

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

БИТЫЕ ОГУРЦЫ

СОУС- кунжутное масло 3 ст л,
соевый соус- 3 ст л, рыбный соус-
1 ст л, чеснок, перец чили, кинза,
кунжут.

Отбить огурцы деревянным
молоком, накрыв пакетом,
нарезать огурцы крупными
ломтиками, залить соусом, слить
лишний соус через 20 минут перед
подачей.



ГОРЯЧИЙ САЛАТ

Нарезать баклажаны, кабачки, болгарский перец на
крупные куски, замариновать в соусе на 30 минут: растит
масле + чеснок + орегано + соль. Запечь в духовке при
200 С около 20-30 минут.

Выложить в салатницу, залить соусом: пучок укропа,
оливковое масло, ложка лимонного сока, 1 ч ложка
горчицы, чеснок, добавить орехи.



БАКЛАЖАНЫ И ТОМАТЫ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Нарезаем баклажаны на кусочки 2-3 см , солим , панируем в крахмале и жарим во фритюре (жарить удобнее в ковшике, мало должно быть сильно раскалено). Обжариваем их порционно, чтобы масло не теряло свои градусы от большого количества овощей и сока. Выкладываем баклажаны на дуршлаг или салфетку, чтобы убрать излишки масла. Такая закуска обычно подается порционно. Накладываем в глубокие пиалы или широкие стаканы (как стаканы для виски) , сверху режем крупно помидоры + кинза + кисло- сладкий соус .



АДЖАПСАНДАЛ

Баклажаны нарезать полукольцами, толщиной менее 1 см , посыпать 2 ст.л. соли и хорошо перемешать. Оставить баклажаны на 30 минут. Через 30 минут баклажаны промыть под проточной водой от соли и хорошо отжать.

Разогреть на сковороде 80 мл растительного масла, выложить баклажаны и обжарить их до готовности, примерно 15 минут. Не пережариваем их , они должны сохранить форму, но стать мягкими. Далее по очереди жарим болгарский перец, лук с морковью можно вместе (кусочки должны быть также крупными - около 5 мм) . Морковь жарим до мягкости . Нарезать сладкий перец брусочками и обжарить до готовности, на среднем огне, примерно 10-15 минут, при необходимости добавьте растительное масло.

Петрушку, базилик и кинзу мелко нашинковать.

В ступке раздавить чеснок, добавить кинзу и 1 ч.л. крупной соли, все перемешать до однородной пасты. Помидоры натереть на крупной терке, кожицу снять.

В кастрюлю с толстым дном выложить обжаренные баклажаны, перец, лук с морковью, шафран, петрушку, базилик и натертые помидоры, всё хорошо перемешать. Тушить овощи на слабом огне 30 минут.

Добавить в овощи пасту из чеснока и кинзы, перемешать. Аджапсандал готов. Приятного аппетита!



ПРИМЕРНЫЕ ПРОПОРЦИИ НА 1 КГ БАКЛАЖАН :

Морковь и болгарский перец по 500 гр

Лук- 1 шт

перец острый -1

чеснок- 6 долек

помидоры- 700 гр

специи - по 1/2 ч ложки

соль , растит масло - 80 гр

МАЙОНЕЗНОЕ ОЗЕРО

Все овощи сырые, трём на тёрке для корейской моркови .

Картофель режем ножом очень тонко или трём на этой же тёрке - для большой салатницы нужно 2 картофелины) :

свекла

морковь

капуста с огурцом и зелень

картофель режем очень тонко (а лучше трём на тёрке для корейской моркови) и жарим небольшими порциями во фритюре .

Раскладываем все овощи КУЧКАМИ по кругу. В центр - майонез . Размещиваем салат на столе непосредственно перед употреблением.



