

# Шедевры мировой кулинарии

специальный выпуск

**Лучшие  
рецепты**

наших читателей





## Шедевры мировой кулинарии

Специальный выпуск газеты  
«Лучшие рецепты  
наших читателей»  
сентябрь, 2009 г.

**Главный редактор**  
Елена РУФАНОВА  
**Телефон**  
(831) 432-98-16  
**e-mail:** [e.rufanova@gmi.ru](mailto:e.rufanova@gmi.ru)  
**Ответственный  
за выпуск**  
Екатерина БАРИНОВА

**Учредитель** ООО «Слог»  
**Издатель** ЗАО «Издательство  
«Газетный мир»  
**Адрес издателя и редакции:**  
603126, Н.Новгород,  
ул. Родионова, 192, корп. 1.  
**www.gmi.ru**

**Рекламное агентство**  
тел. (831) 434-88-20  
**факс** (831) 434-88-22  
**e-mail:** [reclama@gmi.ru](mailto:reclama@gmi.ru)

За достоверность рекламной  
информации ответственность  
несет рекламодатель  
**Служба продаж**  
**телефоны:** (831) 275-98-68,  
275-97-53, 275-97-54  
**e-mail:** [sales@gmi.ru](mailto:sales@gmi.ru)  
**Служба экспедирования  
и перевозок**  
**телефон** (831) 434-90-44  
**e-mail:** [dostavka@gmi.ru](mailto:dostavka@gmi.ru)

Газета зарегистрирована Федеральной  
службой по надзору за соблюдением за-  
конодательства в сфере массовых комму-  
никаций и охране культурного наследия.  
Санкционировано о регистрации средства  
массовой информации  
П/И № ФС77-26812 от 29 декабря 2006 г.

Подписано в печать 2 сентября 2009 г.  
в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Дата выхода в свет 30 сентября 2009 г.

Тираж 37884.  
Заказ №5992001.

**Цена договорная**  
Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,  
603006, г. Н. Новгород,  
ул. Варварская, 32.

**Дизайн**  
Алексей ВИНУКОВ

**Фото:**  
Евгений СОБОЛЬ,  
Елена РУФАНОВА,  
Дмитрий ДАШКОВ  
[FOTO.MILLIONMENU.RU](http://FOTO.MILLIONMENU.RU)

**Повара:**  
Евгений КУВШИНОВ,  
шеф-повар,  
Елена ВЯТКИНА,  
повар,  
Татьяна ГОНЗОВА,  
повар,  
Марина ПАРШИНА,  
повар.

## В номере:

**Австралия**

**Австрия**

**Армения**

**Великобритания**

**Венгрия**

**Греция**

**Грузия**

**Израиль**

**Индия**

**Испания**

**Италия**

**Китай**

**Корея**

**Куба**

**Мексика**

**Россия**

**Скандинавские страны**

**Таиланд**

**Украина**

**Франция**

**Чехия**

**Япония**

**стр. 3-4**

**стр. 5-7**

**стр. 8-10**

**стр. 11-12**

**стр. 13-15**

**стр. 16-18**

**стр. 19-21**

**стр. 22-24**

**стр. 25-26**

**стр. 27-28**

**стр. 29-32**

**стр. 33-36**

**стр. 37-38**

**стр. 39-41**

**стр. 42-43**

**стр. 44-45**

**стр. 46-49**

**стр. 50-51**

**стр. 52-55**

**стр. 56-59**

**стр. 60-63**

**стр. 64-66**



## Курица по-австралийски



300 г курицы, 0,5 стакана светлого пива, 1 луковица, 0,5 моркови, 50 г шампиньонов, 100 г зеленого горошка, 50 г чернослива без косточек, 0,5 стакана сметаны, 1 ст.ложка рубленого чеснока, 2 ст.ложки приправы для курицы, зелень петрушки, растительное масло, перец черный молотый.

Курицу нарезать порционными кусками, натереть приправой для курицы, солью, перцем, обжарить на масле.

Морковь и грибы нарезать ломтиками, лук - кубиками, обжарить все на масле. Добавить курицу, влить пиво. Тушить в духовке 40-50 минут. Затем ввести сметану, рубленую зелень, чеснок, чернослив, зеленый горошек, тушить 15 минут.

При подаче курицу вместе с овощами и черносливом выложить на блюдо, украсить зеленью.

## Бифштекс с бананами

500 г говяжьей вырезки, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 яичный желток, 2 банана, 1 луковица, 1/3 стакана сливок, 1 ст.ложка муки, 20 г тертого хрена, 1 ч.ложка сахара, 40 г панировочных сухарей, перец, соль - по вкусу.

Мясо тонко порезать, отбить, посыпать солью, перцем, специями. Обжарить в масле с обеих сторон.

Бананы очистить, разрезать вдоль пополам, обвалять в смеси муки, соли, перца, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях. Обжарить.

**Соус:** сливки смешать с желтком, солью, сахаром, перцем, хреном, добавить банановое пюре, прогреть. На блюдо уложить веером ломтики мяса, сбоку положить бананы и залить мясо приготовленным соусом.

*Соус может быть также сметанным или сырным. Главное - не забывайте добавлять специи.*

шедевры австралии





## Сахарный кекс

0,5 стакана молотых сухарей,  
1 ст.ложка сливочного масла,  
1/4 стакана сахара, 1 яйцо,  
1 ст.ложка муки, 1/4 стакана сока,  
0,5 стакана нарезанных фруктов  
(яблоки, бананы, груша), 1 ч.ложка  
молотой корицы, 1 ч.ложка сахар-  
ной пудры.

Сахарный песок, 0,5 части масла, яйцо взбить миксером в пену. Добавить сухари, муку, тщательно перемешать. Развести массу соком до консистенции негустой сметаны. Половину приготовленной массы вылить в смазанную оставшимся маслом и посыпанную сухарями форму, сверху выложить слой нарезанных фруктов, залить оставшейся массой. Выпекать кекс 30 минут при 180°C. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

## Мармелад из манго

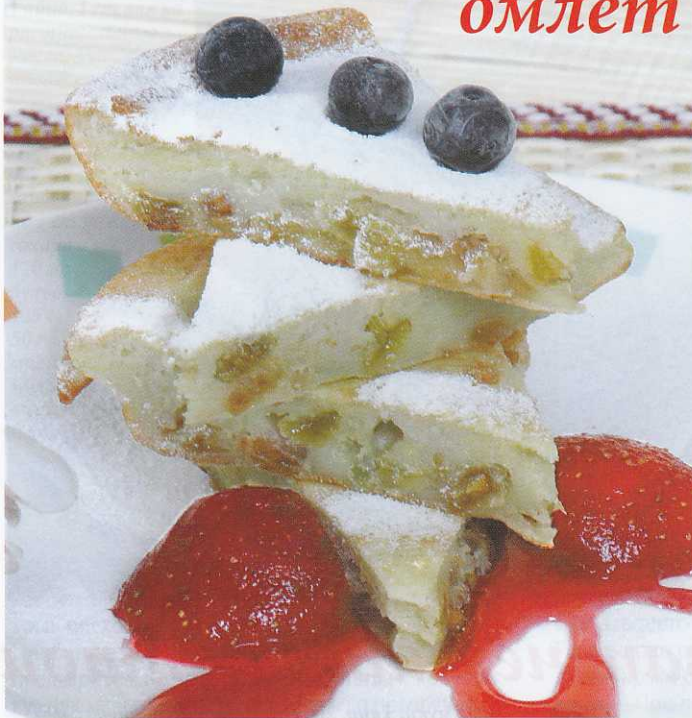
1 плод манго, 2 небольших банана,  
2 мандарина или 1 апельсин,  
сок 1 лимона, 250 мл свежего сока  
апельсина или грейпфрута,  
15 г желатина, 250 г сахарной  
пудры, листочки мяты.

Фрукты очистить, мякоть нарезать небольшими кубиками, сложить в посуду для варки. Добавить сок лимона и апельсина, смесь желатина с сахарной пудрой, хорошо перемешать и варить 3-4 минуты. Снять с огня, разлить в формочки и убрать на 3-4 часа в холодильник. При подаче мармелад украсить листочками мяты.





# Императорский омлет



250 г муки, 4 яйца,  
4 ст.ложки изюма,  
2 ч.ложки рома,  
2 ст.ложки сахара,  
150-200 мл молока,  
4 ст.ложки масла, соль,  
сахарная пудра.

Изюм промыть горячей водой, обсушить и замочить ненадолго в роме.

Муку смешать с солью, 1 ст.ложкой сахара, желтками и добавить столько молока, чтобы получилась густая каша. Белки с оставшимся сахаром взбить в тугую пену и подмешать к тесту. Влить тесто в сковороду с растопленным маслом, добавить изюм. Испечь омлет с одной стороны до хрустящей корочки, перевернуть и подрумянить другую сторону. Двумя вилками разломить омлет на отдельные маленькие кусочки и несколько минут подержать на сковороде. Затем переложить на подогретое блюдо и посыпать сахарной пудрой.

*Верх омлета украсить изюмом, ягодами или фруктами, полить сиропом или джемом.*

## Штайригюр-салат

2 яйца, 400 г листьев свежего молодого одуванчика, 2 ст.ложки уксуса, 3 ст.ложки оливкового масла, щепотка сухого эстрагона, 1 ч.ложка острой горчицы, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 2 помидора, соль, перец.

Листья одуванчика перебрать, промыть, обсушить, нарезать. Приготовить маринад: развести уксус с оливковым маслом и эстрагоном, добавить горчицу, соль и перец, мелко нарезанные лук и петрушку.

Яйца сварить вкрутую, охладить, белок мелко нарубить. Желтки растереть вилкой и выложить на дно тарелки, залить частью маринада и оставить для пропитки. Смешать одуванчики с белками, залить маринадом и на 5 минут оставить пропитываться. Затем выложить на желтки.

Помидоры вымыть, разрезать на 8 частей и украсить ими салат. Подавать с зерновым хлебом.





## Кнедли-суп со шпиком

Шпик нарезать кубиками и растопить в сковороде. Луковицу и петрушку мелко нарезать, луковицу поджарить на шпике до прозрачного цвета.

Хлеб нарезать очень мелкими кубиками, смешать с обжаренным луком, петрушкой, добавить взбитое с молоком яйцо, сливочное масло, майоран, немного соли и муку. Все хорошо перемешать, утрамбовать и оставить на 30 минут. Затем слепить 4 фрикадельки.

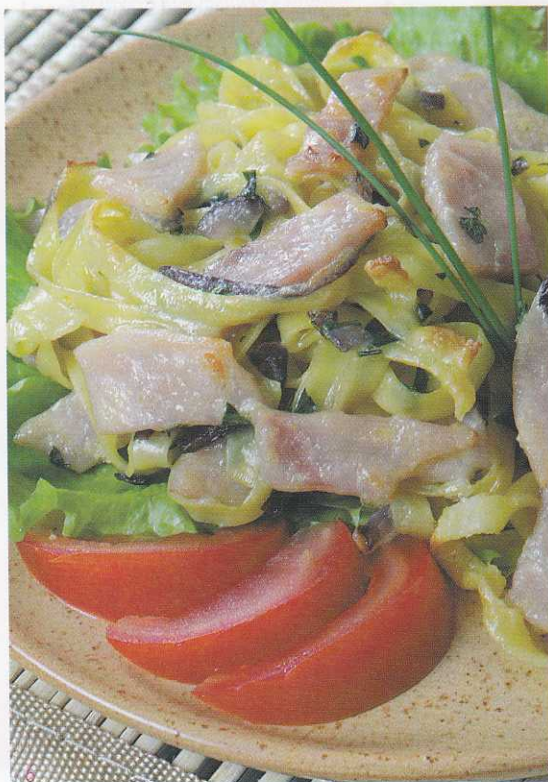
Вскипятить в большой кастрюле подсоленную воду, положить фрикадельки и варить на слабом огне около 12 минут.

Разогреть говяжий бульон, положить в него фрикадельки и мелко нарезанный лук-резанец.

100 г копченого шпика, 1 яйцо, 1 луковица, 6 ст. ложек молока, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, 1 л говяжьего бульона, 1 пучок лука-резанца, петрушка, сушеный майоран, соль, 100 г хлеба.



## Ветчина, запеченная с лапшой



300 г муки, 5 яиц, 200 г нежирной ветчины, 1 луковица, 125 г сметаны, 1 пучок петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, мускатный орех, молотый черный перец, 1 ст. ложка панировки, соль.

Из муки, 3 яиц и соли замесить эластичное тесто, можно добавить немного холодной воды. Выдержать 30 минут, раскатать в пласт толщиной 3-4 мм на посыпанном мукой столе. Подождать около 10 минут, чтобы тесто подсохло, и нарезать квадратиками размером около 1 сантиметра.

Готовую лапшу сварить до готовности (6 минут) с добавлением растительного масла и соли, откинуть и дать стечь воде.

Лук, петрушку и ветчину мелко нарезать, лук поджарить на сливочном масле до прозрачности.

Взбить в миске 2 желтка со сметаной, положить лапшу, ветчину, лук и сливочное масло, перемешать. Затем добавить петрушку и мускат, посолить, поперчить, перемешать. Взбить белки и осторожно влить в массу.

Форму смазать сливочным маслом и посыпать сухарями. Переложить массу в форму, посыпать панировочными сухарями и положить кусочки сливочного масла.

Выпекать при 200° С около 30 минут, пока не образуется румяная корочка. Подавать с зеленым салатом.



# Краутструдель

**Тесто:** 200 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. л. теплой воды, соль.

**Начинка:** 1 вилок белокочанной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложке сахара и уксуса, 120 мл говяжьего бульона, 125 г сметаны, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка молотого тмина, соль, молотый черный перец.



Муку просеять горкой, в середине сделать углубление. Добавить яйцо, растительное масло, соль и замесить гладкое тесто, понемногу добавляя воду. Вымешивать тесто руками около 15 минут, чтобы оно стало блестящим. Затем скатать в шар, смазать растительным маслом и оставить на 30 минут, прикрыв миской.

Приготовить начинку. Капусту мелко нарезать, предварительно удалив верхние листья и кочерыжку. Лук мелко нарезать, обжарить до прозрачности на масле, посыпать сахаром и дать ему расплавиться. Влить уксус и бульон. Добавить капусту и тмин, посолить и поперчить по вкусу. Тушить 20 минут в закрытой сковороде, часто помешивая. При необходимости добавить немного мясного бульона. К концу тушения жидкость должна полностью испариться. Когда капуста остынет, смешать ее со сметаной.

На стол положить полотенце и равномерно посыпать мукой. Раскатать тесто насколько возможно тонко. Затем взять его руками за края и на ребрах ладоней растянуть.

Тесто должно быть тонким и просвечивающимся, как пергамент. Толстые края обрезать.

Смазать тесто тонким слоем растопленного масла. Равномерно распределить по нему начинку, оставляя по краям свободное пространство шириной около 3 см. При помощи полотенца свернуть стрudel, края залепить.

Положить стрudel на смазанный маслом противень швом вниз, смазать его растопленным маслом и выпекать около 45 минут при 200° С до золотисто-коричневого цвета.

Готовый стрudel нарезать на куски толщиной около 8 см и тотчас подать на стол.

## Венские яблоки

**На 4 яблока:** 4 ст. ложки малинового варенья, цедра 1 апельсина, орехи, сахар.



Яблоки очистить от сердцевин и сверху от кожуры на 1/3, остальную кожуру проткнуть вилкой, чтобы не сморщилась.

Положить яблоки в большую кастрюлю, налить на дно немного воды.

Смешать варенье, тертую цедру, рубленые орехи и начинить смесью яблоки.

Накрыть крышкой и готовить на медленном огне 25-30 мин. Яблоки переложить на противень, посыпать сверху сахаром и поставить в сильно разогретую духовку на 2 минуты.



# Мясной салат

На 4 порции:  
600 г говядины, 0,5 стакана ядер грецкого ореха,  
100 г зеленого лука,  
100 г сметаны, 4 зубчика чеснока, 1/4 граната, кинза.

Говядину отварить до готовности, нарезать небольшими кусочками, руками разобрать их на мелкие волокна.

Грецкие орехи, зелень, чеснок измельчить, добавить к говядине. Добавить сметану, перемешать, выложить горкой на тарелку. Украсить зернами граната, грецкими орехами.

*После того как говядина сварилась, лучше оставить ее в кастрюле до полного остывания и только потом вынуть. Так мясо лучше разбирается на волокна.*



# Толма



На 0,5 кг: 200 г виноградных листьев, 150 г говядины, 150 г баранины, 150 г риса, 50 г сметаны, 2-3 зубчика чеснока, по 0,5 пучка базилика и кинзы, соль, перец красный и черный – по вкусу.

Промыть свежие виноградные листья, положить на 1-2 минуты в кипяток.

Говядину и баранину пропустить через мясорубку, посолить и поперчить по вкусу.

