Повар и поваренок

# Вкусные блюда ИЗ МЯСА

# Вкусные блюда из мяса

# Содержание

4. *Мясо шпигованное*
5. *Говядина, запеченная в фольге*
6. *Говядина по-русски*
7. *Говядина, тушенная с черносливом*
8. *Рагу из говядины со сладким перцем и морковью*
9. *Рулет из телячьей грудинки*
10. *«Ежики» мясные*
11. *Говядина с грибами под брусничным соусом*
12. *Рулет мясной с грибами*
13. *Фаршированные котлеты*
14. *Перец фаршированный тушеный*
15. *Мясные биточки с рисом*
16. *Свинина с тушеными яблоками*
17. *Отбивная*
18. *Свинина, тушенная с овощами*
19. *Шницель с глазуньей*
20. *Поросенок жареный*
21. *Свиные шарики с ананасом*
22. *Грудинка баранья, фаршированная*
23. *Края баранины с розмарином*
24. *Шашлык с жареными яблоками*
25. *Баранина, запеченная в фольге с помидорами под сырной шапкой*
26. *Кебаби*
27. *Язык отварной с соусом*
28. *Телячья печень с паприкой и мандаринами*
29. *Лапшевник с печенью*
30. *Печень свиная с чесноком*
31. *Говяжьи почки в луковом соусе*

# Мясо шпигованное

- *850 г сырой мякоти говядины*
- *или по 800 г баранины или козлятины*
- *или 750 г свинины*
- *150 г моркови*
- *100 г петрушки (корень)*
- *80 г лука репчатого*
- *100 г томата-пюре*
- *50 г жира животного топленого*
- *30 г муки*
- *750 г макарон с маслом и сыром*
- *соль*
- *перец черный молотый*
- *лавровый лист*
- *перец горошком*

Подготовленный кусок мяса проколоть вдоль волокон и нашпиговать морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, посолить, поперчить. Обжаривать мясо на сковороде на плите до образования коричневой корочки.

Репчатый лук, морковь вымыть, мелко нарезать и пассеровать на жире.

Обжаренное мясо положить в глубокую посуду, залить наполовину бульоном или водой, добавить пассерованные репчатый лук, морковь, петрушку, томат-пюре, перец горошком, лавровый лист.

Тушить мясо с закрытой крышкой 2—2,5 часа.

Готовое мясо вынуть, а бульон вместе с разварившимися овощами протереть сквозь сито и ввести пассерованную муку, проварить.

Готовое мясо нарезать на порции.

Повар и поваренок

*Чтобы мясо было вкуснее, нежнее и ароматнее, его рекомендуется перед жаркой смазывать горчицей.*

*Размораживать мясо следует в холодильнике. Рекомендуется использовать оттаявшее мясо как можно быстрее.*

# Говядина, запеченная в фольге

- *200 г филе говядины*
- *2 клубня картофеля*
- *4 шампиньона*
- *3 ст. ложки масла растительного*
- *50 г сливок*
- *соль*
- *перец черный молотый*

Филе говядины посолить и хорошо отбить.
Отбивную положить на раскаленную сковороду и жарить до готовности.
Картофель почистить и нарезать кружочками. В отдельной посуде растопить растительное или сливочное масло и обжарить картошку с двух сторон.
На лист фольги выложить говяжью отбивную, сверху поместить картофель.
Грибы почистить и нарезать небольшими кусочками.
На сковороду вылить немного растительного масла и обжарить грибы, за несколько минут до готовности ввести сливки и готовить, постоянно помешивая.
Готовые грибы немного охладить и поместить поверх картофеля.
Все слегка посолить и поперчить.
Края фольги плотно зажать.
Противень поместить в духовку и готовить при температуре 180–200°С.

# Говядина по-русски (в горшочке)

- *850 г сырой мякоти говядины*
- *по 200 г моркови, сельдерея, лука репчатого*
- *100 г шпика*
- *50 г молотых сухарей бородинского хлеба*
- *750 г (5 шт.) картофеля*
- *50 г топленого масла для жарки*
- *250 г сметаны*
- *бульон по потребности*
- *соль*
- *зелень петрушки*
- *лавровый лист*
- *перец крупно дробленный*

Мякоть говядины зачистить, нарезать на порционные куски поперек волокон и слегка отбить.

