

50

рецептов
еврейской
кухни



УДК 641
ББК 36.997
П99

Составители: А.Б. Гутчина, С.И. Месропян,
В.М. Тамаркин

Подписано в печать 6.10.04. Формат 84х108 1/32.
Усл. печ. л. 1,68. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 2896.

50 рецептов еврейской кухни / Сост.: А.Б. Гутчина,
П99 С.И. Месропян, В.М. Тамаркин. — М.: ООО «Издательст-
во АСТ»; СПб.: ООО «Издательство «Полигон», 2005. —
30, [2] с.

ISBN 5-17-027624-9 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-89173-063-4 (ООО «Издательство «Полигон»)

Эта книга ознакомит с особенностями еврейской национальной
кухни и расскажет о технологических приемах и рецептах ее пятиде-
сяти наиболее типичных блюд. Издание предназначено для широкого
круга читателей, может служить практическим пособием для домашних
хозяек и кулинаров-профессионалов.

УДК 641
ББК 36.997

Научно-популярное издание

50 рецептов еврейской кухни

Редактор И.В. Петрова
Компьютерная верстка Л.Е. Голода
Технический редактор И.В. Буздалева
Корректор В.В. Безымянская

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.000577.02.04 от 03.02.2004 г.

ООО «Издательство АСТ»
667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 28
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство «Полигон»
194044, С.-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 38/40
Тел./факс: 542-91-12 E-mail: polygon@rol.ru

Отпечатано с **готовых диапозитивов** в типографии
ФГУП «Издательство «Самарский Дом печати»
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

© Сергеев А.В., дизайн обложки, 2000

Содержание

Особенности еврейской кухни.....	5
----------------------------------	---

ЗАКУСКИ

1. Рубленая селедка.....	8
2. Редька с гусиным жиром.....	8
3. Огурцы с яйцами и гусиным жиром.....	9
4. Рубленые яйца с гусиным жиром.....	9
5. «Гривы» (гусиные шкварки).....	9
6. Печенка рубленая.....	9

ПЕРВЫЕ ЖИДКИЕ БЛЮДА

7. Бульон с «кнейдлах» (шариками).....	11
8. Бульон с «мандлех».....	12
9. Бульон с «розами».....	12
10. Бульон с «куголом» (бабкой).....	12
11. Бульон с «латкес» (блинчиками).....	13
12. Бульон с «креплах» (пельменями).....	13
13. Картофельный суп с галушками.....	14
14. Молочный суп с галушками.....	14
15. Суп фасоловый с картофелем.....	15
16. Холодный сладкий борщ.....	15
17. Холодный красный борщ.....	15
18. «Чолит» (суп фасоловый).....	16
19. «Пыцье».....	16

ВТОРЫЕ БЛЮДА

20. Жареная печенка.....	17
21. Запеканка овощная.....	17
22. «Цимес» картофельный.....	17
23. «Цимес» морковный с «кнейдлах».....	18
24. Свекольный «кугол».....	18
25. Рисовый «кугол».....	19
26. «Латкес» (картофельные оладьи).....	19
27. «Варнички» с печенкой.....	19
28. Рулет из мяса.....	20
29. Котлеты мясные.....	20
30. Тефтели.....	21
31. «Пракес» (голубцы мясные).....	21
32. «Росл флейш» (жаркое).....	22
33. Жаркое с черносливом.....	23
34. «Эсик-флейш» (кисло-сладкое мясо).....	23
35. Кишки фаршированные.....	24
36. Шейки фаршированные.....	24
37. Куры фаршированные.....	25
38. Щука фаршированная.....	25
39. «Чолит-фиш».....	26

СДОБНЫЕ И СЛАДКИЕ ИЗДЕЛИЯ

40. «Оменташен».....	27
41. «Флуден» (сладкий пирог с начинкой).....	27
42. «Штрудель» с сухофруктами.....	28
43. «Путер-гебекс» (масляная сдоба).....	28
44. «Цукер-лейках» (бисквитный торт с орехами).....	29
45. Миндальные булочки.....	29
46. Яичные лепешки.....	29
47. «Тейглах» (шарики в меду).....	30
48. «Онек-лейках» (медовые пряники).....	30
49. «Монелах» (маковники).....	31
50. «Айнгимацх» (варенье из редьки).....	31

ОСОБЕННОСТИ ЕВРЕЙСКОЙ КУХНИ

Еврейская национальная кухня сложилась давно, однако она впитала в себя и элементы кулинарии других народов. Так, еврейская кухня в том виде, в каком она образовалась на территории бывшего СССР, являлась результатом сочетания традиционной кулинарии евреев с элементами польской и отчасти немецкой кулинарии. Кроме того, кухня караимов, татов, молдавских и бухарских евреев (джугутов) носит на себе сильный отпечаток турецкой и иранской кухни, что особенно проявляется в мучных и кондитерских изделиях.

В целом для еврейской кухни характерны специфические ограничения в выборе и смешивании определенного пищевого сырья. Например, нельзя сочетать мясо и молоко ни в блюдах, ни в меню. Некоторые продукты являются излюбленными: это гусиный жир как основной жир еврейской кухни (допускается замена его куриным и другим птичьим жиром), печень говяжья и телячья, яйца, из рыбы — щука, из овощей — горох, свекла и морковь и их сочетание даже в рыбных блюдах.

Наряду с излюбленными продуктами имеются и излюбленные типы блюд: из первых блюд — это бульоны (мясные, куриные) с гренками, профитролями (мандлех), обжаренной лапшой. Из вторых блюд предпочтение отдается фаршированным блюдам (фаршированной рыбе, фаршированным гусиным шейкам); блюдам, приготовленным из молотого мяса (рулетам, тефтелям, кнедлям), а также цимесам — полутушеным-полуотваренным овощам. В ряде блюд сохраняется, правда в весьма малой степени, влияние восточной кухни: кисло-сладкое мясо, цимесы, где мясо или овощи сочетаются с крайне не-

большим количеством сухофруктов, а также применение сахара в несладких блюдах (селедка, рыба, овощи).

Как правило, молоко в еврейской кухне применяется только свежее. Отсюда пресные молочные блюда, так называемые диетические, разварные, полужидкие молочные каши. Композиция блюд несложна. Особенно это касается овощных, молочных блюд и супов. Излюбленный метод горячей обработки — припускание, отваривание, слабое тушение, обязательно наплитное, с добавлением воды, под крышкой. Духовка используется крайне редко или почти не используется. Все это резко отличает еврейскую кухню от восточных, предпочитающих жаренье и пряжение в открытом котле, варку на пару и в специальных приспособлениях (танурах, касканах и т. д.).

