

Золотые
рецепты



Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

ЗАПЕКАЕМ В ДУХОВКЕ



ББК 36.997
П 61

Поскребышева Г. И.

П 61 Запекаем в духовке. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. —
32 с.: ил. — (Золотые рецепты).

ISBN 5-224-03105-2

Блюда, приготовленные в духовке, отличаются особым вкусом и ароматом. Готовить их легко. Прочитав книгу, вы сможете приготовить сочный мясной рулет, румяную запеканку, блюда в горшочках и многое другое.

Для широкого круга читателей.

ББК 36.997

ISBN 5-224-03105-2

© Г. И. Поскребышева, 2001
© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»,
2001
© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»,
оформление, 2001

От автора

Блюда, приготовленные в духовке, вкусны, просты в приготовлении и отличаются особым ароматом. Благодаря тому, что продукты в духовке обогреваются со всех сторон, требуется гораздо меньше времени, чем при готовке на плите, а следовательно, меньше разрушаются витамины. Порадуйте своих близких и пригласьте к праздничному столу, обеду или ужину сочные блюда из мяса, курицы, рыбы, фаршированные овощи, которые просто необходимы для нормального пищеварения, румяные запеканки или блюда в горшочках. У блюд, приготовленных в духовке, есть одно достоинство — облегчается сервировка стола.

Мясо

1. Поросенок фаршированный (фото)

*Каша гречневая
рассыпчатая — 1–1,5 кг,
шампиньоны свежие — 300 г,
лук репчатый — 200 г,
масло растительное —
100 г, соль — по вкусу*

Выпотрошенную, опаленную, очищенную от щетины и хорошо промытую тушку молочного поросенка обсушить, натереть изнутри солью и наполнить начинкой через разрез в брюшной части, который после заполнения фаршем зашить полностью суровой ниткой, используя обыкновенную большую портновскую иглу. Очень плотно набивать тушку не следует, так как во время жарки начинка, пропитываясь выделяющимся соком, разбухнет и шов может порваться. Подготовленную тушку смазать растительным маслом и уложить на противень вверх спинкой, подогнув ножки. Чтобы не обгорели ушки и пяточок, их необходимо обмазать обыкновенным тестом или обернуть пищевой фольгой. Поместить в разогретую до 190—200° С духовку. Обжаривать до золотистого цвета. Для более равномерного прогрева тушку можно переворачивать и поливать выделяющимся на противень соком. Готового фаршированного поросенка подать на большом блюде, украсив свежей зеленью, отварными или маринованными овощами, маринованными фруктами и т. п. Начинку для поросенка можно приготовить по следующему рецепту:

Шампиньоны перебрать, промыть, мелко нарезать, обжарить на растительном масле. Лук репчатый очистить, нашинковать, пассеровать на растительном масле. Сварить на воде гречневую рассыпчатую кашу, посолив ее по вкусу, добавить в нее обжаренные шампиньоны и пассерованный репчатый лук, перемешать. Чтобы каша получилась рассыпчатой, крупу необходимо прокалить на сухой сковородке. В начинку можно добавить также вынутые из тушки поросенка сердце, печень и почки, предварительно промытые, мелко нарезанные и обжаренные.

2. Кролик, запеченный в сметане

Разделанную тушку кролика разрезать на крупные порционные куски, посолить и поперчить, нашинковать дольками чеснока, полить лимонным соком и выдержать на холоде 8—10 ч. Замаринованные куски крольчатины уложить на противень или в сотейник, залить сметаной и запечь в духовке до готовности. Мясо кролика можно замариновать в гранатовом соке, тогда его следует запекать в духовке без сметаны и подать на стол с соусом из сметаны и чеснока или с хреном и сметаной.



3. Рулет мясной с мозгами

Мясо — 1 кг, мозги — 2 шт.,
лук репчатый — 200 г,
чеснок — 2 зубчика,
укроп — 50 г, перец,
соль — по вкусу

Мозги залить крутым кипятком, дать остыть, снять пленки. Мелко нарезать, смешать с мелко нарезанным репчатым луком, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Посолить, поперчить, добавить раздавленный чеснок и мелко нарезанный свежий укроп. Мясо разрезать поперек волокон большими кусками. Отбить, посолить, разложить по всей его поверхности фарш, свернуть в рулет, завернуть в фольгу и запекать в духовке при 200° С 1 ч 30 мин.

4. Рулет из мясного фарша с зеленью

Фарш мясной — 1 кг,
манная крупа — 2 ст.
ложки, ботва свекольная —
300 г, кинза свежая
(зелень) — 100 г, чеснок —
1 головка, перец черный
молотый, соль — по вкусу

Молодые свекольные листья и зелень кинзы промыть в холодной воде. Чеснок очистить от шелухи и размять. Мясной фарш посолить и поперчить по вкусу, добавить в него манную крупу, тщательно перемешать и хорошо вымесить, разложить ровным слоем (толщиной примерно в 2 см) на смазанный растительным маслом лист фольги. Поверх фарша равномерно уложить свекольные листья, зелень кинзы и размятый чеснок (можно добавить также измельченные ядра грецких орехов), свернуть плотно в трубку, обернуть фольгой и запечь в духовке. Вместо молодой свекольной ботвы для приготовления фарша можно использовать листья мангольда.

5. Домашняя колбаса (фото)

Свинина — 1 кг, внутренний
жир свиной — 200 г,
говядина — 1 кг, чеснок —
100 г, перец черный
крупномолотый — 10 г,
ко냈к — 50 г, соль —
по вкусу

Кишки освободить от содержимого, промыть, вывернув наизнанку, тщательно вычистить, соскабливая слизь тупой стороной лезвия ножа, еще раз промыть и поместить в соленый рассол, где они могут храниться до употребления. Чтобы легче соскабливалась слизь, кишки можно предварительно отмочить в соленой воде. Мясо промыть, освободить от пленок и мелко нарезать. Чеснок очистить от шелухи и растолочь. Сало нарезать мелкими кубиками. Смешать мясо, сало и чеснок, добавив ко냈к, перец и соль. Хорошо перемешанную массу вынести на холод, выдержать 5—6 ч и затем начинить ею подготовленные кишки. Перевязывая кишки суровой ниткой, сформировать колбаски необходимой длины и свернуть их кружком, сводя завязанные концы. Колбаски проколоть вилкой, уложить на противень и зажарить в духовке.

