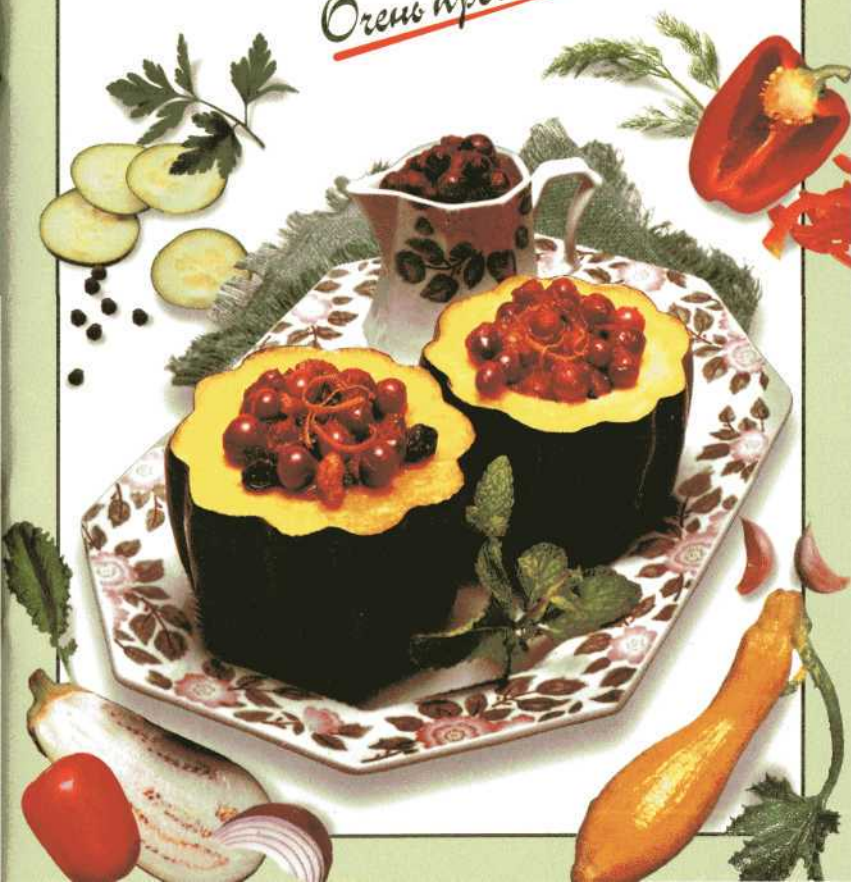


# БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ, БАКЛАЖАН, СЛАДКОГО ПЕРЦА

*Очень просто!*



ББК 36.992  
Б 71

Составитель *В. М. Рошаль*

**Б 71      Блюда** из кабачков, баклажан, сладкого перца /  
Сост. В. М. Рошаль. — М.: Эксмо; СПб.: Терция,  
2008. - 64 с.

Кабачки, баклажаны, перцы не только прочно завоевали место на нашем столе, но и буквально укоренились на российской земле: их научились выращивать даже в северных районах нашей страны.

Из этих овощей можно приготовить десятки блюд: их едят сырыми, отваривают, пекут, тушат и жарят, их фаршируют и консервируют различными способами.

В настоящем издании вы найдете далеко не полный перечень рецептов блюд из этих овощей, хотя и этого вполне хватит, чтобы обогатить свой стол вкусной и полезной пищей.

© «Терция». Составление, 2008

© «Терция». Оформление, 2008

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

ISBN 978-5-699-02998-3

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

## Предисловие

Кабачки, баклажаны, сладкий стручковый перец — ценные теплолюбивые овощные культуры, широко распространенные во многих странах мира. Они завоевали популярность и среди всех слоев населения России. Даже в северных районах нашей страны многие садоводы выращивают эти овощи на своих огородах в теплицах, под пленкой и т. п., восполняя таким образом недостаток солнца.

Баклажаны, происходящие из Восточной Индии, в Европе появились в середине XV века, причем сначала как декоративное растение, и только в XIX веке европейцы признали баклажаны вкусной и полезной едой. Баклажаны содержат множество минеральных веществ, способствуют выведению холестерина из организма.

Баклажаны можно долго хранить свежими в холодном месте, они прекрасно поддаются различным видам консервирования, полностью сохраняя свои полезные свойства.

Кабачки по своей природе близки к тыкве, но в них меньше углеводов и каротина, зато в два раза больше витамина С, поэтому они очень полезны в сыром виде. Кабачки, как правило, не могут храниться длительное время — они начинают терять свои полезные свойства уже через 10–12 дней, хотя существуют и зимние сорта, срок хранения которых составляет несколько месяцев. Молодые завязи хранятся хуже, чем крупные плоды.

Родиной стручкового перца считаются тропические и субтропические районы Центральной и Южной Америки. Возделывать как культуру его начали в XV веке в Испании. В России перец появился в начале XVII века



как лекарственное растение, и лишь в середине XIX века его стали употреблять в пищу.

Сладкий перец превосходит все овощи по содержанию витамина С, именно из него впервые была выделена аскорбиновая кислота. Богат он также и каротином и витаминами группы В.

Из баклажанов, кабачков и перцев можно приготовить десятки самостоятельных блюд – холодных и горячих, они прекрасно сочетаются со многими продуктами, из них получаются незаменимые гарниры к различным видам мяса и птицы, они красивы и аппетитны на вид, вкусны и полезны, и без них теперь представить наш стол просто невозможно.

# САЛАТЫ

## Салаты из баклажанов



### Салат из вареных баклажанов (Марокко)

3–4 баклажана, 1 ст. ложка растительного масла,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки красного молотого перца, 1 зубчик чеснока,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки тмина, 2 ст. ложки уксуса или сок 1 лимона (по желанию), соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, не очищая, если кожица не грубая, мелко нарезать, залить подсоленной водой, растительным маслом, посыпать перцем и толченым чесноком и варить на среднем огне, время от времени помешивая, до полного испарения воды. В полученную смесь можно добавить тмин и лимонный сок.



### Салат из печеных баклажанов с соусом (Алжир)

10 баклажанов, 2 крупных помидора, по  $\frac{1}{2}$  ч. ложки тмина, черного молотого перца и сухой горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.



Баклажаны испечь, снять с них кожицу, нарезать тонкими ломтиками, уложить на тарелки.

Помидоры очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и покрыть ими баклажаны. Приготовить соус ви-негрет: положить в мисочку горчицу, посолить, поперчить, добавить уксус и тмин, энергично перемешать, затем постепенно, очень тонкой струйкой, влить растительное масло, непрерывно помешивая. Полученным соусом полить баклажаны.



### **Салат из баклажанов**

*1 баклажан, 2 помидора, 1 зеленый перец, 5–6 зубчиков чеснока, 2–4 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, черный молотый перец, уксус, соль по вкусу.*

Баклажан испечь в сильно нагретой духовке, очистить от кожицы. Мелко порубить. Свежие помидоры и зеленый перец обдать кипятком, сразу же очистить от кожицы и семян, мелко нарезать.

Чеснок истолочь и посолить. Приготовленные овощи хорошо перемешать, добавить по вкусу соль и перец. Залить маслом и уксусом, еще раз перемешать, посыпать зеленью. До подачи на стол держать в холодильнике.



### **Салат из баклажанов и сладкого перца**

**6** *2 баклажана, 6–7 сладких перцев, зелень петрушки, 5–6 зубчиков чеснока, 2 ч. ложки уксуса, 3–4 ст.*

*ложки растительного (желательно оливкового) масла, соль по вкусу.*



Баклажаны вымыть и нарезать тонкими продольными ломтиками, посолить, отжать образовавшийся сок и поджарить. Затем охладить и нарезать каждый ломтик тонкими полосками.

Испечь сладкий перец, очистить от кожицы и семян и также нарезать полосками в длину. Нарезанные баклажаны и перец смешать, прибавить мелко нарезанную зелень петрушки, растертый чеснок, уксус, растительное масло и соль. Все хорошо размешать.



### **Салат из баклажанов по-болгарски**

*2 баклажана, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 4 консервированных сладких перца, 2–3 маринованные луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, уксус, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Баклажаны испечь на очень сильном огне, сразу же очистить, сладкий перец измельчить, помидоры ошпарить, очистить и нарезать. Все перемешать, добавить измельченный чеснок, лук, заправить солью, перцем, уксусом, растительным маслом. При подаче к столу уложить салат горкой в салатницу и украсить кусочками помидоров.



### **Салат из баклажанов и фасоли**

*4 баклажана, 100 г фасоли, 2–3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, сель-*



### Кабачки, баклажаны, сладкий перец

*деря и укропа, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.*

Баклажаны нарезать кусочками, отварить, обсушить, добавить отваренную фасоль, измельченный репчатый лук, растительное масло, сахар, перец, соль, перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Салаты из кабачков



### Салат из сырых кабачков

*300 г кабачков, 1 луковица, 40 г корня хрена, 1/2 стакана майонеза, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.*

Хорошо вымытые и очищенные кабачки натереть на крупной терке, добавить натертые репчатый лук и хрен, рубленую зелень, перец и соль по вкусу, майонез. Все перемешать.



