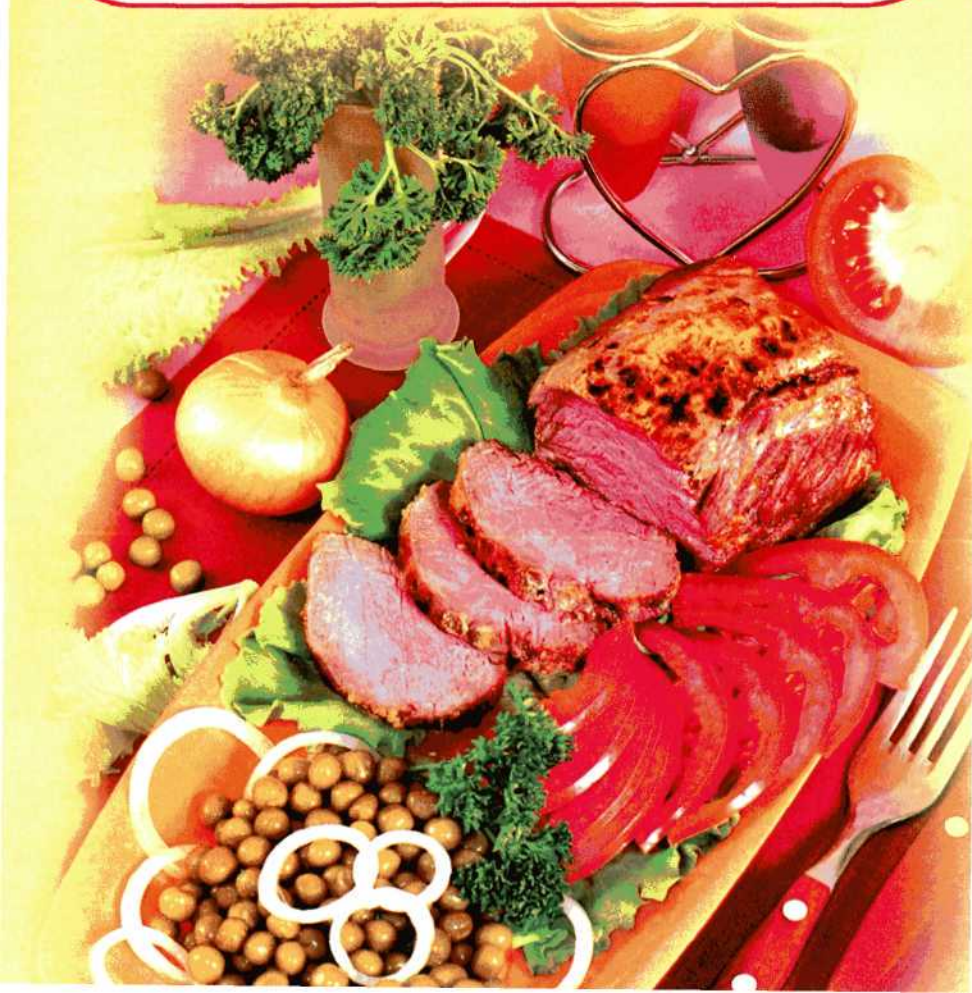




БЛЮДА

в духовке





Блюда в духовке

Содержание



4. Помидоры, фаршированные грибами
5. Фаршированный перец по-корейски
6. Рыба под маринадом
7. Креветки с грибами в сырном соусе
8. Шпированная свинина
9. Томленые щи со свеклой
10. Рыбная похлебка
11. Говяжий стейк с горчицей
12. Пряная говядина с чечевицей
13. Свинина, запеченная с овощами
14. Свинина с гречкой и яблоками
15. Свинина с грибами и сыром
16. Жареная курица с острым соусом
17. Куриное филе с жареным рисом в молоке
18. Печень с овощами в молоке
19. Рыбный рулет
20. Рыба с капустой
21. Фаршированный картофель
22. «Золотой» картофель
23. Пшениная каша с тыквой
24. Слойки с мясом
25. Творожная запеканка с изюмом
26. Рисовая запеканка с рыбой
27. «Бабушкины узелки»
28. Яблоки и груши, фаршированные черникой
29. Песочный торт с фруктами в желе
30. Банановый торт с безе
31. Шарлотка с яблоками



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ



Закуски служат для того, чтобы вызывать аппетит, а не утолять его, поэтому они должны быть всегда вкусными, а их внешний вид привлекательным.

- 4 помидора
- 1 луковица
- 400 г шампиньонов
- 100 г сыра
- 2 ст. ложки сметаны
- черный молотый перец
- соль
- зелень укропа и петрушки
- базилик

Для украшения:

- листья салата

Грибы и лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кусочками.

Базилик и зелень промыть и нашинковать, оставив немного для украшения.

Сыр натереть на мелкой терке и смешать в глубокой посуде с подготовленными ранее компонентами. Добавить сметану, посолить, поперчить и еще раз

перемешать. У помидоров срезать доньшки и вынуть мякоть.