В домашних условиях кишки наполняют фаршем с помощью специальной насадки-воронки к мясорубке.



6. Мясной рулет

Мясо отварное — 1 кг, лук репчатый — 200 г, сметана или майонез — 100 г, зелень праная (майоран, петрушка, базилик) — 100 г, перец черный молотый, соль — по вкусу

Тесто пресное для лепешек:
Мука пшеничная — 2 стакана, кефир — 1 стакан, сахарный песок — 1 ст. ложка, сода пищевая — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, соль — по вкусу

Репчатый лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле или любом жире. Отварное нежирное мясо пропустить через мясорубку. Зелень промыть и мелко нарезать. Все соединить, добавить соль и черный молотый перец, майонез или сметану, тщательно перемешать. Уложить приготовленный фарш ровным слоем на всю поверхность тонко раскатанной лепешки из пресного теста и, скатав в рулет, запечь в духовке. Вынутый из духового шкафа рулет сразу же смазать сливочным маслом или любым жиром.

Указанные компоненты соединить, замесить крутое тесто, раскатать в тонкие лепешки диаметром 15—20 см. Перед укладкой фарша тесто смазать растительным маслом.

7. Рулет из свинины с баклажанами

Свинина — 1,5—2 кг, баклажаны — 1 кг, перец сладкий — 500 г, шампиньоны — 500 г, чеснок — 1 головка, петрушка (зелень) — 50 г, соль — по вкусу

Баклажаны вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить от кожуры и разрезать вдоль на пластины. Если баклажаны молодые, не перезревшие, кожицу с них можно не снимать. Подготовленные сладкий красный перец, чеснок и петрушку мелко нарезать. Свежие шампиньоны перебрать, промыть и измельчить. Свинное мясо вместе с жиром нарезать большими пластинами толщиной 1,5—2 см, уложить их на фольгу, смазанную растительным маслом и густо усыпанную рубленой петрушкой и сладким перцем. На мясные пласты уложить ломти баклажан, поверх них — измельченные сладкий перец, дольки чеснока и шампиньоны. Мясные пласты с начинкой туго свернуть в рулет, обернуть фольгой и запечь в духовке до готовности.

8. Рулет из свинины

Свинина — 1—1,2 кг, шпинат — 500 г, укроп, эстрагон (зелень) — 200 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1—2 головки, луковая шелуха — 1—2 горсти, перец черный (горошек), соль — по вкусу

Свинину с жировыми прослойками нарезать на широкие пласты, уложить на стол шкурой вниз, посолить по всей поверхности и посыпать крупно растолченными горошинами черного перца. Зелень промыть, нарезать и равномерно распределить по пластам свинины, затем их туго свернуть в рулеты и обвязать суровыми нитками либо плотно завернуть в чистую марлю.

Луковую шелуху залить водой, положить туда же крутую луковицу и 8—10 горошин черного перца, довести до кипения, опустить в раствор сформированные рулеты и варить их до готовности на медленном огне около 2 ч. Вынув из отвара, рулеты обвалять в толченом чесноке, смешанном с черным молотым перцем, поместить между двумя досками, сверху положить гнет и выставить на холод. Подают в холодном виде.



9. Мясной рулет-ассорти, запеченный в фольге

Мякоть говядины — 500 г,
мякоть свинины — 500 г,
мякоть баранины — 500 г,
мякоть курицы — 500 г,
перец черный молотый
1 чайная ложка, зелень
пряная и свежая (базилик,
петрушка, эстрагон) — 50 г,
соль — 1 чайная ложка

Мякоть говядины, свинины, баранины и курицы нарезать тонкими пластами, хорошо отбить, посолить и поперчить с обеих сторон, обвалять в измельченной сухой пряной зелени. Уложить подготовленные пласты стопкой, чередуя различные виды мяса, и свернуть ее в виде рулета. Завернуть в фольгу (лучше в два слоя), заделав хорошо стыки, и запечь в духовке. В горячем виде положить под пресс и поставить на холод; когда мясо остынет — нарезать кусочками.

Птица

10. Утка жаренная с клюквенным соком (фото)

Утка — 1 шт., мука —
200 г, соль — по вкусу

Разделанную тушку утки (очищенную, выпотрошенную и промытую) натереть большим количеством сухой муки и зажарить на противне в духовке, нагретой до 200° С, поливая выделяющимся из тушки соком и жиром. Готовую горячую тушку посолить снаружи и изнутри, разрезать на порционные куски, подать с гарниром из свежих или маринованных овощей или с овощным салатом, в соуснице подать к утке клюквенный свежеприготовленный сок — протертые сквозь сито, слегка подслащенные сахаром ягоды (на 200 г протертой клюквы — 50 г сахарного песка).

Солить утку только после того, как она зажарится. Если тушку посолить, то из нее при жарке сразу выделится слишком много сока и утка получится менее сочной.

11. Курица к празднику

Курицу разделить, разрезать порционно, промыть холодной водой. Каждый кусок обмазать медом, посолить по вкусу, запечь в духовке на противне, накрыв фольгой.

Это блюдо удобно готовить из куриных окорочков, разрезав их по суставу на две части. К курице хорошо подать салат из свежей капусты с лимоном или капусту, маринованную с клюквой, брусникой или черной смородиной либо салат из краснокочанной капусты.

12. Индейка, запеченная в духовке, с медом

Индейка — 1 тушка,
мед — 100—200 г, майоран
(зелень сухая) — 1 ст.
ложка, мускатный орех
измельченный — на кончике
ножа, перец черный
молотый, соль — по вкусу

Тушку индейки разделить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать сверху майораном и мускатным орехом, обмазать сверху медом и запечь на противне в духовке.



13. Индейка к праздничному столу

Готовую тушку индейки тщательно промыть, удалить оставшиеся перья, осмолить над открытым огнем, еще раз промыть, посолить изнутри, одновременно ввести пряные травы (свежие или сухие) — майоран, петрушку, сельдерей, — обмазать сверху медом и поставить запекать в духовку, разогретую до 180—200° С. Жарить до тех пор, пока при прокалывании тушки вилкой не будет появляться чистый прозрачный сок, а на поверхности не образуется красивая румяная корочка. Перед готовкой тушку можно разрезать на порционные куски: так удобнее подавать их к столу.