Добавить в фарш измельченную зелень, хорошо промытый сырой рис. Еще раз тщательно перемешать.

На виноградные листья выложить фарш, завернуть конвертом. В кастрюлю положить кости, оставшиеся после отделения от них мякоти, виноградные листья. Сверху уложить подготовленную толму, влить немного воды или бульона и плотно прикрыть опрокинутой тарелкой.

Кастрюлю закрыть крышкой, варить 20-30 минут на среднем огне.



# Рубленая фасоль

На 4 порции: 600 г красной фасоли, 1 пучок кинзы, 50 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 50 г томата-пасты, 5 зубчиков чеснока, специи, кинза.

Фасоль залить водой, оставить до размягчения на несколько часов, затем отварить до готовности, воду слить.

Охлажденную фасоль вместе с остальными компонентами измельчить в блендере.

Переложить в кастрюлю с антипригарным покрытием, довести до кипения, переложить в порционные салатники.

*Если в измельченную фасоль добавить сливочное масло, то масса будет более густой. Тогда блюдо можно подать как паштет. Можно завернуть получившуюся массу в лаваш, свернуть рулетом, разрезать на кусочки и запечь в духовке. Подавать как закуску.*



# Хашлама

Баранину промыть, залить водой, варить до готовности (1-2 часа). В чугунную посуду выложить слоями нарезанные овощи: лук, морковь, болгарский перец, помидоры, разрезанные на четвертинки (можно положить целые, если небольшие), крупно нарезанный или целый картофель, нарезанное вареное мясо. Посолить, поперчить, можно добавить для любителей острого один горький перец.

Залить бульоном, закрыть крышкой, тушить до готовности картофеля.

Перед подачей украсить рубленой зеленью.

На 6-8 порций: 500 г баранины, 300 г картофеля, 300 г помидоров, 200 г болгарского перца, 200 г репчатого лука, по 1 пучку кинзы и базилика, по 1 ч.ложке молотого красного и черного перца.







## Шашлык из корейки

*1 кг свиной корейки, по щепотке черного и красного молотого перца,  
1 ч.ложка сушеного базилика, 1 крупная луковица, соль.*

Мясо нарежьте кусочками с косточкой, если мясо жирное, немного жира можно срезать и использовать в дальнейшем, например, прослоить им кружочки картофеля на шампуре. Сложите корейку в посуду для маринования. Посыпьте перцем, солью, базиликом, добавьте нарезанную тонкими кольцами луковицу, перемешайте.

Через 30 минут нанижите на шампур, чередуя куски мяса со свежими помидорами, баклажанами или другими овощами. Жарить на мангале 15-20 минут, поворачивая шампуры, чтобы мясо прожарилось равномерно. По этому же рецепту можно сделать шашлык из баранины, только при мариновании вместо базилика положить свежую кинзу.



## Люля-кебаб

*На 1 кг говядины: 100-150 г свиного сала,  
2-3 луковицы, 1 пучок кинзы, красный и  
черный молотый перец, соль.*

Говядину и сало нарезать небольшими кусками, пропустить два раза через мясорубку. Лук мелко порубить ножом, если пропустить его через мясорубку, то выделившийся сок сделает фарш слишком жидким и неэластичным.

Шампур для люля-кебаба должен быть широким. Возьмите в ладонь 100-150 г фарша и равномерно распределите его на шампуре. Жарить 10-15 минут тем же способом, что и шашлык: сначала сильный жар, затем довести до готовности на умеренном угле.



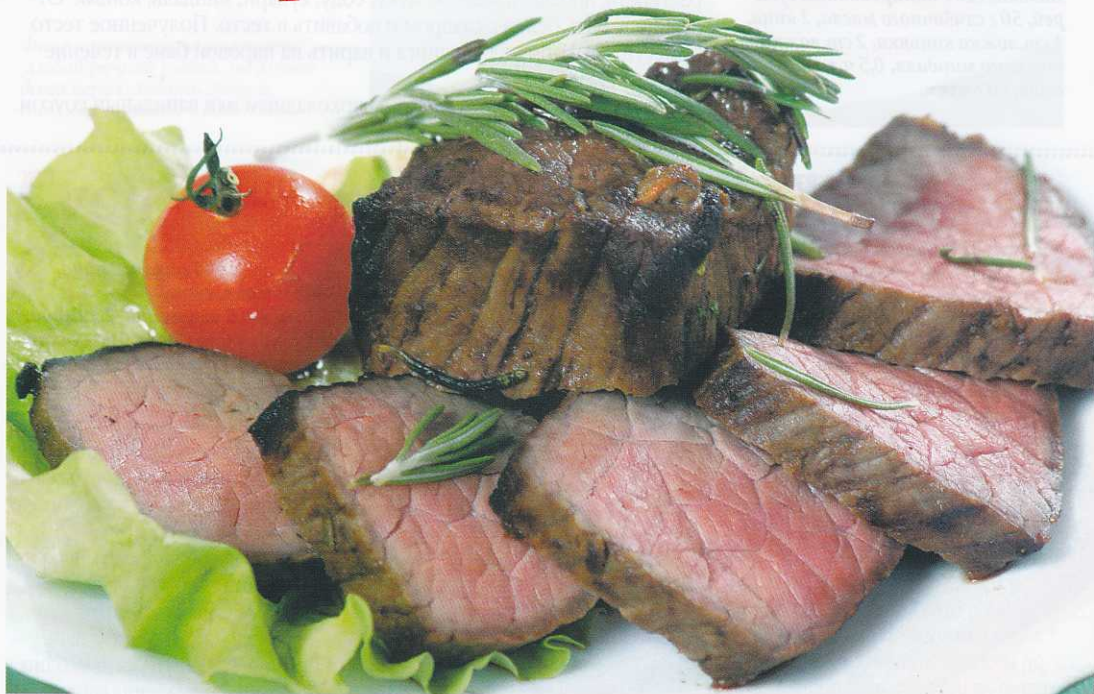


## Салат «Англия»

150 г отварного цыпленка, 30 г шампиньонов, 20 г редиса, 1 маринованный огурец, 20 г стебля сельдерея, зелень, соль, специи, 1 ч. ложка горчицы, майонез.

Мясо нарезать ломтиками. Обжаренные грибы и огурцы нарезать кружочками. Сельдерея нарезать соломкой. Все продукты соединить, перемешать, заправить майонезом с горчицей, посолить. Салат украсить редисом, зеленью.

## Ростбиф



500 г говяжьей вырезки, 10 г моркови, 10 г корня сельдерея, 1 ч. ложка горчицы, 1-2 ст. ложки оливкового масла, зелень.

Смешать масло, горчицу, зелень, натертую морковь и в этом маринаде замариновать мясо в течение 2 часов. Затем мясо очистить от маринада, обжарить на сильно разогретой сковороде со всех сторон. После чего мясо запечь в духовке в течение 15-20 минут.





## Шоколадный пудинг

3 ст.ложки какао, 2 ст.ложки сливок, 50-60 г сахара, 0,5 стакана молока, 120 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст.ложка коньяка, 2 ст.ложки тертого миндаля, 0,5 ч.ложки соды, 60 г муки.

Какао смешать с панировочными сухарями, добавить молоко, сливки, размачивать в течение 10 минут. Масло смешать с сахаром и хорошо растереть, добавить желток, муку, соду, сухари, миндаль, коньяк. Отдельно взбить белки с сахаром и добавить в тесто. Полученное тесто поместить в форму для пудинга и варить на паровой бане в течение 1 часа.

Подавать пудинг в горячем виде с шоколадным или ванильным соусом.

## Королевские блинчики



**Для теста:** 100 г муки, 2 яйца, 280 г молока, соль.

**Для соуса:** 3 апельсина, 2 лимона, 80 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 3 ст.ложки апельсинового ликера.

Из муки, яиц, молока и соли замесить тесто. Испечь блинчики. Из апельсинов и лимонов выжать сок. Растопить масло в сковороде, положить пудру и жарить 1 минуту, добавить цедру, влить процеженный сок и довести до кипения. Добавить ликер и кипятить на медленном огне 3 минуты. Сложить каждый блин пополам и еще раз пополам и положить в соус, кипятить на медленном огне 2-3 минуты, поливая блины соусом.



# Рыбный салат по-сегедски .....

400 г филе карпа, 100 г овощей для бульона (морковь, петрушка, лук, сельдерей), перец-горошек, 0,5 ч.ложки лимонного сока, по 100 г зеленой паприки и помидоров, 1 луковица, 20 г сладкой болгарской паприки, уксус, соль, перец.

Филе карпа вместе с овощами для бульона, перцем горошком и лимонным соком варить в воде 30 минут на слабом огне. Затем рыбу вынуть, обсушить, остудить, нарезать ломтями, уложить на тарелку.

Паприку промыть (зерна удалить), нарезать дольками, помидоры разрезать на четвертинки, лук нарезать кольцами, все смешать. Добавить паприку, масло, уксус, соль и перец. Осторожно уложить салат на ломтики рыбы и оставить на 2 часа. Украсить ломтиками яйца, веточками петрушки.

*Филе карпа можно заменить любой речной рыбой, но лучше всего использовать судака, так как он менее костлявый.*



## Густой свекольник в домашнем хлебе



1 булка ржаного хлеба, чеснок, растительное масло; 3 ст.ложки томатной пасты, 1 свекла, 1 паприка, 1 луковица, 1 свежий помидор, соль, перец – по вкусу, 1 ч.ложка молотой паприки, 500 г куриной грудки.

Курицу отварить в небольшом количестве воды с добавлением паприки и черного перца. Овощи нарезать кубиками, обжарить вместе с томатной пастой, добавить немного бульона и варить до готовности овощей.

У хлеба вынуть мякоть, натереть его чесноком и растительным маслом, слегка подсушить в духовке. Свекольник довести до вкуса, добавить кусочки курицы и выложить в хлеб, приправить зеленью.

Отдельно подать сметану и хлебный квас.



## Гуляш с лимонной коркой



250 г лука, 1 долька чеснока, 50 г свиного жира, 2 ст.ложки томата-пюре, 0,5 кг говядины, 0,5 ст.ложки паприки, щепотка тмина, соль, лимонная корка, 2 ст.ложки сметаны.

Лук нарезать тонкими кольцами, чеснок - пластинками, обжарить вместе до золотистого цвета. Затем влить томат-пюре, положить мясо, нарезанное кубиками, свиной жир, посыпать все перцем и влить немного воды. Тушить под закрытой крышкой до тех пор, пока мясо не станет мягким, время от времени доливая воду. В конце добавить тмин, лимонную корку, перец красный, соль и залить сметаной. Подавать с картофельными кнедлями, макаронами, картофелем или хлебом.



## Суп «Леббеч»

На 4 порции:  
600 г картофеля, по 100 г копченого сала, репчатого лука, зеленого сладкого перца, свежих помидоров, соль, перец красный молотый – по вкусу.  
Для теста: 100 г муки, 1 яйцо, вода, соль.

Картофель нарезать кубиками, отварить до полуготовности в подсоленном бульоне. Из муки, яйца, соли и воды замесить крутое тесто, раскатать его в тонкий пласт, нарезать квадратами 3 x 3 см и обжарить в жире. Копченое сало нарезать тонкими ломтиками и обжарить на нем лук, посыпать красным молотым перцем. Затем вместе с тестом, сладким зеленым перцем, нарезанным кольцами, дольками помидоров положить в суп и варить еще 10 минут.

шедевры венгрии



## Карп в желе



**1 карп, 2 луковицы, 2 болгарских перца, 2 яйца, 3 помидора, 1 ч.ложка желатина, соль, молотый перец.**

Рыбу очистить, разделить на филе, голову обработать от жабр, удалить глаза и варить вместе с костями 20-30 минут. Затем рыбу вынуть, бульон процедить, добавить в него овощи, филе рыбы проварить немного в этом бульоне, аккуратно выложить остывать.

Желатин развести и добавить в бульон с овощами. Рыбу переложить в форму, залить бульоном, охладить в холодильнике.

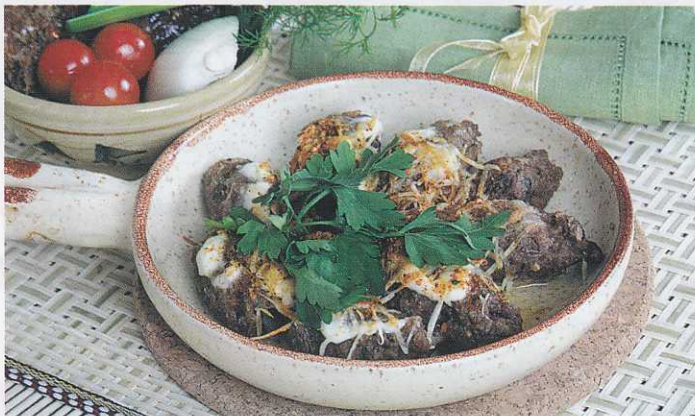
Подавать, украсив кружочками вареного яйца, отдельно подать соус тартар и белый хлеб.

## Галушки из хлеба

**1 булка ржаного хлеба, 2 яйца, 2 ст.ложки молотой паприки, 100 г сметаны, 50 г сыра.**

С хлеба срезать корки, мякоть размять, добавить паприку и яйца. Хорошо перемешать, сформовать галушки. Отварить их в небольшом количестве воды до готовности.

Уложить галушки в глиняную посуду для запекания, полить сметаной, посыпать паприкой и тертым сыром. Запечь в духовке до золотистой корочки.



## Песочный пирог со сливами

**Тесто:** 100 г сахара, 200 г сливочного масла, 300 г муки, 1 яичный желток, 10 г ванильного сахара, тертая цедра лимона, 10 г порошка-разрыхлителя.  
**Начинка:** 80 г грецких орехов, 1 кг слив без косточек, 120 г миндаля, корица, 80 г сахара.

Сахар растереть с желтком и размягченным сливочным маслом, добавить ванилин, цедру, разрыхлитель, 2 ст.ложки воды и перемешать. Всыпать муку и замесить тесто.

Раскатать тесто пластом толщиной 4-5 мм и испечь в духовке до полуготовности. Когда тесто поднимется и подрумянится, вынуть его, посыпать молотыми грецкими орехами, сверху плотно разложить половинки слив, кожицей вниз. Сливы посыпать корицей, сахаром и измельченным миндалем. Поставить в духовку и испечь при 140°C около 20 минут.



## Закуска «Дзадзыки»

1 огурец, 50 г творога, 1 зубчик чеснока, 1 ст.ложка оливкового масла, соль, сок лимона, рубленая зелень.

Огурцы очистить от кожи, натереть на мелкой терке. Посолить, добавить толченый чеснок, сок лимона, творог, все перемешать. В конце добавить оливковое масло и тщательно перемешать. Украсить сверху маслинами и зеленью. Закуску подавать с хлебом или лавашом.



## Закуска из баклажанов

3 колечка баклажана, 1 ст.ложка растительного масла, 1 ст.ложка грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 50 г шпината, 20 г лука, 30 г шампиньонов, 2 ст.ложки сливок, соль - по вкусу.

Кружочки баклажана обжарить. Приготовить начинку: лук обжарить со шпинатом, добавить шампиньоны, чеснок, соль, измельченные грецкие орехи, залить сливками, тушить несколько минут. На блюдо выложить слоями, чередуя кружочки баклажана и начинку. Украсить зеленью.



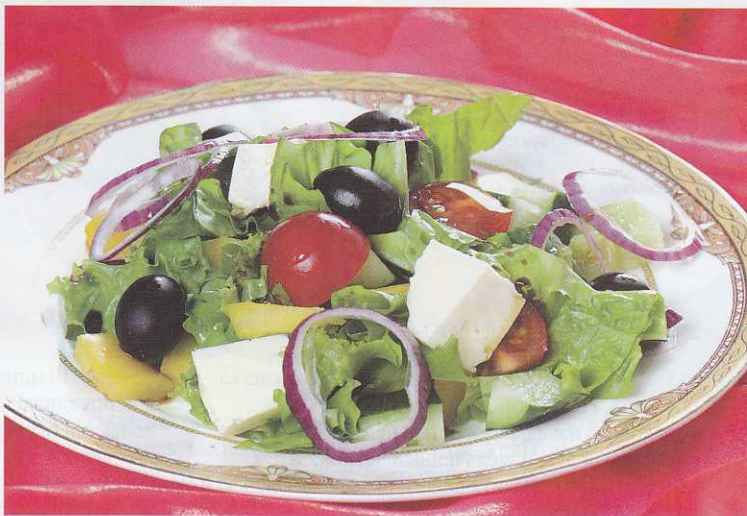


# Салат «Хорьятики»

0,5 свежего огурца, 0,5 свежего помидора, 50 г сыра фета, 10 г лука-порей, 1 лист салата, маслины, соевый соус, лимонный сок.

