

Золотые
рецепты



Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

ГОТОВИМ БЫСТРО И ЭКОНОМНО



Золотые рецепты

Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

ГОТОВИМ БЫСТРО И ЭКОНОМНО



Москва
«ОЛМА-ПРЕСС»
2003

ББК 36.997

П 61

Поскребышева Г. И.

П 61 Готовим быстро и экономно. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — 32 с.: ил. — (Золотые рецепты).

ISBN 5-94846-024-X

В книге собраны рецепты салатов, супов, овощных блюд, омлетов, запеканок, лепешек с различными начинками, которые вы сможете приготовить быстро и экономно.

Для широкого круга читателей.

ББК 36.997

© Г. И. Поскребышева, 2001

© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2001

© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», оформление, 2001

ISBN 5-94846-024-X

От автора

Уважаемые хозяйки!

Проводить у плиты минимум времени, тратить минимум денег и добиваться превосходного результата — это реально! Ведь даже из самых простых продуктов можно приготовить изумительные вкусы.

В этой книге я хочу поделиться с вами своими маленькими секретами и предложить рецепты моих любимых блюд — от салатов и супов до изысканных сладостей. И все это можно приготовить быстро и со значительной экономией средств. Надеюсь, теперь вы не будете целый день пропадать на кухне, а сможете больше времени уделить себе.

И семья довольна, и деньги целы.

Успехов вам, дорогие мои коллеги!

Салаты

1. Салат из сырой моркови

Морковь — 500 г,
кориандр молотый —
1 чайная ложка, перец
горький стручковый —
1/2 чайной ложки, масло
растительное — 4 ст.
ложки, соль — по вкусу

Морковь нашинковать на крупной терке, добавить молотый кориандр, горький перец, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом, все хорошо перемешать, а затем охладить.



2. Салат «Нежность» с Магги Майонезом

Лосось — 1 банка,
яйца — 4 шт., яблоки —
100—150 г, картофель
отварной — 200 г,
лук репчатый — 100 г,
Maggi Майонез — 100 г

Яйца сварить вкрутую, очистить. Картофель сварить и очистить. Яблоки вымыть и очистить от кожуры, лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Картофель, яйца и яблоки натереть на крупной терке, соединить с луком и лососем, аккуратно перемешать, добавив Maggi Майонез.

3. Салат из кольраби

Кольраби — 500 г,
семена укропа и семена
тмина — по 1 чайной
ложке, масло
растительное —
4 ст. ложки, соль —
по вкусу

Кольраби вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, перемешать с очищенными семенами тмина, укропа, растительным маслом и солью.

4. Салат из дайкона с сырыми и пассерованными овощами

Дайкон — 300 г, перец
сладкий — 200 г,
лук-порей — 100 г,
морковь — 100 г,
сельдерей черешковый —
100 г, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Дайкон вымыть, очистить и нашинковать на терке тонкой соломкой. Сельдерей промыть и нарезать черешки поперек тонкими ломтиками. Лук-порей вымыть и, используя только его этилированную часть, измельчить. Морковь вымыть и нашинковать тонкой соломкой. Перец вымыть, удалить семена и нарезать узкими пластинками. Подготовленную морковь, лук-порей и сладкий перец пассеровать на растительном масле, соединить с подготовленными сырыми овощами, посолить по вкусу и перемешать.



5. Салат из сырой тыквы с фенхелем и тмином

Тыква — 500 г, семена
фенхеля и семена
молотого тмина —
по 1 чайной ложке,
масло растительное —
2 ст. ложки

Тыкву нашинковать на крупной терке. Добавить размолотые семена фенхеля и тмина, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать.

6. Салат из репы, моркови и лука

Репу — 200 г,
лук репчатый — 200 г,
морковь — 200 г, семена
тмина — 1 чайная
ложка, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Репу, морковь очистить и вымыть. Все овощи мелко нашинковать, посолить, добавить размолотые семена тмина, растительное масло и перемешать.

7. Салат из яблок и хрена

Яблоки — 500 г,
хрен (корень) — 100 г,
сметана — 150 г,
сахарный песок —
1 ст. ложка, соль —
по вкусу

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, освободить от сердцевин и нарезать кубиками. Хрен вымыть, очистить и натереть на терке. Все соединить, добавить соль, сахар, сметану и перемешать.



8. Салат из авокадо и овощей на листьях пекинской капусты с Магги Майонезом

Капуста пекинская —
300 г, авокадо — 2 шт.,
перец сладкий — 100 г,
сельдерей черешковый —
100 г, Магги Майонез —
100—150 г, соль —
по вкусу

Пекинскую капусту, сладкий перец, черешковый сельдерей и авокадо промыть, мелко нарезать, посолить, заправить Магги Майонезом, тщательно перемешать. Каждую порцию салата уложить на небольшие листья пекинской капусты, извлеченные из средней части кочана.



9. Салат с сельдереем

Сельдерей (корень) — 200 г, яблоко — 100 г, морковь — 100 г, яйца — 2 шт., майонез — 100 г

Сельдерей и морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Яблоки очистить, освободить от сердцевин и также нашинковать соломкой на крупной терке. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Смешать яблоки, овощи и яйца, заправить майонезом. Солить не надо.

Супы

10. Суп рыбный с фрикадельками

Рыба (филе) — 500 г, яйцо — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, морковь — 50 г, лук репчатый — 50 г, зелень укропа — 10 г, перец душистый (горошек) — 5 шт., перец черный молотый — на кончике ножа, лавровый лист — 1 шт., вода — 2 л, соль — по вкусу

Рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку, мелко нарезанную зелень укропа, черный молотый перец и соль, всю массу тщательно перемешать и сформировать из нее клецки (фрикадельки). Клецки забросить в кипящий рыбный бульон, положив в него нашинкованный репчатый лук, морковь, душистый перец, лавровый лист. Варить до готовности и в конце варки посолить по вкусу. Рыбный бульон варить из оставшихся после разделки рыбы костей, хребта, хвостов, плавников и голов. Жабры должны быть удалены.