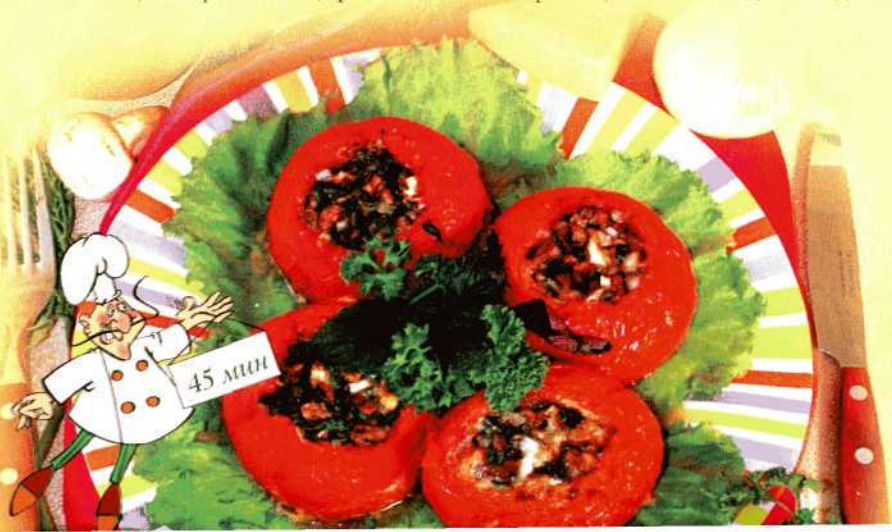
Подготовленные помидоры заполнить приготовленной смесью, уложить на блюдо для запекания и поставить в предварительно нагретую до 180 °С духовку.

Запекать 15 минут.

Листья салата перебрать, промыть, стряхнуть остатки воды, удалить прикорневую часть и выстелить ими сервировочное блюдо.

Готовые помидоры переложить на подготовленное блюдо.

Подавать к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.





ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ ПО-КОРЕЙСКИ

- 3 сладких перца
- 2 луковицы
- 2 морковки
- 2 ст. ложки томатного соуса
- молотый кориандр
- красный молотый перец
- соль
- зелень укропа и петрушки
- базилик

Для украшения:

- листья салата

Морковь нарезать тонкой длинной соломкой.

Лук нарезать тонкими кольцами.

Базилик, зелень укропа и петрушки промыть и нашинковать, оставив немного для украшения.

В глубокой посуде смешать подготовленные овощи и травы, посолить, поперчить, добавить кориандр.



*Нарезанный репчатый лук
дольше сохраняет свежесть,
если его посолить.*

Болгарские перцы очистить от сердцевины и семян.

Подготовленные перцы заполнить овощной начинкой, уложить в глубокий противень, залить томатным соусом и поставить в предварительно нагретую до 180 °C духовку. Запекать 20 минут. Готовые перцы остудить, выложить на выстеленное салатными листьями блюдо, залить соусом и украсить зеленью.

- 500 г трески
- 2 луковицы
- 2 морковки
- 2 свеклы
- 2 лимона
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка смеси приправ для рыбы
- 1 ч. ложка сахара
- красный молотый перец
- соль

Морковь и свеклу испечь в духовке до мягкости и остудить, нарезать соломкой.

Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Рыбу очистить, удалить внутренности и нарезать кусками.

Подготовленную рыбу уложить в блюдо для запекания, сверху выложить лук и полить растительным маслом. Выпекать в нагретой духовке 10 минут на среднем огне, остудить, слить образовавшийся сок и удалить кости и плавники. Филе выложить на дно сервировочного блюда.

Сверху выложить морковь, свеклу и запеченный лук.

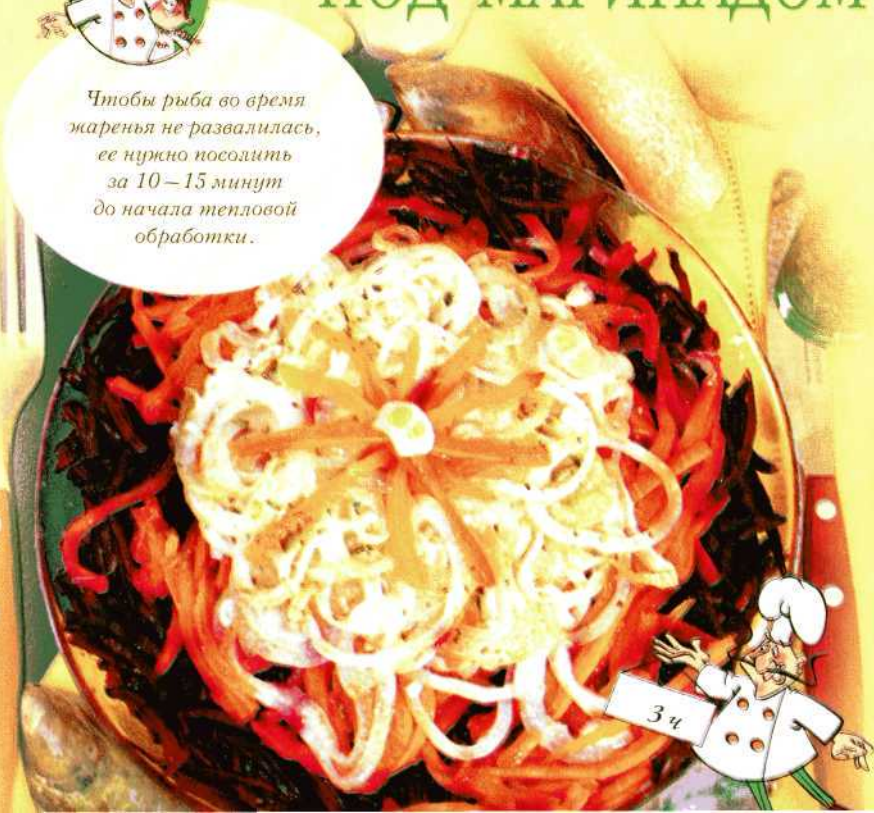
Из лимонов выжать сок и смешать его с солью, перцем, приправами и соком от запекания рыбы.

Полученным маринадом залить блюдо и поставить в холодильник на 2 часа для настаивания.