Применение пряностей в еврейской кулинарии ограничено и по ассортименту (лук, чеснок, хрен, укроп, черный перец, имбирь, корица, гвоздика), и особенно по количеству (объему). Все направлено на сохранение нерезкого, пресного вкуса. В еврейской кухне имеются специальные приемы, снижающие нежность консервации блюд. Например, широко используется пасерование овощей и муки; яйца как связывающий продукт применяются без смеси с молоком, в чистом виде и в относительно повышенном количестве. Так, в куголы (блюда, средние между пудингами и запеканками) используется яичная заливка без добавления молока.

Для кондитерских изделий еврейской кухни характерно сходство с ближневосточными. Но эта близость проявляется в технологии, а не в подборе и композиции пищевого сырья. Например, в еврейской кухне используется редька там, где в ближневосточной — инжир (варенье «айнгимахц»), мучные, тестяные шарики и мак — там, где в закавказской кухне — орехи. Излюбленное тесто еврейской кухни — пресное, песочное, или «крохное», но в отличие от ближневосточного оно не масляное, а яичное, т. е. его основу, 50 % от веса муки, составляют яйца, часто одни желтки. Характерно также сочетание меда и сахара в кондитерских изделиях, чаще всего в равной пропорции. Несдобное пресное тесто

(точнее, полусдобное) сохраняется только в маце, по внешнему виду близкой к вафельному тесту, но только очень плотному.

Простота композиции, быстрота приготовления, использование готового сырья — бульонов, яиц, лапши (вермишели) и рубленого мяса (котлеты, паштеты), а также приспособленность еврейских блюд к наплитному приготовлению — все это послужило причиной широкого распространения их в сети общественного питания, хотя и с некоторыми изменениями (гусиный жир заменен маргарином, комбижиром, не соблюдаются такие характерные особенности, как раздельное приготовление, несмешивание продуктов и т. п.). В результате многие блюда утратили национальный колорит и вкус, а также первоначальные названия.

Эта книга познакомит читателя с пятьюдесятью наиболее типичными блюдами еврейской кухни.

ЗАКУСКИ

1. Рубленая селедка

70 г сельди соленой, 10 г булки французской, 5 г масла растительного, 4 яйца, 20 г яблок (антоновки), 5 г сахара, 15 г лука репчатого, 10 г лука зеленого, 10 г уксуса, 0,05 г перца.

Вымоченную в воде селедку промывают, очищают от кожицы, удаляют голову, хвост и кости. Мякоть селедки пропускают один раз через мясорубку, после чего добавляют замоченную мякоть булки, очищенные сырые яблоки, лук и второй раз пропускают через мясорубку. Круто сваренные яйца делят на части, в одной части отделяют белки от желтков. Желтки протирают с уксусом. Белки мелко рубят, соединяют с рубленой селедкой, добавляют перец, уксус и все тщательно перемешивают. Затем кладут рубку на тарелку, придают ей форму селедки, прикладывают голову и хвост, покрывают кружочками круто сваренных яиц и посыпают мелко нарезанным зеленым луком. Протертые с уксусом желтки заправляют сахаром, молотым перцем, маслом, хорошо перемешивают и этим поливают рубленую селедку в тарелке.

Энергетическая ценность — 185 калорий.

2. Редька с гусиным жиром

100 г редьки, 20 г лука репчатого, 10 г жира гусиного топленого, 2 г соли.

Сырую редьку протирают на терке, добавляют мелко рубленный лук, солят, перемешивают, перекладывают на тарелку, а затем поливают растопленным гусиным жиром.

Энергетическая ценность — 120 калорий.

3. Огурцы с яйцами и гусиным жиром

80 г свежих огурцов, 10 г лука зеленого, 10 г жира гусиного топленого, 4 яйца, 2 г соли.

Очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками свежие огурцы кладут на тарелку, солят, покрывают ломтиками круто сваренных яиц, поливают растопленным гусиным жиром и посыпают мелко рубленным зеленым луком.

Энергетическая ценность — 138 калорий.

4. Рубленые яйца с гусиным жиром

2 яйца, 10 г лука репчатого, 10 г жира гусиного топленого, 2 г соли.

Круто сваренные яйца рубят, добавляют пассерованный лук, соль, перемешивают, а затем перекладывают на тарелку и поливают растопленным гусиным жиром.

Энергетическая ценность — 171 калория.

5. «Гривы» (гусиные шкварки)

80 г гусиного жира с кожицей, 50 г лука репчатого, 2 г соли.

Гусиный жир с кожицей нарезают на куски, промывают, солят, затем вытапливают. Как только шкварки будут полуготовы, добавляют мелко рубленный лук и продолжают жарить до готовности лука. Шкварки и лук отделяют. На тарелку кладут шкварки с луком и поливают растопленным гусиным жиром.

Энергетическая ценность — 525 калорий.

6. Печенка рубленая

50 г печенки говяжьей, 10 г булки французской, 10 г жира гусиного топленого, 4 яйца, 10 г лука репчатого, 10 г лука зеленого, 0,05 г перца, 2 г соли.

Говяжью печенку пекут или варят, нарезают кусками, затем пропускают вместе с замоченной мякотью булки через мясорубку, добавляют пассерован-

ный лук, соль, перец, растопленный гусиный жир и все тщательно перемешивают. Перекладывают на тарелку, придают округлую форму, обкладывают ломтиками круто сваренных яиц и посыпают мелко нарубленным зеленым луком.

Энергетическая ценность — 214 калорий.

ПЕРВЫЕ ЖИДКИЕ БЛЮДА

Для изготовления всех нижеуказанных супов приготавливают мясокостный бульон по следующей раскладке (на 1 л готового бульона):

310 г мяса и костей, 30 г моркови, 20 г лука репчатого, 20 г петрушки, 12 г сахара, 0,05 г перца, 6 г соли.

Энергетическая ценность 1 л обычного бульона — 15—20 калорий. Значение его для питания — исключительно вкусовое. Благодаря заправке бульона сахаром калорийность его увеличивается до 66 калорий на 1 л.

Мясо куском, раздробленные кости и коренья заливают водой и варят бульон при медленном кипении. Пенку и всплывающий на поверхность бульона жир снимают. Срок варки бульона зависит от качества мяса — 2—2,5 ч. Готовый бульон процеживают и заправляют сахаром.