В летнее время вместо репчатого лука лучше использовать зеленый.

11. Суп молочный с клецками из сельдерея

Молоко — 1 л, вода — 1 л, сельдерей (корень) — 200 г, яйца — 4 шт., мука — 4 ст. ложки, соль — по вкусу

В кипящую воду влить молоко, довести смесь до кипения, подсолить и в кипящий раствор запустить клецки — продолговатые кусочки, формируемые металлической чайной ложечкой из приготовленного заранее теста. После того, как клецки всплывут на поверхность, суп готов.

Для приготовления теста коренья сельдерея вымыть, очистить, сняв очень тонкую кожуру, натереть на крупной терке и пассеровать 3 мин на растительном или сливочном масле. Затем добавить яйца, муку и хорошо взбить, пока масса не станет однородной. Вместо сельдерея можно использовать коренья пастернака.

При подаче на стол горячий суп можно заправить сливочным маслом или сливками.

12. Суп «Морской коктейль»

Бульон для морского коктейля:

Вода — 2 л, вино сухое белое — 100 г, сахарный песок — 1 чайная ложка, соль — 1 чайная ложка, лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, сельдерей (корень) или пастернак (корень) — 100 г, перец черный (горошек) — 10 шт., лук-порей — 100 г

Продукты моря (кальмары, мидии, креветки, любая морская рыба) вымыть, обдать крутым кипятком и опустить в кипящий бульон на 15 мин. Подавать в горячем виде, добавив в каждую тарелку по 1 ст. ложке зелени укропа.

Все овощи очистить, вымыть, мелко нашинковать, протереть на оливковом масле 1—2 мин, залить крутым кипятком и варить 20—30 мин. Затем бульон процедить, добавить сухое вино и продукты моря. Варить еще в течение 15—20 мин.

13. Суп рыбный с рисом

Рыба — 500 г, репчатый лук — 50 г, морковь — 50 г, репа — 50 г, масло растительное — 100 г, рис — 100 г, соль — по вкусу

Лук, морковь и репу очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Рыбу, освобожденную от костей, нарезать кусочками. Рис обжарить на сухой сковородке, соединить с приготовленной рыбой, пассерованными овощами, залить кипятком и варить 20 мин. В конце варки посолить.

При подаче к столу заправить сметанным соусом с чесноком.

14. Суп фруктовый с клецками из моркови

Слива — 300 г, вода — 2 л, сахарный песок — 100 г, морковь — 200 г, яйца — 4 шт., мука — 4 ст. ложки

Сливу залить кипящей водой, кипятить 1 мин, затем вынуть и в горячем виде протереть через сито, удалив при этом косточки. Протертую массу поместить в ту же воду, в которой ошпаривалась слива, добавить сахар, довести смесь до кипения и заправить ее клецками, формируя их чайной ложечкой из приготовленного морковного теста.

Тесто для клецек готовится из сырой моркови, для чего ее необходимо вымыть, поскоблить, если это необходимо, ножом, натереть на мелкой терке и отжать из нее сок, затем добавить в жмых яйца и муку, посолить и хорошо взбить, пока не получится пышная однородная масса. Варят суп, заправленный клецками, до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. Подавать на стол такой суп можно горячим или холодным.

При подаче заправляют отжатым ранее из тертой моркови соком и сливками.

Вместо сливы можно использовать абрикосы в таком же количестве, либо сливы и абрикосы одновременно.



15. Суп фасолевый с овощами

Вода — 2 л, фасоль — 400 г, петрушка (корень) — 100 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 50 г, масло растительное — 4 ст. ложки, соль — по вкусу

Для супа лучше использовать фасоль белых сортов. Фасоль замачивают в холодной воде на 4 ч, чтобы сократить время варки супа. Затем ее отваривают в подсоленной воде 30—40 мин, пока фасоль не станет мягкой. Разваривать фасоль нежелательно. В конце варки в суп закладывают пассерованные на любом масле мелко нашинкованные лук, морковь и петрушку, предварительно вымытые и очищенные. При варке фасоли кастрюлю крышкой не закрывают, благодаря этому бульон супа будет прозрачным.

При подаче на стол суп заправляют сливками и измельченной зеленью чабера.

16. Суп-ассорти из фасоли, гороха и чечевицы

Фасоль мелкая — 1 стакан, горох — 1 стакан, чечевица — 1 стакан, перец сладкий болгарский — 1 шт., перец горький стручковый — по вкусу, лук репчатый — 1 головка, морковь — 1 шт., коренья пастернака — 1 шт., масло растительное — 50 г, соль — по вкусу, вода — 3 л

Болгарский перец, лук, морковь и пастернак нашинковать и спассеровать на растительном масле. Фасоль, горох и чечевицу промыть, замочить все вместе и отварить до готовности, затем добавить пассерованные овощи, довести до кипения и посолить по вкусу. При подаче на стол заправить зеленью.

17. Суп из чечевицы

Чечевица — 2 стакана, картофель — 2—3 шт., вода — 3 л, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Чечевицу промыть, замочить и отварить в этой же воде до готовности. Лук репчатый, морковь и пастернак очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на растительном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности, затем добавить пассерованные овощи и отварную чечевицу вместе с отваром, довести до кипения, посолить. При подаче на стол хорошо добавить измельченную зелень кинзы, смешанную с растолченными ядрами грецких орехов. Такую смесь можно приготовить, пропустив ядра орехов через мясорубку и перемешав их с мелко нарезанной зеленью.