### Острый салат с кабачками

*300 г консервированных кабачков, 1 луковица, 1 морковь, 3–4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.*

Кабачки нарезать небольшими кусочками, добавить измельченный репчатый лук. Чеснок растереть, смешать с растительным маслом и добавить к кабачкам.

Салат перемешать и украсить морковью, нарезанной тонкими кружочками.



**Салат из кабачков  
и помидоров**

*300 г молодых кабачков, 4–5 помидоров, 2 луковицы, 1/2 стакана майонеза, зелень укропа, цедра 1 лимона, соль по вкусу.*

Кабачки очистить, измельчить на терке, добавить нарезанные кружками помидоры, лук, рубленую зелень, посолить и заправить майонезом. Можно добавить натертую цедру лимона.



**Салат из кабачков  
и яблок**

*300 г молодых кабачков, 2 яблока, 2 соленых или маринованных огурца, 2 луковицы, 1/2 стакана майонеза, зелень укропа, сахар, соль по вкусу.*

Кабачки и яблоки очистить и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанные огурцы, лук, укроп, все перемешать и залить майонезом.



**Салат из кабачков  
(Алжир)**

*1 кг кабачков, 1 головка чеснока, 6 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки, 2 ст. ложки*



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

*лимонного сока, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Очищенные кабачки отварить в подсоленной воде, нарезать по длине тонкими ломтиками, уложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и чесноком. Смешать лимонный сок с солью, перцем и растительным маслом и полить этим соусом салат.

## **Салаты из сладкого перца**



### **Салат из сладкого перца с майонезом**

*4–5 сладких перцев, 2–3 помидора, 1 вареное яйцо, 2–3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки кефира, зелень, перец и соль по вкусу.*

Из перца удалить семена. Нарезать его соломкой, добавить рубленое яйцо, ломтики помидоров, лук. Посолить и заправить смесью майонеза с кефиром. Посыпать зеленью.



### **Салат из зеленого сладкого перца**

*1 кг сладкого зеленого перца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, сахар, красный молотый перец и соль по вкусу.*

Очищенный от семян перец нарезать ломтиками, обдать кипятком, дать воде стечь и заправить смесью уксуса, масла, сахара, перца и соли. Затем поставить

на 1 час на холод. При подаче к столу посыпать зеленью.



**Салат из сладкого перца  
с чесночным соусом**

*4–5 сладких перцев, 3–4 ст. ложки растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Очищенный перец обжарить в масле, положить в салатницу. Растереть чеснок с солью, уксусом, перцем, зеленью петрушки и залить полученной смесью обжаренный перец.



**Салат из красного сладкого  
перца с горчичным соусом**

*4 сладких красных перца, 2 помидора, 1–2 луковицы, 1 яблоко, зелень петрушки, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка горчицы, сахар, соль по вкусу.*

Перец нарезать мелкой соломкой; лук и яблоко очистить, нарезать мелкими кубиками, помидоры – крупными. Продукты перемешать, залить соусом из сметаны, горчицы, сахара и соли, посыпать зеленью петрушки.



**Салат из сладкого перца  
с соленым огурцом**

*2–3 сладких перца, 1 соленый огурец, 1 луковица, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, сахар и соль по вкусу.*



Перец вымыть, удалить семена, нарезать соломкой. Огурец натереть на терке, лук нашинковать. Все смешать, добавить соль и сахар, заправить растительным маслом и посыпать зеленью укропа.



### **Салат из сладкого перца, огурцов и помидоров**

*2–3 сладких перца, 1 соленый огурец, 1–2 помидора, 1/3 стакана майонеза, зеленый лук, зелень и соль по вкусу.*

Перец нарезать соломкой, огурец и помидоры – ломтиками, лук и зелень нашинковать. Все смешать, посолить, заправить майонезом. Уложить в салатницу, украсить полосками перца, ломтиками помидоров, зеленью.



### **Салат из сладкого перца с зеленью**

*4–6 сладких перцев, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки лимонного сока, зелень, сахар, соль по вкусу.*

Перец тонко нашинковать, полить лимонным соком, растительным маслом. Посолить и посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.



### **Салат из сладкого перца с растительным маслом**

*5–6 сладких перцев, 3–4 помидора, 1–2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла или 1/2 стакана сметаны, зелень, соль по вкусу.*

Сладкий перец и репчатый лук нарезать кольцами, помидоры — кружками, все посолить, смешать, полить сметаной или растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.



### **Салат из сладкого перца, чеснока и орехов**

*5–6 сладких перцев, 5–6 зубчиков чеснока, 1–2 яйца, 1 стакан очищенных орехов,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны, зелень петрушки, уксус, сахар, перец и соль по вкусу.*

Перец вымыть, обсушить и испечь в духовке, очистить от кожицы и семян. Растолочь чеснок с орехами. Все перемешать, залить сметаной, смешанной по вкусу с солью, перцем, сахаром и уксусом. Украсить красным перцем, нарезанным кольцами. В кольца можно положить кружки сваренного вкрутую яйца, посыпав вокруг них мелко нарубленную зелень петрушки.



### **Салат из сладкого перца с яблоками**

*4–5 сладких перцев, 2 яблока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Из сладкого перца вынуть сердцевину, затем залить его кипятком, остудить и нарезать брусочками. Яблоки очистить от кожуры, натереть на крупной терке, смешать с перцем и залить соусом из растительного масла, томата-пюре, мелко нарезанных лука и чеснока.

### Кабачки, баклажаны, сладкий перец



Выложить в салатницу, посолить и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.



### **Салат из сладкого перца по-французски**

*1 красный и 1 зеленый перец, 1 стакан риса, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 луковица, листья салата, уксус, сахар, перец и соль по вкусу.*

Рис отварить в подсоленной воде. Овощи нашинковать, смешать с охлажденным рисом, посолить, посыпать перцем, добавить по вкусу сахар и уксус и уложить на листья зеленого салата.



### **Салат из гогошаров**

*5 гогошаров (сорт перца), 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, зелень, соль по вкусу.*

Крупные гогошары хорошо промыть, испечь в духовке или на плите, очистить от кожицы, удалить стебель и семена, уложить в салатницу, полить растительным маслом, уксусом и посолить. Перед подачей украсить зеленью.

# ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

## Закуски из баклажанов



### Вареные баклажаны (Грузия)

*1–2 баклажана, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 луковицы (или перья зеленого лука), 3–4 зубчика чеснока, зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея,  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана гранатового сока, по 1 ч. ложке красного молотого перца, имеретинского шафрана, кориандра, по  $\frac{1}{2}$  ч. ложки корицы и гвоздики, соль по вкусу.*

Баклажаны надрезать вдоль, уложить в эмалированную посуду и припустить вместе с 1 ст. ложкой зелени сельдерея в 1 стакане кипятка в течение получаса на слабом огне, чтобы не разварились. После этого переложить в дуршлаг и слегка отжать.

Подготовленные баклажаны нарезать узкими ломтиками вдоль или оставить целыми и слегка обжарить в разогретом растительном масле.

Приготовить приправу: грецкие орехи истолочь вместе с чесноком, красным перцем и солью, мелко нарезать зеленый лук, зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея, добавить гранатовый сок (или винный уксус), все перемешать. В приправу по желанию можно добавить кориандр, гвоздику, корицу, имеретинский



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

шафран. Соединить приправу с баклажанами и перемешать или нафаршировать приправой нарезанные и обжаренные баклажаны.



### **Баклажаны с орехами (Грузия)**

*5–6 баклажанов, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, зерна граната, ореховое масло, зелень кинзы, базилика, петрушки, сельдерея, чабера, острый стручковый перец, винный уксус или гранатовый сок и соль по вкусу.*

Вымытые, очищенные (можно и не очищать) от кожуры баклажаны нарезать вдоль, уложить в кастрюлю, залить 1 стаканом кипящей воды и варить 20–30 мин. Готовые баклажаны откинуть на дуршлаг, остудить и отжать.

Очищенные грецкие орехи истолочь вместе с чесноком и солью. Затем добавить истолченный стручковый перец, нарезанную зелень петрушки, сельдерея, кинзы, чабера, базилика, нашинкованный лук, винный уксус или гранатовый сок. Соединить все с баклажанами и тщательно перемешать.

Подавать, посыпав зернами граната и полив ореховым маслом.



### **Баклажаны с ореховым соусом (Грузия)**

*8 баклажанов, 1–1 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 50 г жира, зелень кинзы, острый стручковый перец, 16 чеснок, винный уксус или гранатовый сок, соль по вкусу.*



Неочищенные промытые баклажаны нарезать продольными ломтиками, посыпать крупной солью, потом уложить на горячую сковороду с разогретым жиром и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Очищенные грецкие орехи тщательно истолочь с чесноком и солью до однообразной консистенции, добавить толченые зелень кинзы и острый стручковый перец, винный уксус или гранатовый сок, перемешать и развести 2 стаканами кипяченой холодной воды.