Примечание: вареное мясо используют для изготовления вторых блюд.

7. Бульон с «кнейдлах» (шариками)

0,4 л бульона, 20 г манной крупы, 1/2 яйца, 10 г сала говяжьего топленого, 0,05 г перца, 5 г соли.

К остуженной, густо сваренной каше из манной крупы добавляют жир, перец, соль, яйцо и все хорошо перемешивают, а затем из этой тестообразной массы приготавливают шарики по 2—3 шт. на порцию.

Шарики кладут на подмазанный жиром противень и ставят на 10 мин в духовой шкаф.

При подаче на стол шарики кладут в тарелку и заливают горячим бульоном.

Энергетическая ценность — 207 калорий.

8. Бульон с «мандлех»

0,4 л бульона мясного, $\frac{1}{2}$ яйца, 30 г муки пшеничной, 15 г сала говяжьего топленого, 5 г соли.

Муку просеивают через сито, делают в ней воронкообразное углубление, в которое кладут $\frac{1}{2}$ растопленного жира, соль, яйцо и быстро размешивают до исчезновения комков.

Полученное тесто раскатывают толщиной 0,3—0,4 см и вынимают круглой выемочкой кружочки диаметром 3 см. Кружочки жарят во фритюре. При подаче на стол жареные кружочки «мандлех» кладут на тарелку и заливают горячим бульоном.

Энергетическая ценность — 280 калорий.

Примечание: также готовят бульон с хворостом, только для хвоста приготовленное тесто нарезают кружочками диаметром 4—5 см, делают на них по два глубоких надреза и затем жарят их во фритюре.

9. Бульон с «розами»

0,4 л бульона, $\frac{1}{2}$ яйца, 30 г муки пшеничной, 15 г сала говяжьего топленого, 5 г соли.

Тесто, приготовленное так же, как для «мандлех», нарезают на полоски 15 см длиной, 3 см шириной и на этих полосках с обеих сторон вдоль делают короткие надрезы. Затем полоски теста сворачивают спиралью на палочку. Свернутую полоску осторожно опускают в палочки во фритюр и жарят. Полученные «розы» кладут на тарелку и заливают горячим бульоном.

Энергетическая ценность — 280 калорий.

10. Бульон с «куголом» (бабкой)

0,4 л бульона, 30 г лапши, $\frac{1}{2}$ яйца, 15 г сала говяжьего топленого, 5 г соли.

Лапшу отваривают в кипятке, откидывают на сито и промывают холодной водой. К отваренной лапше добавляют сырое яйцо, перемешивают, после чего перекладывают в смазанную жиром круглую порционную форму, поверхность ее разравнивают, смазывают яйцом и за-

пекают в духовом шкафу. Готовый «кугол» кладут на тарелку и заливают горячим бульоном.

Энергетическая ценность — 303 калории.

11. Бульон с «латкес» (блинчиками)

0,4 л бульона, 50 г мяса отварного, 40 г муки пшеничной, 10 г сала говяжьего топленого, $\frac{1}{2}$ яйца, 5 г сахара, 5 г сухарей пшеничных, 10 г лука репчатого, 0,05 г перца, 6 г соли.

Отварное мясо пропускают 2 раза через мясорубку, добавляют пассерованный лук, соль, перец и все тщательно перемешивают. Сырое яйцо отбивают в кастрюлю и разводят водой. В отдельную посуду насыпают просеянную муку и постепенно, размешивая, вливают в нее разведенные водой яйца, добавляют соль и сахар. Тесто для блинчиков должно быть без комков и жидким, как сметана. Тесто с помощью ложки наливают на горячую, смазанную жиром сковороду и выпекают, а затем обжаренной стороной перекладывают на салфетку, обсыпанную сухарями. На блинчик кладут ложкой фарш, после чего складывают в форме треугольника и обжаривают на сковороде с растопленным жиром. При подаче бульона на стол отдельно подают по 3 горячих блинчика на порцию.

Энергетическая ценность — 400 калорий.

12. Бульон с «креплах» (пельменями)

0,4 л бульона, 40 г муки пшеничной, $\frac{1}{4}$ яйца, 50 г мяса отварного, 10 г сала говяжьего топленого, 10 г лука репчатого, 0,05 г перца, 6 г соли.

Отварное мясо пропускают 2 раза через мясорубку, добавляют пассерованный лук, перец, соль и все тщательно перемешивают. Муку просеивают через сито, делают в ней воронкообразное углубление, в которое кладут яйцо, воду и быстро замешивают до исчезновения комков. Тесто раскатывают толщиной в 0,1—0,2 см. Отступая на 3—4 см от края раскатанного теста, раскладывают с небольшими промежутками фарш кусочками весом 8—10 г. Края теста смазывают белком

от яйца, затем фарш покрывают тестом и вынимают круглой выемкой. Для варки пельменей используют хорошо посоленный бульон (10 г соли на 1 л бульона). Пельмени варят при слабом кипении до тех пор, пока они не всплывут на поверхность бульона. При подаче на стол пельмени кладут в тарелку (8—10 шт. на порцию) и заливают горячим бульоном.

Энергетическая ценность — 380 калорий.

13. Картофельный суп с галушками

0,4 л бульона, 100 г картофеля, 40 г муки пшеничной, 1/4 яйца, 0,05 г перца, 6 г соли.

Картофель нарезают кубиками, закладывают в кипящий бульон и варят 20 мин. Для приготовления галушек в подсоленную кипящую воду всыпают при непрерывном помешивании муку. Полученную тестообразную массу в течение 5 мин проварить при постоянном размешивании. Проваренное тесто должно слегка остыть, затем к нему в несколько приемов добавляют яйца и каждый раз хорошо размешивают всю массу. Готовое тесто становится желтым и тягучим. Тесто выкладывают на стол, посыпают мукой, раскатывают слоем толщиной 0,5 см и нарезают небольшими кусочками. Галушки варят при слабом кипении, пока они не всплывут. При подаче на стол 5—6 галушек кладут на тарелку и заливают горячим картофельным супом.

Энергетическая ценность — 265 калорий.

Примечание: так же можно готовить суп фасолевый с галушками, взяв на одну порцию супа 50 г фасоли.

14. Молочный суп с галушками

0,4 л молока, 5 г сахара, 40 г муки пшеничной, 1/4 яйца, 6 г соли.