Чтобы рыба во время жаренья не развалилась, ее нужно посолить за 10–15 минут до начала тепловой обработки.

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ



КРЕВЕТКИ С ГРИБАМИ В СЫРНОМ СОУСЕ



Если для приготовления соуса используется сыр мягких сортов, то перед тем как натереть, его нужно 10–15 минут подержать в морозилке.



50 мин

- 500 г креветок
- 200 г шампиньонов
- 1 луковица

Для соуса:

- 20 г сыра
- 2 ст. ложки сметаны
- черный молотый перец
- соль
- зелень укропа и петрушки

Креветки сварить в 1 л кипящей подсоленной воды и очистить. Лук нарезать тонкими кольцами. Зелень промыть и нашинковать.

Сыр натереть на мелкой терке. Грибы вымыть, очистить и нарезать ломтиками.

Соус: смешать сметану, половину сыра и зелени, соль и перец. Грибы выложить в форму для запекания, залить соусом, сверху разложить креветки и посыпать оставшимся сыром.

Блюдо запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 10 минут, перед подачей к столу посыпать оставшейся зеленью.



ШПИГОВАННАЯ СВИНИНА

- 1 кг свиной вырезки
- 1 морковь
- 3 дольки чеснока
- 1 лимон
- 2 ст. ложки растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Для украшения:

- зелень петрушки

Мясо вымыть и обсушить.

Морковь нарезать клиновидными кусочками, а чеснок — продольными. Заостренной деревянной палочкой нашить мясо морковью и чесноком и уложить в глубокий противень.

Выжать сок из половины лимона в глубокую миску и смешать с растительным маслом, солью и перцем.



*Чтобы мясо
получилось мягким,
его можно на несколько часов
положить в молоко.*

Полить мясо полученной смесью и поставить запекать в предварительно разогретую до 200 °С духовку. Выпекать 1 час, периодически поливая лимонно-масляной смесью. Готовое мясо остудить, нарезать ломтиками, выложить на сервировочное блюдо и украсить кружками лимона и зеленью петрушки.

ТОМЛЕННЫЕ ЩИ СО СВЕКЛОЙ

- 400 г говядины
- 3 клубня картофеля
- 1 свекла
- 200 г капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 лавровых листа
- душистый перец горошком
- соль
- зелень петрушки и укропа



Щи получаются вкуснее, если в них кладут целый картофель, а после варки толкут его.

Мясо вымыть, положить в горшок и залить 3 л холодной воды, поставить в разогретую до 200 °С духовку, довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить под крышкой 45 минут.

Морковь, капусту и свеклу нарезать соломкой.

Картофель нарезать брусочками.

Лук нарезать тонкими кольцами.

Из бульона вынуть мясо, отделить от костей, нарезать кусочками и положить обратно в горшок вместе с подготовленными овощами. Томить в духовке под крышкой 30 минут на слабом огне.

Положить в щи соль, лавровый лист, перец и измельченную зелень, перемешать и томить еще 5 минут.

К столу подавать со сметаной.



2 ч



РЫБНАЯ ПОХЛЕБКА



- 500 г судака
- 3 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 2 лавровых листа
- черный молотый перец
- соль
- зелень петрушки и укропа

Когда варят бульон из голов рыбы осетровых пород, то головы вынимают через 1 час и снимают мясо. А хрящи варят до полной их готовности.

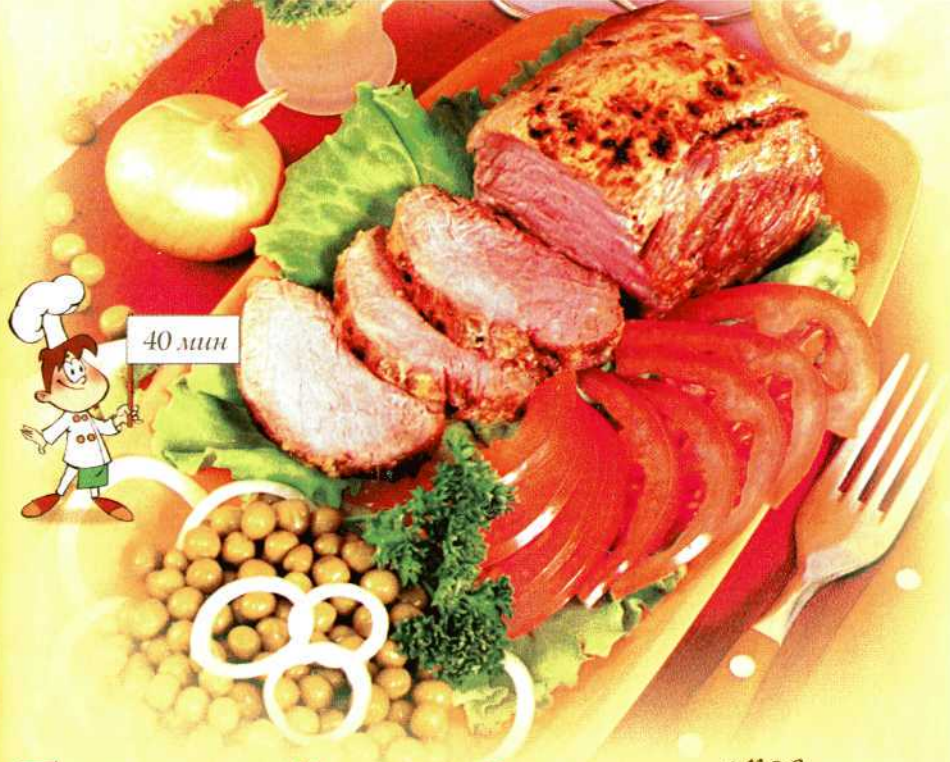
Рыбу очистить и выпотрошить, нарезать кусками, положить в горшок и залить 3 л холодной воды.