Мясо обжарить на сильном огне. Положить мясо в порционный горшок, дно которого покрыть ломтиками шпика.

Сверху положить коренья — морковь, сельдерей, лук, нарезанные соломкой, добавить сухари бородинского хлеба, лавровый лист и крупно дробленный черный перец, соль.

Залить крепким бульоном и тушить в духовке.

Затем добавить некрупный картофель целыми клубнями, а за 20—25 минут до конца тушения — сметану.

Подать в горшочке, посыпав зеленью.

# Говядина, тушенная с черносливом

- *250 г мякоти говядины*
- *1 луковица*
- *2 ст. ложки томатного соуса*
- *50 г чернослива*
- *соль*
- *2 ст. ложки масла растительного*
- *перец черный молотый*
- *специи*

***Для украшения:***

- *листья салата*

Приготовленное мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.
Обжарить мясо на сковороде в заранее разогретом растительном масле.
Репчатый лук нарезать полукольцами и пассеровать.
Положить в мясо пассерованный лук, томатный соус.
Все перемешать и залить бульоном или кипяченой водой.
Мясо тушить на медленном огне в течение 50 минут.
Предварительно промытый чернослив нарезать маленькими кусочками.
Затем добавить его в мясо и тушить до готовности еще 10—15 минут.
К столу подавать на широком блюде, украсив листьями салата.

*Если мясо чаще поливать жидкостью, в которой оно тушится, процесс приготовления его ускоряется.*

1,5 ч

# Рагу из говядины со сладким перцем и морковью

- *400 г филе говядины*
- *2 сладких перца*
- *3 моркови*
- *3 луковицы*
- *2 помидора*
- *масло растительное*
- *паприка*
- *соль*
- *перец черный молотый*

*Говяжья или свиная вырезка никогда не употребляются для варки, а только для жаренья.*

Мясо вымыть, подсушить.
Мясо нарезать крупными кусками.
Пожарить мясо на растительном масле до готовности.
Сладкий перец, лук и морковь очистить, после чего нарезать крупными кубиками.
В готовое мясо добавить перец и морковь, довести овощи до готовности и только после этого ввести крупно нарезанный лук.
Когда лук будет готов, добавить нарезанные помидоры и специи, тушить до готовности.
При необходимости добавить в рагу немного воды.

# Рулет из телячьей грудинки

- *1,5 кг телячьей грудинки*
- *4 – 5 вареных яиц*
- *3 моркови*
- *1/2 банки консервированной кукурузы*
- *2 сладких перца*
- *4 ст. ложки масла сливочного*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- *1 стакан воды или бульона*

Из грудинки удалить кости, обсушить, посолить, поперчить. Мелко нарубленные вареные яйца, морковь, сладкий перец и кукурузу перемешать.
Полученную смесь положить на середину грудинки, туго завернуть рулетом, перевязать нитками, положить на противень, обмазать маслом, долить воду (или бульон) и запечь в духовке, периодически поливая.
Готовый рулет охладить, снять нитки, нарезать тонкими ломтиками, разложить на блюде. Вокруг можно положить обжаренные кабачки, очищенные дольки апельсина и киви.

*Телятиной называется более мягкое и менее жирное мясо молодых (не старше 3 месяцев) животных.*

- *500 г филе говядины*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *200 г риса*
- *0,5 л говяжьего бульона*
- *соль*
- *перец черный молотый*

Морковь и лук очистить. Говяжье филе нарезать кусочками, пропустить вместе с луком через мясорубку.

Морковь натереть на мелкой терке. Смешать подготовленные компоненты в глубокой посуде, добавить рис, посолить, поперчить и тщательно вымешать. Из готового фарша сформовать шарики, опустить в кипящий подсоленный бульон, тушить на медленном огне до готовности. Подавать на стол в горячем виде с небольшим количеством бульона.

# «Ежики» мясные

Повар и поваренок

*Если для приготовления фарша используется слишком жесткая говядина, нужно добавить в фарш свиное сало.*

# Говядина с грибами под брусничным соусом

- *300 г филе говяжьего*
- *200 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *100 мл бульона говяжьего*
- *50 г масла растительного для жарки*
- *50 г масла сливочного*
- *100 г брусники*
- *1 ст. ложка сахара*
- *соль*
- *перец черный молотый*
- *зеленый лук*

Грибы и лук очистить, вымыть. Говядину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и слегка обжарить на растительном масле.
Очищенные грибы вымыть, разрезать на 4 части, добавить к обжаренной говядине.

