ложки виноградного уксуса, соль, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка молотого сладкого красного перца, 2 ст. ложки маргарина, 1 ч. ложка с верхом томатной пасты, 2 чашки мясного бульона (из кубиков), 2 ч. ложки с верхом муки.

### Рулет, маринованный в сметане

*Рулет с "пикантной" начинкой*

Мясо обмазать горчицей, посыпать перцем и ароматическими приправами. Порубленную луковицу уложить на мясо, на нее положить корнишоны, мясо скатать в ролики и обвязать нитью. Ролики мариновать в сметане и уксусе на холоде в теч. 1–3 дней, часто переворачивая. Мясо выложить в смешанной с молотым красным перцем муке и жарить до появления коричневой корочки. Добавить томатную пасту и еще раз обжарить с ней мясо. Влить мясной бульон и половину маринада и на слабом огне тушить в теч. 1 часа. Оставшийся маринад смешать с мукой, ввести в соус и довести до кипения. Подать к столу с картофельным пюре.



4 порции, каждая по 250 ккал. (1050 кДж)

375 г постной свинины, 1 луковица, 2 ч. ложки раст. масла, 2 ч. ложки молотого сладкого красного перца, 1 ч. ложка томатной пасты, 1/2 банки квашеной капусты, 1/3 ч. ложки тмина, 1/4 л мясного бульона (из кубиков), 1/8 л сметаны, 1 щепотка красного молотого острого перца.

### Венгерский гуляш по-сегедски

*Главное, что отличает это блюдо – ароматный сладкий перец и его темно-красный цвет*

Мясо нарезать крупными кубиками размером в 2 см, очищенный репчатый лук мелко порубить. В кастрюле для тушения разогреть растительное масло и пассеровать в нем лук до золотистого цвета. Мясо смешать со стручковым перцем, выложить к луку, добавить томатную пасту. Тщательно перемешать, закрыть крышкой и на слабом огне тушить около часа, время от времени подливая понемногу воды. В другую кастрюлю положить квашеную капусту, тмин, залить мясным бульоном и, закрыв крышкой, тушить около 30 мин. Затем смешать мясо с квашеной капустой и сметаной и по вкусу заправить красным перцем.



4 порции, каждая по 475 ккал. (1995 кДж)

4 порции говяжьего филе, около 1 ст. ложки горчицы, 1 луковица, 50 г копченой грудинки, 1 маленький маринованный огурец, соль, перец, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка раст. масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1/4 л красного вина, 1 маленький стакан сметаны или йогурта, 1 ч. ложка крахмала.

### Рулет по-домашнему

*Этот рулет можно приготовить для воскресного обеда еще в субботу*

Нарезанное широкими длинными кусками мясо обмазать горчицей. Очищенную луковицу, грудинку и огурец нарезать мелкими кубиками и посыпать ими куски мяса, которые затем скатать роликами, посолить, поперчить и обвалять в муке. Разогреть сливочное и растительное масло и жарить мясо до темно-коричневой корочки. Оставшуюся муку выложить в жир от жарения и слегка подрумянить. Затем добавить томатную пасту, красное вино и 1/8 л воды и под закрытой крышкой тушить рулеты до готовности около 1 1/4 часа. Потом переложить из соуса в нагретую миску. Сметану или йогурт размешать с крахмалом, ввести в соус и довести до кипения. Соус по вкусу заправить приправами и полить рулеты.



6 порций, каждая по 330 ккал. (1386 кДж)

1 кг мяса для ростбифа, соль, черный молотый перец, 2 луковицы, 1 ст. ложка рафинированного кокосового масла, 1/4 л мясного бульона (из кубиков), 1 ч. ложка без верха крахмала.

### Жареный ростбиф

*Приготовить нежный, розовый, с хрустящей корочкой ростбиф – это настоящее искусство*

Мясо посолить и поперчить, репчатый лук нарезать кубиками. Нагреть духовой шкаф до 225°, поставить туда глубокую сковороду, в сковороду положить жир и обжаривать мясо со всех сторон, пока жир не начнет дымиться. Затем высыпать на сковороду репчатый лук и в закрытом духовом шкафу около 25 мин. запекать с ним ростбиф до готовности. Во время запекания ростбиф нельзя прокалывать вилкой, иначе готовое мясо не будет сочным. Перед тем, как нарезать, на 15 мин. оставить мясо настояться. Остатки от жарения вместе с мясным бульоном уварить и загустить крахмалом, разведенным в холодной воде.



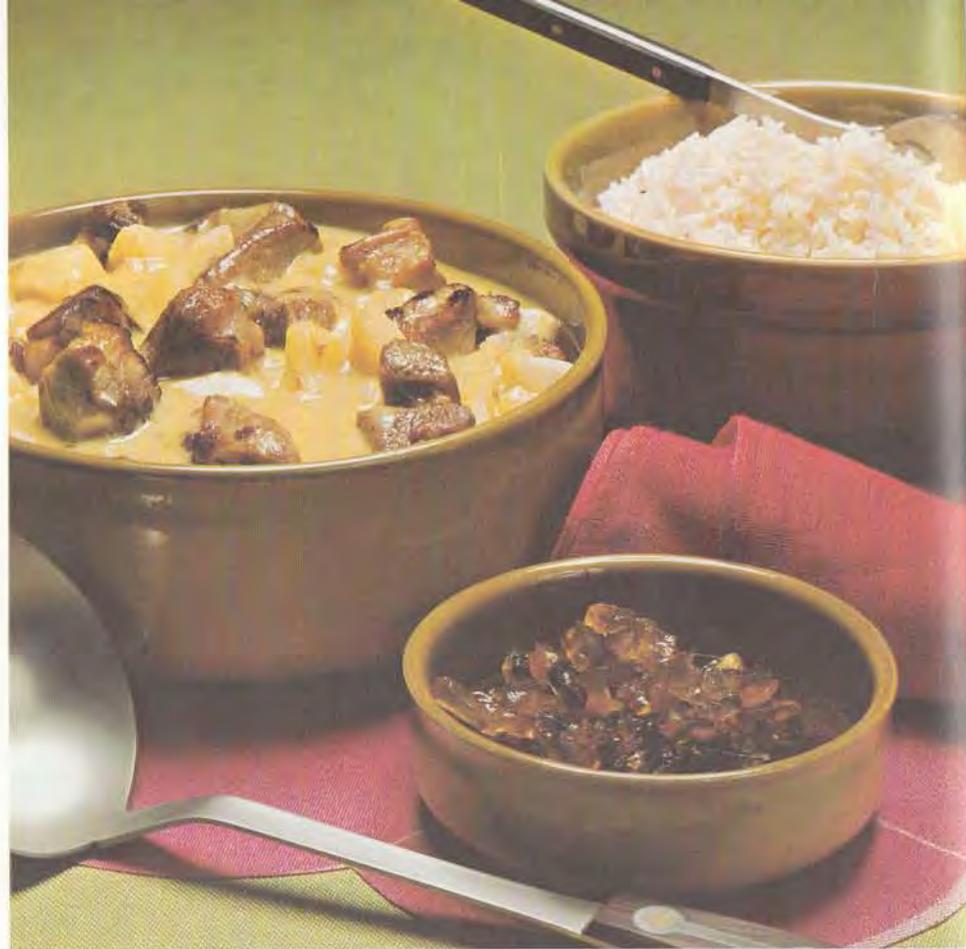
4 порции, каждая по 460 ккал. (1932 кДж)

750 г филе от говяжьего огузка, соль, перец, 2 луковицы, 1 морковь (лучше сорта каротель), 1/4 корня сельдерея, 1 ст. ложка растительного маргарина или раст. масла, 1 ч. ложка горошин перца, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, 3–4 спелых помидора, 1/4 л красного вина, 1/4 л воды, измельченные приправы, 1 ст. ложка сухих белых грибов.

### Пикантное тушеное мясо

*Сковородка сэкономит Вам почти целый час*

Говядину посолить и поперчить. Луковицы, морковь и сельдерей очистить и нарезать крупными кубиками. В кастрюле разогреть жир, со всех сторон обжарить в нем мясо до коричневой корочки, затем выложить мясо, положить овощи и обжаривать их в теч. 5 мин. Посыпать приправами и мукой и тушить в теч. 2–3 мин. К овощам добавить помидоры, налить красное вино и воду, положить мясо и, закрыв крышкой и часто переворачивая, тушить до готовности около 1 3/4 часа. Соус процедить, 5 мин. прокипятить с сухими белыми грибами и по вкусу заправить пряностями.



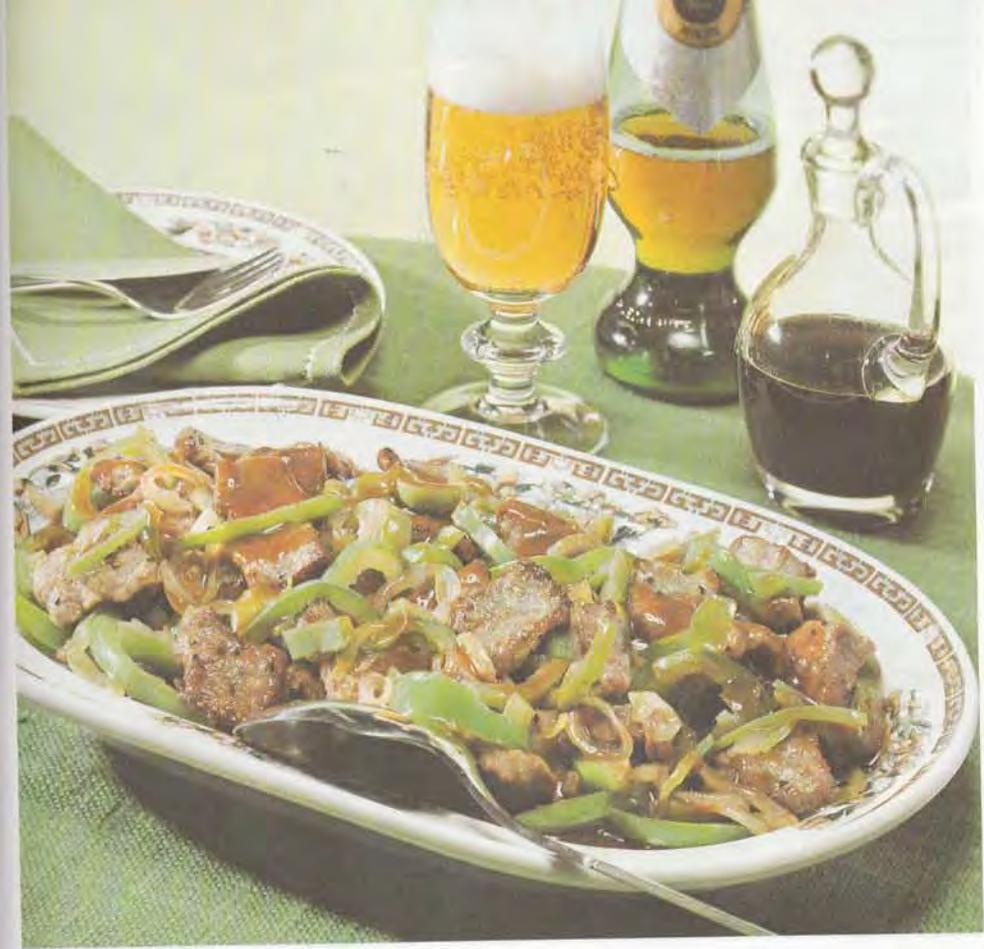
4 порции, каждая по 405 ккал. (1701 кДж)

500 г мяса без костей от плечевой части ягненка, 3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка раст. масла, лавровый лист, перец, 1 яблоко, 2 ч. ложки с верхом "карри", 1/8 л мясного бульона (из кубиков), 1 маленький стакан йогурта, 2 ч. ложки с верхом крахмала.

### Рагу из барашка с соусом "карри"

*Попробуйте рагу с рюмочкой легкого красного вина*

Мясо нарезать кубиками размером по 2 см. Луковицы и чеснок очистить и мелко порубить. В кастрюле для тушения раскалить растительное масло, положить кубики мяса и обжарить до коричневой корочки. Добавить лук и чеснок и 5 мин. пассеровать на слабом огне. Затем положить лавровый лист, соль и перец. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками и вместе с "карри" положить к мясу. Влить горячий мясной бульон, кастрюлю закрыть крышкой и тушить около 35 мин. Йогурт взбить с крахмалом, подлить к рагу, перемешать и дать закипеть. По вкусу заправить пряностями и подать к столу с отварным рисом, цукатами из плодов манго и свежим салатом.



4 порции, каждая по 300 ккал. (1260 кДж)

(1) 375 г говяжьей вырезки, 2 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка белого вина или шерри, 1/2 ч. ложки без верха сах. песка, 1 щепотка молотого острого перца. — (2) 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 4 стручка сладкого зеленого перца, 1/3 чашки раст. масла, 1/4 л куриного бульона (из кубиков), 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки соуса "кетчуп", ароматические молотые пряности, 1 ст. ложка без верха крахмала.

### Говядина со сладким перцем

*Подайте к ней рис, пиво и обязательно соевый соус*

Вырезку очистить от пленки, нарезать тонкими ломтиками, обвалить в крахмале, перемешать с перечисленными в рецептуре (1) компонентами и в теч. 1 часа дать пропитаться. Репчатый лук и чеснок очистить и мелко нашинковать. Стручки сладкого перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать соломкой. Разогреть растительное масло и обжаривать в нем мясо в 2 или 3 захода в теч. 1 мин., затем переложить мясо на сито и слить жир. Репчатый лук, чеснок и сладкий перец в теч. 3 мин. пассеровать в растительном масле, затем добавить куриный бульон, соевый соус, кетчуп и ароматические пряности. В теч. 1 мин. проварить, загустить разведенным крахмалом, затем мясо в соусе довести до кипения, но не кипятить.



4 порции, каждая по 710 ккал. (2982 кДж)

750 г свинины (от плечевой части), 3 луковицы, 2 яблока, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 1 ч. ложка "карри", соль, перец, 2 маленьких стакана йогурта, 2 ч. ложки с верхом крахмала.

### Свинина с пряностями и рисом

*Для всех, кому нравится китайская кухня*

Свинину нарезать кубиками размером по 2–3 см. Лук-ковицы очистить и крупно порезать. Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать дольками и крупно порубить. Зубчик чеснока очистить и растереть. В кастрюле растопить сливочное масло или маргарин, обжарить в нем мясо до темно-золотистой корочки, затем добавить лук, яблоки, приправу "карри", соль и перец. Закрыв кастрюлю крышкой, на слабом огне при частом помешивании тушить мясо около 45 мин. Йогурт взбить с крахмалом, добавить к мясу и довести до кипения. К столу подать с рисовым гарниром, любыми салатами и цукатами из плодов манго.

4 порции, каждая по 410 ккал. (1722 кДж)

4 порции свиного шницеля, по 100 г каждая, 1 стручок сладкого красного перца, 2 луковицы, соль, молотый тмин, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1/2 банки томатной пасты, 1/2 маленького стакана йогурта, 1/2 ч. ложки крахмала, 4 кусочка сыра.

### Рулет из свинины с сыром

*Нежное, но острое блюдо*

Стручки сладкого перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать соломкой. Репчатый лук очистить и мелко порубить. Отбитые в тонкий пласт шницели посыпать солью, молотым тмином и уложить на них нарезанный соломкой сладкий перец. Мясо скатать в ролики и закрепить в таком положении зубочистками. На сковороде разогреть жир, хорошо обжарить в нем шницели, добавить репчатый лук и быстро обжарить его вместе с мясом. Затем положить томатную пасту, закрыть сковороду крышкой и на слабом огне тушить около 40 мин. Йогурт взбить с крахмалом и загустить им соус. Потом свиные ролики еще раз быстро запечь вместе с сыром.



На 6–8 порций:  
около 1,5 кг мяса ягненка  
от задней ноги, перец,  
2 зубчика чеснока, соль,  
2 ст. ложки раст. масла,  
1 морковь (лучше сорта  
каротель), 1 луковича,  
1/2 ч. ложки тимьяна,  
2 ч. ложки томатной пасты,  
ароматические приправы,  
1 ч. ложка крахмала.

В одной порции  
ок. 570 ккал. (ок. 2385 кДж)

Белый перец можно заме-  
нить острым душистым  
перцем.

### Жареный кострец ягненка

*Для придания блюду особого привкуса вместе с мясом пожарьте  
репчатый лук и морковь*

Мясо тщательно натереть белым, свежемолотым перцем. Зубчики чеснока растереть сначала отдельно, потом с солью и тоже натереть мясо. Растительное масло разогреть и со всех сторон обжарить в нем мясо, затем, добавив нарезанные крупными кубиками морковь и луковичу, поставить мясо в нагретый до 220° духовой шкаф, убавить температуру до 190° и запекать около 1 1/4 часа. В процессе запекания несколько раз поливать мясо выделяющимся жиром. В конце добавить тимьян и томатную пасту, немного прожарить и влить примерно 3/8 л бульона. Посыпать измельченными приправами, загустить небольшим количеством растворенного в холодной воде крахмала. Соус процедить и подать к жареному мясу.



4 порции, каждая по  
900 ккал. (3780 кДж)

1 кг мякоти баранины от  
задней ноги, соль, перец,  
2 зубчика чеснока,  
1 ст. ложка сливочного  
масла или маргарина,  
1 кг картофеля, 3 луко-  
вицы, мускатный орех,  
1 ч. ложка тимьяна,  
2 лавровых листа.

### Запеченная баранина "Как у булочницы"

*По вкусу она напоминает знаменитое страсбургское жаркое*

Мясо посолить, поперчить и нашпиговать нарезанным соломкой чесноком. В кастрюле из огнеупорного стекла в духовом шкафу при температуре около 220° разогреть жир, обжарить в нем мясо до появления коричневой корочки и затем запекать еще 30 мин. Картофель и репчатый лук очистить и нарезать кружочками толщиной в 1/2 см. Мясо выложить из кастрюли. Слоями уложить в кастрюлю картофель и лук, приправить солью, перцем, мускатным орехом, щепоткой тимьяна и добавить лавровый лист. Затем залить 1 чашкой кипящей воды и сверху положить мясо. Все вместе запекать в теч. 50 мин. при температуре 200°. Сервировать в кастрюле из огнеупорного стекла и подать с крепким красным вином.



4 порции, каждая по 540 ккал. (2268 кДж).  
 (1) 375 г свиной вырезки, 2 ст. ложки шерри или рисовой водки, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 щепотка соли, 1/2 ч. ложки ароматич. приправ, перец. — (2) 2 стебля лука-порея, 2 луковички, 50 г спагетти, 2 ст. ложки сухих черных китайских грибов, 1/2 банки консервир. бамбуковых побегов, 2 дольки ананаса. — (3) 1/2 чашки виногр. уксуса, 4 ст. ложки сах. песка, 2 ст. ложки ананасового сока, 1/3 л куриного бульона (из кубиков), 3 ст. ложки соуса "кетчуп", 1 ст. ложка соевого соуса, 1 чашка раст. масла, 1/2 ч. ложки крахмала.  
 Черные китайские грибы по вкусу напоминают сморчки, их можно заменить белыми грибами. Вместо бамбуковых побегов попробуйте молодой каргофель.

### Свинина по-китайски

*Попробуйте с ней крёпёк (красовый хлеб)*

Мясо нарезать кубиками и смешать его с перечисленными в рецептуре (1) компонентами. Лук очистить и порубить. Спагетти и грибы в теч. 3 мин. сварить раздельно в подсоленной воде, затем воду слить. Бамбуковые побеги и ананас нарезать соломкой. Смешать перечисленные в рецептуре (3) компоненты, кроме растительного масла и крахмала. Мясо обвалить в крахмале, и в теч. 2 мин. обжарить в растительном масле, затем переложить на сито и слить жир. В теч. 2 мин. обжарить в растительном масле лук, слить жир и добавить смешанные с уксусом спагетти, грибы, бамбуковые побеги и ананас. В теч. 1 мин. варить, затем положить мясо с пряностями и разогреть. Подать к столу с рисовым гарниром.



4 порции, каждая по 260 ккал. (1088 кДж)

375 г печени птицы, 3 луковички, 2 помидора, 50 г копченой грудинки, 1 зубчик чеснока, соль, перец, 1 веточка тимьяна, 2 ликерных рюмки коньяка.

### Печень птицы с репчатым луком

*Печень будет еще вкуснее, если ее опалить*

Печень вымыть и разделить на кубики величиной с лесной орех. Луковички очистить и порубить, помидоры опустить в горячую воду, снять кожицу, разрезать пополам, удалить зерна и порезать кубиками. Грудинку также нарезать кубиками, чеснок мелко растереть. Растопить на сковороде грудинку, в теч. 2 мин. обжарить в ней печень, затем выложить со сковороды. Репчатый лук пассеровать до золотистого цвета. Добавить печень, чеснок и помидоры и заправить пряностями (тимьян измельчить). Тушить в теч. 3 мин., затем залить коньяком и поджечь. Подать к столу с белым хлебом и салатом. Печень можно полить соусом для жарения (домашним или готовым).



4 порции, каждая по 375 ккал. (1575 кДж)

1 бройлерная курица, 1 стебель лука-порея, 1 морковь, 3 луковицы, 2 гвоздики, 2 стручка зеленого перца, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, 1 стакан белого вина, 1 ч. ложка ароматических молотых приправ, 2 стручка сладкого перца, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1 маленькая рюмка виски, 1/8 л свежих сливок, 1 ч. ложка молотого сладкого перца, 2 ч. ложки растворимого соуса для жарения.

### Отварная курица с соусом из сладкого перца

*Положите ее на блюдо с рисом и подайте к ней салат из свежих овощей*

Промытую курицу положить в подходящую кастрюлю, свободные места заполнить очищенными репчатой луковицей, пореем и морковью, добавить гвоздику, зеленый стручковый перец, тимьян и лавровый лист. Курицу чуть покрыть водой, добавить белое вино и ароматические приправы. Довести до кипения и тушить около 25 мин., затем курицу выложить, остудить, разделить на порции и удалить кожу и кости. 2 очищенные луковицы и сладкий перец нарезать кубиками и тушить в сливочном масле или маргарине до прозрачности. Добавить виски и поджечь. Затем налить сливки, добавить перец и соус для жарения. Перемешать, дать закипеть, положить в соус куриное мясо и разогреть.



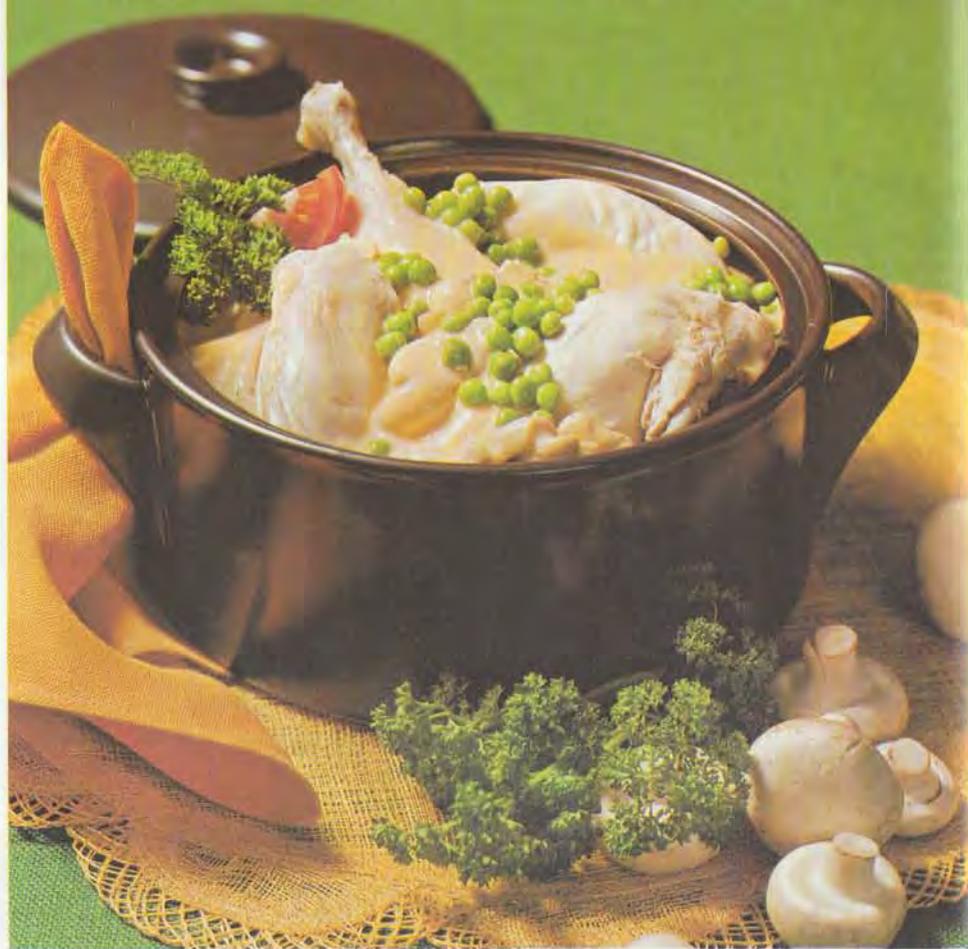
4 порции (без картофеля во фритюре), каждая по 400 ккал. (1674 кДж)

1 бройлерная курица (весом около 1 кг), соль, перец, 2 ст. ложки раст. масла, 1 луковица, 1 ч. ложка черного перца грубого помола, 1/4 л красного вина, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ч. ложки растворимого соуса для жарения, острый стручковый перец.

### Курица-гриль с "дьявольским" соусом

*Остро, но вкусно!*

Курицу со стороны спины разрезать и удалить позвоночник, затем отбить, посолить и поперчить. Противень гриля смазать растительным маслом, поставить на плиту, раскалить и с двух сторон обжарить на нем курицу. Затем в теч. 25 мин. запекать ее в нагретом до 225° духовом шкафу. Для соуса очистить репчатый лук, мелко порубить, поперчить и в теч. 3 мин. варить в красном вине. Добавить томатную пасту, порошок соуса, острый стручковый перец и по вкусу заправить соус приправами. Курицу-гриль подать к столу с дольками лимона, соусом "гриль" и картофелем во фритюре. По желанию можно быстро запечь в гриле помидоры.



4 порции, каждая по 420 ккал. (1758 кДж)

1 мороженная курица, 2 луковицы, 2 гвоздики, 1 лавровый лист, соль, 125 г свежих шампиньонов, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1 пакетик Светлого соуса для  $\frac{1}{4}$  л, 1 ст. ложка без верха крахмала,  $\frac{1}{8}$  л молока, 1 яичный желток,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки ворчестерского соуса, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 1 чашка мороженого зеленого горошка.

### Куриное фрикасе с шампиньонами

*Подайте с рисом, отварным картофелем или с салатом из свежих овощей*

Курицу разморозить, слегка покрыть водой и поставить на огонь. Добавить очищенный и нашинкованный репчатый лук, гвоздику, лавровый лист, соль, дать закипеть и варить на слабом огне в теч. 35 мин. Шампиньоны очистить, дважды промыть, нарезать кубиками толщиной в  $\frac{1}{2}$  см и 2 мин. потушить в кипящем сливочном масле или маргарине. Затем налить  $\frac{1}{4}$  л процеженного куриного бульона и в теч. 2 мин. варить. Порошковый соус взбить с крахмалом, молоком, желтком, ворчестерским соусом, соединить с шампиньонами и довести до кипения. Добавить лимонный сок и жареный горошек и до подачи к столу сохранять соус горячим. Курицу разделить на порции, удалить кожу, сервировать на блюде и полить соусом.



4 порции, каждая по 500 ккал. (2093 кДж)

1 курица, соль, перец,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки тимьяна, 3 ст. ложки оливкового масла или другого раст. масла, 1 стручок сладкого зеленого или красного перца,  $\frac{1}{2}$  бокала ликера шерри, портвейна или мадеры, 1 маленькая банка томатной пасты, 1 ч. ложка растворимого соуса для жарения, 12 фаршированных оливок, 1 апельсин без косточек.

### Курица "Гиспалис"

*Гиспалис – старинное название испанского города Севилья*

Курицу промыть, обсушить, разрезать на 4 части, посолить, поперчить и со всех сторон обжарить в растительном масле. Добавить нарезанный соломкой стручковый перец и, наполовину прикрыв кастрюлю крышкой, обжаривать еще 20 мин. Налить шерри, портвейн или мадеру и немного уварить. Добавить томатную пасту, ввести порошковый соус для жарения и потушить еще 5 мин. Затем положить оливки и очищенные до мякоти дольки апельсина. Соус подать к столу с рисовым гарниром.

В рис тоже можно добавить нарезанные оливки, можно также посыпать его сверху тертым пармезанским сыром. Кроме того, к курице подают свежий салат, заправленный маринованным луком, перцем и сметаной.



**На 4 порции:**  
2 мороженых цыпленка,  
соль, перец, мука, 1–2 яйца,  
панировочные сухари,  
1/2 ч. ложки сладкого красного  
молотого перца, жир,  
1 лимон, петрушка.

**В одной порции**  
ок. 440 ккал. (ок. 1840 кДж)

### Цыпята по-венски

*Их подают с картофельным салатом и соусом "ремолад"*

Цыплят разморозить, разрезать на 4 части и удалить кости. Мясо посолить и поперчить, несколько минут дать пропитаться, затем обвалить в муке, взбитом яйце, смешанных с молотым перцем панировочных сухарях. На мясе должен быть толстый слой панировки. При температуре 175° разогреть жир для жарения и около 15 мин. запекать в нем цыплят. Слить с них жир, положить на бумажную салфетку и украсить дольками лимонов и петрушкой. На гарнир можно подать картофельный или зеленый салат или соус "ремолад".



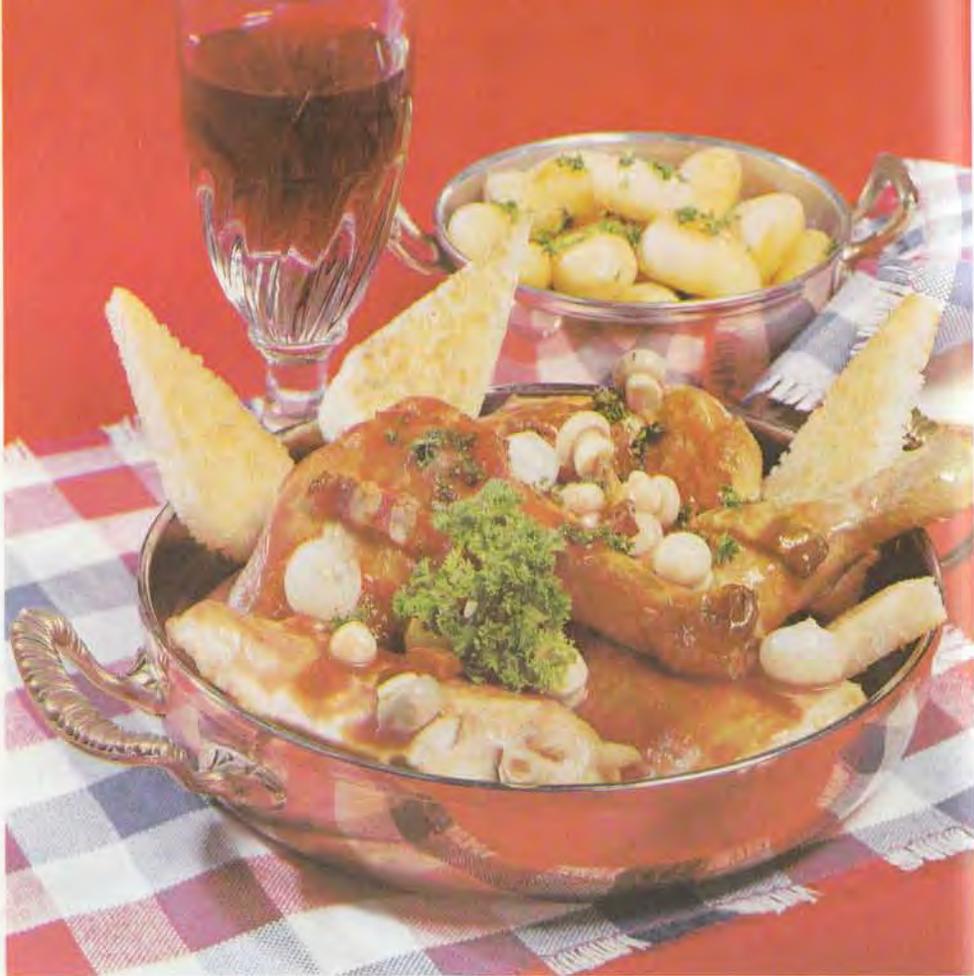
**На 4 порции:**  
1–2 упаковки мороженых порционных цыплят (все-  
го около 1,5 кг), соль, пря-  
ная смесь "карри", мука,  
4 ст. ложки раст. масла,  
3 луковицы, 1 зубчик чеснока,  
3 яблока, 1–2 ч. ложки "карри",  
1/2 л мясного бульона из кубиков,  
1/2 банки томата-пасты,  
1/4 л сметаны или йогурта,  
1/2 ст. ложки крахмала,  
1/2 ч. ложки ароматических  
молотых пряностей.

**В одной порции**  
ок. 549 ккал. (ок. 2295 кДж)

### Цыпята по-индийски с острым "карри"

*Украсьте их дольками банана и золотистыми колечками лука*

Куски цыплят разморозить, посыпать солью и "карри", обвалить в муке и 5 мин. обжаривать в растительном масле. Выложить со сковороды, поджарить до золотистого оттенка нарезанный кубиками репчатый лук, затем добавить растертый чеснок и очищенные, с удаленными зернами и измельченные в миксере или кухонном комбайне яблоки, посыпать "карри", залить мясным бульоном и томатным соком и тушить цыплят около 45 мин. Блюдо загустить соусом "карри", а в конце тушения — взбитыми с крахмалом сливками. По вкусу заправить ароматическими пряностями, в соусе разогреть помидоры и подать к столу в глубоком красивом блюде, уложив их на отварной рис.



**На 4 порции:**  
2 мороженые курицы, соль, перец, 250 г копченого сала, 2 ликерные рюмки коньяка, 1/2 л красного вина, 1 лавровый лист, 1 щепотка тимьяна, 1/2 банки консервированных шампиньонов, ок. 10 маленьких свежих луковиц или 1 большая луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 2–3 куска хлеба для тостов.

**В одной порции**  
ок. 930 ккал. (ок. 3890 кДж)

### Соq au vin (Коньяк & вино)

*Обычные ароматизаторы: коньяк и красное вино*

Кур разморозить, разрезать на 4 части, посолить и поперчить. В кастрюле пассеровать до прозрачности нарезанную соломкой сало и выложить, в жире с обеих сторон обжарить кур, сбрызнуть коньяком, поджечь и опалить. Добавить красное вино, лавровый лист, тимьян, сок из-под шампиньонов, а также маленькие луковицы или одну большую, нарезанную кубиками, и, закрыв крышкой, тушить на самом слабом огне около 35 мин. После этого выложить кур, добавить еще сала и загустить соус мукой, смешанной с 1 ст. ложкой размягченного сливочного масла или маргарина. Соус довести до кипения, затем положить в него курицу. В оставшемся жире поджарить кусочки хлеба и уложить их по краям блюда вокруг кур.



**На 4 порции:**  
2 мороженых курицы, соль, сладкий молотый красный перец, 4 ст. ложки раст. масла, 100 г копченого сала, 3 луковицы, 1–2 стручка красного или зеленого сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки тмина, 1 щепотка майорана, цедра 1/4 лимона, 1 маленькая банка томатной пасты, 1 пакетик соуса для жарения.

**В одной порции**  
ок. 560 ккал. (ок. 2340 кДж)

### Курица со сладким перцем

*Необычный способ традиционного приготовления курицы*

Размороженных кур разделить на 4 части, заправить солью и молотым перцем и с обеих сторон сильно обжарить в растительном масле, затем переложить на блюдо. К растительному маслу добавить копченое, нарезанное кубиками сало и пассеровать до прозрачности, затем добавить репчатый лук, нарезанный кубиками сладкий перец и тушить в теч. нескольких минут. Затем положить чесночный сок, измельченный тмин, майоран и цедру лимона, а также 2–3 ложки молотого сладкого перца и сверху куски курицы. Томатную пасту смешать с 1 чашкой воды, полить мясо и, закрыв крышкой, тушить около 35 мин. В 1/8 л воды растворить соус, довести до кипения и обильно полить им кур.



4 порции, каждая по 455 ккал. (1911 кДж)

1 бройлерная курица, соль и перец, 2 ст. ложки маргарина, 2 луковицы, 1 чашка белого вина, 1 маленькая банка консервированных сморчков, 1 ч. ложка крахмала, 1/4 л свежих сливок.

Сморчки можно заменить белыми грибами.

### Жареная курица с "толченым" соусом

*Подайте к ней крокеты, обжаренные во фритюре, салат из свежих овощей и белое вино*

Курицу тщательно вымыть, удалить внутренности и промыть под струей проточной воды. Затем с внешней и внутренней стороны натереть солью и перцем. В сковороде для жарения растопить маргарин, положить курицу, добавить обработанные потроха, поставить в духовой шкаф, нагретый до 180°, и обжарить в теч. 35 мин. Лук очистить и нарезать кубиками. Крахмал смешать со сливками. Кур выложить со сковороды и держать в горячем месте. В оставшийся соус высыпать нарезанный кубиками лук, налить белое вино и уварить до половины объема. Добавить сморчки, недолго проварить, подлить сливки и дать закипеть. Соус по вкусу приправить солью и перцем.



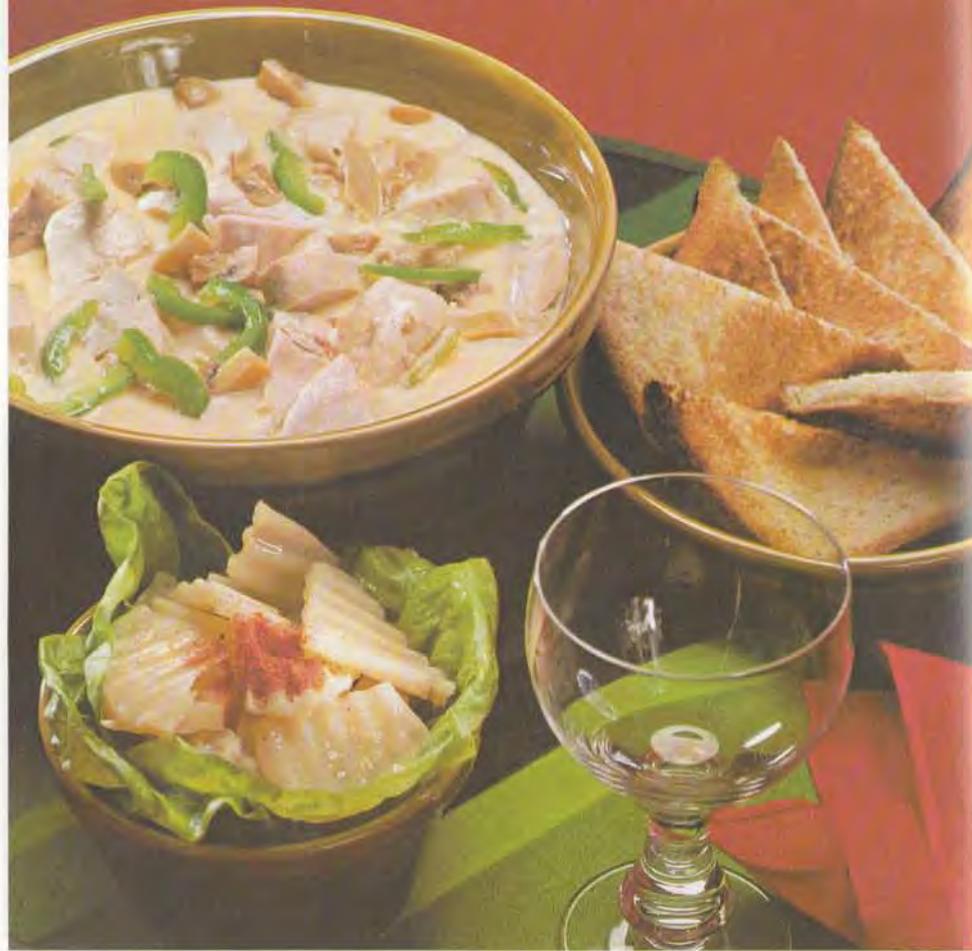
4 порции, каждая по 430 ккал. (1806 кДж)

1 мороженая курица, 1 лимон, 1 лавровый лист, 1 пучок свежего или 1 ст. ложка сухого укропа, соль, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1/2 чашки сухого мартини, 1 маленькая банка консервированного омарового или крабового супа, 1 яичный желток, 1 ст. ложка крахмала, 1/2 чашки свежего молока, острый стручковый перец, 50 г консервированных крабов или креветок.

### Курица под крабовым соусом

*К ней на гарнир подают рис с тушеным сладким перцем*

Размороженную курицу и лимон тщательно промыть (лимон нарезать кружочками), положить в кастрюлю, покрыть водой, поставить на огонь, добавить лавровый лист, укроп и соль и варить около 35 мин. Репчатый лук и чеснок очистить, мелко порубить и в сливочном масле или маргарине пассеровать до желтого цвета. Добавить мартини и проварить на сильном огне в теч. 2 мин., затем добавить 1/4 л омарового или крабового супа, столько же куриного бульона и варить еще в теч. 3 мин. Желток растереть с молоком и крахмалом, ввести в соус и соус снова довести до кипения. Заправить острым стручковым перцем, добавить крабы или креветки и больше не варить. Курицу разделить на порции, снять кожу, выложить в красивую посуду и полить соусом.



4 порции, каждая по 670 ккал. (2814 кДж)

1 суповая курица, 1 луковица, 1 лавровый лист, 2 гвоздики,  $\frac{1}{2}$  моркови, 1 корень сельдерея, соль, 1 стручок зеленого сладкого перца, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 4 ст. ложки без верха муки,  $\frac{1}{4}$  л холодного молока, 1 маленькая банка консервированных шампиньонов, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, немного ворчестерского соуса.

Подайте к столу тосты или рис с любым салатом.

### Курица по-королевски

*Если взять консервированную курицу, то на приготовление потребуется совсем немного времени*

Курицу промыть и положить в подходящую кастрюлю. Затем добавить очищенный репчатый лук, лавровый лист, гвоздику, очищенные морковь и сельдерей и 1 ч. ложку соли. Все варить на слабом огне до тех пор, пока мясо начнет легко отделяться от ножек. Стручки перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть, нарезать соломкой и потушить в сливочном масле или маргарине. Посыпать мукой, тщательно перемешать и 2 минуты кипятить на сильном огне. Подлить молоко и  $\frac{1}{4}$  л куриного бульона, добавить шампиньоны и варить соус в теч. 5 мин. Мясо отделить от кожи и костей, порезать и разогреть вместе с соусом. Блюдо по вкусу заправить лимонным соком, ворчестерским соусом и солью.



4 порции, каждая по 205 ккал. (861 кДж)

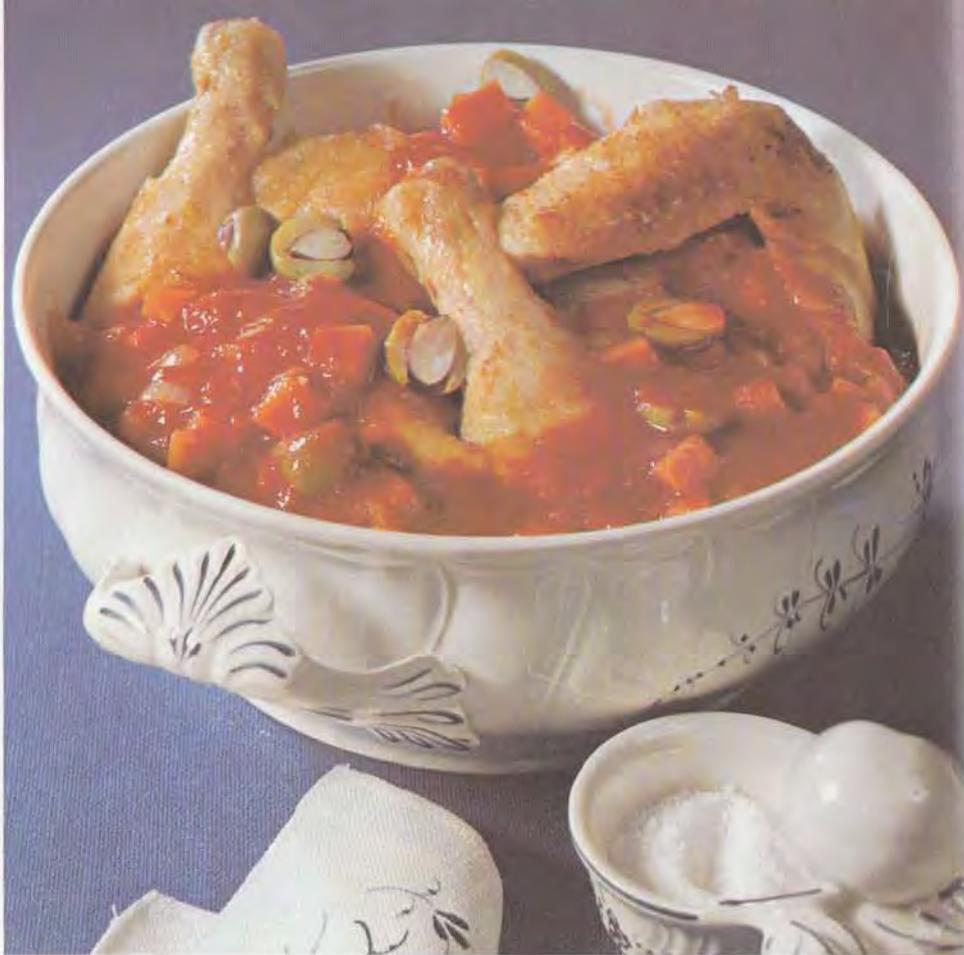
250 г свежих или мороженных куриных сердец, соль и перец, 1 луковица, 50 г копченой грудинки, 2 ст. ложки белых лукович,  $\frac{1}{2}$  лаврового листа, немного тимьяна,  $\frac{1}{8}$  л красного вина, 1 пакетик соуса для жарения, 1 ст. ложка нарубленной петрушки, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка соуса "кетчуп".

Подайте к столу рис и острые маринованные овощи.

### Куриное сердце в пикантном соусе

*Это мясо имеет своеобразный нежный вкус*

Куриные сердца тщательно вымыть, удалить белые жилы, затем нарезать маленькими кубиками, оставляя только нежную мякоть. Посолить и поперчить. Репчатый лук очистить и нарезать кубиками. Грудинку нарезать соломкой и быстро обжарить. Добавить лук и кусочки мякоти и также обжарить. Затем положить белые луковичы, лавровый лист, тимьян, налить красное вино и все тушить на слабом огне в теч. 40 мин. Порошковый соус развести  $\frac{1}{4}$  л воды, соединить с мясом и довести до кипения. Мясо заправить горчицей и кетчупом, сервировать в миске и посыпать петрушкой.



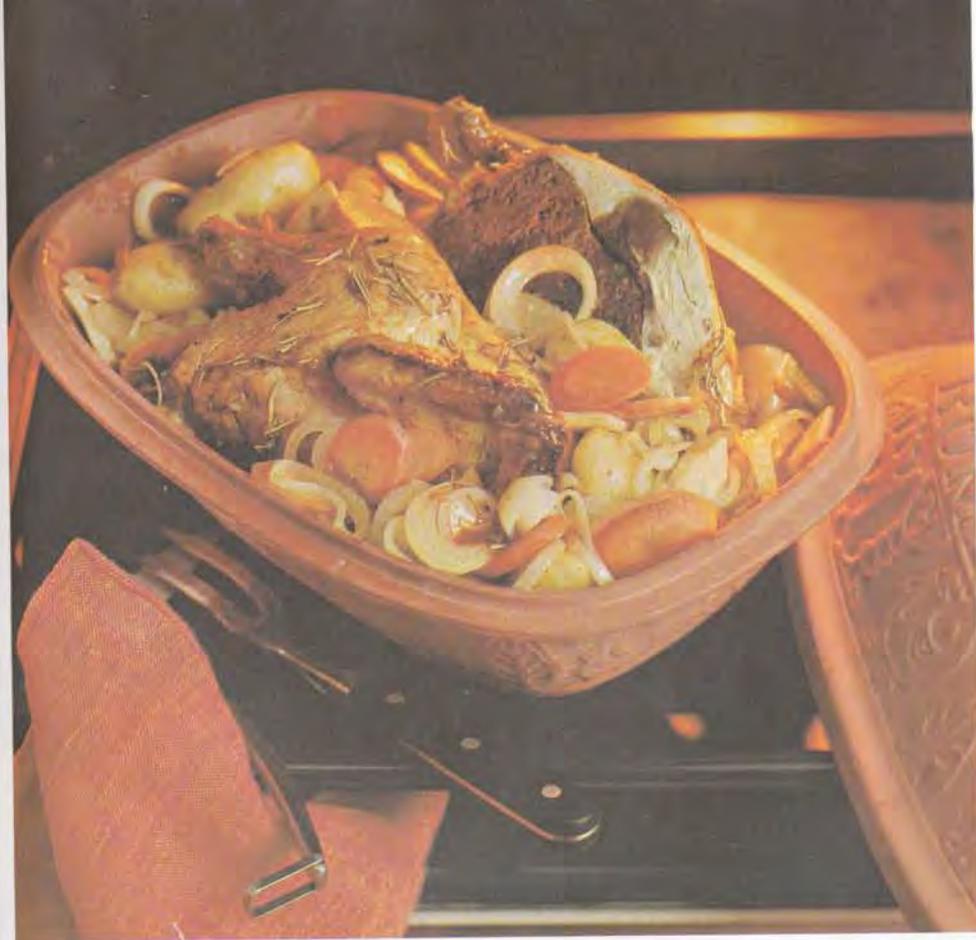
4 порции (без гарнира),  
каждая по 370 ккал.  
(1554 кДж)

1 курица, соль, перец, не-  
много муки, 2 луковицы,  
2 моркови, 3 ст. ложки  
оливкового или другого  
раст. масла, 1 маленькая  
банка очищенных помидо-  
ров, 10 фаршированных  
миндалем оливок.

### Курица по-веронски

*Лучший напиток под эту курицу — итальянское деревенское вино*

Курицу вымыть, специальными ножницами разрезать ее на 4 или 6 порций и обсушить. Мясо натереть солью и перцем и обвалить в муке. Луковицы и морковь очистить и нарезать маленькими кубиками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить в него куски курицы, обжарить и выложить. На сковороду высыпать репчатый лук и морковь и пассеровать до прозрачности. Затем добавить помидоры, тщательно перемешать и довести до кипения. Куски курицы опять положить к овощам, закрыть крышкой и на слабом огне тушить около 30 мин. Нарезать оливки и добавить к мясу. По вкусу заправить пряностями и подать к столу со спагетти и салатом из свежих овощей.



4 порции, каждая по  
600 ккал. (2520 кДж)

1 мороженая курица,  
125 г куриной печени,  
125 г мясного фарша,  
2 куска хлеба для тостов,  
соль, перец, мускатный  
орех, майоран, розмарин,  
2 луковицы, 3 моркови,  
1 корень сельдерея,  
500 г маленьких картофе-  
лин, 1 зубчик чеснока,  
1/8 л белого вина.

### Курица в глиняной форме

*Мясо, запеченное в глиняной форме, необыкновенно сочное и ароматное*

Куриную печень, фарш и размоченный хлеб по очереди пропустить через мясорубку, фарш заправить солью, перцем, мускатным орехом, майораном, розмарином и нафаршировать размороженную курицу. Репчатый лук, морковь и сельдерей очистить и порезать кружочками, картофель только очистить. Чеснок очистить и порубить. Глиняную форму на 10 мин. поставить в холодную воду, затем положить в нее овощи, картофель и чеснок, посолить и поперчить. Сверху уложить курицу, посыпать розмарином, залить белым вином, накрыть крышкой и поставить в холодный духовой шкаф. Довести температуру до 225° и запекать в теч. 90 мин.



4 порции, каждая по 395 ккал. (1653 кДж)

4 куриных окорочка, 2 сырых телячьих сардельки, 1 ст. ложка нарубленной зелени петрушки, 20 очищенных фисташковых орешков, 1/2 ч. ложки приправы для паштетов, 3 ликерных рюмки коньяка, соль, перец, 4 ломтика копченого сала, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1/8 л красного вина, 1/8 л острой мясной подливки (в кубиках).

### Фаршированные куриные окорочка

*Попробуйте их с картофельным пюре и ранними овощами*

Кости осторожно, стараясь не повредить кожу, отделить от мяса. Фарш из сарделек смешать с петрушкой, фисташками, приправой для паштетов, 1 ликерной рюмкой коньяка, немного посолить и поперчить. Фаршем наполнить куриные окорочка, отверстие закрыть кусочком грудинки, обвязать шпагатом, посолить и поперчить. Репчатый лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Сливочное масло или маргарин растопить и обжарить в нем куриные окорочка. Немного обжарить вместе с ними овощи, затем сбрызнуть коньяком, поджечь, потушить огонь и добавить красное вино. В открытой посуде в теч. 25 мин. при температуре 200° обжарить окорочка, затем выложить и украсить, к оставшемуся соусу добавить мясную подливку и проварить.