Жареные баклажаны выложить на блюдо и залить подготовленным ореховым соусом.



### **Жареные баклажаны под соусом (Грузия)**

*5–6 баклажанов, 4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 1 острый стручковый перец, 1/2 стакана винного уксуса, зелень кинзы, соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, обрезать концы, нарезать кружочками, посолить, накрыть чистым полотенцем и оставить на 40–60 мин.

После этого осторожно выжать из них сок, слегка надавливая рукой, чтобы ломтики не потеряли формы. Подготовленные таким образом баклажаны сложить в один ряд на сковороду с разогретым подсолнечным маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Очищенные орехи тщательно истолочь с солью, чесноком, зеленью кинзы и стручковым перцем, добавить винный уксус, перемешать, развести кипяченой водой и варить 15–20 мин.



Горячие баклажаны уложить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным луком, залить кипящим ореховым соусом и остудить.



### **Баклажаны, жаренные на растительном масле, с ореховой начинкой (Грузия)**

*5–6 баклажанов,  $\frac{2}{3}$  стакана очищенных грецких орехов, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, кинзы, укропа, сельдерея, 1–2 зубчика чеснока, 3 луковицы,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотой корицы и гвоздики, винный уксус или гранатовый сок, зерна граната, острый стручковый перец и соль по вкусу.*

Баклажаны хорошо промыть холодной водой, надрезать вдоль, уложить в кастрюлю, добавить зелень (целыми веточками), залить кипящей водой так, чтобы она покрыла баклажаны лишь наполовину, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до полуготовности.

Нарезать репчатый лук, посолить его, дать постоять 30–40 мин и хорошо отжать. Наполовину готовые баклажаны уложить один возле другого на доску и придавить сверху другой доской с грузом. Держать под прессом 1 час, чтобы стекла вся вода и ушла горечь.

На разогретую сковороду налить растительное масло, уложить в один слой приготовленные баклажаны и обжарить до мягкости со всех сторон.

Очищенные грецкие орехи истолочь с солью, чесноком и стручковым перцем. Добавить предварительно подготовленный лук, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, сельдерея, укропа, молотые корицу и гвоздику, влить винный уксус или гранатовый сок и перемешать.

Обжаренные баклажаны нафаршировать приготовленной ореховой начинкой, обвязать обваренным сель-

дереем, обмазать снаружи той же ореховой мас-  
сой. Подавать на стол, посыпав зернами граната  
или мелко нарезанной петрушкой.



### **Баклажаны печеные с орехами и гранатом (Грузия)**

*5–6 баклажанов, 2 луковицы, 1/2 стакана очищенных  
грецких орехов, 1 стакан зерен граната, черный молотый  
перец и соль по вкусу.*

Баклажаны испечь без жира, снять кожицу, порубить,  
добавить соль, черный молотый перец, мелко нарезанный  
репчатый лук, толченые грецкие орехи и зерна граната.  
Все тщательно перемешать, так чтобы зерна не помялись.



### **Аджапсандали (Грузия)**

*5–6 баклажанов, 7 луковиц, 2–4 зубчика чеснока, 4 слад-  
ких перца, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 1/2 кг  
помидоров, зелень петрушки, кинзы, базилика, чабера и укропа,  
соль по вкусу.*

Испечь небольшие баклажаны, следя за тем, чтобы они  
не потемнели. Когда баклажаны будут готовы, горячими  
осторожно очистить их от кожицы и нарезать соломкой.

Репчатый лук очистить, очень мелко нарезать и под-  
жарить на растительном масле.

Помидоры отварить, протереть через сито, влить в под-  
жаренный лук, добавить толченый чеснок, предвари-  
тельно ошпаренный и нарезанный сладкий перец и



тушить до загустения. Затем положить подготовленные баклажаны, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, базилика, чабера и укропа, посолить и, дав покипеть 2–3 мин, снять с огня. Подавать блюдо холодным.



### **Баклажаны соленые с орехами**

4–5 соленых баклажанов,  $\frac{1}{2}$  стакана очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, зелень кинзы, укропа, петрушки и сельдерея, 1–1  $\frac{1}{2}$  стакана гранатового сока,  $\frac{1}{4}$  стакана зерен граната, острый стручковый перец и соль по вкусу.

Соленые целые баклажаны (молодые, небольшие) вынуть из рассола, разрезать каждый вдоль на четыре части, затем мелко порубить, обдать кипятком и хорошо отжать.

Толченые грецкие орехи, чеснок, стручковый перец, соль, мелко нарезанную зелень кинзы, укропа, петрушки и сельдерея, репчатый лук, смешанные с гранатовым соком, добавить к подготовленным баклажанам, все тщательно перемешать и посыпать зернами граната.



### **Баклажаны, фаршированные овощами**

4 баклажана, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея,  $\frac{1}{4}$  кочана капусты, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 стакана томатного соуса, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки, чеснок, соль по вкусу.



Баклажаны хорошо промыть, срезать плодоножки, ошпарить кипятком, сделать продольный надрез с двух сторон, уложить на доску, сверху накрыть второй доской, положить на доску груз, чтобы удалить излишнюю воду и горечь. Затем ложкой вынуть семена.

Морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук очистить, промыть, нарезать соломкой и пассеровать на растительном масле.

В самом конце тушения положить мелко изрубленные семена баклажанов, тонко нашинкованную белокочанную капусту. Заправить по вкусу солью, перцем и потушить еще 5–6 мин. После этого добавить мелко нарубленную зелень укропа и петрушки, тертый чеснок и все хорошо перемешать.

Баклажаны наполнить полученным овощным фаршем.

Сотейник смазать растительным маслом, дно выложить листьями капусты, затем рядами уложить фаршированные баклажаны, залить томатным соусом, накрыть крышкой, поместить в духовку и тушить 25–30 мин.

Готовые баклажаны охладить, выложить на блюдо, залить соусом, в котором они тушились, и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.



### **Икра из баклажанов с гранатом (Грузия)**

*10 баклажанов, 6 луковиц, 6 гранатов, 6–8 зубчиков чеснока, зелень кинзы, острый стручковый перец и соль по вкусу.*

Выжать из граната сок, всыпать в него хорошо растолченный с солью чеснок, нашинкованную зелень кинзы и размешать.



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

Баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть порубить. Добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и мелко нарезанный стручковый перец. После этого все перемешать и посыпать мелко нашинкованным репчатым луком и зернами граната.



### **Икра из баклажанов по-кавказски**

*10 баклажанов, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки зелени кинзы или петрушки, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки уксуса или разведенной в воде лимонной кислоты, соль по вкусу.*

Баклажаны испечь в духовке до мягкости, положить между двумя дощечками под гнет, чтобы вытек горький сок.

Орехи и чеснок истолочь с солью в ступке, подливая масло и добавляя мелко нарезанную зелень.

Отжатые баклажаны положить в миску и растереть, постепенно добавляя ореховую массу. Когда все хорошо перемешается, влить уксус или лимонную кислоту, еще раз хорошо перемешать. Хранить в холодильнике.

Подавать как закуску с мягким белым хлебом.



### **Зеленая икра с брынзой**

*2 баклажана, 200 г брынзы, 1/2 стакана растительного масла, уксус, соль по вкусу.*

**22** Баклажаны испечь, очистить и сделать пюре, добавить мелко натертую брынзу, растительное масло и

уксус. Смесь хорошенько размешать, посолить и выложить на тарелку.



### **Баклажанная икра с морковью (еврейская кухня)**

*1–2 баклажана, 3–4 моркови, 3–4 луковицы, 6–8 помидоров, 1 головка чеснока, 2 стакана растительного масла, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Баклажаны на 10 мин поставить в горячую духовку, снять кожуру и пропустить баклажаны через мясорубку. Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать лук и чеснок, смешать с баклажанами, добавить соль, сахар, перец и мелко нарезанные помидоры или томатную пасту, растительное масло и тушить до полной готовности.



### **Паштет из баклажанов**

*2 баклажана, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки лимонного сока.*

Печеные баклажаны без кожицы протереть через сито. В готовую массу влить, помешивая, масло и лимонный сок.



### **Баклажанная паста**

*2 баклажана, 1–2 небольшие луковицы, 1 стакан оливкового масла, 5–6 зубчиков чеснока, черный молотый перец и соль по вкусу.*



Целые баклажаны отварить на медленном огне до готовности (их потемневшая кожица должна трескаться при прикосновении), охладить, очистить от кожицы и сделать пюре. Положить в него мелко нарубленные лук и чеснок (по желанию его можно пропустить через чесноковыжималку). Добавить по вкусу перец и соль.

Массу тщательно перемешать, постепенно вливая в нее оливковое масло, и охладить.