Лук вымыть, нашинковать. Добавить лук к мясу вместе со сливочным маслом. Залить бульоном и тушить до готовности 25—30 минут.
К столу подавать говядину, украсив зеленым луком. Соус подать отдельно в соуснике.

**Соус:** бруснику перебрать, помыть и проварить с сахаром в небольшом количестве воды.

*Начинающим хозяйкам следует знать, что оптимальная температура воды для промывания мяса — 25–30°С.*

# Рулет мясной с грибами

- *500 г мякоти говядины*
- *3–4 вареных яйца*
- *150 г грибов отваренных*
- *2–3 ст. ложки пюре томатного*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *соль*
- *перец черный молотый*
- *2–3 яйца*
- *масло для жарки*

*Изделия из рубленого мяса или котлетной массы считаются готовыми, если при проколе и нажатии на изделия выделяется бесцветный сок.*

Мясо отбить молотком до тестообразной консистенции. Посолить, поперчить мясо и сформовать в виде пласта толщиной в 1,5–2 см. Уложить на него мелко нарубленные грибы, полоски чеснока, половинки вареных яиц. Осторожно завернуть рулетом, перевязать. Поместить сырой рулет в смазанный маслом сотейник, смазать сверху томатным пюре, поставить в разогретую духовку и жарить до готовности.

# Фаршированные котлеты

- *300 г филе говядины*
- *2 яйца*
- *1 луковица*
- *1 пучок зелени*
- *50 г панировочных сухарей*
- *100 мл сметаны*
- *50 г пасты томатной*
- *200 мл масла растительного для жарки*
- *соль*
- *перец черный молотый*

Нарезать мясо кусочками, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно вымешать. Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Лук очистить и сполоснуть холодной водой. Нарубить вареные яйца, лук нашинковать.
Фарш разделить на 3 части, сформовать круглые лепешки толщиной 1 см, выложить в центр начинку, соединить края и придать изделию овальную форму.

Котлеты запанировать в сухарях и жарить в раскаленном растительном масле до готовности в течение 15—20 минут.
К столу подавать, полив соусом.

**Начинка:** смешать рубленые яйца с обжаренным на растительном масле луком и мелко нарезанной зеленью, посолить.

**Соус:** сметану смешать с томатной пастой и солью, а затем варить на слабом огне 3—5 минут.

# Перец фаршированный тушеный

- *3–4 стручка перца*
- *3–4 ст. ложки томата-пасты*
- *1/2 стакана сметаны*
- *зелень петрушки или укропа*
- *1 ст. ложка муки*
- *2 ст. ложки масла*

***Для начинки:***

- *200 г мясного фарша*
- *0,5 стакана отваренного риса*
- *2 луковицы*
- *соль*
- *перец черный молотый*

*Для аромата в мясной фарш рекомендуется добавлять немного чеснока.*

Перец вымыть, разрезать пополам вдоль, удалить сердцевину, уложить в смазанную жиром форму. Каждую половинку перца заполнить начинкой. Заполненные начинкой половинки перца залить смесью из муки, сметаны и томата-пасты, сверху положить кусочек масла. Противень с перцем поместить в хорошо разогретую духовку. При подаче сверху посыпать зеленью. А также можно украсить вареными грибами.

**Начинка:** отварной рис смешать с фаршем, мелко нарезанным луком, солью, перцем.

# Мясные биточки с рисом

*Если хлеб замачивают в воде, то воду от хлеба тщательно отжимают (она приобретает кислый вкус и запах), а в котлетную массу вводят свежую воду.*

- *150 г говядины*
- *150 г свинины*
- *1 яйцо*
- *100 г растительного масла для жарки*
- *1 морковь*
- *50 мл молока*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *300 г отварного риса для гарнира*

***Для украшения:***

- *1 огурец*
- *1 помидор*

Свинину и говядину нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Добавить яйцо в фарш и тщательно вымешать его.
Тушить на слабом огне 2—3 минуты до загустения.