САЛАТ С КУС-КУСОМ

Свекла отварная (режем кубиками) - 1 шт , киноа отвариваем (полстакана сырой крупы), чернослив- 6-7 шт замачиваем в кипятке и режем , яблоко -1 шт , в заправку идет растит масло + базилик+ щавель (ЗЕЛЕНЬ можно порубить блендером)



МАРОКАНСКИЙ САЛАТ ТАКТУКА

Болгарский перец красный – 1 шт
Болгарский перец зеленый/желтый – 1шт
Помидоры – 3 ШТ
Оливковое масло – 2 ст.л.
Чеснок – 1 ЗУБЧИК
Сахар – 1 щепотка
Паприка – 1 ч.л.
Молотый кумин – 0.25 ч.л. (по вкусу)
Перец чили молотый – по вкусу
Кориандр/петрушка – 1 ст.л.
Молотый черный перец - по вкусу
Соль – по вкусу



Поместите перец в разогретую до 220-230 градусов духовку и выпекайте 35-45 минут, до мягкости. Через 20-25 минут переверните перец, для того чтобы он равномерно подрумянился.

Запеченный перец поместите в герметичный пакет на 10-15 минут, для того чтобы он немного остыл и его легче было очистить.

Очистите перец от кожуры и семян и разрежьте на четвертинки. Затем каждую четвертинку нарежьте поперек на полоски шириной примерно 1 см.

Надрежьте кожуру помидоров крест-накрест. Поместите помидоры в глубокую емкость, залейте кипятком и оставьте на 2-3 минуты. Это позволит легко очистить помидору от кожицы. Режем их на половинки или четвертинки, (если крупные) , удаляем семена, мякоть режем также небольшими кусочками. Семенную часть помидоров необходимо удалить из-за того, что она содержит много жидкости. А поскольку консистенция салата должна быть очень густой, удаляя семена, мы существенно сокращаем время приготовления блюда.

Обжариваем мякоть помидор 1 минуту на огне чуть выше среднего .

добавляем 3 ст.л. оливкового масла, мелко нарезанный чеснок, молотый кумин, паприку, перец чили и сахар. Жарим смесь 10-12 минут на среднем огне, пока кусочки помидоров не размякнутся и масса слегка не загустеет. Добавляем нарезанный печеный перец и 2 ст.л. мелко нарезанной зелени. В оригинальном рецепте используется кинза. Обжариваем смесь еще 10 минут, пока она окончательно не загустеет. При необходимости огонь можно немного уменьшить. Чтобы убедиться в том, что блюдо достигло правильной консистенции – проведите лопаткой по дну сковороды. Если лопатка оставляет четкий след, масса густая и не стекает в центр сковороды – блюдо готово. Перекладываем в салатник, добавляем зелень .

ТАЙСКИЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ



ЗАПРАВКА: 1/4 стакана растит масла, 2 зубчика чеснока, 3 ст л соевого соуса, 2 ст л воды, 2 ст л рисового уксуса, 1 ст л меда, 1 ст л кунжутного масла, 1 см корня имбиря (натереть) , 1 ст л сок лимона. Такой соус легко сделать однородным, сложим все ингредиенты в банку с крышкой и взболтав его (имбирь и чеснок должны быть натерты на самой мелкой терке) . 500 гр пекинской капусты, 300 гр зеленого горошка (можно и консервы , и замороженный - тогда отварите его 5 минут в соленой воде) , 2 болгарский перца (берите разные цвета), 2 моркови, 3 пера зеленого лука, 1 огурец, полстакана кешью или арахиса.

Все овощи режем соломкой, а морковь трем на терке для корейской моркови.
Заливаем соусом, тщательно перемешиваем.

ПАРМИДЖАНО

Баклажаны нарезаем кружочками и обжариваем

Томаты (в том же объеме , что и баклажаны) ошпариваем , снимаем кожицу , пюрируем и тушим 30 минут до испарения лишней жидкости с чесноком и орегано , базиликом или прованскими травами . Можете найти готовый томатный соус , если на нем на любом языке будет написано - ПАССАТА - это то , что нужно ! Но чеснок и травы все равно обязательно добавьте !

Выкладываем блюдо в форму слоями , но делайте это столбиками , не перекладывая баклажаны внахлест , чтобы потом вы могли подать блюдо порционно .

Слои :

Баклажан

Соус

Моцарелла (кусочки)

Баклажан

Соус

Пармезан тёртый

Баклажан

Соус

Пармезан + сухари



И ставим запекать на 30 минут на 200 с . ЭТО ОЧЕНЬ ВКУСНО !!! И ПРЕКРАСНО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО ГАРНИРА.

ЗЕЛЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ

300 г стручковой фасоли, 50–80 г
грецких орехов
Оливковое масло с бальзамиком в
соотношении 3:1



Опустите фасоль в кипящую
подсоленную воду на 5–7 минут.
Откиньте на дуршлаг и промойте
холодной водой или переложите в ледяную, чтобы фасоль не потеряла цвет.