Овощные блюда, омлеты, каши и запеканки

18. Овощи в омлете

Яйца — 2 шт.,
молоко — 2 ст. ложки,
капуста белокочанная —
100 г, лук репчатый —
50 г, турнепс — 50 г,
масло растительное —
50 г, соль — по вкусу

Лук репчатый и турнепс очистить, нашинковать и спассеровать на растительном масле. Капусту мелко нашинковать, залить крутым кипятком, выдержать в нем до остывания, затем отжать. Отжатую капусту соединить с пассерованными овощами, посолить, перемешать, залить взбитой смесью из яиц и молока, запечь в духовке. Подавать к столу в горячем виде, полив соусом, приготовленным из сметаны (1 ст. ложка), растертого чеснока (1 долька). Для остроты в сметанно-чесночный соус можно добавить черный молотый перец и соль.

19. Омлет с капустой брокколи

Яйца — 2 шт., капуста
брокколи — 200 г, сыр
тертый — 30 г,
молоко — 2 ст. ложки,
соль — по вкусу

Яйцо смешать с молоком и взбить. Капусту брокколи отварить в подсоленной воде, уложить в глубокую сковороду, посыпать сверху тертым сыром, залить взбитой яично-молочной смесью и запечь в духовке.

20. Омлет с крапивой

Яйца — 2 шт., молоко —
2 ст. ложки, крапива
свежая — 50 г, масло
сливочное — 15 г,
соль — по вкусу

Молодые листья крапивы обварить кипятком и провернуть через мясорубку. Яйца взбить вместе с молоком, соединить с измельченной крапивой, посолить, перемешать и обжарить на сковороде на сливочном масле.

21. Омлет розовый

Яйца — 2 шт.,
молоко — 2 ст. ложки,
морковный сок — 2 ст.
ложки, масло
сливочное — 15 г,
соль — по вкусу

Яйца смешать с молоком и морковным соком, взбить смесь вилкой или венчиком и пожарить на сливочном масле под крышкой.

22. Омлет с томатами и болгарским перцем

Яйца — 2 шт.,
молоко — 2 ст. ложки,
перец болгарский — 50 г,
томаты — 100 г,
лук-порей — 50 г, масло
растительное — 30 г,
мука — 2 чайные ложки,
сода пищевая —
на кончике ножа,
соль — по вкусу

Томаты, болгарский перец и лук-порей вымыть, нарезать кусочками и пассеровать на растительном масле, затем посолить и поперчить. Яйца взбить вместе с молоком, добавив во взбиваемую массу муку и соду. Взбитой массой залить пассерованные овощи и запечь все в духовом шкафу.

23. Оладьи морковно-яблочные

Морковь — 300 г,
яблоки — 300 г,
яйца — 2 шт., мука
пшеничная — 200 г,
масло растительное —
100 г, соль — по вкусу

Яблоки вымыть, освободить от сердцевин и семян, натереть на терке. Морковь вымыть, также натереть. Все тщательно перемешать, добавить яйца, хорошо взбить вилкой или венчиком, добавляя муку и соль. Жарить на растительном масле.

24. Оладьи из яблок с кореньями

Яблоки — 300 г,
пастернак (корень) —
300 г, яйца — 2 шт.,
сливки — 50 г, мука —
200 г, масло
растительное — 75 г,
соль — по вкусу

Вымытые и очищенные яблоки и пастернак натереть на крупной терке, соединить, добавить яйца, хорошо взбить вилкой или венчиком, добавляя муку, сливки и соль. Жарить на растительном масле.

25. Оладьи из кабачков

Кабачки — 500 г, яйца —
2 шт., мука — 100 г,
масло растительное —
100 г, соль — по вкусу

Кабачки вымыть, разрезать, очистить, удалить семена и натереть на крупной терке, добавить яйца, хорошо взбить вилкой или венчиком, добавляя муку и соль. Жарить на растительном масле. Подавать к столу горячими со сметаной.

Вместо кабачков можно использовать тыкву или патиссоны.

26. Оладьи из топинамбура

Топинамбур — 700 г,
яйца — 2 шт.,
мука — 100 г, масло
растительное — 100 г,
соль — по вкусу

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить яйца, хорошо взбить вилкой или венчиком, добавляя муку и соль. Жарить на растительном масле.

27. Оладьи из тыквенного пюре

Тыква — 500 г, мука —
1 стакан, яйца —
2 шт., молоко —
1 стакан, сахарный
песок — 1 ст. ложка,
масло растительное —
50 г, соль — по вкусу

Тыкву очистить, нарезать кубиками, залить молоком и тушить до готовности, протереть сквозь сито. В остывшее тыквенное пюре добавить муку, растертые с сахаром яичные желтки и соль, тщательно перемешать, постепенно добавляя взбитые белки.

28. Оладьи из тыквы и картофеля

Тыква — 300 г,
картофель — 300 г,
яйца — 2 шт.,
мука — 200 г, масло
растительное — 100 г,
соль — по вкусу

Картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Тыкву очистить, натереть на мелкой терке, соединить с картофелем, добавить яйца, соль и муку, хорошо взбить тесто венчиком.

29. Котлеты тыквенные

Тыква — 500 г,
яйца — 3 шт.,
сливки — 100 г, манная
крупа — 2 ст. ложки,
сахарный песок —
1 ст. ложка

Тыкву вымыть, разрезать на куски, снять кожуру и удалить семена. Тыквенную мякоть натереть, отжать сок, соединить со сливками и тушить под крышкой в течение 5 мин. В горячую массу добавить манку, сахарный песок, 3 яичных желтка, размешать и сформировать небольшие котлетки. Обвалять их в предварительно взбитом яичном белке и в молотых сухарях.