Из фарша сформовать биточки, обжарить их с двух сторон на растительном масле до образования корочки, переложить в соус и тушить в духовке до готовности.
К столу подать с отварным рисом, украсив фигурно нарезанными помидором и огурцом.

**Соус**: морковь натереть на мелкой терке, обжарить в небольшом количестве растительного масла, постепенно добавляя муку, влить молоко, размешать.

# Свинина с тушеными яблоками

- *2 яблока*
- *1 морковь*
- *2 луковицы*
- *300 г филе свинины*
- *растительное масло*
- *приправа карри*
- *соль*
- *зеленый лук*
- *перец черный молотый*

*В мясе свинины содержится большое количество белка, необходимого человеку на протяжении всей его жизни.*

Яблоки помыть, разрезать на две части, удалить сердцевину, а мякоть нарезать дольками.
Лук очистить от шелухи, нарезать тонкими полукольцами.
Филе свинины разделать на порционные куски, отбить, посолить, посыпать приправой карри, перцем и жарить на растительном масле до готовности.

Морковь нарезать тонкими брусочками. Яблоки, лук и морковь обжарить на растительном масле.
Готовые отбивные соединить с обжаренными овощами и яблоками, добавить немного воды и тушить еще 5—10 минут на слабом огне.
При подаче к столу блюдо украсить зеленым луком.

# Отбивная

- *4 свиные отбивные*
- *соль*
- *перец черный молотый*
- *120 г сыра «Гауда»*
- *веточки петрушки*

Помыть и обсушить свиные отбивные.
Сделать в каждой отбивной прорезь-кармашек. Посолить и поперчить внутри.

Разделить сыр на 4 части, помыть и обсушить петрушку.
Положить сыр и петрушку внутрь каждого куска мяса.
Плотно закрепить края зубочисткой.
Обжаривать на гриле с двух сторон 6—8 минут.

*Чтобы получить сочное жареное мясо, особенно из жесткого, старого мяса, его предварительно надо пропитать слабым раствором уксуса или лимонным соком.*

# Свинина, тушенная с овощами

- *300 г филе свинины*
- *1 помидор*
- *1 луковица*
- *3 разных по цвету болгарских перца*
- *1 морковь*
- *50 г масла растительного для жарки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень*

Свинину нарезать тонкими кусочками.
Слегка обжарить свинину на растительном масле.
Помидор вымыть и нарезать небольшими кусочками.
Морковь и лук очистить, вымыть.
Морковь нарезать брусочками.
Нашинковать лук и болгарский перец.
Обжарить подготовленные овощи, сложить вместе с мясом в кастрюлю, посолить, поперчить, потушить на слабом огне в течение 20—25 минут.
К столу подавать, посыпав рубленой зеленью.

Повар и поваренок

*Если свинина очень жирная, то ее можно обжаривать без добавления масла.*

# Шницель с глазуньей

- *200 г мяса*
- *2 яйца*
- *3 ст. ложки панировочных сухарей*
- *1 огурец маринованный*
- *зелень укропа*
- *4 маслины*
- *соль*
- *перец черный молотый*
- *3 ст. ложки масла растительного*

Мясо вымыть, положить сверху лист целлофана и хорошо отбить кухонным молотком.
Посыпать мясо панировочными сухарями, затем черным молотым перцем и солью.
В отдельной посуде взбить яйцо и обмакнуть шницель в получившуюся смесь.
Мясо жарить на растительном масле до готовности.

Выложить шницель на тарелку.
Пожарить яйцо и присоединить глазунью к шницелю.
Украсить блюдо нарезанными кружочками маслин, веточками укропа и нарезанным соленым огурцом.

*Жареные мясные панированные изделия не следует поливать при подаче соком или соусом, чтобы не отмокла панировка. Их поливают только маслом.*

*Свинина является наиболее калорийным мясом, поэтому ее следует исключить из рациона желающих похудеть.*

# ПОРОСЕНОК ЖАРЕНЫЙ

- *1 кг 350 г сырого поросенка*
- *50 г сметаны*
- *20 г топленого свиного жира*
- *750 г гарнира*
- *соль*

Тушку поросенка опалить, зачистить и обмыть водой.
Подготовленного поросенка посолить и положить на противень с жиром кожей вверх, смазать кожу сметаной. Жарить тушку в духовке, периодически поливая жиром, не переворачивая, чтобы кожа жареного поросенка получилась хрустящей. Продолжительность жаренья в среднем 50—60 минут.
Подать поросенка с гарниром, полив жиром и соком от жаренья.