Подсушите орехи на сухой сковороде и порубите ножом или блендером. Соедините масло, уксус и соль, заправьте фасоль, добавьте любую зелень.

КАПОНАТА

Режем баклажаны на крупные кубики, сильно солим, оставляем на час, потом тщательно промываем от соли. Сушим на полотенце, на максимум убираем воду из них, промакивая вторым полотенцем сверху. Жарим в большом количестве сильно разогретого масла. Сельдерей режем соломкой, лук репчатый режем полукольцами. Баклажаны после обжаривания выложить на полотенце или дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло. Далее обжариваем в этом масле сельдерей с луком, присыпав чуть сахаром.

Берем сотейник, в котором будем доготавливать капонату. Наливаем на дно сотейника 500 гр томатного соуса + чеснок+ орегано+ тимьян, выкладываем лук с сельдереем, перемешиваем, далее выкладываем баклажаны и тщательно перемешиваем. Добавляем 2 ст л винного уксуса (на 1 кг баклажанов, 2 лука, 2 стебля сельдерея), держим на огне еще пару минут. Закуска готова, подается в холодном виде.



РАТАТУЙ

На 3-4 порции: по одному баклажан и кабачок + 2 помидора+ луковица - нарезать кружочками , смазать маринадом (оливковое масло+ чеснок+ орегано+ базилик)

Для соуса - нарезать мелко 2 луковицу, 2 болгарских перца = обжарить + мелкопорезанные 3 помидора - потушить около 10 минут + соль + чеснок , специи , травы. Выложить соус на дно формы и плотно выложить овощи кружочками.

Покрывать фольгой , запекать 40 минут при 200 С - затем фольгу открыть , запекать еще 20 минут .



МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ

Нарезать морковь тонкой соломкой и смазать растительным маслом .

Выложить на пергамент , посыпать крупной солью, паприкой или куркумой, запекать до корочки.

Прекрасно сочетается с блюдами из баранины, птицы и белой рыбы.



ЖУЛЬЕН ГРИБНОЙ

Шампиньоны нарезать тонкими кружочками (2-3 шт на порцию в зависимости от размера посуды) , обжарить вместе с мелконарезанным луком на сковороде . Выложить в жульенницы , залить соусом бешамель , посыпать сверху сыром , запекать при 220 около 10 минут .

Бешамель - растопить сливочное масло - 50 грамм , ввести 2 ст л муки - размешать венчиком + 500 мл молока + соль, перец, 1/5 ч л мускатного ореха . Уваривать на медленном огне до загустения около 3-4 минут . Этот объем примерно на 6 порций жульена .



ОВОЩИ В ТЕМПУРЕ

Режем овощи кольцами либо соломкой (перцы, лук, кабачки, морковь) , обмакиваем в темпуре , жарим в большом

количестве сильно разогретого масла . Толщина овощей должна быть не более 3-4 мм , чтобы они успели прожариться внутри .

РЕЦЕПТ ТЕМПУРЫ- стакан муки (пополам пшеничной и рисовой) + 1 взбитый до мягкой пены белок + ледяная газированная вода - замешиваем тесто до состояния густой сметаны+ соль.



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРИЛЕМ

Вычищаем серединку помидор, мелко рубим + зелень+ тертый сыр + майонез и криль (консервированные коктейльные креветки без рассола). Наполняем помидоры, охлаждаем около часа в холодильнике.



РУЛЕТ ИЗ ШПИНАТА С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

Заливаем свежий шпинат кипятком на одну минуту или используем замороженный , предварительно разморозив и отжав от жидкость.

Тесто для рулета :

200 гр шпината

3 яйца

укроп и соль

2 ст л муки и 1 ч л

разрыхлителя

и 2 ст л творожного сыра

Отправляем все ингредиенты в блендер .

Консистенция жидкая (это правильно) выпекаем пластом на противне около 10 минут при 200 С .

Выкладываем шпинатный корж на кальку, он должен немного остыть и далее выкладываем на него творожный сыр.

Плотно сворачиваем рулет, далее отправляем в холодильник на 3-4 часа.