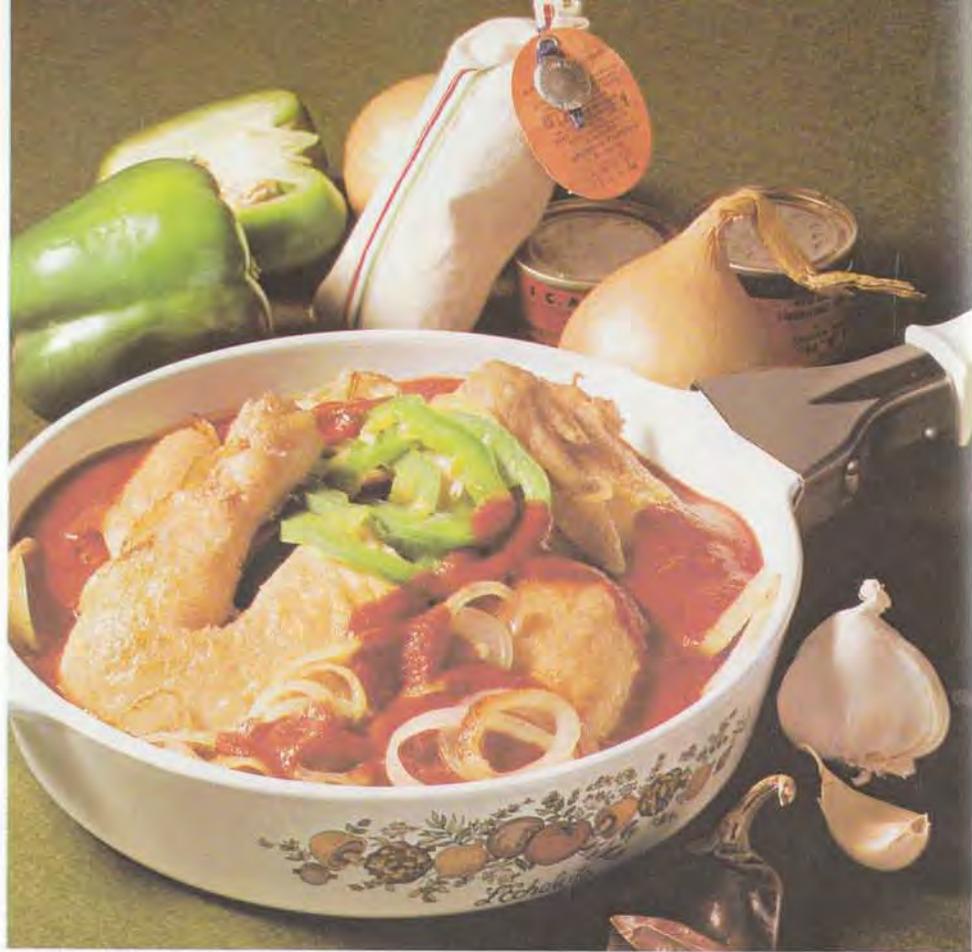
4 порции, каждая по 845 ккал. (3537 кДж)

1 молодая утка, соль, перец, 1 морковь, 2 луковицы, 1/4 корня сельдерея, 1/8 л белого вина, 1 большая банка консервированных половинок персиков, 4 ст. ложки сах. песка, 2 ликерные рюмки рома, 4 ст. ложки виноградного уксуса, 1 ч. ложка с верхом крахмала.

### Утка с персиками

*Сладко-пряное праздничное жаркое*

Утку с внутренней и внешней стороны натереть специями. В смазанную жиром сковороду высыпать нарезанные кубиками морковь, репчатый лук, сельдерей, налить белое вино и вконец положить шейку и внутренности. В духовку вставить решетку. На решетку положить утку. Запекать при температуре 220° в теч. 45–60 мин. С персиков слить сок. Сахар карамелизировать и залить 1/8 л персикового сока, ромом и виноградным уксусом. В этом соусе подогреть персики. Утку выложить на горячее блюдо. Мясной бульон процедить, удалить из него жир, добавить к персикам и довести до кипения. Утку обложить персиками. Соус загустить разведенным в холодной воде крахмалом. Подать к столу с картофельным пюре или картофельными клецками, а также с салатом или зеленым горошком.



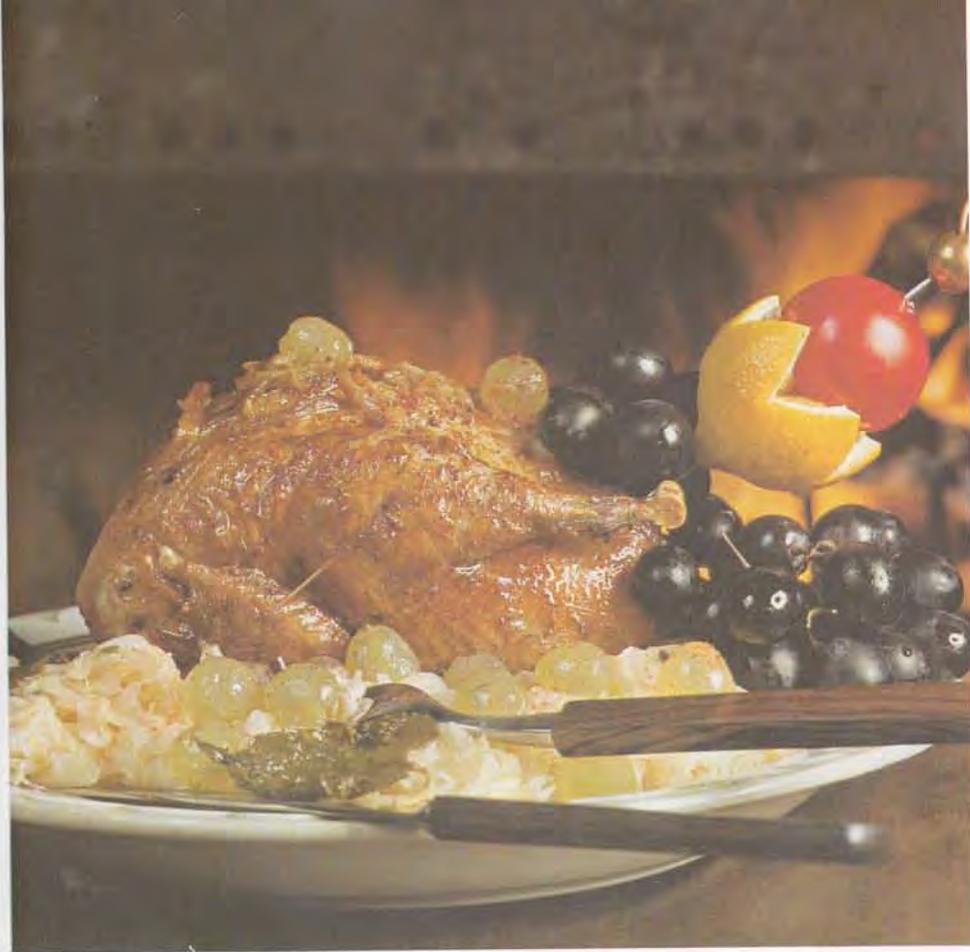
4 порции, каждая по 460 ккал. (1925 кДж)

1 курица, соль, перец, 4 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка топленого свиного сала (кокосового масла или топленого сливочного масла), 1 ст. ложка с верхом сладкого молотого перца, 1/2 ч. ложка без верха молотого острого красного перца, 1/2 чашки воды, 1 маленькая банка томатной пасты, 2 стручка зеленого сладкого перца.

### Венгерский гуляш из птицы

*Венгерское национальное острое блюдо*

Курицу вымыть, обсушить, разделить на 4 части и посыпать приправами. Очищенные луковицы порезать кольцами и вместе с порубленным чесноком в теч. 7 мин. пассеровать в жире до светлого цвета. Добавить молотый сладкий и острый красный перец, налить воды, еще раз посолить и положить куски курицы. Тушить в теч. 10 мин. Затем добавить томатную пасту, нарезанный соломкой сладкий перец и потушить еще 15 мин. При необходимости подлить немного воды. Венгерский гуляш обильно заправляют пряностями и подают к столу с макаронными изделиями, рисом и маринованными огурцами.



4 порции, каждая по 680 ккал. (2856 кДж)

1 молодой фазан, соль, перец, немного коньяка, 2 куска свежего жирного сала, 1 луковица, 1 морковь, 1/4 корня сельдерея, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 1 ч. ложка ягод можжевельника, 1/4 л красного вина, 1/4 л сливок.

### Фазан по-виноградарски

*С фазаном подайте картофельное пюре и капусту-провансаль с виноградом*

Фазана посолить, поперчить, изнутри сбрызнуть коньяком. На грудку фазана положить куски сала и крепко привязать. Луквицу, морковь и сельдерей очистить и порезать кубиками. В кастрюле для жарения растопить сливочное масло или маргарин, положить фазана и обжарить. Добавить овощи и размельченные ягоды можжевельника и в открытой кастрюле запекать в духовом шкафу при температуре 200°. Через 35 мин. после начала запекания с фазана снять кубики жира и запекать еще в теч. 10 мин. *Для соуса:* К оставшимся в кастрюле овощам налить красное вино, быстро вскипятить, процедить, размешать со сливками и загустить порошком растворимого соуса для жарения.



4 порции, каждая по 285 ккал. (1193 кДж)

4 антрекота из оленины, соль, перец, 6 ягод можжевельника, 1 луковица, 1/4 банки консервированных белых грибов, 2 ст. ложки раст. масла, 1/8 л сметаны, 1 щепотка острого молотого перца, 1 пакетик соуса для жарения, 1/8 л красного вина, 1 ч. ложка слив. масла. Гарнир: компот из брусники.

### Антрекот из оленины с брусничкой

*С клецками по-швабски и бокалом красного вина*

Антрекоты посолить, поперчить и посыпать ягодами можжевельника. Репчатый лук очистить и мелко нарубить, белые грибы порезать. Разогреть 1 ст. ложку растительного масла и пассеровать лук до золотистого оттенка. Добавить сметану, стручковый перец, соус для жарения и красное вино, довести до кипения и загустить на слабом огне. На сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, положить антрекоты, сливочное масло и быстро обжарить мясо, внутри оно должно быть розовым. Оленину красиво уложить на блюде, белые грибы быстро обжарить в оставшемся жире и уложить сверху.



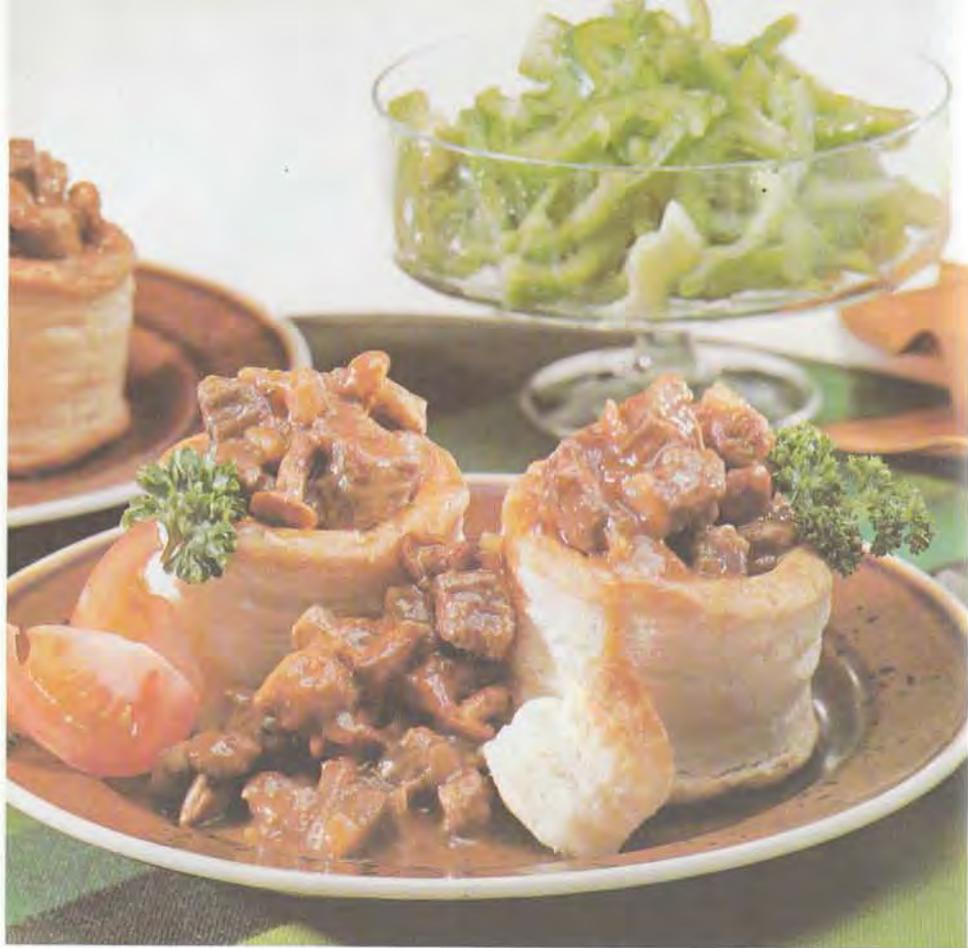
16 порций, каждая по 460 ккал. (1925 кДж)

**Фарш:** 1 кг мяса дичи без жил, 350 г свежего сала, 2 луковицы, 2 ч. ложки приправы для паштетов, 1/8 л коньяка, соль, 2 яичных желтка.  
**Тесто:** 350 г муки, 150 г слив. масла, соль, 2 яичных желтка, 5 ст. ложек холодной воды.  
**Для смазывания:** 1 яичный желток, 2 ст. ложки сливок.  
В охлажденный паштет можно влить подогретое консервированное желе "мадера" (1/4 банки).

### Пирог с дичью

*"Жемчужина" среди холодных блюд*

Порубить луковицы, смешать с приправой для паштетов, коньяком, нарезанными соломкой мясом и салом. Оставить 4–5 кусочков мяса. Массу посолить, пропустить через мясорубку и соединить с желтком. Из муки, жира, желтка, соли и холодной воды вымесить тесто и на 1 час поставить в холодное место. Затем раскатать тесто на 2 пласта: 2/3 для основания и боковых сторон, 1/3 — для верхней части паштета. Прямоугольную форму выложить фольгой и нижним пластом теста, на него положить половину фарша, на него — кусочки мяса, затем — оставшийся фарш. Паштет полностью закрыть тестом. Тесто смочить водой, сделать в нем 2 отверстия и вставить в них бумажные ролики. Поверхность теста промазать смесью из сливок и желтка. Запекать в теч. 10 мин. при температуре 275°. Затем прикрыть пирог сверху и запекать до готовности еще в теч. 35 мин. при температуре 200°. Охладить.



4 порции, каждая по 425 ккал. (1785 кДж)

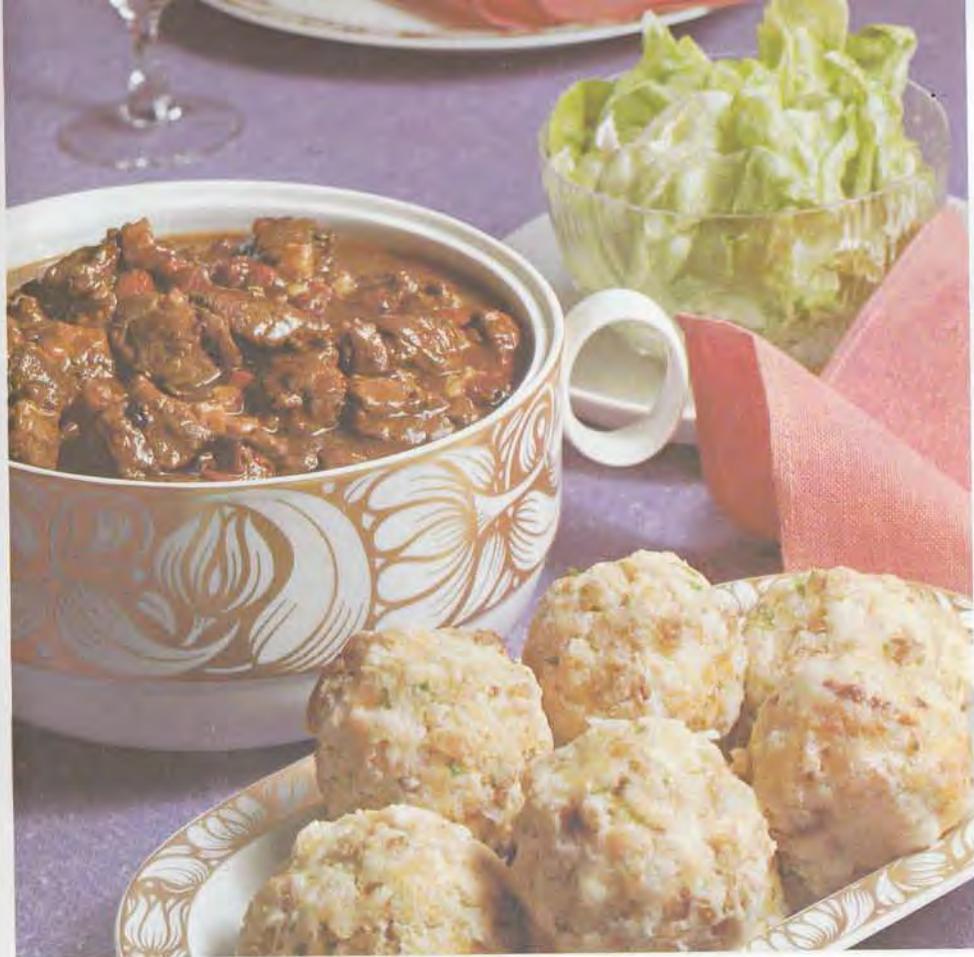
4 волована, 250 г постного мяса дичи без жил, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 50 г копченой грудинки, 1 ч. ложка сладкого молотого перца, 1 ч. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки без верха муки, 1/4 л красного вина, ароматические молотые пряности, 1/4 банки консервированных лисичек.

Волованы – это маленькие "корзиночки" из дрожжевого слоеного теста, наполняемые различным фаршем.

### Волованы с рагу из дичи

*Легкая и вкусная закуска на ужин*

Волованы разогреть в духовом шкафу при температуре 50°. Мясо порезать кубиками размером по 1 см. Репчатый лук и чеснок очистить и мелко порубить, грудинку нарезать кубиками, растопить и пассеровать в ней лук и чеснок до желтого цвета. Положить кубики мяса и быстро обжарить. Затем добавить сладкий перец, томатную пасту и муку. Постоянно помешивая, подлить красное вино и 1/8 л воды. Мясному рагу дать закипеть, затем тушить на слабом огне и примерно через 30 мин. добавить лисички. Заправить ароматическими пряностями, заполнить фаршем волованы и по желанию украсить их петрушкой и помидорами. Подать к столу с салатом из сладкого перца.



4 порции, каждая по 380 ккал. (1596 кДж)

750 г рагу дикого кабана, соль, перец, немного муки, 50 г копченой грудинки, 2 луковицы, 2 ст. ложки раст. масла, 1/2 ч. ложки ягод можжевельника, 1 лавровый лист, 1 веточка тимьяна, 1/8 л красного вина, 1 кубик мясной подливки, 1 ч. ложка крахмала.

### Рагу из мяса кабана с клецками

*К мясу кабана подойдет бокал бургундского вина*

Мясо посолить, поперчить и обвалить в муке. Грудинку и очищенные луковицы нарезать кубиками. В кастрюле для тушения разогреть растительное масло, положить грудинку и мясо и обжарить до красивой коричневой корочки. Затем добавить лук, ягоды можжевельника, лавровый лист и тимьян и все обжаривать еще в теч. 3–4 мин. Влить красное вино и мясную подливку, рагу довести до кипения и, закрыв крышкой, тушить на слабом огне около 1 1/4 часа. Крахмал развести в небольшом количестве воды, ввести в соус и быстро довести до кипения. Рагу подать к столу с салатом и клецками из готового теста.



**На 4 порции:**  
 1 заячья спинка, 50 г свежего сала, соль, перец, 3–4 измельченных ягоды можжевельника, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1 луковичка, 1/4 корня сельдерея, 1 морковь (лучше сорта каротель), 1 бокал красного вина, 1/4 л сметаны, 1–2 ч. ложки крахмала, 3–4 банана.

В одной порции  
 ок. 650 ккал. (ок. 2720 кДж)

### Спинка зайца с бананами

*Жареные половинки бананов выглядят очень привлекательно*

Со спинки снять кожу, нашпиговать ее нарезанным соломкой салом и заправить пряностями. Растопить в кастрюле жир, припустить в нем нарезанные кубиками овощи и около 30 мин. запекать при температуре 225°. В конце сбрызнуть красным вином и полить сливками. Выложить спинку и загустить соус разведенным крахмалом. Очищенные, разрезанные вдоль бананы обжарить в жире и положить рядом со спинкой. В духовом шкафу испечь маленькие картофельные пирожные из порошкового картофельного пюре (для 1/2 л жидкости), жира и 1 яйца, сверху уложить на них лисички или шампиньоны и сервировать вместе с мясом.

4 порции, каждая по  
 395 ккал. (1653 кДж)

750 г мяса дикого кабана (от задней ноги, рулета или плечевой части), по 1 ч. ложке ягод можжевельника, горошин черного перца и тимьяна, 1 лавровый лист, 2 гвоздики, 1 луковичка, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1/3 чашки красного виноградного уксуса, соль, 3 ст. ложки раст. масла, 1 ст. ложка с небольшим верхом муки.

### Жаркое из кабана в маринаде

*В этом маринаде очень много пряностей*

Мясо вымыть и 1–4 дня мариновать в уксусе и красном вине с добавлением пряностей, нарезанного кубиками лука, моркови и сельдерея. (Свежее мясо мариновать 4 дня!) Затем мясо обсушить, посолить и в разогретом растительном масле со всех сторон обжарить до появления коричневой корочки, полить маринадом с приправами и овощами и довести до кипения. Мясо выложить, в жире от жарения подрумянить муку до коричневого цвета, налить маринад с пряностями и овощами и довести до кипения. Опять положить мясо и, закрыв крышкой, тушить около 1 1/2 часов в духовом шкафу при температуре 180°. Затем пропустить соус через сито и по вкусу заправить. Жаркое нарезать и подать с грушами, фаршированными брусникой, или брюссельской капустой и клецками из белого хлеба.



**На 4 порции:**  
750 г мяса косули без костей (от лопаточной части), 1/2 банки консервированных шампиньонов, 1 ст. ложка нарубленной зелени петрушки, соль, перец, 4 ломтика копченой грудинки, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 3–4 ягоды можжевельника, 1 бокал красного вина, немного крахмала.

**В одной порции**  
ок. 395 ккал. (ок. 1650 кДж)

### Рулет из мяса косули с шампиньонами

*Нежирное мясо диких зверей богато витаминами*

С шампиньонов слить сок и перемешать их с петрушкой. Мясо косули натереть солью и перцем, положить на него шампиньоны, скатать в рулет, обернуть ломтиками грудинки и обвязать нитью. Рулет обжарить в жире и около 1 1/4 часа запекать в духовом шкафу при температуре 200°. Репчатый лук и морковь нарезать кубиками и за 1/4 часа до готовности мяса вместе с лавровым листом и измельченными ягодами можжевельника добавить к жаркому. Готовое мясо косули красиво оформить на блюде, остатки от жаркого с небольшим количеством красного вина и воды быстро довести до кипения, пропустить через сито и, загустив разведенным в холодной воде крахмалом, довести до кипения.



**На 4 порции:**  
кусочек зайчатины (от задней ноги) весом около 1 кг, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 2 гвоздики, стебли петрушки, немного розмарина и тимьяна, 3/8 л красного вина, 1/2 бокала виноградного уксуса, соль, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 50 г копченой грудинки, 1 луковица.

**В одной порции**  
ок. 490 ккал. (ок. 2050 кДж)

### Маринованный заячий кострец

*Праздничное блюдо охотничьего сезона*

Зайчатину вместе с нарезанной кольцами луковицей, соком чеснока, лавровым листом, гвоздикой, петрушкой, розмарином и тимьяном уложить в узкую кастрюлю. Залить красным вином и виноградным уксусом и на сутки оставить в маринаде. Затем маринад слить, мясо посолить, обвалить в муке и обжарить в жире. Добавить нарезанную соломкой копченую грудинку и порезанный крупными кубиками лук. Посыпать оставшейся мукой и слегка подрумянить. Влить половину маринада и, закрыв крышкой, все тушить около 1 1/2 часов. По желанию можно добавить маринад, мясной бульон или красное вино. Соус не процеживать.



**На 4 порции:**  
1 молодая дикая утка, соль, перец, 1 ч. ложка шалфея, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 1 луковица, 1 ст. ложка муки,  $\frac{1}{4}$  л белого вина,  $\frac{1}{2}$  банки консервированных шампиньонов,  $\frac{1}{2}$  л мясного бульона из бульонных кубиков, 1 маленький лавровый лист, 5–6 ягод можжевельника,  $\frac{1}{4}$  л сметаны.

**В одной порции**  
ок. 600 ккал. (ок. 2510 кДж)

### Дикая утка, тушеная с шампиньонами

*У молодых уток светло-серые лапки*

Утку ощипать, опалить, удалить внутренности (вместе с сальной железой), заправить пряностями и изнутри посыпать шалфеем. Разогреть жир, со всех сторон обжарить в нем утку и выложить. Добавить нарезанный крупными кубиками репчатый лук и подрумяненную до коричневого цвета муку. Налить белого вина, сок из-под шампиньонов, горячий мясной бульон и довести до кипения. Добавить лавровый лист, измельченные ягоды можжевельника. В этом соусе около  $1\frac{1}{2}$  часов на слабом огне тушить утку. Утка должна быть наполовину покрыта соусом. Мясо красиво уложить на блюдо, соус процедить, загустив сливками, добавить в него шампиньоны и полить утку.



**На 4 порции:**  
1 спинка кролика и 1 печень кролика, соль, перец, сладкий красный молотый перец, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина,  $\frac{1}{4}$  л сливок.

**В одной порции**  
ок. 390 ккал. (ок. 1630 кДж)

### Жареная кроличья спинка

*Кролики продаются круглый год*

Со спинки кролика снять кожу и натереть мясо солью, перцем и небольшим количеством молотого сладкого перца. На сковороде распустить жир и спинку хорошо обжарить со стороны мяса, затем перевернуть, уложить костями вниз и в теч. 30 мин. запекать в духовом шкафу при температуре  $220^\circ$ . Во время запекания периодически поливать мясо жиром от жарения. Кроличью печень заправить солью, острым и сладким молотым перцем и вместе со сливками добавить к мясу. Затем, поливая соусом, запекать мясо еще в теч. 5 мин. К спинке подать половинки груш, украшенные гроздьями консервированной красной смородины.



**На 4 порции:**  
 мясо косули (спинная часть) весом около 1 кг, 50 г жирного копченого сала, соль, перец, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 1 луковица, 1 морковь (лучше сорта каротель),  $\frac{1}{4}$  л сливок,  $\frac{1}{8}$  л мясного бульона из бульонных кубиков,  $\frac{1}{2}$  банки консервированных груш, желе из красной смородины.

**В одной порции**  
 ок. 670 ккал. (ок. 2800 кДж)

### Спинка косули с гарниром

*Самое нежное мясо у косули на спине*

Со спинки косули снять кожу, нашпиговать ее нарезанным тонкой соломкой салом. Посолить, поперчить и со стороны мяса обжарить в разогретом жире. Затем перевернуть костями вниз, положить крупно нарезанные репчатый лук и морковь и около 40 мин. запекать в духовом шкафу при температуре 225°, поливая соком от жаркого. В конце запекания полить мясо сливками и мясным бульоном. Спинку косули вынуть, сделав надрез в длину, отделить мясо от кости и нарезать поперечными ломтиками толщиной примерно в 3 см. Соус процедить и подать к столу. Мясо украсить грушами, фаршированными смородиновым джемом. В качестве гарнира рекомендуем лисички, брюссельскую капусту или картофельные крокеты.

# Гарниры Основные блюда Густые супы



4 порции, каждая по 290 ккал. (1213 кДж)

1,5 кг белой спаржи средней толщины, соль, 1 кусочек сахара, 1 щепотка ароматических молотых приправ, 125 г нарезанной тонкими ломтиками шварцвальдской ветчины, 25 г тертого эментальского сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, немного острого красного стручкового перца.

### Трубочки со спаржей по-гонауэрски

*С молодым картофелем этот гарнир будет "поэзией кухни"*

Тонко, но чисто очищенную спаржу положить в кастрюлю. Полностью покрыть спаржу кипящей водой. Добавить соль, кусочек сахара и ароматические приправы. Варить в теч. 30 мин. Затем попробовать на готовность: зажав спаржу между большим и указательным пальцем, определить, достаточно ли она мягкая. Сварив, со спаржи слить всю жидкость. Побеги спаржи разрезать поперек пополам и, связав толстыми пучками, положить в огнеупорное блюдо. На них уложить ломтики ветчины и посыпать сверху тертым сыром. Сбрызнуть растопленным сливочным маслом и расплавить в гриле сыр. Немного посыпать красным перцем. В качестве гарнира сварить молодой картофель и подать его к столу с зеленым салатом.



4 порции, каждая по 170 ккал. (711 кДж)

1 кг зеленой спаржи, соль, 1 луковица, 1/2 пучка петрушки или укропа, 4 ст. ложки раст. масла, 4 ст. ложки уксуса, молотый черный перец, 1 щепотка сах. песка, 2 крутых яйца.

### Зеленая спаржа "винегрет"

*Во Франции этот сорт спаржи особенно популярен*

У зеленой спаржи очистить лишь нижнюю треть. Побеги спаржи нитью связать пучками и в теч. 15 мин. варить в подсоленной воде. Очищенный репчатый лук и вымытую петрушку порубить и смешать с растительным маслом, уксусом, перцем, солью и сахарным песком. В конце добавить нарезанное кубиками яйцо. Пучки спаржи выложить из воды, слить жидкость и удалить нити. Спаржу выложить на блюдо и украсить дольками вареного яйца. Вместе со спаржей подать к столу сырокопченую или вареную ветчину или жареный картофель.



**На 4 порции:**  
1,5 кг спаржи, соль, 1 щепотка сах. песка,  $\frac{1}{4}$  банки консервированных шампиньонов, 2 ст. ложки слив. масла, 1 ст. ложка нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 яйца.

**В одной порции**  
ок. 220 ккал. (ок. 920 кДж).

### Спаржа с шампиньонами

*Особенно вкусно с сырокопченой или вареной ветчиной!*

Спаржу тонко очистить, положить в кипящую подсоленную воду, добавить щепотку сахара, варить до готовности около 30 мин. и выложить на блюдо. С шампиньонов слить воду, разогреть их в сливочном масле, немного посолить, вместе со спаржей сервировать на блюде и посыпать петрушкой. В остатках жира от жарения подрумянить панировочные сухари, выложить их на спаржу, сверху уложить нарезанные крутые яйца. В качестве гарнира подать копченое мясо или сырокопченую ветчину, а также жареный картофель, тонкие оладьи и салаты по вкусу.



**На 4 порции:**  
5 маленьких луковиц,  
5 головок зеленого кочанного салата,  
1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1 чашка воды,  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки измельченных приправ, 1 пакет мороженого горошка (300 г), соль, перец, 1 кусочек сахара, 2 ч. ложки без верха крахмала.

**В одной порции**  
ок. 125 ккал. (ок. 125 кДж)

### Овощи с зеленым горошком по-французски

*Мороженный горошек — недорогой деликатес*

Луковицы очистить и разрезать на 8 долек, салат вымыть и порезать соломкой. Лук и салат в теч. 5 мин. потушить в сливочном масле или маргарине, залив водой с ароматическими приправами. Затем добавить мороженный горошек, соль, перец и кусочек сахара и, закрыв крышкой, тушить еще 3 мин. Крахмал развести в  $\frac{1}{3}$  чашки холодной воды, заправить овощи и довести до кипения. Овощи по вкусу заправить приправами и подать как гарнир к жаркому из телятины, к острым жирным оладьям, к жареной курице или утке.



4 порции, каждая по 435 ккал. (1820 кДж)

750 г зеленой спаржи, соль, 4 яйца, 2 ст. ложки уксуса, 3 ч. ложки растворимого Светлого соуса, 75 г сливочного масла или маргарина,  $\frac{1}{8}$  л сливок, молотый белый перец, немного мускатного ореха, 4 куска хлеба для тостов.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Тосты с зеленой спаржей

*Подайте их со "спрятанными" яйцами*

У спаржи очистить нижнюю треть побега и 15 мин. варить в подсоленной воде. По одному разбивать в чашку яйца, опускать в кипящую воду с уксусом и в теч. 5 мин. варить в ней, не доводя до кипения. Растворимым соусом загустить  $\frac{1}{8}$  л бульона из спаржи. Распустить в бульоне жир. Взбить сливки и ввести в бульон. По вкусу посолить, поперчить и посыпать мускатным орехом. Спаржу подать на поджаренных тостах, сверху положить "спрятанные" яйца и полить соусом. По желанию сверху можно положить также нарезанную соломкой сырокопченую ветчину.



4 порции, каждая по 220 ккал. (920 кДж)

3 маленьких головки салатного цикория, 1 луковица, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, сок от 1 лимона, перец, измельченные приправы,  $\frac{1}{8}$  л сливок, 1 яичный желток, 1 ч. ложка крахмала.

### Овощи с цикорием в сливочном соусе

*Салатный или листовой цикорий — необыкновенно нежный на вкус овощ*

Цикорий вымыть, разрезать пополам, обрезать кончики зеленых листьев. Репчатый лук очистить, нарезать кубиками и пассеровать в сливочном масле или маргарине до желтого цвета. К луку добавить цикорий, лимонный сок, перец, приправы, закрыть крышкой, потушить примерно 30 мин. и слить бульон. Взбить сливки, желток и крахмал, ввести их в бульон и, постоянно помешивая, довести до кипения. Соус по вкусу заправить пряностями. Овощи сервировать на одном блюде и полить соусом. С овощами подать к столу белый хлеб, картофельное пюре или жареный картофель с сырокопченой ветчиной.



**На 4 порции:**  
1 маленький кочан цветной капусты, 250 г молодого шпината, 4 помидора, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 кружка вареной ветчины, 2 ст. ложки слив. масла, по вкусу: соль, перец, мускатный орех, горошек и морковь (лучше сорта каротель).

**В одной порции**  
ок. 200 ккал. (ок. 840 кДж)

### Блюдо с овощами

*С ветчиной или яичницей – полноценный обед или ужин*

Помидоры надрезать и изнутри посолить. Луковицы и чеснок очистить и раздельно порубить, ветчину нарезать кубиками. Быстро довести до кипения 1 ст. ложку сливочного масла с половиной репчатой луковицы, добавить цветную капусту, 1 чашку воды, соль, мускатный орех, закрыть крышкой и тушить ок. 20 мин. Оставшийся репчатый лук и чеснок пассеровать в сливочном масле до желтого цвета. Добавить шпинат, соль и перец, закрыть крышкой и тушить около 5 мин. Затем в теч. 5 мин. в сковороде под закрытой крышкой тушить помидоры и немного сливочного масла. Все вместе сервировать на одном блюде, по желанию добавить горошек и морковь.



**На 4 порции:**  
1 кг стручковой фасоли или 2 пакета мороженой стручковой фасоли, каждый примерно по 300 г, 1/8 л мясного бульона из кубиков, 1 веточка или 1/2 ч. ложки зелени чабреца, 100 г копченого сала, 1 ч. ложка слив. масла или маргарина, 2 луковицы, 500 г помидоров, соль, перец.

**В одной порции**  
ок. 300 ккал. (ок. 1255 кДж)

### Стручковая фасоль с помидорами

*Фасоль в стручках особенно ароматна*

Подготовить фасоль (свежие стручки почистить, помыть и разломать пополам) и около 25–30 мин. тушить вместе с травой чабреца в мясном бульоне. Сало порезать кубиками и растопить в другой сковороде, добавить жир и пассеровать в нем нарезанный кольцами репчатый лук до золотисто-коричневого цвета, затем положить нарезанные дольками помидоры. С готовой фасоли слить жидкость, смешать с салом, луком и помидорами, обильно посолить и поперчить. Фасоль с помидорами подают на гарнир к антрекотам или жаркому.



4 порции, каждая по 285 ккал. (1197 кДж)

1 головка цветной капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина, 1 ч. ложка измельченных приправ, 250 г эдамского сыра, 1/2 банки консервированных очищенных помидоров, 1/2 ч. ложки тимьяна, немного чесночной соли.

### Цветная капуста по-итальянски

*Если Вы очень проголодались, добавьте к ней ломтик ветчины*

Цветную капусту очистить, разделить на отдельные соцветия и положить в холодную подсоленную воду. Луковицы очистить, нарезать кубиками и потушить в маргарине. Добавить соцветия капусты, приправы, влить 1 чашку воды и в закрытой посуде тушить около 20 мин. Потереть сыр и слить сок с консервированных помидоров. Помидоры положить в огнеупорную плоскую форму и посыпать тимьяном и чесночной солью. С цветной капусты слить всю воду, положить ее к помидорам, все посыпать тертым сыром и в теч. 20 мин. запекать в духовом шкафу при температуре 200°.



4 порции, каждая по 210 ккал. (882 кДж)

1 большая головка цветной капусты, соль, 200 г баварского тильзитского сыра, 1 пакетик Светлого соуса для 1/4 л, 1/8 л молока или сливок, 2 яичных желтка, 1 щепотка острого красного стручкового перца, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка панировочных сухарей.

### Цветная капуста с сырным соусом

*К столу подайте с ветчиной*

Цветную капусту вымыть, разрезать на 4 части и на 10 мин. поместить в подсоленную воду. 1/2 л воды посолить, вскипятить, положить капусту, закрыть крышкой и в теч. 25 мин. тушить на слабом огне. Потереть сыр, порошок соуса взбить с молоком, желтком и молотым красным перцем. Разогреть 1/8 л бульона из-под цветной капусты, ввести в него соус и довести до кипения. Добавить половину массы тертого сыра. С цветной капусты слить всю воду, положить ее в огнеупорную плоскую форму и полить сырным соусом. Затем посыпать сыром и панировочными сухарями, сверху положить кусочки маргарина и запекать в теч. 15 мин. в духовом шкафу при температуре 200°.



4 порции, каждая по 240 ккал. (1008 кДж)

1 кг лука-порея, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложка ароматических молотых приправ, соль, мускатный орех, перец, 125 г нарезанного эментальского сыра, немного острого красного молотого перца.

### Лук-порей, запеченный с сыром

*Очень сытное блюдо даже без мяса*

Концы листьев и корней лука-порея обрезать, затем сделать продольный надрез до середины стебля и тщательно вымыть. В кастрюле распустить сливочное масло или маргарин, положить лук-порей, посыпать приправами и немного потушить. Затем налить около 1 чашки воды, закрыть крышкой и варить ок. 20 мин. Лук выложить из бульона, обсушить и высыпать в огнеупорную плоскую форму, сверху положить кусочки сыра и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Посыпав красным молотым перцем, красиво уложить на блюдо. Вместе с луком к столу можно подать обжаренные кружочки вареной колбасы и картофельное пюре.



4 порции, каждая по 215 ккал. (903 кДж)

2 пакета мороженой капусты брокколи, соль, 1 пакетик Светлого соуса (для 1/4 л), 1/8 л молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яичных желтка, 1/8 л белого вина, мускатный орех, 3 ст. ложки тертого сыра.

### Запеченная брокколи

*С картофельным пюре это будет праздничное блюдо*

Неразмороженную брокколи положить в кастрюлю, налить 1 чашку подсоленной воды, закрыть крышкой и тушить в теч. 10 мин. Вскипятить молоко, ввести в него порошок соуса и довести до кипения. Затем снять с плиты и развести сливочное масло. На водяную баню поставить белое вино, разбить в него яичный желток и растереть в густую пену, затем добавить Светлый соус и 3–4 ст. ложки бульона из-под брокколи. По вкусу заправить мускатным орехом и ввести в соус 2 ст. ложки тертого сыра. Капусту брокколи положить в огнеупорную форму, полить соусом, посыпать сыром и быстро запечь.



4 порции, каждая по 530 ккал. (2218 кДж)

1,5 кг корней козельцов,  
 1/2 чашки уксуса,  
 1 ст. ложка с верхом муки,  
 1 л воды, соль, перец, мускатный орех, 250 г альгойского эментальского сыра, 1 ст. ложка с верхом панировочных сухарей,  
 1/2 пучка зелени петрушки,  
 25 г маргарина.

## Козельцы – рецепт из Альгойских Альп

*Корни козельцов могут стать основой диабетической диеты*

В кастрюле размешать муку с уксусом и водой. С козельцов тщательно щеточкой счистить грязь, вымыть, соскрести кожицу и удалить черные пятна. Козельцы сразу же положить в жидкое тесто. Дать им закипеть, посолить, кастрюлю закрыть крышкой и варить около 45 мин. Натереть сыр и перемешать его с панировочными сухарями. Петрушку мелко порубить. С готовых козельцов слить воду и положить их в огнеупорную плоскую форму, посыпать мускатным орехом, перцем и петрушкой и слегка перемешать. Сверху положить маргарин, смесь из сыра и панировочных сухарей и запечь козельцы в гриле или духовом шкафу. К столу подать с роликами из сырокопченой ветчины и жареным картофелем.



4 порции, каждая по 710 ккал. (2882 кДж)

1 кг корней козельцов,  
 1/2 чашки уксуса,  
 1 ст. ложка с верхом муки,  
 1/4 л воды, 1 луковица,  
 25 г слив. масла или маргарина, соль, перец, немного ароматических молотых приправ, 5 яиц,  
 2 маленьких стакана йогурта, 1 ч. ложка с верхом крахмала, мускатный орех, 125 г муки, 1/8 л молока, 1 пучок зеленого лука, жир для жарения.

## Блинчики с козельцами и соусом из йогурта

*Соус приготовлен по изысканному болгарскому рецепту*

В кастрюле замесить муку с уксусом и водой. С козельцов тщательно щеточкой счистить грязь, вымыть, соскрести кожицу и удалить черные пятна. Нарезать на кусочки длиной 5 см и сразу же положить в жидкое тесто. Репчатый лук очистить, мелко порубить и пассеровать в жире до желтого цвета. Тушить козельцы вместе с приправами, залив 1 чашкой воды, в кастрюле с закрытой крышкой в теч. 45 мин. Смешать 1/2 яичного белка с йогуртом и крахмалом и, постоянно помешивая, довести до кипения. В соусник налить бульон из-под козельцов и по вкусу заправить приправами. Соус соединить с козельцами. Из яиц, муки, молока, мускатного ореха, соли и зеленого лука приготовить тесто и испечь блины.



4 порции, каждая по 560 ккал. (2344 кДж)

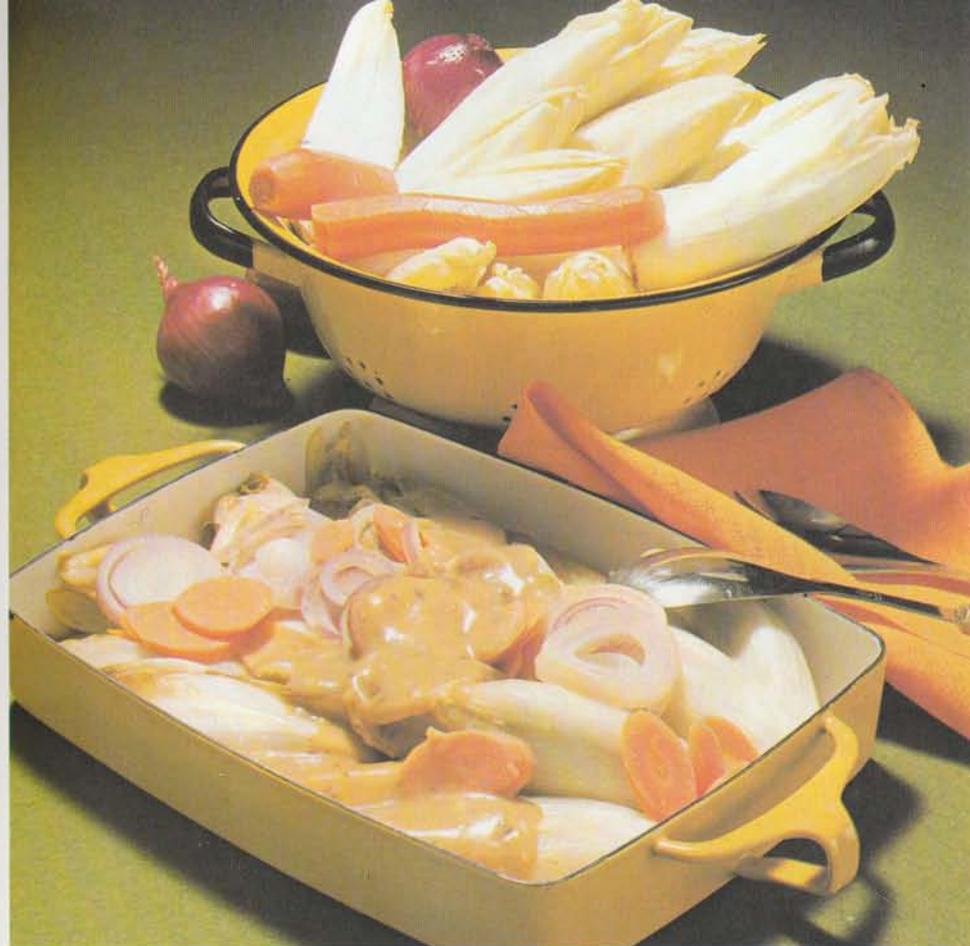
8 головок салатного цикория, сок от 1 лимона, 125 г сливочного масла или маргарина, соль, молотый белый перец,  $\frac{1}{8}$  л воды, 2 яичных желтка, 3 ч. ложки с верхом порошка Светлого соуса, 250 г сырокопченой ветчины.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Салатный цикорий по рецепту спаржи

*Деликатес, который можно очень быстро приготовить*

Цикорий положить в кастрюлю, добавить лимонный сок, 25 г сливочного масла или маргарина, соль, перец и воду. Кастрюлю закрыть пергаментной бумагой (чтобы не было доступа воздуха), затем крышкой и тушить в теч. 25 мин. С бульоном из-под цикория размешать желток, добавить порошок Светлый соус и на пару взбить в густую пену. Затем ввести оставшийся жир. К столу подать с соусом и сырокопченой или вареной ветчиной, а также с длинным батоном белого хлеба и легким белым вином.



4 порции, каждая по 230 ккал. (962 кДж)

8 головок салатного цикория, 2 луковицы, 2 моркови (лучше сорта каротель), 75 г копченой ветчины, сок от 1 лимона, соль, перец,  $\frac{1}{2}$  маленького стакана сметаны, 1 пакетик томатного соуса для  $\frac{1}{4}$  л,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки.

### Салатный цикорий по-брюссельски

*Пикантный гарнир для жареной телятины или рубленого мяса*

Луковицы и морковь нарезать кружочками, а ветчину — соломкой. Ветчину обжарить, добавить лук и морковь и в теч. 1 мин. пассеровать. Сверху положить цикорий, полить лимонным соком, посолить, поперчить и налить  $\frac{1}{8}$  л воды. Закрывать пергаментной бумагой (чтобы не было доступа воздуха) и, закрыв крышкой, тушить в теч. 25 мин. Бульон из-под цикория перелить в кастрюлю, добавить  $\frac{1}{8}$  л холодной воды, сметану и порошковый соус, постоянно помешивая, дать закипеть и варить в теч. 1 мин. В соус добавить мелко нарубленную зелень петрушки. Готовым соусом полить цикорий.



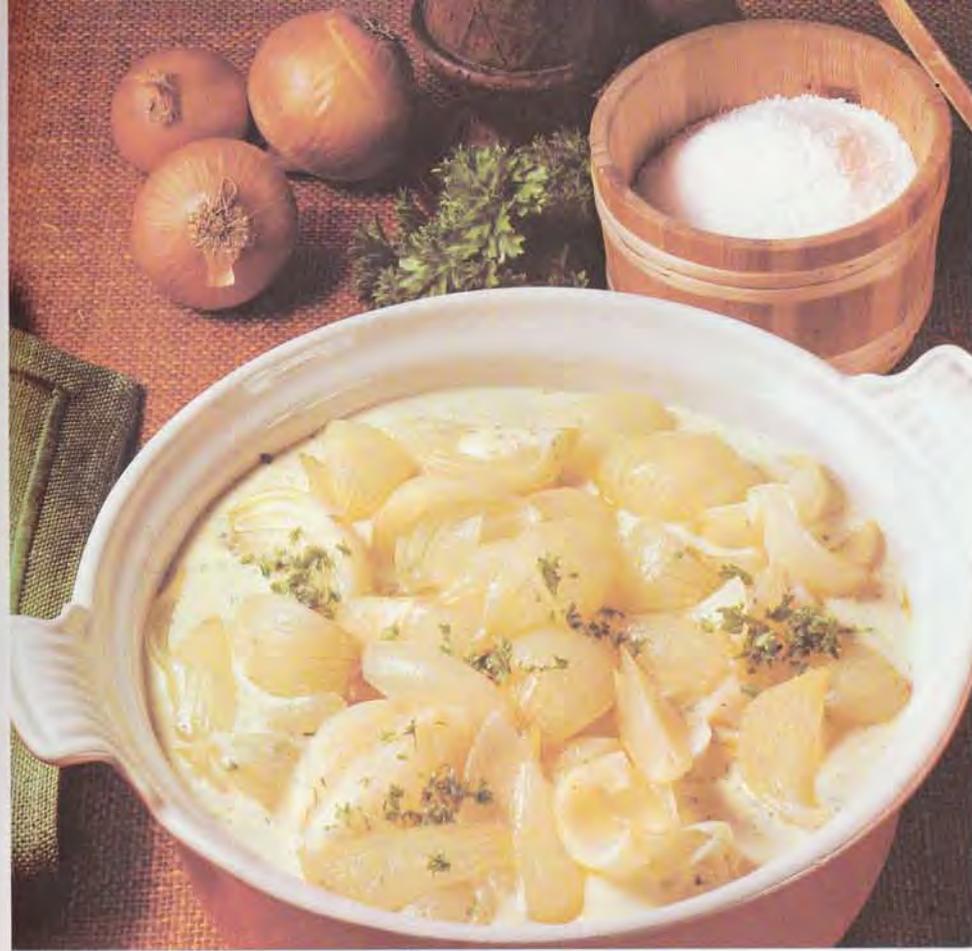
4 порции, каждая по 425 ккал. (1779 кДж)

2 стручка зеленого сладкого перца, 8 больших твердых помидоров, 75 г копченого сала, 2 луковицы, 1 пакетик сухих грибов (25 г),  $\frac{1}{8}$  л красного вина, 250 г мясного фарша,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, 1 яйцо, 1 ст. ложка с верхом панировочных сухарей, соль, перец, мускатный орех, сладкий молотый перец, ворчестерский соус, тимьян.

### Фаршированные помидоры и перец

*Мясной фарш — самая вкусная "начинка"*

Стручки перца разрезать вдоль и удалить сердцевину. У помидоров срезать верхушки и удалить середину. Сало порезать кубиками, растопить, и пассеровать в нем нарезанный кубиками репчатый лук до коричневого цвета. Добавить грибы и красное вино и варить в теч. 5 мин., затем остудить. Мясной фарш вымесить с рубленой зеленью петрушки, яйцом, панировочными сухарями и приправами, затем добавить репчатый лук. Фаршем заполнить перец и помидоры и уложить их в огнеупорную форму. Форму накрыть листом фольги и запекать в теч. 30 мин. при температуре 200°. Через 20 мин. снять фольгу. Фаршированный перец и помидоры подать с томатным соусом, рисом или картофельным пюре. К ним рекомендуется сухое розовое вино.



4 порции, каждая по 295 ккал. (1234 кДж)

1 кг репчатого лука, 25 г слив. масла или маргарина, 2 ч. ложки ароматических молотых приправ, 1 кусочек сахара,  $\frac{1}{4}$  л воды, по 1 щепотке чесночной соли и молотого тмина или несколько капель тминной эссенции,  $\frac{1}{8}$  л сливок, 1 яичный желток, 2 ст. ложки без верха крахмала, 1 пучок нарубленной зелени петрушки или кервеля.

**Чесночная соль** — соль, растертая с чесночным соком.

### Луковое рагу

*Этот острый гарнир подойдет ко многим блюдам*

Очищенные луковицы разрезать на 4 части (большие на 8 частей), в теч. 2 мин. потушить в жире, затем добавить измельченные приправы, кусок сахара, воду, чеснок и тмин и, закрыв крышкой, на слабом огне тушить в теч. 20 мин. Взбить сливки, желток и крахмал, добавить к луку, довести до кипения и посыпать зеленью. По вкусу посолить. Рекомендуется к жаркому, оладьям или вареной телятине.



4 порции, каждая по 135 ккал. (565 кДж)

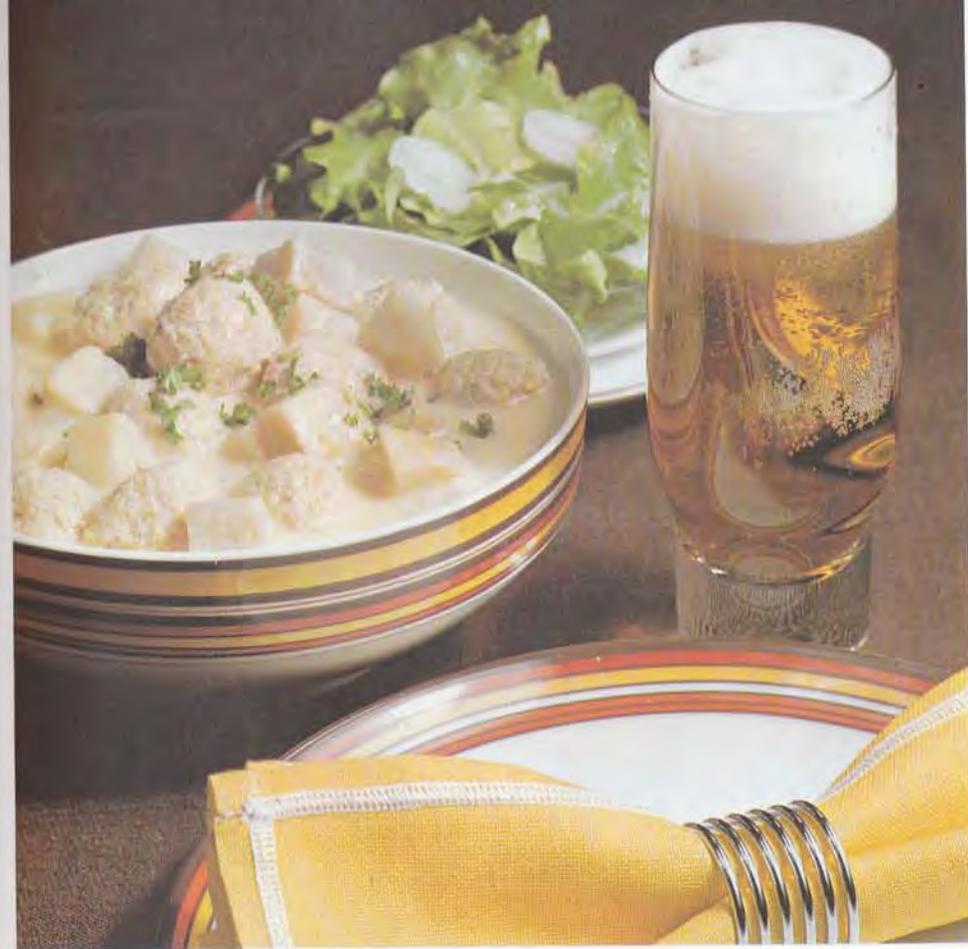
### Вареный сельдерей "Бешамель"

*Все дело в соусе!*

2 корня сельдерея, 2 луковицы, 2 ч. ложки ароматических молотых приправ, соль, перец, 20 г сливочного масла или маргарина, 20 г муки, 1/4 л молока, 1 лавровый лист, мускатный орех, белый перец горошком, 2 гвоздики.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

Сельдерей очистить, нарезать соломкой толщиной в 1 см. Лук очистить и мелко порубить. Лук и сельдерей залить  $\frac{3}{8}$  л воды, посыпать ароматическими приправами, посолить, поперчить и, закрыв крышкой, тушить в теч. 20 мин. В другой кастрюле растопить жир и в теч. 3 мин. подрумянить в нем муку, затем добавить холодное молоко, горячий бульон из-под сельдерея, лавровый лист, мускатный орех, перец и гвоздику, все варить в теч. 5 мин., затем процедить. Соус налить в миску и добавить сельдерей. Посыпать небольшим количеством нарубленной петрушки или припущенными листьями сельдерея.