Горшок поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку, довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить под крышкой 20 минут. Морковь нарезать кружками, картофель — кубиками, лук — тонкими кольцами.

Подготовленные овощи выложить

на сковороду со сливочным маслом и жарить на сильном огне 5 минут. Рыбный бульон процедить, рыбу отделить от костей, положить обратно в горшок и залить бульоном. Овощи выложить в горшок с рыбой, перемешать, накрыть крышкой и томить в духовке на слабом огне 25 минут, положить соль, лавровый лист, перец и нашинкованную зелень и томить еще 5 минут.





ГОВЯЖИЙ СТЕЙК С ГОРЧИЦЕЙ



- 400 г говяжьей вырезки
- 1 ст. ложка баварской горчицы
- черный молотый перец
- соль

Для гарнира:

- 1 банка зеленого горошка
- 1 помидор
- 1 луковица
- листья салата
- зелень петрушки

Мясо посыпать солью и перцем. Противень застелить фольгой, положить мясо, смазать его горчицей и поставить в духовку с включенным грилем на расстоянии 10 см от горелки. Жарить 4 минуты. Противень вынуть, мясо

Куски жесткого мяса станут мягче, если смочить их лимонным соком, дать соку впитаться и жарить на разогретой сковороде.

Можно подложить мясо на 2–3 часа в молоко,

перевернуть, намазать горчицей вторую сторону и жарить еще 4 минуты.

Помидор и лук нарезать кольцами. Готовый стейк нарезать ломтиками, выложить на выстеленное листьями салата сервировочное блюдо, гарнировать зеленым горошком, кольцами лука, ломтиками помидора и украсить зеленью.

ПРЯНАЯ ГОВЯДИНА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ



При жаренье порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать посуду крышкой, иначе пар не улетучивается, а оседает на мясе и придает ему вкус тушеного, а не жареного.



- 500 г филе говядины
- 200 г чечевицы
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла

Для маринада:

- 4 ст. ложки яблочного уксуса
- 2 лавровых листа
- красный молотый перец
- 6 бутонов гвоздики
- небольшой кусочек корицы
- кориандр
- тмин
- мускатный орех
- молотый имбирь
- молотый чеснок
- соль
- базилик
- зелень укропа и петрушки

Предварительно замоченную в холодной воде чечевицу положить в кастрюлю с 0,5 л кипящей

подсоленной воды и варить в духовке под крышкой 20 минут.

Базилик и зелень нашинковать, оставив несколько веточек для украшения.

Маринад: в глубокой миске смешать все специи, пряности, травы и соль с уксусом. Подготовленное нарезанное мясо положить в маринад, перемешать и оставить на 30 минут. Лук нарезать крупными кусками, морковь — дольками.

На сковороде с раскаленным растительным маслом выложить мясо и жарить 5 минут на сильном огне, постоянно помешивая. Затем добавить лук и морковь и жарить еще 5 минут. В форму для запекания выложить чечевицу, сверху положить мясо с овощами, поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать 10 минут. Готовое блюдо украсить веточками петрушки и базилика.

- 400 г свиного филе
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 клубень картофеля
- 1 болгарский перец
- 1 помидор
- 100 мл бульона
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки соевого соуса
- красный молотый перец
- молотый имбирь
- молотый чеснок
- соль
- зелень петрушки

Картофель, очищенный от семян
перец и морковь нарезать соломкой.
Мясо нарезать полосками, помидор

и лук — тонкими кольцами,
положить в глубокую миску, залить
соевым соусом, добавить перец,
имбирь, чеснок, перемешать
и оставить на 30 минут.
Затем свинину вынуть из маринада,
обсушить, выложить на сковороду
с раскаленным растительным маслом
и жарить 5 минут, помешивая.
Добавить морковь, картофель и лук,
посолить и жарить еще 5 минут.
Содержимое сковороды выложить
в форму для запекания, сверху
разложить ломтики помидора, залить
бульоном, поставить
в разогретую до 180 °С духовку
и запекать 15 минут. Готовое блюдо
украсить веточками петрушки.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ



При жаренье мяса
в духовом шкафу нужно
периодически поливать его
горячим бульоном или
кипяченой водой
(от холодной жидкости
мясо становится
жестким).

1,5 ч





СВИНИНА С ГРЕЧКОЙ И ЯБЛОКАМИ

- 500 г свиного филе
- 200 г гречневой крупы
- 2 яблока
- 1 луковица
- 1 помидор
- 2 дольки чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки соевого соуса
- черный молотый перец
- соль
- зелень петрушки и укропа

Крупу перебрать, промыть, подсушить на сковороде и высыпать в кастрюлю с 0,5 л кипящей подсоленной воды.

Варить под крышкой в духовке на среднем огне 8 минут.

Мясо нарезать кусочками.

Лук и помидор нарезать тонкими полукольцами. У яблока удалить сердцевину и нарезать его тонкими



Чтобы допнувший помидор не заплесневел, нужно густо посыпать трещину крупной солью.

дольками. Готовую кашу выложить в смазанную маслом форму.

Мясо выложить на сковороду с растительным маслом, посолить, поперчить и жарить 5 минут, затем выложить поверх гречневой каши. Яблоки и лук жарить на оставшемся от мяса масле 5 минут и выложить с помидором поверх мяса.

Форму со всем содержимым поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку и запекать 15 минут.

Готовое блюдо украсить зеленью.