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ПЕРЦЫ фаршированные ОВОЩАМИ

Режем перцы пополам, вычищаем семена , выкладываем их на противень

Начинка для фарширования: режем все овощи кубиками (около 2 см) - морковь , лук, кабачок, перец, баклажан - все или любые из этих овощей , после обжаривания добавляем на сковородку томатного соуса - чтобы смесь была похожа по консистенции на густое рагу + чеснок+ орегано . Запекаем около 40 минут . Сверху можно посыпать сыром.



ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Картофельное пюре из отваренного картофеля (на 5-6 крупных картофелин шт 50 гр масла + 1 яйцо), в остывшее пюре добавляем муку около 7-8 ст л с горкой и вышиваем тесто, чтобы можно было сформировать зразу.

В начинку используем обжаренные грибы с луком. ЗРАЗЫ можно как обжаривать, так и запекать в духовке.



ОЛАДЬИ из кабачка с сыром

На один крупный кабачок берем 1 яйцо + 100 грамм тертого сыра + мука 2-3 ст л . Кабачок трем на крупной терке , тщательно отжимаем и откидываем на дуршлаг на 20 минут , далее замешиваем тесто . Жарим до готовности .



МУСАКА ОВОЩНАЯ

Овощную мусаку собираем по принципу мясной. Баклажаны режем и обжариваем и выкладываем слоями с овощным фаршем (слой баклажан, слой овощного фарша, сыр и так несколько слоев). Заливаем сливками 20% или варим соус БЕШАМЕЛЬ (РЕЦЕПТ ВЫШЕ), покрываем фольгой, запекаем около 30 минут под фольгой и 15 минут открытую.

овощной фарш - прокручиваем на мясорубке с крупной решеткой морковь, перец болгарский, кабачок и грибы) обжариваем его на сковороде + соль, специи .



ЗАПЕКАНКА С КАБАЧКАМИ И МОКРОВЬЮ

Натираем кабачок на крупной терке , отжимаем от лишней влаги , перемешиваем с яйцом (1 яйцо на средний кабачок) + тертый сыр сулугуни + сметана около 2-3 ст л + обжаренная морковь -1 крупная шт . Выкладываем кабачково- морковную массу в форму для запекания , выпекаем первые 30 минут под фольгой и еще 10 минут (добавив сыр) .



ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ И ГРИБАМИ

Готовим крутое картофельное пюре, добавив в него только масло и слив весь отвар. Выкладываем слой пюре в жаропрочную форму и сверху выкладываем слой обжаренных грибов, чередуем слои 2 раза, верхний слой картофельный. Запекаем около 10 минут при 200 С, затем сверху смазываем сметаной и сыром и еще 10 минут при конвекции.



ГРИБЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Шапки от шампиньонов
маринуем с соусе : Соевый соус+
растит масло (пополам) +
чеснок+ сок лимона - около часа

Выкладываем шапки на
противень , наполняем начинкой
Можно использовать
картофельное пюре , или мелко
нарезанные обжаренные ножки
грибов с луком + сыр и зелень



КАБАЧКОВЫЕ БОЧОНКИ

Режем кабачки вдоль на тонкие слайсы на
всю длину , обжариваем на сковороде,
сворачиваем в полый бочонок,
выставляем их на противень , внутрь из
кондитерского мешка выдавливаем
картофельное пюре, сверху можно
посыпать сыром , запекаем около около
10-15 минут при 200 С



КАРТОФЕЛЬНО - АВОКАДНЫЕ ГОРКИ

С помощью резной кондитерской насадки выкладываем на противень крутое картофельное пюре в форме небольшого бублика . В центр выкладываем мятое авокадо с творожным сыром . Сверху посыпаем сыром . Запекаем 10 минут при 200-220 с .



ТЫКВА ФАРШИРОВАННАЯ гречневой кашей

Тыкву (до 1 кг) вымыть, протереть, срезать верхушку. Вынуть семена. Натереть мякоть внутри солью (0,5 ч. л.) и чёрным молотым перцем (0,2 ч. л.). Отправить тыкву запекаться в предварительно разогретой до 180°С духовке на 45 минут.

Полтора стакана сырой гречки прокалить на сковороде , добавить сливочное масло и влить 750 мл воды и приготовить кашу практически до готовности . Добавить в нее обжаренный лук и морковь.