Овощи нарезать крупными кубиками, смешать с листом салата, заправить оливковым маслом, смешанным с соевым соусом, сбрызнуть соком лимона. Добавить оливки, маслины. Салат выложить на блюдо, добавить нарезанный кубиками сыр и кольца лука.

*В салат можно добавить болгарский перец, предварительно запеченный в духовке 15-20 минут до обгоревшей корочки. После чего кожицу снять, а перец нарезать соломкой.*



# Мусакас (греческая запеканка)

50 г баклажанов, 1 картофелина, 100 г фарша, 0,5 луковицы, 50 мл сухого белого вина, 50 г тертого сыра, соль, перец. Для соуса: 20 г сливочного масла, 1 ст.ложка муки, 1 ст.ложка молока, 1 яйцо, 30 г тертого сыра.

Баклажан очистить, порезать на крупные ломтики, посолить и оставить на 15-20 минут. Фарш и лук обжарить на растительном масле, добавить вино, посолить, поперчить, тушить, пока не испарится жидкость. Баклажаны и картофель, нарезанные ломтиками, обжарить.

На посыпанный сухарями противень выложить половину баклажанов и посыпать тертым сыром. Следующим слоем выложить картофель, затем фарш, сверху - оставшиеся баклажаны, тертый сыр. Залить соусом и посыпать тертым сыром. Соус: растопить сливочное масло до появления пены, всыпать муку, пассеровать. Влить понемногу горячее молоко, хорошо размешивая. Высыпать в массу тертый сыр, посолить. Когда соус загустеет, снять с огня. Яйца взбить и медленно влить в соус, постоянно помешивая. Запеканку поставить в духовку на 30-40 минут до образования золотистой корочки.

шедевры греции





## Саламис (рыбное филе)

200 г рыбного филе,  
2 ст.ложки лимонного  
сока, 2 ст.ложки оливко-  
вого масла, 1 луковица,  
1 зубчик чеснока,  
2 ст.ложки белого вина,  
2 сладких стручковых  
перца, 2 свежих огурца,  
3 помидора черри,  
зелень, перец черный  
молотый, соль - по вкусу.



Рыбное филе сбрызнуть лимонным соком, слегка посолить. На сковороду вылить 1 ст.ложку оливкового масла, разогреть в нем мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, затем положить филе, полить вином, посыпать зеленью и тушить 15 минут под крышкой.

Нарезать тонкими кольцами перец и обжарить в

течение 10 минут на оставшемся масле, добавить к перцу очищенный от кожицы и нарезанный дольками огурец. Через 5 минут добавить половинки помидоров. Овощи приправить по вкусу солью и перцем. Готовые тушеные овощи выложить на рыбу и потушить еще 5 минут под крышкой на слабом огне.

## Картофель «Патату»



200 г картофеля, 1 яйцо,  
0,5 стакана тертого твер-  
дого сыра, 2 ст.ложки пани-  
ровочных сухарей,  
2 ст.ложки сливочного мас-  
ла, петрушка, соль, перец,  
мускатный орех.

Из картофеля приготовить пюре, добавить в него тертый сыр, взбитые яйца, сухари, петрушку. Тщательно перемешать, добавить соль, перец, мускатный орех. Получившееся пюре равномерно распределить по противню, предварительно смазав его сливочным маслом. Сверху полить маслом. Выпекать блюдо в течение 1 часа при средней температуре. Подавать картофель горячим, разрезав на порционные куски.



# Сациви

1 тушка курицы, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, соль, гвоздика - по вкусу. Для соуса: 2 луковицы, 4-5 зубчиков чеснока, 1 желток, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 2 ст.ложки сливочного масла, 2 ст.ложки винного уксуса, 1 ст.ложка муки, гвоздика, красный молотый перец, соль - по вкусу.

Курицу помыть и отварить до готовности вместе с овощами, солью, специями. Вынуть из бульона, остудить, разделить на кусочки.

Для соуса лук и чеснок измельчить, обжарить на сливочном масле вместе с мукой. И постоян-



но помешивая, влить бульон, довести смесь до кипения, снять с огня. Орехи измельчить, смешать с зеленью, чесноком, желтком, уксусом, добавить специи, соль. Ореховую смесь соединить с куриным бульоном, поместить посуду в емкость с холодной водой и размешивать до получения густой массы. Кусочки курицы полить соусом.

## Суп-харчо с курицей



1 л воды, 200 г курицы, 1 ст.ложка риса, 1 ст.ложка сливочного масла, 50 г помидоров, 1 ст.ложка томатной пасты, 2 чернослива, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 болгарский перец, 50 г грецких орехов, зелень, 1 ст.ложка муки, 4 стакана воды, 1 ч.ложка хмели-сунели, кориандр, красный молотый перец, соль - по вкусу.

Курицу помыть, нарезать кусочками, варить до готовности. Добавить рис, чернослив, варить 10 минут. Лук и болгарский перец нарезать кубиками, обжарить, добавить томатную пасту, тушить еще 5 минут. Затем зажарку положить в суп. Грецкие орехи измельчить с зеленью, добавить в суп. Прогреть 5 минут. Положить в готовый суп рубленую зелень и подать к столу.



# Хинкали

**Для теста:** 3 стакана муки, 2/3 стакана воды, 0,5 ч. ложки соли. **Для начинки:** 300 г мякоти говядины, 150 г мякоти свинины, 150 г мякоти баранины, 2 луковицы, 50 г зелени петрушки, 7 ч. ложек воды, 0,5 ч. ложки молотого кориандра, 0,5 ч. ложки соли, перец черный свежемолотый.



Из муки и воды замесить крутое тесто. Вымешивать до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Но важно не переусердствовать, поскольку тесто не должно стать «резиновым».

Скатать из него жгуты диаметром примерно 4 см и разрезать на заготовки толщиной 1 см. Или раскатать тесто тонкой лепешкой.

Мясо освободить от пленок и сухожилий, пропустить через мясорубку с крупной насадкой или очень мелко порубить ножом. Добавить мелко нарезанные лук, зелень петрушки, молотый кориандр (по желанию), соль и свежемолотый черный перец. Фарш вымешать, добавить теплую воду, перемешать. Фарш должен получиться очень сочным.

Каждую заготовку раскатать в кружочки диаметром 15 см или вырезать кружочки формочкой.

Выложить на кружочки фарш и защипнуть края, формируя в центре «пипочку». Следить, чтобы тесто не рвалось и на хинкали не осталось отверстий.

В большой кастрюле довести воду до кипения, слегка ее посолить, уменьшить огонь до среднего. Осторожно опускать в слабо кипящую воду по одному хинкали, варить без крышки примерно 15 минут. Воды в кастрюле должно быть много, чтобы хинкали не прилипали ко дну и друг к другу.

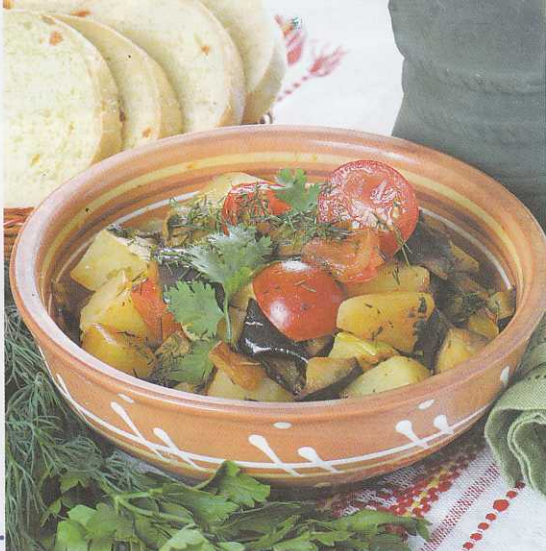
Готовые хинкали подавать сразу, посыпав по желанию черным молотым перцем и сбрызнув красным винным уксусом.



# Аджасандал

**100 г баклажанов, 50 г помидоров, 3 помидора черри, 100 г картофеля, 50 г сладкого перца, 30 г лука, 2 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, зелень (кинза, петрушка, базилик), соль, перец - по вкусу.**

Лук нарезать кубиками и обжарить на масле, добавить нарезанные кубиками баклажаны. Через 10 минут положить лавровый лист, нарезанный кубиками сладкий перец, очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры. Тушить в течение 10 минут. Добавить нарезанный кубиками картофель, посолить, поперчить, положить рубленые зелень и чеснок, накрыть крышкой и тушить до готовности картофеля. Блюдо оформить зеленью.



# Чахобили

**1 курица, 4-5 луковиц, по 1 пучку зелени (петрушка, кинза), 1 лимон, 0,5 стакана белого вина, 1 помидор, 1 головка чеснока, 4 ст.ложки томатной пасты, 4 ст.ложки сливочного масла, соль - по вкусу.**

Курицу помыть, разрубить на небольшие кусочки, обжарить в разогретом масле до золотистой корочки, посолить, добавить томатную пасту. Жарить 5 минут, добавить бульон или воды. Лук очистить, мелко нашинковать, добавить к мясу. Блюдо потушить и за 5 минут до готовности положить нарезанный кубиками помидор, сбрызнуть вином, лимонным соком, посыпать зеленью.

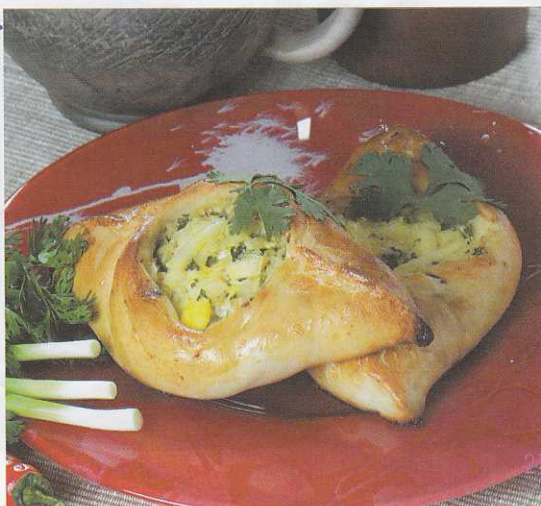


# Хачапури

**200 г дрожжевого теста, 20 г сливочного масла, 1 сырое яйцо, 100 г сыра сулгуни, 1 вареное яйцо, рубленая зелень.**

Тесто разделить на 2 части, раскатать в круглые лепешки, на середину каждой положить тертый сыр, смешанный с вареным яйцом и зеленью. Разровнять начинку по лепешке, отступив от края 1 см. Края лепешки завернуть в виде бортика, придав ей форму лодочки, положить кусочек сливочного масла. Смазать яйцом, запекать в духовке при 220°C.

шедевры **грузин**







## Форшмак из сельди

200 г филе соленой сельди, 1 луковица, 4 вареных яйца, 1 кислое яблоко, 1 вареный картофель, 1-2 ст.ложки уксуса.

**Для украшения:** сливочное масло, 1 вареный желток, маслины.

Лук и яйца мелко порубить. Яблоко натереть на мелкой терке. Филе мелко порезать. Соединить все продукты в блюде и перемешать. Уложить в селедочницу форшмак, оформив его как целую рыбу с головой и хвостом.

Если масса для форшмака получается жидкой, следует добавить несколько кусочков хлеба, предварительно замоченных в молоке.

## Кугель с овощами



100 г цуккини, 50 г моркови, 2 картофелины, 1 луковица, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, 1 ст.ложка рубленой петрушки, 2-3 щепотки сушеного базилика, 2-3 ст.ложки муки из мацы, 3 ст.ложки оливкового масла, соль, сахар, черный молотый перец.

Цуккини, морковь, лук и картофель натереть на крупной терке. Яйца взбить. Соединить натертые овощи, яйца, чеснок, зелень, соль, перец, сахар, добавить мацу и перемешать в густое тесто. В форму для выпечки налить 1,5 ст.ложки масла, выложить тесто, полить оставшимся маслом. Запекать в духовке, разогретой до 180°C 40-60 минут, пока овощи не будут мягкими. Блюдо подавать горячим.

шедевры израиля



# Гафилте фиш

500 г филе разной рыбы, 1 яйцо, 2 ст.ложки муки из мацы, 1 ст.ложка сахара, 50 г цуккини, 1 луковича, 1 морковь, 50 г стебля сельдерея, 1-2 щепотки молотой корицы, соль, черный молотый перец, рыбный бульон.



Филе положить на тарелку, посыпать солью, охладить в течение 1 часа, пока мякоть не станет плотнее. Промыть рыбу, затем взбить ее в мелкий фарш. Положить фарш в блюдо, добавить яйца, рубленый цуккини, перемешать, добавить муку, сахар и приправы. Взбить до образования воздушной легкой смеси, охладить 1 час.

Взять 1-2 ст.ложки смеси и мокрыми руками скатать в шарик. Также поступить с остальным фаршем.

Довести до кипения рыбный бульон, добавить рыбные шарики и снова довести до кипения. Варить при медленном кипении около 1 часа. Если будет необходимо, то добавить воды, чтобы все шарики были покрыты водой. Добавить в кастрюлю лук, морковь, сельдерей, корицу, немного сахара, тушить 40-60 минут при медленном кипении. Если необходимо, добавить еще воды.

Дать рыбе немного остыть и достать из кастрюли.

## Кисло-сладкое мясо



200 г говядины,  
1 луковича,  
2 ст.ложки жира,  
2 ст.ложки меда,  
1 медовый пряник,  
0,5 стакана изюма,  
2 ст.ложки сахара,  
0,25 ч.ложки лимонной кислоты,  
2 ст.ложки сухарей из белого хлеба,  
2 лавровых листа,  
2 ч.ложки соли, перец.

Мясо нарезать на куски, посолить, обжарить до появления румяной корочки.

Мясо положить в сотейник, добавить перец, лавровый лист, мелко нарезанный лук, залить водой так, чтобы она покрывала мясо примерно на 5-6 см, тушить 1 час. Вынуть мясо, процедить соус и снова положить в него мясо, добавить сухари, натертый пряник, лимонную кислоту, мед, изюм. Тушить до готовности.



## Цимес

50 г моркови, 1 сладкий картофель (ямс), 2 ст.ложки сливочного масла, 0,5 луковицы, 5 штук чернослива, 2 ст.ложки изюма, 5 штук кураги, 2 ст.ложки меда, 1-2 ч.ложки порезанного имбиря, 1 палочка корицы (или щепотка молотой), сок 0,5 лимона, сахар.

Положить в кастрюлю с подсоленной водой нарезанные картофель и морковь. Готовить до мягкости. Воду слить и сохранить ее. Нагреть масло в кастрюле для духовки, обжарить лук до мягкости. Добавить жидкость, в которой варились овощи, чтобы полностью залить овощи, затем добавить остальные ингредиенты. Накрывать кастрюлю крышкой и поставить в разогретую до 160°C духовку на 40 минут.



## Рулет с маком

1 кг слоеного теста, 500 г мака, 150-200 г меда или сахарной пудры, 2 яйца.

Мак залить кипятком и настаивать под крышкой 20 минут. Воду слить, мак отжать. Смешать мак с медом и сахарной пудрой. Тесто раскатать тонким слоем, смазать взбитым яйцом. Выложить на пласт теста начинку, разровнять ножом. Сформировать рулет. Разрезать рулет поперек на равные ломтики. Оставить на 20 минут для расстойки, затем выпекать при 200°C.



Мак можно замочить в горячем молоке, закрыть крышкой, дать постоять 30-40 минут. Для придания аромата в начинку можно добавить ваниль. Готовый рулет полить глазурью. Для этого растопить 50 г сливочного масла, добавить 1/5 стакана молока, 0,5 стакана сахара, 3 ч.ложки какао, все прогреть, помешивая, до растворения сахара. Залить глазурью горячий рулет.

шедевры израиля



# Сабджи из шпината и картофеля



150 г картофеля, 1 луковица,  
100 г шпината, 50 г моркови,  
1 ч.ложка молотого кориандра,  
1 ч.ложка куркумы, 0,5 ч.ложки  
семян фенхеля, 1 ст.ложка рас-  
тительного масла, соль, 1 ч.ложка  
специй гарам масала.

На среднем огне подогреть масло, обжарить лук, немного раздвинуть лук, освободить середину и положить туда семена фенхеля. Обжарить их. Высыпать оставшиеся специи, обжарить до коричневого цвета. Добавить картофель, нарезанный кубиками. Не закрывая крышку, обжарить картофель на среднем огне. Когда картофель будет практически готов, добавить шпинат. Тушить до готовности.

## Суп «Дхал»

Сливочное масло нагреть в кастрюле, обжарить раздавленный чеснок и мелко порезанную луковицу в течение 2-3 минут. Добавить различные специи. Затем добавить нарезанные помидоры, чечевицу, лимонный сок, овощной бульон и кокосовое молоко, довести до кипения. Убавить огонь, варить суп, не накрывая крышкой, 25-30 минут, пока чечевица не будет готова. Суп приправить по вкусу и перелить суп в теплую супницу. Украсить блюдо можно дольками лимона, подавать с теплыми лепешками.