СВИНИНА С ГРИБАМИ И СЫРОМ



Мясо можно хранить
в холодильнике, не замораживая,
1–2 дня, если смазать его
оливковым маслом.

- 500 г свиного филе
- 500 г вешенок
- 100 г сыра
- 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 лавровых листа
- черный молотый перец
- соль
- зелень укропа

Мясо и вешенки нарезать
небольшими кусочками, лук —
тонкими кольцами.
Сыр натереть на крупной терке.
Мясо выложить на сковороду
с раскаленным растительным
маслом, жарить 5 минут,
непрерывно помешивая, затем
выложить в глубокий противень.

Грибы и лук жарить на оставшемся
от мяса масле 5 минут и выложить
поверх мяса.

Содержимое противня посолить,
поперчить, положить сверху
лавровый лист, смазать сметаной,
посыпать тертым сыром и поставить
в разогретую до 200 °С духовку.
Запекать 10 минут.

Готовое блюдо украсить зеленью.



- 1 курица
- 500 г соли
- 2 ст. ложки майонеза

Для соуса:

- 4 ст. ложки томатной пасты
- 50 г очищенных грецких орехов
- 2 дольки чеснока
- красный молотый перец
- соль
- зелень укропа и петрушки
- базилик

Для украшения:

- 2 помидора
- 1 луковица

Курицу разрезать по грудке и распластать. Соль высыпать на противень ровным слоем, сверху

положить курицу, как показано на фотографии, поставить в разогретую до 200 °С духовку и жарить 10 минут. Смазать курицу майонезом, уменьшить огонь и жарить еще 25—40 минут. Орехи натереть на мелкой терке. Базилик, зелень нашинковать, оставив несколько веточек для украшения. Чеснок измельчить.

Соус: смешать орехи, чеснок, зелень, томатную пасту, соль и перец, дать настояться 10—15 минут. Лук и помидоры нарезать полукружиями. Готовую курицу переложить на поднос и украсить веточками зелени, кольцами лука и помидорами.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ОСТРЫМ СОУСОМ



Блюда из птицы и дичи готовят чаще всего с горячими соусами, и только к некоторым горячим блюдам подают холодные соусы.



КУРИНОЕ ФИЛЕ С ЖАРЕННЫМ РИСОМ В МОЛОКЕ



Технология приготовления этого блюда позволяет получить очень ароматное кушанье, которое с успехом может украсить праздничный стол.

50 мин

- 300 г куриного филе
- 150 г риса
- 500 мл молока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка барбариса
- 2 лавровых листа
- душистый перец горошком
- красный молотый перец
- молотый имбирь
- соль

Куриное филе нарезать небольшими кубиками. Рис промыть, перебрать, обсушить на сковороде, вылить

растительное масло, добавить все специи, кроме соли, перемешать и жарить при непрерывном помешивании 5 минут на среднем огне. Добавить к рису мясо и жарить еще 5 минут при помешивании. Содержимое сковороды выложить в горшочек, посолить и залить горячим молоком. Поставить горшочек в разогретую до 160 °С духовку и варить под крышкой 10—15 минут.



ПЕЧЕНЬ С ОВОЩАМИ В МОЛОКЕ

- 500 г печени
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 50 г сливочного масла
- 200 мл молока
- черный молотый перец
- молотый чеснок
- соль
- зелень укропа и петрушки

Печень зачистить от пленок, нарезать полосками, положить в глубокую миску, залить молоком и оставить на 15 минут.

Морковь и картофель нарезать соломкой.

Лук нарезать кольцами.

Зелень нашинковать.



Вымачивание в молоке делает печень более нежной, что особенно важно при запекании, так как длительная тепловая обработка делает ее суховатой.

Выложить подготовленные овощи и печень вместе с молоком в форму для запекания, посолить, поперчить, добавить сливочное масло.

Поставить форму со всем содержимым в разогретую до 180 °С духовку и запекать 20–25 минут.

РЫБНЫЙ РУЛЕТ

- 1 кг филе сома
- 2 клубня картофеля
- 1 луковица
- 100 г сыра
- 1 лимон
- 2 ст. ложки сметаны
- мускатный орех
- черный молотый перец
- соль
- зелень укропа и петрушки

Филе посолить, поперчить, посыпать тертым мускатным орехом, сбрызнуть соком половины лимона, свернуть и оставить на 10 минут для пропитывания.

Картофель нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Лук нарезать тонкими кольцами. Зелень нашинковать. На филе выложить картофель, лук, зелень,

сыр, свернуть рулетом и обвязать поварской нитью.

Выложить подготовленный рулет в глубокий противень, смазать сметаной, поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать 15—20 минут.

С готового рулета удалить нитки, нарезать его ломтиками, выложить на сервировочное блюдо и украсить кружками лимона.



*При отваривании
рыбу рекомендуется опускать
в кипящую воду, тогда она
сохранит сочность
и нежный вкус.*



РЫБА С КАПУСТОЙ



- 500 г филе сома
- 500 г капусты
- 1 луковица
- 1 лимон
- 100 мл сливок
- 2 ст. ложки растительного масла
- 100 г сыра
- мускатный орех
- тмин
- черный молотый перец
- соль
- зелень укропа и петрушки

Филе нарезать полосками, посолить, поперчить, посыпать тертым мускатным орехом, сбрызнуть соком половины лимона и оставить на 10 минут.

Лук нарезать тонкими кольцами, капусту — соломкой.

Рыбу выложить на сковороду и жарить, помешивая, 5 минут,

При варке куски рыбы не будут терять форму, если на них сделать 1–3 неглубоких поперечных надреза.