Тыква будет готова, когда вы сможете ложкой легко отделить мякоть внутри. Соскрести ложкой мякоть внутри, оставляя стенки толщиной 0,5-0,7 см.

Соединить подготовленную гречневую кашу, лук, мякоть тыквы вместе с выделенным соком. Приправить чёрным молотым перцем (0,8 ч. л.). Перемешать. Выложить тыкву в форму для запекания. Наполнить тыкву кашей. Сверху воткнуть очищенные зубчики чеснока. Залить сверху в кашу кипятком (150 мл). Закрыть тыкву срезанной крышкой. Смазать сверху тыкву подсолнечным маслом (1 ст. л.). Отправить в предварительно разогретую до 180°С на 40 минут .



ШПИНАТ ПО - ИТАЛЬЯНСКИ

Листья шпината промыть ,
просушить. если листья немолодые
- отрежьте стебли .

в сковороде разогрейте оливковое
масло , выложите 2 дольки
чеснока , обжарьте его около 2
минут , уберите.

Отправьте шпинат на сковороду,
покрыв крышкой . Через 5 минут ,
когда шпинат осядет , перемешайте
его . Шпинат готов! выкладывайте на тарелку , посыпайте ароматным
сыром (он должен быть натер очень мелко)+ можно добавить
половинки вареных перепелиных яиц.



РУЛЕТ ИЗ КАБАЧКОВ

Натираем 2 средних кабачка на
крупной терке (отжимаем)+ 2
яйца + поставана муки =
перемешиваем , солим
.Распределяем эту массу на
тефлоновый коврик слоем около 2
см . Кабачковый пласт выпекается
около 40 минут до румяности .
Охладить , не снимая с
коврика, выложить слой
творожного сыра с зеленью и
чесноком , свернуть в рулет .
Убрать в холодильник на час .



ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Отварить соцветия капусты около 10 минут . Выложить их в форму для запекания , натереть на крупной терке отваренный картофель , смешать со сметаной и сыром , выложить между соцветиями , разравнивая поверхность , залить 10% СЛИВКАМИ . Запекать около 40 минут .



КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Обжариваем морковь с луком (по 1 шт на 1 кг капусты) около 20 минут в масле + 1 ложка томатной пасты. Добавляем порезанную тонкой соломкой капусту, проверяем достаточно ли масла, для того, чтобы капуста тоже могла жариться, постоянно помешиваем, ждем, когда капуста начнет уменьшаться в объемах и появится сок. Покрываем в это момент крышкой, убавляем газ, можно добавить полстакан воды (не больше). Тушим около получаса.



ФУНЧОЗА С ОВОЩАМИ

Фунчозу отвариваем в кипятке около 3-5 минут , откидываем на дуршлаг . готовим в глубокой сковороде овощи , к ним потом и добавим фунчозу.

ОВОЩИ : нарезаем соломкой морковь , перец и репчатый лук полукольцами.

Обжариваем в разогретом масле около 5-7 минут , постоянно помешивая, вливаем соевый соус (чтобы он полностью покрыл овощи) + тертый имбирь + чеснок+ кайенский перец.



БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Отбиваем баклажаны скалкой до мягкости . Разрезаем , серединка получается мягкой , вырезаем ее ножом , нарезаем мелко и отправляем вместе с луком , грибами, тертой морковью обжариваться до полуготовности , туда же добавляем отваренный рис . Наполняем баклажаны этой начинкой , сверху посыпаем сыром и запекаем около 50 минут сначала под фольгой , потом 10 минут на конвекции .



ГАРНИР ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Отвариваем капусту около 15 минут в подсоленной воде , режем пополам , обжариваем на сковороде с чесноком , посыпаем зеленью и кедровыми орешками.



ГРАТЕН ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Нарезанный ТОНКИМИ кружками картофель выложите в широкую кастрюлю или сотейник, залейте 20% сливками . Примерно 400 мл сливок на 1 кг картофеля. Картофель должен быть полностью покрыт , добавьте соль, перец, 2 зубчика чеснока, раздавленные ножом, щепотку мускатного ореха и лавровый лист (2 шт.)Варите 5-7 минут. Если сливки сильно загустеют, добавьте немного молока. Выложить половину картофеля в форму для запекания , посыпать сыром Грюйер или Пармезан , выложить несколько кусочком сливочного масла, сверху выложить оставшийся картофель , также посыпать сыром. ЗАПЕКАТЬ около 30 минут до образования румяной корочки.