30. Котлеты кабачковые

Кабачки — 500 г, яйца — 2 шт., манная крупа — 1 ст. ложка, соль — по вкусу — Кабачки вымыть, натереть на мелкой терке, отжать сок. Добавить манку, яйца и соль, тщательно перемешать, сформировать котлеты, обвалять их в молотых сухарях и пожарить на растительном масле. Вместо кабачков можно использовать тыкву.

31. Котлеты свекольные

Свекла — 1 кг, чернослив (без косточек) — 200 г, лук репчатый — 100 г, яйца — 3 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, соль — по вкусу — Лук очистить, мелко нарезать, пассеровать на растительном масле. Чернослив вымыть, отварить до размягчения в небольшом количестве воды, мелко нарезать. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, залить небольшим количеством кипятка (1 стакан на 1 кг свеклы), потушить под крышкой 15—20 мин, затем быстро добавить яйца и манную крупу. В остывшую массу добавить лук и чернослив, все посолить и перемешать. Сформировать котлеты, обвалять в толченых сухарях и жарить на растительном масле.

В постные дни котлеты можно приготовить без яиц.

32. Котлеты картофельные с грибами

Картофель — 1 кг, грибы свежие — 500 г, лук репчатый — 100 г, соль — по вкусу — Свежие грибы, не требующие предварительного отваривания (шампиньоны, белые, подосиновики, подберезовики, лисички и др.), перебрать, почистить, промыть, мелко нарезать и пожарить. Нашинкованный лук жарить отдельно. Отварной очищенный горячий картофель протереть через сито, смешать с грибами и луком, посолить. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и жарить на растительном масле.

33. Каша кукурузная

Крупа кукурузная — 1 стакан, масло растительное — 1 ст. ложка, вода — 3 стакана, соль — по вкусу — Крупу обжарить на сухой сковороде, добавить растительное масло, перемешать, уложить в кастрюлю, залить кипятком, посолить и варить на медленном огне до готовности. Подавать к столу, предварительно залив горячим молоком.

34. Каша манная с сухофруктами

*Крупа манная — 100 г,
молоко — 0,5 л,
курага — 100 г,
чернослив — 100 г,
сахарный песок — 50 г,
отруби — 1 ст. ложка*

Манную крупу прокалить на сухой сковороде, смешать с отрубями, залить кипящим молоком, добавить 1 ст. ложку сахара, посолить, варить до готовности. Чернослив (без косточек) и курагу вымыть, пропустить в небольшом количестве воды с сахаром и добавить в кашу при подаче на стол.

35. Каша овсяная с овощами

*Крупа овсяная —
200—300 г, лук
репчатый — 100 г,
морковь — 100 г, коренья
петрушки — 50 г, масло
растительное — 50 г,
вода — 0,6 л, семена
тыквы — 1 ст. ложка
на порцию, соль —
по вкусу*

Петрушку и морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, лук репчатый очистить и мелко нарезать. Все овощи пассеровать на растительном масле.

Недробленую овсяную крупу хорошо вымыть, прокалить на сухой сковороде, добавить 1 ст. ложку растительного масла, перемешать, залить крутым кипятком и оставить до набухания (можно на ночь). Затем поставить на огонь и варить до готовности. Смешать с пассерованными овощами. При подаче на стол посыпать очищенными тыквенными семенами.

36. Тыквенная каша с манной крупой

*Тыква — 500 г, манная
крупа — 1 стакан,
молоко — 4 стакана,
сахарный песок —
2 ст. ложки*

Манку засыпать в кипящее молоко. Снова довести его до кипения и отставить. Тыкву очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, пересыпать сахаром и после выделения сока варить на медленном огне до готовности. Затем смешать тыкву с манной кашей и довести до кипения.

37. Запеканка рисовая с мясом

*Рис — 300 г, мясо
отварное — 200 г,
лук репчатый — 100 г,
морковь — 100 г,
масло растительное
или сливочное — 50 г,
соль — по вкусу*

Лук очистить и нашинковать. Морковь вымыть и натереть на крупной терке. Смешать лук с морковью и пассеровать на растительном масле 3—5 мин. Отварное мясо мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Рис отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Соединить рис с мясом и овощами, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Выложить массу в смазанную маслом форму и запекать в духовке.

38. Запеканка вермишелевая с яблоками

Вермишель — 300 г,
яблоки — 500 г,
сахарный песок — 100 г,
яйца — 2 шт., ванилин
или корица — по вкусу

Вермишель отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Добавить яйца, ванилин и яблоки, натертые на крупной терке. Все тщательно взбить вилкой или венчиком. Массу выложить в смазанную маслом форму, поместить в разогретую духовку.

Подавать со сметаной или вареньем, горячей либо холодной.

39. Запеканка тыквенная с рисом

Тыква — 500 г,
рис — 200 г, молоко —
2 стакана, сахарный
песок — 2 ст. ложки,
масло сливочное — 3 ст.
ложки, яйца — 2 шт.,
соль — по вкусу

Тыкву очистить, нарезать кубиками, пересыпать сахарным песком. Когда появится сок, поставить на огонь и тушить до готовности. Отдельно сварить рисовую кашу на молоке. Тыкву с рисом соединить, охладить, вмешать яйца, добавить сахарный песок, соль и разогретое масло, перемешать, выложить в смазанную маслом форму и запечь в духовке.

