*Илья Яковлевич Гриц*

**השמחﬨ ארוחה**

**РАДОСТЬ ТРАПЕЗЫ**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**Нечто вроде предисловия .......................................................... 3**

**Закуски............................................................................................ 8**

**Первые блюда................................................................................. 31**

**Блюда из мяса ............................................................................... 44**

**Блюда из печени............................................................................. 110**

**Блюда из рыбы .............................................................................. 133**

**Гарниры и овощные блюда ........................................................ 149**

**Соусы............................................................................................. 166**

**Предварительные итоги............................................................ 183**

**Приложение: Рэй Бредбери. Вино из одуванчиков.** *отрывок*  **186**

**НЕЧТО ВРОДЕ ПРЕДИСЛОВИЯ**

Эта странная для меня книжечка предназначена далеко не всем возможным читателям и пользователям, а только моим друзьям и друзьям моих друзей.

Прочих людей настоятельно прошу не открывать ее и завершить чтение на этих словах.

Тех же, кому она окажется интересна и, возможно, даже полезна, прошу, внимательно познакомится с несколькими предварительными замечаниями.

Во-первых, тем, кто пренебрежительно относится к семейной трапезе, пожалуй, тоже стоит на этом месте остановиться. Трапеза в семье – не просто способ наполнения голодных желудков. Это – дар Всевышнего, чтобы семья могла созидаться из «случайных соседей по столику в предприятии быстрого питания» в нечто целостное и единое. Ради этого стоит много трудиться, причем всем, без исключения, в семье.

Тогда к пище, ее приготовлению, к совместной трапеза можно относиться действительно как к Дару Свыше. Дару, за который можно и нужно благодарить. При этом трапеза становится местом благодарения всей семьи, каждого ее члена и каждого ее гостя. Ибо гость на трапезе – также Дар свыше. Это утверждение стоит того, чтобы его серьезно обдумать и обсудить всей семьёй.

Во-вторых, семейная трапеза является уникальной возможностью семейного общения, без которого семья не может существовать и даже просто выжить в этом мире. Известно, что более половины всех созданных семей умирают в первые несколько лет. Возможно, одна из самых серьезных причин – исчезновение необходимости семейного общения вместе с семейной трапезой как места, где это общение происходит. Это замечание должно еще больше сузить круг возможных читателей этой книги, потому что далеко не все смогут принять такое простое утверждение.

В-третьих, семья может выжить в этом мире только тогда, когда все или большинство ее членов познали радость дарения. Речь не идет о дарах больших, дорогих и редких, например, на какой-то памятный день или праздник. Но о дарах, если так можно сказать, малых, осуществляемых нами достаточно регулярно и постоянно, а именно – «сегодня».

Таким даром может стать просто улыбка, тихая радость от встречи кого-то из членов семьи, интерес к повседневной жизни дорогого человека. Но таким даром может стать и простой хлеб, тот самый хлеб, без которого нет нашей жизни, который мы нередко называем «насущным». Разумеется, речь может идти не только о хлебе как таковом, но и о любом виде еды, который готовится с любовью. Это условие – важнейшее и необходимейшее для дальнейших рассуждений и приготовлений. Самое простое или самое сложное блюдо может стать даром, подарком, если приготовлено с любовью.

Есть два (как минимум!) необходимых, но, отнюдь не достаточных условия приготовления такой трапезы.

Первое – любовь ко всем членам своей семьи, а также к тем, кто приглашен на трапезу, или, что тоже вполне возможно, придет неожиданно. Без любви процесс приготовления пищи становится обычным технологическим процессом, а это обязательно скажется на вкусе еды и ее полезности. Любое блюдо, даже приготовленное из самых дорогих и редких продуктов, но без любви – выброшенные время и деньги. Равно как и наоборот: самое простое блюдо, приготовленное из самых простых и недорогих продуктов, но с любовью, становится прекрасным и восхитительным по вкусу. Блюдо, приготовленное с любовью, дарит всем, вкушающим его, радость.

Возможно, что последнее утверждение кого-то обидит или даже оскорбит, но к счастью это правда. Кто знает тайну того, что происходит с обычными продуктами, когда их приготовят с любовью, тот знает. А кто не знает, тот и не поверит этим словам. Убеждать таковых – пустая трата времени. Есть вещи в этом мире, простые, но самые важные, которым поверить со слов других нельзя. Убедиться в их истинности можно, но только когда возникнет такое желание и только на собственном опыте.

И второе, но отнюдь не менее важное, это молитва. При любой работе молитва показана, но при приготовлении трапезы – особенно. Без молитвы, невозможно творческое отношение к приготовлению пищи. А без творчества, любое блюдо, приготовляемое по рекомендованному рецепту, становится серийным, не уникальным. Для семейной же трапезы уникальность, неповторимость всего, что будет на столе необходима, так как эта уникальность станет отображением уникальности, неповторимости этой семьи. Как нет, и не может быть двух одинаковых людей, точнее: двух одинаковых личностей, так нет, и не может быть двух одинаковых семей. И это – дар Свыше, за который надо, разумеется, благодарить.

Именно творческое отношение к приготовлению любого блюда, делает этот процесс уникальным и неповторимым. Любовь и молитва дают возможность обрести свободу в приготовлении трапезы. В том числе, свободу с легкостью изменять рекомендованный рецепт того или иного блюда.

Например, если кто-то не желает вкушать какой-то определенный вид мяса (скажем, свинину), которая рекомендована рецептом, то у него есть две возможности: отбросить этот рецепт навсегда, или же заменить вид мяса на другой, вполне приемлемый для него. Разумеется, при этом будет необходимо изменить и состав приправ и еще кое-что, и это уже дело настоящего творчества.

Возможны также ситуации, когда в состав определенных блюд входят продукты, являющиеся для семьи несовместимыми. Например, мясные и молочные одновременно. И опять у вас есть две названные выше возможности: отказаться от блюда или изменить его составляющие. Для такого творчества (а это, несомненно, настоящее творчество!) вам потребуется молитва, любовь, свобода и размышления.

Отсюда следует еще одно важное требование к приготовлению пищи: над рекомендованными рецептами следует размышлять. Практически каждый раз в этих рецептах могут содержаться такие ингредиенты, которых, может не быть дома, или которые редки в определенных обстоятельствах, или весьма дороги для этой семьи. Это бывает, и довольно часто. И опять же, есть две возможности: отказаться от радости дарения замечательного блюда своим близким, или изменить состав ингредиентов. Последнее требует основательных размышлений, и, конечно, молитвы.

Трапеза – основа любого праздника. Поэтому, если для вас праздник является чем-то значимым в жизни вашей семьи, то стоит напомнить, что подготовка праздника – также важна. В ней нет мелочей, все стоит внимательно продумать. Какие блюда подготовить для этой праздничной трапезы? Как их сервировать? Какую посуду подавать на стол? Какие цветы, и в какой вазе будут стоять на столе? (Трудно представить себе праздник без цветов). Не забудьте про скатерть, лучше белую, но не обязательно, а так же про свечи на столе.

Тогда ваша семейная трапеза станет радостью для всех, кто будет в ней участвовать. Собственно, так и должно быть: праздник и должен быть радостным, а иначе – какой же это праздник?

Участие детей, даже самых маленьких, в такой трапезе весьма желательно. Детские впечатления, особенно радостные, остаются на всю жизнь. Хорошо, когда в памяти растущего ребенка совместные трапезы останутся важнейшей точкой жизни. Разумеется, дети не могут сидеть за столом также долго как взрослые. Очень скоро они будут играть сами. Не огорчайтесь: они обязательно будут внимательно наблюдать за трапезой и внимательно слушать разговоры за столом.

И если взрослые пожелают благодарить за праздник, за трапезу, за все, что было на столе, за радость общения, то весьма возможно, что и дети захотят принять в этом участие. Пожалуйста, не препятствуйте им в этом, но поощряйте.

Все предложенные ниже блюда были проверены мной, изменены по *моему* вкусу. Но вы не должны ориентироваться на него. У вас лично, у вашей семьи свой, уникальный и неповторимый вкус. Пожалуйста, помните об этом.

И еще: названия блюд выбраны мной большей частью нечаянно. Вы можете их менять по вашему усмотрению. Я старался зафиксировать национальное или региональное происхождение каждого блюда. Оно отмечено мелким курсивом под названием. Возможно, для кого-то это покажется неважным, тогда просто не обращайте внимания на ремарки. Но мне представляется это достаточно значимым: творческое отношение к пище свойственно каждой национальной культуре. На мой взгляд, это прекрасное и убедительное свидетельство сущностного единства всех сынов Адама и дочерей Евы. Некоторые блюда родились у меня самого, что также отмечено словами «*мой рецепт*».

Для удобства возможных читателей, текст разбит на разделы, в соответствии с общепринятыми категориями блюд: закуски, первые блюда, мясные, рыбные и т. д.

Итак, предлагаемая вам книжечка ни в коем случае не должна восприниматься как нечто неизменное и монументальное.

Дерзайте, творите, и тогда процесс приготовления трапезы, не всегда простой, легкий и быстрый, принесет вам радость.

Этого я от всей души и желаю вам!

**ЗАКУСКИ**

*Закуски, как ни странно, вовсе не являются обязательным моментом в повседневных трапезах. Однако в праздничной трапезе - это не просто непременный элемент, но и, в каком-то смысле, введение в праздник.*

*Такую трапезу можно сопоставить с хорошим спектаклем, в котором актеры являются одновременно и зрителями. Закуску в этом случае можно назвать завязкой пьесы, введением в ее интригу. Она призвана заинтересовать "зрителей", удивить и вызвать радостное ожидание: если в качестве закуски было предложено нечто необычное, то что же следует ожидать дальше?*

*Поэтому закуска - кроме своего обычного предназначения - возбудить аппетит (напомним, что по английски эта часть трапезы звучит как* [*appetizer*](https://slovari.yandex.ru/appetizer/en-ru)*), служит своебразным "введением" к радости трапезы.*

*Именно поэтому здесь, в качестве закусок, почти нет обычных салатов или возбуждающих аппетит острых и соленых разносолов. Я постарался привести что-то совсем не сложное в приготовлении, но достаточно необычное и, разумеется, вкусное.*

*Очень важно подавать закуску на небольших красивых тарелочках и, непременно, маленькими порциями.*

*Закуска должна пробуждать аппетит, но не насыщать!*

**Фаршированные финики**

*(Арабская кухня)*

Ингредиенты:

* Финики (крупные) и обязательно мягкие - 10 шт.
* Грецкие орехи - 10 шт.
* Чеснок по вкусу
* Майонез - 2 ст. л. (можно, меньше)

Приготовление:

* 1. Растолочь орехи, измельчить чеснок, смешать все с майонезом, посолить по вкусу
  2. Из фиников удалить косточки и начинить их орехово-чесночной начинкой.
  3. Подавать как закуску.

[**ПАШТЕТ "ЗЕЛЕНЫЙ" ИЗ ЯИЦ С СОЕВЫМ СОУСОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/65635/)

*(Русская кухня)*

Ингредиенты:

* [Яйца](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) — 3 шт
* [Лук зеленый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2267) — 1 пучок
* [Сырок плавленый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4112) — 1/2 шт
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) — 50 г
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) (классический) — 50 мл
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) (укроп, петрушка и др.) — 1 пучок
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (при необходимости, по вкусу)
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) (молотый) — 1/3 ч. л.
* [Вода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351) (кипяток) — 1 стакан

Приготовление:

1. Яйца отварить, очистить.
2. Большой пучок зелёного лука залить кипятком на 1-2 мин. Слить воду.
3. Приготовить половину плавленого сырка (маленький брусочек). Отмерить 50 г сливочного масла, растопить его (оставить при комнатной температуре или разогреть в микроволновке).
4. Яйца немного измельчить, нарезать лук, зелень, плавленый сырок. Перемешать, залить соевым соусом. Снова размешать. Добавить сливочное масло.
5. Переложить смесь в блендер и смешать до однородной консистенции, цвет станет равномерно зелёным с небольшими вкраплениями зелени. Попробовать, если недостаточно солёное - подсолить, и снова перемешать, но, как правило, "солёности" вполне достаточно от добавления соевого соуса.
6. Поставить в холодильник для охлаждения и застывания.

**САЛАТ ЛУКОВЫЙ С ЯЙЦАМИ**

*(Бакинская кухня)*

Ингредиенты:

* Лук репчатый - 1 шт (средний)
* Яйца куриные - 2 шт
* Майонез - 2 чайных ложки
* Соль, перец - по вкусу

Рецепт:

1. Луковицу очистить, разрезать на две половины, нарезать тонкими слоями.
2. Все слои "распушить", положить в миску и залить крутым кипятком. Дать постоять минут 10 - 15, воду слить и немного обсушить.
3. Яйца сварить вкрутую. Остудить, очистить и очень мелко порубить.
4. Смешать лук с яйцами, посолить. Можно добавить немного перца, но не обязательно. Премешать.
5. Добавить немного майонеза и снова перемешать. Майонез можно заменить на сметану или несладкий йогурт.
6. Все! Подавать маленькми порциями в качестве очень простой, но вкусной и необычной закуски.

**ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ**

*(Еврейская кухня)*

Ингредиенты:

• Помидоры небольшие - 4 шт.

• Яйца куриные - 2 шт.

• Плавленый сыр - 2 шт.

• Чеснок - 2 зубчика

• Майонез - 5 ст. л.

• Сметана - 5 ст. л

• Соль - по вкусу

• Паприка - по вкусу

Приготовление:

1. Яйца отварить 10 минут, остудить. Натереть на средней терке вместе со сливочными сырками высокого качества без всяких добавок.

2. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке.

3. Смешать яйца и чеснок, посолить по вкусу. Добавить щепотку паприки, сметану и (или) майонез, снова перемешать.