затем переложить в форму для запекания. В сковороду с оставшимся от жаренья рыбы маслом положить капусту и лук и жарить на среднем огне 5 минут, затем выложить в форму с рыбой. Сыр натереть на мелкой терке. В глубокой миске смешать сливки, измельченную зелень и сыр, залить смесью содержимое формы, поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать 10–15 минут.





50 мин



ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

- 6 крупных клубней картофеля
- 300 г куриного фарша
- 2 ст. ложки майонеза
- 1 яйцо
- 1 луковица
- черный молотый перец
- соль
- зелень укропа и петрушки

Зелень нашинковать, лук нарезать тонкими кольцами.
Фарш посолить, поперчить, добавить яйцо, зелень и лук, тщательно перемешать.
Картофель вымыть, очистить, с каждого клубня срезать донышки и выскоблить сердцевину, чтобы получились бочонки.



Запекание в духовке фаршированных овощей является достаточно популярным способом приготовления, который к тому же позволяет сэкономить время и полнее сохранить питательную ценность продуктов.

Наполнить каждый картофельный бочонок фаршем, накрыть крышечками, поставить их в форму для запекания и смазать майонезом. Поставить форму со всем содержимым в предварительно разогретую до 180 °С духовку и запекать 25—30 минут.

- 3 клубня картофеля
- 200 г брынзы
- 100 мл молока
- 2 ст. ложки семян кунжута
- 2 ст. ложки сливочного масла
- тмин
- куркума
- черный молотый перец
- соль
- зелень укропа и петрушки

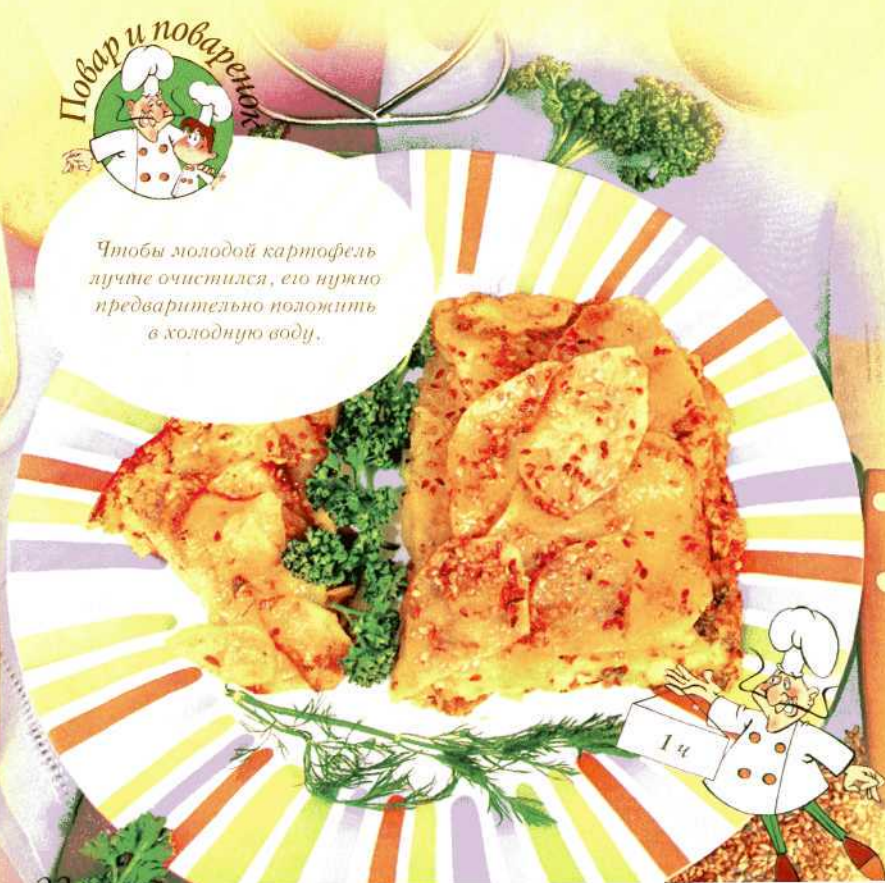
Зелень нашинковать, оставив несколько веточек для украшения. Брынзу нарезать мелкими кусочками и смешать с зеленью. Картофель нарезать тонкими кружочками.

На противень выложить слой картофеля, посыпать его тмином и семенами кунжута, сверху положить слой брынзы с зеленью. Слои чередовать до тех пор, пока не закончатся продукты. Последним слоем должен быть картофель. В миске смешать молоко, куркуму, соль, перец и залить смесью содержимое противня. Сверху положить кусочки сливочного масла. Поставить форму со всем содержимым в разогретую до 160 °С духовку и запекать 20—25 минут. Готовое блюдо разрезать на порционные куски, выложить на тарелки и украсить веточками зелени.

«ЗОЛОТОЙ» КАРТОФЕЛЬ



Чтобы молодой картофель лучше очистился, его нужно предварительно положить в холодную воду.



ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ



Для приготовления этого блюда нужно выбирать тыкву сладких сортов с плотной оранжевой мякотью, иначе каша получится водянистой, а молоко может свернуться.



30 мин

- 400 г тыквы
- 200 г пшенной крупы
- 1 л молока
- 50 г сливочного масла
- 4 ст. ложки сахара
- соль

Пшено перебрать и тщательно промыть. Тыкву очистить и нарезать небольшими кубиками.

Подготовленную тыкву положить в горшочек, добавить сливочное масло и тушить в духовке 10 минут при температуре 160 °С. Всыпать в горшочек с тыквой пшено, добавить соль и сахар, залить молоком, накрыть крышкой и варить в духовке еще 10 минут при той же температуре.