Выпечка

Лепешки с начинкой из зелени

Тесто бездрожжевое с яйцами:

Мука пшеничная — 500 г,
яйца — 2 шт.,
вода — 200 г, масло
растительное — 1 ст.
ложка, соль — по вкусу

Замесить крутое тесто, взбивая яйца с водой и солью, постепенно добавляя муку. Хорошо вымешанному тесту дать выстояться 1 ч, затем разделить тесто на кусочки, раскатать, формируя из них тонкие круглые лепешки диаметром 10—15 см. На лепешку уложить фарш, в который добавить 1 чайную ложку растительного масла или кусочек сливочного масла, величиной с лесной орех. Лепешку сложить пополам и сформировать, хорошо защипывая края, чтобы не вытек сок. Жарить лепешки в большом количестве хорошо разогретого растительного масла.

Тесто бездрожжевое на сметане:

Сметана — 1 стакан,
яйцо — 1 шт., сахарный
песок — 1 ст. ложка,
сода пищевая — $\frac{1}{2}$ чайной
ложки, мука — 400 г

Тесто готовят, как и в предыдущем рецепте.

Тесто бездрожжевое на кефире:

Кефир — 0,5 л, сода
пищевая — $\frac{1}{2}$ чайной
ложки, мука — 1 кг,
соль — по вкусу

Замесить тесто на разделочной доске или в широкой кастрюле, хорошо вымесить. Скатывая тесто в жгут и отрезая от него кусочки, раскатать их на лепешки толщиной не более 0,5 см и диаметром 10—15 см. Уложить на середину лепешки начинку. Накрывая начинку с двух сторон противоположными краями лепешки, защипнуть тесто над начинкой и сформировать пирожок в форме лодочки. Уложить на смазанный жиром противень, обмазать сверху сладкой водой и испечь в духовке.

Тесто дрожжевое:

Молоко — 0,5 л, яйцо —
1 шт., сахарный песок —
2 ст. ложки, масло
растительное — 1 ст.
ложка, дрожжи — 25 г,
мука — 1 кг

В свежем теплом молоке распустить дрожжи, замесить тесто, добавив в него яйцо, сахарный песок, соль и растительное масло. Хорошо вымесить и дать подойти. Затем вымесить еще раз и сформировать лепешки с начинкой. Уложенные на противень лепешки смазать сладкой сахарной водой и испечь в духовке. В каждую лепешку вместе с зеленью положить кусочек сливочного масла величиной с орешек.

Зелени в лепешки следует класть очень много, а тесто раскатывать очень тонко.

40. Начинка из зелени моркови, кориандра и шнитт-лука

Шнитт-лук — 200 г,
морковь (зелень) — 100 г,
кориандр (зелень) — 200 г,
масло сливочное — 100 г,
яйца — 5 шт.,
соль — по вкусу

Зелень моркови, кориандра и шнитт-лука промыть в холодной воде, обсушить полотенцем, мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами, посолить по вкусу.

41. Начинка из сельдерея и шнитт-лука

Сельдерей — 200 г,
шнитт-лук — 300 г,
листья клевера — 200 г,
масло растительное —
50 г, соль — по вкусу

Зелень сельдерея, клевера и шнитт-лука вымыть, мелко нарезать, посолить, добавить растительное масло и перемешать. Начинку готовить непосредственно перед приготовлением лепешек.

42. Начинка из крапивы, лука и петрушки

Крапива — 400 г,
лук зеленый — 200 г,
петрушка (зелень) — 100 г,
масло растительное —
100 г, соль — по вкусу

Крапиву отварить, вынуть из воды, отжать, мелко нарезать, добавить мелко нарезанные зеленый лук и зелень петрушки, посолить, влить растительное масло и перемешать.

43. Начинка из щавеля, шпината и лука

Щавель — 200 г,
шпинат — 200 г,
лук зеленый — 100 г,
укроп — 100 г, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Зелень хорошо промыть, отжать, мелко нашинковать, добавить растительное масло и соль, хорошо перемешать.

Шанежки

Тесто без яиц

Мука — 1 кг, молоко —
0,5 л, морковь
отварная — 200 г,
отруби — 100 г,
дрожжи — 50 г, масло
растительное — 50 г,
сахарный песок — 2 ст.
ложки, соль — по вкусу

Морковь вымыть, почистить, отварить в небольшом количестве воды и протереть сквозь сито. Муку развести молоком, добавить распущенные в небольшом количестве теплой воды дрожжи, сахарный песок, соль, отруби и поставить в теплое место, накрыв тканью или полотенцем. Когда тесто подойдет, добавить в него протертую морковь и растительное масло, подмешать еще муки и разделить тесто на лепешки.

Тесто без дрожжей:

Мука — 500 г, яйца —
1—2 шт., простокваша
(или кефир) — 1 стакан,
морковь — 200 г,
сахарный песок — 2 ст.
ложки, сода пищевая —
1/2 чайной ложки,
соль — по вкусу

Морковь вымыть, почистить, отварить в небольшом количестве воды, протереть сквозь сито вместе с отваром, добавляя яйца, простоквашу, сахарный песок, муку и отруби. Замесить тесто, посолить и добавив соду.

Можно приготовить тесто и без яиц, увеличив соответственно долю жидкой фракции (простокваши). Вместо моркови можно использовать приготовленную подобным же образом тыкву или кабачки. Тесто можно готовить также с добавкой отрубей.



44. Фарш мясной с томатами

Фарш мясной — 500 г,
томаты спелые — 500 г,
лук репчатый — 50 г,
соль, перец черный
молотый — по вкусу

Фарш обжарить на сковороде вместе с луком, уложить на шанежку ровным слоем по всей поверхности. Сверху доложить нарезанные кружочками томаты и лук, сверху посолить и поперчить. Запекать в духовке.