4 порции, каждая по 475 ккал. (1995 кДж)

### Клопсы из сельдерея

*Предложите их с рисом и зеленым салатом*

1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. ложки маргарина, 1 ч. ложка ароматических молотых приправ, 3 сырых сардельки, 1 яйцо, 1 кусок белого хлеба, 1 щепотка мускатного ореха, 1 ст. ложка муки, 1/4 л сливок или молока.

Сельдерей очистить, вымыть и нарезать кубиками размером в 1 см. Репчатый лук очистить, нарезать кубиками и в 1 ст. ложке маргарина пассеровать до желтого цвета. Кубики сельдерея залить 1/4 л воды, посыпать ароматическими приправами и, закрыв крышкой, тушить в теч. 10 мин. Фарш из сарделек вымесить с яйцом, размоченным и раскрошенным белым хлебом, 1 щепоткой мускатного ореха и сформовать из него клопсы. К сельдерее добавить сливки или молоко, довести до кипения, положить клопсы и тушить в теч. 10 мин. Муку размешать с 1 ст. ложкой маргарина, подлить немного бульона и загустить этой массой клопсы из сельдерея. Все осторожно перемешать, довести до кипения и по вкусу заправить приправами.



4 порции, каждая по 340 ккал. (1438 кДж)

2 корня сельдерея, 125 г сырокопченой ветчины, 2 луковицы, 125 г эмментальского сыра,  $\frac{1}{4}$  л сметаны, 1 ст. ложка маргарина, немного острого красного молотого перца.

### Сельдерей по-мерански

*Овощной паштет для бутербродов — очень полезная закуска*

Корень сельдерея вымыть под струей холодной воды, тщательно очистить щеточкой, затем налить подсоленную воду, поставить на огонь и варить его в теч. 1 часа (в скороварке 20 мин.!). Ветчину и очищенные луковицы нарезать мелкими кубиками. Сыр потереть и смешать со сливками. Растопить маргарин и потушить в нем лук и ветчину. Вареный сельдерей окунуть в холодную воду, очистить, фигурным ножом нарезать ломтиками и вместе с ветчиной и луком положить в огнеупорную форму. Полить сыром со сливками и в теч. 20 мин. запекать при температуре 225°, затем сверху посыпать красным молотым перцем.



На 4 порции:  
1 кг брюнколя (кормовой капусты), 4 луковицы, 2 ст. ложки топленого свиного сала или растительного жира, соль, перец, 1 ч. ложка сах. песка, 500 г свинины с ребер, 6 гвоздик,  $\frac{1}{2}$  л воды, 1 ст. ложка соуса для жарения (в порошке), 1–2 ст. ложки горчицы.

В одной порции  
ок. 540 ккал. (ок. 2260 кДж)

### Капуста со свиной

*До и после этого блюда не повредит рюмка очень холодной водки*

Листья капусты отделить от стеблей, промыть, залить  $\frac{1}{2}$  чашки подсоленной воды и, закрыв крышкой, варить в теч. 5 мин. Затем слить воду и капусту крупно порубить. Репчатый лук очистить, порезать кубиками и в жире пассеровать до желтоватого цвета. Добавить капусту, немного соли, перец и сахарный песок. Мясо нашпиговать гвоздикой, положить в кастрюлю и залить водой. Варить около 1 часа, затем удалить кости. Порошковый соус развести небольшим количеством воды, соединить с капустой, по вкусу заправить горчицей и подать к столу с жареным картофелем.



4 порции, каждая по 575 ккал. (2415 кДж)

750 г брюссельской капусты, 500 г моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль, ароматические молотые пряности, мускатный орех, 4 кусочка (по 100 г) эдамского сыра, мука, 3 яйца, кукурузные хлопья.

### Брюссельская капуста, запеченная с сыром

*Не дорого, но очень полезно для здоровья*

Брюссельскую капусту и морковь очистить, вымыть и фигурным ножом нарезать кружочками. Луковицу очистить, порубить и в 1 ст. ложке сливочного масла или маргарина пассеровать до желтого цвета. Добавить брюссельскую капусту и морковь, заправить солью, ароматическими пряностями и мускатным орехом. Налить  $\frac{1}{2}$  чашки воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне. Кусочки сыра обвалить в муке, взбитом яйце и толченых кукурузных хлопьях. Сыр сразу же положить в 1 ст. ложку разогретого жира и обжарить до золотисто-коричневой корочки. В оставшемся жире подрумянить несколько кукурузных хлопьев. 2 крутых яйца нарезать кубиками и положить сверху на брюссельскую капусту.



4 порции, каждая по 495 ккал. (2079 кДж)

750 г брюссельской капусты, ароматические молотые пряности, 6 ст. ложек уксуса, 4 ст. ложки раст. масла, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец, 1 щепотка сах. песка, 2 средних луковицы, 600 г рулета из свинины, соль, молотый тмин, ок. 2 ликерных рюмок рома, перец, 1 ст. ложка раст. масла.

### Брюссельская капуста и свиное жаркое

*Подайте к столу также бокал красного вина*

Брюссельскую капусту залить  $\frac{1}{2}$  чашкой воды, посыпать ароматическими приправами и, закрыв крышкой, тушить ок. 15 мин. Слить всю воду. В салатницу налить уксус, растительное масло, добавить горчицу, перец, соль и 1 щепотку сахара, затем чуть теплую брюссельскую капусту и на 1 час оставить пропитаться. Луковицы очистить, нарезать очень тонкими кольцами и смешать с брюссельской капустой. Свинину мариновать в соли, перце, тмине и роме, затем сбрызнуть растительным маслом, поставить в нагретый до 200° духовой шкаф и запекать около 1 часа. Готовое мясо нарезать и подать к салатам, запеченным в гриле помидорам и жареному картофелю.



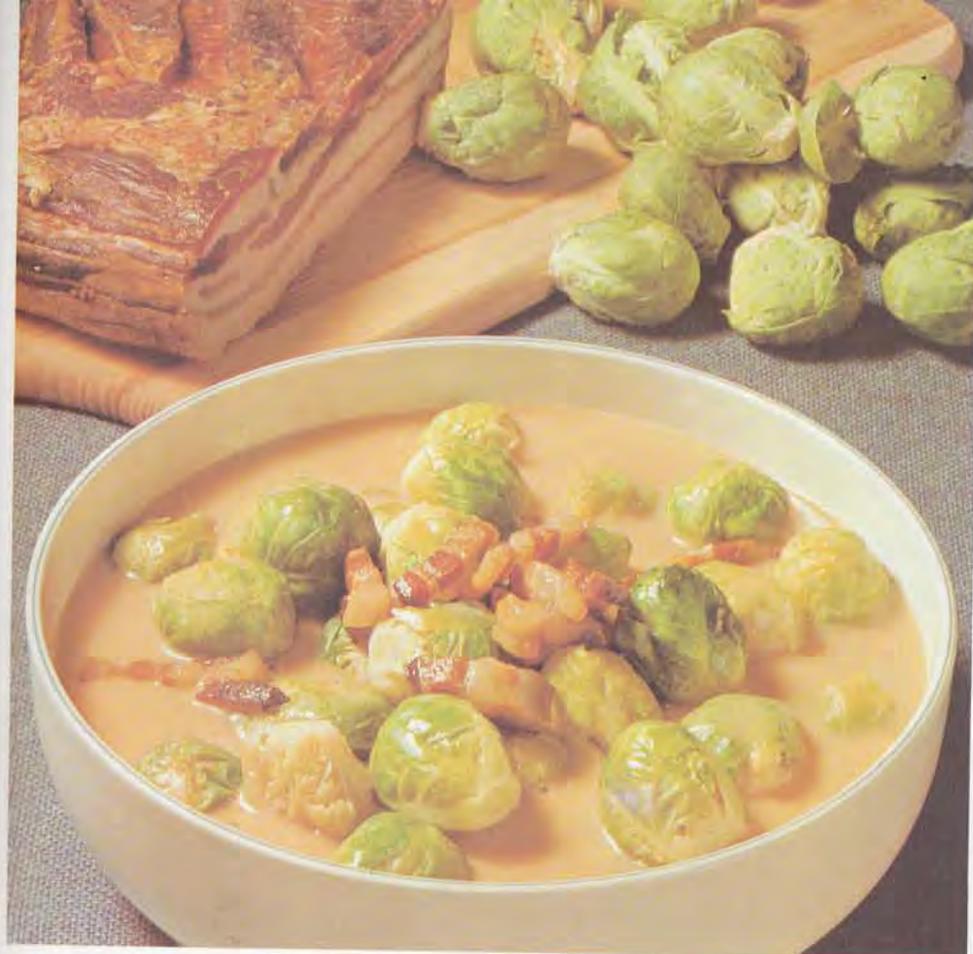
4 порции, каждая по 235 ккал. (987 кДж)

750 г свежей брюссельской капусты, 1 луковица, соль, перец, сок  $\frac{1}{2}$  лимона,  $\frac{1}{8}$  л белого вина, 1 яйцо,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сах. песка, раст. масло, 4 ст. ложки с верхом муки, не менее 1 кг жира для фритирования или 1 л раст. масла.

### Брюссельская капуста в тесте

*Или рецепт обжаривания овощей до хрустящей корочки*

Брюссельскую капусту почистить, промыть и обсушить. Репчатый лук очистить, нарезать кубиками и вместе с капустой положить в кастрюлю. Налить  $\frac{1}{2}$  чашки воды, посолить, поперчить и, закрыв кастрюлю крышкой, тушить в теч. 15 мин. Слить воду, добавить лимонный сок и остудить. Для теста смешать белое вино, желток, сахар и растительное масло, затем добавить муку. Белок с щепоткой соли взбить в густую пену и соединить с тестом. Головки капусты обвалить в тесте, окунуть в горячий жир и обжарить при температуре  $180^\circ$  до появления золотистой корочки. К брюссельской капусте можно подать томатный соус или соус "ремолад".



4 порции, каждая по 255 ккал. (1071 кДж)

1 кг брюссельской капусты, 2 луковицы, 1 ч. ложка ароматических молотых приностей, мускатный орех, молотый белый перец, соль, 75 г копченого окорока, 20 г муки.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Брюссельская капуста в соусе из окорока

*С картофелем ее можно быстро приготовить и подать как главное блюдо*

Брюссельскую капусту почистить, удалить верхние листья и вымыть. Луковицы очистить и нарезать мелкими кубиками. Капусту залить  $\frac{1}{4}$  л воды, добавить лук, ароматические приности, мускатный орех, перец, соль и тушить в теч. 20 мин. Окорок нарезать соломкой, распустить в кастрюле и обжарить до хрустящей корочки. Выложить из кастрюли. В жире обжарить муку до коричневого цвета, залить  $\frac{1}{8}$  л холодной воды, горячим капустным бульоном и варить в теч. 5 мин. Брюссельскую капусту добавить к соусу, украсить и посыпать "соломкой" из поджаренного окорока.



**На 4 порции:**  
500 г свежих шампиньонов, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 50 г копченой грудинки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1/8 л красного вина, 1 маленький пакетик соуса для жарения, 1/8 л сметаны, 2 чашки риса, 4 чашки мясного бульона из бульонных кубиков, 2 помидора, 1 чашка зеленого горошка.

**В одной порции**  
ок. 615 ккал. (ок. 2570 кДж)

### Рагу из шампиньонов с рисовым гарниром

*Это блюдо лучше всего готовить из свежих шампиньонов*

Шампиньоны вымыть и хорошо обсушить. Нарезанную кубиками копченую грудинку пассеровать в жире до прозрачности, рубленый лук поджарить до светло-коричневого оттенка, добавить сок от одного зубчика чеснока, залить красным вином и в этом соусе в теч. 5 мин. тушить шампиньоны. Соус для жарения смешать со сметаной, добавить к шампиньонам, довести до кипения и по вкусу посолить и поперчить. Рис смешать с небольшим количеством растительного масла, залить горячим мясным бульоном и, закрыв крышкой, варить около 20 мин. С готовым рисом смешать очищенные и нарезанные кубиками помидоры и обсушенный зеленый горошек. Рисом заполнить форму и спрессовать его в ней. Осторожно выложить, сверху красиво уложить шампиньоны.



**На 4 порции:**  
2 длинных, без горечи огурца, 2 луковицы, 100 г копченой грудинки, 375 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), 2 яйца, тимьян, соль, перец, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1 маленький пакетик соуса для жарения.

**В одной порции**  
ок. 510 ккал. (ок. 2130 кДж)

### Фаршированные огурцы

*Фаршировать можно и длинные огурцы*

С огурцов тонким слоем срезать кожицу, разрезать их вдоль и чайной ложкой удалить сердцевину с семенами. Репчатый лук и копченую грудинку нарезать мелкими кубиками и вместе обжарить. Смешать с мясным фаршем и яйцами, заправить тимьяном, солью и перцем. Огурцы нафаршировать этой массой и уложить в смазанную сливочным маслом огнеупорную форму. Накрывать алюминиевой фольгой и около 35 мин. запекать до готовности при температуре 200°. За 5 минут до готовности вскипятить соус для жарения и полить им огурцы. К столу подайте фаршированные огурцы с картофельным пюре или рисом.



4 порции, каждая по 435 ккал. (1820 кДж)

6 больших помидоров, соль, перец, 3 луковицы, 3 ст. ложки слив. масла или маргарина, 250 г свежих шампиньонов, 250 г холодного жареного мяса, 1 ч. ложка тимьяна, 75 г тертого сыра, 2 яйца.

### Фаршированные помидоры

*С гарниром из риса — легкий ужин*

Помидоры вымыть, срезать верхушку, удалить мякоть, изнутри посолить и поперчить. Нарезанные кубиками луковицы пассеровать в жире до желтого цвета, добавить очищенные, порубленные шампиньоны, посолить, поперчить и в теч. 5 минут тушить досуха. Холодное мясо пропустить через мясорубку, положить к шампиньонам, сверху посыпать тимьяном. Добавить сыр и взбитые яйца и варить на слабом огне в теч. 2–3 мин. По вкусу посолить, поперчить и нафаршировать помидоры. Фарш накрыть срезанными верхушками и уложить в огнеупорную форму. На дно положить вырезанную мякоть помидоров. Фаршированные помидоры в теч. 30 мин. запекать до готовности в нагретом до 200° духовом шкафу.



4 порции, каждая по 335 ккал. (1402 кДж)

1 кг свежих лесных грибов (половина губчатых), 75 г копченой грудинки, 1 стручок сладкого зеленого перца, 4 молодых луковицы, 4 помидора, 3 ч. ложки сладкого молотого перца, соль, перец, 1 ч. ложка тимьяна, по 1 маленькому стакану сметаны и сливок, 1 пучок петрушки, немного растворимого соуса для жарения.

### Грибной гуляш

*Этим гуляшом можно удивить гостей*

Грибы очистить и крупно нарезать. Копченую грудинку, вымытый перец и очищенную луковицу порезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить зерна и нарезать соломкой. Растопить грудинку и около 2 мин. пассеровать в ее жире лук и перец. Добавить грибы и тушить в теч. 2 мин. Затем посыпать молотым сладким перцем, посолить, поперчить, добавить тимьян и влить сливки. Все тушить в теч. 15 мин. В конце добавить мытую, рубленую петрушку и загустить грибной гуляш соусом для жарения. На гарнир подать картофельное пюре.



4 порции, каждая по 250 ккал. (1046 кДж)

1 кг свежих белых грибов, 2 ст. ложки раст. масла, соль, молотый черный перец, 75 г жирной ветчины, 2 луковицы, 1 ч. ложка тимьяна, 1/8 л сметаны.

### Белые грибы "Гурмэ"

... Не совсем дешево, но стоят затрат

Грибы почистить и вымыть. Большие шляпки оставить целыми, остальные грибы порубить. Большие шляпки посолить, поперчить, в теч. 5 мин. обжарить в горячем растительном масле и выложить из сковороды. Растопить нарезанную кубиками ветчину и пассеровать в ней нарубленный репчатый лук до желтого цвета. Добавить нарезанные грибы, тимьян, соль, перец и в теч. 5 мин. тушить на слабом огне. Подлить сливки и потушить еще 1 мин. Фаршем заполнить грибные шляпки и сверху украсить их лимонными дольками. Подать с тостами из длинного батона, который можно перед жарением слегка натереть чесноком.

Такие грибы можно подать на гарнир к ромштексам или к телятине, запеченной в тесте.



4 порции, каждая по 530 ккал. (2218 кДж)

1 кг свежих белых или других губчатых грибов (мховики, маслята, подберезовики), 100 г жирной ветчины, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка тимьяна, соль, 2 ч. ложки сладкого молотого красного перца, 1 ст. ложка муки, 1/4 л сливок, 1 пучок зелени петрушки, 125 г тертого сыра "гауда", 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка слив. масла.

### Запеканка из белых грибов

Необычное блюдо для особых случаев

Грибы почистить, вымыть и тонко нарезать. Ветчину и луковицы порезать кубиками, чеснок мелко порубить. Ветчину растопить и пассеровать в ней лук до золотистого цвета, затем добавить грибы, чеснок, тимьян, соль и тушить в теч. 5 мин. Посыпать молотым красным перцем и мукой, проварить на слабом огне в теч. 1 мин., затем залить сливками. Довести до кипения и посыпать рубленой петрушкой и 100 г тертого сыра. Наполнить фаршем огнеупорную форму, сверху посыпать тертым сыром и панировочными сухарями, на них положить кусочки сливочного масла или маргарина и в теч. 30 мин. запекать в нагретом до 180° духовом шкафу. Гарнир к грибам: картофель или картофельное пюре.



4 порции, каждая по 540 ккал. (2268 кДж)

8 свежих початков молодой кукурузы или 2 банки консервированных початков кукурузы (по 4 початка в каждой), соль, около 75 г слив. масла, 8 ломтиков сырокопченой ветчины, белый перец.

Свежие початки кукурузы появляются в продаже в августе и сентябре. Однако консервированные початки еще более вкусны.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Кукурузные початки с маслом и ветчиной

*Сладкие и сочные, они вкуснее, чем кажется.*

Со свежих кукурузных початков удалить листья, рыльца, вымыть и залить их подсоленной водой. Початки варить в теч. 12 мин., затем обсушить и подать к столу горячими. — Консервированные кукурузные початки вместе с соком около 8 мин. варить на медленном огне. Пока они варятся, нарезать сливочное масло, красиво уложить на блюдо. Перед подачей к столу на початках растопить сливочное масло и кукурузу немного поперчить. Счистив зерна с обоих концов початка, воткнуть специальные палочки. К столу подать с ветчиной и бокалом белого вина.



4 порции, каждая по 320 ккал. (1339 кДж)

4 артишока, соль, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 250 г шампиньонов, белый молотый перец, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливок, 175 г эментальского сыра.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Артишоки, фаршированные шампиньонами

*Легкая вечерняя закуска для гурманов*

С артишоков удалить стебли и внешние листья. Кончики оставшихся листьев обрубить. Артишоки в теч. 25 мин. варить в подсоленной воде, затем с помощью вилки удалить сначала внутренние листья, а потом чайной ложкой — "сухие листья" у основания. Нарезанные кубиками луковицы пассеровать в жире до желтого цвета, затем добавить вымытые и порубленные шампиньоны, перец, сок дольки чеснока и соль. Все тушить до полного выпаривания жидкости, налить сливки и насыпать 150 г тертого сыра. Нафаршировать артишоки, сверху полить оставшимся жиром и в теч. 20 мин. запекать в нагретом до 225° духовом шкафу. Украсить дольками лимонов.



4 порции, каждая по 495 ккал. (2079 кДж)

2 луковицы, 1/2 зубчика чеснока, 1 стручок сладкого зеленого перца, 2 ст. ложки раст. масла, 1 ст. ложка с верхом молотого сладкого красного перца, 1 банка консервированной квашеной капусты (600 г), 250 г копченой грудинки, 1/2 л подсоленного куриного бульона (из кубиков!), 1 щепотка тмина.

### Квашеная капуста по-венгерски

*Аппетитное блюдо для ранней весны*

Очистить репчатый лук и чеснок. Лук порубить, из чеснока выдавить сок. Стручок перца разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и нарезать кубиками. Разогреть в кастрюле растительное масло и пассеровать лук до желтого цвета. Добавить чеснок, нарезанный кубиками стручковый и молотый перец, квашеную капусту, грудинку, бульон и тмин, закрыть кастрюлю крышкой и около 40 мин. варить на слабом огне. Копченую грудинку нарезать ломтиками и красиво уложить сверху на капусте. К столу подать также хлеб, картофельное пюре или отварной хрустящий картофель, из напитков — пиво или красное деревенское вино.

На 4 порции:

1,5 кг холодного, сваренного в мундире картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 6 ст. ложек раст. масла, соль.

В одной порции

ок. 490 ккал. (ок. 2050 кДж)

### Жареный картофель по-бернски

*Простой, но очень вкусный гарнир*

Очищенный отварной картофель натереть на мелкой терке, на сковороде разогреть сливочное масло или маргарин и растительное масло, посолив и постоянно переворачивая, обжарить в нем картофель. Затем картофель на сковороде слегка спрессовать и с нижней стороны поджарить до темно-золотистого цвета. Перевернув сковороду, выложить его на блюдо и подать к столу с любыми салатами, мясным или рыбным ассорти. Жареный картофель по-бернски можно приготовить с сыром: Для этого в конце обжаривания картофель нужно посыпать тертым швейцарским сыром. Картофель по-бернски украшают веточками петрушки.



4 порции, каждая по 445 ккал. (1869 кДж)

1 кг крепких спелых помидоров, 1 стручок зеленого сладкого перца, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки раст. масла, соль, перец, тимьян, 3 ст. ложки соуса "кетчуп", 375 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), 1 размоченная булочка, 1 яйцо, 2 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка коньяка, 1 ст. ложка маргарина.

### Ассорти из помидоров с биточками

*В июле начинается основной сезон помидоров*

Помидоры опустить в кипящую воду, снять с них кожицу, разрезать на 4 части и удалить зерна. Стручки перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать соломкой. Луковицы и чеснок очистить, мелко порубить и пассеровать в растительном масле до желтого цвета. Добавить нарезанный соломкой перец и тушить в теч. 5 мин. Затем добавить помидоры, посолить, поперчить, посыпать тимьяном и на слабом огне тушить в теч. 5 мин. По вкусу заправить соусом "кетчуп". Мясной фарш вымесить с булочкой, яйцом, горчицей, коньяком, солью и перцем, сформовать биточки и обжарить их в маргарине до коричневой корочки. Биточки сервировать на одном блюде с помидорами и подать к столу с картофельными клецками.



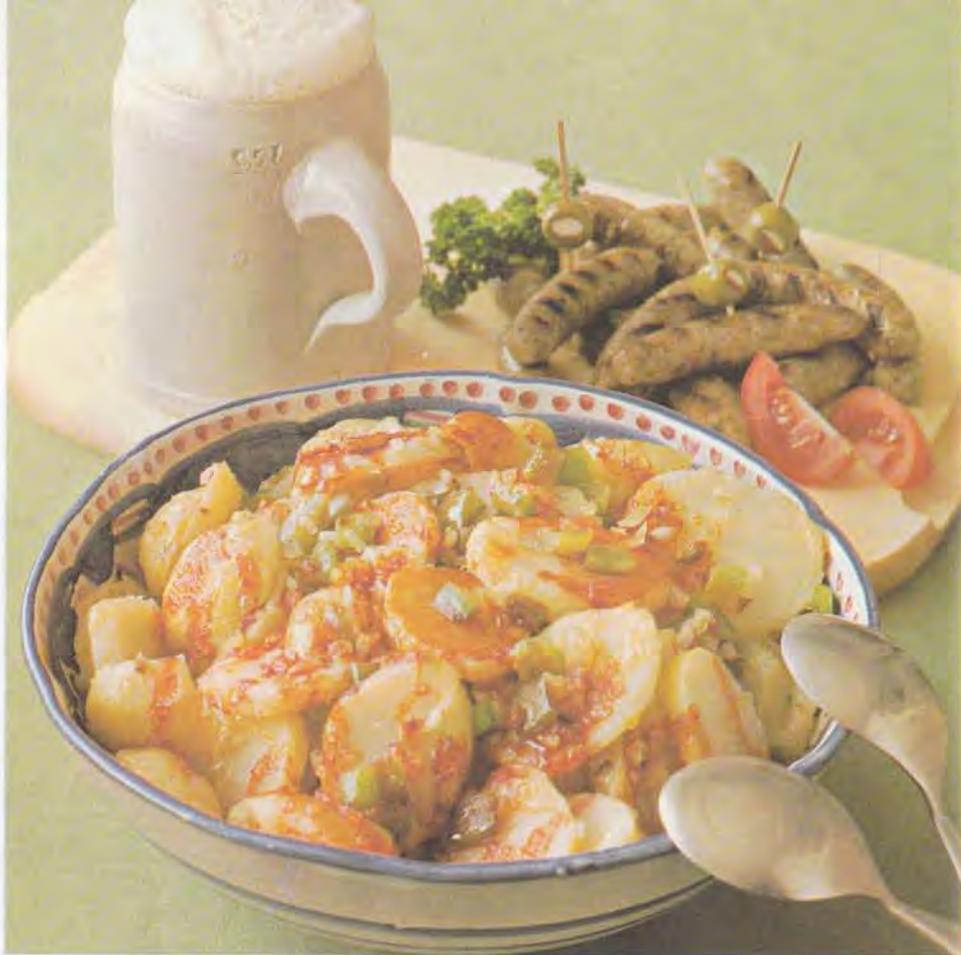
4 порции, каждая по 305 ккал. (1281 кДж)

4 больших картофелины, соль, перец, 2 ст. ложки раст. масла, 200 г эмментальского сыра, 4 ст. ложки свежих сливок, около 1 ч. ложки тмина.

### Картофель, запеченный с сыром

*Подайте его с крепким белым вином – и у Вас будет праздничный ужин*

Картофель тщательно очистить под струей воды и разрезать так, чтобы половинки были как можно более плоскими. Противень смазать растительным жиром и уложить на него картофель разрезом вниз. Острым ножом сделать надрезы, посолить, поперчить и сбрызнуть растительным маслом. Противень вставить в нагретый до 200° духовой шкаф и в теч. 40 мин. запекать картофель. Натереть сыр, смешать со сливками и равномерно полить им картофель. Запекать еще в теч. 10 мин., затем посыпать тмином. Подать к столу с салатным цикорием, который посыпать сверху тонкими ломтиками копченой грудинки.



4 порции, каждая по 585 ккал. (2457 кДж)

750 г картофеля, соль, 1 ч. ложка тмина, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1 ст. ложка с верхом молотого сладкого красного перца,  $\frac{1}{8}$  л мясного бульона, 16 нюрнбергских (или других) сосисок.

### Картофель-гриль с перцем и сосисками

*Подходящий ужин к кружке бочкового пива*

Картофель залить холодной водой, кастрюлю поставить на огонь, добавить по 1 ч. ложке соли и тмина и варить в теч. 20 мин., затем обдать холодной водой, очистить и нарезать кружочками. Очистить репчатый лук и чеснок и мелко порубить, стручки перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Растопить сливочное масло или маргарин и пассеровать в нем лук и чеснок до золотистого цвета. Добавить нарезанный кубиками перец и все обжаривать в теч. 5 мин. Затем высыпать красный молотый перец, положить нарезанный кружочками картофель и залить мясным бульоном. Немного посолить и тушить еще в теч. 5 мин. Подать к столу с поджаренными сосисками.



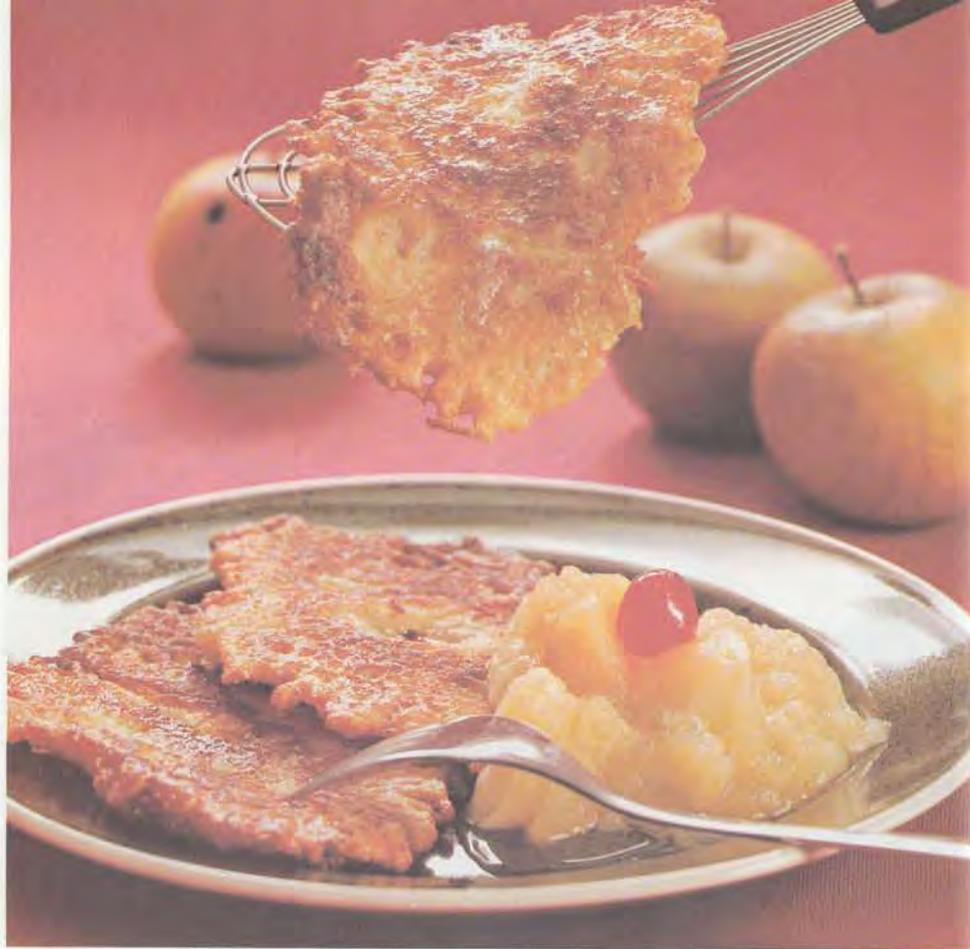
4 порции, каждая по 425 ккал. (1785 кДж)

1 кг отварного картофеля, 1 ст. ложка тмина, 5 стручков шалота или 2 репчатые луковицы, 1 ст. ложка маргарина, 1 пучок зелени петрушки, 200 г сыра "гауда", соль, перец, мускатный орех, 1 веточка свежего или 1 ч. ложка молотого тмина, 1 ст. ложка каперсов.

### Картофель по-брабантски

*С яичницей-глазуньей и салатом – полноценный ужин*

Картофель отварить с тмином, обдать холодной водой и очистить. Нарезать кружочками толщиной в 1 см. Лук очистить, мелко порубить и пассеровать в маргарине до желтого цвета. Петрушку порубить, сыр натереть на мелкой терке. В огнеупорную форму уложить слой картофеля, посыпать луком, петрушкой и сыром, заправить, затем так же уложить следующие слои. Сверху положить веточки тмина и каперсы и все посыпать сыром. Запекать в теч. 30 мин. при температуре 200°. К столу подать с зеленым полевым салатом или салатом из цикория.



4 порции, каждая по 425 ккал. (1785 кДж)

1 кг сырого картофеля, 2 яйца, 25 г муки, соль, перец, мускатный орех, (по желанию можно добавить 1 луковицу), жир для жарения (кокосовое масло, топленый жир или раст. масло).

Если Вы готовите картофельное пюре из порошкового полуфабриката, добавьте в него 2–3 яйца, 2 сырые, свеженатертые картофелины, 1 мелко рубленую луковицу или немного лукового сока.

## Картофельные оладьи

*Добавьте в тесто яйца, и Ваши оладьи будут с хрустящей корочкой*

Картофель очистить, натереть на мелкой терке и сразу же смешать с яйцами и мукой. Посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, по вкусу добавить тертую луковицу. Разогреть на плоской сковороде большое количество жира и на горячую сковороду выкладывать примерно по 2 ст. ложки картофельного теста, которое слегка расплющить и с обеих сторон обжарить до темно-золотистого цвета. Уложить "ступеньками" на теплое плоское блюдо. (Оставшийся жир нужно слить.) К столу оладьи подать с яблочным компотом или свежей брусникой.



4 порции, каждая по 440 ккал. (1841 кДж)

1,5 кг баклажанов, 3 луковицы, 750 г спелых помидоров, соль, перец, 1 чашка раст. масла, 2 зубчика чеснока и 1 веточка тимьяна.

## Овощное ассорти с баклажанами

*Холодный или горячий гарнир к любому жареному мясу*

С баклажанов тонким слоем вертикальными полосками, оставляя каждую вторую полоску, счистить кожицу. Овощи нарезать кубиками размером по 3 см. Лук очистить и нарезать соломкой. Помидоры опустить в горячую воду, снять кожицу, разрезать пополам и удалить зерна. Баклажаны посолить, поперчить и в теч. 3 мин. обжарить в горячем растительном масле. Затем выложить их в огнеупорную форму. В кастрюле пассеровать репчатый лук до желтого цвета и смешать его с разрезанными пополам помидорами, рубленым чесноком и тимьяном. Все положить к баклажанам. Затем овощи еще раз посолить, поперчить и, закрыв кастрюлю крышкой, около 40 мин. запекать в нагретом до 200° духовом шкафу.



**На 4 порции:**  
750 г баклажанов, соль, мука, 4 ст. ложки раст. масла, 250 г помидоров, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 250 г мякоти свинины, перец, 50 г эментальского сыра.

**В одной порции**  
ок. 320 ккал. (ок. 1340 кДж)

### Запеченные баклажаны

*Если к Вам пришли гости, подайте к ним розовое сухое вино*

С баклажанов тонким слоем счистить кожицу. Разрезать их вдоль на полоски толщиной в  $\frac{1}{2}$  см, посолить и дать пропитаться в теч. 15 мин., затем вымыть, обсушить, немного поперчить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Баклажаны и нарезанные кружочками помидоры слоями уложить в плоскую огнеупорную форму. В жире пассеровать до желтоватого оттенка нарубленную и политую чесночным соком луковицу, затем в теч. 2 мин. обжарить нарезанное кубиками мясо и уложить его сверху на баклажаны. Посыпать тертым сыром и запекать баклажаны еще в теч. 5 мин.



**На 4 порции:**  
500 г свежих шампиньонов, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 25 г копченой грудки, 1 ст. ложка измельченной зелени, 200 г муки, 2 ст. ложки овсяных хлопьев высшего сорта, 4 яйца,  $\frac{1}{2}$  л молока, соль, перец, мускатный орех, для жарения: маргарин или раст. масло.

**В одной порции**  
ок. 510 ккал. (ок. 2130 кДж)

### Омлет с шампиньонами

*Шампиньоны можно заменить другими грибами*

Грибы почистить, быстро вымыть, тщательно обсушить и порезать вертикальными полосками. Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Копченую грудку нарезать кубиками, растопить на сковороде, пассеровать лук и чеснок до золотистого цвета, добавить грибы, слегка обжарить, затем посолить и поперчить. Муку тщательно вымесить с овсяными хлопьями, яйцами, молоком, солью, перцем и мускатным орехом, в тесто добавить грибы и измельченную зелень и испечь омлет. Омлет с грибами выложить на блюдо и подать к столу горячим. Украсить салатом из огурцов, помидоров, сладким стручковым зеленым или красным перцем.



4 порции, каждая по 435 ккал. (1827 кДж)

1 кг молодого шпината, соль, 4 яйца, 2 ст. ложки с верхом муки, черный молотый перец, по 1 щепотке чесночной или луковой соли, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 250 г сочной сырокопченной ветчины.

Еще один из вариантов приготовления субри из шпината: перед обжариванием посыпьте их небольшим количеством тертого сыра и мускатным орехом.

## Субри с сырокопченной ветчиной

*Субри — это маленькие французские омлеты со шпинатом*

Небольшие молодые листики шпината оставить на стебле, большие листья отделить от толстых стеблей. Шпинат 2 или 3 раза промыть под сильной струей холодной воды. В  $\frac{1}{4}$  л воды засыпать 1 ч. ложку соли и вскипятить, положить шпинат, закрыть крышкой и варить, пока зелень не уменьшится в объеме и не опустится вниз. Затем откинуть на сито и слить воду. Яйца растереть с мукой, солью, молотым перцем, чесночной или луковой солью, в тесто добавить охлажденные листья шпината. На сковороде разогреть немного сливочного масла или маргарина, испечь маленькие омлеты со шпинатом и сервировать на блюде вместе с сочной вареной ветчиной.



4 порции, каждая по 525 ккал. (2197 кДж)

500 г зелени шпината, 2 луковицы, 2 ст. ложки раст. масла, 2 зачерствевшие булочки, 200 г вареной ветчины, 5 яиц,  $\frac{1}{4}$  л сметаны, 1 ст. ложка без верха крахмала, соль, мускатный орех, молотый белый перец, 1 ч. ложка измельченных приправ, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, панировочные сухари.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

## Пудинг со шпинатом

*Пудинг может быть и острым на вкус*

Шпинат вымыть и отделить от стеблей листья. Лук-вицы порубить и в теч. 1 мин. потушить в растительном масле. Добавить шпинат, тушить в теч. 4 мин., затем слить масло. Булочки нарезать тонкими ломтиками, ветчину — кубиками. Взбить яйца, сливки, крахмал и пряности. Керамическую или металлическую миску смазать жиром, дно выложить алюминиевой фольгой, края обсыпать панировочными сухарями. На дно положить ветчину, на нее — половину отжатого шпината, на него — слой булочек, затем снова ветчину, шпинат и булочки. Сверху залить яичной смесью. Миску накрыть листом фольги и в теч. 1 часа запекать пудинг в нагретом до  $180^\circ$  духовом шкафу, предварительно поставив на дно шкафа кастрюлю с водой.



**На 4 порции:**  
375 г фигурной вермишели, соль, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 175 г копченого сала, 300 г мороженого шпината, 1/4 л сметаны, 1 ч. ложка с верхом крахмала, соль, мускатный орех, ворчестерский соус, 200 г швейцарского сыра.

**В одной порции:**  
ок. 830 ккал. (ок. 3470 кДж)

### Вермишель со шпинатом

*Запеченная с сыром, она великолепна*

В подсоленной воде в теч. 6–8 мин. сварить вермишель, слить воду, обдать струей холодной воды, обсушить и выложить в огнеупорную форму. Репчатый лук и чеснок очистить и мелко порубить. Сало нарезать кубиками, растопить до прозрачности и пассеровать в его жире лук и чеснок до желтого цвета, затем добавить шпинат и налить 1/3 чашки воды. Отдельно около 10 мин. на слабом огне размораживать шпинат. Сливки развести с крахмалом, ввести в шпинат и довести до кипения. Шпинат по вкусу заправить солью, мускатным орехом и ворчестерским соусом, уложить его на лапшу, сверху накрыть тонко нарезанным сыром и запекать около 10 мин. при температуре 200°.



**4 порции, каждая по**  
245 ккал. (1025 кДж)

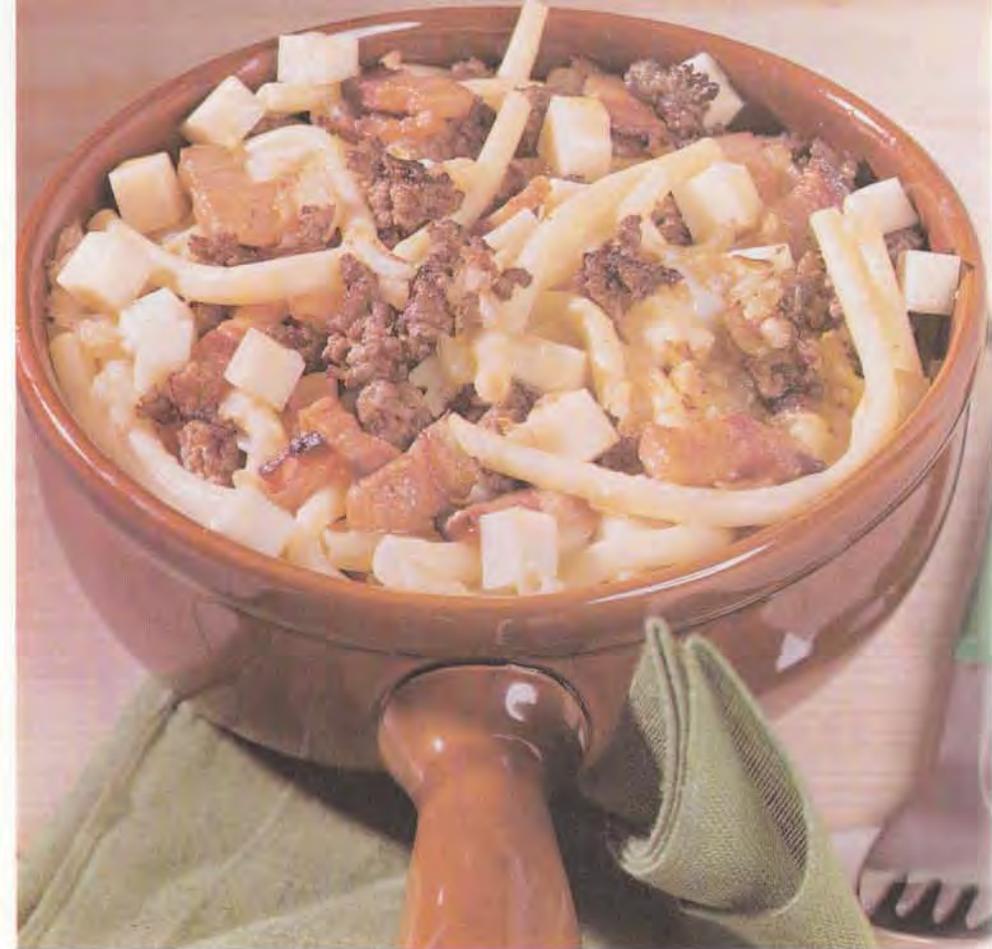
1 упаковка мороженого слоеного теста, 500 г свежего шпината, 3 луковицы, 50 г копченой грудинки, 5 яиц, 1/4 л сметаны (или йогурта), 2 ст. ложки без верха крахмала, мускатный орех, молотый белый перец, соль, 1 ч. ложка измельченных приправ, 175 г тертого сыра.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Пирог со шпинатом

*Один из многих вариантов приготовления шпината*

Разморозить слоеное тесто. В подсоленную воду положить шпинат и довести до кипения, затем воду слить, откинуть шпинат на сито и охладить. Нарезанную кубиками грудинку растопить и в ее жире в теч. 5 мин. тушить нарезанный соломкой репчатый лук. Взбить яйца, сливки, крахмал, мускатный орех, перец, соль и ароматические приправы. В огнеупорную форму выложить раскатанное в пласт тесто и несколько раз наколоть его вилкой. На тесто послойно положить около 90 г сыра, половину репчатого лука и шпината. Сверху посыпать оставшимся луком и сыром. Затем залить яичной массой. Форму поставить в нагретый до 225° духовой шкаф и в теч. 15 мин. выпекать пирог, затем снизить температуру до 180° и выпекать еще в теч. 25 мин.



**На 4 порции:**  
250 г макарон, 2 луковицы, 100 г копченого сала, 175 г эментальского сыра, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 250 г мясного фарша, 4 яйца,  $\frac{1}{8}$  л молока, перец, мускатный орех, 1 пучок зеленого лука.

**В одной порции**  
ок. 850 ккал. (ок. 3555 кДж)

### Запеканка из макарон

*Ее подают с салатом из помидоров и красным испанским вином*

Макароны разломать и в теч. 8–12 мин. варить в подсоленной воде, затем слить воду, обдать холодной водой и обсушить. Луковицы очистить и мелко порубить. Грудинку и сыр нарезать кубиками размером в 1 см. Растопить сало, обжарить до прозрачности и в его жире пассеровать лук до желтого цвета. Затем положить мясной фарш, растолочь его вилкой и слегка обжарить. В смазанную жиром форму уложить послойно макароны и сыр. Яйца взбить с молоком, перцем, мускатным орехом и мелко нарубленным зеленым луком, этой массой залить макароны и запекать около 40 мин. при температуре примерно 200°.

**На 4 порции:**  
250 г яичных рожков, соль, репчатый лук, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 1 банка (250 г) консервированных крабов,  $\frac{1}{2}$  банки консервированного омарового супа,  $\frac{1}{8}$  л свежих сливок, 1 маленький пакетик тертых миндальных орехов.

**В одной порции**  
ок. 580 ккал. (ок. 2425 кДж)

### Нантские рожки

*Праздничное блюдо для гурманов*

Рожки варить в подсоленной воде в теч. 8–10 мин., затем откинуть на сито, обдать холодной водой и обсушить. Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками и пассеровать в сливочном масле или маргарине до желтоватого оттенка. Затем влить крабовый бульон, омаровый суп и сливки и довести до кипения. По желанию соус можно загустить небольшим количеством крахмала. Не доводя до кипения, прогреть в соусе крабы. По вкусу заправить французским или другим коньяком, перелить в соусник и подать к рожкам, посыпанным слегка обжаренным в духовом шкафу миндалем. К ним хорошо подойдет также зеленый салат и бокал белого вина.



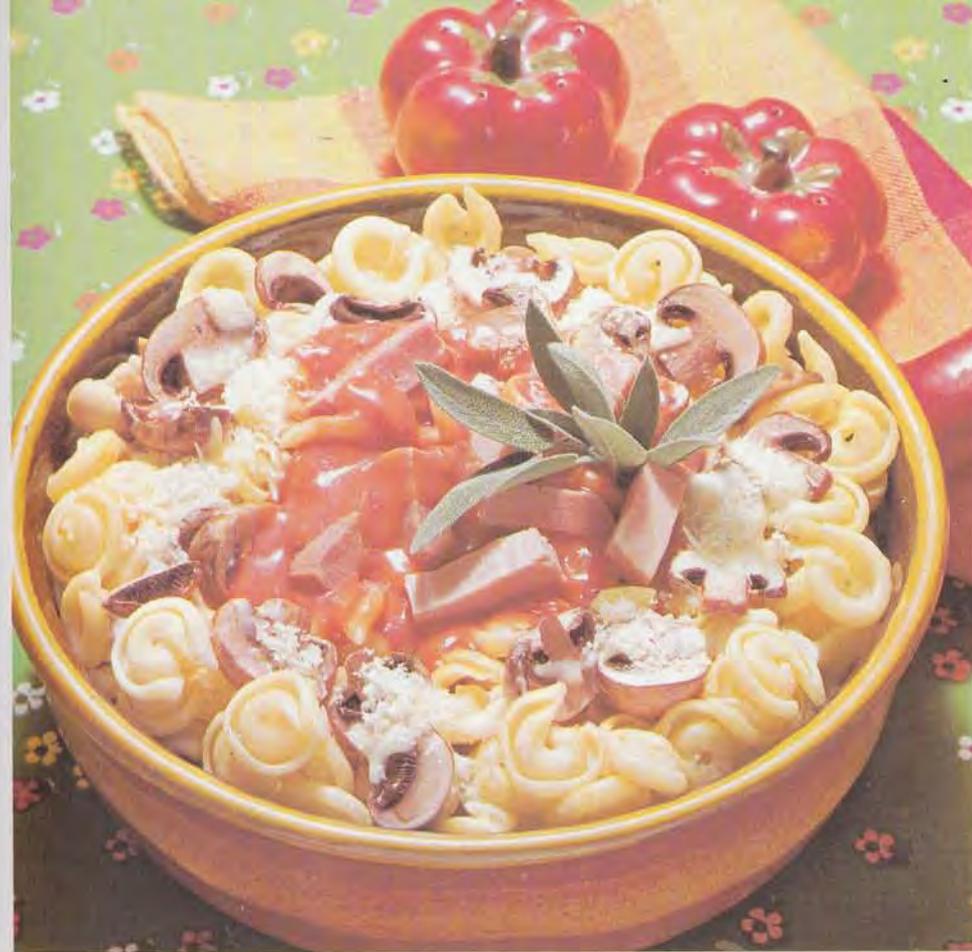
4 порции, каждая по 650 ккал. (2720 кДж)

350 г муки, 1 ч. ложка соли, 1 щепотка тертого мускатного ореха, 4 яйца, ок.  $\frac{1}{4}$  л теплой воды, 2 луковицы, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, зеленый лук, 200 г эмментальского сыра.

### Альгойские мучные клецки

*Традиционное блюдо жителей южной Баварии, которое едят с салатом*

В миску просеять муку, добавить соль, мускатный орех, яйца, теплую воду и вымесить тесто. На 15 мин. оставить тесто на расстойку. Луковицы очистить, нарезать кубиками и пассеровать в сливочном масле или маргарине до золотисто-желтого оттенка. Зеленый лук порубить. Сыр натереть на мелкой терке. Тесто для клецок на смоченной доске раскатать в тонкий пласт, нарезать тонкой соломкой и поочередно опускать тесто в кипящую подсоленную воду. Варить на слабом огне, пока клецки не поднимутся на поверхность, затем шумовкой переложить в миску. Клецки можно посыпать тертым сыром и рубленым репчатым или зеленым луком.



4 порции, каждая по 685 ккал. (2867 кДж)

400 г макаронных изделий, соль, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 125 г свежих шампиньонов, 175 г вареной ветчины, мускатный орех, белый перец, 1 маленький пакетик томатного соуса, 50 г тертого пармезанского сыра.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Вермишель с ветчиной и шампиньонами

*Рецепт из итальянской кухни*

В подсоленной воде сварить вермишель и слить воду. Репчатый лук и чеснок мелко порубить и пассеровать в жире до желтого цвета, добавить туда нарезанные вдоль шампиньоны, и тушить около 5 мин. Ветчину нарезать соломкой, смешать ее сначала с шампиньонами, затем с вермишелью. По вкусу заправить мускатным орехом, перцем и солью. Сервировать на блюде, полить приготовленным томатным соусом и сверху посыпать тертым пармезанским сыром. По желанию тертый сыр можно смешать с мелко нарубленным зеленым шалфеем.



На 4 порции:  
375 г спагетти, соль,  
250 г сырокопченой вет-  
чины, 1 маленькая банка  
сардины, 1 пучок зелени  
петрушки, 6–8 яиц, перец,  
мускатный орех, тертый  
пармезанский сыр.

В одной порции  
ок. 685 ккал. (2865 кДж)

### Спагетти "А ля карбонара"

*Подайте их к столу с итальянским красным вином*

В сильно подсоленную кипящую воду положить спагетти и, постоянно помешивая, варить около 8–10 мин. Затем откинуть на сито, обдать холодной водой и обсушить. Ветчину нарезать кубиками размером по  $\frac{1}{3}$  см, сардины и петрушку мелко порубить. Яйца размешать с перцем и мускатным орехом. На сковороде потушить ветчину, добавить сардины, петрушку и яйца и приготовить рыхлую яичницу. Спагетти выложить на блюдо, сверху положить яичницу и подать к столу с пармезанским сыром и салатом из свежего цикория.



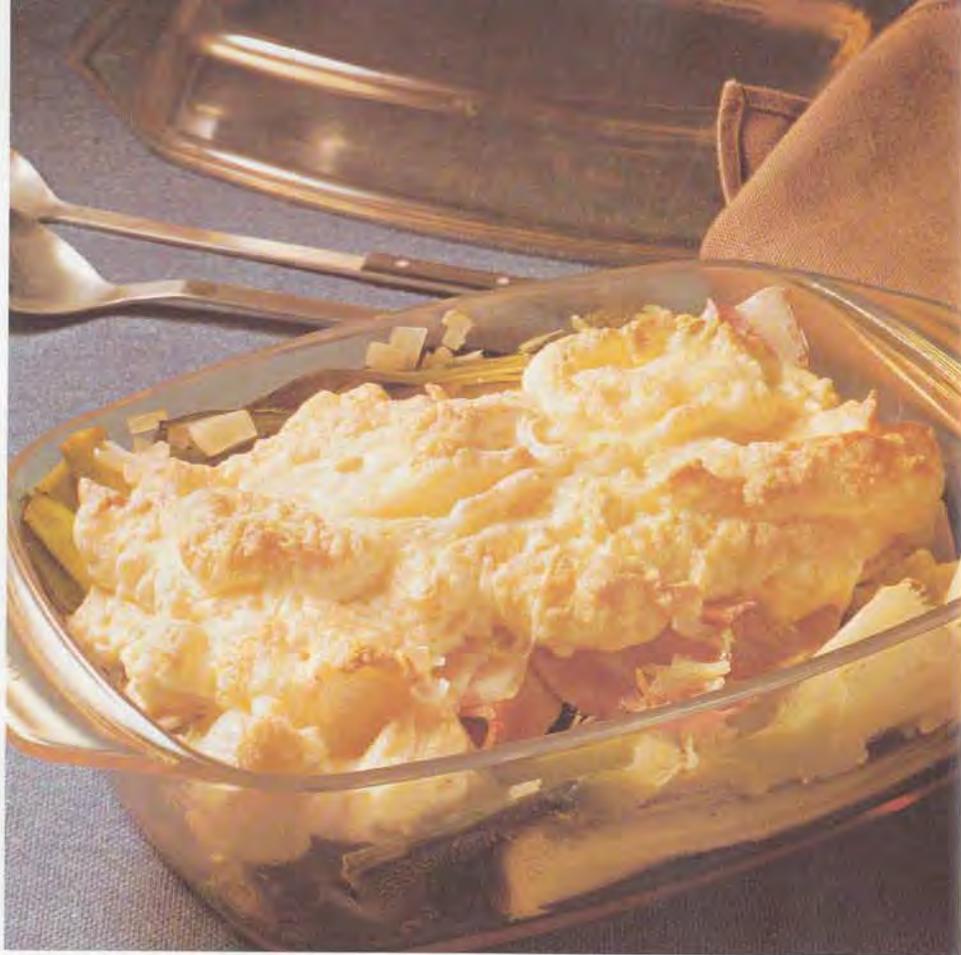
4 порции, каждая по  
860 ккал. (3599 кДж)

250 г зеленого или желтого макаронного теста, раскатанного пластами (для лазаньи), 50 г копченого сала, 3 луковицы, 375 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), соль, перец, по 1 ч. ложке тимьяна и базилика, 500 г помидоров, 1 маленькая банка консервированной мякоти помидоров,  $\frac{1}{8}$  л белого вина, 1 ст. ложка слив. масла, 125 г свежих шампиньонов, 2 ст. ложки без верха муки,  $\frac{1}{8}$  л сливок, 1 пучок нарубленной зелени петрушки или кервеля, 75 г тертого эмментальского сыра.