Слойки с мясом

- 400 г слоеного теста
- 300 г мясного фарша
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 100 г сыра
- черный молотый перец
- соль
- зелень укропа и петрушки

Тесто слегка раскатать и нарезать на квадраты 10 × 10 см. Зелень и лук мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. В глубокой миске смешать фарш, зелень, лук, сыр, яйцо, соль и перец. На каждый квадрат теста положить немного полученной начинки

и сформовать слойки желаемой формы.

Слойки выложить на противень, поставить его в разогретую до 220 °С духовку и выпекать 10–15 минут в зависимости от величины слоев.



При выпекании изделий из слоеного теста не рекомендуется открывать духовку, так как они могут осесть и получиться жесткими.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ



- 1 кг творога
- 150 г изюма
- 2 яйца
- 200 г манной крупы
- 200 г сахара
- ванильный сахар

Для формы:

- манная крупа
- сливочное масло

Творог для запеканки нужно выбирать тщательно: если он будет слишком жидким, то запеканка не пропечется. Сухой крупитчатый творог также не подходит, так как запеканка получается жесткой и рассыпается.

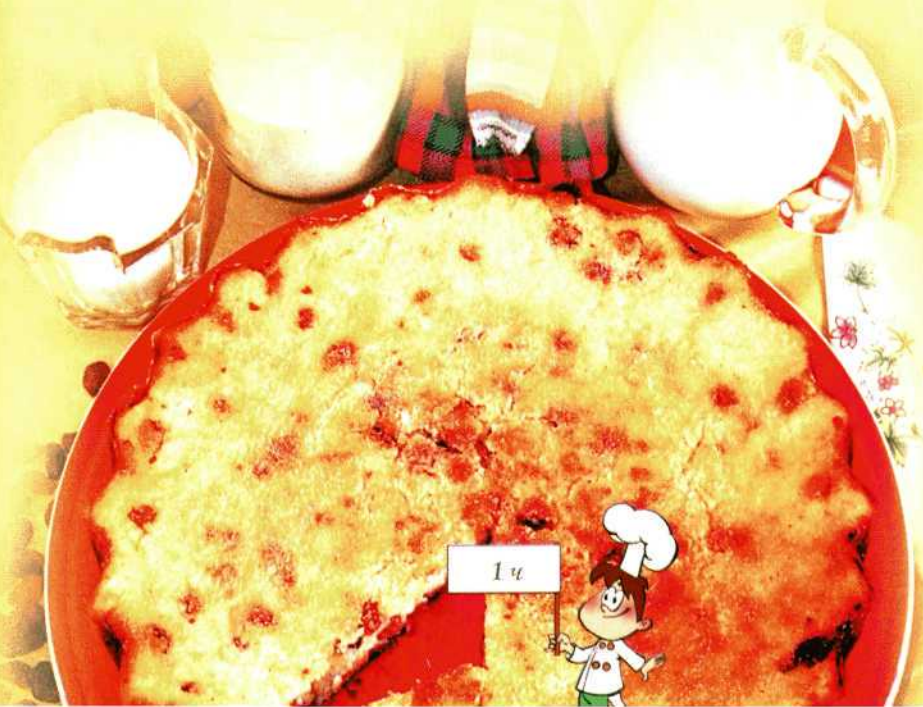
Выложить творог в глубокую миску и тщательно взбить.

Изюм залить горячей водой и оставить на 30 минут, затем воду слить, а изюм обсушить.

Добавить в творог сахар, изюм, яйца, манную крупу и ванильный сахар, тщательно перемешать до образования однородной массы.

Форму смазать маслом и посыпать манной крупой. Выложить творожную массу в форму и разровнять.

Поставить форму в разогретую до 180 °С духовку и запекать 15 минут. Готовую запеканку остудить и выложить из формы на сервировочное блюдо.



РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ



- 400 г филе трески
- 200 г риса
- 2 яйца
- 1 луковица
- 1 лимон
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка панировочных сухарей
- черный молотый перец
- соль

*Чтобы при варке рис
остался белым, в воду надо
добавить лимонный сок.*

Рис варить 15—20 минут
в подсоленной воде.

Филе трески нарезать полосками,
посолить, поперчить, сбрызнуть
соком лимона и оставить на 5 минут.
Лук мелко нарезать.

Подготовленную рыбу выложить
на сковороду с раскаленным
растительным маслом и жарить,
помешивая, 5—7 минут.

В сковороду с оставшимся
от жаренья рыбы маслом положить
лук и жарить до золотистого цвета
на среднем огне. Готовый рис
смешать с жареным луком и яйцами.
В форму для запекания,
предварительно смазанную маслом
и посыпанную панировочными
сухарями, выложить рыбу. Сверху
выложить рис и разровнять. Поставить
форму в разогретую до 180 °С
духовку и запекать 10 минут.





«БАБУШКИНЫ УЗЕЛКИ»

- 400 г слоеного дрожжевого теста
- 2 яблока
- 2 груши
- 50 г сахарной пудры

Тесто нарезать квадратами 10 × 10 см, из остатков сделать витые веревочки.

Фрукты вымыть, очистить от кожицы, оставив плодоножки, разрезать пополам и вырезать сердцевину. На каждый квадрат теста положить яблоко или грушу, у которых выемка от сердцевины заполнена сахарной пудрой. Углы теста собрать вокруг плодоножки и завязать витой веревочкой из теста.



Слоеное тесто любого вида нужно замешивать из холодных продуктов в прохладном помещении, только тогда изделия из него получатся рассыпчатыми и вкусными.

Подготовленные узелки переложить на противень, поставить его в разогретую до 220 °С духовку и выпекать 15–20 минут.