**Гарнир:** гречневая рассыпчатая каша, картофель жареный, тыква, кабачки, баклажаны жареные.

**Соус:** сметанный.

# Свиные шарики с ананасом

- *250 г свиного фарша*
- *2 ст. ложки крахмала*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *черный молотый перец*

***Для соуса:***

- *2 ст. ложки томатного соуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1/2 болгарского перца*
- *ананас*
- *соль*

***Для украшения:***

- *нарезанный кругами свежий огурец*

В свиной фарш положить яйцо, соль, перец, крахмал и все тщательно перемешать.
Из полученной массы сформовать шарики и обжарить их на разогретом в сковороде растительном масле.

Свиные шарики выложить на блюдо и залить ананасовым соусом.
К столу подавать на широком блюде, украшенном по краям кружками свежего огурца.

**Соус:** ананас нарезать дольками, в томатный соус добавить нарезанные дольками ананас и болгарский перец. Томатный соус, кусочки ананаса и болгарского перца посыпать сахаром.

*Жарить мясо нужно незадолго до его использования, так как при хранении его вкус ухудшается.*

30 мин

# Грудинка баранья, фаршированная

- *800 г сырой бараньей грудинки*
- *20 г жира топленого*
- *соль*
- *перец черный молотый*

***Для фарша:***

- *140 г рисовой крупы*
- *300 г баранины*
- *60 мл воды*
- *100 г лука репчатого*
- *40 г маргарина*
- *соль*
- *перец*

У бараньей грудинки с внутренней стороны, вдоль реберных костей, прорезать пленку, удалить ребра до или после тепловой обработки. По всей длине грудинки, начиная с тонкого ее конца между наружным слоем мяса и слоем мяса, непосредственно прилегающего к ребру, прорезать пленки так, чтобы получилось пространство в виде мешка.

*Готовность мяса определяют путем прокола тонким ножом в наиболее толстой части куска. В готовое мясо игла входит легко, вытекающий сок — бесцветный.*

Образовавшийся мешок наполнить фаршем. Края зашить. Подготовленную грудинку посыпать солью, перцем и жарить в духовке до готовности более часа. Готовую грудинку нарезать кусками, удалив нитки, и полить мясным соком.

**Фарш:** в измельченную сырую баранину добавить воду, соль, перец, пассерованный на маргарине лук и отварной рис, все тщательно перемешать.

# Края баранины с розмарином

- *200 г баранины*
- *2 картофелины*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ст. ложка муки*
- *100 г сыра*
- *50 г грибов*
- *2 ст. ложки масла растительного*
- *соль*
- *перец черный молотый*
- *розмарин*

*В блюда из баранины кладут чеснок, шафран, сушеный барбарис, гвоздику, мускатный орех, перец и зелень лука, укропа и петрушки.*

Края баранины слегка отбить, посолить, посыпать перцем и розмарином.
Мясо выложить на сковороду и обжарить в сковороде на растительном масле.
Картофель вымыть, очистить и нарезать кусочками.
Нарезанные маленькими кусочками картофель, грибы и чеснок обжарить на растительном масле, постепенно добавляя муку.

Выложить овощную смесь в приготовленную форму и сверху посыпать ее натертым на крупной терке сыром.
Мясо выпекать в духовке до готовности.
К столу баранину и овощи подавать, выложив на блюдо и украсив зеленью петрушки.

# Шашлык с жареными яблоками

- *1 кг баранины*
- *5 луковиц*
- *1 ст. ложка 3%-ного уксуса*
- *1 ст. ложка сахара*
- *перец черный молотый*
- *4—5 крупных яблок*
- *1 стакан сладкого вина*
- *2 яичных белка*
- *2 ч. ложки сахарной пудры*
- *соль*

Нарезать мякоть баранины кусочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.
К баранине добавить небольшое количество нарезанного лука, сахар, перемешать и поставить мариноваться в холодное место на 4—7 часов.
Яблоки нарезать кружочками, уложить в глубокую посуду, посыпать сахаром, залить небольшим количеством вина и подождать полчаса. Затем вынуть яблоки, обмакнуть их в яичные белки, взбитые в густую пену вместе с небольшим количеством сахарной пудры.
На шампуры нанизать поочередно кусочки мяса и кружочки яблок.
Жарить шашлык над углями в мангале.
При подаче посыпать шашлык маринованным в уксусе с сахаром репчатым луком.