### Лазанья аль Форно

*Запеканка из вермишели с пикантной итальянской начинкой*

Тесто для лазаньи варить в теч. 7 мин, затем слить воду и обсушить. Нарезанную кубиками грудинку растопить и пассеровать в этом жире нарезанный кубиками лук до желтого цвета. Мясной фарш обжарить до коричневой корочки. Добавить приправы, затем положить разрезанные пополам помидоры без кожицы и зерен, мякоть помидоров, вино и все тушить в теч. 5 мин. Оставшийся репчатый лук пассеровать в сливочном масле до желтого цвета, добавить нарезанные шампиньоны и потушить еще 3 мин. Затем посыпать мукой, влить сливки, посолить, поперчить и варить в теч. 3 мин. Соус посыпать измельченной зеленью. Тесто выложить в смазанную жиром огнеупорную форму. На тесто положить мясной фарш, посыпать примерно 50 г тертого сыра, закрыть вторым пластом теста, сверху положить шампиньоны, посыпать оставшимся сыром и в теч. 35 мин. запекать в нагретом до  $180^\circ$  духовом шкафу.



4 порции, каждая по 230 ккал. (966 кДж)

6 стеблей зеленого лука, соль, перец,  $\frac{1}{8}$  л мясного бульона, 25 г сливочного масла, 15 г муки, 2 яйца, 50 г тертого сыра, мускатный орех, 4 ломтика вареной ветчины.

### Суфле из сыра, ветчины и репчатого лука

*Суфле не всегда бывает сладким*

Стебель лука почистить, удалить зеленые побеги, разрезать пополам, тщательно вымыть и варить в подсоленном и поперченном мясном бульоне в теч. 20 мин. На сковороде распустить жир, в теч. 3 мин. на слабом огне пассеровать в нем муку. Влить бульон из-под лука, варить в теч. 3 мин. и снять с плиты. Ввести желток. Белок взбить в густую пену и вместе с тертым сыром осторожно соединить с еще теплым соусом. Лук положить в огнеупорную форму, смешать его с ломтиками ветчины и залить жидким суфле. Выпекать около 25 мин. в нагретом до 200° духовом шкафу.



4 порции, каждая по 547 ккал. (2297 кДж)

500 г свинины (от плечевой части), 3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки раст. масла, соль, перец, 2 ч. ложки с верхом молотого сладкого красного перца, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 чашки мясного бульона (из кубиков), 2 стручка сладкого зеленого или красного перца, 1 стебель лука-порея, 2 чашки риса, по желанию немного сметаны и нарубленной зелени петрушки.

### Мясо с рисом по-сербски

*С салатом, красным вином или пивом — очень вкусное блюдо*

Мясо нарезать кубиками размером в 3 см. Луковицы и чеснок очистить и порубить. Мясо, лук и чеснок обжарить в 1 ст. ложке растительного масла. Снять с плиты, быстро посолить, поперчить, перемешать с молотым стручковым перцем, добавить томатную пасту и мясной бульон, снова поставить на огонь и варить еще 30 мин. Стручковый перец разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и порезать соломкой. Лук-порей очистить и нарезать кольцами. В овощи налить 2 ст. ложки растительного масла, вместе с рисом положить к мясу и все перемешать. Мясо с рисом тушить еще в теч. 25 мин. и затем по вкусу добавить сметану или петрушку. На закуску можно подать зеленый салат.



4 порции, каждая по 210 ккал. (879 кДж)

3 кабачка, 2 баклажана, 2 стручка сладкого перца, 3 больших мясистых помидора, 4 ст. ложки оливкового масла, соль, перец, мускатный орех, 1 ч. ложка сухого или 1 веточка свежего тимьяна, 2 зубчика чеснока.

### Рататулли – овощное рагу по-провансальски

*Для рататулли не жалейте приправ!*

Вымытые кабачки нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Баклажаны очистить продольными полосками, оставив каждую вторую полоску кожицы несчищенной, затем нарезать кубиками. Вымытые стручки сладкого перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину и вместе с очищенным репчатый луком порезать соломкой. Помидоры опустить в кипящую воду, снять с них кожицу, разрезать пополам, удалить зерна и порезать кубиками. В кастрюле разогреть растительное масло, положить овощи, перемешать и тушить в теч. 3 мин. Заправить солью, перцем, мускатным орехом и тимьяном, добавить неочищенный зубчик чеснока. Закрыв крышкой, на слабом огне тушить в теч. 40 мин. В конце тушения выложить из кастрюли зубчик чеснока. Горячее рататулли подают к телятине, а холодное едят со свежим белым хлебом.



4 порции, каждая по 210 ккал. (882 кДж)

5 молодых кольраби, 2 пучка молодой моркови, 1 маленькая луковичка, соль, ароматические молотые пряности, немного сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложка с верхом сахарного песка, 1/2 бокала белого вина, 1 пакетик мороженых паннированных куриных грудок.

### Кольраби с овощами к куриным грудкам

*Легкое блюдо для обедов и ужинов*

С плодов кольраби тонким слоем снять кожицу и нарезать ломтиками, стебель – соломкой. Морковь поскрести и вымыть, репчатый лук очистить и мелко рубить. В кастрюлю налить 1 чашку воды, посолить, заправить пряностями, положить 1 ч. ложку сливочного масла или маргарина, вскипятить и в теч. 12 мин. тушить кольраби. В другой кастрюле разогреть 1 ст. ложку сливочного масла или маргарина и пассеровать в жире нарезанный кубиками репчатый лук. Добавить морковь, сахар, белое вино и 1/2 чашки воды. Не закрывая кастрюлю крышкой, тушить до тех пор, пока не размякнется морковь и не выпарится вся жидкость. Готовые овощи красиво уложить на блюдо и подать к столу с куриными грудками.



4 порции, каждая по  
235 ккал. (987 кДж)

375 г свинины (от плечевой части), 3 луковицы, 1/2 л мясного бульона (из кубиков), соль, 1/2 ч. ложки тмина, черный молотый перец, 1 лавровый лист, 1 кочан молодой капусты, 500 г моркови, 1 ст. ложка без верха крахмала.

### Ранняя капуста с морковью и свиной

*Июльская капуста бывает особенно нежной и сочной*

Сначала мясо нарезать кубиками размером в 3 см, затем очистить репчатый лук и порезать его соломкой. Мясо и лук положить в большую кастрюлю, залить мясным бульоном и заправить солью, тмином, перцем и лавровым листом. Кастрюлю поставить на огонь и варить суп в теч. 25 мин. Капусту почистить и мелко порезать. Морковь очистить, вымыть и нарезать соломкой. Овощи смешать с мясом и все варить еще в теч. 30 мин. Крахмал развести в небольшом количестве воды, ввести в суп и довести до кипения. Подать к столу в горячем виде с хлебом или с картофелем, на десерт подойдет фруктовый йогурт.



4 порции, каждая по  
800 ккал. (3360 кДж)

375 г копченой грудинки, 750 г зеленой стручковой фасоли, 1 веточка чабреца, 500 г картофеля, 500 г твердых груш, 2 ст. ложки без верха муки, белый перец.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Фасоль, груши и грудинка

*Блюдо северных немцев, но популярно не только у них*

Грудинку залить 1/2 л воды и варить в теч. 15 мин. Фасоль почистить, вымыть и разломать на кусочки длиной в 4 см. Фасоль и зелень чабреца добавить к грудинке и все варить еще 15 мин. Картофель очистить и нарезать кубиками. Маленькие груши вымыть и оставить целыми, с больших груш счистить кожицу, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Картофель и груши добавить к фасоли и все потушить еще 15 мин. В небольшом количестве воды замесить муку, загустить овощи и быстро довести до кипения. По вкусу посыпать молотым белым перцем и подать к столу в горячем виде. К фасоли подойдет десерт из творога или свежие летние фрукты.



4 порции, каждая по 300 ккал. (1260 кДж)

250 г белой фасоли, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного маргарина для жарения, 1/2 чашки красного вина, 1 маленькая банка консервированной мякоти помидоров, немного растворимого соуса для жарения, соль, перец, майоран.

### Белая фасоль в томатном соусе

*Не забудьте замочить фасоль с вечера в 3/4 литрах холодной воды*

Фасоль вместе с водой, в которой она была замочена, поставить на плиту и варить до мягкости около 1 1/2 часов. Лук и чеснок очистить, мелко порубить и пассеровать в маргарине до темно-золотистого цвета. Добавить красное вино и мякоть помидоров, перемешать и довести до кипения. Вареную фасоль смешать с разведенным в 1–2 чашках кипящей воды соусом для жарения. Дать закипеть, по вкусу посолить, поперчить, слегка посыпать майораном, предварительно растерев его пальцами. Если хотите придать блюду кисло-сладкий вкус, добавьте 3–4 ст. ложки уксуса и щепотку сахара. Фасоль подают к столу с поджаренной грудинкой и белым хлебом или с поджаренными колбасками.



4 порции, каждая по 1160 ккал. (4855 кДж)

500 г белой фасоли, 1 лавровый лист, зелень петрушки со стеблями, 1 веточка тимьяна, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 моркови, 4 "деревенских" сардельки, 500 г жирной свинины (от плечевой части), 2 ст. ложки свиного или утиного топленого сала, 1 большая банка консервированных очищенных томатов, панировочные сухари.

### "Кассолет" – тушеная фасоль по-тулузски

*Предложите к ней белый хлеб и красное вино*

Белую фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем вместе с водой поставить на плиту, добавить лавровый лист, петрушку и тимьян и варить до готовности. Репчатый лук, чеснок и морковь очистить и порезать соломкой, сардельки нарезать кружочками, а свинину – кубиками размером в 3 см. В кастрюле растопить жир и в теч. 3 мин. обжаривать в нем мясо и сардельки, затем добавить лук и чеснок и пассеровать до золотистого цвета. Положить овощи и все вместе тушить около 1 часа. Затем овощи и фасоль послойно уложить в огнеупорную форму, сверху должен быть слой фасоли. Посыпать панировочными сухарями и около 40 мин. запекать в духовом шкафу при температуре 220°. К столу подать в красивой кастрюле.



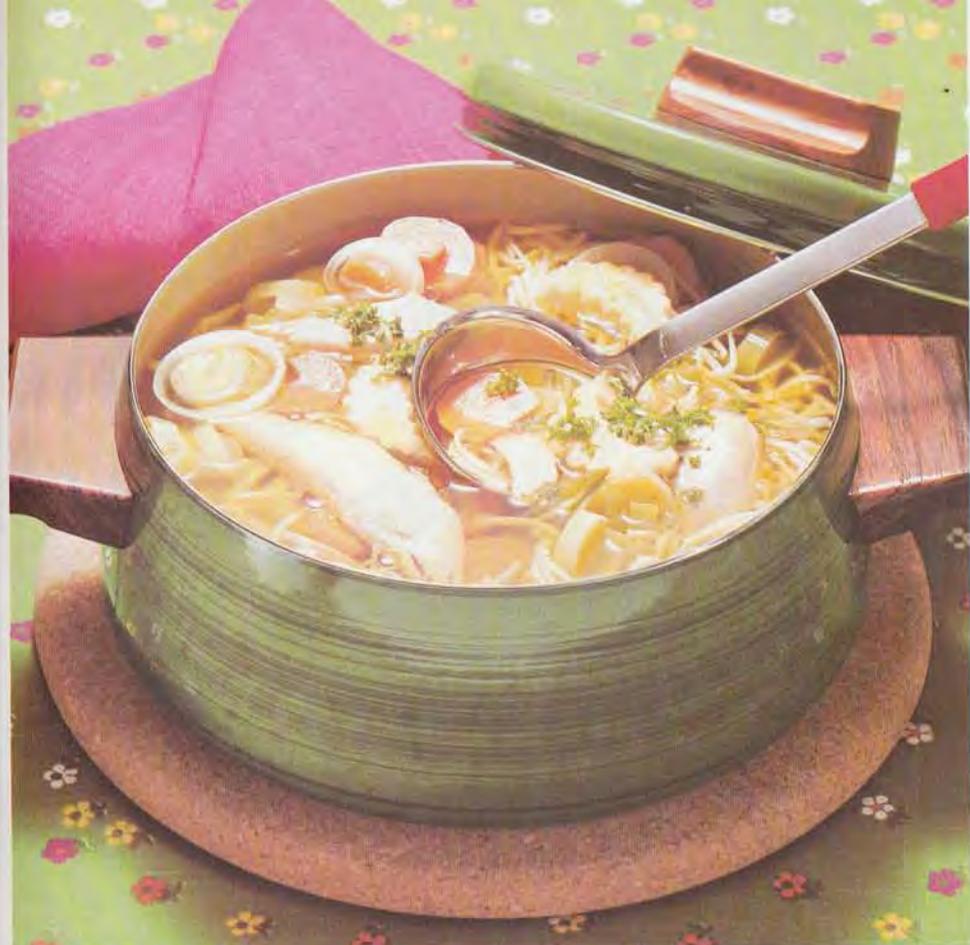
На 4 порции:  
350 г чечевицы, 1 л воды,  
1 ст. ложка слив. масла или  
маргарина, 2 луковицы,  
2 моркови (лучше сорта каро-  
тель), 2 стебля зеленого лука,  
1 лавровый лист, 2 гвоздики,  
1 щепотка тимьяна,  
750 г картофеля, 250 г варе-  
ной ветчины, 2 "деревен-  
ских" сардельки или "дере-  
венской" охотничьей колба-  
сы, 1 пакетик соуса для жа-  
рения, 1 ст. ложка томатной  
пасты, уксус, 1 щепотка сах.  
песка.

В одной порции:  
ок. 950 ккал. (ок. 3970 кДж)

### Пикантный суп из чечевицы

*Несколько капель уксуса придадут чечевице острый привкус*

Чечевицу замочить на ночь в холодной воде. В жире пассеровать нарезанный кубиками репчатый лук до светлого цвета, добавить нарезанные кубиками морковку и зеленый лук и обжарить. Затем положить чечевицу вместе с водой, в которой она вымачивалась, лавровый лист, гвоздику, тимьян, немного посолить, закрыть крышкой и варить около 45 мин. Добавить нарезанный картофель и варить еще в теч. 15 мин. Затем порезать кубиками ветчину и сардельки, положить к овощам, подлить разведенный и смешанный с томатной пастой соус для жарения, дать закипеть и по вкусу заправить уксусом, щепоткой сахара и солью.



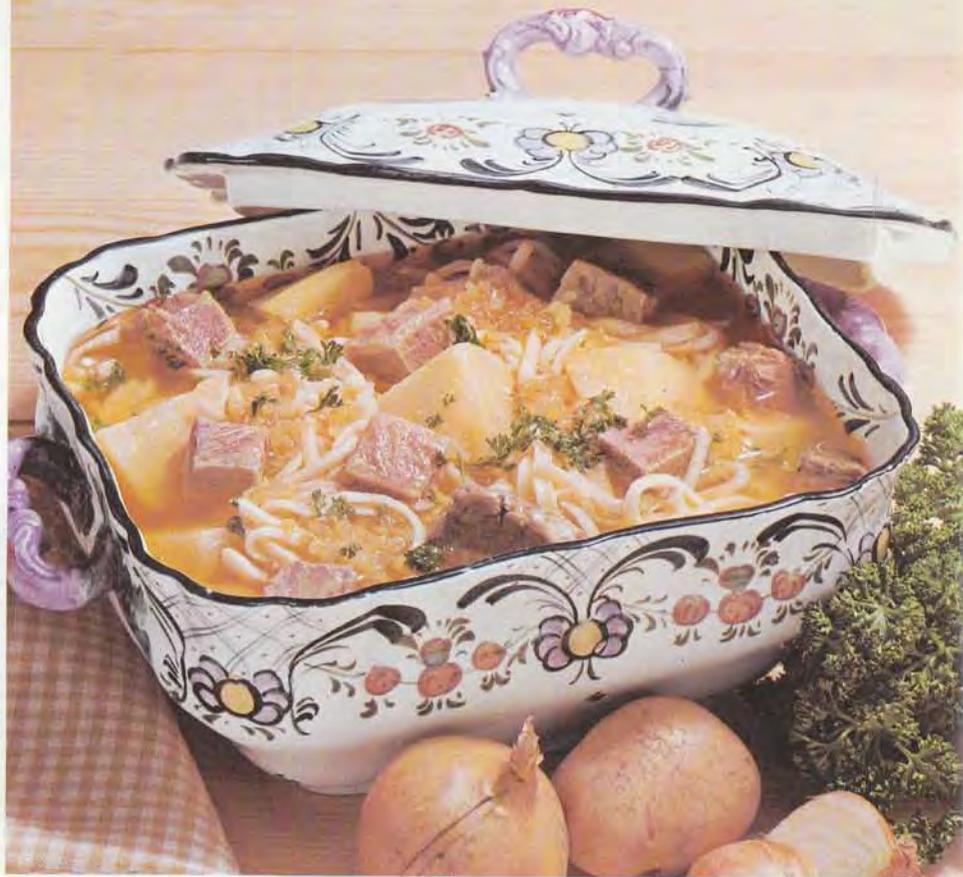
4 порции, каждая по  
360 ккал. (1506 кДж)

500 г порционной курицы,  
1 луковица, 2 гвоздики,  
1 лавровый лист, 2 морко-  
ви, соль, перец, 1 ч. ложка  
измельченных приправ,  
1 стебель лука, 2 яйца,  
4 ст. ложки молока, мускат-  
ный орех, 100 г суповой  
вермишели, 1 пучок на-  
рубленной зелени пет-  
рушки или кервеля.

### Густой суп из вермишели

*Мясо птицы, овощи и вермишель – получается великолепный обед в одной посуде*

Куриное мясо промыть и залить 1 1/4 л холодной воды. Довести до кипения, положить нашингованную гвоздику и лавровым листом луковицу, очищенную морковку, соль, перец и измельченные приправы. Все варить около часа на слабом огне. Через 30 мин. добавить зеленый лук. Яйца взбить с молоком, мускатным орехом и солью и на сковороде с тефлоновым покрытием под закрытой крышкой довести до затвердения. Омлет перевернуть на бумажную тарелочку и нарезать маленькими полумесяцами. Выложить курицу, отделить от костей мясо, овощи нарезать кружочками и в теч. 5 мин. все проварить в бульоне вместе в вермишелью. Добавить зелень и кусочки омлета.



4 порции, каждая по 630 ккал. (2637 кДж)

500 г говядины (мясо с ребер), соль, 1 ч. ложка измельченных приправ, 1 пучок суповой зелени, 500 г картофеля, 3 луковицы, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 125 г мучных клецок, белый молотый перец, мускатный орех, 1/2 пучка мелко нарезанного зеленого лука или петрушки.

Белый перец можно заменить острым душистым перцем.

### Густой суп по-гайсбургски

*Традиционное блюдо швабской кухни*

Говядину положить в 1 1/2 л кипящей подсоленной воды. Добавить приправы и суповую зелень и на слабом огне варить около 1 1/4 часа. Затем выложить суповую зелень и положить в бульон очищенный, нарезанный кубиками размером в 3 см, картофель. Варить еще в теч. 20 мин. Нарезанный кубиками репчатый лук пассеровать в жире до желтого цвета в теч. 5 мин. Клецки варить (не доводя до кипения) в подсоленной воде до готовности в теч. 12 мин., затем слить воду. Говядину нарезать кубиками, вместе с клецками положить в бульон и по вкусу заправить пряностями. Красиво сервировать в супнице и посыпать сверху репчатый и зеленым луком или петрушкой.



4 порции, каждая по 590 ккал. (2469 кДж)

1 кочан (весом около 1 кг) савойской капусты, соль, 100 г копченой грудинки, 4 луковицы, 2 зачерствевшие булочки, 250 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), 2 яйца, 2 ч. ложки майорана, 1 ч. ложка тмина, перец, 2 моркови, 1/4 л мясного бульона (из кубиков), 2 ч. ложки растворимого соуса для жарения.

### Рулет из савойской капусты

*Недорогое блюдо с большим содержанием витаминов*

Савойскую капусту варить в сильно подсоленной воде в теч. 10 мин., затем обдать холодной водой, срезать листья и вырезать толстые стебли. Грудинку растопить на сковороде и пассеровать в ней 3 нарубленные луковицы до желтого цвета. Размягченную и раскрошенную булочку смешать с мясным фаршем и яйцами, заправить майораном, тмином, перцем и солью и соединить с охлажденным репчатым луком и грудинкой. Эту начинку выложить на капустные листья и скрутить их. Скрученные листья обвязать нитью. На дно огнеупорной формы положить нарезанные кружочками репчатый лук и морковь, сверху — капустные рулеты. Полить мясным бульоном и запекать в теч. 1 часа при температуре 180°. Полить соусом.



4 порции, каждая по 565 ккал. (2365 кДж)

1 молодая суповая курица или 1 пулярка, соль, 1 лавровый лист, перец,  $\frac{1}{4}$  кочана белокочанной капусты, 3 моркови (лучше сорта каротель),  $\frac{1}{2}$  корня сельдерея, 1 стебель репчатого лука, 1 кубик куриного бульона, 100 г лапши из муки высшего сорта. Для омлета: 3 яйца, перец, мускатный орех.

## Тушеные овощи с курицей

*Необыкновенно вкусное блюдо*

Курицу в теч. 1 часа варить в большом количестве подсоленной воды с добавлением лаврового листа и перца. Затем выложить курицу и остудить. Очищенные, вымытые овощи нарезать соломкой, вместе с бульонным кубиком положить в куриный бульон и варить в теч. получаса. За 5 мин. до окончания варки к овощам добавить лапшу. Яйца взбить с солью, перцем, мускатным орехом и вылить на смазанную небольшим количеством растительного масла сковороду. Сковороду закрыть крышкой и на слабом огне жарить омлет до затвердения, затем выложить, опрокинув сковороду. Мясо курицы отделить от костей, удалить кожу и вместе с нарезанным ромбиками омлетом положить к вареным овощам. Все разогреть, по вкусу посолить, поперчить и посыпать мускатным орехом.



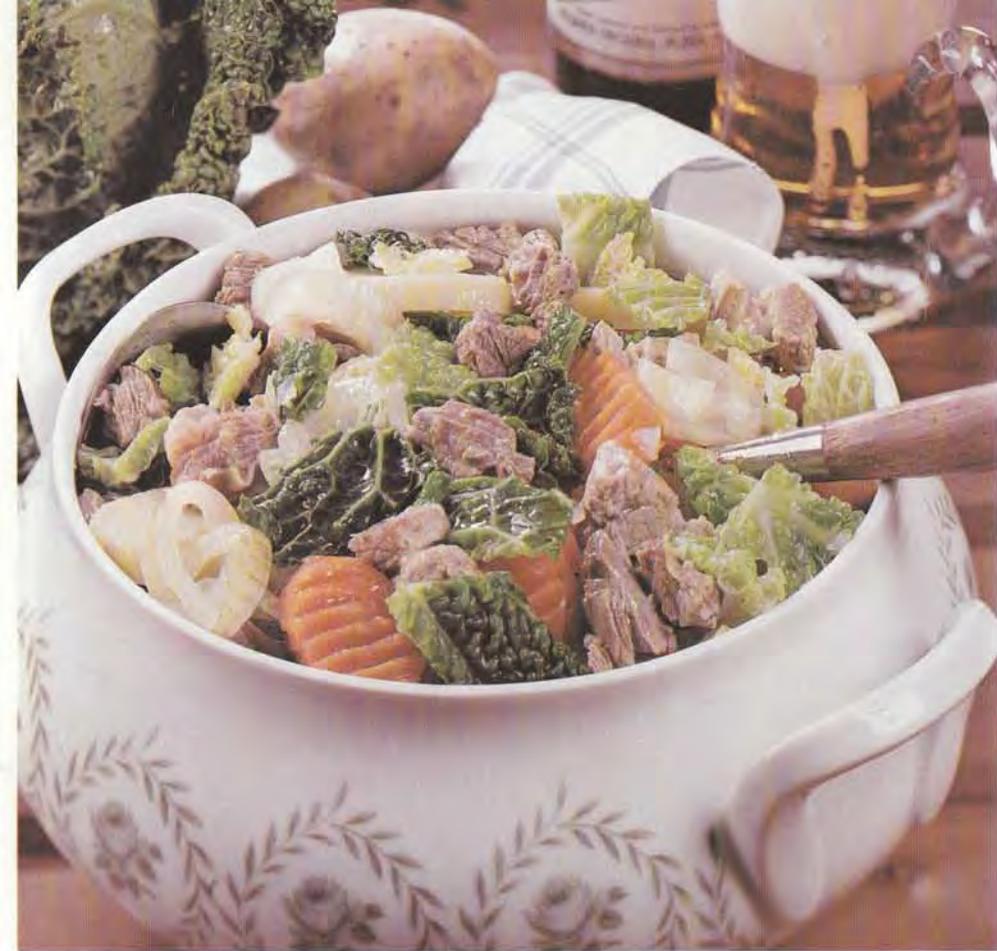
4 порции, каждая по 660 ккал. (2762 кДж)

750 г говядины (от плечевой части), 1 лавровый лист, соль, 1 маленький кочан капусты, 2 луковицы, 2 стебля зеленого лука, 3 моркови (лучше сорта каротель),  $\frac{1}{4}$  корня сельдерея, 1 кубик мясного бульона, 1 свежая или  $\frac{1}{3}$  стакана вареной свеклы, 100 г копченой грудинки, 2 луковицы, 1 упаковка готового теста для макаронных изделий, немного сметаны.

## Борщ

*Русский густой суп из мяса и овощей*

Говядину положить в кипящую воду, заправить лавровым листом и солью и на слабом огне варить в теч.  $1\frac{1}{2}$  часов. Очищенные овощи нарезать кубиками, соломкой или кружочками, положить к мясу, добавить бульонный кубик и варить в теч. 25 мин. Затем нарезать кружками мясо. В суп добавить вареную или шинкованную свеклу. На сковороде слегка поджарить грудинку и в теч. 5 мин. пассеровать в ней нарезанный кубиками репчатый лук. Готовое тесто раскатать пластами, нарезать квадратами, положить на них грудинку и лук, запечь "кармашки" в нагретом до  $200^\circ$  духовом шкафу. В борщ сверху положить ложку сметаны и подать к столу с "кармашками" из теста.



**На 4 порции:**  
500 г мяса, нарезанного кубиками размером по 2 см (баранины, телятины, свинины, говядины), соль, перец, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина, 2 луковицы, 4 моркови (лучше сорта каротель), 1 корень сельдерея, 1 кочан савойской капусты, 750 г картофеля, 1 лавровый лист, ок. 1/2 л мясного бульона.

**В одной порции**  
ок. 670 ккал. (ок. 2800 кДж)

### Тушеное мясо с овощами

*Подайте к нему нарезанный ломтиками деревенский хлеб*

Нарезанное кубиками мясо заправить солью и перцем. В горячем жире пассеровать нарезанный кольцами лук до светлого цвета. Добавить мясо и на слабом огне тушить около 5 мин. На мясо слоями уложить кружочки моркови, кубики сельдерея и савойскую капусту, затем кусочки картофеля и все залить крепким мясным бульоном. Закрыв кастрюлю крышкой, на слабом огне тушить около 1 1/2 часов. Можно добавить мясной бульон. Тушеное мясо с овощами подать к столу с хлебом, на десерт подайте фрукты.



**На 4 порции:**  
1,5 кг свежих овощей (цветная капуста, брюква, морковь (лучше сорта каротель), зеленый лук, савойская капуста и т.п.), 2 луковицы, 3 ст. ложки слив. масла или маргарина, 1 1/4 л воды, соль, перец, 2 ч. ложки измельченных приправ, 1 лавровый лист, 2 зубчика чеснока, 1/2 банки разных консервированных грибов, 4 картофелины, 125 г суповой лапши, мускатный орех, 1 пучок зеленого лука.

**В одной порции**  
ок. 510 ккал. (ок. 2130 кДж)

### Вегетарианский густой суп

*Чтобы обеды по постным пятницам не были однообразными*

Овощи очистить, вымыть и порезать. Репчатый лук нарезать кубиками. В высокую кастрюлю положить жир и пассеровать в нем лук до светло-желтого цвета. К луку добавить овощи, слегка потушить и залить водой. Положить соль, перец, ароматические приправы, лавровый лист, раздавленный чеснок и, закрыв кастрюлю крышкой, варить около 15 мин. Затем положить грибы, мелко нарезанный картофель и суповую лапшу. Варить еще в теч. 20 мин. Заправить мелко растертым мускатным орехом и нарезанным зеленым луком.



## Сладкие блюда

На 4 порции:

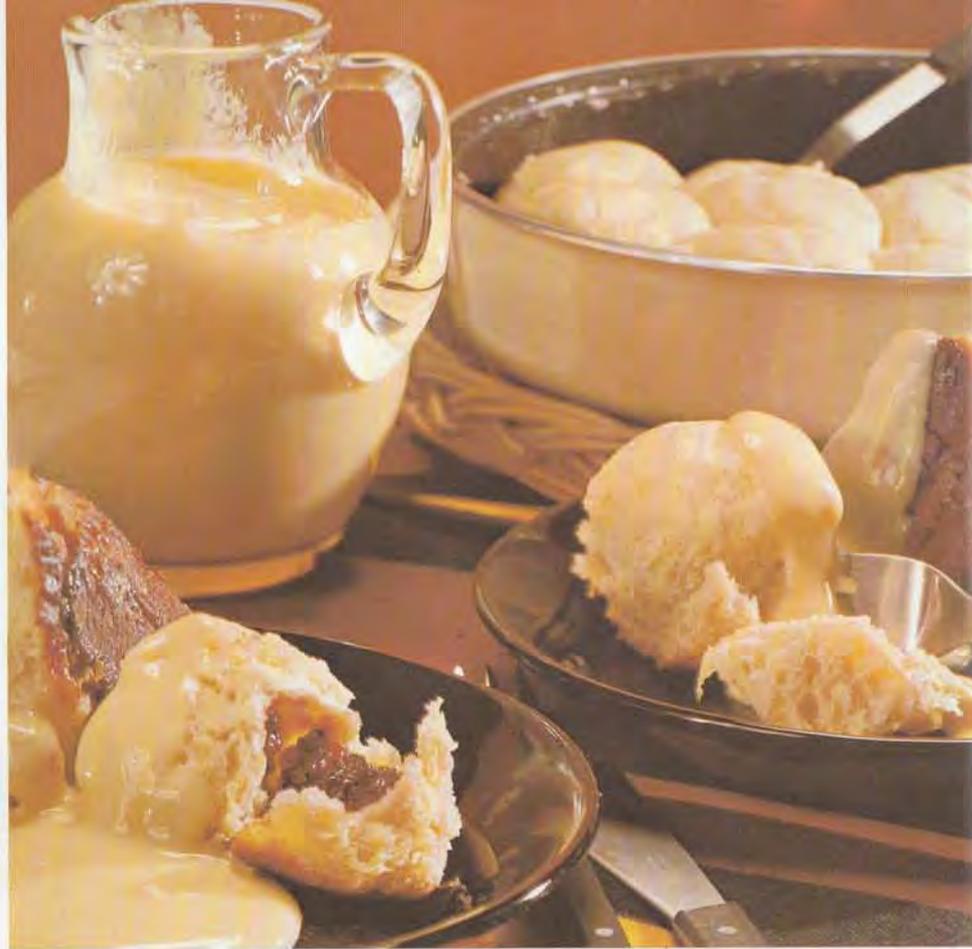
100 г копченого сала, 1 луковица, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 чашка риса, 1  $\frac{1}{4}$  л мясного бульона из кубиков, 500 г филе рыбы, 1 яйцо, 4 ст. ложки сгущенного молока б/с, соль, мускатный орех, перец.

В одной порции  
ок. 450 ккал. (ок. 1880 кДж)

### Рыба, тушенная с рисом

*Сытно и полезно для желудка*

Грудинку растопить и до светлого оттенка пассеровать в ней нарезанные кубиками репчатый лук и перец, затем добавить рис и мясной бульон и все варить в теч. 15 мин. 250 г рыбного филе порубить кубиками, остатки филе взбить в миксере с яйцом, сгущенным молоком и приправами в однородную массу. Положить в бульон кубики рыбы и рыбную массу в виде клецок и примерно на 5 мин. оставить блюдо настояться. Затем суп можно посыпать нарезанными кубиками помидорами (без сока и кожицы).



4 порции, каждая по 520 ккал. (2184 кДж)

1 пакет мороженого дрожжевого теста, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 2 ст. ложки сах. песка,  $\frac{1}{8}$  л свежего молока,  $\frac{1}{2}$  стакана фруктового мармелада красного цвета.

### Пирожки из дрожжевого теста с начинкой

*Предложите их на обед или ужин с горячим ванильным соусом*

Дрожжевое тесто разморозить и раскатать на посыпанной мукой доске в пласт толщиной в 2 см. Края стакана обсыпать мукой, вырезать круглые лепешки и уложить их на посыпанный мукой противень. Противень поставить в духовой шкаф, нагретый до температуры не более 50°, и оставить тесто подниматься. Когда лепешки увеличатся вдвое, на каждую положить по 1 ч. ложке красного мармелада и слепить из теста круглые пирожки. На слабом огне в сковороде с тефлоновым покрытием разогреть сливочное масло или маргарин, добавить сахар и молоко, затем уложить пирожки и выпекать, частично прикрыв сковороду крышкой. Через час пирожки готовы.



4 порции, каждая по 330 ккал. (1386 кДж)

1 кг летних яблок, сок от 1 лимона, 1 ванильная палочка, сахар, 3 яйца, соль, 125 г нежирного творога, 4 ст. ложки с верхом муки, 1 ч. ложка без верха разрыхлителя, немного мелкого натертой лимонной цедры, около 1 ст. ложки слив. масла или маргарина.

**Разрыхлитель** Вы можете заменить пищевой содой.

### Творожные блины с яблочным компотом

*Блины можно подать на сладкое или поужинать ими*

Яблоки очистить, разрезать на 8 долек и удалить сердцевину. Оструганную ванильную палочку и 3 ст. ложки сахара залить  $\frac{1}{2}$  чашки воды, добавить лимонный сок и довести сироп до кипения. Положить в сироп яблоки и, закрыв кастрюлю крышкой, дать им пропитаться. Взбить в густую пену белок, добавив в него немного соли. Продолжая взбивать, тонкой струйкой ввести 2 ст. ложки с верхом сахарного песка. Желток растереть с творогом, мукой, разрыхлителем и лимонной цедрой, выложить массу поверх белковой пены и все осторожно перемешать. На сковороде с тефлоновым покрытием растопить немного жира, испечь на нем 4 блина и подать к столу с теплым яблочным компотом.



На 4 порции:  
500 г вишен, 2 ст. ложки сах. песка, 1 чашка воды, 6 булочек,  $\frac{1}{8}$  л свежих сливок,  $\frac{1}{4}$  л молока, 3 яйца, 1 ст. ложка сах. песка, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина.

В одной порции  
ок. 545 ккал. (ок. 2280 кДж)

### Жареные булочки с вишнями

*Быстрое и сытное блюдо, приготовленное в одно мгновение*

У вишен удалить плодоножки и вымыть ягоды. Вскипятить воду с сахаром и в теч. 5 мин. проварить в ней вишни. Булочки нарезать кубиками. Размешать сливки, молоко, яйца и сахар. Затем булочки положить в молочную смесь и на 5 мин. оставить пропитаться. На большой сковороде разогреть жир, выложить туда булочки и около 5 мин. обжаривать их со всех сторон до золотистого цвета. Обсушенные вишни и булочки красиво сервировать на горячем блюде. Лучше всего к ним подать горячий кофе.



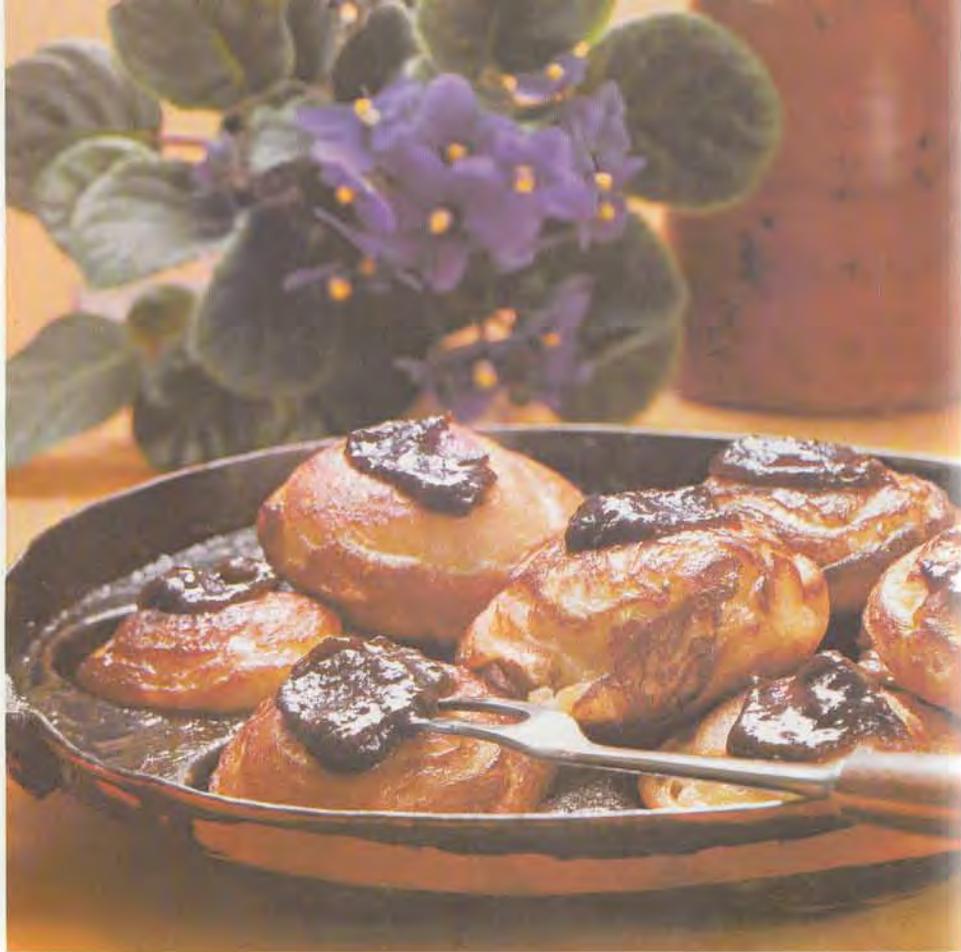
4 порции, каждая по  
570 ккал. (2386 кДж)

250 г муки, 1 щепотка соли,  
 $\frac{3}{8}$  л молока, 4 яйца,  
3 ст. ложки с верхом сах.  
песка, 2 ст. ложки слив.  
масла или маргарина,  
100 г изюма без косточек.

### Королевский омлет по-венски

*С компотом из яблок он заменит завтрак или ужин*

Муку размешать с солью, молоком, желтками и сахаром. Белки взбить в густую пену и добавить в тесто. На сковороде разогреть 1 ст. ложку жира, вылить туда половину теста и посыпать 50 г промытого изюма. Обжаривать омлет на слабом огне, затем, перевернув сковороду, переложить омлет на крышку, с крышки снова выложить на сковороду другой стороной и довести до готовности. Двумя вилками разрезать омлет на большие дольки и выложить со сковороды. Таким же образом испечь второй омлет. Затем нарезанные дольками куски омлета снова положить на сковороду и в теч. 1 мин. разогревать. Затем обильно посыпать сахарной пудрой и подать к столу с яблочным компотом.



4 порции, каждая по 450 ккал. (1890 кДж)

250 г муки, 1 щепотка соли, 1/4 л молока, 1 пакетик сухих дрожжей, 50 г сах. песка, 2 яйца, 50 г топленого сливочного масла, маргарина или слив. масла для жарки, смешанное с 1 бокалом рома сливовое пюре, корица и сахар.

### ”Ливанцы” по-богемски

*Эти пончики гораздо вкуснее, если они не успели остыть*

Муку и соль просеять через сито. Добавить чуть теплое молоко, дрожжи и 1 ст. ложку сахара, вымесить тесто и на 15 мин. поставить его подниматься. По очереди добавлять к тесту молоко, остатки сахара, желтки и размягченное топленое сливочное масло, причем тесто лучше вымешивать электромешалкой. Белки взбить в пену и осторожно соединить с тестом. Тесто поставить на расстойку в нагретый до 50° открытый духовой шкаф примерно на 1/2 часа. Затем разогреть плоскую фритюрницу, ее ячейки смазать жиром и в каждую из них положить по 1–1 1/2 ст. ложки теста. ”Ливанцы” подрумянить с обеих сторон, выложить на блюдо, смазать сливовым пюре и посыпать корицей и сахаром.



4 порции, каждая по 475 ккал. (1995 кДж)

3 яблока, 1–2 ст. ложки сах. песка, 1 ч. ложка без верха корицы, сок 1/2 лимона, 1 маленькая рюмка рома, 200 г муки, 4 яйца, 1/4 л воды или молока, 1 щепотка соли, 1 ст. ложка сах. песка, 2 ст. ложки маргарина.

Имейте в виду, что у омлета, приготовленного на воде, будет более хрустящая корочка.

### Оладьи с яблоками

*Прекрасная смена блюд после прозрачного легкого овощного супа*

С яблок тонким слоем снять кожицу, удалить сердцевину и нарезать кольцами. Сахар перемешать с корицей, лимонным соком и ромом, обвалить в этой смеси яблоки и на 10 мин. оставить пропитаться. Муку, желток, молоко и соль вымесить в гладкое тесто. Яичный белок взбить в густую пену, продолжая взбивать, добавить 1 ст. ложку сахара и затем густую белковую пену подмешать к тесту для оладий. Для каждого оладья разогреть на сковороде немного маргарина, положить на него тесто, а сверху уложить в ряд кружочки яблок. Когда тесто подрумянится, перевернуть на другую сторону. Готовые оладьи посыпать корицей с сахаром и подать с кофе.



На 4 порции:  
4 сдобные булочки,  
4 ст. ложки смешанного с  
небольшим количеством  
рома мармелада (лучше  
сливового), 1/2 л молока,  
3 яйца, 2 пакетика ваниль-  
ного сахара, 1 ст. ложка  
сах. песка, 3 ст. ложки  
слив. масла или марга-  
рина.

В одной порции  
ок. 480 ккал.

## Пофезы

*"Картаузные" или французские клецки*

Разломить булочки пополам и начинить их мармела-  
дом. Молоко, яйца, ванильный сахар и сахарный песок  
растереть, полить им булочки и дать пропитаться. За-  
тем обжарить пофезы в жире до золотистого цвета,  
выложить на блюдо и посыпать сахаром и корицей.  
Булочки для пофезов можно подготовить и другим  
способом: вымочить в молоке и обвалить в яйцах и па-  
нировочных сухарях, а затем обжарить в жире. Для  
пофезов вместо булочек можно взять кусочки белого  
хлеба, сложить по два ломтика вместе, прослав их  
мармеладом, сбрызнуть молоком и запанировать. Кро-  
ме того, при приготвлении пофезов молоко можно  
заменить вином.



4 порции, каждая по  
800 ккал. (3348 кДж)

1 пакетик сухих дрожжей  
или 1 палочка свежих  
дрожжей, 1/2 л молока,  
125 г пшеничной муки,  
375 г гречневой муки,  
4 яйца, соль, 1 ч. ложка сах.  
песка, 100 г слив. масла  
или маргарина.

## Блины из гречневой муки

*Рецепт из русской кухни*

В 1/2 чашки теплого молока распустить дрожжи, до-  
бавить 1 ч. ложку муки, перемешать и на полчаса по-  
ставить подниматься. В миску положить пшеничную и  
гречневую муку, оставшееся молоко, яйца, соль и сахар  
и перемешать с подошедшими дрожжами. Вымесить  
тесто электромешалкой, накрыть его чистым поло-  
тенцем и поставить на расстойку на откинутую дверцу  
нагретого до 50° духового шкафа. Затем выпекать  
блины (диаметром около 10 см) на смазанной жиром  
горячей сковороде. Блины посыпать корицей и сахаром  
и подать к столу с яблочным компотом, пригото-  
вленным с лимонной цедрой и палочкой корицы.



4 порции, каждая по 460 ккал. (1925 кДж)

500 г сладких вишен, тертая цедра и сок от 1 лимона, 50 г молотого миндаля, 4 яйца, 100 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г муки, 25 г крахмала, 1 ч. ложка без верха разрыхлителя.

**Разрыхлитель** Вы можете заменить пищевой содой.

### Суфле с вишнями

*Таким пирогом каждый будет рад полакомиться*

Вишни вымыть, обсушить, удалить плодоножки и косточки, затем посыпать лимонной цедрой и молотым миндалем и перемешать. Желтки растереть с лимонным соком и 50 г сахара. Белки взбить в густую пену и, продолжая взбивать, добавить остаток сахара и ванильный сахар. Белковую пену соединить с желтковой массой. Добавить муку, крахмал и разрыхлитель. Все осторожно взбить венчиком. Смазанную жиром и посыпанную мукой форму выложить вишнями, на вишни положить тесто для суфле и сверху украсить также вишнями. Выпекать в теч. 45 мин. в нагретом до 180° духовом шкафу. Суфле подают к столу горячим с ванильным соусом или фруктовым соком.



4 порции, каждая по 540 ккал. (2268 кДж)

750 г яблок, 4 яйца, 150 г сах. песка, мелко натертая цедра от 1 лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 500 г нежирного творога, 125 г манной крупы, 1/2 пакетика разрыхлителя, соль, немного лимонного сока.

**Разрыхлитель** Вы можете заменить пищевой содой.

### Творожная запеканка с яблоками

*У Вас получится отличный обед, если на первое будет мясной бульон с овощами*

Яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками. В ручном миксере растереть добела желтки с сахаром, лимонной цедрой и ванильным сахаром. Затем добавить творог, манную крупу, разрыхлитель и хорошо вымесить тесто. Белки с солью и небольшим количеством лимонного сока взбить в густую пену и соединить с творожным кремом. Готовое тесто выложить в форму и выпекать в духовом шкафу при температуре 200°. Через 35 мин. проверить, готово ли суфле: если на воткнутой палочке не остается теста, суфле можно достать из духовки и подать к столу — в горячем виде, с ванильным соусом.



4 порции, каждая по 730 ккал. (3066 кДж)

1 пакет картофельных клецок,  $\frac{3}{8}$  л молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сах. песка, мелко натертая цедра от 1 лимона, 500 г "домашнего" сыра или свежего сыра "йокка", соль, 100 г лесных орехов, 2 ст. ложки слив. масла или маргарина, 2 ст. ложки сах. песка, 1 банка консервированных вишен без косточек, 1 ч. ложка крахмала, 1 ч. ложка корицы.

### Творожные кнедлики с вишневым компотом

*Перед ними подайте к столу суп из шпината – и у Вас будет вкусный и полезный обед*

Тесто для кнедличков выложить в миксер, добавить молоко, яйца, сахар, лимонную цедру и сыр. Все хорошо перемешать и на 10 мин. оставить тесто подниматься. Затем смочить руки водой и сформовать кнедлики величиной с грецкий орех. Подсоленную воду довести до кипения, положить в нее кнедлики и варить (но не кипятить!) около 10 мин. Измельчить орехи и обжарить их на сливочном масле или маргарине. Крахмал развести небольшим количеством вишневого сока, добавить к разогретым вишням и дать закипеть. Готовые кнедлики вытащить шумовкой, обсушить, положить на блюдо, посыпать обжаренными орехами, корицей и сахаром.



4 порции, каждая по 450 ккал. (1890 кДж)

4 спелые груши, 3 яйца, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 1 щепотка соли, по 3 ст. ложки с верхом сах. песка и муки, 50 г тертых орехов, 1 ч. ложка без верха разрыхлителя, 1 ст. ложка слив. масла или маргарина,  $\frac{1}{2}$  банки консервированных абрикосов,  $\frac{1}{2}$  чашки сах. песка, сок от 1 лимона.

### Запеканка с грушами

*Вкусная еда для детей и тех, кто не боится поправиться*

С груш снять тонкий слой кожи, разрезать пополам и удалить сердцевину. Отделить желтки от белков. Белки с лимонным соком и солью взбить в густую пену, продолжая взбивать, добавить сахар, затем пену осторожно перемешать с желтками, мукой, орехами и разрыхлителем. Плоскую огнеупорную форму смазать жиром, заполнить тестом, сверху положить половинки груш, посыпать сахаром и выпекать около 40 мин. в нагретом до  $200^\circ$  духовом шкафу. Запеканку подать к столу в горячем виде с горячим абрикосовым соусом. **Абрикосовый соус:** В миксере смешать в пюре абрикосы с соком, сахар и лимонный сок, затем эту массу варить до загустения.



4 порции, каждая по 525 ккал. (2197 кДж)

4 зачерствевшие булочки, 3 яйца,  $\frac{1}{4}$  л молока, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. ложка с верхом сах. песка, 1 кг яблок, 50 г изюма без косточек, 25 г очищенных миндальных орехов, 3 ст. ложки абрикосового мармелада, сок от 2 лимонов, молотая гвоздика, немного мускатного ореха, корица. По желанию: 2–3 ликерные рюмки коньяка, яблочной настойки или рома.

### Запеканка из хлеба с яблоками

*Предлагают горячей как сладкий ужин или холодной как десерт*

Булочки нарезать тонкими ломтиками. Яйца растереть с молоком, ванилином и сахаром и полить булочки. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками, смешать с промытым изюмом, миндальными орехами, мармеладом, лимонным соком, пряностями и — по вкусу — коньяком, яблочной настойкой или ромом. Угнеупорную форму смазать жиром. Боковые стороны формы выложить ломтиками булочек, посередине уложить яблочную массу. Выпекать около 45 мин. в нагретом до  $180^\circ$  духовом шкафу. Посыпать сахаром и подать к столу в теплом виде.



4 порции, каждая по 590 ккал. (2469 кДж)

250 г муки,  $\frac{1}{4}$  л молока, 25 г дрожжей, 1 ст. ложка с верхом сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 1 щепотка соли, 3 яйца, 125 г чернослива, тертая цедра 1 лимона,  $\frac{1}{8}$  л белого вина, 2 ст. ложки с верхом сах. песка, 1 ч. ложка без верха корицы, маргарин для жарения.

### Пончики с начинкой

*Вкусный десерт по австрийскому рецепту*

В миску просеять муку, рукой сделать в муке углубление. Чуть теплое молоко смешать с раскрошенными дрожжами, сахаром и ванильным сахаром и вылить в углубление. Оставить дрожжи на 20 мин. подниматься. Затем добавить молоко, соль и яйца, тщательно вымесить тесто и снова дать ему подняться. Из слив удалить косточки, залить их белым вином, посыпать лимонной цедрой, сахаром и корицей и уварить в густую массу. Разогреть фритюрницу, каждую ячейку смазать 1 ч. ложкой маргарина, затем на  $\frac{3}{4}$  заполнить их тестом и сверху положить понемногу сливового пюре. Пончики с обеих сторон обжарить до темно-золотистой корочки, затем обвалить в сахаре и подать к столу.



8 порций, каждая по 410 ккал. (1716 кДж)

200 г муки, 2 яйца,  $\frac{3}{8}$  л молока, 1 щепотка соли, 2 ст. ложки слив. масла, 75 г крупно нарубленных лесных орехов, 100 г изюма без косточек, 1 ст. ложка с верхом сах. песка, 2 ликерные рюмки рома.

Для соуса:  $\frac{1}{8}$  л сливок, 1 ст. ложка сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г сливочного шоколада, 1 яичный желток, 2 ст. ложки молока.

### Омлет с орехами и ромом

*Если на обед — то для четверых, если на десерт — то хватит восьмерым*

Муку вымесить с яйцами, молоком и солью в гладкое тесто. На  $\frac{1}{2}$  часа оставить подниматься. На сковороду с тефлоновым покрытием положить немного сливочного масла и испечь тонкие омлеты. Лесные орехи вместе с изюмом и сахаром обжаривать до тех пор, пока сахар не начнет карамелизоваться, затем все полить ромом. Эту начинку положить на омлеты, которые затем скатать в ролики и до подачи к столу сохранять теплыми. Вскипятить сливки с сахаром и ванилином, растопить в них размельченный шоколад. Желтки с молоком растереть добела, соединить с шоколадом, но на огонь не ставить. Шоколадным соусом полить свернутые омлеты и подать к столу горячими. Сверху омлеты можно слегка посыпать сахарной пудрой.



4 порции, каждая по 370 ккал. (1554 кДж)

3 яйца, 40 г сах. песка, 50 г темных панировочных сухарей, 2 ликерные рюмки настойки "Киршвассер" или рома, 150 г молотых лесных орехов, корица, молотая гвоздика, мелко натертая цедра  $\frac{1}{2}$  лимона, соль.

### Теплый пудинг

*Для всех, кто на обед любит сладкое*

Тщательно отделить белки от желтков и желтки растереть добела. Темные панировочные сухари высыпать в миску, подлить ликер или ром, добавить лесные орехи, немного корицы, чуть-чуть гвоздики и мелко натертую лимонную цедру. Все хорошо перемешать, затем белки с щепоткой соли взбить в очень густую пену. Желтковый крем и сухую массу соединить со взбитыми белками и осторожно смешать. Тесто перелить в смазанную жиром форму для пудингов, заполнив ее не более чем на  $\frac{3}{4}$ . Форму плотно закрыть крышкой, поставить на водяную баню с кипящей водой и варить на пару в теч. 45 мин. Затем, опрокинув форму, переложить пудинг на блюдо, полить горячим соусом (ванильным или фруктовым) и украсить консервированными фруктами.