- 2 яблока
- 1 груша
- 300 г черники
- 60 г сахарной пудры
- 1/2 ч. ложки ванильного сахара

Для формы:

- растительное масло

Яблоки и грушу вымыть, разрезать каждый плод пополам и выбрать из половинок сердцевину и часть

мякоти, чтобы получились чашечки. Чернику перебрать, вымыть и смешать с сахарной пудрой и ванильным сахаром.

Наполнить каждую чашечку черникой и уложить в смазанную растительным маслом форму для запекания.

Поставить форму с содержимым в предварительно разогретую до 180 °С духовку и запекать 10 минут.



Запеченные фаршированные фрукты являются прекрасным низкокалорийным десертом. Их можно также фаршировать творожной массой, орехами с медом, цукатами и сухофруктами.

ЯБЛОКИ И ГРУШИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЧЕРНИКОЙ



ПЕСОЧНЫЙ ТОРТ С ФРУКТАМИ В ЖЕЛЕ



Сливочное масло или маргарин быстрее взбивается в пену, если венчики миксера опустить предварительно в горячую воду, а жир слегка присыпать мукой.



1,5 ч

Для теста:

- 300 г муки
- 4 яичных желтка
- 150 г сахара
- 150 г сливочного масла
- ванилин

Для начинки:

- 400 г консервированных персиков
- 200 г клубники
- 1 пакетик лимонного желе

Яичные желтки растереть с сахаром и ванилином, добавить размягченное сливочное масло.

Ввести в смесь муку, замесить крутое эластичное тесто и оставить его

на 30 минут для набухания. Готовое тесто раскатать в круглый тонкий пласт и, намотав его на скалку, аккуратно перенести в форму, затем сделать бортики. С персиков слить сок и выложить их вместе с клубникой на тесто. Поставить форму в разогретую до 200 °С духовку и выпекать 15 минут.

Желе: растворить содержимое пакетика в 150 мл горячей воды, остудить и поставить на 10 минут в холодильник.

Слегка загустевшим желе покрыть готовый торт и поставить на 30 минут в холодильник.



БАНАНОВЫЙ ТОРТ С БЕЗЕ



- 2 банана
- 50 г молотых грецких орехов

Для теста:

- 300 г муки
- 2 яйца
- 200 г сахара
- 100 г сливочного масла
- 100 г сметаны
- ванилин

Для безе:

- 4 яичных белка
- 200 г сахарной пудры

Для формы:

- сливочное масло
- манная крупа

Тесто: яйца взбить со сметаной, маслом, сахаром и ванилином до образования однородной массы, ввести муку и вымесить густое тесто сметанообразной консистенции.

Белки взобьются быстрее, если посуду с содержимым поставит в холодную воду.

Бананы очистить от кожуры и разрезать на 4 части.

Безе: взбить белки до образования крепкой пены, вводя небольшими порциями сахарную пудру. В смазанную маслом и посыпанную манной крупой форму выложить тесто, сверху уложить бананы, затем выложить безе и посыпать его молотыми орехами.

Поставить форму с содержимым в разогретую до 220 °С духовку и выпекать 10 минут, затем снизить температуру до 160 °С и выпекать еще 25 минут. Готовый торт остудить.

ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

Для теста:

- 200 г муки
- 2 яйца
- 150 г сахара
- 100 г сливочного масла

Для начинки:

- 1 яблоко
- 1/2 лимона
- молотая корица

Для формы:

- сливочное масло
- манная крупа



Подобное тесто называется полубисквитным, изделия из него легко приготовить, и они обладают высокими вкусовыми качествами. Вместо яблок можно использовать любые другие фрукты.

Тесто: размягченное масло растереть с сахаром, добавить взбитые в отдельной посуде яйца и взбивать 5 минут, затем, не прекращая взбивать, ввести маленькими порциями муку. Яблоко нарезать тонкими дольками, посыпать корицей и сбрызнуть соком лимона.

Фигурную форму для выпекания смазать маслом и посыпать манной крупой. На дно подготовленной формы выложить яблочные дольки и залить их тестом, поставить в разогретую до 220 °С духовку и выпекать 5 минут, пока пирог не поднимется. Затем уменьшить огонь до среднего и выпекать еще 10 минут.



Б 71 Блюда в духовке. — М.: Эксмо, 2007. — 32 с: ил.

ISBN 978-5-699-12430-5

Изысканность и простота — эти два слова наиболее полно характеризуют огромное количество блюд, которые можно приготовить в духовке. В данной книге помещены традиционные рецепты отечественной кулинарии, а также рецепты блюд других стран мира и блюд, приготовление которых стало возможным только в современных духовках с различными приспособлениями.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-12430-5

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Автор-составитель О. Зыкина

Фото М. Козловского

Оформление художника Н. Кудря

Печатается с разрешения правообладателя
Литературного агентства «Софит-Принт»

БЛЮДА В ДУХОВКЕ

Ответственный редактор А. Ежихина

Редактор О. Рогов

Художественный редактор Н. Кудря

Технический редактор М. Печковская

Компьютерная верстка С. Карпухин

Корректор Л. Никифорова

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»:

ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales
Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-26-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.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 «Н КП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **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) 268-83-59/60. **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:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 11.04.2007

Формат 60х100^{1/16}. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мел. Усл. печ. л. 1,8.

Доп. тираж 10000 экз. Заказ 92.

Отпечатано с готовых диапозитивов на ОАО «Альянс «Югполиграфиздат»,

Полиграфкомбинат «Офсет». 400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6.

Тел./факс (8442) 97-48-21, 97-49-40.

E-mail: info@ekn.ru