45. Фарш с почками

Почки говяжьи — 500 г,
лук репчатый — 150 г,
огурцы соленые — 200 г,
масло растительное —
50 г, паста томатная —
1/2 ст. ложки, соль — по
вкусу

Почки отварить и провернуть через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на масле. Огурцы мелко нарезать. Все смешать и, если нужно, добавить соль. Тесто смазать тонким слоем томатной пасты, уложить на шанежку ровным слоем фарш. Запечь в духовке.

46. Фарш с квашеной капустой

Свинина жирная — 200 г,
лук репчатый — 100 г,
капуста квашеная —
400 г, масло
растительное — 50 г,
петрушка (зелень) —
50 г

Лук очистить и провернуть через мясорубку вместе с мясом. Фарш посолить и перемешать. Квашеную капусту тушить до готовности на растительном масле. Уложить на лепешку мясной фарш слоем толщиной 1 см и на него такой же слой тушеной капусты. Посыпать мелко нарезанной зеленью и запечь в духовке.

47. Фарш с картофелем и салом

Картофель — 500 г,
лук репчатый — 100 г,
сало свиное — 50 г,
соль — по вкусу

Картофель вымыть, очистить, залить подсоленным кипятком и отварить до готовности, горячим протереть сквозь сито. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на свином сале. Протертый картофель посолить, поперчить, смешать с жареным луком. Начинку уложить на лепешку, запечь в духовке.

Фруктовые рулеты

48. Рулет из груш

*Груши — 1 кг, сахарный
песок — 300 г, вода —
2 стакана*

Для приготовления рулета используют груши-дички. Они обычно малосъедобны из-за своей терпкости, но обладают великолепным запахом, высокими целебными свойствами и очень хороши в переработке. Плоды вымыть, разрезать на кусочки, залить водой и варить до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем протереть через сито, добавить в грушевую массу сахарный песок и вылить все на противень. Поставить в духовку, разогретую до 200°C, и варить до загустения 20—25 мин. Затем выложить на фольгу, посыпанную сахарным песком. Чем слой тоньше, тем лучше. Дать подсохнуть и свернуть в рулет на хранение.

49. Рулет из клубники (земляники)

*Клубника — 1 кг,
сахарный песок — 300 г,
лимонная кислота — 3 г*

Рулет делают из слабой переспелой клубники, которая не пригодна для варенья.

Клубнику вымыть, пересыпать сахарным песком, добавить лимонную кислоту и выдержать до выделения сока. Затем всю массу вылить на противень и уваривать в духовке в течение 20 мин, затем остудить и разлить ровным слоем на фольгу или пергаментную бумагу, подсушить при комнатной температуре в течение 2—3 дней, обсыпать сахарной пудрой и скатать в рулон. Хранить при комнатной температуре в сухом месте.

50. Рулет из спелого крыжовника

*Крыжовник — 1 кг,
вода — 1/2 стакана,
семена тмина — 15 г*

Спелый крыжовник залить небольшим количеством воды и довести до кипения, затем протереть через сито. Полученную массу поставить на медленный огонь и варить 30—40 мин (лучше налить массу на противень и кипятить 20 мин в духовке при температуре 200°C), затем вылить тонким слоем на противень или фольгу, посыпанную сахарным песком. Подсушить, свернуть в рулет, нарезать, уложить в коробку, пересыпать семенами тмина. Вместо тмина можно использовать семена аниса.

51. Рулет из слив

Сливы — 1 кг, сахарный
песок — 100 г

Сливы очистить от косточек, уложить на противень, посыпать сахарным песком, поставить в духовку, разогретую до 200°С, и разваривать до полной готовности. Затем теплую массу вылить на фольгу, посыпанную сахарным песком, и поставить на просушивание. Когда фруктовая пластина станет эластичной и будет легко отделяться от фольги, свернуть в рулет. Можно перед этим пересыпать ее сахарным песком, орехами и т. д. Рулет нарезать ломтиками, уложить в коробку из-под конфет. Таким же образом готовят рулет из абрикосов (без сахара).

Заготовки

52. Приправа для борща украинского

Свекла столовая —
3 части, морковь —
1 часть, лук репчатый —
1 часть, петрушка
корневая — 1 часть,
томаты спелые —
3 части, перец
сладкий — 2 части

Морковь, свеклу и коренья петрушки вымыть, очистить, нарезать, как для борща. Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Измельченные овощи пробланшировать, опустив в дуршлаг в кипящую воду на 30 сек и, вынув из кипятка, уложить в большую кастрюлю. Томаты и перец вымыть, нарезать, добавить к остальным овощам и все тщательно перемешать. Приготовленную овощную смесь разделить на порции весом около 500 г, завернуть каждую в пищевую пленку и поместить в морозильник. Вместо корневой петрушки в этой смеси можно использовать зелень петрушки.

53. Приправа для щей и супов

Морковь — 1 часть,
лук репчатый — 1 часть,
сельдерей (корень) —
1 часть

Все овощи вымыть, очистить, нашинковать, опустить на 30 сек в кипящую воду, охладить и, расфасовав в пищевые полиэтиленовые пакеты, поместить в морозильник. Вместо репчатого лука можно взять лук-порей. Этот вид лука перед замораживанием не бланшируют.

54. Заготовка для овощных бульонов и супов из круп

Пастернак (корень) —
3 части, лук-порей —
2 части, морковь —
1 часть

Пастернак и морковь вымыть, очистить, нашинковать, пробланшировать 30 сек в кипящей воде. Лук-порей вымыть, мелко нарезать, перемешать с подготовленными пастернаком и морковью. Смесь расфасовать в пакеты порциями около 300 г и поместить в морозильник.