1 кг консервированных помидоров, 180 г красной чечевицы,  
600 мл овощного бульона, 200 мл кокосового молока,  
2 ст.ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 0,5 ч.лож-  
ки куркумы, 1 луковица, 0,5 ч.ложки порошка чили, 1 ч.лож-  
ка молотой зиры, 2 ч.ложки лимонного сока, соль, черный  
молотый перец, 1 ч.ложки смеси специй гарам масала.



*Именно специи придают  
этому супу особую  
пикантность и остроту.*

шедевры индии



# Рис пиллау с изюмом и орехами

100 г риса басмати (с длинными, острыми зернами), 2 ст.ложки растительного масла, 100 г горячего овощного бульона, 50 г изюма, 50 г орехов кешию, 1 стручок кардамона, 1 палочка корицы.

Рис тщательно промыть в холодной воде. Нагреть масло в большой кастрюле с толстым дном. Добавить кардамон, корицу, лавровый лист, затем добавить рис. Залить все овощным бульоном, довести до кипения, убавить огонь. Готовить, накрыв крышкой, 10-12 минут, пока жидкость не испарится.

Выключить огонь и оставить, не открывая крышку, 10 минут. Аккуратно разрыхлить рис вилкой, добавить изюм и орешки. Подать на стол.



## Самоса (пирожки с овощами)

3 вареные картофелины, 1 луковица, 80 г замороженного горошка, 3 вареные моркови, 1 зубчик чеснока, 2 ч.ложки порошка карри, 3 ст.ложки топленого масла, семена кунжута, растительное масло, слоеное тесто.

Лук и чеснок спассеровать на растительном масле до мягкости. Добавить карри, жарить 1 минуту. Добавить картофель и морковь, нарезанные кубиками, и горох. Тщательно перемешать.

Слоеное тесто раскатать, слегка смазать топленым маслом. Разрезать на квадраты, на каждый квадрат положить по 1 ст.ложке начинки, завернуть тесто треугольником. Пирожки обмазать топленым маслом. Пирожки выложить на смазанный маслом противень, посыпать кунжутом. Выпекать около 15 минут в духовке, разогретой до 200°C.



шедевры индии





## Пучеро (испанский суп)

500 г нежирной говядины, 250 г окорока, 130 г зеленого горошка (или белой фасоли), 100 г чесночной колбасы, 2 моркови, 1 луковица, 1 лавровый лист, 5-6 горошин черного перца, соль.

Зеленый горошек замочить на ночь. Затем вместе с говядиной и окороком залить водой и сварить до полуготовности. Затем добавить колбасу и морковь, нарезанные кубиками, мелко нарезанный лук, лавровый лист, соль, варить до готовности. Суп подавать с сухариками или клецками.

## Гаспаччо

2 помидора, 2 сладких перца, 1 огурец, 50 мл томатного сока, 1 ч.ложка красного винного уксуса (или сок лимона), 1 капля соуса табаско.

Помидоры опустить в кипящую воду на 3 секунды, вынуть и ополоснуть холодной водой. Снять с них кожицу. Смешать в блендере помидоры, огурец, очищенный от кожуры, и перцы, предварительно вынув семена. В кастрюлю опустить полученную смесь, добавить уксус, томатный сок, табаско, соль по вкусу. Только потом капнуть несколько капель оливкового масла. Гаспаччо подать с чесночными гренками.

шедевры **Испании**





# Паэлья с курицей

1 курица, 400 г риса, 2 луковицы, 3 помидора, 8 крупных креветок, 10-15 мидий, 500 г кальмаров, 2 зубчика чеснока, зелень, шафран, оливковое масло, соль, специи, бульон.



Курицу разделить на куски, обжарить на оливковом масле в течение 10 минут. В другой сковороде обжарить нарезанный чеснок, зелень и лук в течение 4-5 минут. Затем добавить очищенные от кожуры и нарезанные кусочками помидоры и готовить еще 5 мин. После этого добавить креветки и жарить еще несколько минут. Затем соединить обжаренные овощи с курицей, посолить, поперчить, тщательно перемешать и добавить очищенные и нарезанные тонкими полосками кальмары, очищенные мидии, нарезанный лук и жарить на сильном огне, перемешивая после добавления каждого нового компонента. Затем всыпать рис, влить теплый бульон с растворенным в нем шафраном и довести до кипения. Когда паэлья закипит, накрыть посуду фольгой и поставить в разогретую до 200°C духовку на 20 минут. Паэлья должна получиться сухой, а зерна риса - хорошо отделяться друг от друга. Держать паэлью в духовке до тех пор, пока весь бульон не впитается.

# Десерт «Эспума-манго»

1 манго, 50 г сахара, 30 г сливок (33 %), 50 г персикового сока, 50 г апельсинового сока, желатин.

Манго очистить, нарезать кубиками, залить фруктовым соком, посыпать сахарным песком и варить 5 минут. Затем взбить массу в пюре, протереть через сито. Замокочить желатин. Через 30 минут распустить его в манговом пюре. Разделить пюре на 2 части. Одну часть вылить в форму и убрать в холодильник для застывания. Во вторую часть добавить сливки и взбить крем. Когда первый слой застынет, залить сливочный слой. После застывания вынуть из формы, предварительно опустив ее в горячую воду на 5-10 секунд.



шедевры испании



# Брускетта с семгой



50 г филе лосося, 1 ч.ложка оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 2 помидора черри, 10 г сыра пармезан, 0,5 ст.ложки кедровых орехов, лимонный сок, майонез, хлеб.

Фольгу смазать растительным маслом, выложить на нее филе лосося и помидоры. Приправить перцем, поставить на гриль на 4 минуты. Затем филе перевернуть, готовить еще 4 минуты. Хлеб обжарить с обеих сторон. Затем слегка натереть чесноком. На ломтики хлеба положить филе лосося, майонез, помидоры. Подавать со стружкой пармезана, кедровыми орешками. Сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком.

## Минестроне (овощной суп с макаронами)

Лук, морковь и сельдерей очистить, мелко порезать. Цуккини очистить от кожицы, отрезать кончики, нарезать небольшими кубиками. Бекон нарезать тонкими полосками. В большой сковороде разогреть сливочное масло, обжарить нарезанный бекон до золотистого цвета. Добавить лук и обжарить 4 минуты, постоянно помешивая. Затем добавить морковь и сельдерей, перемешать. Через 5 минут добавить цуккини, готовить 4 минуты.

Помидор мелко нарезать, добавить в сковороду к бекону и овощам, влить вино. Довести до кипения, тушить без крышки на медленном огне 20 минут. В кастрюлю налить воды, посолить, довести до кипения. Добавить картофель, макароны, варить до полуготовности. Сюда же переложить овощную смесь, перемешать, оставить на медленном огне. За 2-3 минуты до окончания влить тонкой струей оливковое масло, перемешать, накрыть крышкой и снять с огня.

0,5 луковицы, 1/3 моркови, 1 стебель сельдерея, 40 г цуккини, 40 г сливочного масла, 40 г бекона, 50 мл белого сухого вина, 1/3 помидора, 80 г картофеля, 50 г макаронных изделий (коротких), 2 ст.ложки оливкового масла, соль, тертый сыр пармезан - по вкусу.





# Каннелони

(паста с начинкой)

Лук и чеснок мелко порубить, обжарить вместе с фаршем в течение нескольких минут. Смесь снять с плиты, приправить солью, перцем, растертой зеленью и томатной пастой, оставить остывать.

Духовку разогреть до 200°C. Томаты размять, подогреть вместе с соком в открытой кастрюле, чтобы жидкость частично выпарилась. Каннелони предварительно отварить в подсоленной воде. Половину сыра и сметану смешать с фаршем и начинить каннелони. Форму смазать маслом, уложить в нее слоями каннелони. Полить томатным соусом, посыпать оставшимся сыром и обложить кусочками сливочного масла. Запекать каннелони на среднем уровне духовки 45 минут.

250 г каннелони, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 250 г говяжьего фарша, 2 ст.ложки оливкового масла, 0,5 ч.ложки орегано, 0,5 ч.ложки шалфея, 2 ч.ложки томатной пасты, 400 г консервированных томатов, 150 г тертого сыра пармезан, 3 ст.ложки сметаны, сливочное масло, соль, черный перец - по вкусу, 2 л воды.



# Лазанья

с морепродуктами



1 луковица, 2 ст.ложки сливочного масла, 350 г творога, 250 г сливочного сыра, 0,5 ч.ложки соли, 1 яйцо, 350 мл белого грибного соуса, 1/3 стакана молока, 1 зубчик чеснока, 0,5 стакана белого вина, 100 г морского коктейля, 100 г филе лосося, 500 г пластин лазаньи, 50 г сыра моцарелла, 2 ст.ложки тертого сыра пармезан, перец черный молотый, веточка базилика.

Пластины лазаньи отварить до полуготовности. Приготовить **1-й соус**: Пассеровать лук в масле. Смешать творог, сливочный сыр, базилик, соль, перец, вбить яйцо. Все перемешать. **2-й соус**: смешать грибной соус, молоко, чеснок, влить белое вино, выложить морской коктейль, филе лосося. Собрать компоненты слоями в форме лазаньи: тонкий слой соуса с дарами моря, слой лазаньи, 0,5 смеси творога и сыра, слой лазаньи, 0,5 смеси даров моря, лазанья, оставшаяся смесь творога и сыра, лазанья, оставшаяся смесь даров моря и лазанья. Посыпать моцареллой и пармезаном, запекать при 180°C от 40 до 60 минут.

шедевры Италии



# Ризотто



На 4 порции: 1 стакан риса, 300 г креветок, 1 болгарский перец, 200 г консервированной кукурузы, 50 г сливочного масла, 50 г миндаля, 100 г грибов, 100 мл белого вина, 2 дольки чеснока, специи, куркума или шафран.

Рис отварить на медленном огне до готовности, понемногу добавляя горячий бульон. Очередную порцию бульона добавляйте только тогда, когда полностью впитается предыдущая. На сливочном масле обжарить в течение 3-5 минут дробленый миндаль и чеснок с добавлением куркумы или шафрана. Добавить нарезанные грибы и болгарский перец, кукурузу. Жарить еще около пяти минут, затем выложить креветки и рис, влить белое вино и оставить тушиться на медленном огне до выпаривания вина.

## Пицца с языком и ветчиной

200 г дрожжевого теста, 1 помидор, 50 г шампиньонов, 50 г вареного говяжьего языка, 50 г ветчины, 1 соленый огурец, 80 г сыра моцарелла.  
Для соуса: 100 г помидоров в собственном соку, 2 зубчика чеснока, специи для пиццы, зелень.

Тесто раскатать, смазать соусом. Для приготовления соуса все ингредиенты взбить в блендере. На тесто выложить все продукты, нарезанные произвольно, посыпать тертым сыром. Выпекать пиццу при 300°C 5-7 минут.

Пицца - буквально переводится «обед для бедняков», лепешка из теста с различными начинками: овощи, мясо, сыр, грибы.





# Нежное капучино

1 готовый бисквитный корж;  
500 мл 35 %-ных сливок, 150 г сахара,  
2 ст.ложки какао,  
15 г желатина.

Желатин залить 3 ст.ложками холодной кипяченой воды, оставить на 30 минут для набухания.

Сахар смешать с какао, соединить со сливками и поставить на слабый огонь. Довести смесь до кипения, постоянно помешивая, варить 5-10 минут.

Желатин растопить на водяной бане, добавить в сливки, хорошо перемешать.

Разлить десерт в формочки, сверху уложить кусочки бисквита. Поставить в холодильник до полного застывания.

Перед подачей выложить десерт из форм, украсить взбитыми сливками и свежими ягодами.



# Панакотта с ежевикой

500 мл 35 %-ных сливок,  
100 г сахара, 10 г желатина, ежевика или другие ягоды – по вкусу.  
**Сироп:** по 0,5 стакана воды и фруктового сока, 2 ст.ложки ванильного сахара.

Желатин залить 2-3 ст.ложками холодной воды, оставить на 30 минут для набухания. 250 мл сливок убрать в холодильник, остальные смешать с сахаром и поставить на огонь. Довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут, постоянно помешивая. Снять с огня.

Набухший желатин распустить на водяной бане, добавить, помешивая, горячие сливки.

Охлажденные сливки взбить в крепкую пену, также добавить в посуду с желатином. Все аккуратно перемешать, разлить в креманки и убрать на 3-4 часа в холодильник.

Сахар соединить с водой и фруктовым соком, сварить густой сироп (уварить примерно на половину объема), добавить ягоды ежевики, перемешать и немного поварить. Снять с огня, охладить.

Выложить на тарелку панакотту, налить немного сиропа, украсить ежевикой.





# Острый салат с ростками сои

100 г китайской капусты, 80 г куриного филе, 50 г моркови, 30 г сладкого перца, 50 г ростков сои, 3 острого перца чили, соль, сахар, яблочный уксус, 50 г устричного соуса, 10 г чеснока, растительное масло.

Капусту, морковь, сладкий перец и чеснок нарезать соломкой. Посолить, добавить сахарный песок, сбрызнуть уксусом, перемешать и выдержать 10 минут, до растворения сахара и соли. Затем овощи слегка помыть, добавить масло, ростки сои и мелко нарезанный перец чили. Все перемешать. Куриное филе обжарить, нарезать пластинами или соломкой. На тарелку положить курицу, на нее салат, полить устричным соусом и посыпать перьями зеленого лука.

*Ежедневное употребление ростков сои чудодейственно: повышается иммунитет, замедляется процесс старения, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, стимулируется обмен веществ, а в целом появляется возможность справиться со многими болезнями и прожить дольше.*



# Шампиньоны по-китайски



3 шампиньона, 40 г консервированной кукурузы, 1 зубчик чеснока, 1 ч.ложка устричного соуса, 40 г сыра тофу, 2 ч.ложки кунжутного масла, 3 кружочка свежего помидора, перец черный молотый, соль - по вкусу.

У шампиньонов срезать ножки, мелко их порубить, смешать с кукурузой, чесноком, слегка обжарить на кунжутном масле. Добавить устричный соус, мелко нарезанный сыр, посолить, поперчить. Шляпки сбрызнуть соевым соусом и кунжутным маслом и наполнить их подготовленным фаршем. Запекать 15 минут при 200°C. При подаче каждый грибок положить на кружок помидора.

*Шампиньоны - самые распространенные грибы в мире.*

*Они содержат в себе ценные белки, углеводы, органические кислоты, минеральные вещества и витамины.*

*Минимальное количество калорий в этих грибах позволяет использовать их в разнообразных диетах. В них не содержится сахара и жиров, что позволяет диабетикам употреблять их без риска для здоровья.*

*Шампиньоны не только вкусные, но и полезные грибы.*



# Жареные кальмары



1 тушка кальмара, 1 стебель сельдерея, 30 г лука, молотый имбирь - на кончике ножа, 1 ст.ложка сока маринованного имбиря, 1 ст.ложка белого сухого вина, 1 ст.ложка соевого соуса, 2 дольки лимона, 2 ст.ложки растительного масла, соль, специи.

Тушку кальмара почистить, снять тонкую пленку, нарезать тонкими полосками. Стебель сельдерея очистить, нарезать длинными брусочками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Разогреть в сковороде масло, обжарить в нем сначала лук и сельдерей до полуготовности. Затем положить нарезанного кальмара, быстро обжарить в течение 1 минуты. Добавить молотый имбирь, сок имбиря, вино, соевый соус, дольки лимона, специи и, встряхивая сковороду, жарить еще 3 минуты до испарения жидкости. Выложить на блюдо вместе с дольками лимонов. Можно посыпать кольцами зеленого лука. Блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

## Глазированная семга

1 стейк филе семги, 5 г мелко нарезанного корня имбиря, 20 г репчатого лука, 1 ст.ложка кукурузного крахмала, 1 ст.ложка соевого соуса, 2 ст.ложки красного вина, 1 ч.ложка растительного масла, соль, перец черный молотый, розовый перец - по вкусу.



Смешать соевый соус с маслом, вином, добавить нашинкованный лук, имбирь, перец, соль и 5 ст.ложек воды. Залить полученным маринадом рыбное филе и оставить на 30 минут. Часть маринада слить в отдельную посуду, а оставшуюся часть разбавить 2 стаканами воды и поставить тушить рыбное филе в духовку, разогретую до 200-220 °С на 20-25 минут. Готовое филе выложить на тарелку.

Вторую часть маринада довести до кипения, добавить разведенный небольшим количеством воды крахмал и проварить соус до загустения.

Уложить готовую рыбу на подогретую тарелку, полить соусом, оформить зеленью, посыпать розовым перцем.