Приготовленные галушки (см. рецепт выше) опускают в кипящее молоко, добавляют соль, сахар и варят, пока галушки не всплывут. При подаче на стол 5—6 галушек кладут на тарелку и заливают горячим супом.

Энергетическая ценность — 410 калорий.

15. Суп фасолевый с картофелем

50 г фасоли, 150 г картофеля, 15 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука репчатого, 10 г сала говяжьего топленого, 0,05 г перца, 6 г соли.

Подготовленную (замоченную ранее) фасоль заливают водой и варят до готовности. За 20 мин до окончания варки кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель, пассерованные коренья, лук, соль и перец.

Примечание: так же готовят суп гороховый с картофелем.

Энергетическая ценность — 300 калорий.

16. Холодный сладкий борщ

100 г свеклы, 100 г картофеля, 10 г зеленого лука, 30 г сушеных фруктов разных, 20 г сметаны, 1/4 яйца, 10 г сахара, 5 г уксуса, 0,05 г перца, 5 г соли.

Промытые сухофрукты заливают горячей водой, добавляют сахар, варят. Нашинкованную свеклу заливают горячей водой, добавляют уксус, соль и варят до размягчения. Затем все компоненты соединяют, добавляют очищенный и нарезанный кубиками картофель и варят 20 мин. Далее борщ охлаждают. При подаче на стол кладут ломтиками сваренные яйца, мелко рубленый зеленый лук и сметану.

Энергетическая ценность — 310 калорий.

17. Холодный красный борщ

200 г свеклы, 150 г картофеля, 5 г сахара, 1/4 яйца, 5 г уксуса, 20 г сметаны, 10 г лука зеленого, 50 г свежих огурцов, 0,05 г перца, 5 г соли.

Нашинкованную свеклу заливают горячей водой, добавляют соль, уксус и дают воде вскипеть. Затем половину отвара отливают в отдельную посуду, а свеклу продолжают варить до готовности. Далее добавляют очищенный и нарезанный кубиками картофель и варят 20 мин. После этого охлаждают и соединяют с ранее отлитым охлажденным отваром. При подаче на стол кладут

ломтиками круто сваренные яйца, очищенные от кожицы огурцы, мелко рубленый зеленый лук и сметану.

Энергетическая ценность — 270 калорий.

18. «Чолит» (суп фасолевый)

125 г мяса, 30 г фасоли, 15 г моркови, 10 г лука репчатого, 20 г гречневой крупы, 10 г сала говяжьего топленого, 0,05 г перца, 6 г соли.

Порционные куски мяса заливают горячей водой, добавляют луковицу, морковь, разрезанную на 4 части, солят и варят. Бульон процеживают, лук и морковь удаляют, а мясо вновь соединяют с бульоном, добавляют подготовленную фасоль, перец, неплотно прикрывают крышкой и ставят на 3 ч в духовой шкаф. Перед подачей на стол суп процеживают, мясо подают с фасолью, а бульоном заливают отдельно приготовленную гречневую кашу.

Энергетическая ценность — 340 калорий.

19. «Пыцье»

1 кг говяжьих ног, 50 г лука репчатого, 30 г моркови, 6 г чеснока, $\frac{1}{4}$ яйца, 10 г сахара, 0,1 г лимонной кислоты, 100 г булки французской.

Говяжьи ноги опаливают. Опаленную шерсть соскабливают ножом, после чего ноги замачивают в горячей воде, удаляют копыта, а затем на 2 ч кладут в холодную воду. Вынув ноги, их еще раз соскабливают, промывают, рубят поперек, вторично промывают, кладут в котел, заливают водой (из расчета 1,5 л на 1 кг) и варят 7—8 ч на маленьком огне. За 2 ч до окончания варки кладут луковицу, морковь, разрезанную на 4 части, лавровый лист, соль и перец. Готовый бульон процеживают, кости удаляют, мясо мелко рубят, вновь соединяют с бульоном, добавляют сахар, лимонную кислоту и дают раз вскипеть, а затем заправляют взбитым яйцом. Приготовленные из французской булки гренки натирают чесноком. Блюдо подают на стол в горячем виде с гренками.

Энергетическая ценность — 384 калории.

Примечание: пыцье приготавливают также из куриных потрохов.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

20. Жареная печенка

200 г печенки говяжьей, 40 г лука репчатого, 20 г жира гусиного топленого, 0,05 г перца, 3 г соли.

Жареную печенку кладут на тарелку, добавляют пассерованный лук, а затем поливают растопленным жиром. Энергетическая ценность — 420 калорий.

Примечание: на гарнир можно подать жареный картофель.

21. Запеканка овощная

70 г моркови, 30 г репы, 30 г брюквы, 50 г капусты белой, 0,1 л молока, 15 г масла сливочного, 10 г муки пшеничной, 20 г изюма, 10 г чернослива, 10 г сахара, 0,1 г корицы, 4 г соли.

Очищенные и нарезанные корни и капусту припускают в малом количестве подсоленной воды, после чего откидывают на сито. Готовят подливку: муку разводят горячим молоком при непрерывном помешивании до исчезновения комков, после чего проваривают в течение 10 мин. Припущенные овощи перекладывают на смазанный маслом противень, добавляют промытый изюм и чернослив, посыпают сахаром и корицей, заливают подливкой и в духовом шкафу доводят до готовности.

При подаче на стол нарезают на порции и поливают сливочным маслом.

Энергетическая ценность — 265 калорий.

22. «Цимес» картофельный

300 г картофеля, 30 г изюма, 20 г чернослива, 10 г сахара, 5 г муки пшеничной, 10 г масла сливочного, 0,1 г корицы, 4 г соли.

Очищенный и нарезанный кубиками картофель кладут в кастрюлю, добавляют масло или гусиный жир, промытый изюм, чернослив, толченую корицу и сахар, заливают горячей водой так, чтобы она чуть покрыла продукты, и тушат до полуготовности. Затем добавляют соль, пасерованную муку, предварительно разведенную горячей водой, и доводят до готовности.

Энергетическая ценность — 438 калорий.

Примечание: по другому варианту при изготовлении картофельного «чимеса» взамен изюма, корицы, муки берут на одну порцию 100 г жирного мяса и 0,05 г перца.

23. «Чимес» морковный с «кнейдлах»

300 г моркови, 10 г масла сливочного, 10 г сахара, 20 г изюма, 4 г соли.