55. Заготовка для зеленого супа

Мангольд (листья и черешки) — 1 часть,
морковь — 1 часть,
лук-порей — 1 часть,
петрушка (корень) — 1 часть

Мангольд и лук-порей вымыть, обсушить и мелко нарезать. Морковь и петрушку вымыть, очистить, нашинковать и выдержать в кипятке 30 сек. Бланшированные овощи перемешать с измельченным мангольдом и луком-пореєм. Смесь расфасовать в пакеты порциями по 500 г и поместить в морозильник.

56. Тыква замороженная

Предлагаемая заготовка может быть использована для приготовления тыквенных каш, как овощное пюре и как начинка для пирогов. Тыкву вымыть, очистить от кожуры, освободить от семян, нарезать кусочками и пересыпать сахарным песком. Выдержав до выделения сока, поставить на огонь и варить до готовности, затем охладить, расфасовать в полиэтиленовые пакеты порциями по 500 г и поместить в морозильник. Перед употреблением разморозить при комнатной температуре и добавить измельченные ароматизаторы (ванилин, лимонную или апельсиновую цедру и др.).

Цукаты из фруктов, ягод и овощей

57. Цукаты из апельсиновых корок

Апельсиновые корки —
1 кг, сахарный песок —
1 кг, лимонная
кислота — 5 г

Апельсиновые корки промыть, нарезать в виде кубиков или ланши, залить водой, чтобы они были полностью ею покрыты, и варить в течение 5 мин. Затем отвар слить. Из сахарного песка и воды сварить сироп, добавив в него лимонную кислоту. Опустить в сироп отваренные апельсиновые корки и уваривать их на медленном огне, пока они не станут прозрачными. Вынуть их из сиропа шумовкой и подсушить, разложив на пергаментной бумаге или фольге. Подсушенные цукаты обвалять в сахарной пудре, уложить в картонную коробку. Хранить при комнатной температуре. Оставшийся сироп используют для ароматизации кондитерских изделий, а также для дальнейшего приготовления цукатов.



58. Цукаты из слив

Сливы — 1 кг,
сахарный песок — 1 кг,
аскорбиновая кислота —
5 г

Для приготовления цукатов можно использовать сливы с косточкой или без нее, при этом, вынимая косточку, сливы лучше разрезать поперек плода, а не вдоль — в этом случае ее кожица при варке не закручивается. Подготовленные плоды положить в кастрюлю с широким дном, пересыпать сахарным песком и оставить для отделения сока, затем добавить аскорбиновую кислоту, поставить на медленный огонь и уваривать, пока сок не превратится в густой сироп. После этого вынуть сливы из сиропа и, разложив на фольге или пергаментной бумаге, подсушить. Если сливы обмакнуть в горячий сироп еще 2—3 раза, подсушивая их каждый раз, то получатся более привлекательные цукаты — сливы в карамели.

59. Цукаты из тыквы

Тыква — 1 кг, лимонная
кислота — 5 г, сахарный
песок — 800 г,
ароматизатор (корица,
цедра) — по вкусу

Тыкву вымыть, очистить от кожуры, освободить от семян, нарезать прямоугольными кусками или кубиками примерно 2х2х2 см, пересыпать сахарным песком (200 г на 1 кг тыквы) и выдержать на холоде до появления сока. Тыкву поставить на медленный огонь и нагревать до закипания, не перемешивая, затем охладить и слить сок. Одним стаканом этого сока залить оставшийся сахарный песок, добавить лимонную кислоту и варить до полного растворения сахарного песка. Горячим сиропом залить остуженную тыкву, поставить на медленный огонь и варить до готовности, пока кусочки тыквы не станут прозрачными, а сироп — густым, как мед. После этого вынуть тыкву из сиропа и, подсушив, обвалять в одном из порошков: корице с сахарным песком, сахарной пудре, апельсиновой или лимонной цедре. Готовые цукаты уложить в коробочки из-под конфет. Хранить при комнатной температуре.

Густой сироп можно использовать для приготовления следующей порции цукатов из тыквы либо употреблять его как обычное варенье. Оставшийся тыквенный сок можно законсервировать способом горячего разлива или использовать для приготовления компотов и киселей.



60. Цукаты из облепихи

Облепиха — 1 кг,
сахарный песок — 1 кг,
аскорбиновая или
лимонная кислота — 3 г,
вода — 100 мл

Из сахарного песка и воды сварить сироп, добавив в него аскорбиновую или лимонную кислоту. Свежесобранные ягоды облепихи промыть холодной водой, воду слить, а ягоды залить кипящим сиропом и варить на медленном огне до готовности, пока они не станут прозрачными. Затем вынуть из сиропа шумовкой, разложить на пергаментную бумагу или фольгу, обсыпанную сахарным песком. Подсушенные ягоды обваливать в сахарной пудре и уложить в картонные коробки. Хранить при комнатной температуре. Находящиеся в ягодах облепихи семена при такой заготовке напоминают по вкусу ядра орехов.