ЛОБИО ПО - ГРУЗИНСКИ

500 г фасоли
1 острый стручковый перец
3 ст. л. зерен граната (ОПЦИОНАЛЬНО)
1 стакан очищенных грецких орехов
чеснок 2 зубчика, кинза, лук репчатый,
соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Фасоль замочить на ночь (чтобы быстрее сварилась) . Отварить до мягкости. Варят фасоль, подливая холодной воды по мере ее выкипания (5/6 раз) , соль добавляем почти в конце .

Обжарить на сковороде лук репчатый (2 шт), рубленые орехи , зелень , чеснок , отправить на сковородку готовую фасоль , перемешать , добавить зерна граната .



ТУШЕНАЯ ФАСОЛЬ С ОВОЩАМИ

Фасоль красная -200 гр, помидоры, красный перец, морковь, лук - по 1 шт каждого овоща, кукуруза -100 гр , зелень, чеснок.

Отвариваем фасоль до готовности (можно использовать и консервированную фасоль , как белую, так и красную) Все овощи обжариваем, добавляем чеснок, кориандр, соль .

Выкладываем фасоль к овощам на сковороду, добавляем стакан воды, покрываем крышкой и тушим около 20 минут. В конце добавляем зелень и чеснок.



ПАПАРДЕЛЛИ ИЗ КАБАЧКА

Вид этого блюда из кабачков напоминает название итальянской пасты папарделли .

Кабачок среднего размера 2 шт, помидоры 3 шт, лук репчатый 1 шт.

Специи : орегано 2 щепотка(и), перец черный молотый 1 щепотка(и), сметана 3 ст.л., зелень .

Нарезаем кабачок овощечисткой на длинненькие и очень тонкие полоски . Обжариваем нарезанный полукольцами лук , добавляем к нему кабачки , тушим около 10 минут , добавляем нарезанные кубиками помидоры . Лук нарезаем полукольцами. Разогреваем сковороду с растительным маслом, обжариваем лук. Пока лук обжаривается, режем помидоры кубиками. После того как лук стал золотистым, добавляем к нему кабачки и тушим до мягкости . Далее добавляем помидоры и тушим ещё 2 -3 минут . В конце добавляем зелень и сметану.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ РЁШТИ

Натрите отваренную до полуготовности картошку на крупной тёрке, посолите и поперчите по вкусу. Для жарки используйте сковороду небольшого диаметра (до 18 см).

Жарьте на смеси растительного и сливочного масла.

Распределите картофельную массу по сковороде слоем около 1 см . Жарьте на огне меньше среднего , чтобы середина успела прожариться. Переворачивать такие картофельные блины можно с помощью тарелки , накрыв ею сковородку и перевернув решти на тарелку , затем выкладывайте дожаривать вторую сторону .



БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Отварить брюссельскую капусту около 10 минут , выложить в сливочно - сырный соус , посыпать сухарями и тертым пармезаном. Запекать около 20 минут при 200С

Соус - мука+ сливочное масло - по 50 грамм растопить , смешать , влить сливки 10% 500 мл , соль, орегано, мускатный орех, уварить , выключить и добавить тертый сыр (100 грамм) , перемешать.



КАРТОФЕЛЬ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ

Режем картофель на дольки , отвариваем 3-4 минуты (не больше) , сливаем воду и заправляем растительным маслом , в которое добавили специи (куркуму, паприку, перец, чеснок сухой, соль) .

Тщательно перемешиваем картофель , выкладываем на противень.

Духовка должна быть разогретой до 220 С .



Супы

СУП С ЛИСИЧКАМИ

Лисички (шампиньоны) ,
картофель , морковь , лук ,
зелень , плавленый сыр .

Обжариваем лук, затем
добавляем на сковороду
морковь . Далее добавляем
грибы и обжариваем ещё 10
минут .

Отвариваем картофель ,
отправляем через 10 минут
зажарку .

Плавленый сыр удобнее тереть , когда он чуть подмороженный .
Натираем в суп (1 сырок на литр супа) , размешиваем , держим на
огне около минуты , чтобы сыр расплавился .