Индейка хороша с печеными яблоками или фаршированными орехами. Готовят их следующим образом: яблоки вымыть, вырезать сердцевину, в освободившееся место поместить 1 чайную ложку очищенных от скорлупы измельченных орехов, 1 чайную ложку меда или сахара и 1 чайную ложку клюквы, уложить на противень и запечь в духовке до готовности.

Яблоки лучше запекать отдельно. Индейку полить яблочным соусом при подаче на стол.

14. Утка с картофелем

Картофель вымыть, очистить, крупные плоды разрезать на две или четыре части. Выпотрошенную и ошипанную утиную тушку опалить, вымыть, уложить на противень, обложить кругом картофелем и зажарить в духовке, периодически поливая выделяющимся при жарке жиром. Посолить по вкусу в конце готовки.

15. Фенхель, фаршированный куриной грудкой

Кусочки белого куриного мяса хорошо отбить, поливая их сливками, поперчить черным молотым перцем и посолить по вкусу. Кочанчики фенхеля тщательно вымыть, разобрать на черешки, в каждый из которых завернуть кусочек подготовленного куриного мяса. Сформированные изделия уложить на противень или сковороду, полить сливками и запечь в духовке.

16. Грудка куриная с чесноком

Грудки куриные промыть, прорезать в них ножом кармашки, куда поместить очищенные зубчики чеснока, посолить и поперчить, смазать сливочным маслом и запечь в духовке. Готовые порционные куски полить гранатовым соком и еще раз поместить в горячую духовку на 2 мин. Подавать в горячем виде с гранатовым соком. В качестве гарнира нарезать ломтиками помидоры или другие свежие овощи.

17. Куриное филе, запеченное с яйцами и пекинской капустой

Мясо куриное белое — 500 г,
яйца — 2 шт., капуста
пекинская — 200 г, масло
сливочное — 100 г,
соль — по вкусу

Куриное филе тщательно отбить деревянным молотком, постепенно подкладывая на мясо кусочки сливочного масла. Пекинскую капусту промыть, мелко нарезать, залить яйцами, взбить венчиком в пышную массу, посолив по вкусу. Кусочки отбитого куриного филе залить яично-овощной смесью, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 20 мин. Подавать с чесночным соусом, зеленью укропа и листьями свежего салата.

18. Бусь, утка или курица, запеченные со сливой (альчой)

Птицу разделить порционными кусками, уложить на противень, посолить и поперчить, поместить в духовку, нагретую до 200° С, и запекать до тех пор, пока не подрумянится. Затем мясо переложить сливой или альчой, посыпать ее сахарным песком из расчета 2 ст. ложки сахарного песка на 1 кг плодов и, поместив снова в горячую духовку, запекать еще 10 мин. Птица, пропитанная выделившимся сливовым соком, необыкновенно вкусна и ароматна, подают ее вместе с запеченными плодами. На птицу весом 2—3 кг понадобится не менее 1 кг сливы или альчи.

19. Грудка куриная, запеченная с шампиньонами

Кусок белого куриного мяса отбить деревянным молотком вместе с кусочками сливочного масла, сформировав из него тонкий ломтик. На ломтик поместить нарезанные шампиньоны и свернуть его трубочкой. Полученный рулетик уложить на листик цикорного салата, запечь в духовке, полить сверху сливочным маслом. На каждую порцию потребуется примерно 100 г куриного мяса, 50 г свежих шампиньонов и 20—30 г сливочного масла.

20. Курица с овощами

Курица — 2 кг, тыква
или кабачки — 300 г,
лук репчатый — 100 г,
сельдерей черешковый — 200 г,
томаты спелые — 200 г,
лимон — 1 шт., укроп
(зелень) — 50 г, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Курицу нарезать кусками, слегка обжарить. Тыкву или кабачки вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами. Лимон и черешковый сельдерей вымыть и нарубить на кусочки длиной 1,5—2 см. Уложить на сковороду или противень куски курицы, распределив между ними подготовленные овощи. Сверху положить слой нарезанных кружочками томатов, посыпать их измельченной зеленью укропа, полить растительным маслом. Запекать в духовке, разогретой до 200° С.

21. Курица с грибами (фото)

Курица — 1 тушка,
шампиньоны свежие — 500 г
на 1 кг куриного мяса,
соль — по вкусу

Подготовленную тушку курицы (очищенную, выпотрошенную) промыть холодной водой, разрезать вдоль грудки. Шампиньоны промыть, треть грибов пожарить целиком на растительном масле, оставшиеся сырые грибы нарезать тонкими пластинками, посолить и начинить ими куриную тушку. Сомкнув нафаршированные грибами половинки, поместить тушку на 40 мин в духовку, нагретую до 200° С. Подать на блюде, обложив курицу жареными шампиньонами. Можно также подать соус: чесночный, сметанно-чесночный, сметанно-грибной.

22. Крылышки куриные в пивном кляре

Куриные крылышки — 0,5 кг,
пиво — 100 мл, яйца —
2 шт., мука — 3—4 ст.
ложки, перец, соль —
по вкусу

Куриные крылышки посолить, поперчить, обмакнуть в кляр и зажарить во фритюре. Для приготовления кляра яйца взбить вместе с пивом и, добавляя небольшими порциями муку, взбивать до получения однородной массы. Консистенция кляра должна быть такой же, как у теста для оладий.

23. Курица, фаршированная чесноком и пряностями

Курица — 2—3 кг, чеснок —
1 головка, куркума —
1/2 чайной ложки, зелень
майорана сухая — 20—30 г,
соль — по вкусу

Подготовленную тушку курицы натереть изнутри солью. Чеснок очистить и растолочь. Смешать размятый чеснок с куркумой и измельченной в порошок сухой зеленью, растереть все с куриным жиром или сливочным маслом так, чтобы получилась пастообразная масса. В куриной тушке ножом прорезать кармашки, располагая их равномерно по всей поверхности и заполнить приготовленной пастой. Кармашки должны быть в мякоти мяса и непосредственно под кожей. Фаршированную тушку уложить на противень и запечь в духовке, периодически поливая ее выделяющимся соком.