61. Цукаты из арбузных корок

Арбузные корки — 1 кг,
сахарный песок — 1 кг,
лимонная кислота — 5 г,
ароматизатор (цедра
апельсина и лимона,
миндаль, ванилин) —
по вкусу

Для приготовления цукатов используются арбузы с толстой коркой, а также недозревшие дыни, которые обычно выбрасываются как несъедобные продукты. Арбузные корки очистить от плотной кожуры и мягкой части, нарезать кусками одинакового размера, учитывая, что они в дальнейшем уварятся, залить водой и варить в течение 3 мин. Затем воду слить, промыть отваренные кусочки холодной водой, залить кипящим сиропом, сваренным из сахарного песка, воды и лимонной кислоты. Для ароматизации туда же можно добавить цедру лимона или апельсина, миндальный орех, пищевые экстракты-ароматизаторы. Уваривать арбузные корки до прозрачного состояния, затем вынуть шумовкой, подсушить и обваливать в сахарной пудре. Можно также обваливать арбузные корки в смеси сахарного песка и растертых орехов (грецких или фундука).

62. Цукаты быстрого приготовления из черноплодной рябины

Ягоды рябины отделить от веточек, опустить на 2 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и высыпать на чистый противень, заполняя его до бортиков, сверху засыпать сахарным песком (на 1 кг ягод 300 г сахарного песка). Поставить в духовку, разогретую до 200°C. Как только рябина в сахаре закипит по всей поверхности, хорошо размешайте. Через 20 мин после закипания ягоды надо вынуть из сиропа и подсушить. Оставшийся сироп слить в баночку и использовать как сладкую подливу к мясу, птице и т. д.

Овощные гарниры

65. Айва к празднику

Айву вымыть, нарезать большими кусками, удалив сердцевину, которую вместе с семенами залить небольшим количеством воды и проварить в течение 30 мин. Отвар сцедить, залить им подготовленные куски айвы, добавить сахарный песок и тушить под крышкой в течение 1 ч до тех пор, пока она не станет оранжевого цвета. Подают в остуженном виде как гарнир к любой запеченной птице или мясу.

66. Картофельное пюре с зеленью

*Картофель — 500 г,
шпинат — 100 г,
зелень петрушки — 30 г,
сливки — 100 г,
соль — по вкусу*

Зелень промыть и отварить в малом количестве (50 г) воды. Картофель вымыть, почистить, еще раз вымыть, залить кипятком, отварить до готовности. Протереть через сито вместе с отварной зеленью, добавить горячие сливки, соль и взбить.

67. Картофельное пюре с морковью и скорцонерой

*Картофель — 500 г,
морковь — 100 г,
корень скорцонеры — 200 г,
сливки — 50 г,
соль — по вкусу*

Картофель и корни вымыть, почистить, залить кипятком и отварить. Отвар слить, овощи в горячем виде протереть через мелкое сито, добавить горячие сливки, соль и взбить.

68. Гарнир из моркови

*Морковь — 500 г,
масло сливочное — 50 г,
мука — 2 ст. ложки,
соль — по вкусу*


Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, засыпать в кипящую несоленую воду, отварить в течение 1 мин, затем воду слить. В глубокой сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку и обжарить ее, перемешивая, до золотистого цвета. Уложить на сковороду морковь и тушить 3 мин, постоянно перемешивая, чтобы не подгорела мука. В конце приготовления морковь посолить и перемешать. Подается такой гарнир и к мясу, и к рыбе.

69. Гарнир из репы

*Репка — 500 г, сметана
или сливки — 100 г,
ренчатый лук — 100 г,
масло растительное —
50 г*

Репу вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, уложить в кастрюлю с толстым дном, добавить сметану или сливки и тушить на медленном огне в течение 5 мин. При подаче на стол заправить обжаренным ренчатым луком. Такой гарнир подают к рыбным и мясным блюдам и к блюдам из птицы.

Содержание

ОТ АВТОРА	3
 САЛАТЫ	4
СУПЫ	8
ОВОЩНЫЕ БЛЮДА, ОМЛЕТЫ, КАШИ И ЗАПЕКАНКИ	13
ВЫПЕЧКА	19
Лепешки с начинкой из зелени	19
Шанежки	21
ФРУКТОВЫЕ РУЛЕТЫ	24
ЗАГОТОВКИ	25
ЦУКАТЫ ИЗ ФРУКТОВ, ЯГОД И ОВОЩЕЙ	26
ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ	31

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ДОСУГА

**Поскребышева
Галина Ивановна**

ГОТОВИМ БЫСТРО И ЭКОНОМНО

(Золотые рецепты)

Редактор *Е. Н. Авадьева*
Художественный редактор *А. А. Данилин*
Технический редактор *Т. П. Бирюкова*
Компьютерная верстка *И. В. Слепцова*
Корректор *И. В. Белова*

Подписано в печать 28.10.02.
Формат 70×90^{1/16}. Гарнитура «Бодони». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,34.
Доп. тираж 3000 экз. Изд. № 01-2855-3Р.
Заказ № 479.

Издательство «ОЛМА-ПРЕСС Гранд»
129075, Москва, Звездный бульвар, 23 А, стр. 10

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Рекламфильм». 127055, Москва, Палиха, 10

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах,
и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!

www.natahaus.ru



Галина Ивановна Госкребышева – член Московской ассоциации кулинаров, обладательница серебряной медали ВДНХ за уникальные рецепты домашнего консервирования, автор и ведущая телевизионных передач “Домашний очаг” и “Русский огород”. Более 35 лет она изучает целебные свойства овощей, плодовых и ягодных культур, собирает и совершенствует народные рецепты кулинарии и целительства.

Золотые рецепты

ГОТОВИМ БЫСТРО И ЭКОНОМНО

Дорогие хозяйки, вашему вниманию предлагаются рецепты салатов, супов, овощных блюд, омлетов, запеканок, лепешек с различными начинками и многое другое. Все это вы можете приготовить быстро, а самое главное – экономно.

Госкребышева

Maggi

и...и...и Maggi!



ОЛМА-ПРЕСС

ISBN 5-94846-024-X



9 785948 460246 >