### **Баклажаны в соусе-маринаде**

*4–6 баклажанов, 2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 4–5 ст. ложек растительного масла, сахар, душистый перец горошком, чеснок, уксус, лавровый лист, мука, зелень петрушки, сельдерея и укропа, соль по вкусу.*

Вымытые и обсушенные баклажаны нарезать тонкими кружочками, уложить на сито и обдать кипятком. Переложить на доску, накрыть другой доской с грузом, чтобы ушла горечь.

Затем слегка подсушить их на чистом полотенце, посолить и поперчить, запанировать в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Готовые баклажаны охладить, уложить ровными рядами на блюдо и залить соусом-маринадом.

Приготовление маринада: морковь, коренья петрушки и сельдерея, репчатый лук очистить, промыть холодной водой, нарезать соломкой или кружочками и пассеровать на растительном масле с томатом-пюре.

В конце тушения добавить по вкусу соль, сахар, уксус, лавровый лист, душистый перец горошком, мелко на-

рубленную зелень укропа, петрушки, тертый чеснок. Перемешать, довести до кипения, охладить.



### **Баклажаны по-арабски**

*2–3 баклажана, 2 ст. ложки растительного (лучше оливкового) масла, 20 г моркови, 20 г сельдерея, 1 помидор, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Баклажаны разрезать по длине пополам, отделить ножом мякоть от кожицы. Спассеровать на растительном масле мелко нарезанный лук, добавить так же мелко нарезанные чеснок, морковь и вареный сельдерей. Вынутую из баклажанов мякоть посолить и все хорошо перемешать.

Полученным овощным фаршем заполнить кожуру баклажанов и уложить их на смазанной маслом сковороде или противне. Каждую половинку баклажана накрыть ломтиком помидора и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Запекать в духовке 20 мин. Подавать охлажденными.



### **Баклажаны печеные с яйцом**

*4–5 баклажанов, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка молотого тмина, 1 яйцо, оливки или маслины, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Испечь баклажаны в духовке (30 мин), затем очистить от кожицы, истолочь с чесноком и тмином,



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

посолить, уложить в салатницу, полить растительным маслом и украсить маслинами и кружочками сваренного вкрутую яйца.

## **Закуски из кабачков**



### **Жареные кабачки в соусе-маринаде**

*4 кабачка, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 4–5 ст. ложек растительного масла, сахар, душистый перец, чеснок, лавровый лист, уксус, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Кабачки промыть, нарезать кружочками, обдать кипятком, переложить на доску, накрыть второй доской, сверху положить груз. Затем слегка подсушить на чистом полотенце, посыпать солью и перцем, запанировать в муке и поджарить с двух сторон на растительном масле.

Готовые кабачки охладить, переложить ровными рядами на блюдо, залить соусом-маринадом (см. рецепт «Баклажаны в соусе-маринаде»), посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.



### **Икра из кабачков**

*1–2 кабачка, 2–3 помидора, 3 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, зеленый лук, черный молотый перец и соль по вкусу.*



После этого мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Измельченный лук спассеровать на растительном масле, добавить нарезанные помидоры, прокипятить, соединить с кабачками и выпарить массу, периодически ее помешивая.

Когда консистенция икры будет достаточно густой, выпаривание прекратить. Заправить уксусом, перцем, солью и охладить. При подаче на стол посыпать нарезанным зеленым луком.



### **Икра кабачковая (Тунис)**

*5–6 незрелых кабачков, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка аджики (по желанию), 1/2 ч. ложки тмина, 1/2 стакана растительного масла (лучше оливкового), 1 лимон или 2 ст. ложки уксуса, 200 г брынзы, маслины, перец, соль по вкусу.*

Кабачки очистить, удалить семена, нарезать дольками и варить на слабом огне с толченым чесноком в 1 л соленой воды до готовности. Вынуть кабачки, обсушить, размять их вилкой в миске. Развести аджику кипяченой водой (1/4 стакана), добавить в пюре вместе с тмином и посолить. Смешать растительное масло с лимонным соком (или уксусом) и влить в пюре. Подавать, украсив кусочками брынзы и маслинами.



### **Кабачки жареные с острым соусом (Алжир)**

*2–3 незрелых кабачка, 1 головка чеснока, по 1 щепотке черного и сладкого молотого перца, 1 стручок*



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

*острого перца, 2–3 ст. ложки растительного масла, растительное масло для фритюра, 1/2 ч. ложки соли.*

Кабачки очистить, промыть, нарезать кружочками, посолить, хорошо перемешать и отставить на несколько минут до выделения сока.

Обжарить кусочки кабачков в очень горячем фритюре, подрумянив с обеих сторон, затем переложить на мелкие тарелки.

Растолочь чеснок, стручок острого перца, соль и черный перец, потушить 10 мин на слабом огне в маленькой кастрюле с растительным маслом, красным молотым перцем, водой и полить этим соусом кабачки. Подать холодными.

## **Закуски из сладкого перца**



### **Перец, фаршированный овощами**

*4–5 сладких перцев, 1 небольшая морковь, зелень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка сахара, 1–2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Морковь, петрушку, лук нарезать мелкой соломкой и поджарить на растительном масле. Добавить мелко нарезанные свежие помидоры без семян и кожицы, сахар, соль, перец и довести до готовности.

Сладкий перец наполнить овощным фаршем, уложить в сотейник и припустить в небольшом количестве воды.

Подавать, полив соком, оставшимся после припускания, в холодном виде.



### **Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе**

*8 сладких перцев, 2 моркови,  $\frac{1}{4}$  кочана капусты, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 стакана томатного соуса, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Перцы промыть в холодной воде, удалить семена, обдать кипятком. Наполнить их овощным фаршем (способ приготовления фарша — см. рецепт «Баклажаны, фаршированные овощами», с. 20), слегка обжарить на растительном масле, уложить в сотейник фаршем вверх, залить томатным соусом, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 25–30 мин.

Готовый перец охладить, выложить на блюдо, залить томатным соусом, в котором они тушились, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.



### **Обжаренный сладкий перец**

*6–8 сладких перцев, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 помидора, 1 огурец, 1 луковица, черный молотый перец, 1 ч. ложка уксуса, соль по вкусу.*

Не вынимая семян, уложить перец на дно чугунной или алюминиевой сковороды. Сковороду плотно закрыть крышкой и поставить на умеренный огонь.



Перец 2–3 раза перевернуть. Когда он подрумянится со всех сторон, включить полный газ на 5–7 секунд, после чего выключить. Дать постоять под крышкой около 20 мин. Сок слить. Затем осторожно снять с перца кожицу и посолить по вкусу. Можно добавить немного черного молотого перца и уксуса.

Уложить перцы по кругу на край блюда. На середину блюда выложить нарезанные тонкими ломтиками огурцы и помидоры, посыпать рубленым зеленым или репчатым луком, полить подсолнечным маслом, уксусом и посолить.



### **Жареный перец с чесноком**

*5 сладких перцев, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Перец освободить от семян, промыть, посолить изнутри. На раскаленную сковороду налить растительное масло, уложить стручки перца, сковороду закрыть крышкой. Перец обжарить с двух сторон. Чеснок натереть на мелкой терке или истолочь в ступке. Обжаренные стручки положить на тарелку, посыпать чесноком, полить соком со сковороды.



### **Перец с брынзой**

*6–7 сладких перцев, 300 г брынзы, 200 г сливочного масла, зелень по вкусу.*

Брынзу натереть на терке, добавить размягченное сливочное масло, тщательно перемешать. Этой смесью начинить перцы, желательны красные, и положить в



холодильник на 40 мин. Затем перцы нарезать кольцами шириной 1 см и уложить на тарелку, густо покрытую зеленью.



### **Жареные гогошары с уксусом и маслом**

*4–6 гогошаров, 2 помидора, 2–3 ст. ложки растительного масла, уксус, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Гогошары промыть, испечь на плите или обжарить на растительном масле, переложить в посуду, накрыть крышкой и дать постоять 20 мин. Затем снять с них кожицу, разрезать на 4 части, удалить семена и плодоножки, переложить на блюдо, украсить свежими помидорами, полить растительным маслом и уксусом, посыпать солью и мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

# ГОРЯЧИЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

## Блюда из баклажанов



### Жареные баклажаны с луком

*3 баклажана, 4 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 4 помидора, черный молотый перец, чеснок, зелень и соль по вкусу.*

Баклажаны обдать кипятком, нарезать кружками, положить под пресс. Затем посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и поджарить с двух сторон на растительном масле.

Готовые баклажаны положить на тарелку, посыпать жареным луком, полить растопленным сливочным маслом, положить сбоку помидоры, нарезанные кружочками, посыпать измельченной зеленью петрушки, укропа, рубленным чесноком.



### Жареные баклажаны с томатным соусом

**32** *2 баклажана, 2 луковицы, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре,*

*60 г сливочного или 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*



Баклажаны вымыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем полученным соусом залить баклажаны.