24. Индейка, фаршированная ореховой пастой

Тушка индейки — 2—3 кг,
орехи грецкие или фундук —
200 г, базилик или эстрагон
свежие — 100 г, вода —
100 мл

Подготовленную тушку индейки (тщательно промытую, очищенную от оставшихся перышек и «пеньков») натереть изнутри и снаружи солью, смешанной с измельченной зеленью. Ядра грецких орехов (или фундука) пропустить через мясорубку или размолоть в кофемолке, смешать с водой, добавив мелко рубленую зелень базилика или эстрагона, посолить, тщательно перемешать или взбить миксером, чтобы получилась пастообразная масса. В тушке индейки сделать с помощью ножа надрезы-кармашки, располагая их равномерно по всей ее поверхности, и наполнить их приготовленной ореховой пастой.

Кармашки делают в мякоти индейки и под кожей. Фаршированную индейку с помощью кисточки обмазать медом и, поместив на противень, запечь в духовке, периодически поливая выделяющимся соком. К индейке хорошо подать запеченные в духовке яблоки, груши или сливу, маринованные овощи или фрукты.



25. Гусь, фаршированный яблоками и клюквой

Очищенную и выпотрошенную тушку гуся опалить, промыть, посолить, натерев ее изнутри солью. Яблоки вымыть и, удалив сердцевину, нарезать ломтиками. Ягоды клюквы вымыть, смешать с измельченными яблоками и наполнить этой массой тушку. Фаршированного гуся уложить на противень и запечь в духовке, периодически поливая выделяющимся из него соком.

На гарнир можно подать запеченные в духовке яблоки, фаршированные клюквой. Готовят их следующим образом: яблоки вымыть, удалить сердцевину таким образом, чтобы образовалось чашеобразное углубление, наполнить его ягодами клюквы, перемешанными с сахарным песком.

26. Грудка индейки фаршированная

Рецепт пасты:

Орехи очищенные — 100 г,
укроп (зелень свежая) —
100 г, чеснок —
3—4 зубчика

Из очищенных орехов (грецких или фундука), чеснока и зелени укропа приготовить пасту.

Зелень промыть, обсушить, мелко нарезать, растереть вместе с орехами и очищенными дольками чеснока в однородную массу. Грудку индейки (целиком) вымыть, сделать в ней надрезы-кармашки, распределяя их равномерно по поверхности грудки, уложить в них по $\frac{1}{4}$ чайной ложки приготовленной пасты, смазать этой же смесью всю поверхность тушки и запечь ее в духовке на противне. Подавать в горячем виде с ломтиками карамболов.

27. Фаршированные куриные окорочка

Окорочка промыть, разрезать на порционные куски, сделать сверху и снизу надрезы-кармашки, уложить в них примерно по 1 чайной ложке приготовленной начинки. Фаршированные окорочка запечь в духовке при 200° С на противне, поливая их выделяющимся при запекании жиром. Если курица нежирная, то следует добавить сливочное либо растительное масло.

Для фарширования куриных окорочков можно использовать следующие смеси:

1. Курага или изюм —
1 часть, грецкие орехи
(ядра) — 1 часть,
петрушка (зелень) —
1 часть, кориандр
(зелень) — 1 часть

2. Лук репчатый —
1 часть, сыр твердый —
1 часть, морковь —
1 часть, перец горький
красный — по вкусу

Зелень промыть и очень мелко нарезать, соединить с ядрами толченых орехов и мелко нарезанной курагой, тщательно перемешать, добавив немного воды.

Морковь вымыть и очистить, мелко на рубить, лук очистить и нашинковать. Снять с курицы лишний жир, нарезать мелкими кусочками, смешать с измельченными овощами, сыром и горьким перцем. Вместо стручкового можно использовать красный молотый перец.

Рыба

28. Скумбрия фаршированная

*Начинка на 2 рыбы весом
300—400 г:*

*Шпинат — 500 г, укроп —
100 г, лимон — 1 шт.*

Рыбу разрезать со стороны спинки, вынуть все кости, тушку промыть в холодной воде. Распластать, посолить, поперчить и полить лимонным соком. Уложить на одну половину распластанной тушки равномерно по всей длине начинку из зелени, накрыть ее другой половиной, завернуть в фольгу, уложить на противень и запечь в духовке.

Зелень промыть и мелко нарезать. Лимон вымыть, стереть теркой цедру и смешать с зеленью.

29. Рыбное филе, запеченное с сыром

*Рыбное филе — 500 г, сыр
твердый — 100 г, яйца
(белки) — 2 шт., петрушка
(зелень) — 50 г, перец
черный молотый —
по вкусу*

Рыбное филе можно приготовить самостоятельно или использовать готовые пластинки. Рыбное филе поперчить, яичные белки взбить в пышную пену вместе с натертым сыром. На смазанную маслом сковороду или противень уложить подготовленное рыбное филе, залить его взбитой смесью и запекать в духовке 10—15 мин при температуре 180—200° С. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Рыбное филе, приготовленное в белоснежной пене, получается сочным. Солить рыбу не надо, так как в сыре достаточно соли.

К рыбному филе можно подать рис с грибами или овощной салат по вашему вкусу.

30. Рыба мелкая

*Рыба (выпотрошенная и без
голов) — 1 кг, масло
растительное — 200 г,
уксус яблочный — 50 мл,
перец черный (горошек) —
10 шт., соль — по вкусу*

Мелкую морскую рыбу (мойва, салака, килька и др.) промыть, удалив внутренности и головы, уложить на противень ровными рядами вплотную друг к другу, посолить, добавить черный перец горошком, полить растительным маслом и уксусом, запечь в духовке до золотистого цвета. Подать к столу охлажденной.

31. Рыба под соусом

*Рыба любая (тушка) —
1—1,5 кг, томаты спелые —
200 г, лук репчатый — 200 г,
чеснок — 5—6 зубчиков,
сметана — 200 г,
соль — по вкусу*

Лук очистить и нашинковать. Дольки чеснока очистить и растолочь. Томаты вымыть и мелко нарезать. Соединить все овощи, заправить сметаной, посолить и перемешать. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть холодной водой, сделать продольные и поперечные глубокие надрезы-сетку по всей тушке, уложить в глубокую сковороду или противень, залить приготовленным сметанно-овощным соусом и запечь в духовке.