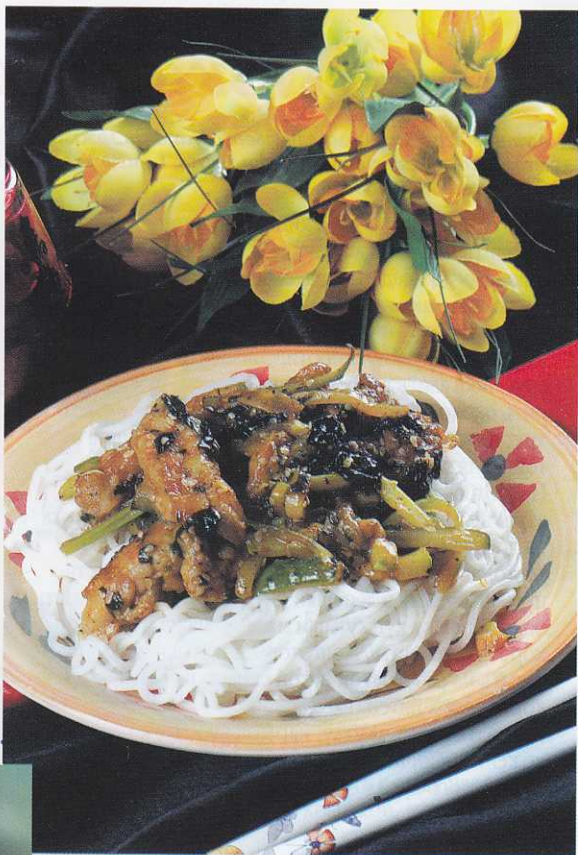


## «Чао-минь»

100 г рисовой лапши, 100 г мякоти свинины, 1 ст.ложка кукурузной муки, 0,5 огурца, 50 г шпината, 30 г стебля сельдерея, 3 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки соевого соуса, 2 ст.ложки красного вина, 1 ч.ложка кунжутного масла, 1 ч.ложка семян кунжута, зелень, соль - по вкусу.

Лапшу отварить в подсоленной воде, охладить, обсушить. Свинину нарезать крупными брусочками и смешать с кукурузной мукой. Огурец и сельдерей нарезать брусочками. Шпинат промыть и нашинковать.

Подготовленную лапшу прогреть на части масла в течение 2-3 минут. Добавить соль, затем выложить на блюдо. На оставшемся масле обжарить, помешивая, свинину в течение 2 минут, добавить огурец, сельдерей и шпинат. Соединить все ингредиенты соуса с мясом, добавить вино, соевый соус и поджаренные семена кунжута, прогреть в течение 5 минут. Готовое мясо вместе с соусом выложить сверху на лапшу.



## Курица с овощами и арахисом

100 г куриного филе, 2 ст.ложки арахиса, 50 г моркови, 50 г сладкого перца, 50 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 30 г спаржи, соевый соус, растительное масло, крахмал, 1 яичный белок, соль, специи.

Куриное филе нарезать полосками, посолить, приправить специями, смочить во взбитом белке, обвалять в крахмале и обжарить во фритюре до готовности курицы. Сладкий перец, лук, морковь нарезать крупными кубиками, обжарить на масле, добавить соевый соус, немного воды и тушить до мягкости овощей. Добавить нарезанную спаржу и орехи, положить специи по вкусу и тушить еще 5 минут. На тарелку положить овощи с орехами, на них курицу, посыпать зеленым луком.



## Утка по-пекински

4 утиные грудки, 100 мл сливового соуса, 1 ст.ложка меда, 3 ст.ложки темного соевого соуса, 1 ст.ложка кунжутного масла, соль.

Грудку ошпарить 2 раза кипятком, натереть солью и оставить на 1-2 часа (а лучше – на ночь) в холодильнике. После смешать мед, соевый соус, кунжутное масло и этим соусом намазать утку, оставить еще на 1 час.

Положить грудки на противень, влить оставшийся соус, поставить в разогретую до 220° С духовку. Жарить около 1,5 часа до появления темно-золотистой хрустящей корочки. Примерно в середине приготовления температуру сбавить до 190° С.

Приготовить «блинчики для мандаринов»: муку заварить кипятком, тщательно перемешать, выложить на доску и, добавляя муку, вымесить эластичное тесто. Разделить его на небольшие шарики, растянуть их руками в лепешки диаметром 7-9 см. Смазать одну лепешку кунжутным маслом, накрыть второй и хорошо раскатать. Подготовленные блинчики обжаривать на разогретой сухой сковороде до появления коричневых пятен.

Подавать готовую утку, нарезав кусочками вместе с кожей, с блинчиками, сливовым соусом и перышками зеленого лука.

**Блинчики:** 2 стакана муки, 1 стакан кипятка, 1 ч.ложка кунжутного масла, 6 перьев зеленого лука, соевый соус – по вкусу.



## Яблочки в кунжутной карамели

1 яблоко, 1 ч.л. лимонного сока.

**Кляр:** 1 ст.ложка крахмала, 1 ст.ложка муки, 1 яйцо, 1 ст.ложка сахарного песка, 3 ст.ложки арахисового или кукурузного масла, 75 г сахара, 1 ст.ложка семян кунжута, корица на кончике ножа.

Яблоко очистить, разрезать на дольки. Вылить на них лимонный сок и хорошо перемешать. Дать настояться.

Из яйца, муки, крахмала, сахара и корицы замесить тесто, как для блинов. Дать постоять 1/4 часа, затем добавить 1 ст.ложку масла. Дольки яблок окунать в кляр и жарить во фритюре 2-3 минуты, пока они не подрумянятся. Выложить на салфетку и дать стечь жиру.

В сковороде разогреть арахисовое или кукурузное масло, расплавить сахар на среднем огне при постоянном помешивании. Как только сахар растворится и станет светло-коричневым, добавить обжаренные семена кунжута, снять карамель с огня и сразу полить ей яблоки.





## Кимчхи из моркови



1 кг моркови,  
100 г чеснока,  
350-400 г репчатого  
лука,  
200 г растительного  
масла,  
1 ст.ложка уксу-  
сной эссенции, соль,  
острый красный  
перец – по вкусу.

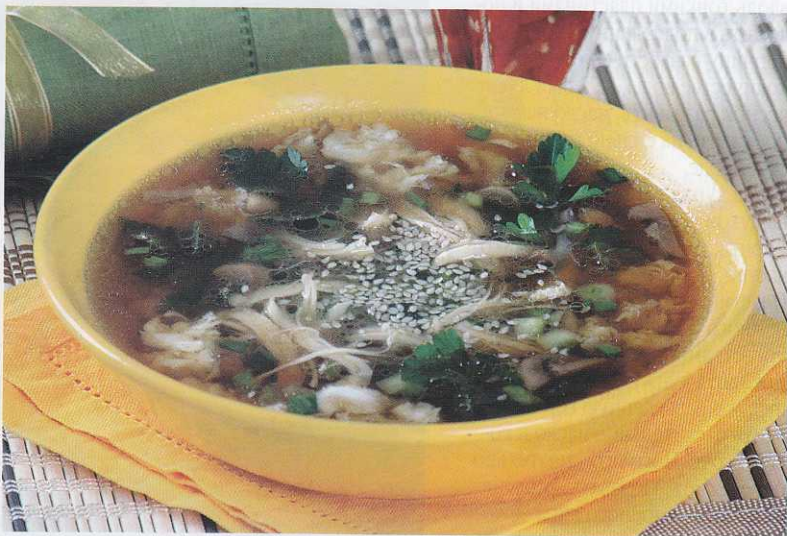
Лук нарезать тонки-  
ми полукольцами,  
морковь – мелкой  
соломкой (не тереть!),  
чеснок измельчить.  
На медленном огне лук  
припустить на масле  
до мягкости, добавить  
морковь, потушить  
5 минут.  
Положить измель-  
ченный чеснок, пере-  
мешать, тушить 2-3  
минуты, посолить, по-  
перчить по вкусу.  
Убрать с огня, накрыв  
крышкой, дать остыть.  
Настаивать 10 часов в  
холодильнике.

## Куриный суп с грибами

500 г куриного филе, 250 г свежих грибов, 100 г зеленого лука, 2-3 дольки  
чеснока, 1 вареное яйцо, 1 ч.ложка молотого кунжута, 1-2 ст.ложки рас-  
тительного масла, черный молотый перец, соль, соевый соус – по вкусу.

Филе промыть, залить  
холодной водой и сва-  
рить до готовности. До-  
стать курицу, разорвать  
на кусочки, бульон  
посолить и добавить со-  
евый соус по вкусу.  
Грибы разорвать вдоль  
волокон на куски, обжа-  
рить на растительном  
масле, добавить соевый  
соус, измельченный лук  
и чеснок, обжарить не-  
много.

В тарелки разложить  
мясо и грибы, влить бу-  
льон, посыпать черным  
перцем, кунжутом, укра-  
сить рубленым яйцом.





# Жареный кальмар с имбирем

300 г кальмаров, 3-4 г имбиря,  
30 г соевого соуса, 120 г раститель-  
ного масла, 1-2 ч.ложки сахара,  
30 мл белого вина.

Свежие кальмары почистить, по-  
мыть и обсушить, нарезать.  
Приготовить маринад: смешать  
соевый соус с вином, добавить  
имбирь, сахар, перемешать.  
Положить кальмары в маринад  
и держать 5-6 часов, время от  
времени перемешивая.  
Затем жидкость слить и жарить  
кальмары в сильно разогретом  
растительном масле 2-3 минуты.

*Перед тем как почистить  
кальмары, нужно опустить  
их в горячую воду  
на 1-2 минуты, тогда  
шкурка лучше снимается.  
Готовое блюдо украсить  
дольками лимона, зеленью,  
овощами.*



## Сяунэнчхэ (закуска из креветок)

500 г креветок, 200 г груш, 20 г зеленого лука, 1-2 ч.ложки соевого соуса, 1-2 дольки че-  
снока, 1 ст.ложка столового уксуса, 1 ч.ложка горчичного порошка, 1 ст.ложка расти-  
тельного масла, 1 яйцо, 0,5 ч.ложки зерен кунжута, 1 ч.ложка сахарной пудры, соль.

Креветки немного подержать над  
паром, очистить. Груши нарезать  
вдоль тонкими пластинами и по-  
ложить в подсоленную воду.  
Горчицу развести в небольшом  
количестве воды, зеленый лук и  
чеснок раздавить, масло немного  
прокалить на сильно разогретой  
сковороде.  
Зерна кунжута слегка обжарить  
на сухой сковороде. Яйцо под-  
жарить, разрезать на несколько  
частей.  
Пластины груши вынуть из воды,  
немного обсушить, смешать с  
креветками, луком и чесноком.  
Добавить кунжут, сахарную  
пудру и разведенную горчицу,  
вливать растительное масло и со-  
евый соус. Посолить, тщательно  
перемешать. Подавать, украсив  
кусочками жареного яйца.





# Салат с ветчиной и горошком

80 г ветчины,  
80 г зеленого горошка,  
30 г стебля сельдерея,  
100 г грейпфрута,  
20 г орехов,  
10 г лука-порей.  
**Соус:** 50 г майонеза,  
20 г сливок, 10 г соленых  
огурцов, горчица - по  
вкусу, 1 ч.ложка белого  
вина.

Ветчину порезать кубиками, сельдерей - мелко. У грейпфрута отделить мякоть от кожицы и перепонки. Орехи обжарить. Все ингредиенты для соуса смешать в блендере. Смешать салат с половиной нормы соуса, оставшимся соусом полить салат. Украсить блюдо кольцами лука-порей.



# Салат из курицы с апельсином



100 г куриного филе,  
1 ч.ложка соевого соуса,  
1 ч.ложка меда,  
1 апельсин, 2 ст.ложки  
майонеза, 1 ст.ложка  
аджики, 1 ч.ложка сока  
лимона, специи для кури-  
цы, листья салата.

Филе курицы замариновать с соевым соусом, растопленным медом, специями, оставить на 30 минут. Затем запечь в духовке в течение 25 минут. Тем временем отделить мякоть апельсина от кожи и перепонки. Сделать соус: майонез смешать с аджикой, соком лимона, рубленой зеленью. Вынуть филе из духовки, нарезать на пластины и уложить слоями, перекладывая соусом и листьями салата.

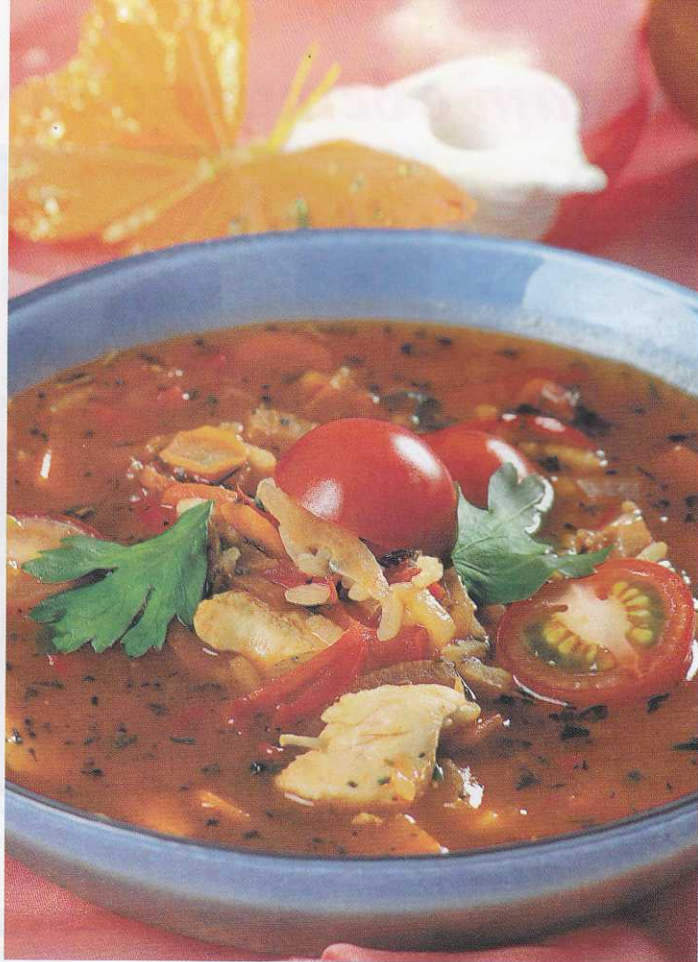


# Канья (томатный суп с рисом)

80 г курицы, 80 г помидоров черри (или обычных), 100 г томатного сока, 30 г болгарского перца, 40 г риса, 30 г лука, 30 г моркови, 20 г чеснока, свежий базилик, зелень, соль, специи, соевый соус, бульон.

Курицу обжарить до полуготовности, добавить лук, морковь, болгарский перец, чеснок. Все обжарить. Залить томатным соком, тушить на слабом огне 10 минут. Положить отварной рис, бульон, соевый соус, посолить, добавить нарезанные травы и зелень. В конце положить нарезанные половинками помидоры, довести до кипения, снять с огня.

*Вместо томатного сока можно взять свежие помидоры, ошпарить их, снять кожицу, мякоть нарезать и обжарить на сковороде.*



## «Карапулка»

150 г свиных ребрышек, 2 ст. ложки растительного масла, 25 г репчатого лука, 25 г ветчины, 80 г риса, 20 г сливочного масла, 40 г сладкого перца, 30 г сыра, 1 сырое яйцо, 1 вареное яйцо, острый перец чили.

Свиные ребрышки поджарить на растительном масле вместе с предварительно припущенным луком, ветчиной и докторской колбасой. Сваренный рис смешать с сырым яйцом. Вареное яйцо мелко порубить, смешать с рисом и мясом, добавить сладкий перец, нарезанный ломтиками, посыпать тертым сыром и поставить на 10 минут в духовку.





# Жареный рис по-кубински



100 г риса, 50 г бекона,  
30 г болгарского перца,  
0,5 луковицы, 1 ст.ложка  
изюма, 50 г банана, 1 зубчик  
чеснока, карри на кончике  
ножа, 20 г арахиса, 1 вареное  
яйцо, 1 ст.ложка красного  
сухого вина.

Сварить рис. Лук, перец и бекон обжарить, добавить чеснок, изюм, арахис, банан, нарезанный кружочками, соль, специи, карри, все перемешать. Добавить вино и тушить почти до его испарения. Положить рис, перемешать и прогреть. При подаче положить дольки вареного яйца.

*Банан и изюм можно заменить обжаренным миндалем. Вместе с вином добавьте тертый сыр пармезан.*

## Крем из манго

2 манго, 2 яйца, 8 ст.ложек густых сливок,  
2 ст.ложки сахара,  
2 ч.ложки желатина,  
120 г грецких орехов,  
80 г тертого шоколада.

Замочить желатин в холодной воде до набухания на 30–60 минут. Воду слить, желатин отжать и распустить на водяной бане. У манго удалить кожицу и косточку, из мякоти приготовить пюре. Яичные желтки растереть с сахаром. Соединить сливки, пюре из манго, яичные желтки, белки, взбить миксером в пышную устойчивую массу, затем ввести распущенный желатин. Полученную массу разлить в формочки и охладить. Перед подачей опустить формочки на несколько секунд в горячую воду, выложить крем. Оформить шоколадом и орехами.