4. Томаты нужны спелые, красные, крепкие, с толстой стенкой. Отрезать крышечку со стороны плодоножки, десертной ложкой или ножом вычистить серединку (можно использовать в овощной салат).

5. Утрамбовать салат в помидоры, накрыть помидорной крышечкой и подать к столу.

[**ОРЕХОВЫЙ ПАШТЕТ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/70461/)

*(Средиземноморская кухня)*

Ингредиенты:

* [Орехи грецкие](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2396) — 200 г
* [Батон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2211) — 150 г
* [Молоко](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1125) — 200 мл
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 3-5 зуб.
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) (сок) — 2 ст. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 4 ст. л.
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) (пучок ) — 50 г

Приготовление:

1. Орехи, чеснок, зелень провернуть в мясорубке. Если хотите получить более однородную массу, то провернуть ещё 2 раза, но и один раз тоже получается неплохо.
2. Замочить батон в молоке, так чтобы батон полностью впитал молоко. Слегка отжать, провернуть в ореховую массу и хорошо перемешать.
3. В получившуюся массу добавить лимонный сок и растительное масло (рафинированное без запаха или со слабовыраженным запахом). Я добавляю оливковое.
4. Хорошо перемешать и паштет готов. Можно намазывать на хлеб с маслом, очень вкусно.

**ПАШТЕТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ**

***(Грузинская кухня)***

Ингредиенты:

* [Фасоль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1864) (красная) — 1 стакан.
* [Орехи грецкие](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2396) (0,5 стак. в паштет, 0,5 стак. на обсыпку) — 1 стак.
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) (мягкое) — 50 г
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036)— 2 зуб.
* [Хмели-сунели](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1956) (по вкусу) — 1 ч. л.
* [Тмин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1787) (по вкусу) — 0,5 ч. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)

Приготовление:

1. Красную фасоль замочить в воде на 6-8 ч, пару-тройку раз воду желательно сменить. Отварить до готовности, в конце варки посолить. Воду слить, немного отвара оставить, возможно, понадобится разбавить паштет.
2. Готовую фасоль провернуть через мясорубку или измельчить блендером. К полученной массе добавить растёртый в ступке тмин, раздавленный чеснок, хмели-сунели, мягкое сливочное масло, растолченные грецкие орехи. Перемешать.
3. Вариант №1. Полученный паштет выложить в блюдо и украсить.  
   Вариант №2. Можно к процессу готовки подключить детей и предложить накрутить шарики, конусы, затем обвалять их в растолченных грецких орехах. Добавленные зёрна граната, кинза только подчеркнут вкус паштета, придадут кавказский колорит.

**ПАШТЕТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ**

***(Грузинская кухня)***

Ингредиенты:

* [Масло оливковое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2426) (можно использовать и масло от вяленых помидоров) — 60 мл
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978)— 1/2 шт
* [Томаты вяленые](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/7046) (в оливковом масле) — 8 шт
* [Каперсы](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/736)— 2 ст. л.
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) свежая (петрушка, любисток, шалфей) — 1 пуч.
* [Паприка](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1384)— 1/2 ч. л.
* [Фасоль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1864) (белая, отварная или консерв. без добавок)- 500 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011)— 2 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036)— 1 зубчик

Приготовление:

* 1. Лук очистить и мелко нарезать, зубчик чеснока очистить и слегка расплющить; поджарить в столовой ложке масла до золотистого цвета лука.
  2. Если используете консервированную фасоль, слить жидкость и промыть.   
     Уложить в процессор, добавить поджаренный чеснок, остаток масла и сок 1/2 лимона. Сделать пюре.
  3. Вяленые томаты и каперсы измельчить ножом на доске или в процессоре.
  4. Свежие травы – немного любистока, еще меньше шалфея и сколько не жалко петрушки, измельчить.
  5. Лук, вяленые томаты, каперсы, травы и паприку соединить с фасолевым пюре, хорошо вымешать, по надобности добавить соль и перец.
  6. Подавать с хлебом, но некоторые предпочитают есть этот паштет просто ложкой.

[**МАЦЕБРАЙН**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/56907/)

*(Еврейская кухня во время недели Песаха)*

Ингредиенты:

* [Маца](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1076) (пластины) — 3 шт
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200)— 2 шт
* [Вода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351) (теплая), но лучше - молоко — 0,5 стак.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)— 1 ч. л.
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) (щепотка)
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (для жарки)

Приготовление:

1. Измельчить мелко три пластины мацы. Размочить в воде (в молоке – лучше), оставшуюся воду слить.
2. Взбить 2 яйца с солью и щепоткой сахара. Добавить 1/2 стакана тёплой воды или молока.
3. Добавить смесь из яиц с водой в размоченную мацу.
4. На разогретую сковороду с маслом вылить это "тесто". Прожарить на маленьком огне под крышкой с двух сторон, чтобы подрумянилось.
5. Подавать на стол горячим. Отличная закуска! Очень хорошо также вместо хлеба к супу, или к завтраку.

*Внимание! Блюдо очень сытное, поэтому подавать в качестве закуски маленькми порциями!*

[**МАКАРОНЫ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/13518/) **ПО-КОРОЛЕВСКИ**

*(Рецепт шеф-повара ныне покойного короля Саудовской Аравии Фахада)*

Ингредиенты:

* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068)
* [Макароны](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1032)
* [Сыр мягкий](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3527)
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036)
* [Сливки](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1649)

Приготовление:

1. Отварить макароны до готовности и сцедить воду.
2. Сделать зажарку из масла и чеснока.
3. Влить зажарку в макароны, добавить сливки и сыр.
4. Все тщательно перемешать на среднем огне в течение 2-3 х минут.  
     
   Макароны готовы!!!

[**СНЭК «АРАХИС В ВАСАБИ»**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/78357/)

*Закуска к пиву (Японская кухня)*

Ингредиенты:

* [Арахис](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/84) (цельный, можно в шелухе) — 300 г
* [Вода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351) — 150 мл
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 3 ст. л.
* [Васаби](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/325) (порошок) — 2 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) — 1 ч. л.
* [Крахмал картофельный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3408) — 2 ч. л.

Приготовление:

1. Тщательно перемешать васаби, крахмал и соль.
2. Из воды и сахара сварить сироп. Когда сироп будет готов — окунуть в него арахис.
3. Вынуть орешки с помошью шумовки. Дать сиропу немного стечь.
4. Добавить в нашу васаби-смесь и хорошенько обвалять.
5. Выложить орешки на противень, застеленный пекарской бумагой. Отправить в духовой шкаф (135 гр.) на 30 минут. Затем убавить температуру до 90 гр. и подождать еще 20 минут. На всякий случай, не переставайте поглядывать за орешками, возможно, они приготовятся раньше.

[**ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГОЛУБЫМ СЫРОМ И ФИСТАШКАМИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/81776/)

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* [Яйца](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) — 4 шт
* [Сыр голубой](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/10069) (с плесенью, например, "Кастелло данаблю") — 50 г
* [Майонез](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1030) — 1 ст. л.
* [Фисташки](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1879) (несоленые) — 50 г
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) (для украшения)

Рецепт:

1. Вареные яйца разрезать и аккуратно вынуть желтки. Смешать желтки, голубой сыр и немного майонеза, чтобы получилась однородная масса.
2. Фисташки слегка обжарить на сухой сковороде. Растолочь в ступе.
3. Теперь нафаршировать сырной массой половинки яиц, присыпать сверху фисташковой крошкой, украсить зеленью и подавать к столу.

*Возможно, вам еще больше понравится с миндалем или грецким орехом.*

[**ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/43452/)

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) — 5 шт
* [Сыр твердый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2273) — 100 г
* [Помидор](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1443)ы (томаты в собственном соку) — 400 г
* [Сметана](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1657) — 100 г
* [Приправа](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1457) (смесь итальянских приправ - тимьян, орегано, майоран, базилик, розмарин) — 1 ч. л.
* [Масло оливковое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2426) — 2 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)

Приготовление:

1. Сделать соус. В глубокой сковороде разогреть оливковое масло и добавить томаты. Когда томаты закипят, добавить приправы и соль и подержать на огне еще минуту.
2. Яйца очистить и разрезать пополам. Желтки растереть вилкой.
3. Сыр натереть на мелкой терке и перемешать с желтками. Добавить сметану.
4. Нафаршировать яйца.
5. В форму для выпечки вылить соус. Разместить яйца в соусе.
6. Выпекать в духовке разогретой до 180 градусов 20 минут (время может меняться, в зависимости от духовки, в любом случае, как только верхушечки яиц запекутся, станут коричневатыми, можете выключать).
7. Подавать можно с любым гарниром, отлично сочетается со спагетти.

**СЫРНЫЕ ТАРТАЛЕТКИ С АВОКАДНО-ТВОРОЖНОЙ**

**НАЧИНКОЙ «ВОСТОРГ»**

*(Средиземноморская кухня)*

Ингредиенты:

* [Сыр твердый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2273) — 200 г
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 1 зуб.
* [Крахмал](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/874) (картофельный) — 1 ст. л.
* [Авокадо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/14) — 1 шт
* [Фета](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1868) — 150 г
* [Сок лимона](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2926)— 1 ч. л.
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) (молотый)
* [Укроп](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1842) (свежий)

Приготовление:

1. Твёрдый сыр натереть на мелкой тёрке. Добавить к сыру выжатый зубчик чеснока и одну столовую ложку крахмала, аккуратно перемешать.
2. На сухую сковороду выложить сырную смесь по одной столовой ложке.
3. Нагреть сковороду и дождатьсяь, когда сыр расплавится. Убрать с огня и дать сырным блинчикам немного остыть (но не сильно!), до такой степени, чтобы их можно было снять лопаточкой.
4. Надеть сырные блинчики на дно перевёрнутых рюмочек (если возьмёте стаканы, получатся очень большие тарталетки). Прижать их руками к стопочкам, примять края и дать остыть.
5. Остывшие тарталетки снять с рюмок и заполнить любым салатом, сочетающимся по вкусу с сыром. Это может быть любой куриный, грибной или яичный салат. У меня была авокадно-творожная начинка.
6. Фету взбить в блендере, добавить кусочками нарезанное авокадо, укроп, полить соком лимона, поперчить, перемешать и разложить по одной чайной ложке в тарталетки.
7. По желанию в начинку можно мелко нарезать помидоры. Украсить зеленью наполненные тарталетки и подать на стол.

[**РЕДЬКА С ЛУКОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/20169/)

*(Еврейская кухня)*

Ингредиенты:

* [Редька](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1517) — 1 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011)— 1 шт
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по вкусу)
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) (по вкусу)
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (для жарки)

Приготовление:

1. Натереть редьку на крупной терке.
2. Лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Остудить.
3. Смешать редьку и лук. Посолить и поперчить.
4. Выложить на блюдо.
5. Украсить зеленью.

В моем детстве это блюдо делали из черной редьки. Я делаю из красной редьки. Она по вкусу похожа на редиску, только большая. Из белой редьки - тоже хорошо!

[**МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЧИКИ В ЦЕЛОФАНОВОМ ПАКЕТЕ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/44848/)

*(Еврейская кухня)*

Ингредиенты:

* [Огурeц](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/11680) — 500 г
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) — 1 ст. л.
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 1 ст. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 3-4 зуб.
* [Укроп](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1842) — 4-5 шт
* [Перец ямайский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/7842) (aнглийский, горошком) — 4-5 шт
* [Перец красный жгучий](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5217) — 0,25 шт (по желанию)
* [Лавровый лист](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/944) — 1-2 шт

Рецепт:

1. Огурцы помыть и замочить на 10-15 минут.
2. Чеснок почистить, укроп, английский перец, лавровый лист помыть, острый красный перчик помыть, отрезать четверть.
3. Взять новый целлофановый пакет. Уложить в него укроп, чеснок, огурцы, лавровый лист и английский перец.
4. Добавить соль, сахар и красный перец.
5. Пакет завязать и хорошо встряхнуть несколько раз.
6. Пакет положить в холодильник на три дня. Не забывая его встряхивать один раз в день.
7. Через три дня ваши малосольные огурчики готовы.

[**ТАРТАЛЕТКИ ИЗ ЛАВАША С ОМЛЕТОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/41162/)

*(Нечто в армянском стиле)*

Ингредиенты:

* [Лаваш](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4110) (армянский) — 2 шт
* [Лук-порей](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2355) (белая часть) — 1 шт
* [Сыр творожный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5715) — 100 г
* [Сливки](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1649) (любые) — 100 мл
* [Яйцо куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3562) — 2 шт
* [Бекон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/161) (или грудинка) — 80 г (по желанию)
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 30 мл
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) (по вкусу)
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по вкусу)

Рецепт:

1. Лаваш нарезать квадратами 10\*10 см. Смазать квадраты с обеих сторон растительным маслом.
2. В форму для маффинов положить по два квадрата.
3. Лук-порей (белую часть) нарезать тонкими кольцами. Бекон порезать соломкой. Обжарить их в растительном масле 5 минут. Выложить лук и бекон на дно тарталеток.
4. Смешать творожный сыр, сливки и яйца, добавить соль и перец по вкусу.
5. Залить омлетной смесью. Запекать в духовке при 180 гр. до готовности 15-20 минут.

**ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И ЯБЛОКОМ**

*(Еврейская кухня)*

Ингредиенты:

Фасоль – 1 стакан

Яблоко – 1 шт

Свкла вареная – 1 шт

Лук репчатый – 1 шт

Уксус винный – 2 ст. л.

Масло растительное – 2 ст. л.

Перец черный или красный – по вкусу

Соль – по вкусу

Приготовление:

1. Сваренную и промытую в холодной воде фасоль смешать с измельченным луком (можно нарезать его полукольцами) и нарезанными соломкой яблоком и свеклой.
2. Массу посолить, поперчить, перемешать и заправить уксусом и растительным маслом или майонезом.