32. Рыба, тушенная с морской капустой

Рыбное филе — 1 кг,
лук репчатый — 200 г,
сметана — 200 г,
морская капуста — 500 г,
соль — по вкусу

Морскую капусту отварить и промыть холодной водой. Лук репчатый очистить и нарезать кольцами. Рыбное филе, посолив, уложить слоями в толстостенную посуду для тушения, перекладывая каждый слой капустой и репчатым луком. Уложенную массу сверху залить сметаной или майонезом и запечь в духовке.

33. Рыбный рулет (фото)

Рыбное филе — 1 кг, лук
репчатый — 200 г, яйца —
4—5 шт., зелень пряная —
30—50 г, перец черный
молотый, соль — по вкусу

Лук репчатый очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Рыбное филе без костей перевернуть через мясорубку, перемешать с пассерованным луком, мелко нарезанной зеленью и измельченными яйцами, добавив по вкусу соль и черный молотый перец. Приготовленный фарш разложить ровным слоем на всю поверхность тонко раскатанного пресного теста, скатать сочень с фаршем в рулет и запечь в духовке. Пряная зелень для рыбного рулета — укроп, майоран, чабер или петрушка.

34. Рулет рыбный с морковью, луком и томатами

Рыбное филе — 1 кг,
морковь — 100 г, лук
репчатый — 100 г, томаты
спелые — 200 г, сметана —
200 г, соль — по вкусу

Морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать, пассеровать на растительном масле вместе с морковью. Томаты вымыть, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Подготовленную тушку рыбы или рыбное филе распластовать, на разложенный пласт рыбы уложить пассерованные овощи, все туго свернуть в рулет, предварительно посолив, уложить на противень, залить сметаной и запечь в духовке. Подавать можно горячим и холодным.

35. Рулет из трески

Рыба свежая или
размороженная — 1 кг,
шпинат или мангольд
(зелень свежая) — 200 г,
укроп (зелень свежая) —
100 г, чеснок мелко
нарезанный — 1 головка,
соль — по вкусу

Тушку трески промыть, распластать вдоль на две части, удалив хребет и кости, обильно смазать растительным маслом, посолить. Уложить слоями зелень шпината, укропа и мелко нарезанные дольки чеснока между пластами. Нафаршированную тушку также смазать сверху растительным маслом, обернуть зеленью шпината, завернуть все плотно в фольгу и запечь в духовке.



36. Рыба запеченная «Радуга»

Для этого изделия используется два вида рыб: с красным мясом (семга, форель, лосось и др.) и с белым мясом (осетрина, треска, севрюга), а также свежая зелень шпината и сельдерея. Готовят рыбную «радугу» следующим образом. Зелень тщательно вымыть. Рыбу промыть, нарезать пластинами толщиной примерно 2 см. Разложив пласт красной рыбы, уложить на него равномерно слой зелени толщиной 2 см, затем на зелень уложить пласт белой рыбы, также накрыв его слоем зелени, на который уложить третий пласт из красной рыбы. При укладке пластов из рыбы их нужно посолить и поперчить крупно раздробленным черным перцем. Затем уложить на дно лотка слой зелени, на него подготовленную «слоенку» из рыбы и зелени, сверху равномерно засыпать одним слоем зелени, лоток закрыть двумя слоями фольги. Запекать в духовке, нагретой до 200°C. Подавать в охлажденном виде, нарезая ломтиками.

37. Рыбный рулет-ассорти в тесте

Рыбное филе — 1 кг,
лук репчатый — 200 г,
морковь — 200 г, перец
сладкий — 200 г, томаты —
200 г, зелень пряная —
30—50 г, масло
растительное — 100 г,
перец черный молотый,
соль — по вкусу

Тесто для рулета

Сметана — $\frac{1}{2}$ стакана,
вода — $\frac{1}{2}$ стакана, яйца —
2 шт., соль — $\frac{1}{4}$ чайной
ложки, мука — сколько
замесится

Измельченные репчатый лук, морковь, сладкий перец и томаты пассеровать на растительном масле. Рыбное филе нарезать кусочками (одновременно можно взять несколько видов рыбы), уложить на тонко раскатанное пресное тесто, между ними разместить пассерованные овощи и равномерно посыпать все измельченной зеленью майорана или чабера. Тесто с уложенной на всю его поверхность начинкой скатать в рулет и запечь в духовке. Вместо свежей пряной зелени можно взять сухую, соответственно уменьшив ее количество.

Смешать сметану и яйца с водой, посолить, подсыпая небольшими порциями муку, замесить густое тесто, хорошо вымесить его и дать вылежаться в течение 1 ч. Затем раскатать в тонкий пласт. Чем тоньше раскатан пласт, тем качественнее получится рулет.

38. Рулетики рыбные с грибами (фото)

Свежие шампиньоны перебрать, промыть, измельчить. Готовые пластины рыбного филе (скумбрии, морского окуня и т. п.) посолить и поперчить, уложить на них подготовленные грибы равномерно по всей поверхности. Ломтики с начинкой свернуть рулетиками и зажарить в духовке на противне.



Фаршированные овощи

39. Перец, фаршированный куриным мясом

Курицу отварить, очистить от костей, мясо мелко порубить или пропустить через мясорубку. Репчатый лук обжарить до золотистого цвета. Смешать куриный фарш с луком, добавить мелко порезанную зелень петрушки, чеснок, поперчить, посолить, хорошо размешать. Перец освободить от семян, пропаривать в кипящей воде в течение 3 мин, плотно начинить готовым фаршем, уложить на сковороду и запечь в духовке при 200° С до появления золотистой корочки. Подавать с любым овощным или ягодным соусом.

40. Баклажаны, фаршированные мясом

Небольшие баклажаны вымыть, разрезать вдоль на половинки. Из каждой половинки ложкой вынуть часть мякоти таким образом, чтобы получились «лодочки». Вынутую мякоть мелко нарезать, смешать с мясным фаршем, репчатым луком, зеленью петрушки и базилика.

Приготовленной начинкой наполнить половинки баклажан и запечь их в духовке, украсив ломтиками томата, или посыпав тертым сыром, либо просто полив сметаной. Мяса и овощей в начинке для баклажан должно быть поровну, соли — по вкусу.