Для «кнейдлах»: 20 г манной крупы, $\frac{1}{4}$ яйца, 10 г масла сливочного, 1 г соли, 0,05 г перца.

В кастрюле распускают сливочное масло, добавляют морковь, нарезанную кубиками и слегка поджаренную, заливают водой так, чтобы немного покрыть морковь, закрывают кастрюлю крышкой и тушат до полуготовности. Затем добавляют изюм, соль, сахар, кладут «кнейдлах» (шарики) и доводят до готовности.

Для приготовления «кнейдлах»: к остуженной, густо сваренной каше из манной крупы добавляют жиры, перец, соль, яйцо и все тщательно перемешивают, а затем из этой тестообразной массы приготавливают шарики — по 2—3 шт. на порцию.

Энергетическая ценность — 420 калорий.

24. Свекольный «кугол»

300 г свеклы, 15 г сливочного масла, $\frac{1}{3}$ яйца, 10 г сахара, 5 г сухарей пшеничных, 2 г соды, 0,05 г перца, 4 г соли.

Разрезанную на 4 части очищенную свеклу проваривают в содовом растворе, откидывают на сито, затем пропускают 2 раза через мясорубку, добавляют яйца, сливочное масло или гусиный жир, соль, перец и все тщательно

перемешивают. Выкладывают в смазанную маслом и посыпанную сухарями круглую порционную форму, поверхность разравнивают, поливают распущенным маслом и доводят до готовности в духовом шкафу. При подаче на стол поливают маслом.

Энергетическая ценность — 317 калорий.

25. Рисовый «кугол»

70 г риса, 20 г масла сливочного, 1 яйцо, 10 г изюма, 5 г сухарей пшеничных, 0,1 г ванили, 0,1 г корицы, 4 г соли.

Промытый рис отваривают до полуготовности, после чего откидывают на сито и остужают. К полувотваренному рису добавляют сырое яйцо, сахар, соль, изюм, ваниль, корицу и все тщательно перемешивают. Всю массу перекладывают в смазанную маслом и посыпанную сухарями круглую порционную форму, поверхность разравнивают, смазывают яйцом и в духовом шкафу доводят до готовности. При подаче на стол поливают маслом.

Энергетическая ценность — 573 калории.

Примечание: так же готовят «кугол» из лапши.

26. «Латкес» (картофельные оладьи)

300 г картофеля, 30 г муки пшеничной, 15 г масла сливочного, $\frac{1}{2}$ яйца, 2 г соды, 4 г соли.

Сырой очищенный картофель натирают на терке, после чего солят, добавляют яйца, муку, соду и все хорошо перемешивают. Затем берут по столовой ложке приготовленной массы и кладут на горячую, смазанную маслом сковородку. Обжарив одну сторону, переворачивают на другую. При подаче на стол оладьи поливают маслом.

Энергетическая ценность — 420 калорий.

27. «Варнички» с печенкой

70 г муки пшеничной, $\frac{1}{4}$ яйца, 100 г печени, 15 г лука репчатого, 10 г сала говяжьего топленого, 4 г соли.

В муке делают воронкообразное углубление, в которое кладут яйцо, воду и быстро замешивают до ис-

чезновения комков. Тесто тонко раскатывают, после чего нарезают мелкими квадратиками. Квадратики из теста отваривают в подсоленном кипятке и откидывают на сито. Затем перекладывают в емкость, добавляют пассерованный лук, протертую на терке отварную печенку и все хорошо перемешивают.

Энергетическая ценность — 465 калорий.

Примечание: так же готовят «варнички» с кашей, для чего печенку заменяют рассыпчатой кашей из гречневой крупы.

28. Рулет из мяса

140 г мяса, 20 г хлеба белого, 3 г чеснока, 12 г сухарей пшеничных, 30 г сала говяжьего топленого, $\frac{1}{2}$ яйца, 300 г картофеля, 5 г соли.

Мясо, нарезанное кусками, пропускают через мясорубку, соединяют с замоченной мякотью белого хлеба и еще 2 раза пропускают через мясорубку. Добавляют толченый чеснок, соль, перец, $\frac{1}{2}$ яйца и все хорошо перемешивают. Затем раскладывают на чистое, смоченное водой полотенце ровным слоем в 1,5–2 см, шириной 20–22 см, а в длину — по размеру противня. На середину мясного фарша кладут ломтики круто сваренных яиц. Края фарша при помощи полотенца завертывают таким образом, чтобы яйца были внутри фарша. Полученный рулет скатывают с полотенца на промазанный жиром противень и смазывают яйцом. Поверхность рулета посыпают сухарями, обрызгивают распущенным жиром. Рулет запекают в духовом шкафу. Готовый рулет нарезают на порции. Очищенный от кожицы и нарезанный на тонкие ломтики картофель жарят на распущенном жире. Рулет подают с жареным картофелем.

Энергетическая ценность — 510 калорий.

29. Котлеты мясные

140 г мяса, 20 г хлеба белого, 3 г чеснока, 12 г сухарей пшеничных, 30 г сала говяжьего топленого, $\frac{1}{10}$ яйца, 300 г картофеля, 0,05 г перца, 5 г соли.

Мясо, нарезанное кусками, пропускают через мясорубку, соединяют с замоченной мякотью белого хлеба и еще

2 раза пропускают через мясорубку. Добавляют толченый чеснок, соль, яйцо и все хорошо перемешивают, а затем разделяют, придавая форму котлет. Готовые котлеты обжаривают с обеих сторон, после чего ставят в духовой шкаф. Очищенный от кожицы и нарезанный на тонкие ломтики картофель жарят на распущенном жире. При подаче на стол котлеты вместе с жареным картофелем поливают распущенным жиром.

Энергетическая ценность — 500 калорий.

30. Тефтели

140 г мяса, 3 г чеснока, 0,2 л мясного бульона, 20 г хлеба белого, $\frac{1}{10}$ яйца, 10 г сала говяжьего топленого, 10 г томата-пюре, 10 г сухарей из черного хлеба, 10 г медового пряника, 15 г сахара, 0,1 г лимонной кислоты, 0,05 г перца, 4 г соли.

Мясо, нарезанное кусками, пропускают через мясорубку, соединяют с замоченной мякотью белого хлеба и еще 2 раза пропускают через мясорубку. Добавляют толченый чеснок, соль, яйцо, все это хорошо перемешивают и из этого фарша разделяют шарики по 3–4 шт. на порцию. Шарики жарят на распущенном жире. На мясном бульоне готовят подливку: протертые сухари и пряник разводят процеженным горячим бульоном, добавляют томат-пюре, соль, перец, лимонную кислоту и варят 10 мин, а затем кладут шарики, прикрывают крышкой и доводят до готовности.