**ЖУЛЬЕН ИЗ ШАМПИНЬОНОВ**

*(французская кухня)*

Ингредиенты:

Шампиньоны свежие - 250 г  
Лук репчатый (крупный) - 1 шт  
Яйцо - 1 шт  
Сливки (сметана) - 100 мл  
Сыр твёрдый - 100 грамм  
Мука - 1 ст. л  
Сливочное масло - 50 г  
Соль, чёрный перец - по вкусу

Приготовление:

1. Шампиньоны мелко нарезать. Репчатый лук нарезать соломкой.
2. Растопить половину сливочного масла. Обжарить шампиньоны до золотистого цвета.
3. Отдельно растопить оставшуюся часть сливочного масла. Обжарить лук, затем добавить муку и грибы. Перемешать.
4. Яйцо взбить и добавить к нему сливки (или сметану).
5. Грибы выложить в керамическую форму или в металлическую кокотницу. Хорошо если будет несколько маленьких форм. Залить грибы яичной смесью и засыпать натёртым сыром.
6. Запекать в духовке при 180 градусах 15 минут.
7. Подавать грибной жульен горячим.

**ЖУЛЬЕН С КУРИЦЕЙ**

*(французская кухня)*

Ингредиенты:

Курица отварная - 150 г  
Лук репчатый - 0,5 шт  
Сыр твердых сортов - 75 г  
Сливки (35%) - 150 мл  
Масло сливочное - 25 г

Соль, перец - по вкусу.

Приготовление:

1. Курицу отварить, остудить, отделить мясо от костей. Сыр натереть на крупной терке.
2. На сковороде растопить сливочное масло, выложить нарезанный репчатый лук и обжаривать до прозрачности.
3. Когда лук будет почти готов, добавить к нему мелко нарезанную курицу.
4. Через 5 минут после добавления курицы, влить сливки.
5. Размешать, добавить соль, перец, любимые специи.
6. Проварить 5 минут, затем содержимое сковородки разложить по кокотницам.
7. Сверху каждой кокотницы насыпать толстым слоем сыр.
8. Разогреть духовку до 250 градусов и поставить в нее кокотницы. Как только сыр зарумянится, вытащить кокотницы из духовки.
9. Жульен из курицы готов, подавать в горячем виде.

**ЖУЛЬЕН С КУРИЦЕЙ И ШАМПИНЬОНАМИ**

*(мой рецепт)*

Ингредиенты:

* Курица отварная - 150 г
* Шампиньоны свежие - 250 г
* Лук репчатый (крупный) - 1 шт
* Яйцо - 1 шт
* Сметана (сливки) - 100 мл
* Сыр твёрдый - 100 г
* Сливочное масло - 50 г
* Соль, перец, пряности - по вкусу.

Приготовление:

1. Курицу отварить, остудить, отделить мясо от костей. Сыр натереть на крупной терке. Мелко нарезать шампиньоны. Репчатый лук нарезать мелко.
2. Растопить половину сливочного масла. Шампиньоны обжарить до золотистого цвета.
3. Отдельно растопить оставшуюся часть сливочного масла. Обжарить лук до золотистого цвета, добавить мелко нарезанную курицу и перемешать (5 минут). Потом добавить муку (не обязательно) и грибы. Перемешать.
4. Взбить яйцо, добавить к нему сливки (или сметану). Посолить, поперчить, добавить любимые приправы.

5. Залить грибы яичной смесью. Потушить на маленьком огне несколько минут, затем содержимое сковородки разложить по кокотницам и насыпать сверху много тёртого сыра.

6. Запекать при 180 градусах 15 минут. Подавать жульен горячим.

*Если сделать много, и не в маленьких кокотницах, а в небольших плошках (или пиалах), то это может быть и основным блюдом.*

**Помидоры, фаршированные СЫРНЫм салатом**

*(еврейская кухня)*

Ингредиенты:

Помидоры – 4 шт

Яйца – 2 шт

Плавленный сыр – 2 шт

Чеснок – 2 зуб

Майонез – 5 ст. л.

Сметана – 5 ст. л.

Соль, паприка – по вкусу

1. Яйца отварить 10 минут, остудить. Натереть на средней терке вместе со сливочными сырками высокого качества без добавок.
2. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке.
3. Посолить по вкусу, добавить щепотку паприки, сметану и/или майонез, все перемешать.
4. Томаты нужны спелые, красные, но крепкие, с толстой стеночкой! Отрезать крышечку со стороны плодоножки, десертной ложкой или ножом вычистить серединку (она для салата не понадобится, можно использовать в овощной салат или для соуса "болоньезе" вместо протертых томатов).
5. Утрамбовывать салат в помидоры, накрыть помидорной крышечкой и подать к столу.
6. Приятного аппетита!

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

*Супы как особое блюдо праздничного стола постепенно выходят из употребления. Дети практически всегда капризничают, не желая есть предложенные родителями суп. Пожалуй, только бабушки еще в состоянии как-то уговорить их совершить этот подвиг. Да и взрослые нечасто, даже когда есть все возможности, заказывают себе в ресторане или в кафе это блюдо. Ну, а готовить супы дома, для семейной трапезы - сегодня кажется совсем странным.*

*Причины такого отношения к супам и их готовке разные. Во-первых, бытует мнение, что это "слишком хлопотно", для этого требуется слишком много времени и слишком много потом кастрюль и сковородок надо отмывать. Во-вторых, старшее поколение еще помнит голодные времена, когда суп готовился для "сытости". Не слишком приятные воспоминания, которых, разумеется, у людей среднего возраста и молодежи нет, но отношение сохраняется. В-третьих, считается, что готовить супы - слишком сложное дело, требующее постоянного пребывания на кухне.*

*Поэтому вашему вниманию предлагаются рецепты разных супов. Разных и по месту их рождения, и по степени сложности приготовления. Совсем сложные рецепты сюда не включены. Также, как и рецепты, так называемых, обычных, повседневных супов. Зато каждый предложенный мной суп может стать украшением трапезы, даже ее вершиной. Например, французский луковый суп, о сложности приготовления которого ходят легенды. На самом деле, если внимательно продумать весь процесс его готовки, то все сложности уменьшаются в разы. Главное требование - хорошая большая кастрюля, обязательно толстостенная, а еще лучше - чугунная.*

*И еще советую проделать определенную "рекламную компанию", заявив детям и всем остальным, что сегодня на столе будет нечто "совершенно фантастическое"!*

*Для такого прекрасного летнего супа как гаспаччо, нужен обязательно хороший мощный блендер и любые свежие овощи. Весь суп готовится за 10 - 12 минут и сам процесс приготовления можно включить в трапезу - как нечто веселое и увлекательное. Все желающие (в первую очередь, дети!) могут загружать любимые овощи в блендер. Добавлять ли травы (базилик, укроп, петрушку, пастернак и другие), класть ли лук и чеснок и сколько - можно решать всем вместе, превратив это в веселую игру.*

*Летние супы лучше готовить в расчете на то, что бы съесть за одну трапезу. Оставлять "на потом" не рекомендуется: вкус от хранения ухудшается, в отличии, скажем, от лукового супа или борща.*

*Обратите внимание, что вы не увидите в этом разделе традиционных куриных или мясных бульонов, или рыбных супов. Связано это с тем, что рецепты этих видов супов общеизвестны.*

*Небольшое число рецептов этого раздела не означает, что отношение к супам пренебрежительное. Отнюдь! Это, скорее, приглашение к вашему самостоятельному творчеству.*

*Буду рад, если вы дополните этот раздел вашими любимыми супами, причем, неважно - широко известными или редкими, главное, что они ваши любимые.*

*И буду просто счастлив, если эти рецепты вы пожелаете прислать мне в подарок*

**ЛУКОВЫЙ СУП ПО-ПАРИЖСКИ**

Ингредиенты:

* Сливочное масло - 50 г
* Оливковое масло - 3-4 ст. л.
* Лук - 2 кг
* Чабрец - 1 ч. л
* Сахар (лучше коричневый) - 1 ст. л.
* Говяжий бульон (можно куриный) - 1.5 л
* Мука - 1 ст. л.
* Сухое белое вино - 150 мл
* Бренди или коньяк - 3 ст. л. (можно водку, тогда немного больше)
* Французская булка - 6-12 кусочков (можно багет)
* Чеснок - 1 зубчик
* Французская горчица - 1 ст. л. (лучше дижонская)
* Твердый сыр тертый - 1 ст
* Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Взять большую кастрюлю с толстым дном, распустить в ней сливочное масло, добавить оливковое. Нарезать лук полукольцами, (резать его не поперек луковицы, а от основания к вершине).

2. Забросить весь порезанный лук в кастрюлю и готовить на среднем огне 5-8 минут, помешивая. Затем добавить душистый чабрец. Жарить лук не нужно, температура должна быть такая, чтобы он томился на плите и, ни в коем случае, не подгорал. Уменьшить огонь до минимума, накрыть кастрюлю крышкой и готовить лук еще 20-30 минут, изредка помешивая. Когда лук станет мягким и золотистым, снять крышку, увеличить огонь до среднего, добавить сахар и вновь томить лук, пока он не истомится до коричневого цвета. Это может занять минут 20.

3. В это время в другой кастрюле довести говяжий бульон до кипения.

4. В кастрюлю с луком добавить муку и готовить, помешивая, пару минут. Постепенно добавить горячий бульон, вино, бренди соль и перец. Довести все до кипения, накрыть крышкой и доварить суп на самом маленьком огне еще 15 мин. Основа для французского лукового супа готова. Ее можно держать в холодильнике до трех суток, чтобы приготовить луковый суп, когда понадобиться.

4. Чтобы собрать луковый суп воедино, надо приготовить гренки. Разогреть духовку до 150 гр и хорошенько подсушить кусочки французской булки. Натереть получившиеся сухарики чесноком, намазать горчицей и посыпать тертым сыром. Разогреть гриль до максимума. Суп разлить в жаропрочные тарелки, положить в каждую по одной или две гренки и ставить под гриль. Как только сыр начнет зажариваться, достать тарелки из-под гриля. Готовый луковый суп немедленно подать на стол. Можно зажарить и в микроволновке.

5. Правильно приготовленный луковый суп не только очень вкусный, но и считается чудесным блюдом для выхаживания больных и похмельных, благодаря целебному сочетанию крепкого бульона, карамелизованного лука, вина и бренди.

*Но у меня самого такого опыта выхаживания больных и похмельных нет!*

[**ХОЛОДНЫЙ БОРЩ С СЕЛЕДКОЙ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/27301/)

*(Норвежская кухня)*

Ингредиенты:

* [Свекла](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1608) (отварная) — 2 шт
* [Сельдь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1620) — 250 г
* [Укроп](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1842) (мелко нарезанный)
* [Кефир](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/789) — 500 мл
* [Бульон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/289) (нежирный мясной; можно заменить овощным) — 500 мл
* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763) (отварной) — 250 г
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)

Приготовление:

1. Отвареную свеклу очистить и натереть. Взбить немного венчиком кефир с бульоном
2. Селёдку промыть и нарезать немелкими кубиками.
3. Отварную картошку тоже измельчить.
4. Все ингредиенты смешать. Нарезать мелко укроп, посолить, перемешать и поставить в холодильник на час-два. Затем разлить по тарелкам.

[**ШАЛТИ БОРЩИ – ХОЛОДНЫЙ БОРЩ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/29416/)

*(Литовская кухня)*

Ингредиенты:

* [Кефир](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/789) — 0,5 л
* [Свекла](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1608) — 3-4 шт
* [Огурец](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1259) (свежий) — 4-5 шт
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) (отварить) — 4 шт
* [Лук зеленый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2267) (перья) — 1 пуч.
* [Укроп](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1842) — 1 пуч.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), [сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601)
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) — 0,5 шт
* [Вода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351)

Приготовление:

1. Свеклу отварить, натереть на терке и замариновать с солью, сахаром и соком лимона.
2. Зеленый лук и укроп мелко нарезать и перетереть с солью. Огурцы натереть на терке. Яйца нарезать кубиками.
3. Добавить замаринованную свеклу. Все перемешать и залить кефиром. Влить немного (около стакана) холодной кипяченой воды. Посолить по вкусу. Хорошенько охладить.
4. Холодный борщ подавать с горячей отварной картошкой!

*Освежает прекрасно!*

[**БОРЩ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/29840/) **ЛЮБИМЫЙ**

*(Русская кухня)*

Ингредиенты:

* [Мясо на кости](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/6662) — 400 г
* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763) — 3-4 шт
* [Свекла](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1608) — 2 шт
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) — 1 шт
* [Капуста белокочанная](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/743) – полкачана
* [Перец болгарский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2314) — 1 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2 зуб.
* [Томатная паста](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2264) — 1 ст. л.
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) петрушка, укроп, кинза
* [Лук](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1006) — 1 шт
* [Соль, перец черный – по вкусу](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2843)

Приготовление:

1. Поставить варить бульон, добавить лавровый лист. Обычно первую воду от бульона сливают, тогда бульон получается прозрачным и светлым.
2. Пока варится бульон, измельчить свеклу соломкой. Отправить свеклу в кастрюльку с холодной водой (воды налить столько, чтобы, когда свариться свекла, соединить ее с бульоном и с овощами, чтобы все уместилось в одной кастрюле) добавить туда томатную пасту, сахар и поставить варить на маленький огонь.
3. Нарезать морковь соломкой, а картофель кубиками и добавить их в бульон.
4. Нашинковать капусту и лук и тоже положить в бульон.
5. Вареную свеклу добавить "вместе с ее бульоном" в кастрюлю.
6. Измельчить перец и зелень и добавить их к борщу. Солить, перчить по вкусу и в конце варки выдавить пару долек чеснока.
7. Подать со сметаной или сливками – по желанию.