41. Кабачки с рыбным филе

Кабачки или патиссоны нарезать кусочками толщиной 1 см, обвалять в муке или панировке с приправами. Обжарить на растительном масле или запечь в духовке. Отдельно обжарить рыбу в панировке или кляре. Рыбу уложить на обжаренные кусочки кабачков, украсить свежей зеленью укропа. В качестве гарнира можно подавать с отварным рисом.

42. Кабачки или патиссоны, фаршированные мясом

Кабачки нарезать кусочками толщиной 2 см, патиссоны разрезать поперек. В середине кабачка или патиссона чайной ложечкой вынуть мякоть. Мясо прокрутить через мясорубку вместе с мякотью кабачков, поперчить, посолить и добавить пассерованный мелко нарезанный лук, хорошо вымесить, сформировать шарики и нафаршировать кабачки. Уложить на смазанный маслом противень и запекать при 200° С.

43. Кабачки, фаршированные мясом и топинамбуром

Рецепт фарша

Мясо (говядина или свинина) — 1 кг,
топинамбур — 500 г,
морковь — 100 г, лук
репчатый — 100 г, масло
растительное — 50 г, перец
черный молотый —
 $\frac{1}{4}$ чайной ложки,
соль — по вкусу

Мясо промыть, пропустить через мясорубку. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук репчатый очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле вместе с морковью. Топинамбур тщательно промыть, очистить, натереть на крупной терке, соединить с мясным фаршем и пассерованными овощами, тщательно перемешать, добавить соль и черный молотый перец.

Кабачки вымыть, нарезать кружками толщиной 2—2,5 см, удалить сердцевину и освободившееся место заполнить фаршем. Уложить кабачки на смазанный растительным маслом противень, сверху также полить растительным маслом и запечь в духовке.

44. Огурцы, фаршированные мясом и репчатым луком

Фарш из мяса и репчатого лука

Мясо отварное — 400 г,
лук репчатый — 100 г,
петрушка (зелень) — 50 г,
масло растительное — 30 г,
перец черный молотый,
соль — по вкусу

Переросшие огурцы «желтяки» очистить от твердой кожицы, разрезать на половинки, вырезать сердцевину с семенами, заполнить освобожденную серединку фаршем. Нафаршированные огурцы уложить на противень разрезом вверх, залить фарш в каждой половинке огурца чайной ложкой сметаны и запечь в духовке. Фаршируют огурцы фаршем из мяса и репчатого лука.

Мясо любое отварить и провернуть на мясорубке. Лук очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Зелень петрушки промыть, осушить, мелко порезать и спассеровать на растительном масле. Пассерованный лук и зелень перемешать с провернутым отварным мясом, добавив соль и черный молотый перец.

45. Фенхель фаршированный

Утолщенную этилированную часть («головку») фенхеля промыть, разобрать на черешки. Уложить на каждый примерно 1 ст. ложку фарша и свернуть их таким образом, чтобы начинка оказалась внутри. Фаршированные трубочки из пластов фенхеля разместить на противне и запечь в духовке. Для начинки можно использовать фарш из любого мяса с добавкой репчатого лука, приправив ее перцем и посолить по вкусу. Можно в качестве начинки использовать целые кусочки отбитого нежного мяса: телятины, молодой баранины, свинины, индейки, курицы, крольчатины.

46. Фенхель, фаршированный куриной грудкой

Кусочки белого куриного мяса хорошо отбить, поливая их сливками, поперчить черным молотым перцем и посолить по вкусу. Кочанчики фенхеля тщательно вымыть, разобрать на черешки, в каждый из которых завернуть кусочек подготовленного куриного мяса. Сформированные изделия уложить на противень или сковороду, полить сливками и запечь в духовке.

Блюда, запеченные в горшочках

47. Мясо с картофелем в горшочке (фото)

Мясо любое — 200 г,
морковь — 50 г,
лук репчатый — 50 г,
картофель — 300 г, перец
черный — 4–5 горошин,
лавровый лист — 1 шт.,
соль — по вкусу

Мясо промыть, нарезать кусочками и обжарить на сковороде в собственном жире или любом другом, если оно нежирное. Измельченную морковь пассеровать вместе с кольцами лука. Уложить в горшочек сначала обжаренное мясо, затем пассерованные овощи и сверху — очищенные и промытые картофелины небольшого размера. Если клубни крупные, разрезать их на 4 части. Наполнив горшочек, залить его содержимое кипящей водой, добавить соль, перец и лавровый лист, накрыть крышкой и тушить в духовке до готовности. При подаче на стол добавить сверху измельченную зелень укропа или петрушки и любой томатный соус либо нарезанные ломтиками свежие томаты с размятыми 2–3 дольками чеснока.

Для этого блюда рекомендуется использовать разваривающиеся сорта картофеля.

48. Курица с фасолью в горшочке

Курица — 200 г, морковь — 50 г, лук репчатый — 50 г,
фасоль сухая — 30 г
(или 2 ст. ложки),
сельдерей (зелень) — 20 г,
масло растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Фасоль белую замочить на ночь в холодной воде, затем воду слить. Мякоть курицы промыть, нарубить кусочками и обжарить на растительном масле. Морковь и лук вымыть, очистить, нарезать крупными дольками или кружочками, пассеровать на растительном масле. В горшочек положить слоями обжаренные кусочки куриного мяса, пассерованные овощи, замоченную фасоль, наполнив его доверху. Залить кипящей водой, добавить измельченную зелень сельдерея, посолить и, накрыв крышкой, поставить в духовку. Тушить до размягчения фасоли.

49. Рагу свиное в горшочке

Ребрышки свиные или
грудинка — 200 г,
перец болгарский — 200 г,
томаты — 100 г,
лук репчатый — 20–30 г,
лавровый лист — 1 шт.,
перец черный (горошек) — 3–4 шт., перец красный
горький стручковый — 15 г,
соль — по вкусу

Свиные ребрышки помыть, нарубить кусочками, положить в горшочек, добавить нарезанный кубиками болгарский перец, томаты, полукольца репчатого лука, лавровый лист, горький красный перец, горошины черного перца. Налить кипящей воды столько, чтобы она покрывала овощи, закрыть крышкой или фольгой и поставить в духовку. Тушить 20–30 мин. При подаче на стол положить размятый чеснок. Если в доме не окажется свежих томатов, можно заменить их томатной пастой.