При подаче на стол поливают подливкой.

Энергетическая ценность — 390 калорий.

Примечание: по другому варианту для приготовления подливки взамен томата-пюре и сахара берут мед и изюм.

31. «Праkes» (голубцы мясные)

100 г мяса, 15 г риса, $\frac{1}{10}$ яйца, 20 г лука репчатого, 150 г капусты свежей, 10 г сала говяжьего топленого, 0,1 л мясного бульона, 10 г томата-пюре, 15 г сахара, 10 г сухарей из черного хлеба, 10 г медового пряника, 0,1 г лимонной кислоты, 0,05 г перца, 5 г соли.

Освобожденную от верхних загрязненных листьев и кочерыжки капусту бланшируют в соленом кипятке до размягчения, после чего воду сливают. Отбирают целые листья и стебли, отбивают тупкой. Мясо отваривают, а бульон процеживают. Отварное мясо пропускают через мясорубку, добавляют отварной рис, пассерованный лук, соль, перец, яйцо и все тщательно перемешивают. На подготовленные листья капусты кладут фарш и завертывают, придавая форму конвертика. Готовят подливку: протертые сухари и пряник разводят процеженным горячим бульоном, добавляют томат-пюре, лимонную кислоту, перец, сахар и все вместе варят 10 мин. Голубцы кладут в кастрюлю, заливают подливкой так, чтобы их чуть прикрыло, закрывают крышкой и доводят до готовности. При подаче на стол голубцы поливают подливкой.

Энергетическая ценность — 375 калорий.

Примечание: для голубцов капусту можно заменить виноградными листьями; по другому варианту для приготовления подливки взамен томата-пюре и сахара берут мед и изюм.

32. «Росл флейш» (жаркое)

200 г мяса, 20 г сала говяжьего топленого, 15 г томата-пюре, 3 г чеснока, 300 г картофеля, 40 г лука репчатого, 0,05 г перца, 5 г соли.

Мясо, нарезанное порционными кусочками, солят, посыпают перцем, обжаривают до образования румяного колера, а затем перекладывают в сотейник, заливают водой так, чтобы его покрыло, добавляют мелко рубленый лук, чеснок, томат-пюре, прикрывают крышкой и тушат около 1 ч, после чего добавляют очищенный целый картофель и продолжают тушить до готовности.

При подаче на стол поливают соком, полученным при тушении мяса.

Энергетическая ценность — 715 калорий.

Примечание: по другому варианту мясо тушится до готовности без картофеля и при подаче на стол к нему подают жареный картофель.

33. Жаркое с черносливом

200 г мяса, 20 г сала говяжьего топленого, 15 г томата-пюре, 3 г чеснока, 300 г картофеля, 40 г лука репчатого, 50 г чернослива, 0,05 г перца, 5 г соли.

Мясо, нарезанное порционными кусочками, солят, посыпают перцем, обжаривают до образования румяного колера, затем перекладывают в сотейник, заливают водой так, чтобы его покрыло, добавляют мелко рубленый лук, чеснок, томат-пюре, прикрывают крышкой и тушат около 1 ч, после чего добавляют очищенный целый картофель, промытые сливы и продолжают тушить до готовности.

При подаче на стол поливают соком, полученным при тушении мяса.

Энергетическая ценность — 763 калории.

Примечание: по другому варианту мясо тушится с черносливом до готовности и при подаче на стол к нему подают жареный картофель.

34. «Эсик-флейш» (кисло-сладкое мясо)

250 г мяса, 30 г лука репчатого, 10 г сала говяжьего топленого, 10 г медового пряника, 10 г томата-пюре, 15 г сахара, 0,1 г лимонной кислоты, 10 г сухарей из черного хлеба, 0,05 г перца, 0,01 г лаврового листа, 5 г соли.

Мясо, нарезанное порционными кусочками, солят, обжаривают до румяного колера, затем перекладывают в сотейник, добавляют перец, лавровый лист, мелко нарезанный лук, заливают водой, прикрывают крышкой и тушат около 1 ч. Затем мясо вынимают и сок процеживают. В процеженный сок вновь кладут мясо, добавляют протертые сухари и пряник, томат-пюре, лимонную кислоту, сахар и продолжают тушить до готовности. При подаче на стол мясо порциями кладут на тарелки и поливают подливкой из-под мяса.

Энергетическая ценность — 662 калории.

Примечание: по другому варианту сок не процеживают, а тут же сразу добавляют продукты и тушат до готовности; по другому варианту для приготовления подливки взамен томата-пюре и сахара берут мед и изюм.

35. Кишки фаршированные

250 г кишок телячьих или бараньих, 50 г муки пшеничной, 30 г лука репчатого, 20 г жира гусиного или говяжьего нетопленного.

Для подливки: 30 г моркови, 20 г лука репчатого, 10 г жира гусиного или говяжьего топленного, 0,05 г перца, 5 г соли.

Хорошо промытые кишки разрезают на части длиной 30 см, после чего один конец перевязывают шпагатом. Муку протирают с мелко рубленным жиром, добавляют мелко рубленный лук, соль, перец и все хорошо перемешивают, а затем этим фаршем начиняют кишки, после чего второй конец кишки перевязывают, промывают в теплой воде, а затем прокалывают в нескольких местах вилкой. На гусином жире пассеруют морковь и лук, после чего кладут фаршированные кишки, заливают горячей водой так, чтобы их покрыло, и тушат под крышкой до готовности, а затем кишки нарезают на порции. При подаче на стол кишки кладут порциями на тарелки и поливают подливкой, полученной при тушении.

Энергетическая ценность — 415 калорий.

Примечание: по другому варианту взамен 50 г муки на порцию берут муки 40 г и манной крупы 10 г.

36. Шейки фаршированные

200 г шеек куриных или гусиных, 50 г муки пшеничной, 30 г лука репчатого, 20 г жира гусиного или куриного нетопленного

Для подливки: 30 г моркови, 20 г лука репчатого, 10 г жира гусиного или куриного топленного, 0,05 г перца.