[**БОРЩ В ДУХОВКЕ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/20276/)

*(Украинская кухня)*

Ингредиенты:

* [Курица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/928) — 0,5 шт
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) — 1 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Свекла](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1608) — 1 шт
* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763) — 5 шт
* [Томатная паста](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2264) — 1 ч. л.
* [Сок лимонный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2278) — 1 ст. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 2 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) — 1 ч. л.

Приготовление:

1. Нарезать на порционные кусочки курицу. Положить в горшок. добавить тертую морковь, нарезанный лук, картошку
2. Отвареную свеклу тушить с ложкой томатной пасты и лимонным соком в растительном масле (можно еще добавить щепотку сахарного песка, но это на любителя). Затем положить еe тоже в горшочек.
3. Добавить листик лаврушки и несколько горошин перца. Залить все это водой и поставить в духовку. Томить борщ в духовке часа полтора-два.
4. Затем добавить тертый зубчик чеснока и выключить духовку. Оставить в духовке, если есть возможность, еще на час-два - так получается вкуснее. Но можно есть и сразу.

**БОРЩ ПОСТНЫЙ ЗА ПОЛЧАСА**

*(мой рецепт)*

Ингредиенты:

* Свекла – 2 шт
* Морковь – 2 шт
* Помидор – 1 шт
* Картофель – 1-2 шт
* Луковица большая – 1 шт
* Чеснок – 2-6 зуб. (по вкусу)
* Соль, перец и другие пряности – по вкусу
* Лавровый лист – 2-3 шт

Приготовление:

1. Все овощи вымыть, очистить. Лук, чеснок и картофель нарезать мелко. Остальные овощи натереть на средней терке.
2. Обжарить лук до мягкости. В конце обжарки добавить чеснок.
3. Вскипятить в толстостенной кастрюле 2-3 литра воды (в зависимости от количества людей за столом). Положить в кипящую воду натертые свеклу, морковь, помидор, нарезанный картофель. Дать снова закипеть и добавить прожаренные лук и чеснок. Варить под крышкой 10-12 минут на небольшом огне.
4. Положить соль, пряности (по желанию и по вкусу), лавровый лист. Проварить еще несколько минут (до мягкости всех овощей).
5. Выключить огонь и оставить под крышкой на некоторое время.
6. Подавать горячим с зеленью и со сметаной.

[**ХАРЧО**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/12469/)

*(Грузинская кухня)*

Ингредиенты:

* [Баранина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2452) — 800 г
* [Рис](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1528) — 1/2 стак.
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 3 шт
* [Помидор](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1443)ы — 5 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) (головка) — 1 шт
* [Ткемали](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1785) (можно положить сливовый соус домашний)
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)
* [Кинза](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2363) (свежая) — 1 пуч.

Приготовление:

1. Баранину вымыть, залить водой (воды около 2-2,5 литров) и варить. Вовремя снять пенку, солить в середине варки. Когда мясо сварилось (через час - полтора), вынуть его из бульона, бульон процедить.
2. В казанке обжарить лук.
3. Рис промыть. Положить в бульон.
4. Мясо отделить от косточек, разобрать на кусочки и отправить к луку в казанок.
5. Помидоры очистить от кожицы, провернуть через мясорубку или натереть на терке и вылить в мясо. Туда же положить нарезанную кинзу. Нарезать чеснок кружочками, положить в казан. Залить бульоном со сваренным рисом.
6. Томить под крышкой на небольшом огне минут пять-двадцать. Приправить в конце соусом из слив. Потом хорошо еще подержать под крышкой час-два. Подавать достаточно горячим!

[**НАСТОЯЩИЙ СУП**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/45991/) **ХАРЧО**

*(Грузинская кухня)*

Ингредиенты:

* [Хмели-сунели](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1956) — 2 ч. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 3-4 зуб.
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1-2 шт
* [Соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1695) (ткемали или сацибели) — 150 г
* [Орехи грецкие](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2396) — 100 г
* [Рис](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1528) (длиннозерный) — 200 г
* [Говядина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2235) — 500 г
* [Перец красный жгучий](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5217)
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213)

Приготовление:

1. Мясо нарезать небольшими кусочками, залить водой и поставить вариться на 1 час. Промыть рис и положить в готовый бульон минут на 10.
2. Поджарить лук до золотистой корочки и добавить в суп.
3. Измельчить орехи в блендере и тоже добавить в суп.
4. Добавить соус ткемали.
5. Добавить приправу хмели-сунели, соль, перец по вкусу, выдавленный через чесночницу чеснок. Варить минут 5-7.
6. Разлить по тарелкам. Можно украсить зеленью.

**ГАСПАЧЧО**

*(Испанская кухня)*

Ингредиенты:

* [Помидор](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1443)ы — 4 шт
* [Огурц](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1259)ы — 3 шт
* [Перец болгарский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2314) (лучше красный или желтый) — 1 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) (средний) — 1 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2 зуб.
* [Масло оливковое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2426) — 100 г
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по вкусу)

Приготовление:

1. У перца удалить семена и плодоножку, у огурцов и помидоров удалить попки. Нарезать овощи на кусочки среднего размера (чтобы удобнее было взбивать их в блендере).
2. В блендер налить масло; положить сразу соль, лук, чеснок и взбить. В полученную массу постепенно добавить помидоры, огурцы, перец (очерёдность именно такая: от более мягких продуктов к твердым).
3. Слить все в кастрюлю или миску, хорошенько перемешать, добавить по вкусу соль. Поставить в холодильник, остудить, если надо.
4. Разлить по тарелкам и радоваться!

*На самом деле - в блендер можно класть любые овощи, травы и приправы, которые вы любите. Можно менять вкус этого супа, изменяя пропорции овощей.*

**ГРИБНОЙ СУП**

*(Русская кухня)*

Ингредиенты:

* Грибы сушенные (лучше белые) – 150–200 г
* Картофель – 4 шт
* Морковь – 1 шт
* Лук репчатый – 1 шт
* Петрушка корневая – немного
* Лавровый лист, соль, перец – по вкусу
* Масло растительное
* Зелень – по вкусу
* Сметана – по вкусу

Рецепт:

1. Грибы промыть, замочить на 1-2 часа в 2-х литрах воды. Полученный настой профильтровать, поставить на огонь, добавив 1-1,5 литра воды. Грибы повторно промыть, откинуть на дуршлаг.
2. Картофель очистить, нарезать кубиками, добавить в кипящий грибной настой.
3. Обжарить мелко нарезанный лук на растительном масле, добавить натертые морковь, корень петрушки, затем грибы, все вместе обжарить, посолить.
4. Все положить в кастрюлю. Варить до готовности картофеля. За 5-7 минут до окончания варки добавить лавровый лист, посолить по вкусу и поперчить.
5. Если суп получился слишком густой, добавить еще воды.
6. Ароматный грибной суп готов! Подавать со сметаной, посыпав зеленью.

**МЯСНЫЕ БЛЮДА**

*Блюда из мяса являются основными в трапезе. К их приготовлению следует отнестись весьма внимательно. Обычно эти блюда называют "вторыми", считая, что "первыми" являются супы.*

*Позволю себе напомнить некоторые основные моменты приготовления.*

*Во-первых, мясо следует выбирать хорошее или очень хорошее. Если качество мяса посредственное, то никакие ухищрения, никакие специи и приправы не смогут привести к появлению на столе блюда, достойного слова "трапеза". Лучше купить немного, но более дорогое мясо, чем побольше, но похуже.*

*Иногда случаются приятные неожиданности, когда, например, очень хорошее филе индейки продается по невысокой цене. В таком случае, я покупаю его довольно много, нарезаю дома на порции, запечатываю в полиэтиленновые пакеты и замораживаю. При низкотемпературной заморозке качество мяса не снижается. Но размораживать его надо правильно, лучше всего в микроволновой печи, и повторно уже это мясо не замораживать!*

*Во-вторых, многие рецепты рекомендуют предварительно подготавливать мясо к жарке, тушению или запеканию в духовке. Это может быть маринование, засолка и другие способы подготовки. Пожалуйста, отнеситесь к этому этапу вдумчиво и серьезно. Здесь перед вами огромный простор для творчества. Те ингредиенты, которые рекомендованы рецептом, возможно и даже желательно заменить теми, которые любимы в вашей семье, которые доступны или просто есть дома.*

*В-третьих, время приготовления мяса сильно зависит от особенностей вашей плиты, духовки, качества кастрюль и сковородок. Я рекомендую толстостенные кастрюли для тушения, чугунные сковороды и специальные формы для запекания. Лучше всего - одноразовые, из фольги.*

*В-четвертых, гарнир! То, что предложено в рецептах, соответствует моему вкусу. Вы совершенно свободны выбирать нечто свое, или вовсе отменять гарнир.*

*И, в-пятых, специи. Опять же, которые мне нравятся. Но я советую вам: смело экспериментируйте, добавляйте специи по вашему усмотрению, или, даже вовсе отказывайтесь от них.*

*Помните: кулинария - особенно приготовление мяса - высокое искусство, которое требует творческого отношения в высшей степени!*

**КИСЛО-СЛАДКОЕ МЯСО**

*(по-еврейски)*

Ингредиенты:

* Мясо - 1кг
* Томатное пюре - 3 ст. л.
* Лук репчатый - 3 луковицы
* Чеснок - 5-6 зубчиков
* Картофель - 4 шт.
* Чернослив – 400 г
* Бульон - около 1 стакана
* Мед - неполная столовая ложка
* Молотый имбирь - 2 ст. л.
* Уксус столовый - 2 ч. л.
* Коньяк - 3 ст. л.
* Сахар - по вкусу
* Душистый перец, лавровый лист - по вкусу

Приготовление:

* 1. Мясо промыть в холодной воде, разрезать на небольшие куски, посолить, обжарить на растительном масле до образования корочки, затем переложить в сотейник, залить бульоном и поставить тушить.
  2. Картофель промыть, очистить, каждую картофелину разрезать на 4 части, сварить.
  3. Обжарить на растительном масле нарезанные лук, чеснок, имбирь, добавить сахар, уксус, томатную пасту, мед, подержать на огне несколько минут, добавить коньяк, размешать и сразу снять с огня.
  4. К тушеному в течение 45-60 минут мясу добавить эту смесь, картофель, чернослив, черный перец, лавровый лист.
  5. Поставить в предварительно разогретую духовку тушиться под крышкой до готовности.

**МЯСО ТУШЕНОЕ С ВИНОМ**

*(мой рецепт)*

Ингредиенты:

* Мясо курицы, или говядины, или свинины – 1 кг, филе
* Лук репчатый – 3-5 шт больших
* Помидоры свежие, большие – 3-5 шт
* Чеснок – 4-6 зуб.
* Кабачки, баклажаны – по выбору, можно и не класть – 1 шт
* Масло растительное – достаточное количество
* Соль, перец, приправы, карри – по вкусу
* Вино красное сухое – 0,5 бутылки или немного больше

Приготовление:

* 1. Мясо промыть, разрезать на крупные или небольшие кусочки.
  2. Лук, помидоры, кабачки и/или баклажаны мелко нарезать.
  3. Сковороду большую сильно разогреть, налить масла, положить мясо и жарить, постоянно помешивая.
  4. Когда мясо немного прожариться, добавить лук, также помешивая.
  5. Добавить чеснок, продолжая помешивать.
  6. Добавить помидоры, также помешивая.
  7. Добавить (по желанию) баклажан и/или кабачок; можно цукини

7. Посолить, поперчить, добавить различные пряности по вкусу. Карри – обязательно.

8. Когда все станет мягким, но еще не готовым, добавить вина и тушить под крышкой еще полчаса или час на маленьком огне.

9. Если вино к этому времени все выкипит, можно добавить еще вина, или немного горячей воды.

10. Говядина готовится дольше, чем курица или свинина. Мясо должно быть мягким настолько, чтобы его можно было есть губами, но оно не должно разваливаться.

*На гарнир хорошо подать сваренный рис*

**ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ПОД СЫРНОЙ «ШУБКОЙ»**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Филе индейки - 500 г
* Лук репчатый – 2-3 шт больших
* Сыр твердый – 150-200 г
* Яйцо – 1 шт.
* Йогурт без добавок (можно заменить сметаной или майонезом) – 125 г
* Соль, специи – по вкусу
* Масло растительное

Приготовление:

1. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сковороде на растительном масле
2. Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, отбить, добавить, соль и специи, перемешать. Противень смазать растительным маслом и выложить мясо ровным слоем.
3. Взбить 2 яйца, добавить йогурт и специи и опять взбить.
4. Сверху мяса выложить обжаренный лук.
5. Затем все залить смесью из йогурта и яиц.
6. Последний шаг - посыпать все обильно сыром и поставить мясо в духовку. На 180 градусов, примерно, минут на 30.

**ИНДЕЙКА «СНЕГУРОЧКА»**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Филе индейки
* Соль, перец, специи
* Майонез

Рецепт:

1. Филе индейки нарезать порционно, посолить-поперчить, сложить в миску, намазать майонезом и оставить на час в холодильнике.
2. Выпекать в духовке до готовности.

*Всe! Можно подавать и радоваться!*

**САЦИВИ**

*(Грузинская кухня)*

Ингредиенты:

* Индейка – 3 кг, можно и меньше
* Орехи грецкие - 1 кг (для средней – 500-600 г)
* Кинза – 5 ч. л.
* Шафран – 1 ч. л.
* Соль
* Чеснок – 5 зуб.
* Перец красный жгучий – 1 ч. л.
* Уксус винный – 1 ст. л.