### **Баклажаны с чесноком**

*1–2 баклажана, по 1 стакану сметаны, майонеза и растительного масла, 4 ст. ложки пшеничной муки, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки и соль по вкусу.*

Баклажаны нарезать кружками, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в масле, положить в глубокую сковороду, слегка посолить, залить сметаной, смешанной с майонезом, запечь в духовке.

Готовые баклажаны посыпать тертым чесноком и рубленой зеленью петрушки.



### **Баклажаны, панированные в сухарях**

*На 4 порции: 2 небольших баклажана, 2 яйца, 100–120 г белых панировочных сухарей, 40 г муки, 1 1/2 стакана растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*



Взять 3 тарелки: в одну насыпать панировочные сухари, в другую — муку, в третью — вылить взбитые яйца, посолив и поперчив. Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, обвалять каждый в муке, взбитых яйцах и панировочных сухарях. Обжарить на сковороде с большим количеством растительного масла, вынуть шумовкой, посолить.

Подать к столу как отдельное блюдо или как гарнир к жареному мясу.



### **Жареные баклажаны (еврейская кухня)**

*1–2 баклажана, 4 луковицы, 4 моркови, 6 помидоров, 1 1/2 стакана растительного масла, мука, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, примерно на 15 мин поставить в духовку. Затем снять кожицу, нарезать кружочками. Запанировать в муке и обжарить с двух сторон на сильном огне. После этого ложкой вынуть среднюю часть из ломтиков, так чтобы остались баклажанные кольца.

Отдельно припустить нарезанные лук, морковь, помидоры. Добавить соль, сахар, перец и вынутую сердцевину баклажанов. Все это пропустить через мясорубку. Полученным фаршем заполнить баклажанные кольца и тушить до готовности.



### **Баклажаны, поджаренные в винном уксусе**

**34** *2–3 баклажана, 1/2–3/4 стакана винного уксуса, соль по вкусу.*



Баклажаны нарезать по длине, посыпать солью и подержать под крышкой 25–30 мин, а затем отжать.

Сковороду разогреть с растительным маслом, уложить на нее подготовленные баклажаны и поджарить на умеренном огне. Готовые баклажаны залить винным уксусом и перемешать.



### **Соте из баклажанов**

*1–2 баклажана, 1–2 сладких перца, 1–2 помидора, 100 г сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, зелень петрушки и соль по вкусу.*

Баклажаны очистить (у молодых баклажанов кожицу можно не снимать), нарезать кружками, слегка посолить и обжарить в смеси сливочного и растительного масла. Помидоры мелко нарезать, обжарить, соединить с мелко нарезанным испеченным сладким перцем, посолить.

На блюдо уложить обжаренные кружки баклажанов, на каждый кружочек ложкой выложить смесь помидоров с перцем.

Готовые баклажаны посыпать рубленой зеленью петрушки и подать горячими.



### **Тушеные баклажаны в сметане**

*2 баклажана, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сливочного или топленого масла, зелень петрушки или укропа и соль по вкусу.*



Вымытые и обсушенные баклажаны очистить (кожицу можно не удалять), нарезать ровными нетолстыми ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 мин.

Затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, обвалять в муке и обжарить.

После этого баклажаны положить в глиняный горшок или кастрюлю, залить сметаной и поставить в духовку на 30–40 мин.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



### **Баклажаны в помидорном соусе**

*1–2 баклажана, 5–6 луковиц, 5–6 помидоров, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, базилика, чабера, тархуна, мяты, кинзы, укропа, острый стручковый перец и соль по вкусу.*

Баклажаны, не очищая от кожицы, промыть, нарезать кружочками, посолить, накрыть крышкой и через 15 мин отжать.

Нагреть сковороду с растительным маслом, уложить баклажаны и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить на растительном масле.

Отварить помидоры и протереть через сито.

В глубокую кастрюлю положить слой жареных баклажанов, посыпать половиной мелко нарезанной зелени петрушки, базилика, чабера, тархуна, мяты, кинзы, укропа,

затем положить слой обжаренного лука и посыпать

**36** оставшейся зеленью. После этого влить подготовленное

пюре из помидоров, добавить толченые чеснок и стручковый перец, посолить и тушить 10 мин.



### **Баклажаны со сладким перцем**

*10 баклажанов, 6 сладких перцев, 7–8 помидоров, 2–3 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, чеснок, зелень кинзы, чабера, петрушки, базилика и сельдерея, острый стручковый перец и соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, надрезать вдоль и удалить семена.

Болгарский перец промыть, нашинковать, добавить мелко нарезанную зелень кинзы, чабера, петрушки, базилика и сельдерея, толченые чеснок и стручковый перец, очищенные от кожуры и мелко нарезанные помидоры, нашинкованный репчатый лук, все посолить и перемешать. Полученной массой наполнить подготовленные баклажаны, положить в кастрюлю, залить растительным маслом, поставить на слабый огонь и тушить до готовности.



### **Баклажаны с рисом и помидорами**

*8 баклажанов, 4–5 помидоров, 4–5 луковиц, 3 ст. ложки риса, 1/2 стакана растительного масла, зелень чабера, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Молодые баклажаны вымыть и на каждом сделать продольный надрез длиной 3–4 см.

В подсоленной воде отварить до полуготовности рис, добавить черный молотый перец, перемешать



и начинить этой массой баклажаны. Фаршированные баклажаны уложить в один слой надрезом вниз на разогретую сковороду с жиром и обжарить со всех сторон.

Готовые баклажаны поместить в неглубокую кастрюлю, добавить поджаренный в масле нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень чабера, сверху положить нарезанные маленькими тонкими дольками помидоры, добавить масло, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 20–30 мин.



### **Баклажаны пастушы (Грузия)**

6–8 баклажанов,  $\frac{1}{2}$  стакана очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 100 г жира, зелень чабера, базилика, кинзы, петрушки и сельдерея, острый стручковый перец и соль по вкусу.

Баклажаны приготовить так, как указано в предыдущем рецепте. Очищенные грецкие орехи, соль, стручковый перец, зелень кинзы и чеснок тщательно истолочь, потом добавить мелко нарезанную зелень петрушки, базилика, сельдерея и чабера и перемешать. Полученной массой наполнить баклажаны, уложить их на горячую сковороду с жиром, накрыть крышкой и обжарить со всех сторон.



### **Баклажаны, фаршированные сыром**

2 баклажана, 100 г сыра (лучше голландского), 2 яйца, 3 ст. ложки топленого масла, 2 стакана простокваши или кефира, чеснок, соль по вкусу.



Баклажаны промыть, срезать плодоножки, надрезать вдоль, удалить семена. Подготовленные баклажаны опустить на 5 мин в кипящую подсоленную воду и затем откинуть на сито или дуршлаг.

Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарубить, добавить протертый сыр, растопленное масло и перемешать.

Баклажаны наполнить фаршем, уложить на противень, смазанный маслом, и запечь.

Простоквашу и измельченный чеснок подать отдельно.



### **Баклажаны с грибами, запеченные в сметане**

*3 баклажана, 200 г свежих (60 г сушеных) грибов, 4 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла,  $\frac{2}{3}$  стакана сметаны, 50 г тертого сыра, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, нарезать кубиками, посолить, разложить на доске и дать стечь соку с горечью. Затем обжарить в масле, добавить пассерованный лук. Грибы вымыть и нарезать ломтиками, сушеные — замочить в холодной воде на 1–2 часа, а затем отварить до готовности и обжарить. Смешать жареные баклажаны, лук, грибы, перец и сметану. Выложить в огнеупорную посуду, посыпать тертым сыром и запечь.



### **Баклажаны, фаршированные горохом (Армения)**

*1–2 баклажана,  $\frac{1}{2}$  стакана сухого гороха или 1 стакан свежего, 4 ст. ложки топленого масла, 3–4 ст. ложки томата-пюре, 3–4 луковицы, чеснок, кефир или простокваша, соль по вкусу.*



Баклажаны надрезать сверху вдоль, вынуть семена и часть мякоти, опустить примерно на 5 мин в подсоленный кипяток.

Лук обжарить, горох отварить, перемешать все с томатом-пюре, заполнить начинкой баклажаны, уложить их на противень, смазать маслом, запечь в духовке. Подать с простоквашей или кефиром и толченым чесноком.



### **Баклажаны, фаршированные грибами**

*1–2 баклажана, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, 200 г свежих грибов,  $1 \frac{1}{2}$  стакана сметаны, соль по вкусу.*

Баклажаны разрезать вдоль на 2 части, выбрать из середины часть мякоти, половинки обжарить во фритюре. Лук мелко нарезать, спассеровать на масле, соединить с мелко нарубленными отваренными грибами и мякотью баклажанов, все перемешать, посолить. Полученным фаршем заполнить половинки баклажанов, уложить их на противень, смазанный жиром, и запечь в духовке. К готовому блюду подать сметану.

При желании в фарш можно добавить 1 сырое яйцо.