ЛУКОВЫЙ СУП

РЕЖЕМ ЛУК
ПОЛУКОЛЬЦАМИ (2
лука на 1 порцию), жарим
до золотого цвета (около
30 минут) , солим ,
перчим, в конце добавляем
1/2 ч л сахара ,
перемешиваем лук до
лёгкой карамелизации.

Вливаем овощной бульон
столько, чтобы лук был чуть покрыт (консистенция должна быть
густой, как у соуса) . Выкладываем получившийся луковый соус в
горшочки и убираем в духовку на один час на 180С , после этого



достаем горшочки и посыпаем тертым сыром , возвращаем в духовку еще на 10 минут .

СУП- ПЮРЕ ИЗ БРОКОЛЛИ С ГОРОШКОМ

Замороженный зеленый горошек отвариваем 5 минут .

Отвариваем брокколи , пюрируем блендером вместе с половиной горошка , добавляем горячих сливок 20% до нужной густоты. Добавляем оставшийся горошек в тарелку.

Соотношение брокколи к горошку примерно 2:1 .



СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

Морковь – 0,5 кг (НА 3-4 ПОРЦИИ)

Лук репчатый – 1 шт.

Сливки нежирные – 1 стакан

Масло растительное – 2 ст. ложки

Масло сливочное – 1 ст. ложка

Имбирь молотый – 1 ч. ложка

Овощной бульон (или вода) – 2 стакана

Соль – по вкусу (0,5 ч. ложки)

Перец молотый – по вкусу

Зелень – по вкусу



Морковь с луком почистить , покрошить, обжарить на масле .
Добавить имбирь (когда морковь станет мягкой). Влить бульон или
воду, варить около 30 минут. Убедитесь , что морковь стала мягкой .
Взбить блендером , добавить сливки.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

Чечевица красная – 250 г

Болгарский сладкий перец, морковь, лук репчатый, лук-порей - по 1
штуки

Сельдерей (стебли) –
150 г

Чеснок

томатный соус- стакан

Заложить чечевицу в
кипящую воду (около
2- литров на этот
объем) ,

посолить, проварить ее
около 20 минут .

Тем временем все

овощи нарезать кубиками и обжарить около 15 минут до золотистой
корочки, добавить томатного соуса (1 стакан).

Добавить овощи в суп , убавить огонь и оставить еще на 10 минут



Консервирование

ЛЕЧО

5 кг помидор
3 кг перца
2 головки чеснока
1 стакан сахара
1 стакан масла
3 ст л соли без горки
2 ст л 70% эссенции

Помидоры прокрутить через мясорубку, перцы нарезать соломкой.

Поставить помидоры на огонь, как только закипели - добавить перцы. Варить 20 минут, далее добавить все остальные ингредиенты и варить ещё 15 минут.



ПЕРЕЦ МАРИНОВАННЫЙ

Болгарский перец -2 кг очистить, нарезать полосками.

Перец необходимо пробланшировать около минуты.

Варим маринад:

Растит масло -250 мл, сахар - 300 гр, соль -50 гр, чеснок -1 головка, вода -1 литр, перец горошком -10 шт. Маринад довести до кипения и добавить 200 мл уксуса 9%.

Раскрадываем перцы в стерильные банки, заливаем этим маринадом.



ПЕРЦЫ ЖАРЕННЫЕ (консервированные на зиму)

На 0,5 л банку: 6 горошин перца ,
2 ст л сахара , 1 ч л соли , 2-3
дольки чеснока, 2 ст л 9% укуса
, 1ч ложка соли . Сложить эти
ингредиенты на дно банки .
Перец помыть , вырезать
плодоножку и обжарить целиком
на сковороде , переворачивая, со
всех сторон . Сложить в банку ,
залить маслом со сковороды .
Закрутить стерильной крышкой ,
перевернуть банку , оставить
остужать .



ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Помидоры -3 кг
Лук -1 кг
Огурцы -1,5 кг
Перец болгарский -1,5 кг
4,5 стакана растит масла
1/3 стакана сахара
8 ст л укуса 9%
8 листов лаврушки
10 Горошин перца
100 гр соли .

Все овощи нарезать кубиками ,
морковь можно на тёрке . Сложить все ингредиенты в большую
кастрюлю , варить 1 час , разложить по стерильным банкам .