шедевры кубы





# Бурито с ветчиной и грибами

4 листа армянского лаваша,  
4 помидора, 1-2 луковицы,  
2 свежих огурца, 150 г ветчины,  
100 г маринованных шампиньонов,  
150 г сыра, 100 г майонеза, зелень.

Приготовить начинку: помидоры, огурцы, шампиньоны, зелень и лук мелко нарезать, все соединить с майонезом, тщательно перемешать.

Начинку завернуть в лаваш в виде конверта, сверху смазать майонезом, посыпать тертым сыром. Получившиеся «конвертики» поставить в духовку на 10-15 минут для запекания.

Свернуть лаваш можно просто рулетиком.



# Гуакамоле



2 авокадо, 2 ломтика бекона,  
0,5 луковицы, 1 помидор, 1 ст.ложка  
сока лимона или лайма, соль,  
острый красный перец.

Авокадо разрезать вдоль, удалить косточку, ложкой убрать мякоть и размять ее до получения однородной массы.

Бекон пожарить до появления хрустящей корочки, затем мелко порезать. Лук мелко порубить, помидоры мелко нарезать. Все продукты соединить, приправить солью, перцем.

шедевры мексики



## Суп с тортильями

500 г томатов в собственном соку, 1 красный острый перец, 2-3 картофелины, 3 ст.ложки кукурузного масла, 200 г консервированной зеленой фасоли, 200 г консервированной кукурузы, 5-6 горошин черного пер-

ца, 4 зубчика чеснока, 2 тортильи, 1 ч.ложка семян кумина, сушеный орегано - по вкусу. **Для тортильи:** 2,5-3 стакана муки, 1 стакан воды, 2 ч.ложки соды, 2 ст.ложки сливочного масла, щепотка соли.



Томаты вместе с соком протереть через сито в кастрюлю. Готовить на среднем огне 10 минут. На раскаленную сковороду положить измельченный чеснок, нарезанный перец и горошины черного перца. Обжарить, помешивая, 3 минуты. Переложить на блюдо, остудить. Затем измельчить в блендере. Добавить томаты, кумин, орегано, взбить до однородной массы. Перелить в кастрюлю. Добавить кукурузное масло. Готовить, помешивая, 5 минут. Влить 4 стакана воды, добавить картофель, нарезанный кубиками, довести суп до кипения. Готовить 10 минут. Положить фасоль и кукурузу. Накрыть крышкой, варить еще 5 минут. Приготовить тортильи. Смешать муку, соду, соль, добавить масло, нарезанное кубиками. Постепенно добавлять воду, замесить мягкое тесто. Разделить его на 10-12 порций. Из каждой сделать шарик, оставить на 20 минут. Раскатать каждый шарик в тонкий блин и обжарить на сковороде, в которой готовили чеснок и перец. Жарить тортильи, прижимая лопаткой. Остудить, нарезать или поломать на кусочки. Перед тем как подать на стол суп, добавить кусочки тортильи.

## Фасоль по-мексикански

250 г красной фасоли, 200 г картофеля, 700 г мякоти говядины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст.ложка свиного жира, 1 перец чили, 4 помидора, 2 ст.ложки кукурузы, соль, перец молотый черный и красный, зелень.

Фасоль замочить в воде на 7-8 часов. Затем отварить на медленном огне. Мясо и картофель нарезать кубиками, лук и чеснок нарезать средними кубиками, чили мелко нарезать. В глубокую посуду положить жир, мясо, лук, картофель, чеснок, все обжарить. После чего положить отварную фасоль, посолить, поперчить, добавить чили, кукурузу, перемешать, закрыть крышкой и варить 1 час. С помидоров снять кожицу, нарезать кубиками и за 10 минут до готовности фасоли положить помидоры.





# Блины из заварного теста с икрой

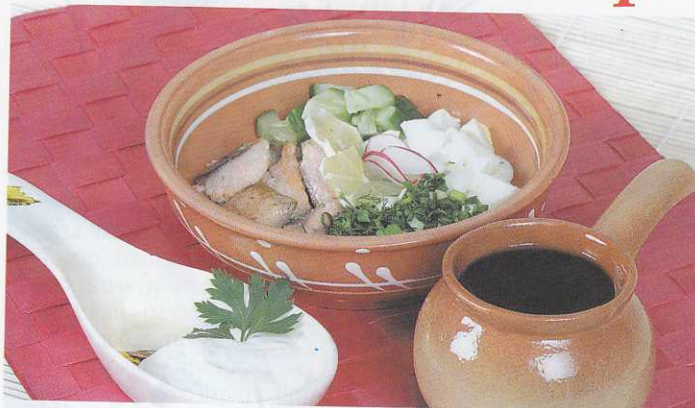
1 яйцо, 1,5 ст.ложки сахара, 50 г водки, ваниль, 0,5 ч.ложки соли, 0,5 л кефира, 0,5 ч.ложки соды, гашенной уксусом, 2 ст.ложки растительного масла, мука, кипяток; красная икра.

Яйцо взбить с сахаром, добавить ваниль, соль и водку. Добавить кефир, перемешать. Продолжая помешивать, понемногу всыпать столько муки, чтобы тесто стало как на оладьи. Добавить соду, растительное масло, перемешать. В тесто тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить кипяток, чтобы тесто стало жидким. Выпекать блины на смеси растительного и сливочного масла. Готовые блины сложить треугольниками, вложить в каждый по 1 ч.ложке красной икры.



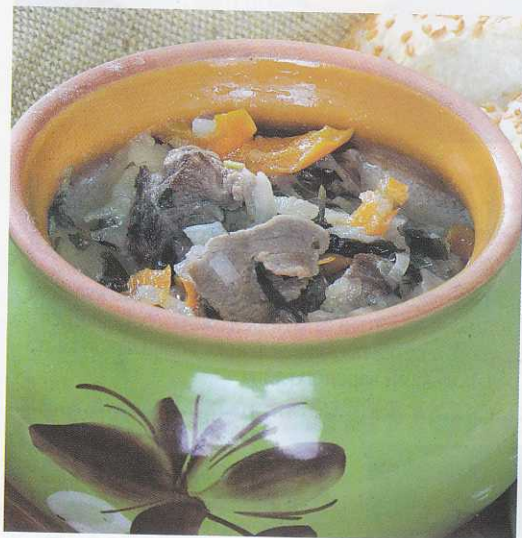


## Рыбная окрошка



1 кг рыбы, 2-3 свежих или соленых огурца, зеленый лук, укроп, 5 яиц, 100 г сметаны, 2 л хлебного кваса, лимонный сок, соль.

Рыбу обжарить в масле и сварить в подсоленной воде до готовности. Остудить, отделить от костей, нарезать небольшими кусочками. Огурцы и яйца нарезать мелкими кубиками, зелень порубить. В супницу положить кусочки рыбы, огурцы, яйца, зелень, посолить по вкусу. Влить квас и лимонный сок, заправить сметаной.



## Русское жаркое

200-300 г говядины, 4-5 картофелин, 1 луковица, 1 ст.ложка сметаны, 2 ст.ложки сливочного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 дольки чеснока, 2 ст.ложки рубленой зелени петрушки или укропа, лавровый лист, соль, черный перец – по вкусу, масло для жаренья, бульон.

Картофель очистить, нарезать кубиками, обжарить в масле. Лук нашинковать кольцами, обжарить до золотистого цвета. Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле до образования румяной корочки. В горшочек положить мясо, картофель, лук, коренья, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного бульона. Тушить в духовке 30 минут. Минут за 10 до готовности залить жаркое сметаной, посыпать мелко рубленым чесноком, зеленью. Подавать с салатом из свежих овощей, огурцами, квашеной капустой.

## Курник



500 г слоеного теста, 300 г грибов, 5-6 луковиц, 300 г куриного филе, 300 г отварного риса, 3 яйца, соль, специи, зелень.

Из теста вырезать 4 круглых пласта. Приготовить 3 разные начинки: 1. обжаренные грибы с луком; 2. нарезанные яйца, рис и измельченный зеленый лук; 3. курица, жареный лук и зелень. На пласт теста выложить начинку, накрыть ее другим пластом. Так выложить все 3 начинки. Запекать курник при 180°C 20-30 минут.





## Салат с сельдью

100 г соленой сельди, 0,5 луковицы, 15 г лука-порей, 1 сырое яйцо, 1 вареное яйцо, 2 ст.ложки 3 %-ного уксуса, 2 ч.ложки горчицы, 2 ч.ложки сахара, растительное масло, зелень.

Филе сельди нарезать кусочками. Лук нарезать мелкими кубиками, спассеровать на растительном масле. Сырое яйцо взбить с уксусом, залить лук и прогреть, чтобы соус загустел. Заправить саха-

ром, горчицей, охладить. Подготовленные кусочки сельди выложить в салатник и залить оставшимся соусом. Украсить салат зеленью, кольцами лука-порей, дольками вареного яйца.



## Красная капуста

40 г сливочного масла, 2 луковицы, 40 г сахара, 3 ст.ложки красного винного уксуса, 1 кочан краснокочанной капусты, тертый мускатный орех.

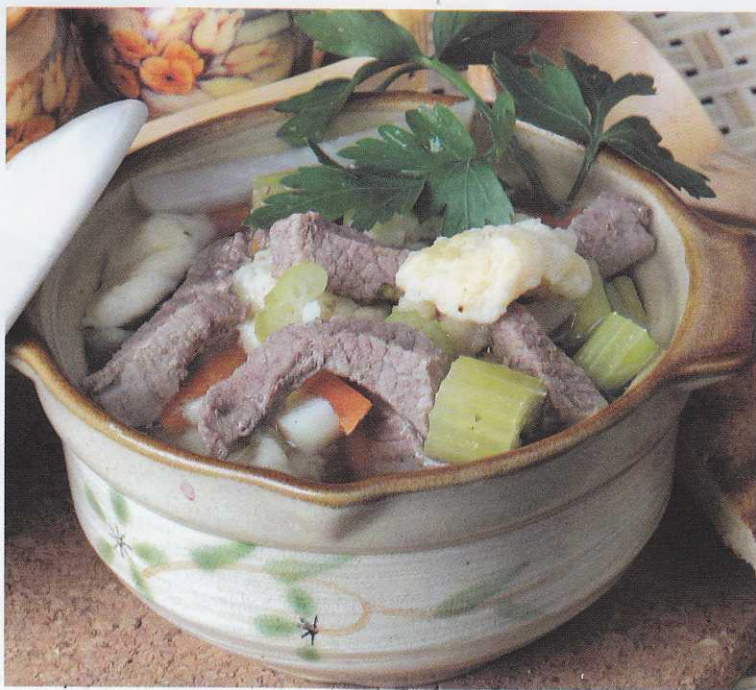
Масло растопить в сковороде на среднем огне, обжарить лук. Добавить сахар, мускатный орех, уксус. Когда сахар растворится, добавить нашинкованную капусту. Готовить на медленном огне 1 час. Капуста должна быть мягкой.



## Суп «Климписонна»

2,5 л воды, 1,5 кг говядины, 2 луковицы, 3 моркови, 1 сельдерей, 8 картофелин, 10 горошин душистого перца, соль. Для клецок: 1 яйцо, мука, соль, 2-3 ст. ложки холодной воды.

Мясо отварить с луком и перцем. Образовавшуюся пену снять, когда ее не будет, добавить морковь, сельдерей и картофель. Через 1 час после варки мясо вынуть, нарезать кусочками и снова опустить в воду. Приготовить клецки. Яйцо разболтать с водой и солью, добавить муку. Сформовать шарики. Опустить их в суп, продолжая его варить. Когда клецки всплывут, вынуть их и положить в теплую посуду. Когда суп будет готов, снять накипь, положить в него клецки.



Суп «Климписонна» - традиционный финский суп с клецками. Финскую кухню отличают 3 особенности: блюда, в которых сочетаются разные виды мяса, сочетание в блюдах мяса и рыбы, использование молока и рыбы при приготовлении некоторых блюд.

## Калакейтто (суп с лососем)

1 л воды, 1 кг лосося, 1 луковица, 3-4 картофелины, 5 горошин черного перца, 350-400 мл нежирных сливок, 1 ст. ложка муки, зелень, соль по вкусу.

Рыбу разделить на филе, сварить бульон из головы, хвоста и костей, добавить крупно нарезанный лук, перец, соль. Пропустить бульон в чистую кастрюлю и довести до кипения. Добавить картофель, нарезанный кубиками, убавить огонь, варить 15 минут. Кусочки филе опустить в суп и варить 5 минут. Муку смешать со сливками до однородной консистенции и при постоянном помешивании влить в суп. Прогреть на маленьком огне. При подаче посыпать зеленью.





## Пеламида

300 г рыбы, 1/3 моркови, 20 г сельдерея, лук — по вкусу, 10 г уксуса, 40 г креветок, 5 г анчоусов, 40 г майонеза, 40 г сливок, лавровый лист, зелень, соль.

Рыбу разрезать на порционные куски (лучше брать куски, вырезанные из средней части рыбы), положить в кастрюлю, добавить нашинкованные морковь, сельдерея, лук, лавровый лист, уксус, соль. Залить все холодной водой и припустить в течение 10-15 минут. Готовую рыбу охладить и подать с соусом из креветок с анчоусами. Для этого сливки смешать с майонезом, добавить очищенные креветки и мелко порезанные анчоусы, слегка протереть.

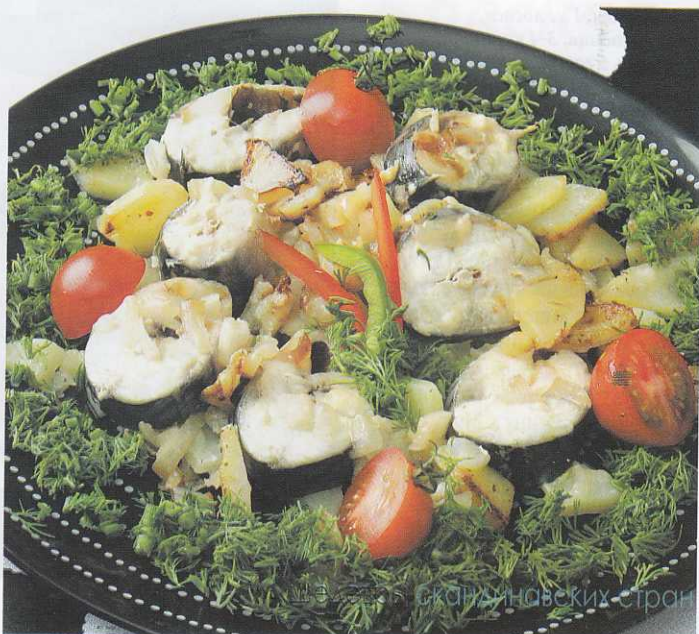
*В качестве гарнира подойдет спаржа или спаржевая фасоль. Опустите фасоль в подсоленную воду на 3-5 минут и выложите на блюдо вместе с рыбой.*



## Калалаатикко (картофель с сельдью)

600-700 г картофеля, 2 яйца, 250 г свежей сельди, 1 луковица, 50 г растительного масла, 1 ст.ложка муки, молоко.

Картофель очистить и нарезать ломтиками. Сковороду смазать жиром и положить картофель. Сверху — слой сельди, порезанной кусочками. Лук мелко порубить, посыпать сельдь. Все посыпать мукой и полить растительным маслом. Поставить на слабый огонь и тушить до готовности картофеля. Молоко и яйца взбить, полить смесью готовый картофель, слой не перемешивать. Запекать в духовке до образования румяной корочки.







## Рыба, тушенная в молоке

**150 г рыбного филе, 75 мл молока, 100 г картофеля, 2 ч.ложки топленого сливочного масла, соль, зелень.**

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кружочками. Рыбное филе нарезать ломтиками толщиной 1,5-2 см, посолить. В смазанную маслом форму уложить ломтики рыбы, чередуя с кружочками картофеля, залить молоком. Тушить в духовке 25-30 минут, за 10 минут до готовности добавить сливочное масло. При подаче украсить рубленой зеленью.

## Пирожки с рыбой

**Для теста: 500 г муки, 100 г маргарина, 2 желтка яиц, соль.**

**Для начинки: 700-800 г филе рыбы, 150 г сала (или копченого бекона), 1 луковица, 50-60 г сметаны, соль, перец черный молотый.**

Рыбное филе, сало, лук пропустить через мясорубку. Затем в фарш добавить сметану, соль, перец. Из муки, маргарина, соли, желтков приготовить тесто на воде. Тонко его раскатать, разрезать на 4 части и начинить рыбным фаршем. Сформовать пирожки, уложить их на противень, смазанный жиром, смазать желтком, выпекать до золотисто-коричневой корочки 40-45 минут.