Приготовление:

1. Индейку: выпотрошить, промыть, положить в большую кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. Во время варки снимать пену шумовкой. Затем индейку извлечь, посыпать солью, положить на противень для остывания, а потом нарезать. Бульон остудить.
2. Орехи с чесноком пропустить через мясорубку дважды.   
   Добавить в толченые орехи уксус, шафран, сухую (но лучше свежую) кинзу и красный перец, посолить и перемешать. Имеретинский шафран добавляется для придания цвета. Остальные специи создают неповторимый букет классического сациви.
3. Постепенно разбавить полученную массу остывшим бульоном. Точное требуемое количество бульона назвать невозможно - соус должен иметь консистенцию густого кефира. Как следует перемешать до состояния абсолютной однородности.
4. Поставить кастрюлю с соусом на медленный огонь и, помешивая деревянной ложкой, довести до кипения. Ни в коем случае не кипятить!
5. Как только соус закипит, выключить огонь и положить в кастрюлю мясо индейки. Именно в этот момент получается несравненное сочетание вкуса грецкого ореха и индейки.
6. Дать сациви слегка остыть.
7. Сациви подается к столу исключительно холодным!

Классическое сациви традиционно готовится с индейкой. Но можно его приготовить и с курицей, уткой или гусем.

**ФИЛЕ ИНДЕЙКИ, ФАРШИРОВАННОЕ МОЦАРЕЛОЙ**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Филе индейки – 300–500 г
* Моцарелла – 100 г
* Чеснок – 1-2 зуб.
* Зелень свежая (базилик, кинза, петрушка) – по 10 г
* Масло оливковое – 2 ст. л.
* Хмели-сунели – 2 ч. л.
* Соус (песто, по желанию) – 2 ч. л.
* Соль, перец черный (желательно свежего помола) – по вкусу

Приготовление:

1. Филе индейки нарезать в виде стейков, слегка отбить.
2. Замариновать в смеси из соли, перца, ароматических трав и оливкового масла минут на 10-15.
3. Стейки быстро (буквально по несколько секунд) подрумянить с двух сторон в хорошо разогретой сковороде без добавления масла.
4. Зелень крупно нарезать; моцареллу разрезать на 2 части; чеснок очистить и пропустить через чесночницу.
5. На каждый стейк положить по соответствующей части объема зелени, по чайной ложке соуса "песто" (по желанию) и соответствующей части моцареллы.
6. Стейки сложить вдвое и закрепить деревянными палочками или зубочистками. (Останется пространство - но, так и нужно).
7. Запечь в разогретой духовке (200-220°C) 10-15 минут непосредственно перед подачей, и подать с соусом, который выделился при запекании.

**ФРАНКОИНДЕЙКА**

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* Индейка филе – 500 г
* Помидор – 2 шт.
* Лук репчатый – 1 шт.
* Майонез
* Сыр твердый – 100 г
* Соевый соус
* Специи (можно взять хмели-сунели)

Рецепт:

1. Нарезать филе маленькими пластинками (меньше, чем для отбивных раза в четыре).
2. В посудину выложить слоями мясо, пересыпая его приправами, и залить соевым соусом. Сверху накрыть тарелкой и придавить чем-нибудь тяжелым.
3. В таком состоянии дать настояться приблизительно 1,5 часа.
4. Когда мясо промариновалось, форму выстлать фольгой и выложить слой мяса.
5. Лук нарезать кольцами и укрыть мясо.
6. Помидоры также нарезать кольцами и положить слоем поверх лука.
7. Сделать сверху майонезную сетку. Сверху присыпать щедро тертым сыром.
8. Поставить в духовку на 25 -30 минут при температуре 200 гр.

**ИНДЮШИНЫЕ КОТЛЕТКИ ДУХОВЫЕ**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Индейка филе – 1 кг
* Батон пшеничный, замочен в воде – 3 ломтя
* Чеснок – 4 зуб.
* Лук репчатый – 3 шт.
* Соль – 1 ч. л.
* Сыр твердый тертый – 100 г
* Масло сливочное – для начинки + смазки противня

Приготовление:

1. Пропустить через мясорубку филе индейки, лук, чеснок и отжатый батон, добавить тертый сыр, соль, молотый перец и тщательно вымесить. Затем немного отбить фарш об стол, чтобы стал более однородным.
2. Взять кусочек фарша, сделать из него колобок, потом на руке придать форму лепешки, положить на нее кусочек сливочного масла, тщательно залепить и сформировать котлетки.
3. Уложить подготовленные котлетки на смазанную бумагу для выпечки и поставить в духовку, разогретую до 180 гр.
4. Запекать котлетки минут 35-40 до зарумянивания, вынуть из духовки, дать немного постоять, затем аккуратно лопаточкой снять котлетки с противня.

*Подавать горячими. На гарнир можно подать овощи нарезанные, или салат, и/или отварной рис, или то, что вам нравится.*

**ИНДЕЙКА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

Ингредиенты:

* Мясо (индейка, курица) – 400 г
* Лук – 2 шт.
* Чеснок – 1 зуб.
* Помидоры – 2 шт.
* Масло растительное (для жарки) – 2-3 ст. л.
* Соль – 0,5 ч. л.
* Перец черный (по вкусу)
* Томатная паста – 4 ст. л. (томатное пюре – 6 ст. л)
* Лавровый лист – 1 шт.
* Крем-фреш – 2 ст. л.
* Мука – 1 ст. л.
* Шалфей (зелень)
* Орегано – 1 ч. л.

Приготовление:

1. Мясо нарезать небольшими кусочками-полосками вдоль волокон или использовать готовые "обрезки", обвалять в муке.
2. Мелко нарезать лук и чеснок.
3. На горячей сковороде хорошенько разогреть растительное масло, обжарить со всех сторон "обрезки" мяса, добавить веточку шалфея и жарить всё вместе до румяности мяса.
4. Добавить помидоры, нарезанные кусочками (можно консервированные, лучше - свежие, без кожуры). Добавить лук и чеснок, обжарить всё вместе до мягкости овощей.
5. Соединить томатное пюре - (можно заменить на томатную пасту размешанную с водой до состояния пюре) с крем-фреш (очень густой домашней сметаной), орегано.
6. Добавить соус к мясу, посолить по вкусу, добавить ещё немного орегано.
7. Положить лавровый лист. Тушить под закрытой крышкой около 10 мин., помешав несколько раз.
8. Подавать с пастой или рисом.

[**ВЕТЧИНА ИЗ ИНДЮШАЧЬЕЙ ГРУДКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/65702/)

*(Немецкая кухня)*

Ингредиенты:

* Филе индейки
* Специи (паприка, черный и красный перец, чеснок, соль – количество зависит от размера филе и от собственных предпочтений).
* Оливковое масло

Приготовление:

1. Филе вымыть, обсушить и тщательно натереть оливковым маслом.
2. В пакет выложить все приготовленные приправы, перемешать, положить наше мясо, закрыть пакет и перемешать в пакете мясо так, чтобы оно хорошенечко со всех сторон обвалялось в приправах.
3. Положить на 2-3 часа мясо в пакете в холодильник.
4. Разогреть духовку до 250 гр. Выложить мясо из пакета на противень и поставить в духовку на 17-20 минут, потом выключить духовку и оставить мясо "доходить". Главное - ни в коем случае не открывать духовку ближайшие 3-4 часа!!
5. Достать мясо, остудить, нарезать на порционные куски.

*Подавать с любым гарниром или без него.*

[**ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО ИНДЕЙКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/55383/) **В ПРЯНОСТЯХ**

*(Немецкая кухня)*

Ингредиенты:

* Филе индейки – 1 кг
* Пряности - черный молотый перец, базилик, кориандр, чабер, карри.
* Оливковое масло
* Соль для маринада – 3 – 4 ст. л.

Приготовление:

1. Мясо вымыть.
2. Приготовить очень соленый раствор: просто смешать воду с солью и щепоткой черного перца.
3. Положить мясо в глубокую посуду и полностью залить маринадом. Поставить в холодильник на 2-3 часа.
4. После этого достать мясо и обтереть его бумажным полотенцем.
5. Начистить чеснок и разрезать вдоль на три-четыре части.
6. Нашпиговать мясо чесноком, делая надрезы вглубь мяса.
7. Смешать все специи. Добавить ложку оливкового масла, хорошо перемешать. Смазать поверхность мяса этой ароматной смесью.
8. Разогреть духовку до 250 градусов. Выстлать форму фольгой и слегка ею же прикрыть мясо. Запекать 15-20 минут.
9. Выключить огонь и оставить мясо в духовке на 2 часа, или еще дольше. Дверцу не открывать. Индейка будет нежнейшая и мягкая.

**ПАСТРОМА С МЕДОМ И ПАПРИКОЙ**

*(Немецкая кухня)*

Ингредиенты:

* Куриные грудки, (или индейка) — 1 кг
* Для маринада:
* Вода – 3 стакана
* Соль – 2 ст. л.
* Лавровый лист – 2 шт.
* Перец душистый горошком – 2 ч. л.
* Сахар коричневый – 2 ст. л. (можно заменить на обычный).
* Для глазури:
* Мед – 2 ст. л.
* Масло оливковое – 2 ст. л.
* Соевый соус – 1 ст. л.
* Паприка сладкая – 1 ст. л.
* Перец черный молотый – 1 ч. л.

Приготовление:

1. Смешать соль, сахар, перец горошком, лавровый лист. Залить водой и тщательно размешать.
2. Зачищенное от пленок и прожилок мясо поместить в маринад, накрыть пищевой пленкой и отправить в холодильник на 24 часа.
3. Смешать все компоненты для глазури.
4. Достать индейку из холодильника, промыть под холодной водой, обсушить и обмазав глазурью, отправить в холодильник еще на 2-3 часа, а лучше - еще на 24.
5. Застелить противень бумагой для выпечки или пищевой фольгой, мясо свернуть в рулет и перевязать ниткой, выложить на противень и отправить в разогретую до 160 градусов духовку на 75 минут, при этом, через 30 минут после начала запекания смазать пастрому выделившимся соком. Можно запекать в форме для кекса.
6. Достать из духовки, дать остыть 10 минут, нарезать ломтиками и подать на стол.

**Хмельная курочка на ножках**

*(Баварская кухня)*

Ингредиенты:

* Курица – 1 шт.
* Темное пиво – 0,5 л (лучше - гиннес)
* Для маринада:
* Кумин (зира) 1 ч.л.
* Коричневый сахар – 1 ч. л.
* Острый красный перец – 1 ч. л.
* Семена укропа (фенхеля)
* Черный перец горошком
* Паприка
* Соль
* Оливковое масло

Приготовление:

1. Специи сложить все в ступку и растолочь. Добавить оливковое масло, как следует перемешать.
2. Из банки отлить ровно половину пива. Не выливать, но использовать по прямому назначению! Банку предварительно вымыть водой и завернуть в пищевую фольгу.
3. Курицу как следует смазать готовым маринадом сначала внутри, затем посадить курицу на банку пива. И еще смазать курицу маринадом снаружи.
4. Поставить запекаться в разогретую до 190 гр духовку на 90 минут. Дно противня застелить фольгой, так как при запекании будет вытекать немного жидкости.
5. Вот и все! Готовую курицу подавать с Вашим любимым гарниром!

**Курица, шпигованная яблоками и черносливом**

*(Немецкая кухня)*

Ингредиенты:

* Курица – 1 шт.
* Яблоки – 1 шт.
* Чернослив без косточек – 7 шт.
* Сливочное масло – 2 ст. л.
* Чеснок – 2 зуб.
* Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Чернослив и очищенное от кожицы яблоко нарезать тонкой соломкой. Чеснок растереть со щепоткой соли и размешать с размягченным маслом.
2. Подготовленную тушку при помощи ножа нашпиговать под кожу кусочками яблока и чернослива (стараться не повредить кожу). Со стороны грудки под кожу и изнутри втереть чесночное масло. Верх и внутренности курицы хорошо посолить и поперчить. Если остались нарезанные фрукты, то положить их вовнутрь тушки. Ниткой связать ножки и крылышки.
3. Запекать в рукаве при температуре 180 гр около 1 часа. Затем рукав разрезать, а курицу подрумянить до золотистой корочки под грилем.

**Курица в лимонном соусе**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Курица – 1 шт.
* Лук репчатый – 1 шт.
* Зеленые оливки без косточек – 1 банка (лучше не консервы)
* Лимон – 2 шт
* Оливковое масло – 2 ст. л. (немного еще для обжаривания)
* Кориандр, имбирь, куркума – по вкусу
* Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Сначала надо приготовить маринад. Смешать сок одного лимона с солью, куркумой, имбирем, перцем и кориандром. Добавить в мелко нарезанный лук.
2. Хорошенько намазать маринадом курицу.
3. В сотейник с толстым дном (или в кастрюлю с толстым дном) налить оливковое масло и разогреть. Положить туда курицу и обжарить со всех сторон на сильном огне до золотистого цвета.
4. Потом накрыть крышкой, уменьшить огонь и тушить 1 час, периодически переворачивая тушку и поливая соусом.
5. Оливки нарезать колечками. Натереть цедру одного лимона и все это добавить к курице.
6. Тушить еще 20 минут.

**ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА**

*(Кавказская кухня)*

Ингредиенты:

Цыплята молодые – 2 шт

Оливковое масло – 50 мл

Кориандр, базилик – по 1 ч. л. (лучше свежий, но можно и сушеный)

Соль морская – ¾ ч. л.

Сметана или кефир, или майонез – 100 г

Вино красное сухое – 150 мл

Перец черный молотый – 0,5 ч. л

Чеснок – 2 зуб.