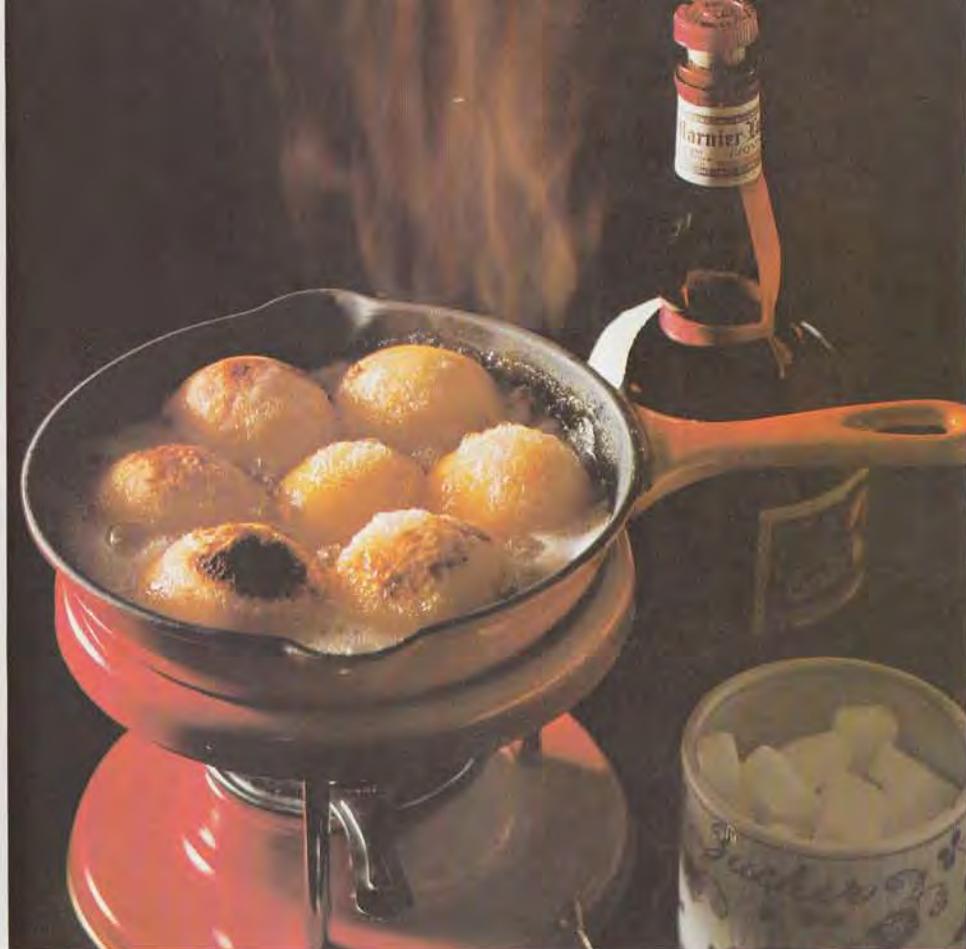
4 порции, каждая по 460 ккал. (1925 кДж)

100 г сахарного песка, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 яиц, 1 палочка ванилина, 1 щепотка соли, 750 г малины, 50 г сахарной пудры, сок от 1 лимона, 1 ликерная рюмка малиновой настойки.

### Ванильное суфле с малиновым пюре

*Это суфле буквально тает во рту*

Огнеупорную, с вертикальными стенками форму смазать растопленным жиром и посыпать сахаром. В миску положить яичные желтки, остаток сахара, струганую ванильную палочку и ручным миксером на пару взбивать около 4 мин. до получения густой кремообразной массы. Подсоленные белки взбить в густую пену и осторожно соединить с еще теплым яичным кремом. Тесто выложить в форму, форму поставить в нагретый до 225° духовой шкаф и выпекать в теч. 5 мин., затем снизить температуру до 200° и выпекать еще в теч. 20 мин. К столу суфле подать в горячем виде, с малиновым пюре. Для пюре ягоды протереть через сито и смешать с наливкой, сахарной пудрой и лимонным соком.



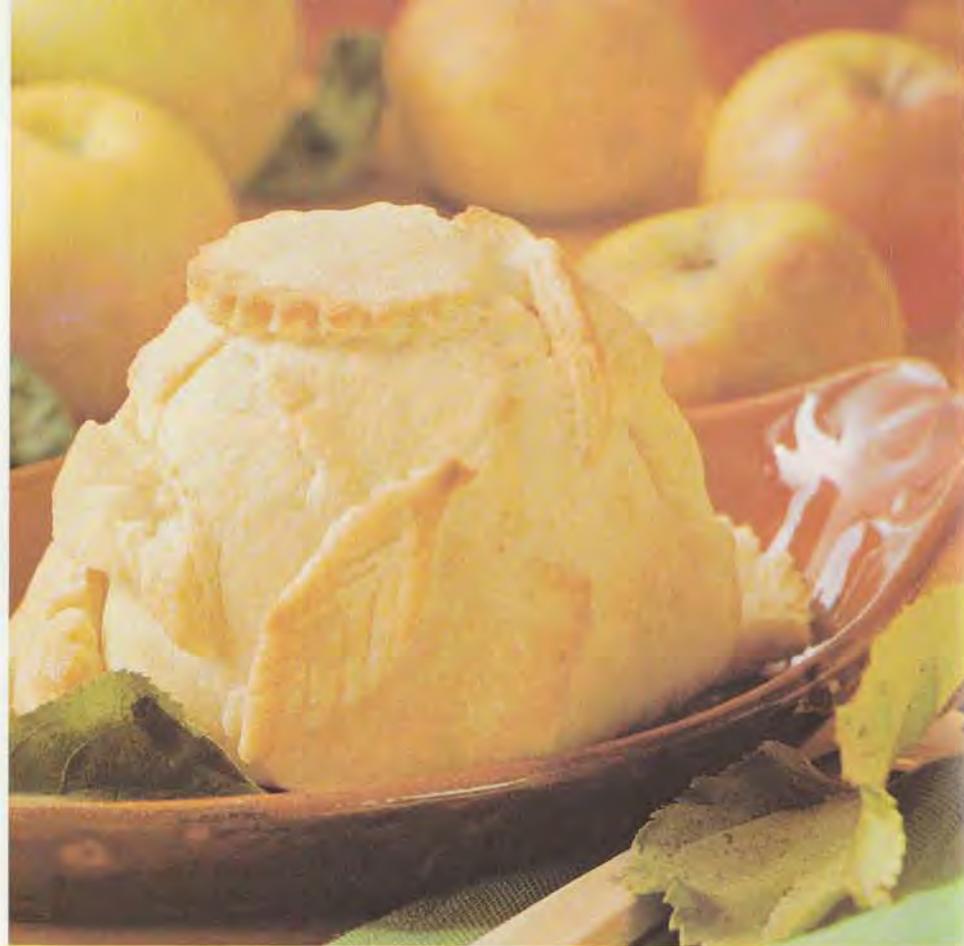
4 порции, каждая по 195 ккал. (816 кДж)

4 спелых, твердых персика, 2 натуральных апельсина, 6 кусочков сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 бокал апельсинового ликера.

### Фламбированные персики

*В августе персики доступны по цене и особенно вкусны*

Персики ненадолго опустить в кипящую воду, снять с них кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. Об апельсиновую цедру натереть кусочки сахара, чтобы они полностью пропитались эфирным маслом цедры. Сковороду-фритюрницу или красивую эмалированную сковороду поставить на горячую плиту и разогреть. Положить в нее сливочное масло, дать ему закипеть, затем высыпать сахарный песок и заварить карамель золотистого цвета. Добавить апельсиновый сок, кусочки сахара и персики и все проварить до тех пор, пока масса не загустеет. Затем влить апельсиновый ликер, поджечь и так подать к столу. При желании к персикам можно подать ванильный крем.



4 порции, каждая по 800 ккал. (3348 кДж)

300 г муки, 200 г слив. масла или маргарина, 1 щепотка соли, 6 ст. ложек ледяной воды, 4 мягких яблока (например, ранет или золотой пармен), 2 ст. ложки малинового мармелада, 25 г крупно нарубленных лесных или миндальных орехов.

### Яблоки в "шлагроке"

*Десерт для сластен*

Муку, жир и соль смешать в крошку, добавить ледяную воду, с помощью миксера вымесить однородное тесто и поставить на 1 час в холодное место. Яблоки очистить, удалить сердцевину и плодоножку. Мармелад перемешать с орехами и заполнить им отверстия в яблоках. Тесто раскатать в тонкий пласт и блюдцем вырезать 4 круглых лепешки диаметром в 20 см. Посередине лепешки положить по яблоку, поднять края теста и защипнуть их, предварительно смочив водой, чтобы они лучше склеились. Из остатков теста вырезать листочки, смочить водой и украсить ими яблоки в тесте. Яблоки в "шлагроке" уложить на противень и выпекать в духовом шкафу в теч. 40 мин. при температуре 200°. Этот десерт лучше всего подать к чаю.



4 порции, каждая по 540 ккал. (2260 кДж)

1 кг яблок,  $\frac{1}{8}$  л воды, сок от 1 лимона, 100 г сах. песка, 50 г апельсиновых цукатов, 1 пакетик ванильного сахара, 12 листиков желатина, 2 ликерные рюмки рома (54-градусного),  $\frac{1}{4}$  л сливок, вишневый или малиновый сок.

### Яблочный крем-желе

*Этот десерт готовят за день до подачи к столу*

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками, добавить лимонный сок и до размягчения тушить в воде. Полученную массу перемешать с сахаром, апельсиновыми цукатами и ванильным сахаром. Желатин на 5 мин. поместить в холодную воду, размешать его в однородную массу и растворить в горячем яблочном пюре. Желе поставить в холодное место и перед застыванием соединить с ромом и взбитыми сливками. Заполнить этим кремом охлажденную прямоугольную форму и поставить в холодное место минимум на 2–3 часа. Затем окунуть форму в горячую воду и, опрокинув, выложить яблочный крем на блюдо. Подать к столу с вишневым или малиновым соком. Яблочный крем-желе лучше всего подать к чаю.



4 порции, каждая по 190 ккал. (798 кДж)

1–2 сладкие дыни или арбузы (всего около 1 кг),  
1/2 л красного вина,  
2 ст. ложки саго,  
4–5 ст. ложек сахарного песка, сок от 2 лимонов,  
1 маленькая бутылка минеральной воды.

Саго можно заменить таким же количеством крахмала.

### Холодный фруктовый суп из дыни

*Это летнее освежающее блюдо подают на закуску или десерт*

Красное вино, саго и сахар размешать и довести до кипения, 10 мин. дать настояться, затем поставить в холодное место. Дыни разрезать пополам, удалить семена и вырезать из мякоти шарики (на 2 полных чайных чашки). Из оставшейся мякоти сделать пюре в кухонном комбайне или протерев через сито. Дынное пюре, лимонный сок и минеральную воду добавить в охлажденный винный бульон и положить в него шарики из мякоти дыни. Дынный суп по вкусу заправить пряностями и подать к столу в красивых стеклянных вазочках или глубоких тарелках.



4 порции, каждая по 340 ккал. (1423 кДж)

1 кг свежей красной смородины и малины, 1/2 л воды, 100 г тапиоки (можно заменить рисовым крахмалом), 125 г сах. песка, сок от 2 лимонов, 2 ликерные рюмки малиновой настойки, вишневого ликера или коньяка.

### Пудинг из фруктового сока с тапиокой

*Если с Вами будут дети, откажитесь от алкоголя*

Смородину перебрать, вымыть, отделить от плодоножек, проварить в воде на слабом огне в теч. 5 мин. и затем пропустить через сито. Опять положить в кастрюлю и, добавив тапиоку и сахар, варить, но не кипятить в теч. 10 мин. В конце варки добавить лимонный сок, ликер или коньяк. Массой заполнить стеклянную вазу и на 2–3 часа поставить ее в холодное место. Подать с готовым ванильным соусом. Тапиока — это вырабатываемый из корней маниока пищевой крахмал.



4 порции, каждая по 170 ккал. (714 кДж)

750 г свежей малины, 1/4 л белого вина, 1/2 л воды, 4 ст. ложки с верхом сах. песка, 3 ст. ложки без верха крахмала, сок от 2 лимонов.

### Малиновый суп

*Летний, необыкновенно ароматный суп*

Белое вино перемешать с водой и сахаром и довести до кипения. Затем добавить растворенный в небольшом количестве воды крахмал и довести до кипения. Открытую кастрюлю поставить в холодную водяную баню и остудить. Малину обдать холодной водой, обсушить, тщательно перебрать и, добавив ликер, взбить в пюре. Малиновое пюре и лимонный сок соединить с винной смесью. Закрыть крышкой, поставить в холодильник и хорошо остудить. Охлажденный суп подают к столу, украсив сверху несколькими ягодами малины. К супу можно предложить хрустящие сухарики.



4 порции, каждая по 340 ккал. (1423 кДж)

500 г ревеня, 1/4 л воды, 1/8 л белого вина, 150 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 75 г саго, около 1/2 л свежего молока.

### Пудинг из ревеня с молоком

*Пудинг из фруктового сока можно подать на полдник*

Ревень промыть и нарезать кубиками длиной в 1 см. Залить водой, поставить на огонь, 10 мин. проварить и затем протереть через сито. Добавить белое вино, сахар и ванильный сахар и дать закипеть. Положить саго и оставить его разбухать до прозрачности, пока внутри не исчезнет белое ядрышко. Пудинг из ревеня заправить по вкусу пряностями, выложить в стеклянную вазу и охладить. Перед подачей к столу разложить его по глубоким тарелкам и полить свежим молоком. Едят такой пудинг ложками. — Пудинг из ревеня можно приготовить и с крахмалом, тогда на 1 л сока берут 60 г крахмала.



**На 4 порции:**  
1 кг красной смородины,  
около 150 г сах. песка,  
 $\frac{1}{2}$  л воды, 2 яичных белка,  
1 щепотка соли, 1 ст. ложка  
сах. песка, 80 г саго, наре-  
занные соломкой  
апельсин или лимон.

**В одной порции**  
ок. 336 ккал. (ок. 1405 кДж)

Саго можно заменить  
60 г крахмала.

### Холодный суп из красной смородины

*Освежающий десерт для жарких летних дней*

Из смородины отжать сок. На воде заварить сахарный сироп. Белки с солью взбить в густую пену, добавив к ним 1 ст. ложку сахара. Чайной ложкой сформовать из белковой пены клецки, опустить их в горячий сироп, закрыть крышкой и настоять в тепле (не кипятить!) в теч. 5 мин. Затем клецки выложить и остудить. Сироп опять подогреть, добавить в него саго и дать ему разбухнуть. Эту массу охладить, размешать со смородиновым соком и по желанию подсластить. Суп подавать к столу сильно охлажденным в супнице, сверху украсив посыпанными апельсиновой или лимонной "соломкой" клецками из белковой пены. На гарнир можно подать отдельно ягоды и бисквитные палочки.



**На 4 порции:**  
125 г риса,  $\frac{1}{2}$  л молока,  
1 щепотка соли, цедра от  
1 лимона, 3 ст. ложки сах.  
песка,  $\frac{1}{2}$  банки консерви-  
рованного фруктового ас-  
сорти,  $\frac{1}{4}$  л сливок, 4 лис-  
тика желатина.

**В одной порции**  
ок. 570 ккал. (ок. 2390 кДж)

### Рисовый пудинг "Траутмансдорфф"

*Фамильный рецепт древнего австрийского дворянского рода*

Разогреть молоко, добавить рис, соль, лимонную цедру и на слабом огне варить около 35 мин. В конце добавить сахар и рис поставить на холод. Фрукты обдать водой и хорошо обсушить. Желатин на 5 мин. поместить в холодную воду, дать ему разбухнуть и затем растворить в 1 чашке горячего фруктового сока. Молочный рис соединить со взбитыми сливками, фруктами и желатином. Все уложить в охлажденную в воде форму и поставить в холодильник примерно на 1 час. Затем окунуть форму в горячую воду, перевернуть и выложить пудинг на блюдо. К столу подать с малиновым сиропом.



**На 4 порции:**  
4 свежих персика,  
2 ст. ложки фруктового  
мармелада или желе  
(красного цвета),  
75 г миндальных орехов,  
1 яйцо, 2 ст. ложки с верхом  
сах. пудры,  $\frac{1}{8}$  л сливок,  
по желанию 1 ст. ложка ро-  
ма, вишневого ликера, ма-  
линовой настойки или  
коньяка.

**В одной порции**  
ок. 435 ккал. (ок. 1820 кДж)

### Запеченные марципановые персики

*Мы рекомендуем к ним смородиновое желе*

Персики опустить в горячую воду, снять с них кожицу, удалить косточки и обсушить. В отверстия персиков положить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки мармелада или фруктового желе и разрезанной стороной вниз уложить в огнеупорную форму. Миндальные орехи опустить в кипящую воду, слить воду и с орехов снять кожицу. Положив их в миксер вместе с яйцами, сахарной пудрой, сливками, ромом, ликером или коньяком, приготовить пюре. Персики залить этим марципановым кремом и запекать в теч. 5 мин. Подать к столу в горячем или холодном виде. Приготовить марципановый крем можно также, смешав 100 г сырых марципанов, 1 яйцо, сливки и ром.



**На 4 порции:**  
5–6 яиц, 2–3 ст. ложки мо-  
лока, 1 щепотка соли,  
1 ст. ложка слив. масла или  
маргарина, 3–4 ст. ложки  
абрикосового мармелада,  
ром, 2 ст. ложки сах. песка,  
2–3 дольки ананаса.

**В одной порции**  
ок. 270 ккал. (ок. 1405 кДж)

### Омлет с ромом

*В настоящий омлет никогда не добавляют муку*

Яйца с молоком и солью взбить в пену. Разогреть на сковороде масло, добавить яичную массу и на огне, встряхивая сковороду, перемешивать массу вилкой. Слегка затвердевшему омлету придать овальную форму. Абрикосовый мармелад смешать с 2 ст. ложками рома и уложить по центру омлета. Края омлета соединить "пирожком", затем, опрокинув сковороду, переложить омлет на разогретое блюдо и посыпать сахаром. Раскаленной металлической палочкой сверху можно сделать решетчатый узор. Маленьким ковшиком зачерпнуть ром, поджечь его и горящим ромом полить омлет. Затем украсить дольками ананаса.



**На 4 порции:**  
3 апельсина, 1 ст. ложка сах. песка, 1 щепотка имбиря, 1 пакетик ванильного сахара, 2 плода авокадо, 2 банана, 1 ликерная рюмка апельсинового ликера.

**В одной порции**  
ок. 430 ккал. (ок. 1800 кДж)

### Фруктовый салат с авокадо

*Вам понравится нежный аромат авокадо*

Апельсины очистить, с мякоти острым ножом удалить пленки. Из остатков апельсина отжать сок, добавить в него сахар, имбирь и ванильный сахар и варить в теч. 2 мин. Остудить. Плоды авокадо разрезать вдоль до косточки и разделить на две части, затем срезать мякоть на глубину  $\frac{1}{2}$  см от кожицы. Бананы очистить, нарезать кружочками и перемешать с мякотью авокадо и апельсинов. Сахарный сироп смешать с ликером и полить им фруктовый салат. Этим салатом нафаршировать половинки плодов авокадо.



**На 4 порции:**  
 $\frac{3}{8}$  л фруктового сока (свежего или из компота), сок от 1 лимона, 6 листиков желатина, 1 ст. ложка с верхом сах. песка, 500 г свежих фруктов или 1 банка (1 л) любых консервированных фруктов, сливки.

**В одной порции**  
ок. 220 ккал. (ок. 1545 кДж)

### Фруктовое желе

*Для фантазии не существует границ*

$\frac{1}{8}$  л фруктового сока разогреть, развести в нем предварительно, в теч. 5 мин., размоченный в воде и хорошо растворившийся желатин, ввести остатки фруктового сока, затем добавить лимонный сок, сахар и тщательно перемешать. Фрукты разложить по маленьким формочкам, залить фруктовым сиропом и поставить на холод. Затем окунуть формочки в горячую воду, опрокинуть, переложить желе на блюдца и красиво украсить взбитыми с сахаром сливками. Если Вы готовите желе из свежих фруктов, увеличьте количество сахара на 1–2 ст. ложки.



4 порции, каждая по 240 ккал. (1004 кДж)

500 г спелых, твердых абрикосов, 2 ст. ложки сах. песка, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 125 г свежей или мороженой малины, 1 ст. ложка мармелада красного цвета,  $\frac{1}{8}$  л свежих сливок,  $\frac{1}{2}$  стакана йогурта,  $\frac{1}{2}$  пакетика дробленых миндальных орехов.

### Десерт "Мистраль" из абрикосов

*Сытный десерт или легкий ужин*

Абрикосы положить в кипящую воду, ненадолго оставить пропитаться, затем достать из воды, снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. Вскипятить  $\frac{1}{2}$  чашки воды с добавлением сахара и лимонного сока, положить туда абрикосы и в теч. 5 мин. дать им пропитаться горячим сиропом, после чего, закрыв крышкой, поставить в холодное место. Малину и мармелад пропустить через сито, смешать с абрикосовым соком, разлить по 4 бокалам и положить туда половинки абрикосов. Сливки взбить в густую пену и, продолжая взбивать, ввести йогурт. Крем по вкусу можно ароматизировать ванильным сахаром. Затем выложить крем на абрикосы и посыпать обжаренными миндальными орехами.



4 порции, каждая по 390 ккал. (1632 кДж)

600 г ревеня, тертая цедра от 1 лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 125 г сах. песка,  $\frac{1}{4}$  л яблочного сока или яблочного вина, 6 листиков желатина,  $\frac{1}{4}$  л сливок.

### Крем из ревеня

*Чем ближе к лету, тем вкуснее легкие кремы*

Вывмытый, неочищенный ревеня нарезать кубиками длиной в 2 см. В кастрюлю положить лимонную цедру, ванилин, сахар, налить яблочный сок и довести до кипения. Добавить ревеня и тушить на медленном огне в теч. 3 мин. В холодной воде размочить желатин, растворить его, смешать с горячим ревенем, затем остудить. Перед застыванием взбить в густую пену сливки, осторожно смешать их с ревенем и выложить крем в стеклянную вазу или бокалы. Крем можно украсить листиками мяты.

Ревеня можно хранить в замороженном виде: для этого нужно хорошо промыть стебли, нарезать их кубиками и положить в морозильную камеру.



4 порции, каждая по 320 ккал. (1339 кДж)

750 г вишен,  $\frac{1}{8}$  л красного вина, 1 палочка корицы, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. ложка крахмала,  $\frac{1}{4}$  плитки горького шоколада,  $\frac{1}{8}$  л свежих сливок, 2 ст. ложки сах. песка, 1 пряник.

### Пицца богов – "шерри"

*Если у Вас мало времени, используйте готовый шоколад*

Вишни вымыть, быстро обсушить и удалить косточки. Вскипятить красное вино с корицей и ванильным сахаром, положить в него вишни и, закрыв крышкой, настаивать их в теч. 3 мин. Крахмал растворить в небольшом количестве холодной воды, добавить к вину с вишнями и довести до кипения. Остудить. Растопить шоколад, вылить его на пергаментную бумагу и, остудив, острым ножом с тонким концом настрогать шоколадную стружку. Сливки взбить в густую пену, можно добавить в них немного сахара. Пряник нарезать крохотными кубиками. Вишни уложить в вазу, покрыть их сливками, посыпать нарезанным пряником и шоколадной стружкой.



4 порции, каждая по 800 ккал. (3348 кДж)

250 г мака, не менее  $\frac{3}{8}$  л молока, 50 г миндальных орехов, 100 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ч. ложки корицы, тертая цедра от 1 лимона, 1 щепотка соли,  $\frac{3}{8}$  л молока, 2 сдобные булочки,  $\frac{1}{8}$  л сливок.

### Силезские "монпиле"

*Любитель мака будет молиться на того, кто приготовит это чудесное блюдо*

Мак высыпать в кипяток, еще раз довести до кипения и обсушить в чистом кухонном полотенце. Затем мак вместе с  $\frac{1}{4}$  л молока и миндальными орехами тщательно размешать в миксере. К массе добавить 75 г сахарного песка, ванильный сахар, 1 ч. ложку корицы, лимонную цедру, соль,  $\frac{1}{8}$  л молока и довести до кипения. Булочки разрезать пополам, потом еще раз пополам и пропитать молоком. В стеклянную миску слоями уложить охлажденную маковую массу и булочки и на несколько часов поставить в холодное место. Затем булочки полить сливками и посыпать корицей с сахаром.



## Летние освежающие десерты

### Творожные сливки на вишнях

4 порции, каждая по 330 ккал. (1381 кДж)

У 500 г вишен удалить косточки и посыпать 1 ст. ложкой сах. пудры.  $\frac{1}{8}$  л сливок взбить в пену. 375 г нежирного творога смешать с соком от 1 лимона и 4 ст. ложками с верхом сахара. Сливки осторожно соединить с творогом. 4 листика разбухшего желатина смешать со сливочным кремом. Вишни разложить по бокалам, бокалы доверху заполнить кремом.

### Крем из вишневого ликера

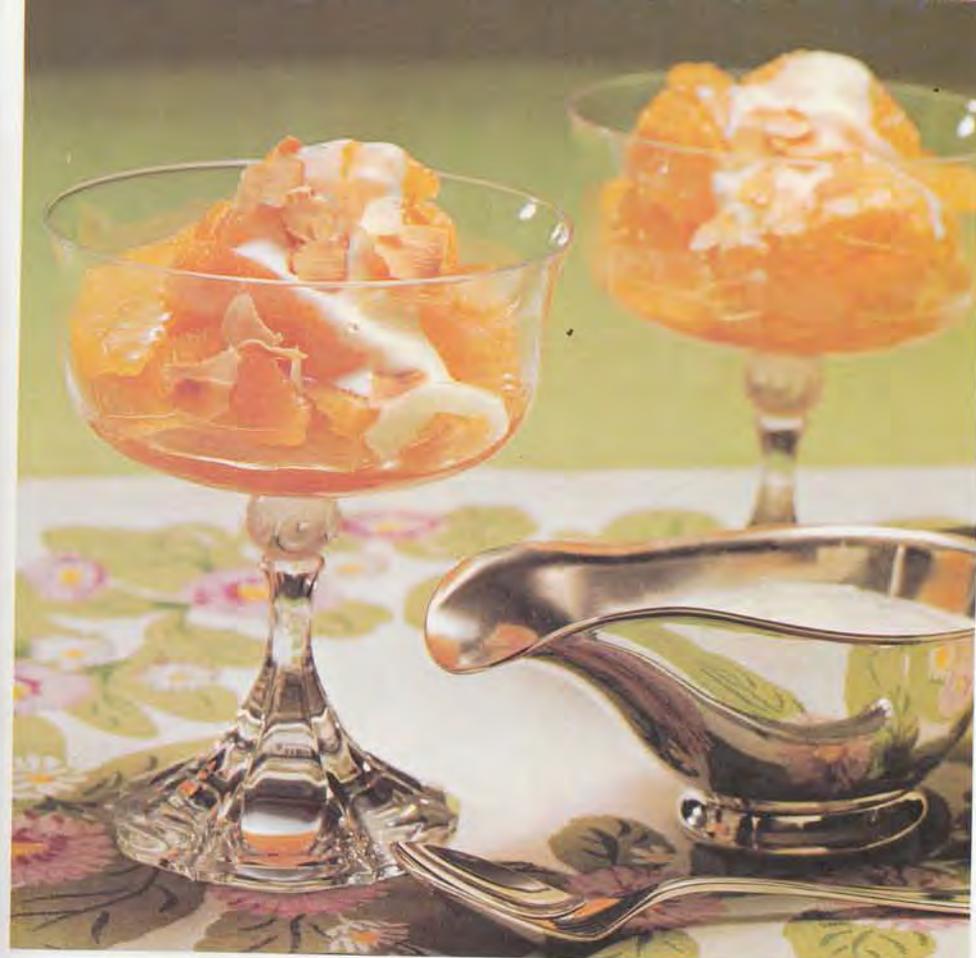
4 порции, каждая по 230 ккал. (962 кДж)

15 пропитанных ликером вишен нарезать и перемешать с 250 г нежирного творога, 2 маленькими рюмками вишневой настойки, 2 ст. ложками с верхом сахара и соком от  $\frac{1}{2}$ –1 лимона. Взбить  $\frac{1}{8}$  л сливок и осторожно соединить с творогом. Красиво уложить в бокалы и охладить.

### Йогурт с карамелью

4 порции, каждая по 140 ккал. (586 кДж)

50 г сахара распустить в карамель, залить  $\frac{1}{8}$  л горячей воды и наполовину уварить. Остудить. В миске взбить 5 маленьких стаканов йогурта, переложить их в бокалы и залить карамелизированным сахарным сиропом. Все перемешать тонкой палочкой (ручкой ложки) и подать к столу.



4 порции, каждая по 200 ккал. (837 кДж)

8 апельсинов, 2 рюмки апельсинового ликера, 1 маленький стакан нежирного йогурта, 2 ст. ложки с верхом сахарной пудры,  $\frac{1}{2}$  пакетика дробленых миндальных орехов.

### Апельсиновые дольки с йогуртом

*Легкое и полезное лакомство*

С апельсинов острым ножом снять толстый слой кожуры, затем с мякоти удалить пленки и зерна, апельсиновые дольки разложить по десертным вазочкам. Сбрызнуть апельсиновым ликером и на 10 мин. оставить настояться. Взбить йогурт с сахарной пудрой и полить апельсиновые дольки. Десерт посыпать слегка обжаренными дроблеными миндальными орехами и по желанию подать к столу с бисквитом или вафлями. Йогурт можно смешать со жженым сахаром и по вкусу заправить специями. Тот, кому нежелательны лишние калории, может вместо сахара использовать его заменитель.



4 порции, каждая по 265 ккал. (1113 кДж)

4 спелых персика, 375 г нежирного творога, 3 ст. ложки сах. пудры, сок от 1 лимона, 1 ликерная рюмка апельсинового ликера, апельсинового или горького лимонного бренди,  $\frac{1}{8}$  л свежих сливок.

В качестве гарнира: несколько миндальных орехов и марципановое печенье.

### Творожный крем с персиками

*Отличный десерт к помидорам "по-марсельски"*

Персики опустить в горячую воду, снять с них кожицу, нарезать дольками и удалить косточки. В глубокую миску положить творог, сахарную пудру, лимонный сок и ручным миксером взбить в пену. В творожный крем влить апельсиновый ликер, абрикосовый или лимонный бренди. Сливки взбить в густую пену и соединить с кремом. Дольки персиков и творожный крем слоями уложить в 4 высоких стеклянных бокала и перед подачей к столу охлаждать около 10 мин. Сверху украсить дроблеными миндальными орехами и марципановым печеньем. Подают до или после чашки крепкого, горячего кофе.



4 порции, каждая по 340 ккал. (1428 кДж)

4 листика желатина, 2 яйца, 3 ст. ложки с верхом сахара,  $\frac{1}{8}$  л белого вина,  $\frac{1}{8}$  л свежевыжатого мандаринового сока,  $\frac{1}{4}$  л свежих сливок, 2 ликерные рюмки коньяка или апельсинового ликера.

### Мандариновый крем

*Десерт для избалованных лакомок*

Желатин растворить в холодной воде, желток растереть с сахаром добела. Вскипятить белое вино и мандариновый сок, соединить с желтковой массой, поставить на кипящую водяную баню и венчиком ручного миксера в теч. 2 мин. взбивать в пену. Желатин размешать и влить в горячий крем. Остудить. 2 белка взбить в очень густую пену и соединить с кремом, когда он начнет застывать. Сливки также взбить в густую пену и осторожно смешать с кремом. В конце добавить коньяк или апельсиновый ликер, после этого десерт сразу же разложить в 4 стеклянных бокала и украсить.



4 порции, каждая по 260 ккал. (1092 кДж)

5–6 сочных апельсинов, желатин без зерен, 9 листиков желатина,  $\frac{3}{8}$  л белого вина, 100 г сахарного песка,  $\frac{1}{2}$  стакана вишен в сиропе.

### Апельсиновое желе с вином

*Этот десерт нужно успеть приготовить вовремя*

С апельсинов острым ножом срезать толстый слой кожуры до сочной мякоти. Мякоть, удалив из нее зерна, нарезать тонкими дольками. Желатин в теч. 10 мин. размачивать в холодной воде. Немного вина с сахаром довести до кипения и растворить в нем разбухший желатин. Вишневый сироп и оставшееся вино добавить в желе. Апельсиновые дольки и вишни слоями уложить в стеклянную вазу и залить винным желе. После того, как желе застынет, его можно украсить взбитыми сливками.



4 порции, каждая по 110 ккал. (462 кДж)

500 г свежей клубники, 4 ч. ложки сахарной пудры, 1 бутылка красного бургундского шипучего вина или красного шампанского.

### Клубника в шампанском

*Ароматный изысканный десерт для приятных гостей*

Каждую ягоду клубники взять за плодоножку, сполоснуть холодной водой, затем удалить плодоножки и разложить ягоды в 4 стеклянных бокала. Сверху посыпать сахарной пудрой (по 1 ч. ложке на каждый бокал), накрыть прозрачной пленкой и поставить на 1 час в холодное место. Затем поставить бокалы на поднос и залить ягоды сильно охлажденным красным бургундским шипучим вином или шампанским. Клубнику сразу же подать к столу вместе с нежным, свежим бисквитом.

Клубнику можно залить вместо шампанского хорошо охлажденным портвейном, шерри или вином "марсала".



8 порций, каждая по 210 ккал. (882 кДж)

4 яйца, 2 ст. ложки с верхом сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 4 листика желатина, сок от 1 лимона,  $\frac{1}{4}$  л свежевыжатого апельсинового сока, 2–3 спелых банана,  $\frac{1}{4}$  л свежих сливок, 2 ликерные рюмки рома (коньяка, апельсинового ликера или бренди), очищенные от пленок дольки 2–3 апельсина.

### Апельсиновый крем с бананами

*Этот крем можно приготовить за день до подачи к столу*

Желтки с сахаром и ванилином растереть добела, желатин положить в холодную воду. Довести до кипения лимонный и апельсиновый сок и смешать с желтковым кремом, затем сосуд поставить в кипящую воду и в теч. 5 мин. продолжать взбивать в горячей бане. Желатин размешать и добавить в крем. Поставить крем на холод, пока он не начнет застывать. Размять вилкой бананы. Сливки (можно добавить 2 белка) взбить в густую пену. Все это вместе с ромом добавить к застывающему крему и крем вместе с очищенными апельсиновыми дольками сразу же разложить по стеклянным бокалам. До подачи к столу держать на холоде.



6 порций, каждая по 320 ккал. (1344 кДж)

100 г очищенных лесных орехов, 1 ч. ложка натурального растворимого кофе или 2–3 ч. ложки кофейного напитка, 250 г творога, 3–4 ст. ложки сах. песка,  $\frac{1}{4}$  л свежих сливок, 1 пакетик порошка для ускорения взбивания, 1 ликерная рюмка вишневой настойки, рома или коньяка.

Вместо сливок и порошка для ускорения взбивания можно взять готовые взбитые сливки или сливки 40% жирн.

### Крем с лесными орехами

*Еще вкуснее крем из свежих орехов*

Орехи мелко порубить или размолоть в специальной мельнице. Затем смешать их с натуральным растворимым кофе или кофейным напитком и, добавив творог и сахар, все тщательно вымесить. В сливки, наполовину взбитые в пену, высыпать порошок-ускоритель и продолжать взбивать до образования густой пены. Взбитые сливки соединить с ореховым кремом и по вкусу добавить вишневую настойку, ром или коньяк. Крем осторожно выложить в стеклянную вазу и охладить. Не забудьте, что это блюдо нужно готовить непосредственно перед употреблением. С кремом можно предложить нежную выпечку, кофе или горячий шоколад.



4 порции, каждая по 445 ккал. (1869 кДж)

4 груши, 3 ст. ложки с верхом сах. песка, цедра натурального апельсина, 1 чашка воды, 1/2 стакана портвейна или шерри (можно грушевой или вишневой наливки, рома или абрикосового бранди), 2 ст. ложки сах. песка, 1 ч. ложка слив. масла, 3 ст. ложки орехов, 1/4 л свежих сливок, 1 пакетик ванильного сахара.

### Десерт "Альма" с грушами

*От этого десерта Ваши гости придут в восторг*

Приготовить сахарный сироп из воды, сахара и апельсиновой цедры. Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину и вскипятить в сиропе, затем добавить портвейн или шерри и, закрыв крышкой, поставить в холодное место. Сахар разогреть в сливочном масле до золотистого цвета, добавить крупно порубленные орехи, массу выложить на слегка смазанную растительным маслом фарфоровую тарелку и размять толкушкой. Сливки взбить в густую пену, добавить ванильный сахар, пену выдавить из кондитерского шприца в 4 охлажденные стеклянные вазочки. Половинки груш начинить ореховой массой, соединить их в форму целых груш, воткнуть плодоножки и обсыпать остатками зажаренных орехов.



4 порции, каждая по 335 ккал. (1402 кДж)

500 г клубники, 1 ст. ложка сахарной пудры, 125 г малины, 1 ликерная рюмка вишневой наливки, 1 упаковка ванильного мороженого.

### Десерт "Мельба" из клубники

*Летнее лакомство – фруктовое мороженое*

Очищенные и разрезанные пополам ягоды клубники перемешать с сахарной пудрой и на 1 час поставить в холодное место. Протертую через сито малину смешать с вишневой наливкой. В охлажденные стеклянные вазочки выложить мороженое, украсить его ягодами клубники и обильно полить малиновым пюре. Вместо малинового пюре клубнику можно полить готовым малиновым десертным соусом.



4 порции, каждая по  
205 ккал. (858 кДж)

500 г свежей красной смородины, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки натурального меда, 250 г жирного творога, 1/2 чашки молока, 1 ч. ложка корицы, 1 пакетик ванильного сахара.

### Десерт "Ферме" из смородины

*Этот освежающий десерт можно подать и на завтрак*

Ягоды смородины вымыть, отделить от плодоножек, положить в миску и перемешать с сахаром. Миску закрыть крышкой и примерно на полчаса поставить в холодильник. В высоком сосуде ручным миксером взбить мед, творог, молоко, корицу и ванильный сахар в очень легкую пену и по вкусу заправить специями. В 4 красивых бокала для вина или шампанского несколькими слоями уложить смородину и творожный крем. Десерт сразу же подать к столу.



4 порции, каждая по  
175 ккал. (732 кДж)

2 сладкие дыни, 3 персика, 125 г красной смородины или малины, 1 ст. ложка сахарного песка или меда, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ликерные рюмки коньяка.

### Дыня с фруктами в коньяке

*Восхитительный освежающий десерт для любителей дыни*

Дыни держать в холодильнике не менее 2 часов. Персики опустить в горячую воду и снять с них кожицу. Из мякоти персиков выемкой вырезать шарики. Дыни разрезать пополам, удалить сердцевину, из ее мякоти также вырезать шарики и смешать их с шариками из мякоти персиков и ягодами красной смородины. Затем фрукты перемешать с сахаром или медом, ванильным сахаром и коньяком и наполнить ими половинки дынь. Половинки дынь уложить на подносе на слой колотого льда. Красиво украсить листиками промытой мяты, или мяту мелко порубить и смешать с фруктовой начинкой.



4 порции, каждая по 400 ккал. (1680 кДж)

500 г свежих сладких вишен, 3 ст. ложки сах. песка, 1/2 палочки корицы, 2–3 ст. ложки желе из красной смородины, 1 ликерная рюмка вишневой настойки, коньяка или рома, 1 упаковка ванильного мороженого, шоколадная стружка или крошка.

### Бокал мороженого с вишнями

*Десерт для тех, кто любит привкус спиртного*

Вишни вымыть, обсушить и удалить косточки. Положить в маленькую кастрюлю, добавить сахар и корицу и на слабом огне довести до кипения. Закрыв крышкой, дать настояться в теч. 2–3 мин., затем добавить смородиновое желе и растворить его. Кастрюлю поставить в холодную баню и остудить вишни. Затем по вкусу приправить наливкой, коньяком или ромом. Вишни и ванильное мороженое разложить в 4 стеклянных бокала, при этом мороженое накладывать столовой ложкой, каждый раз опуская ее в горячую воду. Сверху посыпать шоколадной стружкой или крошкой.



4 порции, каждая по 465 ккал. (1953 кДж)

1/2 банки консервированных (дольками) или 500 г свежих персиков, отваренных в сахарном сиропе, 1 ликерная рюмка абрикосового или другого фруктового ликера, 1/8 л свежих сливок, 25 г тертого миндаля, 1 пакетик ванильного сахара, 1 упаковка клубничного мороженого.

### Бокал мороженого с персиками

*На десерт или легкий полдник*

Персиковые дольки откинуть на сито, слить сок, который можно смешать с минеральной водой и использовать как освежающий напиток. Обсушенные персиковые дольки положить в миску, полить абрикосовым или другим фруктовым ликером, закрыть крышкой и поставить пропитываться в холодильник. Сливки взбить в густую пену, добавить к ним тертые миндальные орехи и ванильный сахар. Фрукты, взбитые сливки и клубничное мороженое разложить в 4 стеклянных бокала, мороженое накладывать столовой ложкой, каждый раз опуская ее в горячую воду. Бокалы с мороженым по желанию можно дополнительно украсить хрустящим печеньем.



## Ледяные "шербеты"

### Малиновый "шербет"

4 порции, каждая по  
235 ккал. (983 кДж)

$\frac{1}{4}$  л воды, 100 г сах. песка, 1 лимон,  
375 г малины, 1 ч. ложка малиновой настойки,  
 $\frac{1}{8}$  л сливок.

Воду с добавлением сахара и цедры от 1 лимона кипятить в теч. 5 мин., затем процедить. Вымытую малину пропустить через сито и вместе с малиновой наливкой смешать с охлажденным сиропом. На 8 часов поставить в морозильную камеру. Затем, поставив миску с малиновой массой в другую миску, наполненную колотым льдом, водой и 2–3 ст. ложками соли, добавить взбитые сливки. Шербет до подачи к столу оставить в морозильной камере и затем подать в охлажденных бокалах.

### Апельсиновый "шербет"

4 порции, каждая по  
190 ккал. (795 кДж)

$\frac{1}{2}$  л свежесжатого апельсинового сока,  
125 г сах. песка, сок от 1 лимона, 1 яичный белок.

Апельсиновый сок, цедру от 1 апельсина, сахар и лимонный сок варить в теч. 10 мин. Охладить и на 8 часов поставить в морозильную камеру. Белки взбить в пену. В миску положить колотый лед, воду и 2–3 ст. ложки соли. В нее поставить другую миску с апельсиновой массой и взбить ее в пену. Опять поставить на 1 час на мороз, затем сервировать в охлажденных стеклянных бокалах.



8 порций, каждая по  
630 ккал. (2637 кДж)

1 л сливок, 4 дольки ананаса, 2 ст. ложки с верхом сах. песка, 150 г кувертюра (мягкого шоколада),  $\frac{1}{3}$  стакана клубничного джема, 1 ст. ложка фисташек, 125 г сах. пудры, 3 пакетика порошка для ускорения взбивания.

Вместо сливок и порошка для ускорения взбивания можно взять готовые взбитые сливки или сливки 40% жирн.

## Круглое мороженое "Князь Пюклер"

*Холодный десерт для праздничного стола*

Сливки охладить. Мякоть ананаса измельчить в миксере или мелко порубить, затем сварить с добавлением сахара и поставить в холодильник. На водяной бане распустить кувертюр. С фисташек снять кожу и грубо порубить. В охлажденные сливки добавить порошок для взбивания, сахарную пудру и взбить в густую пену. Массу разложить в 3 миски. В каждую из них добавить: в одну — охлажденный жидкий кувертюр, в другую — смешанную с фисташками мякоть ананаса, в третью — клубничный джем. По краю круглой, сильно охлажденной формы для мороженого выложить сначала сливки с шоколадом, затем сливки с клубникой и в конце — сливки с ананасами. Форму закрыть крышкой и на 4 часа поставить в морозильную камеру. Затем окунуть форму в горячую воду, перевернуть, выложить мороженое на блюдо и красиво украсить.



На 4 порции:  
 1/2 ликерной рюмки рома,  
 2 ст. ложки с верхом сах.  
 песка, 4 банана,  
 1 ст. ложка какао, 1/2 плит-  
 ки (50 г) шоколада,  
 1/2 ч. ложки растворимого  
 кофе, 1 упаковка (250 г)  
 ванильного мороженого.

В одной порции  
 ок. 370 ккал. (ок. 1545 кДж)

### Десерт "Копакабана" из бананов

*Вместо бананов можно взять ананасы*

1/8 л воды с добавлением рома и сахара довести до кипения и снять с плиты. В сахарный сироп положить очищенные и нарезанные кружочками бананы и варить в теч. 1 мин. Затем шумовкой переложить их в 4 стеклянные тарелочки. В сироп высыпать какао, разломанный на дольки шоколад, растворимый кофе и, помешивая, развести до получения однородной массы. Столовой ложкой, постоянно опуская ее в горячую воду, выложить на бананы ванильное мороженое. Затем десерт полить шоколадным соусом.



На 4 порции:  
 4 средних яблока (голь-  
 ден), 1/8 л воды, 1/4 л белого  
 вина, сок 1/2 лимона,  
 2 ст. ложки сах. песка,  
 2-3 ст. ложки мармелада  
 или желе красного цвета,  
 1 большая, "семейная",  
 упаковка мороженого.

В одной порции  
 ок. 390 ккал. (ок. 1630 кДж)

### Яблоки, фаршированные мороженым

*Подайте на полдник вместе со взбитыми сливками*

Яблоки очистить, срезать верхушку и удалить сердцевину. Воду, белое вино, лимонный сок и сахар смешать и довести до кипения, затем яблоки на 5 мин. опустить в винный сироп и охладить. Яблоки достать, обсушить, выложить на стеклянные блюда и поставить в холодильник. Сок смешать с мармеладом или желе и по вкусу заправить ромом, ежевичным или апельсиновым ликером. Середину яблок заполнить мороженым, добавить красный фруктовый соус и сразу подать к столу.



**На 4 порции:**  
375 г малины, 3 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка лимонного сока,  $\frac{1}{4}$  л свежих сливок, 2 пакетика ванильного сахара.

**В одной порции**  
ок. 280 ккал. (ок. 1170 кДж)

### Малиновое мороженое

*Малину можно заменить клубникой или вишнями*

Малину перебрать, вымыть и обсушить на сите. Затем  $\frac{2}{3}$  ягод измельчить в миксере или пропустить через сито (если возьмете вишни, то предварительно удалите косточки). Фруктовое пюре смешать с сахаром и лимонным соком и поставить в холодильник под морозильную камеру. Сливки взбить в густую пену. Сначала добавить к ним ванильный сахар, затем малиновое пюре. Кремом наполнить ванночки для льда и на 2 часа поставить в морозильную камеру. Затем крем перемешать и оставить в морозильной камере еще на 1 час. Крем вместе с фруктами красиво уложить в стеклянные бокалы.



**На 4 порции:**  
1 "семейная" упаковка ванильного мороженого,  $\frac{1}{2}$  банки консервированных фруктов (персиков, груш или ассорти),  $\frac{1}{2}$  чашки сах. песка, 1 плитка шоколада или 2-3 ст. ложки с верхом какао.

**В одной порции**  
ок. 540 ккал. (ок. 2260 кДж)

### Ванильное мороженое с горячим шоколадом

*Этот крем готовят непосредственно перед подачей к столу*

Мороженое ложечкой выложить в 4 хорошо охлажденных стеклянных бокала, на мороженое положить фрукты и поставить бокалы в морозильную камеру. Консервированный фруктовый сок с добавлением сахара варить в теч. 2-3 мин., затем добавить тертый шоколад или какао и еще раз довести до кипения. По желанию соус можно заправить небольшим количеством тертой апельсиновой или лимонной цедры, нарезанным кубиками глазированным имбирем или имбирным порошком. Шоколадный соус к ванильному мороженому подают горячим. К этому десерту можно предложить любую выпечку, но лучше всего — тонкие вафли.



### Десерт "Мельба" из персиков

*Если Вы добавите малиновый конфитюр, это будет восхитительно!*

**Малиновый конфитюр**  
**Всего 6985 ккал. (29340 кДж)**

1/2 кг свежей малины, 1 3/4 кг сахарного песка, 5 г лимонной кислоты, 1 бутылка сиропа.

Ягоды быстро вымыть, обсушить и перебрать. Половину ягод измельчить в миксере, другую половину посыпать сахаром и на сутки оставить пропитаться. К ягодам добавить лимонную кислоту и, помешивая, варить их в теч. 10 мин., затем влить сироп и прокипятить еще в теч. 5 сек. Заполнить стеклянные банки и закрыть их герметическими крышками.

**Персики "Мельба"**

**4 порции, каждая по 230 ккал. (966 кДж)**

4 ст. ложки малинового конфитюра, 1/2 банки консервированных половинок персиков, 1 большая упаковка ванильного мороженого.

Малиновый конфитюр размешать с персиковым соком до получения густой тягучей массы. Половинки персиков обсушить и, чередуя с ванильным мороженым, послойно уложить в охлажденные стеклянные бокалы и полить сверху малиновым соусом. Украсить хрустящим печеньем и сразу подать к столу.



**4 порции, каждая по 155 ккал. (648 кДж)**

**500 г свежей клубники, сок 1/2 лимона, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 маленькая банка консервированных персиков, 1 стакан "домашнего" сыра.**

### Десерт "Коттаж" из клубники

*Сладкое ягодное блюдо для полдников, завтраков и десертов*

Клубнику перебрать, вымыть, обсушить и разрезать пополам. Сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой, перемешать, закрыть крышкой и поставить в холодильник на пропитку. Консервированные персики без сока разложить в 4 стеклянных бокала, "домашний" сыр разбавить небольшим количеством персикового или клубничного сока и положить его на персики. Сверху горкой уложить пропитанных ягод клубники и все красиво оформить. По желанию можно подать к столу тонкие хрустящие хлебцы, зернистые сухарики или нежные крекеры, смазанные сливочным маслом или маргарином.



**На 4 порции:**  
 1/4 л белого вина, сок и тертая цедра 1/2 лимона,  
 3 яичных желтка,  
 3 ст. ложки с верхом сахара,  
 6 листиков желатина,  
 1/4 л сливок,  
 несколько вишневых вишен,  
 немного винограда.

**В одной порции**  
 ок. 220 ккал. (ок. 920 кДж)

### Виноградный крем

*Эффектный "заключительный аккорд" праздничного меню*

Белое вино, тертую цедру лимона, лимонный сок, желтки и сахар на пару растереть до бела. Крем должен загустеть. Предварительно на 5 мин. замоченный в холодной воде желатин размешать, добавить в крем, поставить в холодное место, во время загустевания несколько раз перемешать. Перед застыванием ввести в крем 1/4 л взбитых в густую пену сливок. Крем переложить в стеклянные бокалы или стеклянную вазу и красиво украсить мелко нарубленными вишневыми вишнями и виноградом.



**На 4 порции:**  
 4 свежих персика,  
 2 ст. ложки с верхом сахара,  
 1 пакетик ванильного сахара,  
 125 г ежевики,  
 2 ликерных рюмки фруктового ликера красного цвета или коньяка,  
 сок 1/2 лимона,  
 1/8 л сливок,  
 1/2 пакетика тертого миндаля.

**В одной порции**  
 ок. 285 ккал. (ок. 1190 кДж)

### Персики с ежевичным соусом

*Подается к ликеру, рому или коньяку*

Персики опустить в горячую воду, снять с них кожицу, разрезать пополам и удалить косточку. В плоской кастрюле довести до кипения 1 чашку воды с добавлением сахара и ванилина и в теч. 5 мин. в сахарном сиропе варить персики. Затем выложить персики, положить в сироп ежевику и довести до кипения. Соус остудить и по вкусу заправить ликером и лимонным соком. В стеклянную вазу положить персики срезанной стороной вверх. Сливки взбить в густую пену, немного подсластить сахаром и шприцем выдавить на персики. Сверху посыпать жареным миндалем. Подать к столу с ежевичным соусом.



На 4 порции:  
4 яичных желтка, 2 ст. сах. песка, 1/2 плитки натертого на грубой терке шоколада, 1 ст. ложка какао, 1 ч. ложка растворимого кофе, 1 щепотка корицы, 1/4 л молока, 4 листика желатина, 1/4 л сливок, 1 пакетик ванильного сахара, 1–2 ликерные рюмки рома.

В одной порции  
ок. 320 ккал. (ок. 1380 кДж)

### Шоколадный крем

*Подают с мандаринами и взбитыми сливками*

Желтки с сахаром растереть добела, добавить шоколад, какао, растворимый кофе и корицу, влить горячее молоко и эту массу взбивать на пару примерно 2–3 мин. Разбухший в холодной воде желатин размешать и растворить в горячем креме. Затем крем остудить и перед застыванием добавить к нему сладкие, взбитые с ванильным сахаром сливки. По вкусу заправить ромом или коньяком. Шоколадным кремом заполнить сполоснутые холодной водой стеклянные бокалы и примерно на 1–2 часа поставить в холодное место.



4 порции, каждая по  
375 ккал. (1575 кДж)

1 свежий ананас, 1/2 стакана вишневого джема, 1 ликерная рюмка рома, 1 упаковка мороженого (ванильного, клубничного или вишневого), 3 яичных белка, 1 щепотка соли, 75 г сах. песка, немного сахарной пудры.

### Десерт "Сюрприз" из ананасов

*Сезон свежих ананасов продолжается с декабря по апрель*

Ананас разрезать вдоль на 2 части, мякоть ананаса вырезать, а чашечки с кожурой поставить в холодильник. Мякоть ананаса, вырезав из нее все жесткие волокна, нарезать мелкой соломкой и смешать с джемом, по вкусу заправить ромом и выложить в стеклянный кувшин. Половинки ананаса наполнить мороженым и на 1 час поместить в морозильную камеру. Белки с солью взбить в густую пену, продолжая взбивать, добавив сахар и взбить до готовности. Белковую пену горкой выложить на половинки ананасов, полностью покрыв ею мороженое, сверху посыпать сахарной пудрой и при температуре 250° быстро запечь до золотистого цвета. Десерт сразу же подать к столу.



## Пироги Торты Мелкая выпечка

### Крыжовенный крем со взбитыми сливками

*Этот крем можно предложить с вафлями*

**Конфитюр из крыжовника:**  
Всего 5910 ккал. (24822 кДж)

$\frac{1}{3}$  кг крыжовника, 1 пакетик желирующего порошка,  $\frac{1}{2}$  кг сахарного песка.  
У крыжовника удалить плодоножку и соцветие и вымыть ягоды. Половину ягод пропустить через мясорубку, другую половину слегка размять, добавить желирующий порошок и, постоянно помешивая, довести до кипения. Положить сахар, еще раз вскипятить и варить на слабом огне ровно 1 минуту. Кастрюлю снять с плиты и продолжать мешать конфитюр в теч. 5 мин. Переложить в банки и закрыть их герметическими крышками.

**Крыжовенный крем:**  
4 порции, каждая по 350 ккал. (1470 кДж)

$\frac{1}{4}$  л свежих сливок,  $\frac{1}{2}$  стакана конфитюра из ягод крыжовника, вафли.  
Сильно охлажденные сливки взбить в густую пену, добавив порошок для ускорения взбивания. Крыжовенный конфитюр размешать в однородную массу и осторожно соединить со взбитыми сливками. Затем разложить в стеклянные вазочки. Крем можно подать к кофе или на десерт к рюмке коньяка.



4 порции, каждая по 775 ккал. (3255 кДж)

**Тесто:** 400 г просеянной муки, 1 ст. ложка размягченного растительного жира или топленого свиного сала, 1 ч. ложка без верха соли, 1/2 ч. ложки сах. песка, 1/2 стакана теплой воды, 25 г дрожжей. — **Начинка:** 3 луковицы, 50 г копченой грудинки, 1 кг помидоров, 250 г натертого на крупной терке сыра "гауда" или эдамского сыра, соль, черный перец, 1 ч. ложка кориандра, 1 ст. ложка нарубленной зелени петрушки.