# Овощной салат со сладкой имбирной заправкой

50 г ростков фасоли,  
50 г савойской капусты,  
50 г сырой свеклы,  
1 зубчик чеснока, 2 ч.лож-  
ки меда, 1 ч.ложка саха-  
ра, 5 ст.ложек оливкового  
масла, 1 красный перец,  
0,5 огурца, 50 г моркови,  
500 г арахиса, имбирь,  
2 лимона.

**Приготовить заправку:** с лимонов аккуратно срезать цедру и белую мякоть. Порезать лимоны пополам, выдавить сок. Положить сок, цедру, чеснок, имбирь, мед, сахар в кастрюлю, довести до кипения, готовить 4-5 минут, пока не уварится на половину. Приправить солью, перцем, дать остыть, пропустить через сито в блюдо. Взбивая венчиком, добавить оливковое масло.

Положить все овощи в блюдо и перемешать. Залить заправкой, перемешать, посыпать слегка измельченным арахисом.



## Горячий салат с лососем

50 г китайской капусты, 2 ст.ложки соевого соуса, 2 ст.ложки сладкого белого вина, 1 зубчик чеснока, 1 ст.ложка коричневого сахара, 1 ст.ложка сока лайма, 50 г томатов черри, 100 г филе лосося, 1 помидор чили, 1 ст.ложка свежего корня имбиря.



Капусту нашинковать. Соединить вино, соевый соус, чеснок, имбирь, сахар и 1 ст.ложку сока лайма, положить все в банку и взболтать. Лосось нарезать полосками, сбрызнуть соком лайма. На разогретой сковороде обжарить лосось до готовности, перевернув 1 раз. Помидоры обжарить на сковороде на сильном огне до коричневого цвета. Положить лосось и помидоры на капусту, полить заправкой. Подавать салат теплым.

*Китайскую капусту можно заменить зеленым листовым салатом «Айсберг».*



# Суп с кукурузой и крабами

200 мл куриного бульона, 150 г консервированной кукурузы, 100 г консервированного белого мяса краба, 1 яйцо, 3 зубчика чеснока, 1 ч.ложка корня имбиря, 1 ст.ложка растительного масла, соль, перец, 1 ст.ложка соевого соуса.

Чеснок обжарить на растительном масле в течение 1 минуты, постоянно помешивая. Добавить тертый имбирь, затем - кукурузу и бульон. Довести до кипения. Положить крабовое мясо, соевый соус, перец. Снова довести до кипения. Взбить яйцо, затем добавить его в суп, перемешать. Тушить на среднем огне 1 минуту, чтобы яйцо схватилось в виде длинных нитей. Готовый суп посыпать паприкой.



## Суп «Том ям кунг»

50 г помидоров черри, 50 г вешенок, 100 г тигровых креветок, лук-порей, кинза, 2 лайма, 1 ч.ложка измельченной лимонной цедры, острый перец, 1 ст.ложка чили-пасты.

Аккуратно очистить креветки, панцирь не выбрасывать, а поместить в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения, прокипятить 2 минуты и шумовкой убрать панцири, убавить огонь. В кастрюлю добавить лимонную цедру, острый перец, чили-пасту. Суп должен медленно кипеть примерно 3 минуты. Затем добавить нарезанные грибы, а через 3 минуты помидоры-черри, разрезанные пополам. Добавить соевый соус, положить креветки, выжать лаймы, посыпать кинзой и луком-пореем.







## Буженина

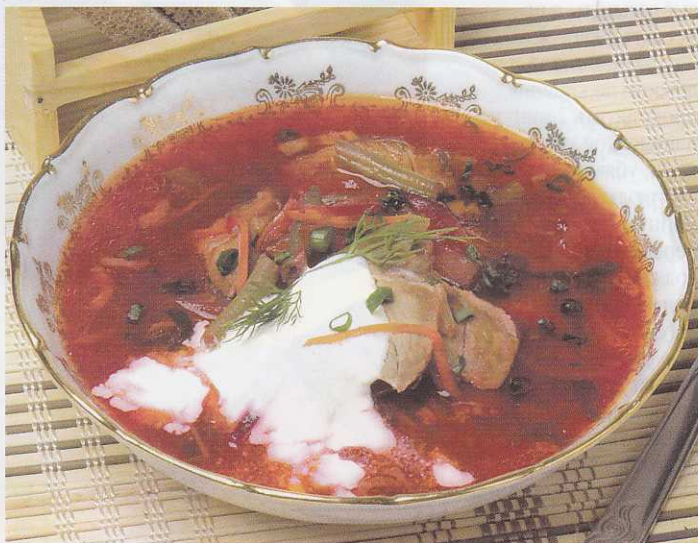
*1 кг свинины, 1 зубчик чеснока, аджика - по вкусу.*

Мясо вымыть, высушить, нашпиговать чесноком и натереть аджикой, оставить на ночь в холодильнике. Затем завернуть в фольгу и выпекать в духовке 40-50 минут. Мясо очень хорошо как в горячем, так и в холодном виде.

## Борщ со стручковой фасолью

*50 г капусты, 50 г фасоли, 100 г картофеля, 1 зубчик чеснока, по 20 г лука, моркови, растительного масла и болгарского перца, 80 г свеклы, 1 ч.ложка уксуса, 1 ст.ложка томатной пасты, соль, сахар - по вкусу, 100 г свинины.*

Свеклу потушить с томатной пастой, уксусом, солью и сахаром. Сварить бульон из свинины, затем нарезать мясо на кусочки. Положить нашинкованную капусту, через 10 минут картофель, еще через 10 минут фасоль, обжаренные морковь, болгарский перец, лук. За 5 минут до готовности положить тушеную свеклу. Заправить чесноком и сразу снять с огня.





# Кулеш

500 г картофеля,  
0,5 стакана пшена,  
4 стакана воды,  
200 г сала, 1-2 луковицы,  
зелень, 100 г бекона.

Пшено промыть, высыпать в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, добавить нарезанный кубиками картофель, варить примерно 30 минут. Сало мелко порезать, поджарить вместе с луком, добавить в кипящее пшено, варить 5 минут. При подаче на стол посыпать зеленью и положить жареный бекон.

*Вместе с картофелем можно добавить морковь, предварительно обжаренную на сливочном масле. А вместо бекона подойдет говядина.*



# Голубцы

Капусту разобрать на листья. И отварить их в кипящей подсоленной воде.

Лук мелко нарезать, морковь вымыть, очистить и натереть на терке. Обжарить лук и морковь на растительном масле до мягкости. Зелень порубить. Рис отварить до полуготовности. Помидоры нарезать маленькими кубиками. Чеснок измельчить.

Соединить вместе фарш, рис, обжаренный лук, чеснок, помидоры, зелень, добавить соль, перец и хорошо перемешать.

На каждый капустный лист положить фарш и свернуть лист конвертом. Голубцы обжарить в сотейнике на растительном масле.

Для соуса сливки соединить с кетчупом, довести до кипения. Залить соусом голубцы и тушить до готовности.

1 кочан капусты, 500 г мясного фарша, 0,5 стакана риса, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, соль, специи.

*Для соуса: 1 стакан кетчупа, 1 стакан сливок.*



# Картофельные зразы

1 кг картофеля, 2 ст.ложки муки, 1 яйцо, соль. Для начинки: 250-300 г вареного мяса, 2 вареных яйца, 1 луковица, растительное масло, перец черный молотый.

Картофель отварить в подсоленной воде, остудить, очистить, сделать пюре. Вбить сырое яйцо, посолить, добавить муки, замесить тесто.

Сформовать из теста шарики, сделать из них лепешки, положить на них начинку, защипать края. Начинка: мясо пропустить через мясорубку, добавить размятые вилкой яйца, обжаренный лук, поперчить, посолить, тщательно перемешать.

Жарить зразы на сковороде в кипящем масле.

Подавать блюдо со сметаной или маслом.





# Сало.....

600 г сала.

**Рассол:** на 1 л воды 7 полных (с горкой) столовых ложек соли, 1 десертная ложка красного перца, 1 десертная ложка черного перца.

Сало порезать на брусочки и пересыпать слоями вымытой луковой шелухой, затем залить рассолом и поставить на огонь. Кипятить 8-10 минут после закипания. Затем снять с огня, настаивать 12 часов, после чего рассол слить, сало натереть измельченным чесноком и поставить в холодильник или в морозилку.



# Блинчики с начинкой.....



Смешать сырые яйца с солью, сахаром, добавить 0,5 стакана молока, размешать, всыпать муку и вымесить тесто, чтобы не было комков. После этого тесто развести оставшимся молоком.

Хорошо разогреть сковороду, смазать ее маслом, налить ложкой тесто на сковороду, быстро поворачивая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянивши-

еся с одной стороны, снимать ножом, складывать стопкой на доске подрумяненной стороной кверху и на каждый блинчик положить столовую ложку творожной, яблочной начинки или столовую ложку варенья, густого повидла. Блинчики завернуть в виде конвертика, трубочки и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом. При подаче блинчики посыпать сахарной пудрой.



# Вареники с замороженной вишней

**Тесто:** по 1/2 стакана воды и молока, 2 яйца, 0,5 ч.ложки соли, мука.

**Начинка:** 800 г замороженной вишни, 2-3 ст.ложки манной крупы, 100 г сахара.

Яйца слегка сбить с молоком, влить воду, посолить, всыпать муку и замесить крутое тесто. Накрыть салфеткой, оставить на 30 минут.

Вишню разморозить, удалить косточки (если они есть), смешать с сахаром и манной крупой и оставить на 30-40 минут. После чего слить выделившийся сок.

Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать кружочки, положить на середину каждого вишневую начинку и слепить вареники.

Отварить до готовности в подсоленной воде.

Подавать можно со сметаной, фруктовым йогуртом.



## Шулики маковые с медом

2 стакана муки, 4 ст. ложки молока, 1 яйцо, 1 ст.ложка меда, 1 ст.ложка мака, 1 ст.ложка сливочного масла, 0,5 ч.ложки соды.  
**Подливка:** 3 ст. ложки мака, 1/2 стакана меда, 1/4 стакана кипяченой воды.

Яйца растереть с медом, добавить промытый и запаренный мак, замесить с остальными компонентами крутое тесто, раскатать его в пласт толщиной 2-3 мм, положить на лист, наколоть вилкой и выпечь в духовке.

Приготовить маковое молоко. Мак залить кипятком, дать хорошо набухнуть, сцедить воду, обсушить мак салфеткой и растереть в фарфоровой ступке, постепенно подливая очень маленькими дозами (по чайной ложечке) кипяченую воду. Приготовленное таким образом маковое молоко смешать с сахаром и водой или с медом и водой.

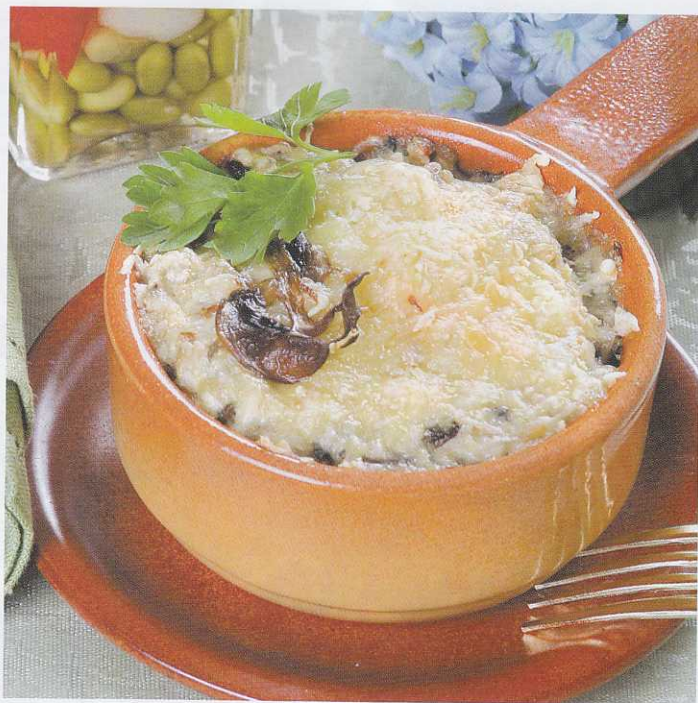
В приготовленное маковое молоко влить мед, непрерывно размешивая, и привести кипяченой водой. Этой подливкой залить мелко наломанные кусочки выпеченного шулика и хорошо перемешать, давая им пропитаться подливкой.



# Жульен с грибами и курицей

500 г куриного филе,  
500 г шампиньонов,  
1-2 луковицы,  
150-200 г твердого сыра,  
300-350 г сметаны или  
сливок, 2 ст. ложки  
муки, соль, перец.

Куриное филе отварить до готовности и мелко порезать. Грибы мелко порезать, лук мелко нашинковать. Сыр натереть на крупной терке. Обжарить лук на растительном масле. Добавить грибы. Жарить до тех пор, пока не выкипит вся жидкость. Добавить филе, посолить, перемешать, снять с огня. На сухой сковороде слегка обжарить муку. Добавить сметану, посолить, поперчить, довести до кипения. Сметану перемешать с грибами и куриным филе. Выложить эту массу в кокотницы. Посыпать сыром. Поставить в духовку, запекать при температуре 180°C около 30 минут.



## Омлет с луком-пореем

3 яйца, 5-10 см лука-порея (белая часть), 1,5-2 ст.ложки густых сливок, 1 ст.ложка топленого масла, свежий базилик, соль, белый перец — по вкусу, веточка тимьяна.



Лук разрезать вдоль пополам, залить 0,5 стакана воды, довести до кипения, варить под крышкой на слабом огне 10 минут. Лук вынуть, нарезать поперек, отвар сохранить. Смешать лук со сливками, немного посолить поперчить. Яйца взбить с солью, перцем, тимьяном, рубленным базиликом, луковым отваром, влить на сковороду с растопленным маслом, помешивая, дать яйцам схватиться на среднем огне. Выложить луковую начинку на половину омлета, накрыть второй половиной, через несколько минут подавать. Украсить зеленью.

шедевры франции



# Тосты с лососем и яйцом

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика копченого лосося, 0,5 лимона, 8 яиц, 1 ст.ложка сливочного масла, 100 г сметаны, соль, перец.

Яйца взбить, посолить, поперчить по вкусу.

Растопить масло в сковороде, влить яйца, продолжая взбивать, готовить на среднем огне.

Продолжая помешивать, влить в омлет сметану, довести до готовности, охладить.

Хлеб поджарить с двух сторон до хрустящей корочки.

Разрезать омлет и разложить на кусочки хлеба.

Сверху каждый тост накрыть ломтиком лосося и долькой лимона.



# Луковый суп с сырными палочками

1 луковица, 2 ст.ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 50 мл белого сухого вина, 1 л куриного (или овощного) бульона, 0,5 ст.ложки муки, 50 г сыра, 1 ломтик белого хлеба, соль, перец.

**Для сырных палочек:**

50 г муки, 0,5 ч.ложки соли, 1 ст.ложка молока, 20 г сливочного масла, 30 г сыра, паприка.

Лук и чеснок мелко нарезать. В кастрюле разогреть сливочное масло, добавить лук, жарить на среднем огне, постоянно помешивая, в течение 20 минут. Добавить чеснок и муку. Готовить, продолжая помешивать, 3 минуты. Влить вино, довести до кипения. Добавить горячий бульон, посолить, поперчить. Уменьшить огонь и варить под крышкой 10 минут. Хлеб без корки обжарить до румяной корочки с каждой стороны. Сыр натереть на крупной терке. Половину сыра добавить в кастрюлю с супом. Перемешать и сразу снять с огня, перелить в огнеупорный горшочек, положить кусок обжаренного хлеба, присыпать оставшимся тертым сыром и запечь в течение 3 минут при 200°C.



Приготовить сырные палочки: сыр натереть на мелкой терке. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Смешать в блюде масло с тертым сыром. Добавить молоко, соль, паприку. Перемешать. Добавить муку, вымесить тесто и поставить его в холодильник на 30 минут. Тесто раскатать, разрезать на полоски, скрутить спиральки, выпекать 15 минут.



# Суп «Буйабес» с чесночными крутонами

Лук и чеснок измельчить, тимьян разобрать на листки, помидоры нарезать кубиками, предварительно очистив от кожицы. В кастрюле на масле обжарить лук, чеснок, добавить помидоры, влить вино, варить до тех пор, пока не выпарится вино. Добавить лавровый лист, тимьян, шафран, порошок чили. Положить в кастрюлю рыбу, варить, не размешивая. Через сито процедить суп в чистую кастрюлю. Морской коктейль добавить в процеженный суп, варить 5 минут. Приготовить соус: чеснок измельчить, смешать с майонезом, перцем и томатной пастой. Багет разрезать на куски и обжарить в тостере или духовке. Затем смазать соусом. Суп подавать с чесночными тостами.