Обработанные шейки промывают и зашивают с одного конца. Муку протирают с мелко рубленным жиром, добавляют мелко рубленный лук, соль, перец и все хорошо перемешивают. Этим фаршем начиняют шейки, после чего зашивают другой конец, промывают шейки в теплой воде, а затем прокалывают в нескольких местах вилкой. На гусином жире пассеруют морковь и лук, после чего кладут фаршированные шейки, заливают горячей водой так, что-

бы их покрыло, и тушат под крышкой до готовности. При подаче на стол шейки кладут на тарелки и поливают подливкой, полученной при тушении.

Энергетическая ценность — 415 калорий.

37. Куры фаршированные

300 г куры, 20 г хлеба белого, 3 г чеснока, $\frac{1}{2}$ яйца, 20 г жира гусиного или куриного нетопленного или топленного, 300 г картофеля, 0,05 перца, 5 г соли.

Опаленных, промытых и просушенных кур кладут на стол грудкой вниз. Вдоль спины курицы, посередине от шеи до конца, острым ножом делают надрез, а затем снимают всю кожу. Мясо отделяют от костей, пропускают 1 раз через мясорубку, соединяют с замоченной мякотью белого хлеба и еще 2 раза пропускают через мясорубку. Добавляют мелко рубленный жир, толченый чеснок, соль, яйца. Все это тщательно перемешивают, перекладывают на кожу курицы ровными слоями, посередине кладут ломтиками круто сваренные яйца, после чего кожу заворачивают, придавая ей форму целой курицы, и зашивают.

Завертывают кур в ошпаренную салфетку или марлю (концы перевязывают), кладут в кастрюлю, заливают горячей водой и варят при слабом кипении до готовности. Вареных кур вынимают из кастрюли. Концы салфетки снова растягивают и под легким прессом слегка остужают, затем снимают нитки и нарезают на порции. Из куриных костей варят бульон и процеживают.

Очищенный и нарезанный тонкими ломтиками картофель жарят на распущенном жире. При подаче на стол порции курицы заливают процеженным бульоном и на гарнир предлагают жареный картофель.

Энергетическая ценность — 797 калорий.

38. Щука фаршированная

250 г щуки, 10 г хлеба белого, 40 г свеклы, 50 г лука репчатого, 40 г моркови, 0,1 г перца душистого, 35 г хрена готового, $\frac{1}{10}$ яйца, 3 г сахара, 0,05 г перца черного, 5 г соли.

СДОБНЫЕ И СЛАДКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Очищенную рыбу режут на куски, не разрезая брюшка. В число кусков входят голова и хвост. Из кусков рыбы вырезают мякоть, не повреждая кожу, а из головы удаляют жабры. Мякоть пропускают через мясорубку, добавляют замоченный и отжатый хлеб, репчатый лук и еще раз пропускают через мясорубку. Затем добавляют яйцо, сахар, соль, перец и все тщательно перемешивают. Фарш не должен быть жидким. Приготовленным фаршем заполняют куски рыбы, где была вырезана мякоть, и подравнивают ножом, смоченным в воде. В сотейник кладут слой мелко нашинкованной моркови, свеклы, потом куски фаршированной рыбы, а затем снова слой моркови и свеклы, добавляют душистый перец, соль, покрывают промытой шелухой от лука, заливают холодной водой так, чтобы она чуть покрыла рыбу, закрывают крышкой и варят при медленном кипении 1,5—2 ч. Затем рыбу вынимают, а сок процеживают.

При подаче на стол рыбу кладут в холодном виде на тарелку и поливают процеженным соком и к ней предлагают готовый хрен.

Энергетическая ценность — 210 калорий.

Примечание: в качестве гарнира подается отварной картофель. По другому варианту фаршированную рыбу при подаче на стол обкладывают отварными овощами; наряду с морковью и свеклой кладут также слой лука; кроме щуки так же можно фаршировать судака и другую рыбу.

39. «Чолит-фиш»

250 г лебса, 30 г лука репчатого, 40 г моркови, 30 г свеклы, 15 г растительного масла, 0,1 г душистого перца, 5 г соли.

В сотейник кладут слой мелко нашинкованной моркови, свеклы, потом очищенную рыбу кусками, а затем снова слой моркови и свеклы, добавляют душистый перец, соль, пассерованный лук, заливают водой так, чтобы она покрыла рыбу, закрывают крышкой и ставят на 2—2,5 ч в духовой шкаф.

При подаче на стол куски рыбы кладут на тарелки и поливают процеженным соком из-под рыбы.

Энергетическая ценность — 319 калорий.

Примечание: если для «чолита» используют мелкую рыбу, например карасей, то очищенных рыб целиком кладут в кастрюлю.

40. «Оменташен»

40 г муки пшеничной, 10 г масла сливочного, 20 г воды, 5 г сахара, 1/20 яйца, 0,5 г дрожжей, 2 г соли, 0,05 г шафрана.

Начинка: 15 г мака, 10 г сахара, 3 г изюма, 10 г меда.

В кастрюлю заливают воду или молоко, всыпают сахар и соль. Помешивая, жидкость слегка нагревают. Затем, продолжая размешивать, добавляют настой шафрана, дрожжи, всыпают просеянную муку и замешивают некрутое тесто.

В подошедшее тесто добавляют разогретые жиры, вновь вымешивают, подсыпая муку, и дают подойти в течение 40—50 мин. Затем тесто выкладывают на стол, посыпают мукой, нарезают на куски. Каждый кусок теста раскатывают кружками толщиной 0,5 см. В середину каждого куса кладут начинку, состоящую из смеси толченого мака, сахара, рубленого изюма, после чего кружки заворачивают, придавая им форму треугольника, и ставят для подъема в теплое место, затем смазывают яйцом и запекают в духовом шкафу. Запеченные треугольники в горячем состоянии обмакивают в растопленный мед.

Энергетическая ценность — 296 калорий.

41. «Флуден» (сладкий пирог с начинкой)

40 г муки пшеничной, 20 г воды, 10 г масла сливочного, 5 г сахара, 1/4 яйца, 2 г соли, 0,5 г дрожжей.

Начинка: 20 г варенья, 10 г орехов грецких очищенных, 5 г сахара, 0,1 г корицы.

Приготовленное кислое дрожжевое тесто (см. рецепт выше), окрашенное шафраном, разделяют на две части. Каждую часть раскатывают слоем толщиной 1 см. Один слой теста кладут на смазанный маслом противень, поверхность намазывают ровным слоем варенья, после чего покрывают вторым слоем теста и, зашипив кругом края, ставят для подъема в теплое место. Затем смазывают яйцом, посыпают смесью толченых орехов, сахара и корицы и выпекают в духовом шкафу.