Приготовление:

1. Взять небольших свежих цыплят. Сделать надрез вдоль середины грудки. Распластать тушку кожей вверх и отбить молоточком для мяса, чтобы придать плоскую форму. Это позволит сделать мясо более мягким и добиться плотного прилегания к сковороде для равномерной обжарки.
2. Приготовить маринад. Рецепты маринадов сильно отличаются друг от друга, этот маринад готовится на основе вина и трав. Просто надо хорошо смешать все ингредиенты. Можно добавить немного хмели-сунели.
3. Положить цыплят в пакет, залить маринадом, оставить на 1-2 часа или еще дольше в холодильнике.
4. Для соуса растолочь в ступке чеснок с морской солью, добавить сметану и размешать.
5. Разогреть сковороду, добавить немного масла. Обмазать цыплят со всех сторон соусом и положить их кожицей вниз. Сверху положить тарелку и прижать каким-нибудь грузом, например, кастрюлей с водой. Жарить на небольшом огне 15 минут. Когда кожица станет золотистой, перевернуть птицу и жарить с другой стороны еще 10-15 минут под грузом.
6. Подавать с овощами и свежей зеленью.

**Итальянская курочка**

Ингредиенты:

* Курица (или бедра, голени и крылышки, можно индейку) - 1 кг
* Лук - 1 шт.
* Морковь - 1 шт.
* Помидоры - 3 шт.
* Оливки черные без косточек – 0,5 банки
* Томатная паста - 3 ч. л.
* Бульон куриный - 100 мл
* Вино красное сухое - 100 мл
* Сушеный базилик (но лучше – свежий)

Приготовление:

1. Курицу обжарить со всех сторон на сковородке до золотистой корочки.
2. Куски курицы сложить в казан, залить бульоном и вином. Кипятить пока не выпарится алкоголь. Затем добавить нарезанные кубиком лук, помидоры, морковь (нарезанную соломкой), томатную пасту и оливки. Убавить огонь, накрыть крышкой и тушить 60 минут.
3. За 10 минут до готовности посолить по вкусу, щедро посыпать базиликом.
4. Подать с заранее отваренными спагетти.

**Новогодняя курица, запеченная с апельсинами**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Курица – 1 шт.
* Апельсин – 2 шт.
* Чеснок - 2 зуб.
* Смесь молотых перцев (чёрный, белый, душистый, паприка, чили) - 2 ч. л соль по вкусу
* Майоран сушеный – 2 ч. л.
* Соевый соус - 1 ст. л.
* Мёд - 2 ч. л.
* Растительное (оливковое) масло - 1 ст. л.
* Соль – по вкусу

Приготовление:

1. Курицу вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Посолить изнутри. Чеснок натереть на тёрке или пропусить через пресс и также натереть курицу изнутри и под кожей спереди и сзади.
2. Апельсин хорошенько вымыть щёточкой, нарезать тонкими кружочками. Три ломтика апельсина уложить под кожу, остальные отправить внутрь, скрепить дырку парой зубочисток или ниткой.
3. Смешать мёд, соевый соус и масло.
4. Полученной смесью смазать курицу со всех сторон, не забывая под крылышками и ножки с внутренней стороны. Посыпать смесью перцев и сушёным майораном.
5. Подготовленную курицу положить на противень или в форму, слегка смазанную маслом. Поставить в разогретую до 210 градусов духовку на 15 минут, затем уменьшить температуру до 180 градусов или меньше и запекать ещё 50 минут. Если кончики крылышек будут сильно румяниться, завернуть их в фольгу.
6. Для подачи нарезать кружочками второй апельсин, раскложить по краю блюда вокруг готовой курицы. Можно украсить зеленью. Приятного аппетита!

# [ОЛАДУШКИ ИЗ РУБЛЕНОЙ ИНДЕЙКИ](http://www.povarenok.ru/recipes/show/73342/)

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* Индейка филе, можно заменить куриным — 400 г
* [Сметана](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1657) 20%. Для взрослых можно майонез – 400 г
* Мука пшеничная – 1 ст. л.
* Соль
* Петрушка свежая, рубленная. Можно укроп – 1 ст. л.
* Масло растительное – 4 ст. л.
* Йогурт (для взрослых можно сметану) – 100 г
* Укроп свежий рубленный – 1 ст. л.
* Чеснок (для взрослых) – 1 -2 зуб.
* Яйцо куриное – 1 шт

Приготовление:

1. Индейку (курочку) порезать на очень маленькие кусочки, «язычки», где-то размером 0,5\*0,5см.
2. Сложить мясо в миску и добавить сметану.
3. Посолить, поперчить (взрослым), добавить яйцо и перемешать.
4. Добавить муку, манку, зелень, перемешать, закрыть крышкой и дать постоять 1-2 часа в холодильнике.
5. Приготовить соус. Смешать все ингредиенты (йогурт, зелень и чеснок), посолить по вкусу и дать постоять.
6. Нагреть сковороду с маслом и обжарить оладушки на среднем огне до золотистого цвета, минут по 5 с каждой стороны на небольшом огне.
7. Выложить готовые оладушки на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.
8. Подавать оладушки с любимым соусом!

[**ОЯКОДОН**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/74489/)

*(Японская кухня)*

Ингредиенты:

* [Бедро куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5100) — 2 шт
* [Рис](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1528) — 1 стакан
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) — 5 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Лук зеленый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2267) — 1 шт
* [Вода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351) — 1 стакан
* [Вино белое полусладкое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5259) — 4 ст. л.
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 4 ст. л.
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) (не полные ложки) — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Рис промыть несколько раз до прозрачной воды. Залить водой, чтоб она только прикрывала рис. Оставить на 1 час. После долить 350 мл воды, довести до кипения на сильном огне, уменьшить его до минимального и варить 20 мин.
2. Отделить филе от кости, нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Яйца слегка взбить.
3. Взять сотейник или кастрюлю с очень толстым дном. Налить воду, соевый соус и вино. Добавить сахар. Поставить на огонь, довести до кипения.
4. На дно положить лук, на него кусочки курицы. Закрыть крышкой и готовить 7-8 мин. Не перемешивать, только немного потряхивать.
5. Вылить сверху яйца. Убавить огонь до минимума. Накрыть крышкой и оставить на 30 секунд. Яйца должны схватиться, но не превратиться в омлет!! Затем выключить огонь, дать постоять с закрытой крышкой пару минут.
6. Раскложить рис по мискам, сверху курицу в соусе. Посыпать зеленым луком и другими травами по вкусу.

[**ПАШТЕТНАЯ ПЕЧЕНОЧНО-КУРИНАЯ КОЛБАСА**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/69932/)

*(Немецкая кухня)*

Ингредиенты:

* [Печень куриная](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2217) (свиная, говяжья) — 400 г
* [Филе куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2380) — 200 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) (крупный) — 4 шт
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) — 100 г
* [Сыр адыгейский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4352) (любой любимый) — 50 г
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), специи - по вкусу

Приготовление:

1. Отварить куриное филе и печень до готовности в чуть подсоленной воде со специями. Соотношение печень-мясо можно взять и 50х50, а можно и иначе, в зависимости от того, какой вкус вы хотите сделать преобладающим.
2. Лук почистить, крупно порезать и обжарить на сливочном масле (можно добавить немного подсолнечного для удобства жарки) до золотистого цвета.
3. Приготовить два вида фарша: мясной и печеночный, добавив в каждый при перемалывании лук. Для лучшей формовки можно в фарш добавить кусочек размягченного сливочного масла.
4. Бамбуковую салфетку застелить пищевой пленкой и выложить на нее часть печеночного фарша. Фарш выложить ровным слоем полосой примерно 10-12 см и хорошо утрамбовать.
5. Масло или сыр нарезать тонкими длинными брусочками и выложить полосой на куриный фарш с одного края.
6. При помощи пленки и салфетки свернуть нашу заготовку рулетом, формируя колбаску. Края пленки скрутить в виде конфеты, одновременно продолжая утрамбовывать колбасу.
7. Положить наши колбаски на несколько часов в холодильник, чтобы масло застыло, и колбаски при нарезке держали форму. Через несколько часов достаем готовую колбасу и аккуратно нарезаем. Колбаса получается довольно хрупкая, нарезать надо аккуратно, но форму держит хорошо.

[**ГЮДОН**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/58627/)

*(Японская кухня)*

Ингредиенты:

* [Рис](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1528) (специальный рис для суси, можно краснодарский) — 250 г
* [Мясо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1177) (говядина, индюшка, курица или свинина) — 300 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 50-60 мл
* [Яйцо куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3562) (из расчета на 1 порцию - одно яйцо) — 3 шт
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 1 ст. л.

Приготовление:

1. Рис промыть, залить холодной водой и отстаивать 20 минут. Слить эту воду и залить 500 мл свежей воды (т.е. в пропорции 1:2). Варить 10 минут после закипания на небольшом огне. Добавить 2 ст. л рисового уксуса, перемешать, выключить огонь и дать настаяться 10 минут под крышкой.
2. Мясо нарезать небольшими полосками. Чем меньше кусочки, тем проще будет его есть. Брать можно любое мясо.
3. В кипящую НЕ подсоленную воду положить мясо и варить ровно 10 минут. Достать мясо, воду не выливать.
4. На раскаленную сковороду вылить соевый соус, растворить в нем сахар. Затем положить туда очень тонко нарезанную полукольцами луковицу. Обжарить до полуготовности.
5. В лук налить воду, в которой варилось мясо. Воды должно быть в два раза больше, чем соевого соуса.
6. Положить в сковороду мясо, перемешать.
7. Тушить мясо с луком до полного выкипания воды (примерно 10 минут).
8. Одновременно подготовить яйца. Залить их кипящей водой и оставить на 20 минут. Варить их не надо.
9. Выложить рис в глубокую тарелку или в пиалу, сверху мясо. Яйца остаются жидкими. Для удобства их выливания в гюдон сделать отверстие. Вылить яйцо в тарелку так, чтобы получилось красиво.
10. Перед употреблением все перемешать.

[**ПАШТЕТ КУРИНЫЙ С СЫРОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/58009/)

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* [Грудка куриная](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2218) — 700-800 г
* [Сыр твердый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2273) — 200 г
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) — 150 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 2 шт
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (перец и специи, по вкусу)

Приготовление:

1. Запечь куриную грудку в духовке, отделить филе.
2. Нарезать лук и обжарить его на кусочке сливочного масла.
3. Дать мясу и луку остыть,
4. Перемолоть лук, филе и сыр на мясорубке 2-3 раза или взбить в блендере. Добавить масло, нагретое до комнатной температуры и снова перемешать. Добавить соль и специи по вкусу еще раз перемешать.
5. При подаче на стол украсить зеленью.

*Сыр нужен твердых сортов. Если паштет покажется суховатым, то можно добавить либо бульона, либо масла. С маслом, конечно, жирнее, зато вкуснее.*

**ЖАРКОЕ ИЗ ИНДЕЙКИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ**

*(Еврейская кухня, моя версия)*

Ингредиенты:

* Филе индейки (можно курицу, любое мясо) – 500-700 г
* Лук репчатый – 2-3 шт.
* Морковь небольшая - 1 шт.
* Чеснок – 1-2 зуб.
* Картошка – в достаточном количестве
* Помидоры – 2-3 шт.
* Яблоки зеленые – 1-2 шт.
* Черносливы – 10-15 шт. в зависимости от размера
* Мед – 1-2 ст. л. или больше по вкусу
* Соль, сахар, специи – по вкусу
* Масло растительное
* Бульон мясной или вода – 1,5 литра
* Немного красного сухого вина (полстакана)

Приготовление:

* 1. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сковороде на растительном масле, туда же добавить чеснок, а потом мелко нарезанные помидоры и немного тертой моркови.
  2. Яблоки и чернослив помыть, очистить, нарезать на нетонкие куски. Положить в небольшую кастрюлю, налить немного воды с сахаром или медом и довести до кипения, но не варить. Смесь должна быть сладкой.
  3. Картошку помыть, очистить, назрезать на крупные куски и отварить в соленой воде на горячем огне – минут 10-15 до полуготовности.
  4. Мясо промыть, нарезать на небольшие куски и отбить.
  5. Перемешать соевый соус (или соль) с разведенным в нем сахаром (или медом) и оливковым маслом, винный уксус, травы и специи. Поместить в него куски мяса и поставить на час-два в холодильник.
  6. В большую кастрюлю налить 1,5 литра бульона или воды, положить мясо, картошку, обжаренные овощи со сковородки, яблоки и чернослив, немного винного уксуса, соль и пряности (по вкусу).
  7. Поставить на огонь и варить почти до готовности на маленьком огне. Если подлива недостаточно сладкая, то добавить немного меда или сахара.
  8. Добавить нарезанную зелень укропа, петрушки, и лавровый лист и красного вина. Все осторожно перемешать, но не превращать в пюре!
  9. Доварить до готовности картошки.

*Подливы должно быть достаточно много, но не превращайте это в суп!*

[**МЯСНОЙ ПИРОГ ИЗ ЛАВАША**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/17341/)

*(В армянском стиле)*

Ингредиенты:

* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) — 1 шт
* [Кефир](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/789) — 1,5 стакана
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213)
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) — 1 шт
* [Мясо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1177) (любое или фарш) — 400 г
* [Лаваш](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4110)
* [Сыр твердый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2273) — 200 г

Приготовление:

1. Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить. Обжарить с луком и морковью минут 10 постоянно помешивая. Добавить любимые специи и чайную ложку томатной пасты.
2. Перемолоть мясо на комбайне или пропустить через мясорубку. Остывший фарш смешать с зеленью и тертым сыром.
3. Форму для запекания выложить лавашом с нахлестом на бортики формы. Половину фарша положить на лаваш.
4. Кефир размешать с яйцом. Нарвать лаваш на небольшие части и окунуть в кефир. Кусочки лаваша, смоченные в кефире помять и выложить смятыми на фарш.
5. Сверху на смятые кусочки лаваша положить оставшийся фарш, затем накрыть все это целым лавашем.
6. Смазать наш пирог сверху оставшимся кефиром и положить несколько пластинок сливочного масла.
7. Отправить пирог в духовку на 15 -20 минут. Выпекать при температуре 240 гр.