50. Свинина в горшочке, тушенная с тысячелистником

Свинина — 1 кг,
лук репчатый — 300 г,
тысячелистник свежий —
100 г, уксус фруктовый —
100 мл, соль — по вкусу

Свинину промыть, нарезать кусочками, уложить в горшочек, перекладывая ломтиками репчатого лука и побегими тысячелистника вместе с листочками. Смочить все фруктовым уксусом, посолить и тушить под крышкой в духовке до готовности. Вместо фруктового уксуса можно взять сухое вино. В зимнее время для блюда берется сухой тысячелистник — две полных столовых ложки на указанную порцию свинины.

51. Скумбрия в горшочке

Скумбрия — 200 г,
морковь — 50 г,
лук репчатый — 50 г,
укроп (зелень) — 20 г,
сметана — 1 ст. ложка,
соль — по вкусу

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать кольцами. Скумбрию очистить от кожицы, разделить на кусочки. Уложить в горшочек слоями скумбрию, морковь и лук, пересыпая мелко нарезанным укропом, посолить по вкусу, залить сверху сметаной, накрыть крышкой и запечь в духовке.

52. Треска в горшочке

Треска — 200 г, яйцо —
1 шт., масло сливочное —
1 ст. ложка,
соль — по вкусу

Треску разделить, промыть, нарезать кусочками, уложить в горшочек, посолив по вкусу, добавить сливочное масло и залить все взбитым яйцом. Накрыть крышкой или фольгой и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

53. Телятина с грибами в горшочке

Телятина — 200 г,
грибы свежие — 100 г,
лук репчатый — 50 г,
масло сливочное — 50 г,
сметана — 50 г,
соль — по вкусу

Свежие грибы, лучше шампиньоны, перебрать, промыть, нарезать кусочками, лук очистить и нашинковать, соединить и пассеровать на сливочном масле. Телятину промыть, нарезать кусочками, уложить в горшочек, сверху — пассерованные грибы и лук. Все залить кипящей водой, посолить и поставить в духовку, накрыв крышкой, на 30 мин. Затем добавить столовую ложку сметаны и тушить еще 3 мин.

54. Курица с фасолью в горшочке

Курица — 200 г, морковь —
50 г, лук репчатый — 50 г,
фасоль сухая — 30 г
(или 2 ст. ложки),
сельдерей (зелень) — 20 г,
масло растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Фасоль белую замочить на ночь в холодной воде, затем воду слить. Мякоть курицы промыть, нарубить кусочками и обжарить на растительном масле. Морковь и лук вымыть, очистить, нарезать крупными дольками или кружочками, пассеровать на растительном масле. В горшочек положить слоями обжаренные кусочки куриного мяса, пассерованные овощи, замоченную фасоль, наполнив его доверху. Залить кипящей водой, добавить измельченную зелень сельдерея, посолить и, накрыв крышкой, поставить в духовку. Тушить до размягчения фасоли.

55. Курица в горшочке

Курица — 300 г, чеснок — 1 головка, сметана — 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль — по вкусу

Подготовленные кусочки курицы поперчить, посолить и уложить в горшочек, постепенно добавляя мелко нарезанные дольки чеснока. Залить сметаной, накрыть крышкой или фольгой и тушить в духовке до готовности.

Запеканки

56. Картофельная запеканка с яблоками и капустой

Картофель — 1 кг, капуста — 500 г, яблоки — 300 г, масло сливочное — 100 г, соль — по вкусу

Картофель вымыть, очистить, отварить, залив подсоленным кипятком, протереть через сито. Капусту мелко нашинковать, залить кипятком, выдержать в нем до остывания, затем воду слить, а капусту хорошо отжать, добавить в нее сливочное масло, мелко нарезанные яблоки и все тщательно перемешать, чуть подсолить. Картофельное пюре, протертое через сито, уложить ровным слоем на смазанный маслом и обсыпанный панировочными сухарями противень, сверху на картофель ровным слоем уложить капусту с яблоками и запечь блюдо в раскаленной духовке до появления сверху румяной корочки. Подавать к столу в горячем виде со сметаной.

57. Запеканка рыбная с зеленью и томатами

Рыбное филе — 1 кг, томаты спелые — 0,5 кг, лук репчатый — 200 г, зелень свежая (шпинат, укроп, сельдерей) — 300 г, перец черный крупномолотый, соль — по вкусу

Томаты и зелень промыть, лук репчатый очистить. Лук и томаты нарезать кружочками. На противень уложить слоями нарезанные томаты и репчатый лук, полить растительным маслом, поперчить и посолить, на овощи уложить слой рыбного филе, засыпать его зеленью шпината, сельдерея и укропа и сверху положить еще один слой из нарезанных томатов и репчатого лука. Накрыть все уложенное двумя слоями фольги и запечь в духовке, разогретой до 200° С. Подавать в охлажденном виде, нарезав кусками.

58. Запеканка из птицы с грибами

Индейка или курица — 1 кг, грибы свежие — 1 кг, лук репчатый — 0,5 кг, яйца — 3 шт., перец черный, соль — по вкусу

Обработанную тушку индейки или курицы нарезать крупными кусками и запечь в духовке до готовности. Отделить мясо от костей и пропустить через мясорубку. Лук репчатый очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Грибы перебрать, промыть, нарезать пластинками и пожарить на растительном масле. Яйца взбить миксером. Соединить провернутое мясо, жареный лук и грибы, залить все взбитой яичной массой, посолить и поперчить, тщательно перемешать.

Приготовленной массой наполнить формы и запечь в духовке, нагретой до 200° С.

59. Запеканка рыбная слоеная с зеленью и сладким перцем (фото)

Рыбное филе — 1 кг,
лук-порей — 200 г, перец
красный сладкий — 200 г,
укроп — 50 г, яйца —
2—3 шт., перец черный
крупномолотый,
соль — по вкусу

Запеканка может готовиться из любой рыбы. Для блюда можно брать как целые куски рыбы, так и рыбное филе из мелких кусочков.