30 г филе судака, 30 г филе семги, 50 г морского коктейля, 30 г помидоров, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 луковицы, 20 г лука-порея, 20 г цуккини, 1 зубчик чеснока, лавровый лист, 1 ч. ложка томатной пасты, 3 кусочка багета, красный молотый перец, соль - по вкусу, шафран, тимьян, порошок чили.



# Семга «Божоле»

На 1 порцию: 150 г филе семги, 50 г эментальского сыра, 50 г сыра дор-блю, 50 г белого винограда без косточек, 20 г оливкового масла, специи, белый перец.

Для соуса: 100 г белого винограда, 100 мл белого вина, 20 г болгарского перца;

Для карамели: 50 г маринованных опят, сливочное масло, 1 ч. ложка коньяка, сахар.



Семгу распластать длинной полоской шириной 5 см.

Сыр порезать ломтиками, виноград - на половинки. Уложить все на рыбу, посыпать белым перцем и специями.

Завернуть рулетиком, уложить в фольгу, обжарить в духовке 10-15 минут.

Приготовление соуса: виноградины разрезать пополам, обжарить на сливочном масле. Влить вино, выпаривать до загустения, затем добавить нарезанный перец.

Приготовление карамельного соуса: опята обжарить на сливочном масле, влить коньяк, добавить щепотку сахара, карамелизовать на медленном огне.

На блюдо выложить семгу, полить соусом, рядом горкой выложить опята в карамели.



# Круассаны с шоколадом

500 г слоеного теста,  
150-200 г шоколада,  
сахарная пудра.

Тесто раскатать, разрезать на длинные треугольники. На широкий край выложить по 2-3 кусочка шоколада. Скрутить каждый треугольник трубочкой. Круассаны выложить на смазанный противень и выпекать при 180-200°C. Готовые круассаны посыпать сахарной пудрой, полить растопленным шоколадом.



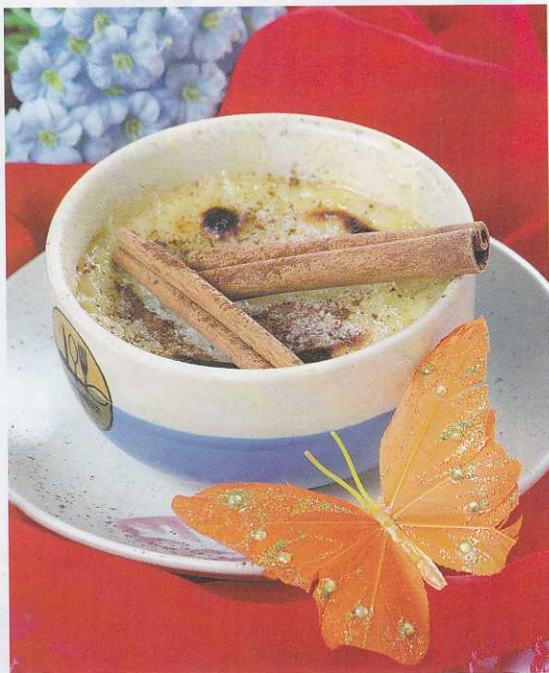
*Начинка для круассанов может быть разнообразной, но самые распространенные - фруктовые джемы или шоколад.*

## Крем-брюле

100 г молока, 50 г сахара, 2 яичных желтка,  
1 палочка корицы, 1 ч.ложка крахмала, кожура  
лимона, сахар - по вкусу.

Часть молока налить в кастрюлю, добавить палочку корицы и кожуру лимона, довести до кипения. Дать покипеть 5 минут на слабом огне. Пропедить. Размешать крахмал в оставшемся молоке. Смешать сахар и яичный желток, взбить. Постоянно помешивая, добавить молоко. Сюда же добавить смесь крахмала и мешать до получения однородной массы. Влить получившуюся смесь в кастрюлю. Готовить на слабом огне 10 минут, постоянно размешивая деревянной ложкой. Как только смесь начнет закипать, выключить огонь, продолжая помешивать в течение 2 минут.

Вылить крем-брюле в чашку. Дать остыть при комнатной температуре. Когда крем остынет, посыпать тонким слоем сахара и обжечь его под горячей жаровней.





# Бутерброды по-чешки

2 ломтика ржаного хлеба, 50 г светлого пива, 50 г сыра пармезан, 2 ломтика ветчины, 1 ст.ложка сливочного масла, 2 кружочка помидора, перец черный молотый, соль - по вкусу.

Хлеб обжарить на масле, охладить. Пиво довести до кипения, добавить сыр, натертый на крупной терке, посолить, поперчить, добавить специи и травы, варить на слабом огне до расплавления сыра. Ломтики ветчины обжарить на масле, выложить на хлеб, положить кружочки помидора, сверху сырную массу. Запечь в духовке 5 минут при 180°C.



# Сырный рулет



300 г сыра твердых сортов, 50 г ветчины, 30 г маринованных огурцов, 30 г болгарского перца, 1 зубчик чеснока, 50 г маринованных лисичек, 70 г сливочного масла, 50 г майонеза, 10 г хрена, соль, специи, зелень.

Сыр поместить в целлофановый пакет, завязать. Опустить пакет с сыром в подсоленный кипяток. Таким образом отварить сыр до состояния, близкого к плавленому. Вынуть пакет из воды и, не вынимая сыр из целлофана, раскатать скалкой до вида большого толстого блина. На сыр выложить приготовленный фарш: смешать мелко порубленную на кубики ветчину, огурцы, болгарский перец, маринованные грибы, рубленую зелень (укроп, лук, петрушка и др.). Добавить сливочное масло, хрен, майонез. Посолить, добавить специи. Все тщательно перемешать. Вынуть сыр из целлофана и положить на него (на еще горячий сыр) начинку и завернуть в виде рулета, завернуть его в пленку и туго скрутить. Положить на 3 часа в холодильник. Когда рулет застынет, разрезать его кольцами.



## Чешский салат

50 г ветчины,  
50 г жареной мякоти  
телятины,  
50 г вареного картофе-  
ля, 50 г соленых огурцов,  
30 г яблок, 50 г консер-  
вированного зеленого  
горошка, 15 г репчатого  
красного лука, 2 ст.лож-  
ки майонеза, зелень.

Телятину, очищенный огурец, картофель и яблоко нарезать кубиками, соединить с зеленым горошком и заправить половиной нормы майонеза. Салат выложить горкой. Оформить тонкими ломтиками ветчины и кольцами красного лука, полить майонезом и посыпать зеленью.

*Телятину можно заменить отварным языком. Заправить салат вы можете кетчупом, смешанным с майонезом и измельченным чесноком.*

## Чешский суп панадель с говядиной и блинчиками

100 г говядины, 100 г костей, 250 мл воды, 15 г зеленого лука, зелень - по вкусу, соль. **Для блинчиков:** 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 3 ст.ложки муки, 2 ст.ложки масла, соль.

Кости и мясо залить холодной водой, посолить, поставить варить на слабом огне 2-3 часа до готовности. Незадолго до окончания варки добавить зелень и варить еще 20 минут. Из молока, яйца, муки, масла и соли приготовить тесто для блинчиков. Готовые блинчики свернуть трубочкой, нарезать на кольца и положить в бульон. Добавить нарезанное соломкой мясо и зеленый лук. Положить зелень.





# Свиная рулька



1 свиная рулька, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 1 головка чеснока, 2 ст.ложки сметаны, 20 г горчицы, 20 г хрена, 50 г чернослива, 1 кислое яблоко, 50 г растительного масла, 2 ст.ложки томатной пасты, корень сельдерея, пастернака, имбиря - по вкусу, перец горошком.

Свиную рульку очистить от кожи, помыть и варить, добавив мелко нарезанные корень петрушки, морковь, лук, сельдерей, пастернак, имбирь, соль, перец, гвоздику, лавровый лист, томатную пасту. Варить рульку около 3 часов. Мелко измельчить лук и спассеровать его на масле до золотистого цвета. Чернослив нарезать вдоль на тонкие полоски, а яблоко аккуратно нарезать кубиками и обжарить. Добавить сметану, горчицу, хрен, чеснок и дать закипеть. Сваренную голяшку вынуть из бульона. Обмазать сметанно-чесночной массой и запечь в духовке при 150°C до появления аппетитной корочки. Подать с капустой, яблоками, свежими овощами и зеленью.

# Стрепачки из картофеля .....

2 картофелины,  
1 яйцо, 50 г свиного  
сала, 1 ст.ложка муки,  
1 ст.ложка тертого  
сыра, соль.

Картофель отварить, истолочь, смешать с мукой, яичными желтками, жиром и посолить. Из теста сформовать стрепачки и варить в подсоленной воде. Растопить нарезанное кубиками сало, вынуть шкварки. Отваренные стрепачки слегка обжарить в растопленном сале, смешать с тертым сыром, добавить шкварки. Подавать со сметаной и зеленью.



шедевры чехии



# Завиванцы с корицей и изюмом

2 стакана муки,  
1 ст. ложка жира,  
2 ч. ложки сахара,  
12 г дрожжей,  
1 стакан молока,  
1 яйцо, 0,5 стакана  
изюма, соль, корица  
- по вкусу.

Приготовить дрожжевое тесто, раскатать его в пласт толщиной 1 см, смазать жиром, посыпать сахаром, корицей, изюмом и свернуть плотным рулетом. Затем нарезать на куски толщиной 2 см, уложить разрезом вверх на смазанный маслом противень. Каждый завиванец смазать яйцом и выпекать в предварительно разогретой духовке до золотистого цвета.



# Творожные кнедлики с яблочно-вишневым соусом

100 г вишни, 100 мл яблочного сока, 3 ст. ложки сахара, крахмал, 150 г мягкого творога (или сливочного сыра), 1 яйцо, 80 г муки, соль, молотые сухари, мята, 1 стручок ванилина.

Ягоды измельчить в блендере, добавить сок, сахар и ванилин, вскипятить. Проперчить. Крахмал развести в малом количестве воды и загустить соус. Из творога, муки, яиц и сахара замесить тесто. Оставить на 2 минуты. Сделать 8 кнедличков (шариков) и отварить в подсоленной воде 10-12 минут. На масле поджарить до золотистого цвета сухари и обжарить в них кнедлики. Залить приготовленным соусом. Украсить свежей вишней, посыпать сахарной пудрой.

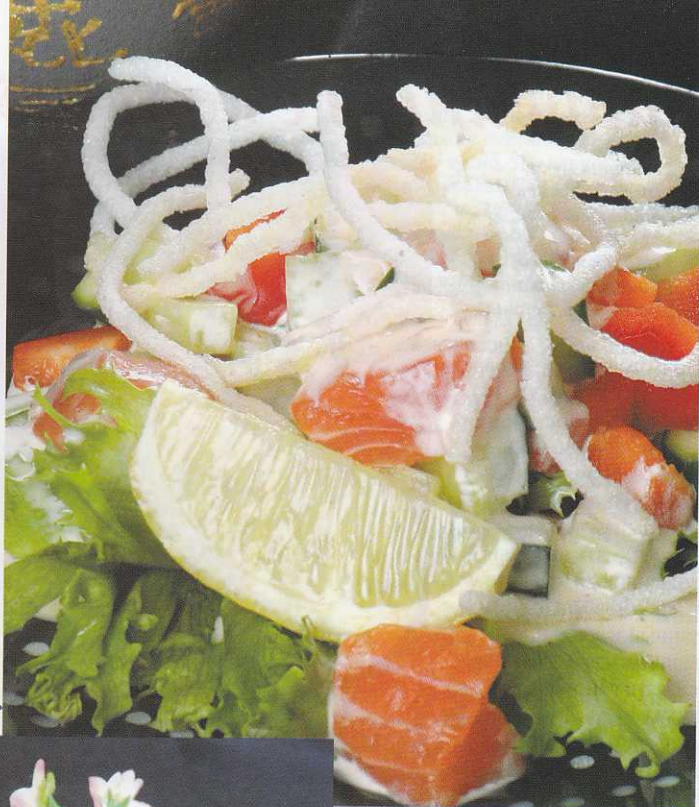




# Салат с лососем и жареной фунчезой

50 г семги, 50 г фунче-  
зы, 0,5 огурца,  
50 г перца,  
50 г майонеза,  
растительное масло,  
лимон,  
листья салата.

Семгу и овощи нарезать крупны-  
ми кубиками. Выложить на листья  
салата, заправить майонезом.  
Фунчезу пожарить во фритюре и  
положить сверху. Украсить доль-  
ками лимона.



# Салат с угрем

30 г рисовой лапши,  
1 яйцо, 50 г соевого  
соуса, 50 г спаржи,  
50 г копченого угря,  
40 г дайкона, оливковое  
масло, 10 г меда,  
20 г сладкого белого  
вина, 10 г кунжута.

Лапшу отварить в подсоленной  
воде. Смешать яйцо, 10 г соевого  
соуса, вино и пожарить тонкий  
омлет. Свернуть его рулетиком,  
нарезать тонкими колесиками.  
Спаржу отварить, дайкон на-  
резать тонкой соломкой или  
натереть на корейской терке. На  
тарелку положить дайкон, омлет,  
спаржу и нарезанный угорь. По-  
лить заправкой: растопленный  
мед смешать с оставшимся со-  
евым соусом, оливковым маслом,  
прогреть. Добавить кунжут.

шедевры японии





# Мисо-суп

200 г рыбного бульона,  
100 г морского коктейля,  
3 тигровые креветки, рисовая  
лапша - по вкусу, 20 г лука-порей,  
соевый соус, 20 г светлой пасты  
мисо, кунжут.

Рыбный бульон заправить соевым соусом, довести до кипения. Положить лапшу и варить до полуготовности. Затем добавить морской коктейль и креветки, довести до кипения, добавить лук-порей, нарезанный соломкой, и кунжут. Варить до готовности. В конце добавить пасту мисо, довести на слабом огне до кипения и сразу снять с огня.



# Сашими из лосося

50 г дайкона, 0,5 огурца,  
100 г лосося, 50 г лимона,  
листья салата, оливко-  
вое масло, сок лимона.

На корейской терке натереть огурец и дайкон, смешать, заправить лимонным соком и выложить горкой на листья салата. Лосось нарезать тонкими полосками и положить на овощи. Смешать лимонный сок с маслом, сбрызнуть рыбу. Блюдо подавать с соевым соусом.



Японская кухня интересна не только своими традициями, но и тем, что очень полезна для здоровья. Ведь именно среди японцев так много долгожителей, потому что при постоянном употреблении морских продуктов в организм поступает достаточное количество всех нужных веществ. В наше время японская кухня приобретает большую популярность, так как ассоциируется с понятием правильного питания.

шедевры японии



# Классические роллы



*200 г слабосоленой форели, 1 стакан риса, 1 ст.ложка сыра филадельфия, 0,5 свежего огурца, 0,5 болгарского перца, 1 ст.ложка рисового уксуса.*

Замочить рис в холодной воде на 20 минут. После чего сварить в соотношении 1:2. Охладить, добавить уксус. Разложить лист нори на бамбуковую циновку, увлажнить руки рисовым уксусом и равномерно разложить на нори рис. У основания положить тонко нарезанные кусочки форели, затем свежий огурец, нарезанный полосками, болгарский перец, сыр. С помощью циновки завернуть лист нори с начинкой в рулет. Вынуть рулет из циновки и нарезать его кружочками.

## Гункан-суши

*1 стакан риса, 1 ст.ложка рисового уксуса, красная икра.*

Замочить рис в холодной воде на 20 минут. После чего отварить его в соотношении 1:2. Охладить, добавить уксус. Зачерпнуть около 1,5 ст.ложки риса и слегка сжать в ладони, придавая овальную форму. Сверху нанести капельку васаби. Из всего риса сделать такие заготовки. Лист нори разрезать на полоски шириной 3 см, длиной - 15 см. Взять одну полоску нори и обмотать ее вокруг рисовой заготовки. Таким образом, получится маленький контейнер, где внизу будет располагаться рис, а над ним останется свободное пространство. Чайной ложкой осторожно поместить красную икру внутрь контейнера (в свободное пространство).



шедевры японии





## Ура-маки с крабовыми палочками

3 крабовые палочки,  
0,5 авокадо,  
0,5 свежего огурца,  
1 ст. ложка сыра филаделфия,  
1 стакан риса,  
1 ст. ложка рисового уксуса,  
паприка.

Замочить рис в холодной воде на 20 минут. После чего сварить в соотношении 1:2. Охладить, добавить уксус. Бамбуковую циновку обернуть пищевой пленкой и положить лист нори. Смочив руки уксусом, выложить на нори рис. Теперь аккуратно перевернуть заготовку. То есть рис должен быть внизу. На нори выложить начинку. Отступив немного от края, положить полоски авокадо, крабовых палочек, сыра и огурца. Продукты выкладывать рядом, а не друг на друга. Свернуть ролл рулетом, удерживая начинку на месте. Загнуть край циновки вверх и следить, чтобы не закатать внутрь пищевую пленку. Готовый рулет обильно посыпать паприкой или семенами кунжута. Рулет нарезать кружочками.