*Жира в баранине больше, чем в говядине. Она менее питательна, чем говядина, но лучше переваривается, ее можно есть почти сырой.*

# Баранина, запеченная в фольге с помидорами под сырной шапкой

- *3 кусочка филе баранины на косточке*
- *1 помидор*
- *3 ст. ложки нарезанной белой части зеленого лука*
- *1 ч. ложка орегано*
- *1 ст. ложка масла растительного*
- *1 ст. ложка сока лимона*
- *50 г сыра*
- *соль*
- *перец черный молотый*

***Для украшения:***

- *зелень петрушки*
- *зеленый лук*

Баранину посолить, посыпать перцем и специями, сбрызнуть соком лимона и полить растительным маслом.

Оставить мясо мариноваться в течение часа.

После этого мясо выложить на лист фольги, сверху положить ломтики помидора, мелко нарезанный зеленый лук.

Сверху все посыпать тертым сыром и поставить в разогретую духовку.

К столу подавать на фольге, украсив зеленью петрушки и зеленым луком.

# Кебаби

- *500 г баранины*
- *75 г курдючного сала*
- *1 яйцо*
- *1/4 ч. ложки перца черного молотого*
- *лук репчатый*
- *барбарис*
- *соль*

Мякоть баранины вместе с репчатым луком, курдючным салом и небольшим количеством барбариса пропустить дважды через мясорубку. Затем добавить соль, молотый черный перец, взбитое яйцо и тщательно перемешать.

*Если мясо жирное и жир липкий, то это признаки старой баранины.*

Над раскаленными углями сильно разогреть маленькие вертела, обернуть каждый из них предварительно разделенным на порции провернутым мясом и жарить до готовности, все время поворачивая над углями.
Готовый кебаби завернуть рулетом в тонкий лаваш.
Сверху можно посыпать мелко нашинкованным репчатым или зеленым луком и толченым барбарисом.

# Язык отварной с соусом

- *850 г сырого языка говяжьего, свиного или телячьего или 1 кг бараньего*
- *1,5 л воды*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 корень петрушки*
- *750 г гарнира*
- *350 г горячего соуса*
- *или 150 г холодного соуса*
- *лавровый лист*
- *соль*

*Время варки языка колеблется от 2 до 4 часов в зависимости от его размера и вида (говяжьи языки варятся дольше, чем свиные).*

Язык тщательно промыть в холодной воде. Положить в посуду с холодной водой и поставить варить.
Через 1 час добавить соль, нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук, лавровый лист и варить еще 1—2 часа (в зависимости от возраста скота) при слабом кипении до готовности.
Вареный язык переложить из бульона в посуду с холодной водой и тотчас снять с него кожу, не вынимая из воды.

Перед подачей язык нарезать тонкими ломтями, положить на тарелку с гарниром, полить соусом и украсить зеленью.

**Гарнир:** картофельное пюре, зеленый горошек, овощи, припущенные с маслом, отварная фасоль.

**Соусы:** белый, томатный, сметанный, соус хрен с уксусом (холодный), соус майонез с хреном.

# Телячья печень с паприкой и мандаринами

- *200 г телячьей печени*
- *3 ст. ложки масла растительного*
- *2 ст. ложки муки*
- *1 мандарин*
- *150 г риса отварного*
- *30 г зеленого горошка*
- *1–2 ч. ложки паприки*
- *соль*
- *перец черный молотый*

***Для украшения:***

- *зелень петрушки*

Печенку очистить от пленок. Приготовленный кусок печени обмакнуть в растительное масло, обвалять в муке и обжарить в раскаленном растительном масле с обеих сторон.

*Чтобы легче снялась пленка, надо опустить печенку на минуту в горячую воду.*

За несколько минут до готовности печенку посыпать паприкой, солью и перцем.
Предварительно сваренный рис смешать с зеленым горошком и также заправить смесь паприкой.
Мандарин очистить от кожуры и разделить на дольки, после чего слегка обжарить на растительном масле.
К столу печень подавать с рисом, украсив дольками мандарина.