Перец сладкий, зелень укропа и лук-порей (этилированную часть и зеленые перья) промыть. Лук и укроп мелко нарезать, у перца удалить семена и нарезать тонкими кольцами. Измельченный лук-порей перемешать со взбитыми яйцами, половину смеси уложить на противень, поверх ее уложить слой рыбы, освобожденной от костей, рыбу посолить, поперчить, посыпать измельченным укропом, на слой рыбы уложить также нарезанный кольцами сладкий перец, залить все оставшейся смесью лука-порея с яйцами и закрыть противень фольгой. Запечь в духовке, разогретой до 200—220° С.

60. Запеканка вермишелевая с яблоками

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

Вермишель отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Добавить яйца, ваниль и яблоки, очищенные и мелко нарезанные, либо натертые на крупной терке. Все тщательно взбить вилкой или венчиком. Массу выложить в смазанную маслом форму, поместить в разогретую духовку и запекать при 180° С, пока не подрумянится верхняя корочка. Подать со сметаной или вареньем горячей или холодной.

61. Картофельная запеканка с рыбой

Картофель — 1 кг, лук
репчатый — 200 г, масло
растительное — 50 г,
перец черный молотый —
по вкусу.
Начинка: рыбное филе —
500 г, лук репчатый — 200 г,
майоран или чабер (зелень) —
20 г, масло растительное —
100 г, перец черный
молотый — $\frac{1}{4}$ чайной
ложки, соль — по вкусу

Картофель вымыть, очистить, залить кипятком, посолить, отварить до готовности и протереть через сито. Лук репчатый очистить и пассеровать на растительном масле (или любом другом жире) до золотистого цвета. Все смешать, поперчив по вкусу. Приготовленную массу разделить на две равные части. Противень для запекания смазать растительным маслом, посыпать растолченными сухарями, уложить на него ровным слоем половину картофельной массы, затем равномерно разместить по всей поверхности приготовленную заранее начинку и прикрыть ее слоем оставшегося картофеля.

Лук репчатый очистить, порубить и пассеровать на растительном масле. Зелень промыть и измельчить. Рыбное филе (лучше от жирных рыб) нарезать небольшими кусочками, обжарить на растительном масле с двух сторон, разобрать вилкой на очень мелкие частицы, добавить подготовленные лук и зелень, посолить, поперчить и перемешать. Верх картофельной запеканки с такой начинкой можно украсить ломтиками томатов. Сдобренный растительным маслом слой томатов можно посыпать тертым сыром.

Полить запеканку растительным маслом или сметаной и, сразу же поместив противень в разогретую до 190—200° С духовку, запекать 20—30 мин.



62. Картофельная запеканка с зеленым луком и зеленью

Картофель — 1 кг, лук
репчатый — 200 г, масло
растительное — 50 г, перец
черный молотый —
по вкусу.

Начинка: лук зеленый —
500 г, яйца — 5 шт.,
масло сливочное — 100 г,
соль — по вкусу.

Картофель вымыть, очистить, залить кипятком, посолить, отварить до готовности и протереть через сито. Лук репчатый очистить и пассеровать на растительном масле (или любом другом жире) до золотистого цвета. Все смешать, поперчив по вкусу. Приготовленную массу разделить на две равные части. Противень для запекания смазать растительным маслом, посыпать растолченными сухарями, уложить на него ровным слоем половину картофельной массы, затем равномерно разместить по всей поверхности приготовленную заранее начинку и прикрыть ее слоем оставшегося картофеля. Лук зеленый промыть и нарубить. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать мелкими кубиками, перемешать с измельченным луком, добавив сливочное масло и соль. Запеканку с луковой начинкой посыпать сверху семенами кунжута и тертым сыром.

Полить запеканку растительным маслом или сметаной и, сразу же поместив противень в разогретую до 190—200° С духовку, запекать 20—30 мин.

66. Картофельная запеканка с мясом (фото)

Картофель — 1 кг,
лук репчатый — 200 г,
масло растительное — 50 г,
перец черный молотый —
по вкусу.

Начинка: мясо — 500 г, лук
репчатый — 300 г, перец
черный молотый —
1/4 чайной ложки,
соль — по вкусу.

Картофель вымыть, очистить, залить кипятком, посолить, отварить до готовности и протереть через сито. Лук репчатый очистить и пассеровать на растительном масле (или любом другом жире) до золотистого цвета. Все смешать, поперчив по вкусу. Приготовленную массу разделить на две равные части. Противень для запекания смазать растительным маслом, посыпать растолченными сухарями, уложить на него ровным слоем половину картофельной массы, затем равномерно разместить по всей поверхности приготовленную заранее начинку и прикрыть ее слоем оставшегося картофеля.

Мясо для начинки промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде и пропустить через мясорубку. Лук репчатый очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Все соединить, посолить и поперчить, тщательно перемешать.

На запеканку с такой начинкой перед выпечкой можно положить слой консервированной или отварной кукурузы.

Полить запеканку растительным маслом или сметаной и, сразу же поместив противень в разогретую до 190—200° С духовку, запекать 20—30 мин.



Содержание

ОТ АВТОРА	3
МЯСО	4
ПТИЦА	10
РЫБА	17
ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ	22
БЛЮДА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ГОРШОЧКАХ	24
ЗАПЕКАНКИ	27

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ДОСУГА

**Поскребышева
Галина Ивановна**

ЗАПЕКАЕМ В ДУХОВКЕ

(Золотые рецепты)

Редактор **Ю. В. Жидилина**

Художественный редактор **А. А. Данилин**

Технический редактор **Т. П. Бирюкова**

Компьютерная верстка **И. В. Слепцова**

Корректор **Н. В. Беляева**

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор
продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры

Лицензия ЛР № 070099 от 03.09.96

Подписано в печать 20.09.01.

Формат 70х90¹/₁₆. Гарнитура «Бодони». Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,34.

Доп. тираж 10 000 экз. Изд. № 01-2856-3Р.

Заказ № 480.

Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»

129075, Москва, Звездный бульвар, 23

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Рекламфильм», 103055, Москва, Палиха, 10



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

Золотые рецепты

ЗАПЕКАЕМ В ДУХОВКЕ

Блюда, приготовленные в духовке, отличаются особым вкусом и ароматом. Готовить их легко. К праздничному столу, обеду или ужину можно приготовить сочный мясной рулет, румяную запеканку или блюда в горшочках.

Поскребышева

Maggi

Мaggi – вкус к творчеству!



ОЛМА-ПРЕСС

ISBN 5-224-03105-2



9 785224 031054 >