## Пицца с помидорами

*Приготовьте ее заранее, а перед подачей к столу слегка подогрейте*

Муку вымесить с жиром, солью и сахаром. Распустить в воде дрожжи, смешать с мукой, накрыть и на 2 часа оставить тесто подниматься. Обсыпанными мукой руками раскатать 4 лепешки диаметром в 30 см. Уложить лепешки на посыпанные мукой противни. Мелко порезать репчатый лук и грудинку и пассеровать их до золотистого цвета. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и порезать дольками. Лепешки посыпать 1/2 массы тертого сыра, на сыр уложить помидоры, сверху — лук и грудинку, все посыпать солью, перцем, кориандром, оставшимся тертым сыром и петрушкой. Выпекать в теч. 15 мин. в духовом шкафу при температуре 275°.



4 порции, каждая по 115 ккал. (483 кДж)

**Тесто:** 400 г муки, 1 ч. ложка соли, 20 г дрожжей, около 1/4 л чуть теплой воды, 3–4 ст. ложки раст. масла. — **Начинка:** 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1/3 чашки раст. масла, банка (1 л) консервир. очищенных томатов, 2 маленькие банки (около 140 г) томатной пасты, по 1 ч. ложке базилика и кориандра, 1/2 ч. ложки сах. песка, 1 щепотка соли, черный перец, 2 стручка нарезанного соломкой зеленого сладкого перца, 8 ломтиков колбасы салями, 250 г натертого на грубой терке сыра "гауда" или эдамского сыра.

## Пицца по-неаполитански

*Плотная закуска для дружеского ужина*

Дрожжи распустить в воде и вымесить гладкое дрожжевое тесто из муки, соли и растительного масла. Тесто посыпать мукой, накрыть и оставить подниматься на 2 часа. Потом раскатать его на 4 круглые лепешки (диаметром около 30 см) и положить их на посыпанные мукой противни. Репчатый лук и чеснок очистить, мелко порубить и пассеровать в растительном масле до светло-желтого оттенка. Затем добавить помидоры, томатную пасту, базилик, кориандр, сахар, соль и перец и все это, постоянно помешивая, на медленном огне варить около 45 мин. Остудить и выложить на тесто. Сверху начинку украсить нарезанным соломкой перцем, ломтиками салями и кусочками сыра и сбрызнуть растительным маслом. Запекать в теч. 15 мин. в духовом шкафу при температуре 250°.



В одной порции  
ок. 175 ккал. (735 кДж)

1 упаковка мороженого слоеного теста, 125 г сырокопченой ветчины, 1 луковица, 1 ч. ложка сливочного масла или маргарина, немного перца, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 яичный желток, 1 ст. ложка густого молока б/с или сливок.

### Рогалики с ветчиной

*Подходящая закуска к холодному пиву*

Слоеное тесто разморозить. Ветчину и очищенную луковицу нарезать мелкими кубиками. Ветчину немного потушить в сливочном масле или маргарине, затем добавить лук и пассеровать его до желтого цвета. Остудить и смешать с перцем, по желанию добавить рубленую петрушку и сыр. Слоеное тесто раскатать в прямоугольный пласт (шириной в 20 см), разрезать вдоль и поперек, чтобы получились треугольники. На треугольники положить по  $\frac{1}{2}$  ч. ложки начинки, края смазать желтком, взбитым со сливками, скатать в рогалики и положить на смоченный водой противень. Выпекать в теч. 20 мин. при температуре 225°.



В одной порции  
ок. 380 ккал. (1596 кДж)

1 упаковка мороженого слоеного теста, 250 г эментальского сыра, 3 луковицы, 250 г нарезанной вареной ветчины, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 маленький стакан йогурта, 2 яйца, 1 ч. ложка с верхом крахмала, щепотка молотого острого красного перца,  $\frac{1}{4}$  банки консервированных шампиньонов.

### Слоеный пирог с сыром

*Остывший пирог можно разогреть на сковороде с тефлоновым покрытием*

Слоеное тесто разморозить. Сыр натереть на мелкой терке, очищенные луковицы нарезать кубиками. С ветчины срезать жир, мелко порубить, вместе со сливочным маслом и маргарином растопить на сковороде и пассеровать лук до золотистого цвета. Йогурт смешать с яйцами, крахмалом, молотым перцем и сыром. Раскатать тесто в пласт и выложить его в смоченную водой круглую форму. Края теста крепко прижать к боковым стенкам формы, дно пласта несколько раз наколоть вилкой. Положить на тесто ветчину и сверху посыпать сырной массой. Затем разложить лук и шампиньоны и выпекать пирог в теч. 20 мин. при температуре 225°.



12 порций, каждая по 195 ккал. (816 кДж)

1 упаковка мороженого слоеного теста, 1 упаковка (ок. 300 г) мороженого или 500 г свежего шпината, 2 луковицы, 125 г копченой грудинки, 3 яйца,  $\frac{1}{4}$  л сметаны, 3 ч. ложки с верхом крахмала, соль, перец, мускатный орех, 50 г тертого сыра, 1 ст. ложка панировочных сухарей.

## Пикантный флорентийский пирог

*С грудинкой или ветчиной*

Слоеное тесто разморозить, раскатать в круглую лепешку и уложить в огнеупорную, смазанную жиром и посыпанную мукой круглую форму. Края лепешки должны плотно прилегать к боковым стенкам формы. Отдельно потушить шпинат с 1 чашкой воды, пока он не разморозится, свежий шпинат вымыть, также потушить и слить воду. Репчатый лук очистить и мелко порубить. Грудинку нарезать кубиками и растопить, в ее жире пассеровать лук до желтого цвета и выложить к шпинату. Во взбитые яйца добавить сливки и крахмал, пряности и посыпать половиной массы сыра. Дно лепешки проколоть вилкой. Сверху уложить начинку, посыпать оставшимся сыром и панировочными сухарями и выпекать примерно 1 час при температуре  $190^{\circ}$ . Пирог подать горячим к супу или салату.



32 порции, каждая по 50 ккал. (209 кДж)

1 упаковка мороженого слоеного теста (на 4 лепешки), 1 яйцо, 75 г свежего тертого эментальского сыра, 1 ч. ложка без верха сладкого молотого перца, 1 щепотка красного молотого перца, 2 ч. ложки тмина,  $\frac{1}{2}$  ч. ложка ароматических молотых пряностей.

## Сырные палочки с тмином

*Прекрасное угощение для дружеского ужина*

Каждую лепешку размороженного слоеного теста раскатать в длину и ширину. 2 лепешки смазать яичным белком и посыпать смешанным со сладким перцем сыром; начинку слегка вдавить в тесто. Другие 2 лепешки смазать яичным желтком и посыпать смесью с тмином. Каждую лепешку нарезать на 7–8 полосок. Взять полоску за один конец неподвижно, а другим концом несколько раз закрутить полоску. Концы полосок прилепить к слегка смоченному водой противню, чтобы палочки во время выпекания не раскручивались. Выпекать в духовом шкафу около 12 мин. при температуре  $225^{\circ}$ .



8 порций, каждая по 410 ккал. (1716 кДж)

1 упаковка мороженого слоеного теста, 250 г сарделек, 250 г крупнорубленого свиного фарша, 25 г эментальского сыра, 1/2 пучка петрушки, 1 стручок сладкого перца, 1/2 ч. ложка без верха приправ для паштетов, соль, 1 ч. ложка коньяка или рома, 1 яичный желток, 2 ст. ложки сгущенного молока б/с.

### Пирожки с сардельками

*Теплая или холодная острая закуска*

Сардельки и свиной фарш смешать с нарезанными кубиками сыром, сладким перцем (из перца предварительно удалить сердцевину), рубленой петрушкой, приправами и коньяком или ромом. Тесто раскатать в пласт размером 44 x 32 см. Пласт разделить на 8 прямоугольников. Фарш уложить точно по центру лепешек. Края теста смочить водой, защипить сначала короткие края, потом — внахлест — длинные края. Пирожки швом вниз уложить на смоченный водой противень. Сверху ножом процарапать елочный узор. Перед выпеканием смазать пирожки растертым с молоком желтком. Выпекать в теч. 12 мин. в духовом шкафу при температуре 225°.



12 порций, каждая по 265 ккал. (1196 кДж)

250 г муки, 125 г маргарина, 1 щепотка соли, 5 яиц, 5–8 стеблей лука-порей (примерно 1,2 кг), 1 ст. ложка слив. масла, 1 ч. ложка ароматических молотых приностей, соль, перец, мускатный орех, 1 маленький стакан йогурта, 1/8 л сметаны, 3 ч. ложки с верхом крахмала, 25 г копченой грудинки, 25 г тертого сыра.

### Луковый пирог

*Это блюдо покажется "острым" даже мужской компании*

В кухонном комбайне смешать муку, маргарин и соль. Быстро ввести 1 яйцо и на 1–2 часа поставить тесто в холодное место. Затем раскатать его в круглую лепешку и выложить на круглый противень. Сварить вкрутую 2 яйца. Стебель лука разрезать вдоль, срезать зеленые листья, вымыть и нарезать их соломкой. В сливочном масле с добавлением приностей, соли и 1/2 чашки воды, пассеровать лук в теч. 5 мин., затем слить жир. Остудить лук и смешать его с йогуртом, сливками, крахмалом, перцем, мускатным орехом и 2 сырыми яйцами. Эту массу выложить на тесто, сверху посыпать нарезанной мелкими кубиками грудинкой и тертым сыром, уложить разрезанные пополам вареные яйца и выпекать в теч. 50 мин. при температуре 200°.



8 порций, каждая по 290 ккал. (1213 кДж)

**Тесто:** 175 г муки, 100 г слив. масла или маргарина,  $\frac{1}{4}$  чашки воды, 1 щепотка соли. — **Начинка:** 2 нарезанные кубиками луковицы, 75 г копченой грудинки,  $\frac{1}{8}$  л молока, 2 яйца, соль, молотый острый стручковый перец, тмин, 50 г эментальского сыра, 1 пучок зеленого лука.

### Лотарингские коврижки

*С запеченной грудинкой они будут прекрасной закуской для ужины*

Просеянную муку, размягченное масло, воду и соль вымесить в песочное тесто. Поставить его на 1 час в холодное место. **Начинка:** Мелко нарезанную грудинку растопить и пассеровать в ее жире репчатый лук до желтого цвета. Смешать молоко, яйца, приправы и нарезанный маленькими кубиками сыр, затем добавить грудинку и лук. — Тесто раскатать в тонкие лепешки и выложить в маленькие металлические формочки (диаметром 7 см). Дно наколоть вилкой. На тесто выложить луковую начинку. Сверху посыпать рубленым зеленым луком. Выпекать в теч. 20 мин. в нагретом до 200° духовом шкафу.



12 порций, каждая по 145 ккал. (606 кДж)

**150 г муки,  $\frac{1}{4}$  л молока, 3 яйца, 1 щепотка соли, 1 пакетик ванильного сахара, 60 г сливочного масла или маргарина,  $\frac{1}{4}$  чашки растительного масла.**

### Пончики

*Мягкие как пух, с хрустящей корочкой*

Приготовить тесто как для оладий: смешать просеянную муку, молоко, яйца, соль, ванильный сахар и добавить размягченное масло. В каждую ячейку фритюрницы положить по 1 ч. ложке растительного масла и наполовину заполнить тестом. Выпекать в теч. 40 мин. в нагретом до 200° духовом шкафу. Горячие пончики посыпать сахарной пудрой и подать с компотом. Можно намазать пончики мармеладом или подать к столу холодными со взбитыми сливками. Можно приготовить и "пикантные" пончики: вместо ванильного сахара положить в тесто 50 г тертого сыра.



4 порции, каждая по 525 ккал. (2205 кДж)

250 г крупного чернослива (примерно 25 штук), цедра от  $\frac{1}{2}$  лимона, 40 г миндаля,  $\frac{1}{8}$  л пива, 100 г муки, 1 яйцо, 1 щепотка соли, 1 ст. ложка с верхом сах. песка, жир для смазки противня, 50 г горького шоколада, 1 ч. ложка с верхом сах. песка.

### ”Шлоссербубены”

*Подайте их теплыми как основное сладкое блюдо*

Чернослив с лимонной цедрой варить в теч. 40 мин. в  $\frac{1}{2}$  л воды, затем слить воду и удалить из чернослива косточки. В каждую сливу вставить по 1 очищенному миндальному ореху. Быстро смешать пиво с мукой, добавить желток, соль и сахар. Белок взбить в густую пену и соединить с тестом. При температуре  $180^\circ$  растопить жир. Наколыв на вилку ягоду чернослива, обмакнуть ее в тесто, обжарить в жире и дать ему стечь. Смешать тертый шоколад с сахаром и обвалить в нем обсушенные ”шлоссербубены”.



В одном пирожном ок. 320 ккал. (1344 кДж)

На 6 пирожных:

50 г тертого миндаля, 50 г сливочного масла или маргарина, 50 г сах. песка, 125 г муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки молока, 250 г свежей клубники,  $\frac{1}{4}$  л свежих сливок, 1 пакетик порошка для ускорения взбивания, немного сахарной пудры.

Порошок для ускорения взбивания и свежие сливки можно заменить готовыми взбитыми сливками.

### Пирожные с клубникой

*Маме ко дню рождения*

Быстро вымесить в гладкое тесто миндаль, сливочное масло или маргарин, сахар, муку, яйцо и молоко. Тесто поставить в холодное место на 1–2 часа, затем раскатать его в тонкие пласты и выложить их в формы для пирожных. Вилкой сделать в тесте проколы, а формочки заполнить сухим горохом для сохранения формы пирожных. Тесто поставить в духовой шкаф и выпекать 12–15 мин. при температуре  $200^\circ$ . (Горох можно использовать многократно). Клубнику быстро промыть и очистить, сливки взбить в крутую пену, добавив порошок для взбивания. Корзиночки наполнить сливками, сверху красиво уложить клубнику и слегка посыпать ее сахарной пудрой.



12 порций, каждая по 260 ккал. (1088 кДж)

### Торт с персиками

*У торта из свежих персиков бесподобный вкус*

5 яиц, 3 ст. ложки горячей воды, 125 г сах. песка, 1 щепотка соли, 150 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 5–6 свежих персиков или 2 банки консервированных половинок персиков, 2 пакетика ванильного сахара, 50 г сах. песка, 1/2 банки абрикосового джема, 2 маленькие рюмки рома, 1/2 л жирных сливок, 4 листика желатина.

**Разрыхлитель** Вы можете заменить 1/2 ч. ложки пищевой соды.

Яичный желток растереть с водой и сахаром до бела. Пену из 4 белков положить на желтки, на них просеять смешанную с разрыхлителем муку и все осторожно перемешать. Дно формы смазать жиром, выложить в нее тесто и в теч. 30 мин. выпекать в нагретом до 175° духовом шкафу. Со свежих персиков снять кожицу, разрезать их пополам и удалить косточку. Половинки персиков залить 1 чашкой воды с добавлением сахара и ванилина и, закрыв крышкой, потушить в теч. 5 мин., затем охладить. Корж разрезать по горизонтали пополам, сбрызнуть ромом и начинить абрикосовым конфитюром. На начинку положить нарезанные персики. Сливки взбить в густую пену. Размоченный желатин развести в 2 ст. ложках горячего персикового сока и соединить со взбитыми сливками. Крем красиво украсить торт.



12 порций, каждая по 350 ккал. (1465 кДж)

### Пирог с фруктами

*Без пирога с фруктами не обойдется ни одно летнее меню*

75 г молотых лесных орехов, 75 г слив. масла или маргарина, 125 г сах. песка, 150 г муки, 1/2 ч. ложки без верха разрыхлителя, 3 яйца, 1 щепотка соли, 50 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г муки, 3 персика, 50 г сах. песка, 3 маленькие рюмки вишневой настойки или коньяка, 1 чашка шариков, вырезанных из мякоти сладкой дыни, 125 г очищенных ягод ежевики, 1/4 л жирных сливок, 1 пакетик молотого миндаля.

Из орехов, размягченного масла, сахара, 150 г муки, разрыхлителя и 1 яйца замесить тесто и выложить его в огнеупорную форму (диаметром 24 см). Тесто поставить на 1 час в холодное место, затем в теч. 45 мин. выпекать корж в нагретом до 175° духовом шкафу. Взбить 2 белка с щепоткой соли в очень густую пену и, продолжая взбивать, постепенно ввести сахар. Затем добавить ванильный сахар, оставшиеся желтки и 50 г муки, все выложить сверху на тесто и запекать еще в теч. 30 мин. С персиков снять кожицу, разрезать их пополам, залить 1 чашкой воды, добавить 50 г сахара и тушить в сиропе в теч. 10 мин. Уложить корж на поднос, сбрызнуть настойкой или коньяком и украсить его фруктами. Пропитать корж персиковым сиропом и полить сиропом фрукты. Взбить сливки в густую пену и украсить пирог, края оформить поджаренными миндальными "лепестками".



30 порций, каждая по 100 ккал. (420 кДж)

500 г муки, 25 г дрожжей, около  $\frac{1}{4}$  л молока, 50 г маргарина, 50 г сах. песка, 1 яйцо, соль, 1 яичный желток, 1 ст. ложка сгущенного молока, 2 ст. ложки цветного мелкого сахара, 1 пакетик тертого миндаля.

### Плетенка из дрожжевого теста

*Подайте ее на пасхальный завтрак вместе со сливочным маслом и медом*

В миску просеять муку. В середину раскрошить дрожжи, залить их чуть теплым молоком. Дрожжи, немного муки и молоко вымесить в крутое тесто, накрыть полотенцем и поставить на расстойку. К тесту добавить маргарин, сахар, яйцо, щепотку соли и хорошо вымесить, затем поставить подходить в теплое место.  $\frac{2}{3}$  теста раскатать в 4 узкие ленты длиной по 40 см, оставшееся тесто — в ленты длиной по 30 см. Соединить по три и заплести их в две косы. Длинную косу уложить на смазанный жиром противень, чуть смочить водой короткую косу и уложить сверху на длинную. Пирог дать подняться. Желток взбить со сгущенным молоком. Смазать плетенку, посыпать цветным сахаром и тертым миндалем. Выпекать 35 мин. при температуре 180°.



20 порций, каждая по 210 ккал. (882 кДж)

Опара: 60 г дрожжей, 200 г молока (около  $\frac{1}{4}$  л), 200 г муки.  
Тесто: 400 г муки, 50 г сах. песка, 3 яичных желтка, 150 г слив. масла или маргарина, 1 щепотка соли, тертая цедра 1 лимона.  
Начинка: 200 г слив. масла, 150 г сах. песка, 2 пакетика ванильного сахара.

### Пирог на сливочном масле

*Очень вкусно на десерт к чашечке кофе*

Дрожжи развести в чуть теплом молоке. Смешать с 200 г муки и поставить опару в теплое место на расстойку. Остатки муки высыпать в миску и вместе с сахаром, желтком, размяченным маслом, солью, лимонной цедрой и опарой вымешивать до тех пор, пока тесто не начнет отставать от посуды. Затем уложить тесто на прямоугольный противень, смазанный жиром, и раскатать. Дать тесту подняться, после этого положить на него кусочки сливочного масла, посыпать сахаром и ванилином. Духовой шкаф нагреть до температуры 200° и поставить на дно маленькие формочки с горячей водой, так как от пара пирог будет более мягким. Противень установить в центре духового шкафа и выпекать около 25 мин.



20 порций, каждая по 265 ккал. (1113 кДж)

200 г муки, 40 г дрожжей,  $\frac{1}{10}$  л молока (или  $\frac{1}{8}$  л), 225 г маргарина, 225 г сах. песка, 1 щепотка соли, тертая цедра от 1 лимона, 4 яйца, 300 г муки, 25 г слив. масла, 2 пакетика ванильного сахара, 25 г сах. пудры.

## Ромовая баба

*Еще ее называют просто "баба"*

В миску просеять муку. Дрожжи положить в чуть теплое молоко, перемешать и замесить на муке опару. Посыпать небольшим количеством муки и поставить на расстойку в теплое место. Маргарин, сахар, соль и лимонную цедру растереть добела. Постепенно ввести яйца. Просеять муку и перемешать с этой массой. Затем добавить опару. Тестом заполнить смазанную жиром форму и на 30 мин. поставить на расстойку в приоткрытый духовой шкаф, нагретый до  $50^\circ$ . Затем довести температуру до  $180^\circ$  и выпекать пирог в теч. 1 часа. Опрокинув форму, переложить его на блюдо, горячую ромовую бабу смазать растопленным сливочным маслом и посыпать ванилином. Остывшую "бабу" посыпать сахарной пудрой.



20 порций, каждая по 315 ккал. (1313 кДж)

75 г изюма без косточек, по 75 г апельсиновых и лимонных цукатов, по 75 г лесных орехов, глазированных вишен и кураги, 2 ст. ложки рома, 50 г муки, 250 г слив. масла или маргарина, 250 г сах. пудры, 4 яйца, 250 г муки, 50 г крахмала, 1 ч. ложка без верха разрыхлителя.

Вместо разрыхлителя Вы можете взять  $\frac{1}{2}$  ч. л. пищевой соды.

## Английский кекс

*На воскресный "файф-о-клок"*

Смешать изюм, апельсиновые и лимонные цукаты, натертые на грубой терке лесные орехи, порезанные кружочками вишни, нарезанную кубиками (размером в 1 см) курагу, ром и все посыпать 50 г муки. Сливочное масло или маргарин растереть с сахарной пудрой, по одному ввести яйца. 250 г муки смешать с крахмалом и разрыхлителем и добавить в тесто. Высыпать сухофрукты, смешать их с тестом, затем заполнить тестом смазанную жиром и обсыпанную мукой прямоугольную форму. Выпекать примерно в теч. 70–75 мин. в нагретом до  $175^\circ$  духовом шкафу.



12 порций, каждая по 160 ккал. (672 кДж)

1 упаковка мороженого слоеного теста, 1 большая банка консервированных абрикосов или других фруктов, 125 г марципанов, 1 ст. ложка сах. пудры, 1 яичный белок, немного абрикосового джема.

### Слоеные пирожные "пасхальное яичко"

*Их можно быстро приготовить и подать к столу со сливками и без сливок!*

В теч. 3 часов разморозить слоеное тесто. Абрикосы или другие фрукты откинуть на сито и обсушить. Марципаны тщательно перемешать с сахарной пудрой и яичным белком. Размороженное тесто раскатать в пласт толщиной в  $\frac{1}{2}$  см и выемкой сформовать яйцеобразные плоские лепешки длиной около 10 см. Противень слегка смочить водой, положить на него лепешки и смазать марципановым кремом. Сверху уложить абрикосы или другие фрукты. Духовой шкаф нагреть до  $225^\circ$ , вставить противень с пирожными и выпекать около 18 мин. Горячие пирожные смазать абрикосовым джемом.



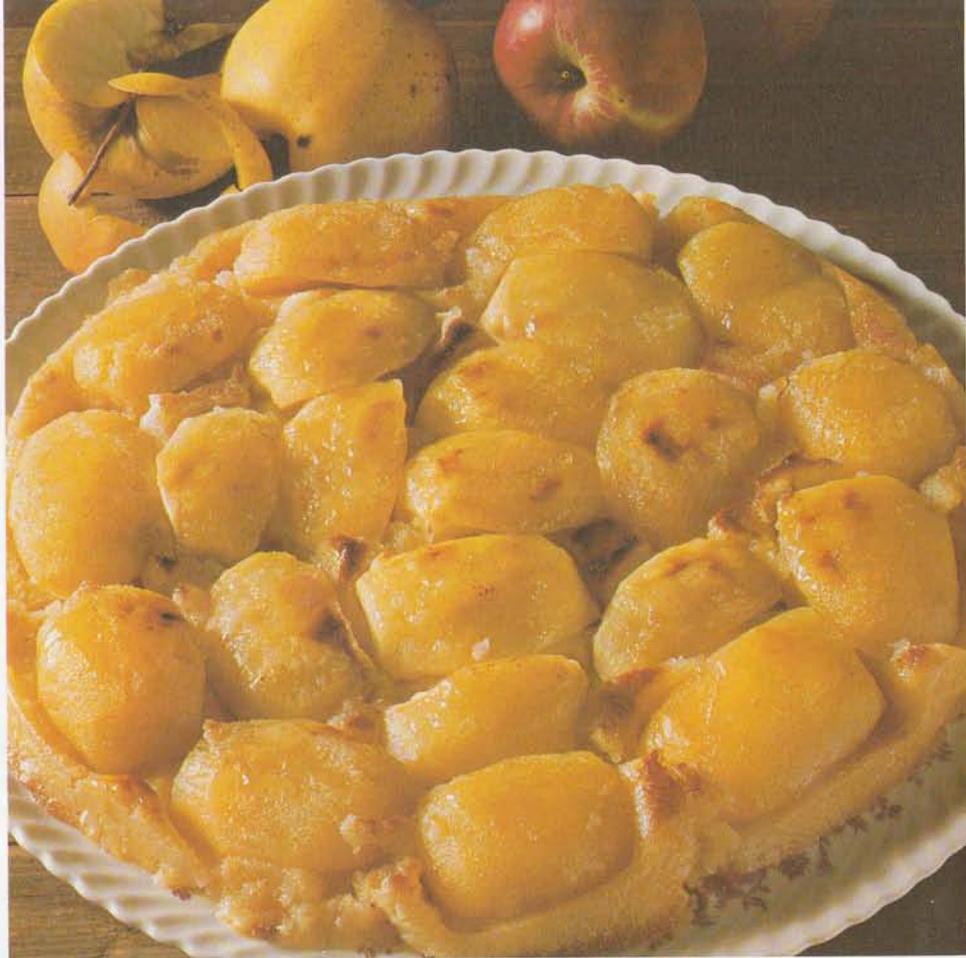
16 порций, каждая по 355 ккал. (1491 кДж)

500 г крупных свежих слив,  $\frac{1}{4}$  л красного вина, 1 палочка корицы, 1 ст. ложка с верхом сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г миндаля, 100 г маргарина, 100 г сах. песка, 2 яйца, 4 ст. ложки молока, 250 г муки, 1 пакетик тертого миндаля.

### Сливовый пирог

*Можно приготовить и из чернослива*

Сливы вымачивать в холодной воде в теч. 2 часов, затем удалить косточки. На слабом огне в красном вине в теч. 30 мин. варить с добавлением корицы, сахара и ванилина, затем вино слить, а сок уварить до густой массы. Миндальные орехи очистить и натереть на мелкой терке. Маргарин с сахаром растереть до бела. Постепенно ввести яйца и молоко, затем — муку и тертый миндаль. Тесто на 1 час поставить в холодное место, раскатать, выложить на прямоугольный противень, наколоть вилкой и покрыть хорошо обсушенными сливами. Сверху посыпать тертым миндалем. Выпекать в теч. 35 мин. при температуре  $200^\circ$ . Горячий пирог сбрызнуть сиропом из-под чернослива.



12 порций, каждая по 270 ккал. (1134 кДж)

по 75 г маргарина и сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 1 яйцо, 1 щепотка соли, 200 г муки, 1 1/2 кг яблок, 50 г сливочного масла, 100 г сах. песка.

### Пирог с яблоками по-французски

*Его испечь проще, чем прочесть рецепт*

Маргарин, сахар, ванильный сахар, яйцо и соль растереть добела. Быстро добавить муку и поставить тесто на 1 час в холодное место. Яблоки очистить, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. На круглый противень диаметром 29 см положить сливочное масло, противень поставить на плиту, растопить на нем масло и снять с огня. Посыпать сахаром, сверху уложить яблоки и запекать их в теч. 20 мин. в нагретом до 180° духовом шкафу, затем довести температуру до 220°, положить на яблоки слой теста и оставить в духовке на 20 мин. Последние 10 мин. выпекать, прикрыв верх листом фольги. Противень на 10 мин. поставить на мокрое полотенце, затем на минуту опять задвинуть в духовой шкаф: так пирог легко отделится от противня. К столу пирог с яблоками подают теплым.



12 порций, каждая по 305 ккал. (1281 кДж)

600 г ревеня, 150 г муки, 75 г крахмала, 1 1/2 ч. ложки разрыхлителя, 150 г маргарина, 150 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца, 1 яичный желток, 3 яичных белка, 1 щепотка соли, 175 г сах. песка, 1 ч. ложка лимонного сока.

**Вместо разрыхлителя** Вы можете взять 1 ч. л. пищевой соды.

### Пирожное меренга с ревенем

*Вкусный сюрприз для гостей, приглашенных на чашку кофе*

Неочищенный ревень нарезать на кусочки длиной 3 см. Просеять муку, крахмал и разрыхлитель. Размятый маргарин, сахар и ванилин растереть добела. Постепенно добавлять яйца, яичные желтки и вводить муку по 1 ст. ложке. Смазанную жиром огнеупорную форму заполнить тестом. На тесто положить ревень и выпекать пирог в теч. 45 мин. при температуре 180°. Затем белок с солью взбить в густую пену, продолжая взбивать, добавить сахар и лимонный сок. Через 25 мин. достать пирог из духового шкафа и украсить белковой пеной. Еще раз запечь в теч. 20 мин.



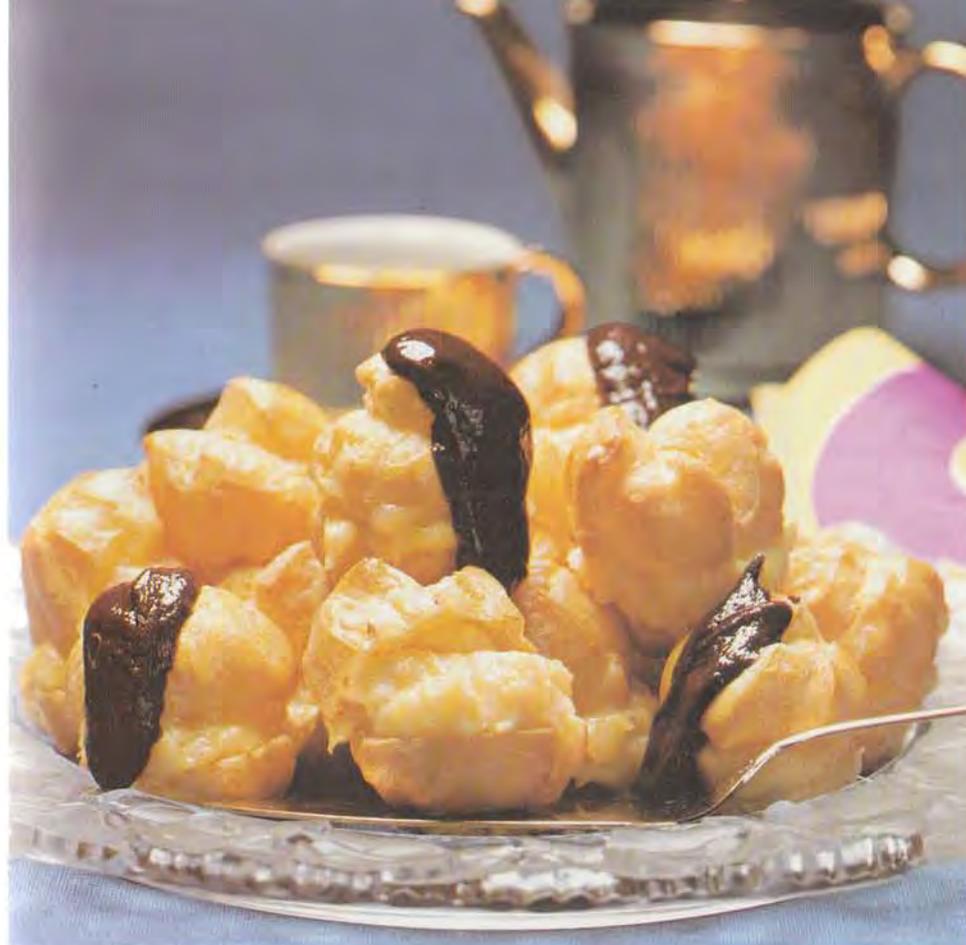
4 порции, каждая по 330 ккал. (1386 кДж)

$\frac{1}{8}$  л молока, 25 г маргарина, 1 щепотка соли, 75 г муки, 2 яйца, 375 свежих ягод красной смородины, 2 ст. ложки сах. песка,  $\frac{1}{8}$  л свежих сливок.

### Эклер со сливками, кремом и смородиной

*Изысканный десерт к чашке кофе в выходной день*

Молоко, маргарин и соль довести до кипения, всыпать просеянную муку и деревянной ложкой месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отделяться от посуды. Снять с огня и сразу же вбить первое яйцо, второе разбить в охлажденное тесто. Противень чуть смочить водой и выдавить на него кулинарным шприцем 6 маленьких шариков. Выпекать в теч. 30 мин. в духовом шкафу при температуре 220° и еще 5 мин. при открытой дверце шкафа. Эклеры достать из духовки, остудить и сделать на них ножницами разрезы. Смородину промыть, отделить ягоды от плодоножек и посыпать сахаром. Сливки взбить в густую пену. Эклеры заполнить сливками и красной смородиной.



4 порции, каждая по 500 ккал. (2100 кДж)

40 г сливочного масла или маргарина, немного соли, 80 г муки, 2 яйца, 2 яичных желтка, 30 г муки, 75 г сах. песка,  $\frac{1}{4}$  л молока,  $\frac{1}{2}$  плитки горького шоколада.

### Эклер с ванильным кремом

*Очень вкусный десерт, особенно с кофе*

Сливочное масло или маргарин залить  $\frac{1}{8}$  л воды, посолить и довести до кипения. Всыпать муку и вымешивать, пока тесто не начнет отделяться от посуды. Быстро ввести яйцо, поставить тесто на 10 мин. в холодное место, затем разбить второе яйцо и вымесить тесто. Из кулинарного шприца выдавливать тесто шариками размером с грецкий орех на смазанный жиром противень. Выпекать в теч. 25 мин. при температуре 225°, затем остудить. 2 желтка растереть с мукой, сахаром и 3 ст. ложками молока. Оставшееся молоко вскипятить, добавить в него муку с яйцами и довести до кипения (пока не появится пена). Эклеры остудить, надрезать, наполнить кремом и полить растопленным на слабом огне шоколадом.



Для одного торта:  
6 яиц, 6 ст. ложек горячей воды, 150 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г муки, 75 г крахмала, 1 ч. ложка без верха разрыхлителя, 1 банка концентрированного апельсинового сока, сок от 2 лимонов, 4 ст. ложки сах. песка, 3–4 апельсина без косточек,  $\frac{1}{4}$  л жирных сливок, 1 ст. ложка сах. песка, малина желейного сорта.

В одной порции  
ок. 465 ккал. (ок. 1945 кДж)

### Апельсиновый торт

*Освежающий "витаминный" торт*

Яичный желток с горячей водой, сахаром и ванилином растереть добела. Затем ввести густую белковую пену, добавить смешанную с разрыхлителем муку и крахмал и все осторожно перемешать. Огнеупорную форму выложить пергаментной бумагой и, не смазывая жиром, заполнить форму тестом, при этом край теста приподнять на 2 см. Выпекать бисквит при температуре 180° около 35 мин. Апельсиновый сок вместе с лимонным соком,  $\frac{1}{2}$  чашки воды и сахара разогреть, разрезанный пополам бисквит с внутренней стороны сбрызнуть этим сиропом и сложить обе половинки. Сверху смазать апельсиновым сиропом, красиво уложить апельсиновые кружочки. Затем украсить апельсиновый торт взбитыми сливками и малиной.



Для одного торта:  
250 г муки, 175 г слив. масла или маргарина, 1 щепотка соли, 6 ст. ложек ледяной воды, не менее 1 кг мягких яблок, сок и цедра от 1 лимона, 2 ст. ложки с верхом сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, по 1 щепотке корицы и имбиря, 50 г изюма без косточек, 2 ч. ложки с верхом крахмала, абрикосовый мармелад, сахарная пудра.

В одной порции  
ок. 280 ккал. (ок. 1170 кДж)

### Яблочный пай

*Чтобы пирог получился удачным, возьмите ледяную воду*

Муку, масло и соль вилкой смешать в посыпку. В крошку вылить ледяную воду и быстро приготовить тесто. В форму для торта выложить большую часть теста, дно несколько раз проколоть вилкой. Очищенные, с удаленными зернами апельсиновые дольки смешать с лимонным соком, сахаром, ванилином, корицей, имбирем, изюмом и крахмалом. Эту массу выложить сверху на тесто, начинку накрыть оставшимся тестом и защипить края. Выпекать яблочный пирог около 40 мин. при температуре 200°. Горячий пирог смазать абрикосовым мармеладом, а после того, как он остынет, полить сахарной глазурью.



Для одного пирога всего: 200 г слив. масла или маргарина, тертая лимонная цедра, 200 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 4 яйца, 275 г муки, около 1 кг яблок, 2 ст. ложки сах. песка, 1/2 ч. ложки корицы, 1 пакетик тертого миндаля, сахарная пудра.

В одной порции ок. 350 ккал. (ок. 1465 кДж)

## Яблочный пирог

*Посыпать сахаром, корицей и миндалем*

Размягченное масло или маргарин вместе с лимонной цедрой растереть в пену, постепенно ввести сахар, ванилин и яйца, затем добавить муку, быстро вымесить тесто и тонким слоем выложить на большой, покрытый пергаментной бумагой противень. Сверху рядами уложить нарезанные тонкими дольками яблоки, посыпать сахаром и корицей и выпекать около получаса при температуре около 200°. Пирог посыпать миндалем, потом сахарной пудрой и нарезать кусочками.



На 4 порции:

1/4 л молока, 2 маленькие рюмки рома, 1 щепотка соли, 2 ст. ложки сах. песка, 8 ст. ложек с верхом муки, 1 ч. ложка без верха разрыхлителя, 2 ст. ложки раст. масла, по 1/2 банки консервированных ананасов и консервированных персиков, жир для жарения.

В одной порции ок. 500 кал. (ок. 2090 кДж)

Вместо разрыхлителя Вы можете взять 1/2 ч. л. пищевой соды.

## Фрукты в ромовом тесте

*Это лакомство готовить легко и быстро*

Молоко смешать с ромом, солью и сахаром, муку вместе с разрыхлителем просеять, быстро соединить с молоком и добавить 2 ст. ложки растительного масла. Ананасы и персики обсушить и, поддев вилкой, обвалить в тесте, после чего в разогретом жире обжарить до хрустящей корочки. Фрукты в тесте можно подать, посыпав корицей с сахаром, или с ванильным сахаром. В качестве соуса рекомендуем вскипятить ананасовый или персиковый сок, загустить его 1–2 ч. ложками разведенного в холодной воде крахмала, поставить в холодное место и по вкусу добавить разбавленный ромом или лимонным соком фруктовый мармелад.



**Для одного торта:**  
4 яйца, тертая цедра  
 $\frac{1}{2}$  лимона, 1 пакетик ва-  
нильного сахара,  $\frac{1}{2}$  бу-  
тылки горького минда-  
льного масла, соль,  
100 г сах. песка, 200 г слад-  
кого тертого миндаля,  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки корицы,  
1 ст. ложка с верхом муки,  
1 ч. ложка без верха раз-  
рыхлителя, взбитые слив-  
ки для украшения торта,  
цукаты из фиалок и жареный миндаль.

Вместо разрыхлителя Вы можете взять  $\frac{1}{2}$  ч. л. пищевой соды.

В одной порции  
ок. 170 ккал. (ок. 710 кДж)

## Весенний торт

*Цукаты из фиалок можно приобрести в кондитерских*

Яичный желток, лимонную цедру, ванильный сахар, миндальное масло и 50 г сахара растереть добела. Белок с щепоткой соли взбить в густую пену и ввести сахар. Белковую пену уложить на желтковый крем. Миндаль размешать с корицей, мукой и разрыхлителем, высыпать на белковую пену и осторожно перемешать венчиком. Форму для выпечки смазать жиром, посыпать сахаром, выложить в нее тесто и выпекать около 40 мин. при температуре 180°. Перед подачей к столу торт покрыть белковой глазурью или взбитыми сливками и украсить цукатами из фиалок и миндалем.



**Для одного торта:**  
175 г слив. масла или мар-  
гарина, 175 г сах. песка,  
5 яиц, 2 ст. ложки марме-  
лада (клубничного или  
малинового), 175 г шоко-  
лада, 175 г муки, 1 ч. ложка  
без верха разрыхлителя,  
50 г тертого миндаля.  
Крем: 250 г слив. масла или  
маргарина, 250 г сах. пуд-  
ры, 2 яичных желтка,  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки тертой  
апельсиновой цедры,  
1 ст. ложка растворимого  
кофе, фисташки.

В одной порции  
ок. 620 ккал. (ок. 2590 кДж)

## Английский торт "Мокка"

*Украшенный фисташками, он будет выглядеть еще привлекательнее*

Масло (или маргарин) и сахар растереть в пену, постепенно ввести желтки, мармелад и растопленный на пару шоколад. Муку и разрыхлитель просеять. С яично-сливочной массой соединить молотый миндаль и взбитые в очень густую пену сливки. Дно противня смазать жиром, выложить тесто и выпекать около 50 мин. Для крема растереть в пену масло, сахар и желтки, затем добавить тертую апельсиновую цедру и растворимый кофе. Торт разрезать на 3 коржа, прослоить и со всех сторон обмазать кремом, затем украсить рублеными фисташками.



Для одного торта:  
5 яиц, 175 г сах. песка,  
1 ч. ложка корицы,  
200 г молотых лесных  
орехов, 2 ст. ложки с вер-  
хом муки, 2 ч. ложки без  
верха разрыхлителя,  
1 банка консервиро-  
ванных мандаринов  
(в дольках), 2 ст. ложки  
сах. песка.

Этот торт можно выпекать  
также в теч. 50 мин. при  
темп. 180°.

В одной порции  
ок. 247 ккал. (ок. 1035 кДж)

Вместо разрыхлителя Вы  
можете взять 1 ч. л. пше-  
вой соды.

### Мандариново-ореховый торт

*Сочный торт, который пекут на сковороде*

Яйца с сахаром и корицей хорошо растереть, добавить лесные орехи и смешанную с разрыхлителем муку. На плиту поставить сковороду с тефлоновым покрытием (диаметром 24 см), смазать ее небольшим количеством сливочного масла и выложить тесто. Закрыть крышкой и выпекать торт около 55 мин., затем выложить торт из сковороды и остудить. Сверху на бисквит уложить мандариновые дольки. Сок с сахаром кипятить в теч. 5 мин. Мандарины полить сахарным сиропом. Торт можно украсить взбитыми сливками и лесными орехами.



Для одного торта:  
1 бисквитный корж, 4 ли-  
стика желатина, 250 г не-  
жирного творога, 75 г сах.  
песка, 2 пакетика ваниль-  
ного сахара, сок и цедра от  
1 апельсина, 1/4 л сливок,  
750 г клубники.

В одной порции  
ок. 290 ккал. (ок. 1215 кДж)

### Творожный торт с клубникой

*Наш рецепт для Дня Матери и других хороших праздников*

Готовый бисквит положить на блюдо. В холодной воде размочить желатин. Творог с сахаром, ванилином, соком и тертой апельсиновой цедрой растереть до бела. Сливки взбить в густую пену и соединить с творожным кремом. Растворить желатин, быстро венчиком ввести его в творожный крем и намазать крем на нижний пласт торта. Торт примерно на час поставить в холодное место. Клубнику вымыть, обсушить, перебрать, нарезать пополам и половинками ягод выложить торт. По краям торт можно украсить взбитыми сливками.



16 порций, каждая по 670 ккал. (2814 кДж)

150 г маргарина, 150 г сах. песка, 4 яйца, 175 г муки, 75 г крахмала, 3 ч. ложки без верха разрыхлителя, 250 г слив. масла, 1 пакетик крема для пирожных (в порошке),  $\frac{1}{2}$  л молока, 1 маленькая рюмочка рома, 1 ст. ложка слив. масла, 4 ст. ложки без верха сах. песка, 75 г колотого миндаля.

Вместо разрыхлителя Вы можете взять  $1\frac{1}{2}$  ч. л. пищевой соды.

### Франкфуртское кольцо

*На тот случай, если Вы проголодались после прогулки*

Маргарин и сахар растереть в пену, затем по одному вбить яйца. Муку смешать с крахмалом и разрыхлителем и осторожно соединить с яйцами. Готовое тесто выложить в кольцеобразную форму и выпекать в теч. 45–50 мин. при температуре  $175^{\circ}$ . Из 250 г сливочного масла, порошкового крема для пирожных и молока приготовить масляный крем, добавить ром. Помешивая, разогреть 1 ст. ложку сливочного масла и карамелизовать сахар до золотистого цвета. Обжарить миндаль до темно-золотистого цвета, выложить на смазанное растительным маслом блюдо, остудить и измельчить. Пирог разрезать по горизонтали на 3 пласта, прослоить, обмазать со всех сторон кремом и обсыпать миндальной крошкой.



12 порций, каждая по 325 ккал. (1365 кДж)

4 яйца, 4 ст. ложки холодной воды, 1 щепотка соли, 1 ч. ложка лимонного сока, 175 г сах. песка, 50 г какао, 50 г крахмала, 75 г муки,  $1\frac{1}{2}$  ч. ложки без верха разрыхлителя,  $\frac{1}{2}$  л свежих жирных сливок, 4 ст. ложки с верхом сахарной пудры,  $\frac{1}{2}$  пакета марципанов, 250 г мармелада красного цвета.

Вместо разрыхлителя Вы можете взять  $\frac{3}{4}$  ч. л. пищевой соды.

### Пасхальный рулет

*Хотя и без пасхальных яиц, однако все же праздничный пирог*

Белки, воду, соль и лимонный сок взбить в густую пену, ввести сахар и осторожно добавить желтки. Просеять какао, крахмал, муку, разрыхлитель и вместе с яйцами вымесить в тесто. Готовое тесто выложить на смазанный жиром пергамент и выпекать в духовом шкафу в теч. 12 мин. при температуре  $225^{\circ}$ . Корж опрокинуть на полотенце, отделить от пергамента и завернуть в полотенце. Взбить сливки в густую пену, в конце добавить сахарную пудру. Раскатать корж и смазать его марципанами, мармеладом и  $\frac{2}{3}$  взбитых сливок. С помощью полотенца корж скатать в рулет, сверху и сбоку обмазать оставшимися сливками и украсить "яичками" из марципанов.



16 порций, каждая по 380 ккал. (1596 кДж)

175 г слив. масла, 175 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, тертая цедра 1 лимона, 6 яиц, 200 г муки, 50 г крахмала, 3 ч. ложки без верха разрыхлителя, 4 ст. ложки смородинового желе, 0,4 л коньяка, 1 пакетик порошкового крема для пирожных (с лимонной эссенцией), 1/8 л молока, сок 1/2 лимона, 60 г слив. масла или маргарина, 1–2 капли фисташковых зеленых капель, несколько капель фруктового сока красного цвета, сахарные цветы (из кондитерской).

## Пасхальный пирог

*"Юная кокетка" в весеннем наряде*

Размягченное масло или маргарин, сахар и лимонную цедру растереть добела. По одному вбить яйца. Муку, крахмал и разрыхлитель просеять и, добавляя по ложке, вымесить тесто. Тестом заполнить смазанную жиром и посыпанную мукой огнеупорную форму и в теч. 50 мин. выпекать в нагретом до 175° духовом шкафу. Пирог охладить, разрезать поперек и прослоить смешанным с коньяком смородиновым желе. Порошковый крем для пирожных соединить с молоком и лимонным соком, затем добавить размягченное масло. 2 ложки крема окрасить в зеленый цвет. Оставшийся крем окрасить в розовый цвет и этим кремом обмазать торт. Сделать бордюр из зеленого крема и по желанию украсить поверхность торта цветами.



12 порций, каждая по 390 ккал. (1638 кДж)

Для одного торта:

Тесто: 100 г слив. масла или маргарина, 150 г сах. песка, 2 больших яйца, 150 г муки, 2 ч. ложки без верха разрыхлителя, 100 г молотых миндальных орехов.  
Прослойка: 1 пакетик порошкового крема для пирожных, 1/2 л молока, 250 г слив. масла или маргарина, 1 ст. ложка рома, сок от 1 лимона, несколько капель красного пищевого красителя, сахарные "жемчужинки" и фисташки.

Вместо разрыхлителя Вы можете взять 1 ч. л. пищевой соды.

## Миндальное сердце

*Сладкий сюрприз маме ко дню рождения*

Масло или маргарин тщательно растереть. Добавить сахар и яйца. Всыпать муку, разрыхлитель, миндаль и перемешать. Половину теста выложить в смазанную жиром, посыпанную мукой форму "сердечком" и выпекать в теч. 30 мин. при температуре 180°. Опрокинув форму, выложить бисквит. Оставшееся тесто испечь так же. Порошковый крем для пирожных соединить с молоком. Сливочное масло или маргарин растереть добела, постепенно, по ложке, добавить крем. По вкусу заправить ромом и лимонным соком. Бисквиты положить друг на друга, прослоив кремом, и со всех сторон обмазать кремом. Оставшийся крем окрасить в розовый цвет и украсить им торт. Цветы из крема: Из пергаментной бумаги изготовить корнетик, острый кончик обрезать, заполнить его кремом и аккуратно сформовать цветы. Цветы украсить крупинками сахарного песка и нарезанными фисташками.



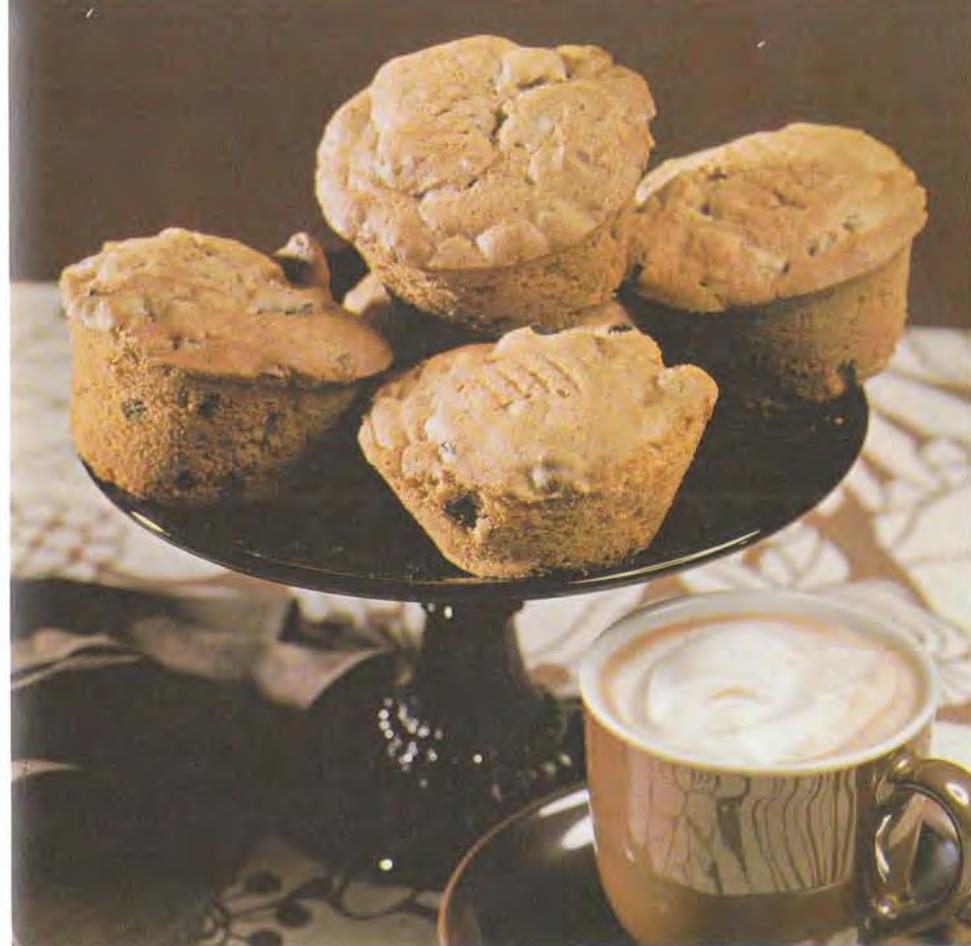
25 порций, каждая по 145 ккал. (609 кДж)

500 г муки, 1 пакетик дрожжей, около  $\frac{1}{4}$  л чуть теплого молока, 75 г сах. песка, 2 яйца, 125 г слив. масла или маргарина,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, 1 ч. ложка корицы, немного кардамона, 150 г сладкого изюма без косточек, 1 яичный желток, взбитый с небольшим количеством молока, 2 ст. ложки мелкого цветного сахара.

### Пасхальные булочки

*Испеките их за день до того, как подадите к завтраку*

Муку просеять в миску и поставить в теплое место. Смешать дрожжи, 5 ст. ложек молока и 1 ч. ложку сахара, закрыть крышкой и оставить подниматься на 15 мин. В муку добавить дрожжи, оставшееся молоко, сахар, яйца, 50 г размягченного масла, соль, корицу и кардамон и ручным миксером вымесить гладкое тесто. Тесто накрыть и поставить на 1 час на расстойку. Остаток масла порезать кубиками и положить в морозильную камеру. Затем вместе с промытым изюмом (без косточек) смешать его с тестом. Сформировать булочки величиной со средний помидор, выложить их на смазанный жиром противень, дать им подойти, обмазать желтком, посыпать смешанными с сахаром лесными орехами и выпекать в теч. 30 мин. при температуре 200°.



12 порций, каждая по 290 ккал. (1218 кДж)

175 г слив. масла или маргарина, 175 г сах. песка, 3 яйца, 150 г муки, 1 ч. ложка без верха разрыхлителя, 100 г молотого миндаля, 1 флакон миндального ароматизатора, 2 ч. ложки без верха корицы,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки без верха молотой гвоздики, тертая цедра от 1 лимона.

Вместо разрыхлителя Вы можете взять  $\frac{1}{2}$  ч. л. пищевой соды.

### Ароматные кексы

*Нежная выпечка к чаю*

Сливочное масло или маргарин и сахар растереть до бела, по одному ввести яйца. Муку и разрыхлитель просеять и, смешав с миндалем, по ложке вводить в сливочный крем. Добавить в тесто миндальный ароматизатор, корицу, гвоздику и лимонную цедру, вымесить тесто и выложить его в маленькие, смазанные жиром и посыпанные мукой формочки. Кексы выпекать в нагретом до 175° духовом шкафу. Через полчаса, воткнув спичку, проверить готовность. Затем опрокинуть формочки и по желанию обмазать кексы ромовой глазурью, приготовленной из сахарной пудры, небольшого количества чуть теплой воды, рома или коньяка.



16 порций, каждая по 360 ккал. (1512 кДж)

1 упаковка мороженого дрожжевого теста, 100 г топленого сливочного масла, 150 г очищенных, рубленых миндальных орехов, 150 г сах. песка, 1/2 л молока, 100 г сах. песка, 1 щепотка соли, 1 пакетик порошкового ванильного пудинга, 3 яйца, 125 г слив. масла, 2 ст. ложки рома.