# Лапшевник с печенью

- *200 г печени*
- *200 г лапши*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *50 г масла сливочного*
- *50 г панировочных сухарей*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *перец черный молотый*

*Лапшевник получается более вкусным, если макаронные изделия для него немного недоваривать.*

Печень нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить.
Лук и морковь очистить и нарезать так же, как печень.
Лапшу отварить, добавить сливочное масло и яйцо, перемешать.
Обжаривать печень, лук и морковь на сливочном масле в течение 4—5 минут. Половину лапши выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания.
Поверх лапши выложить печень, сверху — оставшуюся лапшу и запекать в духовке в течение 5—8 минут.

# Печень свиная с чесноком

*Чтобы печень стала нежней на вкус, ее нельзя долго жарить или тушить, она становится сухой и теряет большую часть полезных веществ.*

- *200 г печени свиной*
- *1 морковь*
- *2 дольки чеснока*
- *100 г панировочных сухарей*
- *1 лавровый лист*
- *перец душистый горошком*
- *3 ст. ложки масла сливочного*
- *соль*
- *перец черный молотый*

В холодную воду положить лавровый лист, душистый перец, разрезанную на четыре части морковь и соль, все перемешать и довести до кипения. После этого в воду опустить печень и варить до готовности.

Готовую печень нарезать тонкими небольшими ломтиками.
В смазанную сливочным маслом сковороду выложить кусочки печени, сверху поместить нарезанный чеснок. Затем все поперчить, посыпать панировочными сухарями. Сковороду поставить в духовку и запекать до готовности при температуре 150—180°С.

# Говяжьи почки в луковом соусе

- *400 г говяжьих почек*
- *3 огурца соленых*
- *50 г каперсов*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 долька чеснока*
- *50 г сметаны*
- *50 г пасты томатной*
- *50 г масла растительного для жарки*
- *соль*
- *перец черный молотый*
- *зелень*

Морковь, чеснок и лук очистить, почки нарезать мелкими кусочками. Огурцы разрезать вдоль, затем нарезать ломтиками, лук нашинковать, морковь нарезать кубиками.

Обжарить лук и морковь.
Почки обжарить на растительном масле, залить смесью сметаны и томатной пасты, добавить огурцы, каперсы, мелко рубленный чеснок, посолить, поперчить.
Тушить 10 минут.
Добавить к почкам обжаренные отдельно морковь и лук и тушить 25—30 минут до готовности.
К столу подавать с зеленью петрушки.

*Перед приготовлением разрезанные вдоль почки нужно выдерживать в слабом рассоле в течение 20—25 минут.*

В 56 **Вкусные** блюда из мяса. — М.: Изд-во Эксмо, 2006. — 32 с, ил.
**ISBN5-699-20188-2**
**ISBN5-699-09479-2**

Мясо — очень ценный.пищевой продукт. Из него можно приготовить множество блюд, отличающихся большим разнообразием вкуса. В предлагаемой книге подробно и доступно описаны лучшие рецепты приготовления различных блюд из говядины, свинины, баранины. Здесь вы также найдете полезные советы, которые помогут узнать тонкости кулинарии. С помощью рецептов этой книги вы сумеете приготовить вкусные и полезные блюда и порадовать ими своих гостей.

**УДК 641/642**
**ББК 36.99**

**ISBN 5-699-20188-2(ОСЕ)**
**ISBN5-699-09479-2**

**©ООО «Издательство «Эксмо», 2006**

Составители Т. Воробьева, Т. Гаврилова

Дизайн оформления Н. Кудря

Фото Е. Рязановой, А. Дроздина, М. Козловского

**Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!**

**ВКУСНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА**

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

***Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:***
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

***Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:***
**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
**В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.
**В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
**В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.
**В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.
**В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
**Во Львове:** Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

***Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:***
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

***Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:***
**В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:**
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел.: 937-85-81, 780-58-81.
Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.

**В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:**
**«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.**

Подписано в печать с готовых монтажей 15.11.2006
Формат 60x100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бум. мел. Усл. печ. л. 1,8.
Доп. тираж 55 000 (5 000 ПиП + 50 000ПиП для ОСЕ) экз. Заказ № 80.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в ОАО "Тульская типография".
300600, г. Тула, пр. Ленина,109 .