[**ЖАРКОЕ ЛЕНИВОЙ ЖЕНЫ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/17672/)

*(Несомненно, русская кухня)*

Ингредиенты:

* [Лавровый лист](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/944) — 4 шт
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 1 ст. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 3 зуб.
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 5 ст. л.
* [Яблоко](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2192) (зеленое, несладкое, небольшое) — 5 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 3 шт
* [Свинина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1610) (или филе индейки, курицы) — 800 г
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), перец – по вкусу
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067)

Приготовление:

1. Мясо нарезать на кусочки толщиной 1 см. Добавить лук, нарезанный полукольцами, мелко нарезанный чеснок, заправить соевым соусом, лаврушкой, сахаром, солью, перцем, растительным маслом.
2. Оставить промариноваться на 10-15 мин.
3. Яблоки очищенные от семечек, разрезать на 8 долек каждое.
4. Мясо положить в форму, сверху выложить яблоки.
5. Поставить в нагретую духовку на 1 час при 180 гр.
6. Можно добавить сверху чернослив, залить сухим красным вином.
7. Подавать к столу с хорошо посоленым помидорным салатом, заправленным оливковым масло и винным уксусом с любимыми травами.

**ЖАРКОЕ С ГРИБАМИ**

*(Русская кухня)*

Ингредиенты:

* Филе курицы или индейки
* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763)
* [Грибы свежие](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2228) (шампиньоны)
* [Лук](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1006)
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036)
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131)
* [Сметана](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1657)
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)
* [Перец](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2212)
* [Приправы](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2967) (любимые)
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156)
* [Паприка сладкая в порошке](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3799)
* Вино сухое красное

Приготовление:

1. Куриное филе, шампиньоны и лук нарезать кубиками, морковь натереть на терке.
2. Обжарить все в казанке (или в толстостенной кастрюле) до золотистого цвета. В конце жарки добавить немного муки (не обязательно), паприку и 2-3 ст. л. сметаны. Посолить, поперчить, добавить любимые приправы.
3. Картошку нарезать брусочками и добавить в казанок.
4. Залить водой (можно вином), закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности.
5. Когда картошка будет почти готова - выдавить чеснок (3-4 зубчика).

[**МЯСО ПО-ЯПОНСКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/4128/)

Ингредиенты:

* [Говядина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2235) — 1 кг
* [Капустa белокoчанная](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/12329) — 0,5 вилок
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 2 шт
* [Перец болгарский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2314)— 2 шт
* [Кунжут](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/922) — 5 стаканов
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671)
* [Маслo подсолнечное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/12894) или оливковое

Приготовление:

1. Подготовить все ингредиенты. Мясо хорошо промыть и залить минеральной водой, поставить в холодильник на 6 часов.
2. Мясо вынуть, обсушить, порезать брусочками поперёк волокон, как на бефстроганов.
3. Лук порезать тонко полукольцами. Капусту тонкими полосочками длиной ~7-8 см, затем немного посолить и слегка отжать. Перец - брусочками.
4. Смешать на сковороде масло и соевый соус, довести до кипения. В кипящее масло положить мясо и жарить до образования румяной корочки. К мясу добавить лук, жарить до золотистого цвета. Когда лук обжарится, добавить кунжут.
5. Добавить болгарский перец. Когда перец немного обжарится, уменьшить огонь и добавить капусту. Жарить до готовности капусты.
6. Всё жарить на сильном огне постоянно перемешивая. Не солить, крышкой не накрывать.

**ЖАРКОЕ В БАНКЕ**

*(Ирландская кухня)*

Ингредиенты:

* [Свинина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1610) (свиной ошеек) – можно курицу или индейку
* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763)
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011)
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131)
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)
* [Лавровый лист](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/944)
* [Специи](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1701)

Приготовление:

1. Мясо (свиной ошеек) нарезать на порционные куски, так же нарезать картофель (на 2-е или 4 части), лук - кубиками, морковь - брусочками. Соединить все в миске, добавить приправы, лавровый лист, перец, посолить. Все тщательно перемешать.
2. Заполнить двухлитровую стеклянную банку не до верха (будет очень много сока).
3. Фольгу слжить в 2-3 раза и закрыть горло банки.
4. Поставить в холодную духовку, предварительно установив в сковороду с холодной водой (чтобы банка не лопнула), готовить при 220 гр. до готовности (1,5-2 часа).
5. ЖИР, МАСЛО И ВОДУ НЕ ДОБАВЛЯТЬ!! Картошка пропитывается соком мяса, а мясо становится просто мягчайшим.

**ПЬЯНОЕ ЖАРКОЕ ПО-ИРЛАНДСКИ**

Ингредиенты:

* [Говядина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2235) — 1 кг
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/10247) — 2 шт
* [Пиво](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1398) (лучше всего крепкий, темный Guiness) — 1 бутылка (375 мл).
* [Соус ворчестерский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/10713) (можно бальзамический уксус) — 1 ч. л.
* [Сахар-песок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4894) (лучше - темный) — 3 ст. л.
* [Мука пшеничная](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2339) (для обсыпки)
* [Соль, перец](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/10622) – по вкусу

Приготовление:

1. Мясо (лучше взять качественное, но можно и жилистые кусочки) нарезать некрупными кубиками, обвалять в муке. Обжарить на большом огне до корочки и сложить в огнеупорную ёмкость.
2. Лук нарезать полукольцами, добавить к мясу вместе с пивом, сахаром, соусом и солью. Накрыть крышкой.
3. Поставить в разогретую до 200 град духовку и печь полчаса. Затем уменьшить температуру до 180-160 градусов и продолжать еще минут 40. Время дано для хорошего мяса, если мясо жесткое, то надо держать дольше.
4. При подаче посыпать свежей петрушкой. Очень хорошо с нейтральным гарниром - пюре, рис.

**МЯСО ПО-ГРУЗИНСКИ**

Ингредиенты:

* [Мясо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1177) (курица, свинина, но можно другое) — 1 кг
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080) (лучше жидкий) — 1-2 ст. л.
* [Сок лимонный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2278) — 1 ст. л.
* [Сметана](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1657) — 1 ст. л.
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) (петрушка, укроп, кинза, базилик, розмарин)
* Грецкие орехи, нарубленные 2 – 3 ст. л.

Приготовление:

1. Мясо нарезать крупными кусками, зелень резать не очень мелко. В тарелке смешать зелень (свежую и сушеную), кориандр, соль, перец. Можно еще добавить какие-то специи кавказской кухни. Добавить в смесь мед, сок лимона и мелко нарубленные грецкие орехи.
2. Положить все в мясо. Хорошенько перемешать и поставить в холодильник на несколько часов.
3. После того, как мясо хорошенько помаринуется, достать его из холодильника и добавить сметану.
4. Хорошо перемешать и выложить в смазанную маслом форму. Поставить в духовку где-то на 1 час, может чуть больше; выпекать до готовности.
5. Подавать с зеленью и овощами.

[**КОРЕЙСКОЕ БЛЮДО "ХЕ" ИЗ МЯСА**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/19250/)

Ингредиенты:

* [Мясо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1177) (говядина, свинина и т.п.) — 400 г
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) (свежая) — 350 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) (среднего размера) — 1 шт
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (оливковое или подсолнечное)
* [Уксус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1843) (20%) — 3 ст. л.
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) (чем качественней, тем лучше, но можно обойтись и вообще без него) — 1 ст. л.
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) (лук, укроп, петрушка)
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) (молотый и красный "Чили")
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)

Приготовление:

1. Обрезать мясо от жира, костей и жилок. Нарезать тоненькими "червячками" поперeк волокон. Выложить на сковороду, чуть-чуть подсолить и на большом огне выпарить влагу, постоянно помешивая.
2. Натереть морковь на крупной тeрке, нарезать мелко лук, смешать, добавить немного зелени и чуть-чуть соли.
3. Перемешать всe это с мясом, добавить столовую ложку соевого соуса, поперчить, немного посолить, и добавить 3 столовые ложки уксуса и тщательно перемешать.
4. Налить в сковороду масло (чтобы покрыло дно) и нагреть его, пока не появится белый дымок. После этого вылить кипящее масло в блюдо, и всe тщательно перемешать.  
   Хе готово! Приятного аппетита!

# [ДЕРЕВЕНСКИЙ ПИРОГ ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО ТЕСТА](http://www.povarenok.ru/recipes/show/68383/)

*(Русская кухня)*

Ингредиенты:

* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763) (2 средние картошки) — 150 г
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 150 г
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) — 80 г
* [Перец болгарский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2314) — 3 шт
* [Фарш мясной](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2277) — 500 г
* [Помидор](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1443)ы — 2 шт
* [Сыр голландский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5510) — 70 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Паприка сладкая](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3450) — 1 ч. л.

Приготовление:

1. Картофель отварить до готовности. Слить воду, размять в пюре. Добавить сливочное масло, муку и соль, замесить тесто. Оно будет очень нежное и теплое! Чтобы тесто не липло при раскатке, можно еще добавить муку.
2. Овощи для начинки помыть и почистить. Обжарить на масле лук и перец, до золотистого цвета у лука. Выложить на тарелку.
3. На этом же масле обжарить фарш до полуготовности.
4. Затем в фарш добавить отложенные овощи, посолить, поперчить, добавить паприку.
5. Тесто раскатать и перенести в смазанную маслом разъемную форму.
6. Выложить на тесто начинку. Сверху разложить кружочки помидоров и присыпать все сыром.
7. Выпекать 40 минут при 180 градусах.

[**ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ В КИТАЙСКОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/74304/) **СТИЛЕ**

Ингредиенты:

* [Свинина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1610) — 500 г (можно другое мясо)
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080) (жидкий 1/3 стакана) — 80 мл
* [Имбирь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/686) — 1 ч. л.
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) (1/4 стакана) — 60 мл
* [Вино белое полусладкое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5259) ((по оригиналу идет шерри)) — 2 ст. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 2 ст. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2 зуб.

Приготовление:

1. Мясо (лучше брать без костей) нарезать на средние кусочки.
2. Сделать маринад: смешать растительное масло, имбирь (натереть на мелкой терке), чеснок (пропусить через давилку), соевый соус, жидкий мед (если не сезон и он засахарился, можно немного растопить в микроволновой печи) и вино. Все хорошенько перемешиваем венчиком.
3. Залить маринадом мясо и мариновать от 4 до 6 часов в холодильнике.
4. На большой сковороде разогреть растительное масло. Мясо отжать от маринада (не выливать, он понадобится) и переложить на сковородку. Хорошо прожарить. После этого вылить оставшийся маринад и тушить, пока вся жидкость не испарится.

[**ЖАРКОЕ В РУКАВЕ ПО-ГРУЗИНСКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/53916/)

Ингредиенты:

* [Телятина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2465) (мякоть) — 300 г
* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763) — 6-7 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/15195) — 2 шт
* [Кукуруза](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2378) консервированная — 3-4 ст. л.
* [Чернослив](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2033) (без косточек) — 4-5 шт
* [Орехи грецкие](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/11798) — 3-4 шт
* [Петрушкa](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/11674) — 3 ст. л.
* [Хмели-сунели](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1956) — 1/2 ч. л.
* [Тмин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1787) (без горки) — 1 ч. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/16790) (без запаха, для жарки) — 3-4 ст. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 1-2 зуб.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), [перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) – по вкусу
* [Салат](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1579) листовой для украшения

Приготовление:

1. Телятину промыть, нарезать ломтиками, добавить нарезанный соломкой лук, тмин, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона, перемешать и оставить на 15-20 минут.
2. Подготовленную смесь обжарить на растительном масле, пока лук не станет прозрачным. Слегка остудить.
3. Добавить картофель, порезанный ломтиками, кусочки чернослива, ломтики не сладкого яблока и порубленные грецкие орехи.
4. Затем посыпать хмели-сунели, нарезанной петрушкой, слегка посолить, добавить кукурузу и 2 ст. л жидкости из кукурузы, мелкопорезанный чеснок, перемешать.
5. Отрезать кусок рукава (примерно 40 см), крепко завязать один конец. Выложить приготовленную массу в "мешочек" и завязать нитками второй конец. Положить на противень, проткнуть верх рукава зубочисткой в нескольких местах и выпекать в разогретой духовке 45-50 минут при температуре 180 градусов.
6. Готовое жаркое выложить на листья салата, разрезав верх рукава ножом.

[**ЖАРКОЕ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/31034/)

*(Немецкая кухня)*

Ингредиенты:

* [Свинина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1610) (или иное мясо) — 600 г
* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763) — 8 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) — 1
* [Специи](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1701)

Для соуса:

* [Масло подсолнечное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2227), лучше оливковое — 200 г
* [Яйцо куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3562) — 1 шт
* [Горчица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/442) — 1 ч. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) — 1 ч. л.
* [Сахар-песок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4894) — 1 ч. л.
* [Сок лимона](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2926) — 1 ч. л.
* Чеснок

Приготовление:

1. Картофель очистить, нарезать крупно. Мясо нарезать средними кусочками, лук кольцами.
2. Приготовить соус: яйцо, горчицу, соль, сахар перемешать в блендере (лучше, если продукты будут не из холодильника, а минут 15 полежат при комнатной температуре), потом, помешивая, добавляем сок лимона, чеснок. Взбивать до образования чесночного "майонеза".
3. Теперь добавить часть майонеза к мясу с луком и перемешать. Оставить мариноваться.
4. Отдельно смешать картофель и чесночный "майонез". Уложить в рукав для запекания. Можно, по желанию, добавить к картофелю нарезанную морковку и лавровый лист для аромата.
5. На последнем этапе добавить мясо, поставить на час в разогретую до 180 -200 гр духовку рукав.