### Миндальный пирог с кремом

*Изделия из дрожжевого теста едят только свежими*

Размороженное тесто хорошо вымесить, раскатать в круглую лепешку, уложить в огнеупорную форму и оставить подниматься. Довести до кипения топленое сливочное масло, миндаль, сахар и 2 ст. ложки молока и выложить теплую массу на тесто. Тесту дать еще немного постоять и затем около 25 мин. выпекать при температуре 200°. Размешать порошковый пудинг, немного молока и желтки. Молоко с сахаром и солью довести до кипения, ввести в него порошковый пудинг с желтками и дать закипеть, после этого сразу взбить в густую пену белки. Добавить ром и соединить с кремом. Растереть сливочное масло и по ложке добавить к нему охлажденный крем. Охлажденный корж разрезать поперек и прослоить кремом.



20 порций, каждая по 310 ккал. (1302 кДж)

Для одного пирога: 250 г муки, 15 г дрожжей, около 1/8 л теплого молока, 40 г размягченного маргарина, 1 ст. ложка с верхом сах. песка, 1 щепотка соли, 2 яйца, 150 г маргарина, 125 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, цедра и сок от 1 лимона, 750 г нежирного творога, 2 ст. ложки без верха крахмала, 125 г размягченного слив. масла, 200 г муки, 125 г сах. песка, 1/2 ч. ложки молотой корицы.

### Сырный пирог с посыпкой

*Он станет Вашим любимым пирогом!*

Муку просеять, разведенные в молоке дрожжи вылить в середину, перемешать, посыпать мукой, накрыть и на полчаса оставить подходить. Добавить маргарин, сахар и соль и вымесить гладкое тесто. На противне размером 35 x 25 см раскатать тесто в пласт и выпекать в открытом духовом шкафу при температуре 50°. Яйца, маргарин, сахар и ванилин растереть добела, затем добавить цедру и сок лимона, творог и крахмал. Сливочное масло, муку, сахар и корицу вымешать в крошку. Тесто смазать сырным кремом и посыпать посыпкой. Выпекать пирог в теч. 35–45 мин. при температуре 200°.



12 порций, каждая по 420 ккал. (1764 кДж)

325 г муки, 20 г дрожжей, около  $\frac{1}{8}$  л теплого молока, 50 г сах. песка, 1 щепотка соли, 75 г размягченного слив. масла или маргарина, 1 яйцо.

Начинка: 175 г крупно нарубленных лесных орехов, 50 г замоченного изюма без косточек, тонко натертая цедра от 1 лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 75 г сах. песка, 1 яйцо, 2 ст. ложки рома.

Для обмазки: абрикосовый мармелад.

## Розовый пирог

*В Восточной Фрисландии его называют "улитковым" пирогом*

В миску просеять муку, в середину влить разведенные в молоке дрожжи и перемешать. Посыпать мукой, накрыть и поставить на расстойку, пока дрожжи не начнут пениться. Добавить сахар, соль, масло и яйцо, вымесить гладкое тесто, раскатать в пласт и нарезать полосками шириной в 3 см. Приготовить начинку, перемешав перечисленные в рецептуре компоненты, выложить ее на тесто, скатать тесто в рулет и положить в смазанную жиром огнеупорную форму. На полчаса поставить тесто на расстойку в открытый, нагретый до  $50^\circ$  духовой шкаф, затем выпекать в теч. 30 мин. при температуре  $200^\circ$ . Остудить и смазать подогретым абрикосовым джемом или посыпать сахарной глазурью.



16 порций, каждая по 410 ккал. (1722 кДж)

225 г слив. масла или маргарина, 250 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 5–6 яиц, 450 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 50 г молотого миндаля, около  $\frac{1}{8}$  л молока, 3 ст. ложки с верхом какао, 2 ст. ложки с верхом сах. песка, 1 щепотка корицы, 3–4 ст. ложки молока.

Вместо разрыхлителя Вы можете взять  $\frac{1}{2}$  ч. л. пищевой соды.

## Мраморный кекс

*Миндаль и корица придадут ему особенный вкус*

Сливочное масло или маргарин, сахар и ванилин растереть, затем по одному ввести яйца. Смешать муку, разрыхлитель и миндаль и постепенно соединить со сливочным кремом. Затем добавить молоко. Смазанную жиром огнеупорную форму на  $\frac{2}{3}$  заполнить тестом, в оставшееся тесто добавить какао, сахар, корицу и 3–4 ст. ложки молока. Темное тесто выложить в форму поверх светлого и слегка помешать тесто вилкой, затем поставить в духовой шкаф, нагретый до  $175^\circ$  и выпекать кекс до готовности (пока на воткнутой спичке не будет оставаться следов от теста), т.е. в теч. 50–60 мин.



16 порций, каждая по 350 ккал. (1470 кДж)

**Тесто:** 150 г слив. масла, 3 яйца, 150 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 250 г муки, 75 г крахмала, 1/2 пакетика разрыхлителя, 1 щепотка соли, 1/2 чашки молока.

**Начинка:** 150 г плиточного шоколада, 15 г кокосового жира, 1 пакетик ванильного крема для пирожных, 1 маленький стакан холодного молока, 100 г слив. масла, 1 ликерная рюмка рома.

**Заливка:** 25 г кокосового жира, 2 ст. ложки воды, 250 г шоколада в порошке.

Вместо разрыхлителя Вы можете взять 1/2 ч. л. пищевой соды.

## Торт "Принц-регент"

*Для торжественного случая*

Масло растереть добела, затем ввести желтки, сахар и ванильный сахар. Муку смешать с разрыхлителем и крахмалом, половину просеять в крем и вымесить тесто. Добавить молоко и оставшуюся муку. Взбитые в пену белки соединить с тестом. В огнеупорной форме при температуре 180° испечь 6 коржей, для каждого из них в форму заливать слой теста высотой в 1 см. Коржи выпекать в теч. 12 мин. до появления корочки золотистого цвета. На пару развести плитку шоколада с кокосовым жиром. Приготовить крем и добавить в него размягченное масло. 4 ст. ложки крема отложить для украшения. В оставшийся крем добавить шоколад и ром. Коржи уложить друг на друга, прослаивая кремом. В миске распустить кокосовый жир, добавить воду, затем шоколадный порошок. Этой глазурью покрыть верхнюю и боковые стороны торта.



12 порций, каждая по 460 ккал. (1932 кДж)

**Корж:** 3 яйца, 3 ст. ложки теплой воды, 150 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г муки, 2 ч. ложки без верха разрыхлителя, 1 пакетик миндального порошкового пудинга.

**Начинка и оформление:** 250 г слив. масла или маргарина, 2 яичных желтка, 150 г сах. пудры, 4 ликерных рюмки рома, 6 ст. ложек малинового джема, 12 готовых красных марципановых роз, 1 ст. ложка фисташек, 1 пакетик тертых миндальных орехов.

## Ромово-миндальный торт

*Самый красивый торт в мамин день рождения*

**Корж:** Желтки с водой, сахаром и ванилином растереть в белую пену. Взбитые белки соединить с желтковым кремом, посыпать мукой и разрыхлителем и осторожно смешать с порошковым пудингом. Огнеупорную форму диаметром 24 см выложить пергаментной бумагой, заполнить тестом и выпекать в нагретом до 175° духовом шкафу в теч. 25 мин.

**Начинка:** Сливочное масло растереть добела. Постепенно ввести желтки и сахарную пудру. Затем добавить ром. Охлажденный торт 2 раза разрезать по горизонтали, промазать смесью из джема и рома и соединить коржи. Со всех сторон обмазать кремом. Торт украсить розами, фисташками и обжаренным миндалем.



32 порции, каждая по 110 ккал. (460 кДж)

500 г муки, 1 палочка дрожжей (около 40 г) или 1 пакетик сухих дрожжей, 1/8 л молока, 75 г сах. песка, 125 г размягченного слив. масла, 1 щепотка соли, немного мускатного ореха, тертая цедра от 1 лимона, 3 яичных желтка, 1 ст. ложка сгущенного молока, 2 ст. ложки мелко-го цветного сахара.

### Булочки из сладкого дрожжевого теста

*Вкуснее всего — прямо из печи*

Раскрошенные дрожжи смешать с чуть теплым молоком, 2 ст. ложками муки и 1 ч. ложкой сахара. На 15 мин. поставить в теплое место. Затем добавить сахар, сливочное масло, соль, мускатный орех, лимонную цедру, 2 желтка и просеянную муку. Тесто вымешивать в миксере до тех пор, пока оно не начнет отставать от краев посуды. При необходимости можно добавить еще 1–2 ст. ложки муки. Накрывать полотенцем и на полчаса поставить на расстойку в теплое место. Из теста сформовать булочки или, раскатав его соломкой, сделать крендели, плюшки и плетенки. Смазать растертыми со сгущенным молоком желтками и посыпать цветным сахаром. На 15 мин. поставить подниматься и затем выпекать в теч. 20 мин. при температуре около 180°.



8 порций, каждая по 400 ккал. (1674 кДж)

1 пакетик сухих дрожжей, 75 г сах. песка, 1/4 л молока, 350 г муки, 4 яйца, 1 щепотка соли, тертая цедра от 1 лимона, 150 г слив. масла или маргарина.

### Вафли из дрожжевого теста

*Вафли можно печь всей семьей*

Дрожжи смешать с 1 ч. ложкой сахара и 5 ст. ложками теплого молока. На 15 мин. поставить подниматься. В миску просеять муку, добавить сахар, яйца, соль, лимонную цедру и размягченное масло. Затем влить оставшееся теплое молоко и хорошо вымесить тесто. Добавить расстоявшиеся дрожжи и на 1 час поставить тесто подниматься. Вафли выпекать в слегка смазанной жиром вафельнице. К вафлям можно подать компот, можно намазать их мармеладом или посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром.



Всего: ок. 300 г муки, 3 яйца, 2 ст. ложки с верхом сахара, 25 г слив. масла или маргарина, 5 ст. ложек сгущенного молока или сливок, 1 щепотка соли, жир для выпекания, сах. пудра.

В одной порции  
ок. 90 ккал (ок. 375 кДж)

### Рожки по-цюрихски

*Яичное тесто для них раскатывают очень тонко*

Яйца с сахаром растереть добела, постепенно ввести сначала размягченное масло, потом сгущенное молоко или сливки и взбить в пену. Добавить просеянную муку и поставить тесто на 1 час в холодное место, потом скатать его роликом, разрезать на кусочки размером с грецкий орех и на доске раскатать их в очень тонкие лепешки. Руками растянуть их в разные стороны и сделать как можно тоньше. Обжаривать в жире (партиями), пока края лепешек не начнут загибаться. Обсушить салфеткой и посыпать сахарной пудрой.



Всего: 400 г муки, 75 г слив. масла или маргарина, 200 г сахара, 3 яйца, 1 щепотка соли, 1 ликерная рюмка вишневой или сливовой настойки или рома, немного тертой лимонной цедры, жир для жарения.

В одной порции  
ок. 130 ккал. (ок. 545 кДж)

### Немецкие шенкели (рогалики)

*Следите за тем, чтобы жир не был чересчур горячим*

Размягченное масло с сахаром и яйцами тщательно растереть, постепенно ввести соль, вишневую настойку и лимонную цедру. Добавить просеянную муку, вымесить тесто, положить его на пергаментную бумагу или фольгу и раскатать в пласт шириной в 5 см и высотой в 2 см, затем плотно завернуть в бумагу. Тесто поставить на 1 час в холодное место, потом нарезать его на куски шириной в 1 см и обсыпанными мукой руками сформовать маленькие рогалики с острыми концами. Рогалики обжаривать в не очень горячем жире (около 175°). Во время обжаривания шенкели должны немного растрескаться.



10 порций, каждая по 105 ккал. (439 кДж)

**Тесто:** 4 яйца, 125 г сах. песка, 4 ст. ложки горячей воды, 50 г муки, 75 г крахмала, 1/2 ч. ложки разрыхлителя.  
**Оформление:** 1 пакетик сырых марципанов (250 г), 2 ликерные рюмки вишневой настойки, 1/2 бокала фруктового джема красного цвета, 1/3 яичного белка, 125 г сах. пудры, 3–4 капли лим. сока, 125 г шоколадно-сливочной глазури, кондитерские "бусинки", глазированные фиалки.

Вместо разрыхлителя вы можете взять 1/2 ч. л. пищевой соды.

## Петифу

*Классическое французское пирожное*

Яичные желтки, сахар и воду растереть в пену. Взбитые белки положить на желтки. На них просеять муку, крахмал и разрыхлитель и все осторожно перемешать. Тесто выложить на покрытый пергаментом противень. Выпекать около 15 мин. при температуре 200°. Корж, опрокинув, переложить с противня и разрезать на 3 одинаковых пласта. **Начинка:** Марципаны перемешать с 1 маленькой рюмкой вишневой настойки, уложить их на первый пласт и накрыть вторым пластом. Второй пласт смазать джемом и накрыть третьим пластом. Пласты разрезать на кубики размером по 3 см. Белки смешать с вишневой настойкой, сахарной пудрой и лимонным соком. Часть пирожных облить сахарной глазурью, часть — жидким шоколадом и по-разному украсить.



## Свежая выпечка к кофе

**Трубочка с кремом**

8 штук, каждая по 375 ккал. (1569 кДж)

1 пакетик мороженого слоеного теста, 1 яичный желток, 25 г мелкого цветного сахара, 1/4 л сливок, 1 пакетик готовых взбитых сливок, 2 пакетика ванильного сахара.

Размороженное слоеное тесто раскатать в пласт толщиной в 1/2 см и длиной в 50 см. Нарезать закругленные ленты шириной в 3 см. Формы для рожков смочить водой, и полоски теста, начиная от конца, спирально накрутить вокруг них. Пирожные положить на смоченный водой противень, смазать разведенным желтком, посыпать цветным сахаром и выпекать в теч. 25 мин. в нагретом до 225° духовом шкафу.

**"Свинные ушки"**

12 штук, каждая по 120 ккал. (502 кДж)

1 пакетик мороженого слоеного теста, 50 г сахарного песка

Размороженное слоеное тесто раскатать в пласт толщиной в 1/2 см и шириной в 30 см. Посыпать сахаром. Начиная от наружных концов и до середины, не сдавливая, скатать тесто в 2 плоские спирали. Влажным острым ножом нарезать тесто полосками толщиной по 1 1/2 см. Выпекать в теч. 20 мин. на смоченном водой противне при температуре 225°.



## Твердая выпечка для праздников

### Маленькое миндальное пирожное с марципанами

Всего 3190 ккал. (13334 кДж)

500 г марципанов, 3 яичных белка, 200 г сахарной пудры, 1 ст. ложка рома или розовой настойки.

Марципаны перемешать, постепенно ввести белки, затем сахарную пудру и ром или розовую настойку. Наполнить тестом кондитерский мешочек и отсадить на выложенный пергаментом противень маленькие шарики. Выпекать около 18 мин. при температуре 170°. Остудить, начинить или украсить.

### Каленые миндальные орехи с корицей

Всего 3426 ккал. (14320 кДж)

375 г миндаля, 250 г сахарного песка, 1/8 л розовой настойки, 2 ч. ложки без верха корицы.

Неочищенный миндаль положить в теплый духовой шкаф и хорошо просушить. Сахар смешать с розовой настойкой и корицей и варить в теч. 3 мин., затем опустить в сироп миндаль и, помешивая, варить еще в теч. 1 мин. Затем выложить миндаль на большое фарфоровое блюдо, остудить и разломать на маленькие кусочки.



## К кофе в новогоднюю или рождественскую ночь

### Круглое печенье "Герцогиня"

90 штук, каждое по 30 ккал. (126 кДж)

125 г лесных орехов, 50 г миндальных орехов, 1 щепотка корицы, 4 яичных белка, 1 щепотка соли, 150 г сах. песка, 3 ст. ложки без верха муки, 50 г слив. масла, 1 плитка горького шоколада.

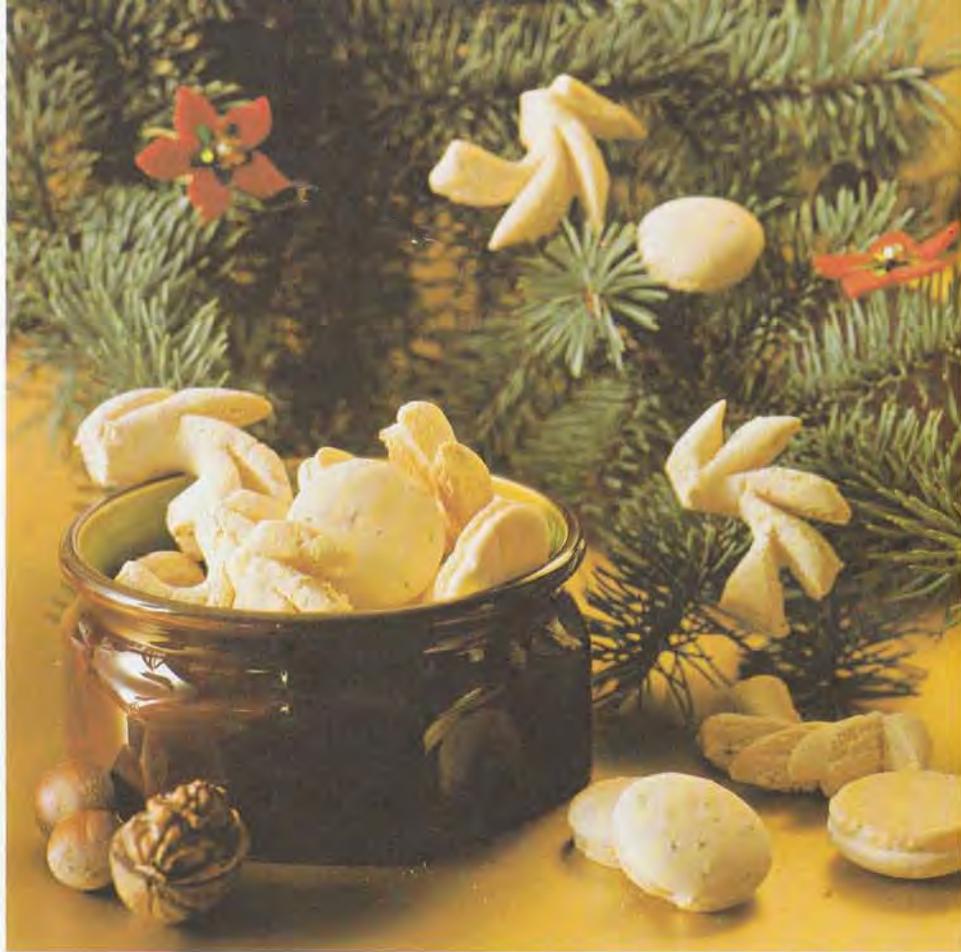
Молотые орехи и миндаль смешать с корицей. Белок с солью взбить в густую пену, во время взбивания ввести сахар. Затем добавить орехи, муку и размягченное сливочное масло. На смазанный жиром противень отсадить тесто в виде маленьких шариков и выпекать при температуре 170° до светло-желтого цвета. Размягчить шоколад и, обмазав им остывшие печенья, соединить попарно.

### Шоколадные шарики

100 шариков, каждый по 30 ккал. (126 кДж)

200 г миндальных орехов, 200 г кувертюра (шоколадной глазури), 100 г сахарной пудры, 2 свежих яичных желтка, 1 ликерная рюмка рома.

Неочищенный миндаль и затем кувертюр размолоть в ручной мельнице. Смешать вместе, добавить сахарную пудру, желтки и ром и вымесить в гладкое тесто. Из теста скатать шарики размером в 2 см и обвалить их в кокосовой или шоколадной стружке или просто в какао. Эти шарики предложите к чашке кофе в рождественский вечер.



## Баденские "копытца"

40 порций, каждая по 45 ккал. (189 кДж)

250 г муки, 200 г сах. песка, 2 яйца, 1 пакетик аниса, 1 щепотка пищевой соды, погашенной уксусом.

Сахар и яйца в теч. 15 мин. растирать в белую пену. Анис и соду смешать с подогретой мукой и, добавив яичную массу, вымесить тесто. На посыпанной мукой доске раскатать его в круглые палочки толщиной в палец и длиной в 5 см, сделать сбоку по 4 разреза, согнуть их в форме подковы и выложить на смазанный жиром противень. Для высыхания оставить на кухне на ночь. Выпекать в теч. 25 мин. при температуре 140°, пряники должны приобрести характерную форму ножи.

## Анисовое круглое печенье

70 штук, каждое по 20 ккал. (84 кДж)

250 г муки, 4 яйца, каждое по 50 г, 250 г сах. песка, 1 пакетик аниса, 1 щепотка пищевой соды, погашенной уксусом.

Просеять муку и прогреть ее в нагретой до 50° открытой духовке. Сахар и яйца в теч. 15 мин. растирать в пену. Анис и соду смешать с мукой, соединить с яйцами и вымесить тесто. Противень смазать жиром, посыпать мукой и кондитерским мешочком отсадить на него тесто маленькими круглыми лепешками диаметром примерно в 3 см. Для подсушки оставить на ночь в теплом помещении. На следующий день выпекать около 25 мин. при температуре 140°.



45 штук, каждое по 50 ккал. (210 кДж)

Основное тесто: 80 г слив. масла, 200 г сах. песка, 2 пакетика ванильного сахара, 1 яйцо, 1 щепотка соли, 1 ст. ложка сливок, 200 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя.

Способ приготовления: Сливочное масло, сахар и ванилин растереть добела, ввести яйцо, соль и сливки, добавить разрыхлитель и просеянную муку и вымесить тесто. Печенье выпекать при температуре 175° в теч. 10 мин.

## Разное печенье для новогодней елки

Из одного теста — 5 разных видов!

*Ванильное круглое печенье:* По одной ложке выложить тесто на смазанный жиром противень. *Кофейное круглое печенье:* Добавить в тесто 1 ч. ложку растворимого кофе и лепешки украсить зернами кофе. *Кокосовое круглое печенье:* Смешать с тестом 75 г кокосовой "стружки". *Шоколадно-абрикосовое круглое печенье:* Добавить в тесто 10 г порошка какао и 1/2 ч. ложки корицы. Тесто сформовать шариками, пальцами сделать углубления и после выпекания начинить абрикосовым мармеладом. *Шоколадное круглое печенье "Кунжут":* Вымесить тесто с добавлением 10 г порошка какао и по 50 г тертого шоколада и орехов. Сформовать шарики, придать им форму кунжута. *Круглое печенье с кукурузными хлопьями:* Смешать с тестом 50 г мелкого изюма, 3 ст. ложки кукурузных хлопьев и выложить печенье на смазанный жиром противень или — еще лучше — на круглые вафли.



## Шоколадное печенье

4 вида разного печенья из одного теста

Для основного теста:

350 г слив. масла, 2 яйца, 250 г сах. пудры, 75 г какао, 500 г муки, тертая цедра от 1 лимона, 1 щепотка соли, 1 ч. ложка корицы, 1 ампула аракового ароматизатора.

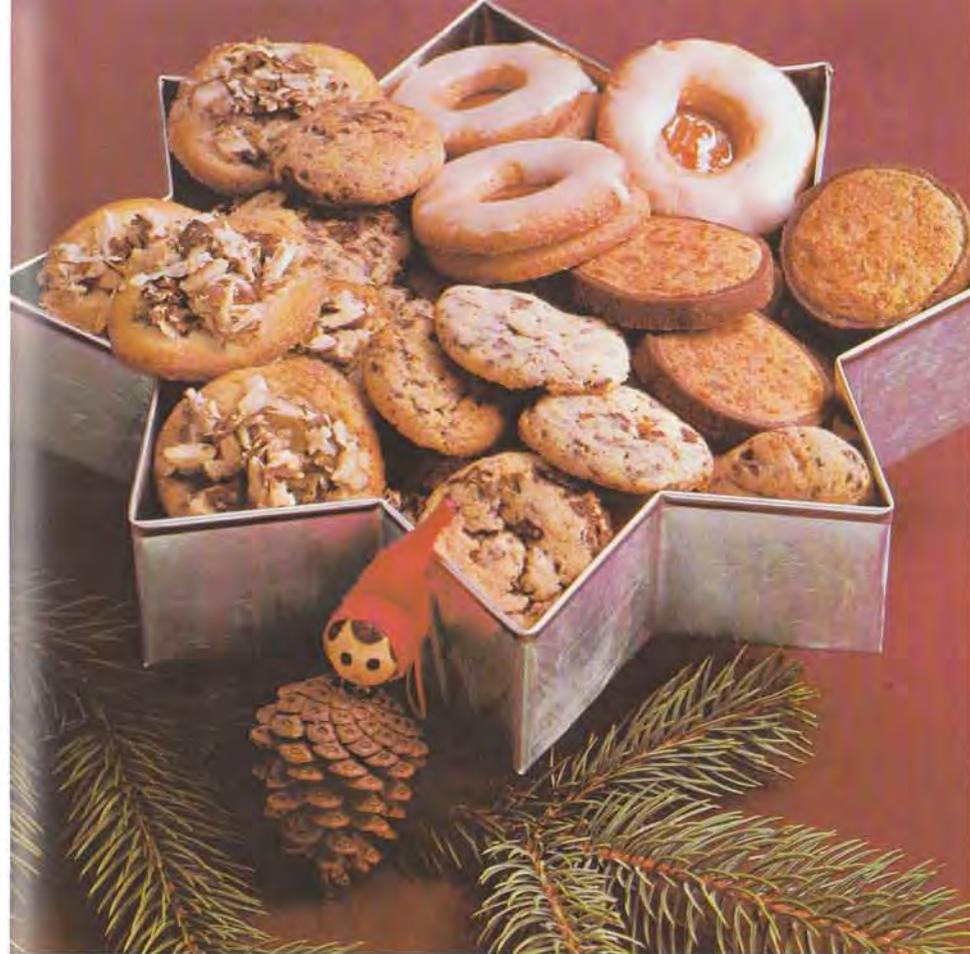
Масло, яйца и сахар растереть добела, добавить остальные продукты, вымесить тесто и на 1 час поставить его в холодное место. Из этого основного теста Вы можете испечь:

**Миндальные шоколадные "талеры":** Тесто раскатать в ролик. 75 г очищенного колотого миндаля смешать с 50 г сахара и запанировать ролик из теста. Тесто на 1 час положить в морозильную камеру, затем нарезать на кружки толщиной в 1 см и в теч. 12 мин. выпекать при температуре 180°. 110 штук, каждый по 60 ккал. (252 кДж).

**Шоколадные хлебцы:** Перемешать 125 г марципанов, 1 желток, по 50 г мелкорубленых апельсиновых и лимонных цукатов и 1 ст. ложку рома. Половину теста раскатать в пласт толщиной в 1/2 см и намазать на нее марципановую массу. Другой половиной накрыть первую и соединить края. Выпекать в теч. 20 мин. при температуре 180°. После выпекания смазать ромовой глазурью. Охлажденный корж нарезать квадратами.

50 штук, каждый по 80 ккал. (336 кДж).  
**Шоколадное круглое печенье:** Тесто раскатать в пласт, вырезать овальные лепешки разных размеров и выпекать в теч. 12 мин. при температуре 180°. Охлажденные лепешки смазать подогретым абрикосовым мармеладом и покрыть шоколадной глазурью. Украсить сахарной глазурью. 100 штук, каждое по 65 ккал. (273 кДж).

**Шоколадное печенье с вишнями:** Тесто раскатать в пласт, вырезать круглые лепешки — большие и маленькие — и выпекать в теч. 12 мин. при температуре 180°. Большие лепешки смазать глазурью с вишневой наливкой. На них уложить лепешки поменьше, покрытые шоколадной глазурью. 50 штук, каждое по 130 ккал. (546 кДж).



## Миндальное печенье

4 вида миндального печенья из одного теста

Для основного теста:

350 г муки, 250 г слив. масла, 125 г сах. пудры, 250 г марципанов, 1 яйцо, 1 яичный желток, 1/2 ч. ложки без верха пищевой соды, погашенной уксусом, 1 пакетик ванильного сахара, 1 щепотка соли, 1 ампула миндального ароматизатора.

В миску просеять муку, добавить нарезанное кубиками охлажденное масло и вымесить в крошку. Затем добавить остальные продукты (желток с содой растереть в ступке), хорошо вымесить тесто и поставить на 1 час в холодное место. Из этого теста Вы можете испечь:

**Абрикосовое печенье:** 1/4 теста раскатать в пласт и вырезать круглые лепешки и кольца. Выпекать в теч. 8–10 мин. при температуре 180°. Лепешки и кольца намазать подогретым абрикосовым мармеладом и соединить по две. Сверху покрыть глазурью, приготовленной с вишневой наливкой. 40 штук, каждое по 135 ккал. (567 кДж).

**Апельсиновое печенье:** 1/8 теста смешать с 50 г

рубленых апельсиновых цукатов, 1 ч. ложкой мелко натертой апельсиновой цедры и 1 ст. ложкой рома. Тесто раскатать в пласт, потом в рулет. Затем еще 1/8 теста приготовить как для шоколадного печенья (см. стр. 450) и раскатать в пласт толщиной в 1/2 см. Пласт теста смазать молоком и скатать, вложив в морозильную камеру, затем нарезать на кружочки толщиной в 1 см и выпекать в теч. 8–10 мин. при температуре 180°.

30 штук, каждое по 95 ккал. (399 кДж).  
**Миндально-шоколадный пирожок:** 1/4 теста смешать с 50 г очищенного, колотого миндаля и 50 г шоколадной стружки. Из теста сформовать шарики размером с грецкий орех, слегка расплющить и выпекать в теч. 8–10 мин. при температуре 180°. 30 штук, каждый по 65 ккал. (273 кДж).

**Печенье с лесными орехами:** 1/4 теста раскатать в пласт толщиной в 1 см, вырезать круглые лепешки (диаметром по 3 см), сверху смазать молоком и положить 75 г мелко нарезанных лесных орехов, смешанных с 1 ст. ложкой ликера "Розовая вода" и 50 г сахара. Выпекать в теч. 8–10 мин. при температуре 180°. 30 штук, каждое по 65 ккал. (273 кДж).



### Звездочки с корицей

60 штук, каждая по 65 ккал. (273 кДж)

4 яичных белка, 250 г сахарной пудры, 325 г молотых лесных или миндальных орехов, 2 ч. ложки с небольшим верхом корицы.

Взбитые белки хорошо перемешать с сахарной пудрой. 4 ст. ложки пены отложить. В оставшуюся массу ввести орехи и корицу. Разделочную доску посыпать крупным сахарным песком и раскатать тесто в пласт толщиной в 1 см. Вырезать звездочки и на 1–2 часа положить их для подсушивания на слегка смазанный жиром противень. Звездочки покрыть белковой пеной и выпекать в теч. 25 мин. в нагретом до 160° духовом шкафу.

### Сливочное печенье

90 штук, каждое по 55 ккал. (231 кДж)

3 яйца, 250 г слив. масла, 2 яичных желтка, 250 г сах. песка, 2 пакетика ванильного сахара, 500 г просеянной муки, 2 ст. ложки стуженного молока б/с.

Яйца сварить вкрутую, желтки пропустить через тонкое сито и тщательно растереть со сливочным маслом, 1 сырым желтком, сахаром и ванилином. Добавить муку, вымесить тесто и на 1–2 часа поставить в холодное место. На посыпанной мукой разделочной доске раскатать тесто в пласт толщиной в 1/2 см, вырезать печенье разной формы, выложить на противень, смазанный жиром, и смазать желтком, смешанным с консервированным молоком. Выпекать в теч. 18 мин. в нагретом до 175° духовом шкафу.



### Ванильные рогалики "Ингрид"

60 штук, каждый по 65 ккал. (273 кДж)

300 г слив. масла или маргарина, 100 г сах. песка, 3 пакетика ванильного сахара, тертая цедра 1/2 лимона, 1 яйцо, 150 г молотых лесных орехов, 400 г муки, немного сах. пудры.

Масло с сахаром, ванилином, лимонной цедрой и яйцом растереть до бела. Добавить орехи и муку, вымесить тесто и на 1–2 часа поставить в холодное место, затем раскатать в рулет, нарезать кусочками размером с грецкий орех, опять раскатать и свернуть в рогалики. Рогалики положить на смазанный жиром противень и выпекать около 15 мин. в нагретом до 175° духовом шкафу.

### Миндальное печенье с лесными орехами

80 штук, каждое по 50 ккал. (210 кДж)

6 яичных белков, 375 г сах. песка, 2 пакетика ванильного сахара, 375 г молотых лесных орехов.

Белки взбить в густую пену, быстро ввести сахар и ванильный сахар, добавить молотые орехи. Чайной ложкой выложить шарики белковой массы на маленькие круглые вафли. Печенье положить на противень и выпекать около 20 мин. в нагретом до 160° духовом шкафу.



## Шоколадное безе

80 штук, каждое по 25 ккал. (105 кДж)

4 яичных белка, 200 г сах. пудры, 75 г муки, 125 г тертого шоколада, 2 пакетика ванильного сахара, по 1/2 ч. ложки кардамона и корицы.

Белки взбить в очень густую пену. На пену просеять сахар и муку, добавить шоколад, ванильный сахар и пряности и все осторожно перемешать. Тесто чайной ложкой маленькими шариками отсадить на выложенный пергаментом противень и выпекать около 18 мин. в нагретом до 160° духовом шкафу.

## Печенье "Венский бересклет"

60 штук, каждое по 80 ккал. (336 кДж)

200 г слив. масла или маргарина, 2 яйца, 1 яичный желток, 250 г сах. пудры, 500 г муки, 1/2 пакетика ароматизаторов, 1/2 чашки сливочного джема, 1 яичный желток для обмазки.

Масло растереть до бела, добавить яйца, желтки и сахарную пудру. В них просеять муку, добавить ароматизаторы и все перемешать. Тесто на 1–2 часа поставить в холодное место, затем раскатать и нарезать маленькими треугольниками. На треугольники положить сливочный джем и зацепить края. Смазать желтком, уложить на посыпанный мукой противень и выпекать около 18 мин. в нагретом до 175° духовом шкафу.



## Полумесяцы с начинкой

80 штук, каждый по 55 ккал. (231 кДж)

250 г слив. масла, 2 яйца, 1 щепотка соли, тертая цедра от 1 лимона, 1 ч. ложка корицы, 125 г сах. пудры, 1 пакетик ванильного сахара, 375 г муки, 50 г какао, 2 ст. ложки абрикосового мармелада, шоколадно-сливочная глазурь, около 40 очищенных, разделенных пополам миндальных орехов.

Масло с яйцами, солью, лимонной цедрой, корицей, сахарной пудрой и ванильным сахаром растереть в крем. Добавить муку и просеянное какао. Тесто на 1 час поставить на холод, затем раскатать в пласт, вырезать полумесяцы и на смазанном жиром противне выпекать около 12 мин. в нагретом до 160° духовом шкафу. Намазать мармеладом, соединить по 2 полумесяца, сверху полить сливочной глазурью и украсить миндалем.

## Неаполитанское печенье

90 штук, каждое по 50 ккал. (210 кДж)

250 г слив. масла, 250 г сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 3 яйца, 250 г муки, 50 г какао, 2 ст. ложки желе из красной смородины, немного сахарного сиропа.

Масло растереть до бела, добавить сахар, ванильный сахар и яйца и хорошо перемешать. На массу просеять муку и какао и вымесить тесто. Тесто раскатать в пласт и вырезать лепешки размером с пятикопеечную монету. Выпекать около 15 мин. на смазанном жиром противне в нагретом до 160° духовом шкафу. В смородиновое желе добавить 1 ст. ложку сахара, довести до кипения, намазать печенье и соединить попарно. Сверху печенье украсить сахарной глазурью.



60 штук, каждый по 105 ккал. (441 кДж)

250 г мелкомолотых лесных орехов, 300 г крупноколотого миндаля, 200 г муки, 1 пакетик ароматизаторов, 1 ч. ложка с небольшим верхом пищевой соды, 1 ампула миндального ароматизатора, по 50 г лимонных и апельсиновых цукатов, 200 г меда, 200 г сах. песка, 40 г слив. масла или маргарина, сок от 1 лимона, 2 ст. ложки коньяка, 1 яйцо.

## Пряники с орехами

*Традиционная рождественская выпечка*

Муку, ароматизаторы, пищевую соду, разрыхлитель, лимонные и апельсиновые цукаты вымесить в тесто, затем добавить орехи. В кастрюле разогреть мед, сахар, масло, лимонный сок и коньяк. В тесто добавить яйцо и тщательно смешать его с медовой массой. Затем положить на смазанный жиром противень, накрыть фольгой и раскатать на половину противня. Фольгу с теста снять, но оставить ее как 4-й край противня. Проследить, чтобы тесто не растекалось. Тесто оставить на ночь подсушиваться, затем выпекать в теч. 25 мин. при температуре 180°. Остывший корж нарезать кубиками. Пряники хранят в жестяной банке.



## "Орешки" с перцем

40 штук, каждый по 60 ккал. (252 кДж)

275 г муки, 1 ч. ложка корицы, по 1/2 ч. ложки белого или душистого перца, молотой гвоздики и имбиря, 2 яйца, 1 яичный желток, 175 г сах. песка. Глазурь: 100 г сах. пудры смешать с 1 ч. ложкой лим. сока и теплой воды.

Муку и пряности дважды просеять. Яйца, белки и сахар взбить в белую пену, добавить муку и вымесить тесто. Тесту 10 мин. дать постоять. Раскатать его в 2 узких длинных пласта и нарезать на кусочки размером с грецкий орех. Шарик теста положить на смазанный жиром противень и в теч. 30 мин. выпекать при температуре 180°. Готовые "орешки" полить сахарной глазурью.

## Печенье "Хильда"

30 штук, каждое по 90 ккал. (378 кДж)

50 г крахмала, 200 г муки, 1 яйцо, 75 г сах. песка, тертая цедра 1/2 лимона, 1 ст. ложка рома, 150 г слив. масла, мармелад красного цвета.

Глазурь: 50 г сах. пудры смешать с небольшим количеством лим. сока и теплой воды.

Из крахмала, муки, яиц, сахара, тертой лимонной цедры, рома и (добавить в последнюю очередь) кусочков сливочного масла вымесить тесто. На 1 час поставить в холодное место. Раскатать. Вырезать круглые лепешки и кольца и выпекать около 8 мин. при температуре 220°. Лепешки смазать мармеладом, на них уложить колечки и украсить глазурью.



16 порций, каждая по 340 ккал. (1428 кДж)

4 яйца, 4 ст. ложки горячей воды, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г сах. песка, 200 г тертого миндаля, 50 г муки, 1 ч. ложка без верха разрыхлителя, 1 ч. ложка корицы, 1 ч. ложка с верхом растворимого кофе, 200 г шоколадно-сливочной глазури, 100 г сырых марципанов, 50 г сах. пудры.

Разрыхлитель можно заменить  $\frac{1}{2}$  ч. ложки пищевой соды.

## Шоколадный рождественский торт

*Сюрприз для любимых родственников*

Яичные желтки, воду, ванильный сахар и сахар тщательно растереть. Белки взбить в пену и добавить в желтковую массу. Смешать миндаль, муку, разрыхлитель, корицу и растворимый кофе и ввести в белковую массу. Все осторожно перемешать. Тесто выложить в смазанную жиром и посыпанную мукой огнеупорную форму. Выпекать в теч. 40 мин. при температуре 180°. Опрокинув, выложить из формы теплый торт. Остудить, залить глазурью. Марципаны смешать с сахарной пудрой и раскатать тонким слоем. Вырезать из них фигурки и украсить ими торт.



12 порций, каждая по 520 ккал. (2184 кДж)

250 г размягченного слив. масла или маргарина, 250 г сах. песка, 1 яйцо, 1 ликерная рюмка вишневой настойки, 250 г миндальных, лесных или грецких орехов, 250 г муки, 1 ст. ложка с верхом какао, 1 ч. ложка корицы, 1 пакетик ванильного сахара, 1 щепотка молотой гвоздики, 1 яичный желток,  $\frac{1}{2}$  стакана мармелада из красной смородины или малины.

## Линцкий торт

*В Швейцарии этот торт по рецепту из города Линца пекут к Рождеству*

Растереть в миксере масло, сахар, яйцо и наливку. Добавить молотые орехи, муку, какао, корицу, ванильный сахар и гвоздику. Тесто на 1 час поставить в холодное место.  $\frac{2}{3}$  теста выложить в смазанную жиром огнеупорную форму диаметром 24 см, накрыть листом фольги и раскатать по объему формы в слой высотой 2 см. Фольгу убрать. Тесто покрыть мармеладом. Оставшееся тесто раскатать, вырезать полумесяцы и из них листики. Из листиков составить решетчатый узор. Развести желток с 1 ч. ложкой воды и смазать им листики. Выпекать в теч. 1 часа при температуре 180°.



20 штук, каждый по 130 ккал. (546 кДж)

350 г неочищенного миндаля, 1 ч. ложка без верха корицы, 1 щепотка мускатного ореха, 1 щепотка молотой гвоздики, 50 г смешанных лимонных и апельсиновых цукатов, 4 яичных белка, 1 щепотка соли, 250 г сах. пудры, круглые вафли (диаметром 9 см).

Глазурь: 50 г сах. пудры, 1 ст. ложка горячей воды, несколько капель лимонного сока.

### Белые нюрнбергские пряники

*Сладкая выпечка к Рождеству*

Миндаль натереть на мелкой терке и смешать с корицей, мускатным орехом, гвоздикой и мелкорубленными лимонными и апельсиновыми цукатами. Тщательно отделенный от желтка белок в чистой посуде вместе с щепоткой соли взбить в густую пену. Добавить сахар и в теч. 5 мин. продолжать взбивать в миксере. Ввести миндальную массу. Массу "горкой" (высотой примерно в 2 см) выложить на круглые вафли, положить на противни и на ночь оставить для подсушивания. Затем около 40 мин. выпекать в электрическом духовом шкафу при температуре 150°. Приготовить глазурь и смазать ею пряники. Украсить миндалем или глазированными ягодами.



30 – 35 штук, каждое по 100 ккал. (420 кДж)

450 г муки, 1/2 пакетика аниса, 1 щепотка пищевой соды, погашенной уксусом, 300 г сах. песка, 3 яйца.

### Рождественское анисовое печенье

*Разноцветное печенье для рождественской елки*

Сахар и яйца растереть добела. Пищевую соду и анис смешать с подогретой мукой, вымесить тесто и на 1 час поставить его в холодное место. Тесто раскатать в пласт толщиной в 1 см и положить на густо обсыпанную мукой разделочную доску. В специальные формы с выгравированными рисунками сильно вдавить тесто, чтобы рисунки хорошо отпечатались. Постучав по формам, выложить фигурное печенье на смазанный жиром противень и оставить на ночь для подсушивания. Выпекать в теч. 25 мин. при температуре 140°. Если Ваше печенье предназначено для праздничного стола, не расписывайте его. Если Вы хотите повесить его на елку, то ярко раскрасьте его (несъедобными!) темперными красками.



## Напитки

500 г муки, 25 г дрожжей, 1 щепотка соли, не менее  $\frac{1}{8}$  л молока, 75 г сах. песка, 150 г маргарина, 2 яичных желтка, немного тертой лим. цедры,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки кардамона, 175 г очищенного, рубленого или нарезанного соломкой миндаля, 125 г изюма без косточек, 125 г смеси из апельсиновых и лимонных цукатов, 150 г слив. масла, сах. пудра.

25 порций, каждая ок. 171 ккал. (ок. 715 кДж)

### Рождественская коврижка

*Чем дольше будет "подходить" дрожжевое тесто, тем вкуснее будет выпечка*

Просеянную муку поставить в теплое место, в середину муки покрошить дрожжи, налить теплого молока, вымесить тесто, посыпать его небольшим количеством муки, накрыть полотенцем и на 20 мин. поставить на расстойку в теплую духовку. Сахар, размягченный маргарин, желток и кардамон соединить с дрожжевой опарой и вымесить тесто. Добавить миндаль, изюм, апельсиновые и лимонные цукаты и раскатать все в овальный пласт толщиной примерно в 4 см. Уложить на противень и поставить в нагретый до  $50^\circ$  духовой шкаф. Когда тесто поднимется, повысить температуру до  $190^\circ$  и выпекать в теч. 1 часа. Готовую коврижку смазать растопленным сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой.



## Два напитка с колой

*Прекрасный бодрящий вкус, если кола холодна как лед!*

В одной порции: ок. 220 ккал. (924 кДж)

### Напиток с клубникой

В высокий стеклянный стакан положить 3–4 шарика клубничного мороженого, добавить сок  $\frac{1}{4}$  лимона. Можно положить  $\frac{1}{2}$  дольки консервированного ананаса и несколько винных вишен. Осторожно долить в стаканы сильно охлажденную колу. Положить длинную ложку для коктейля и сразу же подать к столу.

В одной порции: ок. 165 ккал. (693 кДж)

### Напиток с вермутом

В высокий стеклянный стакан налить 1–2 маленькие рюмки сухого вермута. Добавить пропущенный через сито сок  $\frac{1}{2}$  лимона и 2–3 кубика льда. Долить холодную колу и край стакана украсить кружочком апельсина. Вместо вермута можно взять хороший ром.



## Коктейли из апельсинового сока

*Для приятной беседы на террасе*

В одной порции: ок. 210 ккал. (882 кДж)

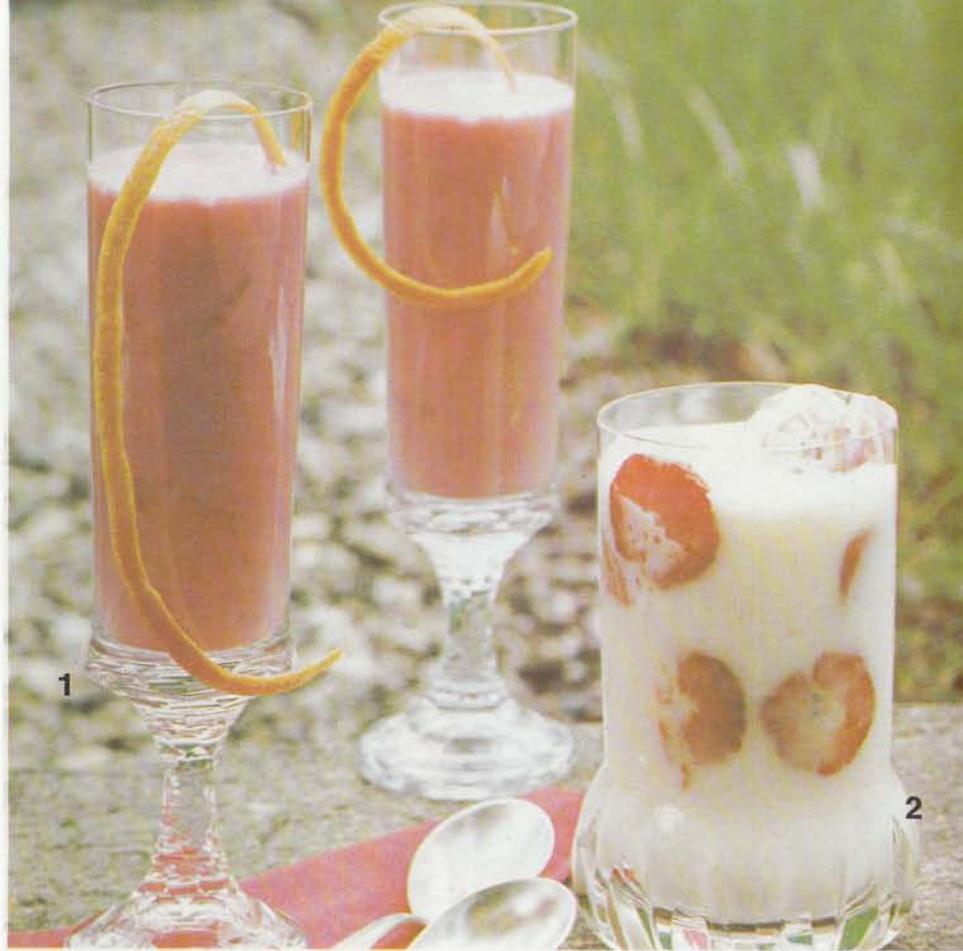
### Коктейль с мороженым

В высокий стеклянный стакан положить 2–3 шарика ванильного мороженого, добавить 2–3 ст. ложки засахаренных ягод красной смородины или малины. Долить стакан охлажденным апельсиновым напитком и по вкусу добавить немного апельсинового ликера или рома. В стакан положить длинную ложку для коктейля и сразу же подать к столу.

В одной порции: ок. 185 ккал. (777 кДж)

### Апельсиновый коктейль с джином

В высокий стакан налить 1–2 маленькие рюмки джина, добавить сок  $\frac{1}{4}$  лимона, 3–4 кубика льда и наполнить стакан апельсиновым напитком или апельсиновым соком. Джин можно заменить водкой или виски. Край стакана украсить половинкой кружка апельсина.



1

2

$\frac{3}{8}$  л пахты или молока (1,5% жирн.), сок от 2 апельсинов, 125 г малины, 2 ст. ложки сах. песка. В одной порции: ок. 110 ккал. (ок. 460 кДж)

### Малиново-апельсиновое молоко (1)

Пахту или молоко хорошо перемешать в миксере с апельсиновым соком, малиной и сахаром и разлить в стеклянные бокалы и украсить апельсиновой цедрой.

$\frac{1}{2}$  л молока, 2 ст. ложки сах. песка, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г очищенного миндаля, несколько ягод клубники или малины, 4 шарика фруктового мороженого. В одной порции: ок. 260 ккал. (ок. 1085 кДж)

### Миндальное молоко (2)

Хорошо перемешать в миксере молоко с сахаром, ванильным сахаром и миндалем, напиток влить в стеклянные бокалы и украсить ягодами и мороженым. Миндаль лучше размолоть в миксере в первую очередь, а уже потом добавить молоко и сахар.



### Ягодный флип

В миксер положить 4–5 кубиков льда, разбить 1 свежее яйцо, посыпать 1 ч. ложкой с верхом сахарной пудры и налить 2  $\frac{1}{2}$  маленьких рюмки фруктового ликера (черносмородинового или ежевичного). Хорошо перемешать. Флип сразу же разлить в бокалы и посыпать тертым мускатным орехом. Фруктовый ликер можно заменить шерри или портвейном.

Кофейный флип готовится тем же способом из 2 маленьких рюмок портвейна, 1 маленькой рюмки коньяка, 1 ч. ложки сахарной пудры и 1 яичного желтка. Своё название этот флип получил из-за темно-коричневого цвета.



### ”Канталуп”

*Вечерний коктейль*

**В одной порции: ок. 125 ккал. (525 кДж)**

1 сахарная дыня (весом ок. 500 г), 8 маленьких рюмок белого рома, 2 охлажденных бутылки имбирного пива.

Дыню разрезать на 4 части, удалить сердцевину, очистить и нарезать дольками толщиной в 2 см. Разложить в 4 стеклянных бокала и залить ромом. Добавить кубики льда и долить бокалы сильно охлажденным имбирным пивом. Сразу же положить в бокалы длинные ложки для коктейля, по желанию добавить сахар и подать к столу с хрустящим печеньем.

### Малиновый ”лимонад”

*Освежающий и оживляющий*

**В одной порции: ок. 220 ккал. (924 кДж)**

500 г малины, 2 стакана яблочного сока, 1 стакан лимонада, 4 кубика льда, сок от 1 лимона, 3 маленькие рюмки белого рома, сахар.

Малину вымыть, затем либо в соковыжималке отжать из нее сок, либо, размешав в миксере, пропустить через сито. Добавить яблочный сок, лимонад, кубики льда, лимонный сок и ром. Хорошо перемешать и по вкусу заправить сахаром. Напиток перелить в 4 стеклянных бокала и украсить большими ягодами малины.



### ”Черная груша” (Black Pear)

*Витаминный напиток*

**В одной порции: ок. 130 ккал. (546 кДж)**

375 г черной смородины, 375 г спелых груш, 1 ст. ложка с верхом сах. пудры, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 2 стакана минеральной воды, 1 яичный белок, 1 щепотка соли, 1 ст. ложка сах. песка.

У смородины удалить плодоножки, у груш – соцветия и плодоножки и все измельчить в миксере. Пюре процедить, по вкусу заправить сахаром и молотым имбирем и разлить в 4 стеклянных бокала. Белок с щепоткой соли взбить в густую пену, размешать с сахаром и выложить сверху на напиток.

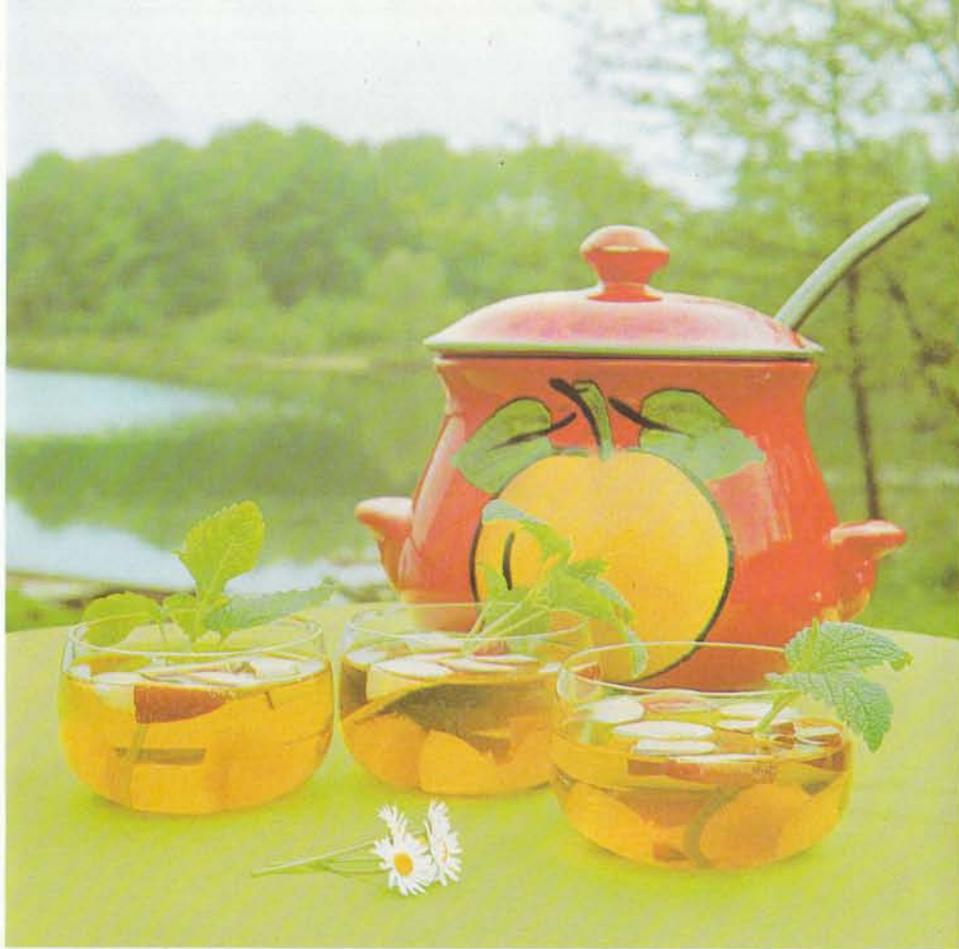
### ”Красное яблоко”(Red Apple)

*Слегка посыпьте корицей*

**В одной порции: ок. 125 ккал. (525 кДж)**

750 г красной смородины, 1 ст. ложка с верхом фруктового сахара или сахарной пудры, 2 стакана яблочного сока, 3 маленькие рюмки белого рома, 4 кубика льда, немного корицы.