Готовый «флуден» нарезают на куски в форме четырехугольника.

Энергетическая ценность — 375 калорий.

42. «Штрудель» с сухофруктами

50 г муки пшеничной, 20 г молока, 10 г сахара, 10 г масла сливочного, 1/2 яйца, 1 г соды, 2 г соли, 0,1 г ванильного порошка

Начинка: 10 г варенья, 25 г сухофруктов, 5 г сахара, 0,1 г корицы.

Муку просеивают через сито, делают в ней воронкообразное углубление, в которое вливают молоко, кладут яйца, масло, сахарную пудру, ванильный порошок, соду и замешивают крутое тесто. Потом тесто раскатывают толщиной в 0,3 см. Поверхность теста намазывают ровным слоем варенья и покрывают ранее замоченными сухофруктами, после чего заворачивают рулетом и ставят для подъема в теплое место. Затем смазывают яйцом, посыпают смесью сахара и корицы и запекают в духовом шкафу.

Готовый «штрудель» нарезают на куски в форме треугольника.

Энергетическая ценность — 397 калорий.

Примечание: сухофрукты можно заменить протертыми сырыми яблоками.

43. «Путер-гебекс» (масляная сдоба)

50 г муки пшеничной, 15 г масла сливочного, 5 г сметаны, 1/4 яйца, 5 г сахара, 2 г соли, 10 г сахара для сиропа, 0,1 г корицы.

Муку просеивают через сито, делают в ней воронкообразное углубление, в которое кладут масло небольшими кусочками, сметану, яйца, соль, сахар и затем замешивают, пока не исчезнут комки. Готовое сдобное тесто выносят в холодное место на 30 мин. Затем раскатывают тонким слоем толщиной 0,5 см и вынимают круглой выемкой кружки диаметром 10 см. Кружки смазывают сахарным сиропом, посыпают толченой корицей, после чего складывают вдвое и края зашипивают. Кладут на смазанный маслом противень, прокалывают вилкой и запекают в духовом шкафу.

Энергетическая ценность — 211 калорий.

44. «Цукер-лейках» (бисквитный торт с орехами)

10 яиц, 200 г сахара, 90 г орехов грецких очищенных, 200 г сухарей пшеничных, 2 г соли.

Яичные желтки растирают с сахарной пудрой и толчеными орехами. Затем добавляют тертые сухари, взбитые белки, все вместе перемешивают, перекладывают в смазанную маслом форму и запекают в духовом шкафу.

Энергетическая ценность — 2764 калорий.

45. Миндальные бублики

25 г муки пшеничной, 20 г миндаля очищенного, 10 г сахара, 1/2 яйца, 2 г соли.

К взбитым белкам добавляют толченый миндаль, сахарную пудру, просеянную муку и все тщательно перемешивают. Затем раскладывают в формочки и запекают в духовом шкафу.

Энергетическая ценность — 310 калорий.

46. Яичные лепешки

40 г муки пшеничной, 10 г сахара, 1/2 яйца, 10 г масла сливочного, 2 г соли.

Муку просеивают через сито, делают в ней воронкообразное углубление, в которое кладут масло небольшо-

ми кусочками, сахарную пудру, соль, яйца и замешивают до исчезновения комков. Полученное тесто раскатывают слоем толщиной 0,5 см, вынимают круглой выемкой кружки диаметром 10 см. Затем кружки из теста кладут на смазанный маслом противень, прокалывают вилкой, запекают в духовом шкафу.

Энергетическая ценность — 240 калорий.

47. «Тейглах» (шарики в меду)

40 г муки пшеничной, $\frac{1}{2}$ яйца, 5 г сахара, 10 г масла сливочного; 2 г соли.

Для сиропа: 20 г меда, 10 г сахара, 3 г растительного масла, 0,1 г корицы.

Приготовленное крутое яичное тесто раскатывают толщиной 0,5 см, нарезают на полосы шириной 15—20 см. Каждую полосу свертывают вдоль в виде рулета, а затем нарезают мелкими кусочками, которые раскатывают на шарики. Шарики пекут в духовом шкафу. Варят медовый сироп. Как только сироп начнет карамелизоваться, опускают в него выпеченные шарики и варят 5 мин. Затем шарики выкладывают на смоченную водой доску, разравнивают слоем толщиной до 2,5 см, посыпают сверху толченой корицей и нарезают на кусочки в виде ромбиков.

Энергетическая ценность — 377 калорий.

48. «Онек-лейках» (медовые пряники)

50 г муки пшеничной, 20 г меда, 10 г масла сливочного, 10 г сахара, $\frac{1}{4}$ яйца, 2 г соли, 0,1 г корицы, 0,05 г гвоздики.

В теплый мед кладут сахарную пудру, яичные желтки, масло, толченую корицу, гвоздику, соль и все вместе хорошо взбивают до получения однородной массы. Добавляют просеянную муку, замешивают и хорошо выбивают. Затем тесто перекладывают ровным слоем толщиной в 1 см на смазанный маслом противень, смазывают яйцом и запекают в духовом шкафу, после чего нарезают на куски в форме квадратиков.

Энергетическая ценность — 375 калорий.

49. «Монелах» (маковники)

30 г мака, 15 г орехов грецких очищенных, 30 г меда, 10 г сахара, 0,1 корицы, 3 г растительного масла.

Толченый мак смешивают с мелко рубленными калеными орехами. Варят медовый сироп. Как только сироп начнет карамелизоваться, опускают туда смесь мака с орехами и варят до получения пробы на шарик. Выкладывают на смоченную водой доску, дают немного остыть, разравнивают слоем толщиной до 2 см, посыпают сверху толченой корицей и нарезают на куски в форме ромбиков.

Энергетическая ценность — 220 калорий.

50. «Айнгимацх» (варенье из редьки)

1 кг редьки, 250 г меда, 500 г сахара, 75 г миндаля очищенного, 5 г орехов, 0,1 г имбиря.

Редьку очищают от кожицы, протирают на крупной терке, отваривают в кипящем содовом растворе, затем откидывают на сито, промывают и слегка отжимают. Варят густой медовый сироп. В кипящий сироп опускают подготовленную редьку, добавляют очищенный миндаль половинками и варят до готовности. Готовое варенье выкладывают в банку и посыпают сверху толченым имбирем.

Энергетическая ценность — 3377 калорий.

www.natahaus.ru

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

www.natahaus.ru