## **Блюда из кабачков**



### **Кабачки с салом по-грузински**

**40** *На 4 порции: 4 кабачка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г полукопченого или копченого свиного сала,*



*1 ст. ложка растительного масла, мелко нарезанная зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить с растительным маслом и луком.

Кабачки вымыть в холодной воде, обсушить, очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками, хорошо перемешав с салом и луком, закрыть крышкой и оставить на медленном огне. Незадолго до готовности поперчить и посолить.

Подавать, посыпав мелко нарезанным чесноком и зеленью петрушки.



### **Кабачки по-швейцарски**

*1–2 кабачка, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Кабачки очистить, нарезать очень тонкими кружочками и зажарить в горячем растительном масле (во фритюре) до золотистого цвета.

Готовые кабачки вынуть шумовкой, посолить и подать на стол горячими.



### **Жареные кабачки с маслом или сметаной**

*1–2 кабачка, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки топленого масла, 1 стакан сметаны или 80 г сливочного масла, зелень, соль по вкусу.*



Очищенные от кожицы кабачки нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Если после обжаривания кабачки окажутся жестковатыми, их надо накрыть крышкой и в таком виде подержать на слабом огне 5–10 мин.

Подавать, полив маслом или сметаной и посыпав измельченной зеленью. Сметану можно добавить на сковороду к уже готовым кабачкам и дать прокипеть.



### **Жареные кабачки с луком**

*4 кабачка, 5 луковиц, 4 помидора, 2 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки растительного масла, 40 г сливочного масла, черный молотый перец, чеснок, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Кабачки вымыть, нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и поджарить с двух сторон до готовности. Репчатый лук очистить, вымыть, тонко нарезать и поджарить до золотистого цвета.

Кабачки уложить на тарелки, посыпать сверху жареным луком, полить растопленным сливочным маслом, сбоку положить кружочки помидоров и посыпать зеленью петрушки, укропа и измельченным чесноком.



### **Кабачки по-провански**

**42** *4 небольших кабачка, 3–4 небольших помидора, 3–4 зубчика чеснока, 1 1/2 ст. ложки сливочного масла,*



*1 1/2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, рубленая зелень петрушки, соль по вкусу.*

Кабачки вымыть холодной водой, обсушить, очистить и нарезать небольшими кубиками.

Затем кабачки посолить, обвалять в муке и жарить в смеси сливочного и растительного масла с обеих сторон до образования золотистой корочки.

После этого добавить мелко нарезанный чеснок, предварительно сваренные и измельченные помидоры, посыпать петрушкой.



### **Жареные кабачки с грибами и помидорами**

*1–2 кабачка, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 2 помидора, 80 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка пшеничной муки, зелень петрушки или укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Кабачки нарезать кружками и обжарить с двух сторон на сковороде до готовности.

Белые грибы или шампиньоны положить в кипящую воду на 2–3 мин.

Сваренные грибы вынуть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. После этого обжарить их в разогретом сливочном масле, а затем тушить со сметанным соусом до готовности.

Помидоры разрезать пополам (если они крупные, можно разрезать на 4 части), посыпать по вкусу солью, черным молотым перцем и поджарить на сливочном масле до готовности. Подавать, положив на тарелку кабачки, на них грибы, а сверху – жареные помидоры. Все



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.



### **Кабачки, тушенные с луком и помидорами (Алжир)**

6–7 незрелых мелких кабачков, 2 средние луковицы, 4 ст. ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сладкого красного молотого перца, 1 щепотка черного молотого перца, 1 стручок острого перца или  $\frac{1}{2}$  ч. ложки аджики,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли.

Очищенные кабачки разрезать вдоль на четвертинки и сложить в кастрюлю.

Лук нарезать тонкими ломтиками, пробланшировать 10 мин в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, уложить на кабачки.

Посолить, поперчить, добавить растительное масло, острый и сладкий красный молотый перец, аджику, 1 стакан воды и тушить на слабом огне 1 час. Соус должен сильно увариться.



### **Кабачки по-румынски**

3 мелких кабачка, 5 помидоров, 1 ст. ложка пшеничной муки, 100 г брынзы, 40 г сливочного масла, мука, соль по вкусу.

Кабачки очистить, нарезать кружками, посолить, обвалять в муке, обжарить, уложить слоями в сотейник, смазанный маслом, чередуя кабачки с помидорами,

нарезанными тонкими ломтиками, и кусочками брынзы. Все полить растопленным маслом и запечь в духовке.



### **Кабачки, фаршированные овощами**

*2 кабачка, 3–4 моркови, 250 г капусты, 100 г петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 2 стакана сметаны, соль по вкусу.*

Кабачки очистить от кожицы, срезать концы. Освободить кабачки от семян и наполнить их фаршем из моркови, капусты, лука, петрушки и сельдерея. Кабачки обжарить со всех сторон, положить в неглубокую кастрюлю, посолить, залить сметаной и тушить 30–40 мин, закрыв кастрюлю крышкой.



### **Кабачки, фаршированные кашей или грибами**

*2 кабачка, 1 стакан гречневой крупы или 300 г свежих грибов, 40 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.*

Для фарширования лучше всего брать некрупные кабачки. Их надо очистить от кожуры, срезать концы, ложкой вычистить семена.

После этого промыть, наполнить приготовленным фаршем (рассыпчатая гречневая каша со сливочным маслом или фарш из готовых грибов) и со всех сторон обжарить на сливочном масле.



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

Затем кабачки переложить в глубокую посуду, залить сметаной и тушить 30–40 мин.

Подавать, полив соусом, полученным при тушении. Отдельно можно подать сметану.

## **Блюда из сладкого перца**



### **Перец с подливкой**

*8–10 сладких перцев, 3 ст. ложки растительного масла, 3–4 луковицы, 5–6 помидоров, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

Ошпарить очищенный перец, снять кожицу и 2–5 мин жарить в растительном масле, чтобы он подрумянился. Затем выложить на блюдо.

На этой же сковороде, добавив немного масла, обжарить мелко нарезанный лук.

Пока он томится на небольшом огне, залить крутым кипятком помидоры, закрыть крышкой и оставить примерно на 2–3 мин.

Затем помидоры очистить от кожицы, нарезать, положить их на сковороду с луком, добавить лавровый лист, соль, перемешать и держать на огне еще 5–7 мин. Полученной массой залить перец и подать к столу.



### **Перец с жареным картофелем**

*3–4 сладких перца, 5 клубней картофеля, 1/2 стакана топленого или растительного масла, зеленый лук и соль по вкусу.*



Очищенный картофель нарезать ломтиками, посолить и обжарить в масле до полуготовности. Добавить тонко нашинкованный перец и продолжить жаренье до готовности. При подаче на стол посыпать нарезанным зеленым луком.



### **Перец с тушеным картофелем**

*5 сладких перцев, 5 клубней картофеля, 1–2 луковицы, 1/2 лаврового листа, 3 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, зелень и соль по вкусу.*

Подготовленный перец тонко нашинковать. Очищенный картофель нарезать небольшими кубиками и сварить с луком почти до готовности. После этого добавить нашинкованный перец. Муку поджарить в масле и развести кипящей водой. Полученным соусом залить картофель с перцем и, помешивая, довести до кипения. Подавать, посыпав зеленью.



### **Фаршированный перец с чесноком (еврейская кухня)**

*5 сладких перцев, 2 моркови, 1–2 луковицы, 2 помидора, 1/2 стакана растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, сахар и соль по вкусу.*

Сладкий перец (зеленый или красный) обдать кипятком, ложкой вынуть сердцевину и семена. Мелко нарезанные морковь, лук, чеснок, помидоры потушить все вместе с растительным маслом, прибавить соль,



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

сахар, перец по вкусу. Перец плотно заполнить овощным фаршем, уложить в хорошо смазанный маслом сотейник, залить маслом и водой и тушить до готовности.

Подавать, полив соком из сотейника.



### **Перец, фаршированный кабачками**

*5–6 сладких перцев, 1–2 молодых кабачка, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Перец промыть, срезать плодоножки, вынуть семена и сварить в подсоленной воде.

Кабачки очистить, вымыть, нарезать кусочками, пассеровать в масле. Этой массой начинить перец.



### **Перец, фаршированный баклажанами**

*10–12 сладких перцев, 3–4 баклажана, 1 ломтик белого хлеба, 1 небольшая луковица, 3–4 помидора,  $\frac{1}{3}$  стакана молока,  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, молотый перец, чеснок и соль по вкусу.*

Срезать верхушки у вымытого сладкого перца и аккуратно удалить семена.

Испечь в духовке баклажаны, снять с них кожицу и мелко порубить вместе с ломтиками предварительно замоченного в молоке белого хлеба.

**48** Мелко нарезать лук и поджарить на растительном масле. Все соединить, тщательно размешать, посолить,

### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

---



поперчить, добавить немного толченого чеснока. Нафаршировать этой массой стручки перца, уложить их в кастрюлю. Нарезать ломтиками помидоры, слегка потушить на сковороде, чтобы они дали сок, и залить этим соком перец.