Смородину вымыть, ягоды отделить от плодоножек, отжать сок или измельчить в миксере и пропустить через сито. Смородиновый сок смешать с сахаром, яблочным соком и ромом и разлить в 4 стеклянных бокала. В бокалы положить кубики льда и сверху слегка посыпать корицей.



18 порций, каждая по 95 ккал. (399 кДж)

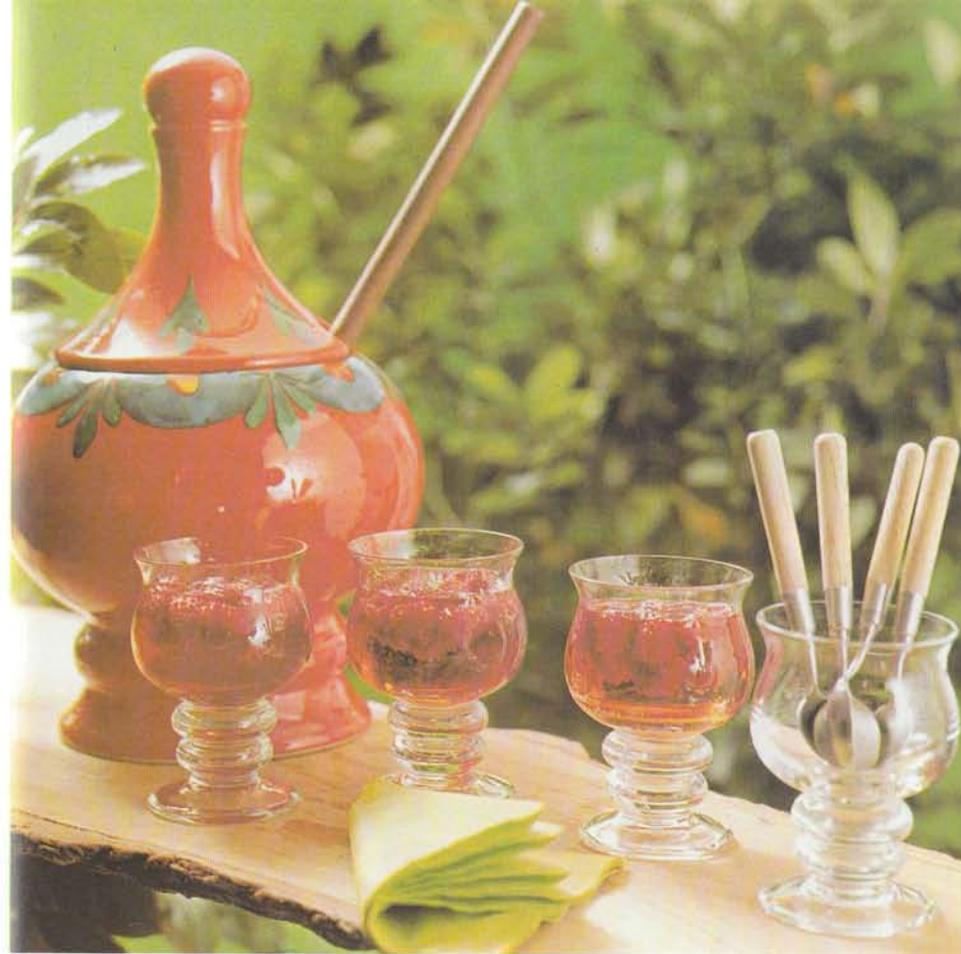
3 персика, 3 яблока, сок от 3 лимонов, 1 бокал коньяка или кальвадоса, 3 бутылки яблочного сока, веточки мяты или перечной мяты.

### Яблочно-персиковый крюшон

*Освежающий напиток с небольшим содержанием алкоголя*

Персики опустить в горячую воду, снять кожицу, разрезать пополам, удалить косточку и мякоть нарезать кубиками. У яблок удалить сердцевину и нарезать их кубиками. К фруктам добавить лимонный сок и коньяк, закрыть крышкой и на 2–3 часа поставить в холодильник. Затем добавить сильно охлажденный яблочный сок и украсить веточками мяты или перечной мяты.

Яблочный крюшон можно приготовить также с абрикосами, клубникой, малиной или ежевикой. В этом случае мелко нарезанные, предварительно вымоченные в коньяке ягоды поставить в холодильник за 1–2 часа до подачи к столу.



18 порций, каждая по 185 ккал. (777 кДж)

750 г малины, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г сах. песка, 1/2 бокала "Гран Марни", цедра от 1 апельсина, 2 л белого вина, 1 бутылка розового шампанского.

### Лето – пора крюшонов

*Малиновый крюшон*

Ягоды тщательно перебрать, но не мыть. Положить их в крюшонницу, добавить сахар, ванилин, "Гран Марни" и апельсиновую цедру. Закрывать крышкой и на 2 часа поставить в холодное место. Удалить апельсиновую цедру, долить хорошо охлажденное белое вино и все перемешать. Перед подачей к столу в крюшонницу влить шампанское.

Для крюшона нужно выбрать красивые, целые ягоды. Напиток можно ароматизировать 1 ч. ложкой малиновой настойки. Если крюшонницу украсить зелеными листиками и цветами, это будет выглядеть празднично, улучшит вкус настойки и поднимет настроение.



20 порций, каждая по 110 ккал. (462 кДж)

1 кг свежей клубники, 1 апельсин, 150 г сах. песка, 2 л красного вина, 1/2 л минеральной воды.

### Клубничный крышон

*Крышон из свежей лесной земляники будет необыкновенно вкусным*

Клубнику быстро и осторожно вымыть, перебрать, удалить плодоножки и положить в крышонницу. Апельсин хорошо вымыть, порезать кружочками и тоже положить в крышонницу. Ягоды засыпать сахаром и залить 1 л красного вина. На 1 час поставить в холодное место, затем добавить оставшееся красное вино и минеральную воду.

Этот крышон можно приготовить несколько по-другому: фрукты не посыпать сахаром, а залить 1–2 рюмками апельсинового или вишневого ликера и на 1 час поставить в холодное место. Затем добавить 2 л легкого красного вина, минеральную воду и красиво сервировать напиток.



18 порций, каждая по 160 ккал. (672 кДж)

750 г свежей ежевики, 6 ст. ложек сах. песка, 1 бокал рома или вишневой настойки, 1 рюмка апельсинового ликера, 2 бутылки белого вина, 1 бутылка минеральной воды или 1 бутылка шампанского, 1 лимон.

### Ежевичный крышон

*Теплой летней ночью этот напиток покажется Вам еще вкуснее*

Ежевике тщательно перебрать, быстро вымыть и обсушить в сите. Ягоды высыпать в крышонницу и засыпать сахаром. Залить их ромом или вишневой настойкой, апельсиновым ликером и на 2 часа поставить в холодное место. Одновременно поставить на холод белое вино и минеральную воду или шампанское. Перед подачей к столу положить в крышон нарезанный тонкими кружочками натуральный лимон, влить вино с минеральной водой или шампанское и опустить в крышонницу ложку.



16 порций, каждая по 180 ккал. (756 кДж)

2 пучка зелени молодого ясенника (срезанного накануне), 2 л белого вина, 200 г сах. песка, 1 апельсин, 1 бутылка шампанского.

### Крюшон из ясенника

*Этот божественный напиток можно попробовать только весной*

Траву молодого ясенника вымыть, обсушить и оставить на ночь. В крюшонницу налить хорошо охлажденное белое вино, высыпать сахар и мешать до тех пор, пока сахар не растворится, а вино опять не станет прозрачным. Ясенник связать в пучок и на нитке опустить его в вино так, чтобы жидкость закрыла лишь листья ясенника, а стебли находились на поверхности. Дать настояться в теч. 30 – 45 мин. Затем ясенник вынуть, положить в крюшонницу кружочки апельсинов, налить шампанское и украсить напиток.



16 порций, каждая по 160 ккал. (672 кДж)

1 огурец салатного сорта, по 1 рюмке коньяка и абрикосового ликера, 2 ст. ложки с верхом сах. пудры, 2 бутылки белого вина, 1 лимон, 1 апельсин, 1 ч. ложка черного бальзама, 0,7 л безалкогольного имбирного пива, 1 бутылка розового шампанского, веточки свежей перечной мяты.

### Огуречный крюшон

*Крюшон на любой вкус*

Огурец вымыть, удалить семена и нарезать тонкими кружочками, затем положить в сосуд, налить коньяк, абрикосовый ликер, всыпать сахарную пудру, добавить 1 бутылку вина и на 1 час поставить в холодное место. Основу для крюшона процедить и хорошо отжать огурцы. Затем добавить оставшееся сильно охлажденное вино, порезанные кружочками лимоны и апельсины, бальзам и имбирное пиво. В конце влить розовое шампанское и украсить напиток веточками перечной мяты. Для экзотики в крюшон можно положить разрезанный вдоль на 4 части огурец.



8 порций, каждая по 140 ккал. (588 кДж)

1 лимон, 2 апельсина, 1 яблоко, 1 банан, 2 ст. ложки с верхом сах. песка, 4 гвоздики, 1 палочка корицы, 2 маленькие рюмки коньяка, 1 л красного вина, (лучше испанского), кубики льда, 1/2 бутылки минеральной воды.

### Испанский крошон из красного вина

*Этот освежающий напиток в Испании называют "Сангрия"*

Весь лимон очистить одной тонкой длинной спиралью. Апельсины хорошо вымыть, обсушить, нарезать кружочками и удалить зерна. Яблоко нарезать тонкими дольками, очистить и удалить сердцевину. Лимонную цедру, дольки яблока, кружочки апельсина и банана положить в большой стеклянный кувшин и засыпать сахаром. Добавить гвоздику, корицу, коньяк и красное вино. На 1 час поставить в холодное место, положить кубики льда, перемешать и налить в кувшин сильно охлажденную минеральную воду.

Для этого крошена можно взять другое красное вино, но оно обязательно должно быть крепким.



В одной порции 150 ккал. (630 кДж)

2 лимона, 50 г сах. песка, 2 л белого вина, 1 бутылка шампанского, 1/2 бутылки минеральной воды.

### "Холодная утка" (Katile Ente)

*Этот напиток подойдет для любого праздника*

С каждого лимона одной длинной спиралью тонко снять цедру. В кувшин положить сахар, охлажденное белое вино и мешать, пока не растворится сахар и вино не станет прозрачным. 2 спирали лимонной цедры на 20 мин. опустить в вино и поставить кувшин в холодное место. Перед подачей к столу влить в кувшин сильно охлажденное шампанское и минеральную воду. Вино и шампанское для крошенов всегда сильно охлаждают. Крошены никогда не охлаждают кусочками льда!



### Мокка-флип

*Лакомый напиток, содержащий и питательный*

**В одной порции 300 ккал. (1260 кДж)**

Для одного бокала положить в шейкер 1 яичный желток, 1 ч. ложку с небольшим верхом сахарной пудры, налить 2 маленькие рюмочки ликера "Мокка", 2 ст. ложки сливок и положить 2–3 кубика льда. Сильно потрясти и процедить в бокалы. Сверху напиток посыпать небольшим количеством мускатного ореха.

### "Райские грезы"

*Шуточная вариация на тему "Завтрак с шампанским"*

**В одной порции 200 ккал. (840 кДж)**

В высокий бокал для шампанского налить 1 ч. ложку малинового сиропа, 1 1/2 маленькие рюмки вишневой настойки и положить 2 винные вишни. Доверху наполнить бокал сильно охлажденным шампанским. Украсить тоненьким кружочком апельсина.



### "Красный бархат" (Red Velvet)

*Напиток мягкий и нежный – как бархат*

**В одной порции ок. 145 ккал. (609 кДж)**

Для каждой порции в шейкер налить по 1 маленькой рюмке вишневого ликера, вишневой наливки, красного вермута и положить 2–3 кубика льда. Потрясти, перелить в бокалы для шампанского и украсить винными вишнями.

### "Цветы вишни" (Cherry Blossom)

*Коктейль с ароматным фруктовым привкусом*

**В одной порции ок. 115 ккал. (483 кДж)**

Для каждой порции в шейкер налить по 1 маленькой рюмке апельсинового сока, вишневого ликера, коньяка и положить 2–3 кубика льда. Сильно потрясти и затем перелить в бокалы для шампанского. Украсить винными вишнями.



### Бренди флип (1) (Brandy Flip)

*Самый популярный сладкий флип*

**В одной порции 220 ккал. (924 кДж)**

Для каждой порции положить в шейкер 1 желток, 1 ч. ложку с небольшим верхом сахарной пудры, налить 3 маленькие рюмки коньяка и добавить 3 кубика льда. Немного потрясти, перелить в бокалы и посыпать тертым мускатным орехом.

### Коктейль "Чарли" (2) (Charle's Coctail)

*Он понравится даже некоронованным особам*

**В одной порции 145 ккал. (609 кДж)**

Для каждой порции налить в миксер по 2 маленькие рюмки коньяка и красного вермута и положить 4 кубика льда. Добавить 2 ч. ложки черного бальзама и все хорошо размешать длинной ложкой для коктейля. Коктейль перелить в бокал и украсить веточками мяты.



### "Голубая леди" (Blue Lady) (1)

*Вкусный, но крепкий коктейль*

**В одной порции 245 ккал. (1029 кДж)**

Для одного бокала в шейкер положить 1/2 белка, налить 2 маленькие рюмочки голубого померанцевого ликера, 1 маленькую рюмочку коньяка, сок 1/2 лимона и положить 3–4 кубика льда. Сильно потрясти и процедить в бокал. Напиток украсить спиралью из лимонной цедры.

### "Голубой день" (2) (Blue Day)

*Напиток "с изюминкой"*

**В одной порции 280 ккал. (1176 кДж)**

В шейкер налить по 2 маленькие рюмочки голубого ликера "Кюрасао" и водки, добавить 4 кубика льда, сильно потрясти и перелить в предварительно охлажденный бокал. Коктейль украсить серебристой луковицей, нанизав ее на шпажку.



## Мартини

*Классические напитки для аперитива и десерта*

**а) Мартини традиционный.** В миксер положить 3–4 кубика колотого льда, несколько капель бальзама (черного или апельсинового) и по 1 маленькой рюмке джина, сухого вермута и красного вермута. Все хорошо размешать в миксере, сразу же процедить в бокалы и сбрызнуть лимонным соком. Украсить фаршированной оливкой.

**б) Мартини сухой.** В миксер положить колотый лед, налить несколько капель бальзама и примерно по 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> маленьких рюмки джина и сухого вермута, все хо-

рошо перемешать, перелить в бокалы и сбрызнуть лимонным соком. Украсить оливкой на шпажке.

**с) Мартини сладкий.** В миксер положить 3–4 кубика льда, налить несколько капель гранатового сиропа, 1 маленькую рюмку джина и 2 маленькие рюмки красного вермута, все перемешать, перелить в бокалы и украсить вишней.

В одной порции  
ок. 110 ккал. (ок. 460 кДж).



## Два напитка, утоляющих жажду

*Не забудьте приготовить колотый лед*

**Чайно-фруктовый пунш (слева):**

Прежде всего Вам понадобится <sup>1</sup>/<sub>4</sub> л крепкого черного очень холодного чая. Чай налить в большой стеклянный кувшин, добавить сок от 3 апельсинов и 1 лимона, <sup>1</sup>/<sub>8</sub> л малинового сиропа и 1 ст. ложку сахара. Хорошо перемешать, положить 8 кубиков льда и влить <sup>1</sup>/<sub>2</sub> бутылки минеральной воды. В пунш можно добавить <sup>1</sup>/<sub>4</sub> л ананасового сока или <sup>1</sup>/<sub>2</sub> банки консервированных мелко-нарезанных ананасов.

В одной порции  
ок. 78 ккал. (ок. 325 кДж).

**Гранатовый сок с содовой (справа):**

В высокий бокал на ножке положить 3 маленьких кубика колотого льда, затем налить сок <sup>1</sup>/<sub>2</sub> лимона и 3 ст. ложки гранатового сиропа. Перемешать ложкой и бокал до краев заполнить содовой или минеральной водой. Напиток украсить вишней и по желанию добавить несколько капель черного бальзама.

В одной порции  
ок. 60 ккал. (ок. 250 кДж).



В одной порции  
ок. 130 ккал. (546 кДж)

### ”Горячий шотландец” (Hot Scotch)

*Этот напиток согреет любого*

В бокал для грога положить 1 ч. ложку с верхом сахара, налить 2 ст. ложки горячей воды и мешать, пока сахар не растворится. Добавить 2 маленькие рюмки шотландского виски и 1 дольку лимона. В бокал положить серебряную ложку (чтобы не лопнуло стекло) и до краев наполнить кипящей водой.

В одной порции  
ок. 170 ккал. (714 кДж)

### ”Ямайка-бой” (Jamaica-Boy)

*Самый лучший напиток для ”согревания”, когда за окном мороз*

В бокал для грога налить сок 1/2 лимона, 2 маленькие рюмки рома, добавить 1 ч. ложку с верхом сахара и мешать, пока сахар не растворится. Затем добавить 2 гвоздики и 1 маленькую палочку корицы. Положить в стакан серебряную ложку, чтобы не лопнуло стекло, и бокал до краев наполнить кипящей водой.



В одной порции  
ок. 300 ккал. (1260 кДж)

### ”Горячий поцелуй” (Hot Kiss)

*Согревающий ароматный напиток из красного вина как будто специально предназначен для холодных зимних дней*

Для каждой порции разогреть в кастрюле 1/8 л красного вина, 2 маленькие рюмки рома, 3 кусочка сахара (можно глазированного) и 1 неочищенный ломтик яблока с вколотыми в него тремя гвоздиками. До кипения не доводить! Горячий напиток перелить в бокалы с серебряной ложкой (чтобы не лопнуло стекло).

В одной порции  
ок. 160 ккал. (672 кДж)

### ”Китайский город” (Chinatown)

*Горячий пуни с пикантным ароматом китайского мартини*

Для каждой порции разогреть в кастрюле 1/8 л свежеежатого апельсинового сока, 1 небольшой кусочек палочки корицы и 2–3 маленькие рюмки китайского мартини. До кипения не доводить! Напиток горячим перелить в бокалы с серебряной ложкой (чтобы не лопнуло стекло). Украсить длинной спиралью апельсиновой цедры.



2 бутылки красного вина,  
2 апельсина, 6 гвоздик,  
1 палочка корицы, 1 голов-  
ка сахара, 1/2 бутылки  
54-градусного рома.

В одной порции  
ок. 146 ккал. (ок. 610 кДж)

### Крюшон "Каминные щипцы"

В медную кастрюлю налить красное вино, добавить кружочки апельсинов с вколотыми в них гвоздиками, палочку корицы и разогреть, не доводя до кипения. Затем поставить на газовую горелку. Каминными щипцами зажать головку сахара и, держа ее над кастрюлей, полить 1/3 рома. Металлический ковшик наполовину заполнить ромом, подогреть на газе, поджечь и полить горящим ромом сахар. Так же поджигать остальной ром и поливать сахар.



1 бутылка белого вина,  
1 бутылка красного вина,  
2 лимона, 150 г сахарного  
песка, 1/2 бутылки вина  
"Дюбонне" или "Бирр".

В одной порции  
ок. 100 ккал. (ок. 420 кДж)

### Пунш "Дюбонне"

Вино с сахаром и нарезанными кружочками лимонами довести до кипения, но не кипятить. Добавить "Дюбонне" или "Бирр" и перелить в предварительно нагретые бокалы из толстого стекла. К этому пуншу можно подать любое сладкое печенье. "Дюбонне" и "Бирр" – французские аперитивные вина, имеющие специфический вкус.



### Яблочный пунш (1)

*С большим содержанием яблочного сока*

**В одной порции 305 ккал. (1281 кДж)**

Для каждой порции разогреть  $\frac{1}{8}$  л разведенного водой яблочного сока с добавлением 1 кусочка палочки корицы и 1 кружочка лимона. Добавить 3 маленькие рюмки рома, ломтик яблока и перелить напиток в нагретый бокал. Бокал украсить спиралью из яблочной кожуры.

### Ананасовый пунш (2)

*Экзотический горячий напиток с "капелькой" рома*

**В одной порции 325 ккал. (1365 кДж)**

Для каждой порции взбить в миксере  $\frac{1}{8}$  л белого вина с ананасовым соком или 1 дольку ананаса, затем разогреть с соком  $\frac{1}{4}$  лимона и 1 звездочкой иллициума, в конце влить 2–3 маленькие рюмки рома.

Пунш подать горячим в предварительно нагретых бокалах.



### Горячий оранжад (1)

*Согревающий напиток из сока и водки*

**В одной порции ок. 295 ккал. (1239 кДж)**

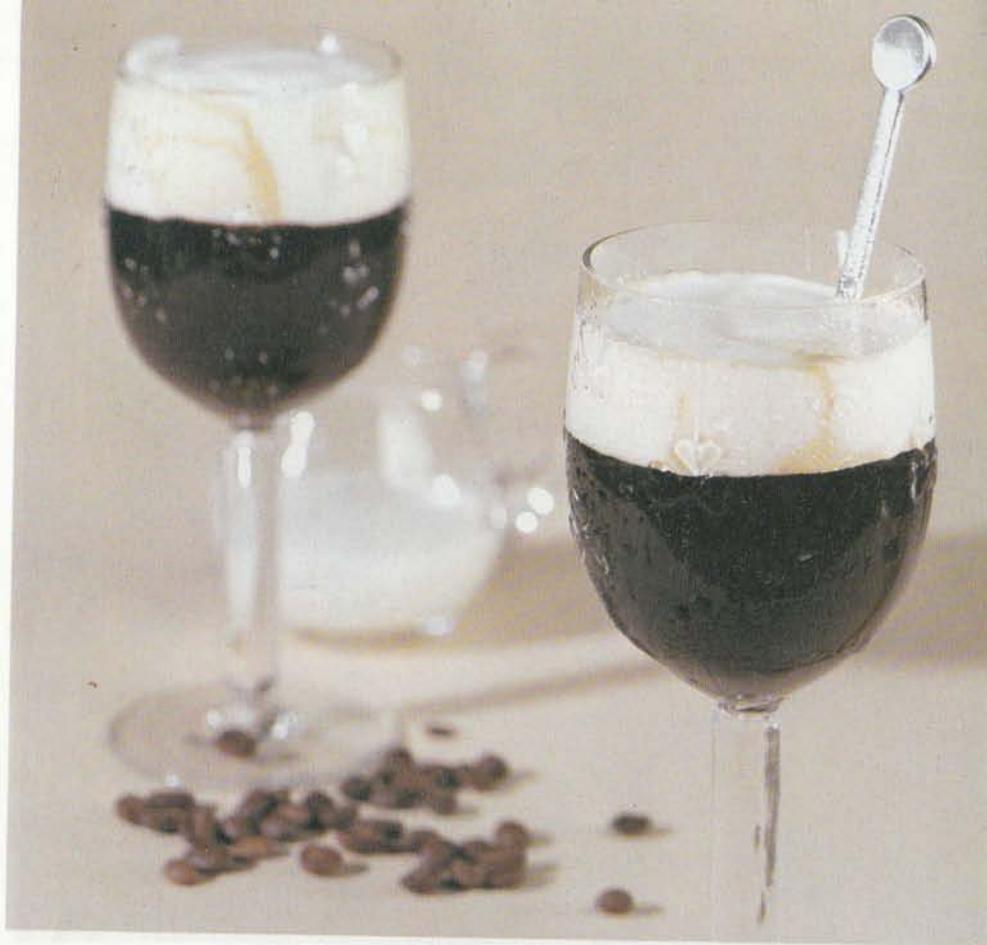
Для каждой порции разогреть  $\frac{1}{4}$  л апельсинового сока, смешанного с соком от 1 лимона и 1 ст. ложкой меда. Добавить 2–3 маленькие рюмки водки и перелить напиток в предварительно нагретые бокалы.

### Вишневый пунш (2)

*Напиток, потрясающий до глубины души*

**В одной порции ок. 265 ккал. (1113 кДж)**

Для каждой порции разогреть  $\frac{1}{8}$  л вишневого сока и  $\frac{1}{8}$  л красного или белого вина. Добавить кружок лимона с пятью воткнутыми гвоздиками, небольшую палочку корицы, сок от 1 лимона и 2–3 маленькие рюмки водки. Вишневый пунш с кружком лимона и корицей перелить в предварительно нагретые бокалы.



**На 4 порции:**  
 $\frac{3}{8}$  л крепкого горячего кофе, 1 чашка взбитых сливок, 10 ликерных рюмок ирландского виски, 4 ч. ложки с верхом сахара.

**В одной порции**  
 ок. 230 ккал. (ок. 960 кДж)

### Кофе по-ирландски

*Летом — виски с содовой, зимой — виски с кофе*

Охлажденные сливки слегка взбить венчиком. Бокалы для ирландского кофе сполоснуть горячей водой и в каждый налить по 2  $\frac{1}{2}$  ликерных рюмки виски. В бокалы добавить по 1 ч. ложке сахара, размешать, затем на  $\frac{3}{4}$  заполнить их горячим кофе. Добавить взбитые сливки, наливая их струйкой по черенку чайной ложки.



**На 4 порции:**  
 3 лимона, 8 гвоздик, 8 ч. ложек сахарной пудры, 8 ликерных рюмок рома, немного лимонной цедры, вода.

**В одной порции**  
 ок. 125 ккал. (ок. 525 кДж)

### Грог с ромом

*Гвоздику всегда вкалывают в лимонные дольки*

Отжать сок из 2 лимонов, 1 лимон нарезать кружочками, в которые вколоть гвоздику. Лимонный сок разогреть с сахаром, ромом, корицей и  $\frac{3}{4}$  л сырой воды. Не доводя до кипения, снять с огня, разлить напиток по бокалам и украсить кружочками лимона. До переливания грога не забудьте положить в бокалы серебряную ложку или вилку, чтобы не лопнуло стекло.

# ПРИБЛИЗИТЕЛЬНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ

Мясо (100 г)	ккал.	кДж
Телятина (мякоть).....	105	440
Телячье филе (спинная часть).....	140	585
Телячий шницель.....	108	450
Свиное филе (от задней ноги).....	362	1515
Свиная отбивная (от грудной части).....	358	1498
Свиной гуляш.....	207	866
Свиная печень.....	144	648
Свиные почки.....	132	552
Ромштекс.....	254	1063
Говяжий рулет (плечевая часть).....	151	632
Говяжье филе (от задней ноги).....	205	860
Говядина (от реберной части).....	297	1243
Мясной фарш (говядина, свинина).....	316	1320

Рыба (100 г)	ккал.	кДж
Треска.....	44	185
Морской окунь.....	155	480
Камбала.....	65	270
Форель.....	52	215

Птица, ветчина, колбаса (100 г)	ккал.	кДж
Жареная курица.....	144	648
Пулярка.....	200	837
Вареная ветчина.....	282	1180
Копченая грудинка.....	605	2532
Венские сосиски.....	264	1105
Сардельки.....	345	1445

Овощи, салаты (100 г)	ккал.	кДж
Артишоки.....	60	251
Цветная капуста.....	28	115
Салатный цикорий.....	16	67
Полевой салат.....	14	60
Огурец.....	10	40
Кабачок.....	11	46
Картофель.....	85	355
Кольраби.....	14	60
Кочанный салат.....	15	60
Морковь.....	35	145
Сладкий перец.....	28	115
Лук-порей.....	38	160
Краснокочанная капуста.....	26	108

Сельдерей.....	38	160
Спаржа.....	20	85

	ккал.	кДж
Помидоры.....	19	80
Белокочанная капуста.....	26	108
Репчатый лук.....	45	188

Фрукты и ягоды (100 г)	ккал.	кДж
Ананас, консервированный.....	95	395
Яблоки.....	52	215
Бананы.....	90	375
Груши.....	59	246
Клубника.....	39	165
Малина.....	40	165
Персики.....	46	192

Молоко, молочные продукты, яйца	ккал.	кДж
1/8 л молока.....	76	320
1/8 л сливок.....	377	1578
1/8 л сметаны.....	158	661
100 г эмментальского сыра (45% жирн.).....	417	1745
100 г творога (10% жирн.).....	106	445
20 г пармезанского сыра (1 ст. ложка с верхом).....	80	334
1 яйцо.....	84	350
1 яичный желток.....	68	285
1 яичный белок.....	16	67

Хлеб, жиры	ккал.	кДж
1 хлебный тост (30 г).....	78	325
1 булочка.....	126	525
1 кусок серого хлеба (45 г).....	110	470
1 кусок хлеба из муки грубого помола (45 г).....	110	470
1 кусок диабетического хлеба.....	35	145
1 ст. ложка сливочного масла.....	150	627
1 ст. ложка маргарина.....	152	636
1 ст. ложка растительного масла (15 г).....	92	385
1 ст. ложка майонеза (50% жирн.).....	75	315

Бакалейные продукты (100 г)	ккал.	кДж
Овсяные хлопья.....	402	1682
Макаронные изделия из яичной муки.....	390	1635
Манная крупа.....	370	1548
Рис.....	368	1540
Мука.....	368	1540
Мука (1 ст. ложка).....	37	154
Сахар.....	395	1655
Сахар (1 ст. ложка).....	60	250

# Краткий кулинарный лексикон

- Быстро охладить** (макаронные изделия, шпинат, яйца) — На непродолжительное время поместить свежесваренные продукты в холодную или теплую воду.
- Варить** — Готовить в большом количестве жидкости при 100°.
- Выпекать** — Готовить мучные изделия, сладкие и подсоленные запеканки в сухом горячем воздухе (в духовом шкафу) при температуре 100—250°. Духовой шкаф, как правило, разогревают заранее.
- Готовить на пару** — Тушить овощные и рыбные блюда над кипящей водой под закрытой крышкой. Продукты лежат в дуршлаге или твердом сите и не соприкасаются с кипящей водой.
- Готовить в скороварке** — При 111—123° под давлением пара, точно следуя инструкции. Удобнее всего пользоваться скороварками при приготовлении тушеного мяса, говяжьего жаркого, рагу, вареного мяса и бобовых овощей. Приготовление блюда в скороварке наполовину сэкономит Вам время.
- Довести до готовности** — Томить яйца, телячьи мозги и другие продукты в горячей жидкости (около 90°), не доводя до кипения.
- Жарить** — 1. Для небольших по объему мясных, рыбных, овощных, картофельных и макаронных блюд: готовить на плите на сковороде или в кастрюле для жарения при температуре 160—200°.  
2. Для крупных кусков мяса или рыбы: готовить в духовом шкафу в сухом горячем воздухе при температуре 140—275°. Духовой шкаф, если нет дополнительных указаний, разогревают заранее.
- Жарить в гриле** — 1. Запекать в сковороде гриля из тяжелой литой стали с желобками.  
2. Запекать между двумя решетками контактного электрогриля.  
3. Запекать под раскаленными прутьями в специальной электрической или газовой плите, или в газовой духовке, которую нельзя закрывать!  
4. Запекать на прутьях мангала над горячими древесными углями.
- Жарить во фритюре** — см. фритировать.

- Загустить** — Изменить консистенцию соусов, кремов, густых супов, рагу путем добавления сгущающих компонентов. Пищевой крахмал обязательно растворяют в небольшом количестве холодной жидкости и затем вводят в горячее блюдо при помешивании. Загустить яичным желтком: см. заправить.
- Заправить** — Ввести взбитый с небольшим количеством сливок яичный желток в горячие фрикасе, супы, бульоны или холодные пудинги. Варить блюдо больше нельзя, иначе сырой желток свернется.
- Мариновать** — Поместить мясо и рыбу для улучшения вкуса в жидкость, содержащую кислотные вещества.
- Обжарить** — Готовить тосты и посыпанные сыром бутерброды в гриле.
- Оформить** — Красиво нарезать готовое мясо, дичь или птицу для выкладки на блюдо.
- Панировать** — Обваливать куски мяса или рыбы поочередно в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях или в тертом сыре или в измельченных миндальных орехах.
- Придать форму** — 1. Обмотать или прошить ниткой с помощью поварской иглы птицу или рыбу так, чтобы они приобрели нужную форму.  
2. Мясные рулеты закрепить деревянными или металлическими шпажками или скобками или обмотать крепкой ниткой.
- Разбавить** — Добавить жидкость к соусу от жарения или мучной подливке. К горячей мучной подливке добавляют холодную, к охлажденной — горячую жидкость.
- Разделать** — Правильно нарезать мясо или рыбу, удалить жилы и жир.
- Тушить** — 1. Готовить рыбу и овощи в небольшом количестве жидкости или в собственном соку.  
2. Обжарить в жире при температуре 180°, добавить жидкость и довести в закрытой посуде до готовности.
- Фритировать** — Жарить в большом количестве жира при температуре 170—200°. Если предусмотрено быстрое приготовление, то жарят в очень горячем жире, при более медленном приготовлении — в среднегорячем жире (170°).
- Уварить** — Выпарить лишнюю влагу из соуса, сиропа, фруктовых соков путем варки в открытой посуде.

# Кулинарное "sos"

## или

### что делать, если

- сморщились яблоки** — на некоторое время положить их в холодную воду, пока кожица не разгладится.
- лопнуло яйцо** — завернуть в фольгу и продолжать варить.
- пророс картофель** — у такого картофеля под кожурой есть небольшое количество ядовитых веществ, поэтому, очищая его, нужно снять более толстый, чем обычно, слой кожуры, картофельный отвар слить.
- завял салат** — на несколько минут опустить его в холодную воду.
- прокисли сливки** — использовать как сметану.
- не взбиваются сливки** — подать к столу с кофе.
- пригорело блюдо** — суп перелить в другую кастрюлю. У жаркого отрезать пригоревшую часть. Картофель выбросить.
- пригорела кастрюля** — наполнить ее водой, добавить чистящее средство, разогреть и отчистить щеткой.
- подгорело масло или жир** — продукт вреден для здоровья, выбросить.
- во время запекания подгорел сыр** — осторожно удалить подгоревший сыр, вместо него положить другой кусочек сыра и запечь еще раз.
- подгорел пирог** — темный подгоревший слой пирога (за исключением пирогов с фруктами и сыром) после остывания удалить с помощью терки и покрыть пирог слоем сахарной пудры или шоколадной глазури.
- пирог не отделяется от формы** — фигурные края формы на несколько минут обернуть влажным полотенцем. В формах с прямыми вертикальными стенками отделить края пирога от формы с помощью ножа.
- пирог слишком сильно подрумянился, а середина не пропеклась** — накрыть пирог пергаментной бумагой и продолжать выпекать.
- пирог развалился во время выпекания** — его можно использовать как запеканку. Мелко порезать, смешать с молоком или размочить, уложить в смазанную жиром огнеупорную форму и покрыть кусочками сливочного масла. К запеканке подать сладкий соус.

- развалилась рыба** — удалить кости и залить ее каким-нибудь необычным соусом или приготовить с ней рыбный салат.
- разварились овощи** — слить воду, овощи смешать с картофельным пюре и подать к столу как гороховое, морковное или любое другое пюре. Можно приготовить из них овощной суп-пюре.
- разварился картофель** — приготовить из него картофельное пюре.
- разварились макаронные изделия** — использовать для супа. Можно также слить воду, соединить их с яичным желтком, обжарить на сковороде и по вкусу заправить сладкими или острыми приправами.
- рис разварился в кашу** — обжарить на сковороде в жире, поставить в нагретый духовой шкаф и подсушить.
- развалились клецки** — пропустить через сито и заправить ими в суп.
- клецки вот-вот развалятся** — воду, в которой варятся клецки, быстро загустить небольшим количеством разведенной в воде муки.
- клецки слишком твердые** — мелконарезанные клецки обжарить на сковороде в небольшом количестве жира, добавив жареные лук и сало. Сладкие клецки, вместо лука и сала, посыпать ванильным сахаром или сахаром с корицей и подать к столу со сладким соусом или с компотом.
- образовались комки** — веничком взбить блюдо в пену, если же это не поможет, то пропустить через сито и, добавив немного воды или жира, переложить в другую кастрюлю и довести до кипения.
- не застывает холодный пудинг** — пудинг разогреть и ввести в него белковую пену или добавить замоченный в холодной воде и разбавленный в небольшом количестве горячей воды желатин.
- желатин застыл комками** — жидкость, в которой разведен желатин, еще раз разогреть и очень тщательно размешать.
- суп или соус перенасыщены приправами** — разбавить небольшим количеством молока, бульона или сливок (вводить постепенно), соус разбавлять не слишком сильно.
- блюдо пересолено** — разбавить молоком, сливками, бульоном или водой.

<b>А</b>	
Антрекот	
из ветчины с бананами	173
-гриль из ветчины с яичницей	176
с "зеленым" маслом	168
из оленины с брусникой	250
пикантный, по-гавайски	177
Артишоки, фаршированные помидорами	295
Ассорти	
овощное с баклажанами	303
из помидоров с биточками	298
<b>Б</b>	
Баба, ромовая	412
Баклажаны, запеченные	304
Бананы в кемберлендском соусе	57
Баранина, запеченная "Как у булочницы"	229
Безе шоколадное	454
Блины	
с ветчиной	154
из гречневой муки	341
с козельцами и соусом из йогурта	275
творожные с яблочным компотом	335
Блюдо с овощами	268
Борщ	329
Булочки	
жареные с вишнями	336
пасхальные	432
из сладкого дрожжевого теста	440
"Хильда"	457
Бульон, мясной	
с клецками из ветчины	70
с омлетом	77
с сырным печеньем	71
Бутерброды	52, 53
<b>В</b>	
Вафли из дрожжевого теста	441
Вермишель	
с ветчиной и шампиньонами	313
со шпинатом	308
Ветчина в хлебном тесте	213
Волованы	
с нежным рагу	48
с рагу из дичи	252
с рагу из крабов и яиц	149
с яичницей и помидорами	164
Выпечка	
баденские "копытца"	448
звездочки с корицей	452
"орешки" с перцем	457

полумесяцы с начинкой	455
свежая к кофе	445
твердая для праздников	446
Вырезка свиная с черносливом	188
<b>Г</b>	
Говядина	
жареная с оливками	197
со сладким перцем	225
Грибы белые "Гурме"	292
Грог с ромом	491
Грудинка по-кассельски с картофельным салатом	215
Груши с сыром "Данаблю"	44
Гуляш	
венгерский	185
грибной	291
из птицы	248
по-сегедски	220
<b>Д</b>	
Десерт	
из абрикосов, "Мистраль"	364
из ананаса, "Сюрприз"	394
из бананов, "Копакабана"	384
с грушами, "Альма"	376
из клубники, "Коттаж"	389
из клубники, "Мельба"	377
к кофе в новогоднюю или рождественскую ночь	447
летний, освежающий	368
"Монпилье", силезские	367
из смородины, "Ферме"	378
"Шерри"	366
Дольки, апельсиновые с йогуртом	369
Дыня с фруктами в коньяке	379
<b>Ж</b>	
Жаркое	
из кабана в маринаде	255
по-кассельски в пивном соусе	196
из свинины с каштанами и капустой	189
свиное, "Флорида"	182
из телятины с апельсиновым соусом	194
Желе	
апельсиновое с вином	372
из красной смородины	112
фруктовое	363
<b>З</b>	
Заливное из ветчины и побегов пальмы	54

Заливные	
котлеты	55
яйца	56
Закуска из дыни, "Кингстоун"	67
Закуски	49
Закуски по-шведски	36
Запеканка	
из белых грибов	293
с грибами	345
из макарон	310
творожная с яблоками	343
из хлеба с яблоками	346
<b>И</b>	
Индийка, холодная с калифорнийским салатом	60
<b>К</b>	
Камамбер, запеченный	45
Капуста	
брокколи, запеченная	273
брюссельская, запеченная с сыром	284
брюссельская и свиное жаркое	285
брюссельская в соусе из окорока	287
брюссельская в тесте	286
квашеная, по-венгерски	296
кольраби с овощами к куриным грудкам	319
ранняя с морковью и свиной со свиной	320
со свиной	283
цветная, по-итальянски	270
цветная с сырным соусом	271
Карбонат из говядины	171
Карп	
голубой с хреном и сливками	144
в пиве	145
Картофель	
по-брабантски	301
-гриль с перцем и сосисками	300
жареный, по-бернски	297
запеченный с сыром	299
Кекс	
английский	413
ароматный	433
мраморный	437
Клецки	
альгойские, мучные	312
глазированные, мясные	211
печеночные с луковым маслом	180
из телятины в соусе из белого вина	209
шведские, мясные	205
Клопсы из сельдерея	281
Клубника в шампанском	373
Кнедлики, творожные с вишневым сиропом	344

Коврижка	
лотарингская	404
рождественская	462
Козельцы по рецепту с Альгойских Альп	274
Коктейль	
из апельсинового сока	465
"Голубой день"	481
"Голубая ледя"	481
"Горячий поцелуй"	485
"Горячий шотландец"	484
"Китайский город"	485
"Канталуп"	468
"Красный бархат"	479
"Красное яблоко"	469
"Райские грезы"	478
"Холодная утка"	477
"Цветы вишни"	479
"Чарли"	480
"Черная груша"	469
"Ямайка-бой"	484
Конфитюр, малиновый	388
Кострец	
заячий, маринованный	257
ягненка, жареный	228
Косуля, холодная с салатом	61
Кофе по-ирландски	490
Крабы, панированные	151
Крем	
апельсиновый с бананами	374
виноградный	390
-желе, яблочный	353
крыжовенный со взбитыми сливками	394
с лесными орехами	375
мандариновый	371
из ревеня	365
творожный с персиками	370
шоколадный	392
Крюшон	
ежевичный	473
испанский из красного вина	476
"Каминные щипцы"	486
клубничный	472
летний	471
огуречный	475
яблочно-персиковый	470
из ясменника	474
Курица	
по-венски	236
по-веронски	244
в глиняной форме	245
-гриль с "дьявольским" соусом	233
жареная с "толченым" соусом	240
под соусом "Коньяк & вино"	238
по-королевски	242
под крабовым соусом	241

отварная с соусом из сладкого перца	232
со сладким перцем	239
<b>Л</b>	
Лазанья аль Форно	315
"Лимонад", малиновый	468
Лук-порей, запеченный с сыром	272
<b>М</b>	
Майонез	105
по-шведски	105
Макароны с клецками из мясного фарша	206
Мартини	482
Мидии	
в вине	117
с сельдереем и укропом	116
Мозги телячьи, пассерованные в масле	191
Молоко, малиново-апельсиновое	466
Мороженое	
ванильное с горячим шоколадом	387
с вишнями	380
круглое, "Князь Пюклер"	383
малиновое	386
с персиками	381
Мясо	
пикантное, тушеное	223
с рисом по-сербски	317
в тесте по-касальски	51
тушеное с овощами	330
<b>Н</b>	
Напиток с колой	464
Нога, телячья, тушеная	187
<b>О</b>	
<b>Овощи</b>	
с зеленым горошком по-французски	265
тушеные с курицей	328
с цикорием в сливочном соусе	267
Огузок с яблочным соусом "хрел" по-венски	214
Огурцы фаршированные	289
Окорочка куриные, фаршированные	246
Оладьи	
картофельные	302
с яблоками	339
<b>Омлет</b>	
алжирский	158
"зеленый"	152
королевский, по-венски	337
с крабами	150
с орехами и ромом	348
с ромом	361

с шампиньонами	305
Оранжад, горячий	489
Отбивная	
по-бургундски со сливочным соусом	216
из говядины	166
свиная, фаршированная	207
телячья, "Италия"	172
<b>П</b>	
Палочки, сырные с тмином	401
Палтус	
запеченный	135
запеченный с крабовым соусом	125
тушеный с шампиньонами	115
Пашттет, печеночный	68
Персики	
с ежевичным соусом	391
запеченные, марципановые	360
фламбированные	351
Печень	
птицы с репчатым луком	231
телячья, по-провансальски	178
на "шпагах", по-швейцарски	203
Печенье	
анисовое, круглое	448
анисовое, рождественское	461
"Венский бересклет"	454
миндальное	451
миндальное с лесными орехами	453
неаполитанское	455
разное, для новогодней елки	449
сливочное	452
шоколадное	450
Пипераде	156
Пирог	
с дичью	251
луковый	403
миндальный с кремом	434
пай, яблочный	424
пасхальный	430
пикантный, флорентийский	400
розовый	436
сливовый	415
на сливочном масле	411
слоеный с сыром	399
сырный с посыпкой	435
с фруктами	409
со шпинатом	309
с яблоками, по-французски	416
яблочный	420
Пирожки	
с начинкой, из дрожжевого теста	334
с сардельками	402
Пирожное	
с клубникой	407
меренга с ревенем	417
петифу	444

слоеное, "Пасхальное яйцо"	414
эклер с ванильным кремом	419
эклер со сливками, кремом и смородиной	418
Пицца	
по-неаполитански	397
с помидорами	396
Плетенка из дрожжевого теста	410
Помидоры	
фаршированные	35, 290
фаршированные и фаршированный перец	278
Пончики	405
"ливанцы", по-богемски	338
с начинкой	347
Пофезы	340
Початки, кукурузные с маслом и ветчиной	294
Почки, телячьи в горчичном соусе	192
Пряники	
белые, нюрнбергские	460
с орехами	456
Пудинг	
из ревеня с молоком	357
рисовый, "Траутмансдорфф"	359
теплый	349
из фруктового сока с тапиокой	355
со шпинатом	307
Пунш	
ананасовый	488
вишневый	489
"Дюбонне"	487
чайно-фруктовый	483
яблочный	488
<b>Р</b>	
<b>Рагу</b>	
из барашка с соусом "карри"	224
луковое	279
из мяса кабана с клецками	253
из почек со сладким перцем	193
из свинины с бананами	210
из шампиньонов с рисовым гарниром	288
Рагу, рыбное	
по-венгерски	141
"Колоченая хижина"	126
со сладким перцем	129
Рататулли, рагу, овощное, по-провансальски	318
Рогалики	
ванильные, "Ингрид"	453
с ветчиной	398
"шенкели", немецкие	443
Рожки	
нантские	311
по-цюрихски	442
Ромштекс с нежными овощами	169

Ростбиф жареный	222
Рулет	
по-домашнему	221
из камбалы со спаржей	138
из мяса косули с шампиньонами	256
маринованный в сметане	219
из морских языков под соусом из омаров	139
мясной с яйцом	198
пасхальный	429
из саvoyской капусты	327
из свинины с сыром	227
фаршированный, из телятины	218
Рулька говяжья в соусе из хрена	212
Рыба, тушеная с рисом	332
<b>С</b>	
<b>Салат</b>	
"Астория"	16
Будапештский	28
"Весенний вечер" или коктейль из спаржи	32
"Грация"	24
"Датский"	19
деликатесный, фасолевый	25
"Джонатан"	15
"Кафе Англез"	33
с крабами	23
кукурузный со сладким перцем	27
из моркови и белокочанной капусты	21
с пикантной сырной массой	31
"Принцесса"	14
свекольный с селедкой	18
со спаржей, по-граубюнденски	38
из сырой моркови	29
из сырого сельдерея	29
из телятины	28
"Флорида"	30
фруктовый с авокадо	362
из цветной капусты с бананами	20
из цветной капусты, горошка и моркови	26
из шампиньонов и салатного цикория	22
яичный	17
<b>Свинина</b>	
по-китайски	230
с приностями и рисом	226
по-шварцвальдски	184
<b>Сельдерей</b>	
вареный, "Бешамель"	280
по-мерански	282
<b>Сельдь</b>	
по-балкански	130
малосольная, по-домашнему	37
молодая, в кисло-сладком маринаде	147

	Страница
<b>Госты</b>	
с зеленой спаржей	266
со спаржей, лососиной и яичницей	41
со спаржей и честерским сыром	43
сырные с грибами	40
сырные, "Каролина"	42
с тильзитским сыром	39
<b>Треска</b>	
отварная с горчичным маслом	140
в темно-золотистом масле	136
<b>Трубочки</b>	
со спаржей, по-гонауэрски	262
из хрена со взбитыми сливками	50
<b>У</b>	
<b>Улитки, виноградные</b>	66
<b>Утка</b>	
дикая, тушеная с шампиньонами	258
с персяками	247
<b>Ф</b>	
<b>Фазан по-виноградарски</b>	249
<b>Фарш</b>	
с грибами, "Хаше"	208
мясной, сырой с гарниром по-татарски	62
<b>Фасоль</b>	
белая, в томатном соусе	322
груши и грудинка	321
стручковая с помидорами	269
тушеная, по-тулузски, "Кассо-лет"	323
<b>Филе</b>	
камбалы с "зеленым" маслом	131
из окуней, "Бон фам"	127
окуня, в кисло-сладком соусе	124
рыбное, в пивном тесте	133
рыбное, по-португальски	134
рыбное, "Сольферино"	128
свиное, по-восточному	181
<b>Флип</b>	
бренди	480
мокка	478
ягодный	467
<b>Форель</b>	
голубая, в винном бульоне	119
"Дворецкий"	118
с коньячным соусом и зеленью	121
"Метр'д'отель"	123
фаршированная	120
<b>Фрикадельки с сыром</b>	204
<b>Фрикасе, куриное, с шампиньонами</b>	234
<b>Фрукты в ромовом тесте</b>	421

	Страница
<b>Х</b>	
<b>Хлебцы, сырные</b>	46
<b>Ц</b>	
<b>Цикорий</b>	
салатный, по-брюссельски	277
салатный, по рецепту спаржи	276
под французским соусом	34
<b>Цыплята</b>	
по-венски	236
по-индийски	237
<b>Ч</b>	
<b>Чевапчичи с салатом из перца</b>	200
<b>Чоп суэй</b>	201
<b>Ш</b>	
<b>Шашлык с рисом по-балкански</b>	202
"Шербет"	
апельсиновый	382
малиновый	382
"Шлоссерубены"	406
<b>Шницель</b>	
по-гольштински	170
по-датски	175
с охотничьим соусом	167
парижский	190
<b>Щ</b>	
<b>Щука в "зеленом" соусе</b>	143
<b>Я</b>	
<b>Яблоки</b>	
фаршированные мороженым	385
в "плафрокке"	352
<b>Языки</b>	
говяжьи, в соусе из мадеры	179
говяжьи, холодные с артишоками	59
морские, по рецепту "Мельничиха"	132
<b>Яичница с шампиньонами и сливками</b>	153
<b>Яйца</b>	
в желе	161
маринованные по старинному рецепту	163
по-русски	160
"спрятанные" с рисовым гарниром	155
фаршированные	159
по-флорентийски	157
холодные с горчичным кремом	162

	Страница
в прозрачном маринаде	146
рубленая, по-силезски	47
<b>Семга</b>	
под голландским соусом	142
запеченная в фольге	114
<b>Сердце, куриное, в пикантном соусе</b>	243
<b>Скумбрия с "зеленым" маслом</b>	122
<b>Сок, гранатовый с содовой</b>	483
<b>Сосиски с сыром</b>	58
<b>Соус</b>	
абрикосовый	108
"айоли"	106
андалузский	104
апельсиновый	109
беарнский	99
белый классический	94
вишневый	110
голландский	99
горчичный	94
зеленый	103
"карри"	94
кемберлендский	112
"коктейль"	102
с крабами и омарами	100
крабовый	98
"мадера"	107
мальтийский	101
перечный, для дичи	95
острый, для рыбных блюд	106
пикантный	107
ремолад	105
"роял"	106
ромовый	111
"суго"	97
для сырого мясного фарша	105
темный основной	95
томатный	96
"хорон"	101
"хрен"	94
яблочный с хреном	103
<b>Спагетти "А ля карбонара"</b>	314
<b>Спаржа</b>	
зеленая, "Винегрет"	263
с шампиньонами	264
<b>Спинка</b>	
зайца с бананами	254
косули с гарниром	260
кроличья, жареная	259
телячья, "Орлов"	195
телячья, фаршированная	186
<b>Субри с сырокопченой ветчиной</b>	306
<b>Суп</b>	
"А ля Садовница"	78
английский перловый	72
гамбургский, из угрей	90
гапачо (холодный, овощной, испанский)	87

	Страница
густой, вегетарианский	331
густой, из вермишели	325
густой, по-гайбургски	326
картофельный с луком-пореем	82
китайский, куриный	74
с клецками	73
малиновый	356
"Мальорка", рыбный	89
из морского окуня	91
овощной с мясными клецками	80
из панированных мидий	93
с печеными клецками	79
пикантный, из чечевицы	324
-пюре, зеленый	81
-пюре, из рыбы	88
-пюре, из шампиньонов	85
рыбная похлебка	92
из телячьей головы	75
из телячьих хвостов, нетрадиционный	76
томатный с кукурузой	83
из улиток	137
холодный, из красной смородины	358
холодный (русская окрошка)	86
холодный, фруктовый, из дыни	354
шпинатовый	84
<b>Суфле</b>	
ванильное с малиновым пюре	350
с вишнями	342
из сыра, ветчины и репчатого лука	316
<b>Сыр, липтауэрский</b>	63
<b>Сырные хлебцы, "Обатца"</b>	64
<b>Т</b>	
<b>Телятина</b>	
по-деревенски	217
на листьях шпината	199
"России"	174
шпигованная, запеченная	183
<b>Теттели рыбные, запеченные с шампиньонами</b>	148
<b>Торт</b>	
английский, "Мокка"	425
апельсиновый	423
весенний	422
линцкий	459
мандариново-ореховый	426
"Миндальное сердце"	431
с персяками	408
пикантный, для мужчин	65
"Принц-регент"	438
ромово-миндальный	439
творожный, с клубникой	427
"Франкфуртское кольцо"	428
шоколадный, рождественский	458

## Вкусно, просто, аппетитно

**500** рецептов нашей книги, каждый из которых проиллюстрирован прекрасной цветной фотографией, станут неиссякаемым источником Вашего вдохновения! Большинство рецептов рассчитаны на каждый день, однако Вы найдете достаточное количество блюд и для праздничного меню. Мы подобрали рецепты, по которым всего за несколько минут можно приготовить как недорогие повседневные блюда, так и изысканные кушанья для гурманов.

В этом специальном издании собраны самые лучшие рецепты фирмы BURDA MODEN — из старинной поваренной книги № 1 и из дополняющих ее 17-го и 18-го томов. Эти испытанные временем способы приготовления различных блюд, от закусок до десерта, включая выпечку и напитки, доставят радость даже неискушенным, начинающим кулинарам, потому что, следуя нашим рекомендациям, приготовить плохо просто невозможно. И даже опытные хозяйки найдут в нашей книге много полезной и новой для себя информации.

**burda**