Добавить сметану и поставить примерно на 35–40 мин в разогретую духовку.

# ГОРЯЧИЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА

## Баклажаны с мясом



### Жареная вырезка с баклажанами и помидорами (Грузия)

*1 кг говядины (вырезки), 6–10 баклажанов, 10 помидоров, 1–1 1/2 стакана топленого масла, 6 луковиц, острый стручковый перец, зелень петрушки, сельдерея и укропа, соль по вкусу.*

Вырезку очистить от сухожилий, разрезать на куски, посолить, поперчить и поджарить с обеих сторон на топленом масле. Отдельно поджарить репчатый лук, нарезанный кольцами.

Вымытые, не очищенные от кожуры баклажаны нарезать ломтиками, посыпать солью, накрыть крышкой и оставить на 15–40 мин.

Баклажаны отжать, уложить на сковороду с разогретым топленым маслом и обжарить со всех сторон. Помидоры испечь, а затем снять с них кожицу.

Куски жареной вырезки уложить на блюдо и на каждый кусок положить кольца жареного лука, рядом положить жареные баклажаны и помидоры.

Помидоры посолить, положить нарезанный тонкими кружочками стручковый перец, нарезанный кольцами лук и мелко нарезанную зелень.



Подать на стол, украсив зеленью. Можно также отдельно подать соус ткемали.



### **Баклажаны с мясом**

*300 г вареного мяса (говядины или баранины), 6–7 баклажанов, 8–9 помидоров, 3 луковицы, 100 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, сельдерея, базилика, чабера, укропа и кинзы, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, посолить и дать полежать 30 мин, затем отжать и поджарить на сливочном масле.

Отдельно отварить помидоры и протереть их через сито. Вареное мясо пропустить через мясорубку, обжарить на сливочном масле вместе с мелко нарезанным репчатым луком, добавить по вкусу черный молотый перец, посолить и перемешать.

На дно неглубокой кастрюли уложить слой обжаренных баклажанов и покрыть их слоем мелко нарезанной зелени, смешанной с толченым чесноком.

Поверх зелени насыпать подготовленное мясо, а на мясо уложить еще слой обжаренных баклажанов. После этого все посыпать мелко нарезанной зеленью, залить помидорным соусом, посолить и тушить на слабом огне 10–15 мин.



### **Панированные баклажаны с мясной начинкой**

*300 г рубленого мяса, 4 баклажана средней величины, 2 яйца, 1/2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки*



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

*измельченной брынзы, зелень петрушки, сухари, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Очистить баклажаны. Вырезать часть сердцевины, сварить баклажаны в подсоленной воде и обсушить.

Рубленое мясо, яйцо, хлеб, предварительно намоченный в воде, брынзу, мелко нарезанную зелень петрушки, соль и черный молотый перец перемешать и наполнить этой начинкой подготовленные баклажаны. Начинку слегка прижать сверху ложкой.

Баклажаны обвалить в сухарях, взбитом яйце и обжарить. Подать к столу с салатом.



### **Запеканка с баклажанами и сыром (вариант 1)**

*300–350 г рубленой телятины, 6–7 баклажанов, 1/2 стакана оливкового масла, 125 г измельченного сыра, 1 яйцо, черный молотый перец, немного порошка корицы, соль по вкусу.*

Баклажаны средней величины очистить, нарезать ломтиками по длине, посолить, залить кипятком и выдержать в воде 3–4 мин.

Затем баклажаны вынуть из воды, обсушить салфеткой и обжарить с двух сторон в сильно разогретом оливковом масле.

Рубленую телятину соединить с натертым сыром, добавить соль, черный перец и чуть-чуть корицы. Фарш хорошо перемешать.

Оливковое масло, оставшееся после обжаривания баклажанов, вылить на противень, уложить на него обжаренные ломтики баклажанов, на них положить мясной фарш.

Взбить яйцо, залить им баклажаны и мясо, запечь в умеренно горячей духовке.



### **Запеканка с баклажанами и сыром (вариант 2)**

*200 г рубленого мяса, 2 баклажана,  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1  $\frac{1}{2}$  ст. ложки томата-пюре, 100 г тертого сыра,  $\frac{1}{4}$  стакана сливок, 2 ст. ложки муки, мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Баклажаны очистить, вымыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон и выложить на решетку, чтобы стекло масло. В сковороду положить мелко нарубленные лук, чеснок и потушить до золотистого цвета.

Добавить обжаренное рубленое мясо, томат-пюре, соль, перец и около  $\frac{1}{2}$  стакана воды, тушить еще несколько минут.

В форму уложить слоями баклажаны, фарш, тертый сыр, полить сливками, приправить молотым мускатным орехом. Сверху положить баклажаны, залить оставшимися сливками и посыпать мускатным орехом.

Запекать в предварительно разогретой духовке при 180° С около 30 мин.



### **Баклажаны, фаршированные телятиной**

*500 г мяса, 5 баклажанов,  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, 4–5 помидоров, соль по вкусу.*



Баклажаны разрезать пополам в длину, посолить и немного выдержать.

Затем промыть их в холодной воде, обсушить салфеткой и обжарить с обеих сторон в разогретом растительном масле.

Когда баклажаны подрумянятся и станут мягкими, вынуть их и уложить в ряд в широкую кастрюлю.

Обжарить рубленое мясо в растительном масле и посыпать по вкусу черным молотым перцем и измельченной зеленью петрушки.

Ложкой придавить сердцевину баклажана и положить сверху мясной фарш.

Очистить и натереть на крупной терке помидоры и вылить сок на баклажаны.

Сверху полить жиром, в котором жарились баклажаны. Тушить на слабом огне.



### **Баклажаны с бараниной (Армения)**

*250 г нежирной баранины, 2–3 баклажана, 1–2 луковицы, 2 ст. ложки топленого масла, лимонная кислота, измельченная зелень петрушки, корица, шафран, чеснок, перец, соль по вкусу.*

Мясо нарезать кусочками и обжарить на масле, добавить пассерованный лук, лимонную кислоту, немного воды, специи и тушить до готовности.

Баклажаны очистить от кожицы, бланшировать в кипящей воде, нарезать на кубики и обжарить, затем положить в соус с бараниной, добавить измельченный чеснок и довести до готовности.

**54** Заправить настоем шафрана (шафран нужно предварительно настоять несколько часов в спиртовом рас-

творе или кипятке). Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.



### **Толма летняя (Грузия)**

*1 кг баранины, 200 г риса, 10 баклажанов, 20 помидоров (из них 8 — для соуса), 12 сладких перцев, 4–5 яблок, 2 луковицы, зелень кинзы, базилика и петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Мякоть баранины с жиром пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные лук, зелень кинзы, базилика и петрушки, черный молотый перец, перебранный и промытый рис, соль и все тщательно перемешать.

Помидоры вымыть, нарезать, положить в кастрюлю и варить 8–10 мин, после чего протереть через сито.

На баклажанах средней величины сделать небольшой продольный надрез, удалить семена и всыпать в разрез немного соли.

Сладкий перец вымыть, обрезать верхушки вместе со стеблями, вынуть семена, ошпарить кипятком и положить в сито.

Оставшиеся помидоры вымыть в холодной воде, срезать верхушки, осторожно вынуть сердцевину с семенами и всыпать внутрь немного соли.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.

Подготовленные помидоры, баклажаны и перец заполнить мясным фаршем и прикрыть срезанными с них верхушками. На дно невысокой кастрюли положить очищенные от мяса кости, затем рядами фаршированные баклажаны, нарезанные ломтиками яблоки, сладкий перец и помидоры. Все залить помидорным соусом и тушить



под крышкой до полной готовности (примерно 1,5 часа).



### **Баклажаны, фаршированные бараниной**

*500 г рубленого мяса, 1 кг баклажанов, 1 луковица, 4–5 ст. ложек жира, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, 4–5 помидоров, соль по вкусу.*

Взять баклажаны средней величины, отрезать плодоножки, вымыть их и разрезать пополам в длину. Вырезать сердцевину, посолить баклажаны и выдержать их с солью, пока готовится фарш.

Вырезанную сердцевину мелко порубить, посолить, соединить с мелко нарезанным луком и обжарить до мягкости в жире. Затем положить рубленое мясо и тоже обжарить. В конце добавить красный и черный молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки и натертые на терке 2–3 помидора. Фарш тщательно перемешать и начинить им баклажаны, которые предварительно следует промыть водой. Сверху на каждый баклажан положить по 2–3 ломтика помидоров и налить по 1 ч. ложке масла. Запечь в умеренно горячей духовке.

Подать горячими.



### **Курица с баклажанами и помидорами**

**56** *1 жирная курица, 5 баклажанов, 10 помидоров, 4 луковицы, 7 клубней картофеля, зелень кинзы, базилика,*



*укропа, тархуна, петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Очищенную и промытую курицу нарезать на части. Лук мелко нарезать. Баклажаны, не очищая от кожицы, нарезать кружочками. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и нарезать на дольки. Картофель очистить и нарезать на куски. Зелень мелко нарезать. В кастрюлю положить слоями куски курицы, баклажаны, картофель, лук, помидоры, зелень. Посолить, поперчить, кастрюлю накрыть крышкой, поставить огонь и тушить до готовности.



### **Борани из цыпленка с баклажанами (Армения)**

*1 цыпленок, 8–10 баклажанов, 3–4 ст. ложки топленого масла, 2 стакана кефира или простокваши, 1–2 зубчика чеснока, соль по вкусу.*

Цыпленка посолить, обжарить на масле с обеих сторон, разрезать на небольшие куски, переложить в кастрюлю, положить очищенные от кожицы и нарезанные кружочками баклажаны и тушить под крышкой до готовности. Отдельно подать кефир или простоквашу с измельченным чесноком.

## **Кабачки с мясом**



### **Кабачки фаршированные тушеные**

*750 г рубленого мяса, 1 кг кабачков, 1/2 стакана жира, 2 луковицы, 1/2 стакана риса, зелень петрушки*



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

*и укропа, мука, 2 яйца, сок 1 лимона, красный и черный молотый перец, соль по вкусу.*

Очистить кабачки, разрезать поперек на половинки, вынуть мякоть из середины и слегка посолить.

Обжарить в  $\frac{1}{2}$  стакана жира мелко нарезанный лук и рис. Положить мясо, все тщательно перемешать. Смесь снять с огня, поперчить и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки и начинить ею кабачки.

Фаршированные кабачки уложить в один ряд в сотейник, присыпать мукой начинку, залить до половины горячей водой и тушить на слабом огне.

Готовое блюдо заправить яйцами, взбитыми с лимонным соком. Красный молотый перец спассеровать в небольшом количестве масла, перед подачей на стол полить им кабачки.



### **Фаршированные кабачки, запеченные в духовке (Тунис)**

*250 г мяса, 1 кабачок, 4 яйца,  $\frac{2}{3}$  стакана растительного (лучше оливкового) масла, 1 стакан риса, 2 луковицы, 100 г зелени петрушки, 1–2 ст. ложки томата-пасты,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного молотого перца, по  $\frac{1}{2}$  ст. ложки аджики, красного молотого перца и молотого кориандра, соль по вкусу.*

Мясо пропустить через мясорубку. Мелко нарезать зелень петрушки и лук. Смешать все с сырыми яйцами и рисом. Посыпать черным перцем и кориандром, посолить. Кабачки нарезать широкими кольцами, вынуть сердцевину и начинить приготовленным фаршем. Смешать оливковое масло, томатную пасту, аджику со стаканом холодной воды, добавить черный и красный перец, кориандр и соль. Уложить фаршированные кабачки в приго-

товленную подливку и запечь в духовке. Подавать горячими.



### **Цуккини фаршированные**

*300 г рубленой бараньей вырезки, 4 больших цуккини, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, 45 г риса, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки томата-пасты, 2 яичных желтка, сок 1 лимона (или уксус), соль по вкусу.*

Цуккини вымыть, вытереть, разрезать пополам и удалить семена. Лук мелко порубить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. К мясу добавить лук, петрушку, соль, перец и сырой рис. Смешать все и начинить этим фаршем цуккини. Уложить цуккини в один ряд на смазанное сливочным маслом огнеупорное блюдо. Добавить томат-пасту и поставить в предварительно разогретую до 180°С духовку на 40 мин, время от времени смазывая цуккини стекающим соком. Готовые цуккини переложить на блюдо и поставить в теплое место. Яичные желтки смешать с соком лимона и соком с блюда. Этим соусом полить цуккини и подать к столу.

### **Сладкий перец с мясом**



#### **Говядина, поджаренная с болгарским перцем**

*1 кг говядины, 8 сладких перцев, 8–10 луковиц, 1 стакан топленого масла, 10 помидоров, зелень пет-*



### *Кабачки, баклажаны, сладкий перец*

*рушки, укропа, кинзы, базилика, чабера, мяты и соль по вкусу.*

Говядину вымыть, очень мелко нарезать, положить в кастрюлю и тушить. Добавить нарезанный репчатый лук, топленое масло и поджарить. Положить мелко нарезанный сладкий перец, влить немного горячей воды и тушить 5 мин. Посолить, добавить мелко нарезанную зелень, помидоры (предварительно сняв с них кожицу) и варить до готовности.



### **Каварма из свинины со сладким стручковым перцем (из соленья)**

*750 г свинины, 1/2 стакана смальца, 15–16 сладких перцев, 3–4 стебля лука-порея, 4–5 яиц, 1 ч. ложка черного молотого перца, соль по вкусу.*

Нарезать мелкими кусочками нежирную свинину, положить в кастрюлю со смальцем, поджарить и переложить на тарелку. В оставшемся жире припустить сладкий перец (можно взять маринованный перец), предварительно нарезанный. Затем добавить мелко нарезанный лук-порея. Когда овощи станут мягкими, снова положить в кастрюлю мясо, залить яйцами, взбитыми с 1 ч. ложкой черного перца, поставить на огонь и при слабом кипении тушить до готовности.



### **Перец, фаршированный бараниной**

**60** *750 г рубленой баранины, 1 кг сладкого перца, 2 луковицы, 1/2 стакана риса, черный перец горошком, зелень*

*петрушки, 4–6 помидоров, 2 яйца, жир, 1 стакан кислого молока, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль по вкусу.*



Сладкий перец вымыть, вычистить семена и посолить внутри. Спассеровать мелко нарезанный лук в  $\frac{3}{4}$  стакана жира.

Добавить рис и обжарить его до прозрачности. Слегка обжарить мякоть мелко нарезанных 1–2 помидоров. Затем положить мясо, соль, черный перец и зелень петрушки. Смесь тщательно перемешать и нафаршировать ею перец. Сверху закрыть ломтиками помидоров.

На дно сотейника положить 3–4 нарезанных помидора, посолить, сверху положить подготовленный перец, добавить 2–3 ст. ложки жира и залить горячей водой до половины. Тушить на умеренном огне.

Перед тем как снять перец с огня, хорошо взбить яйца с 1 стаканом кислого молока и 1 ст. ложкой муки. Туда же влить подливку, поставить на огонь и довести до кипения. Полученным соусом залить фаршированный перец.



### **Фаршированный жареный перец (Тунис)**

*250 г мяса, 500 г сладкого перца, 4 яйца, 1 стакан растительного (лучше оливкового) масла, зелень петрушки, 2 луковицы, 3–4 помидора, 1 ломтик черствого хлеба,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки красного молотого перца, 1 ст. ложка аджики,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного молотого перца,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки молотого кориандра, соль по вкусу.*

Удалить сердцевину из перца. Пропустить мясо через мясорубку. Мелко нарезать лук и зелень петрушки. Натереть на терке хлебный мякиш. Все перемешать,



добавить перец, кориандр, соль и несколько ложек масла. Потушить смесь в глиняной посуде, часто помешивая. Охладить подготовленный фарш, добавить в него сырые яйца, еще раз перемешать, начинить им стручковый перец и прожарить в хорошо разогретом оливковом масле. На оставшемся после жарки масле приготовить соус из измельченных в пюре помидоров, аджики, красного перца. Соус подать отдельно.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
<b>САЛАТЫ</b> . . . . .	5
Салаты из баклажанов . . . . .	5
Салаты из кабачков . . . . .	8
Салаты из сладкого перца . . . . .	10
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b> . . . . .	15
Закуски из баклажанов . . . . .	15
Закуски из кабачков . . . . .	26
Закуски из сладкого перца . . . . .	28
<b>ГОРЯЧИЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА</b> . . . . .	32
Блюда из баклажанов . . . . .	32
Блюда из кабачков . . . . .	40
Блюда из сладкого перца . . . . .	46
<b>ГОРЯЧИЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА</b> . . . . .	50
Баклажаны с мясом . . . . .	50
Кабачки с мясом . . . . .	57
Сладкий перец с мясом . . . . .	59

## **БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ, БАКЛАЖАН, СЛАДКОГО ПЕРЦА**

Художественный редактор А. Г. Лютиков  
Технический редактор К. В. Силаева  
Редактор К. К. Алексеев  
Корректор И. Г. Иванова  
Художник А. Ю. Котова

ООО «Издательство «Терция»  
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н  
e-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto: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](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покер» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact «Deep Pocket»  
Pvt. Ltd. for their orders. [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.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) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://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 «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литер «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) 501-91-19. **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. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (7272) 251-59-90/91. [gm.eksmo\\_almaty@arna.kz](mailto:gm.eksmo_almaty@arna.kz)

### **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 09.06.2008. Формат 70х100<sup>1</sup>/32.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 3991

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК  
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**