[**ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ С СУХОФРУКТАМИ И ВИНОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/48183/)

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* [Курица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/928) — 1 шт
* [Масло растительноe](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/14273) — 1/4 стак.
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1-2 шт
* [Сухофрукты](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1728) (курага, чернослив, изюм, инжир, сушеная вишня, клюква) — 400 г
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080) — 1 ст. л.
* [Корица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/851) (молотая, можно взять одну целую палочку) — 1/2 ч. л.
* [Специи](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1701), соль, перец - по вкусу
* [Вино белое сухое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2357)— 0,5 л (2 стакана)

Приготовление:

1. В широкой кастрюле с тяжелым дном нагреть масло и пасcеровать нарезанный кольцами лук. Выложить лук на тарелку.
2. В кастрюле, в которой жарился лук, обжарить куски курицы до золотистого цвета.
3. Возвратить в кастрюлю с курицей лук, положить сухофрукты, куркуму, соль, перец, мед, корицу и вино.
4. Довести до кипения, накрыть крышкой и на небольшом огне тушить в течение часа.

**КУРИНОЕ** [**ЖАРКОЕ С АПЕЛЬСИНОМ, МЕДОМ И ТРАВАМИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/54477/)

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* [Курица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/928) (части, у меня голени) — 1,5 кг
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) (разрезанный на 4 части) — 2 шт
* [Масло оливковое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2426)— 2 ст. л.
* [Оливки зеленые](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4600) (или черные; горсть)
* [Тмин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1787) (семена) — 1 ч. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 3 зуб.
* [Апельсин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/76) (тертая цедра и сок) — 1 шт
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) (только тертая цедра) — 1 шт
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080) — 2 ст. л.
* [Мята](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1178) (сушеная) — 1 ч. л.
* [Орегано](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4065) (сушеный) — 1 ч. л.

Приготовление:

1. В ступку положить цедру апельсина и лимона, чеснок и тмин. Тщательно истолочь пестиком.
2. Добавить апельсиновый сок, мед, 1 ст. л. масла, мяту и орегано.
3. Курицу положить в неглубокую стеклянную или керамическую посуду и залить получившимся маринадом. Кашицу из маринада постарайтесь поместить под кожу. Накройте и оставьте мариноваться в холодильнике как минимум на 1 час. Лучше - дольше.
4. Духовку разогреть до 220 гр. Лук полить оставшимся маслом. Форму для выпечки слегка смазать и переложить в нее курицу и маринад. Сверху выложить лук и оливки.
5. Выпекать 45-55 минут. Курица готова, если из нее течет прозрачный сок в месте прокола.

[**ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ С ЛИМОНОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/45437/)

*(Итальяская кухня)*

Ингредиенты:

* [Крылья куриные](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2390) (можно бедра или филе) — 1 кг
* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763) (молодой, тщательно помыть, поскрести, нарезать на дольки) — 600 г
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) — 2 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) (давленый) — 3 зуб.
* [Масло оливковое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2426) — 2 ст. л.
* [Розмарин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1538) (свежий или сухой) — 1 горст.

Приготовление:

1. Выдавить сок из одного лимона. Соединить 1/4 стакана лимонного сока, чеснок, масло, курицу, картофель, соль и перец в миске. Тщательно перемешать. Можно картошку сразу не добавлять, а замариновать одну курицу и оставить на несколько часов или на ночь.
2. Переложите в форму для запекания. Второй лимон порезать на дольки и выложить сверху. Посыпать горсточкой розмарина.
3. Нагреть духовку до 200 градусов. Запекать минут 45, пока курица не станет золотистого цвета, а лимон слегка не "обуглится". Время выпечки, конечно, у каждого будет разное, в зависимости от духовки. Важно, чтобы пропеклась картошка. Если вы хотите сократить время приготовления этого блюда, картошку можно предварительно отварить до полуготовности.

[**СВИНОЕ ЖАРКОЕ С ТЕМНЫМ ПИВОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/63437/)

*(Ирландская кухня)*

Ингредиенты:

* [Свинина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1610) — 450 г
* [Пиво темное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4208) (Портер) — 0,5 л
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011)— 2 шт
* [Специи](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1701) (соль, перец, по вкусу)
* [Можжевельник](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/12185) (ягоды, по вкусу)
* Яблоки две штуки, по вкусу

Приготовление:

1. Мясо отбить и обжарить с двух сторон. Положить в кастрюлю. Сверху добавить нарезанные сладкие яблоки.
2. Лук обжарить и присыпать поверх мяса. Лука должно быть много.
3. Посолить, поперчить. Налить пиво так, чтобы всё содержимое в кастрюле было закрыто. Можно сделать 50/50 пиво + вода. Положить несколько ягод можжевельника.
4. Поставить на плиту или в духовку тушиться на длительное время до готовности.
5. На гарнир подавать картошку с квашенной капустой.

**TANG CU LI JI**

*(Китайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Свинина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1610) (мякоть) — 500 г. Возможно любое другое мясо, или рыба
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156)— 6 ст. л.
* [Крахмал](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/874)— 4 ст. л.
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671)— 50 г
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200)— 2 шт
* [Имбирь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/686) — 50 г
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036)
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (для фритюра)
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601)— 2-3 ст. л.
* [Кетчуп](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/786) (по желанию)
* [Вино красное полусладкое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3410) (по желанию)
* [Уксус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1843) (по желанию)

Приготовление:

1. Мясо нарезать полосками, тоньше – лучше. Добавить 2,5 ложки крахмала, сюда же влить немного вина. Добавить яйца, муку, соль, все смешать. Лучше немного добавить соевый соус.
2. Подготавить специи: натереть на терке имбирь и чеснок по вкусу.
3. Для соуса смешать сахар, остальной крахмал, соевый соус. Можно добавить чуточку уксуса и кетчуп. Крахмал должен полностью раствориться, поэтому соевый соус добавлять постепенно.
4. Жарить мясо во фритюре. Вытаскивать румяные полосочки палочками на салфетку.
5. Слить лишнее масло и спассеровать имбирь с чесноком, добавить пару поварешек воды и сахарно-соевый соус.  
   Поварить до консистенции киселя.
6. Мясо выложить на блюдо и полить получившимся соусом, можно и наоборот - мясо в соус, но затем сразу вытащить и на блюдо, тушить не нужно, иначе кляр размякнет и не будет хрустеть.

*Самое интересное в этом блюде - то, что не существует его правильного рецепта, а половину ингредиентов можно смело исключить!*

*Какие? Решайте сами!*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**КУРИЦА KUNG-PO**

*(китайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Курица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/928) (куриная грудка) — 350 г (можно индейку)
* [Перец сладкий](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2320) — 1 шт
* [Лук-порей](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2355)
* [Имбирь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/686)
* [Орехи кешью](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3903) (жаренные) — 100 г
* [Крахмал кукурузный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2340) (Разведенный тремя ложками воды) — 2 ст. л.
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) (Белок яичный, слегка взбитый)
* [Перец красный жгучий](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5217) (острый, по вкусу)
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 2 ст. л.
* [Вино белое сухое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2357) — 2 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) — 0,3 ч. л.

Приготовление:

1. Курицу нарезать на небольшие кусочки, смешать с солью, яичным

белком и крахмалом растворенным в воде. Обжарить в течении одной минуты с небольшим количеством

масла, снять с огня.

3. Перец и лук обжарить вместе с имбирем, орешками кешью, и острым перцем в течение 1 минуты.

4.Через минуту добавить курицу, вино, соевый соус и обжаривать еще 2 минуты.

5. На гарнир – рис или китайскую вермишель.

[**КУРИЦА ПО-ТАЙСКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/78058/)

Ингредиенты:

* [Филе куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2380) — 500 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) — 1 шт
* [Перец болгарский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2314) — 1 шт
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080) — 1 ст. л.
* [Карри](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2329) — 2 ч. л.
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 4 ст. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 1 зуб.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по вкусу)
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 1 ст. л.
* [Перец душистый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1383) (по вкусу)

Приготовление:

1. Филе нарезать полосками и обжарить до белого цвета.
2. Положить в миску
3. .

2. Морковь, лук и перец нарезать. Обжарить все, пока лук не станет прозрачным.

3. Взять соевый соус, добавить муку, мед, карри, мелко нарезанный чеснок и немного черного перца. Все перемешать.

4. Выложить курицу и соус к обжаренным овощам. Можно добавить чуть-чуть воды, посолить и поперчить.

5. Тушить все минут 10-15 минут, пока соус не загустеет.

*Подавать с гарниром из отварного риса или иным, на ваш вкус.*

[**МЯСО С СЕЛЬДЕРЕЕМ ПО-КИТАЙСКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/24386/)

Ингредиенты:

* [Говядина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2235) — 400 г
* [Сельдерей черешковый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1618) - 1 ветка
* [Имбирь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/686) — 0,5 ч. л.
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 1 ст. л.
* [Вино белое сухое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2357) — 1 ст. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 2 ст. л.
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) - 1 шт. (или 2 небольших)
* [Лук зеленый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2267)
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 1 зуб.
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 0,5 ч. л.

Приготовление:

1. Морковь натереть на терке для корейских салатов, черенок сельдерея нарезать на небольшие кусочки, лук – мелко.
2. Мясо нарезать на маленькие тонкие кусочки, соломкой. Разогреть две столовых ложки масла на сковороде. Мясо выложить на сковороду. Добавить вино. И пассеровать пока мясо не побелеет.
3. Как только мясо побелеет жидкость слить, но не выливать, она еще понадобиться. Мясо продолжать пассеровать помешивая пока оно не станет сухим.
4. Добавить в мясо соус, сахар, измельченный чеснок. Перемешать.
5. Добавить морковь, сельдерей, лук, тертый имбирь и жидкость оставленую после жарки мяса. Сделать огонь побольше и пассеровать, помешивая, до тех пор пока вся жидкость не испарится. В самом конце добавить перец.

[**МЕДОВАЯ КУРОЧКА**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/83318/)

*(Китайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Филе куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2380) (крупные куски) — 3 шт
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671)— 1 ст.
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080)— 3 ст. л.
* [Томатная паста](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2264)— 2 ч. л.
* [Перец красный жгучий](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5217)— 1 шт
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (ароматное) — 1 ст. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (для жарки)
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011)— 1 шт.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036)— 4 зуб.
* [Лук зеленый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2267)
* [Кунжут](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/922) (жареный)
* [Крахмал картофельный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3408)— 1 ст. л.
* [Вода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351)

Приготовление:

1. Приготовить соус. Томатную пасту смешать с водой (должно получиться 0,5 стакана томатного соуса). Добавить стакан соевого соуса, мед, измельченный перец и растительное масло (кунжутное или пахучее подсолнечное).
2. Немного нагреть на плите, перемешать до получения однородной консистенции. Соус готов.
3. В глубокой толстостенной посуде поджарить лук до прозрачности. Добавить чеснок и еще слегка пожарить. Выложить филе.
4. Залить соусом и томить под крышкой около 1 часа. В середине готовки перевернуть. Затем достать курицу, разобрать вилками на кусочки.
5. Смешать 1 ст. л. крахмала и 3 ст. л. воды. Добавить в соус. Помешивать, пока соус не загустеет.
6. Выложить курицу обратно в соус, перемешать, накрыть крышкой и готовить еще около 15 минут.

*Посыпать курицу кунжутом и зеленым луком. Подавать с рисом и брокколи.*

[**КУРИЦА В СОЕВО-АПЕЛЬСИНОВОМ МАРИНАДЕ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/54152/)

*(Китайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Бедро куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5100) (и голень куриная) — 2 кг
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 1/4 стак.
* [Вино белое сухое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/11263)— 1/4 стак.
* [Имбирь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/686) (тертый) — 1 ст. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) (тертый) — 1 ст. л.
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080) (жидкий) — 1-2 ст. л.
* [Масло оливковое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2426) (или кунжутное) — 2 ст. л.
* [Апельсин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/76) (сок и цедра) — 1 шт
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) (сок и цедра) — 0,5 шт
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) (молотый) — 2 ч. л.
* [Перец красный жгучий](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5217) (хлопья) — 1 ч. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)— 1 ч. л.

Приготовление:

1. С апельсина и лимона снять цедру, выжать сок.
2. Куриные бедра и голени вымыть, обсушить и немного отсоеденить кожу от мяса (но не снимать совсем).
3. Чеснок и имбирь почистить, натереть на мелкой тёрке. Все ингредиенты хорошенько перемешать для маринада.
4. В чашку с куриными частями налить маринад, хорошенько всё перемешать, выложить всё в пакет (для того, чтобы маринад полностью обвалакивал курицу), перевернуть в нём несколько раз, и плотно завязать.
5. Мариновать 3-4 часа, можно и больше. В течение этого времени несколько раз переворачивать пакет.
6. Бёдра и голени выложить на лист, застеленный фольгой (чтобы не пачкать противень), без маринада.
7. Маринад слить в ковшик и кипятить на среднем огне 10 минут до небольшого загустения (он нам ещё пригодится для смазывания курицы).
8. Противень поставить в нагретую до 200 градусов духовку и запекать 45-50 минут. После 30 минут запекания достать лист из духовки, слить весь сок и жир, он нам не нужен, потому что курица должна именно запекаться, а не тушиться, и не плавать в жире.
9. Кисточкой смазать курицу маринадом 2-3 раза. Если мясо начнёт сильно зарумяниваться, снизить температуру в духовке до 180 гр.

*Подавать с рисом и/или свежим салатом*

[**КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ ПО-КИТАЙСКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/44459/)

Ингредиенты:

* [Крыло куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/12544) — 2 кг
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2 зуб.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) — 1 ст. л.
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080) — 3 ст. л.
* [Соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1695) (томатный) — 3 ст. л.
* [Кетчуп](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/786) (с запахом копчения, если его нет, то не надо!) — 2 ст. л.
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 3 ст. л.
* [Растительное масло](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2749)(для жарки) — 3 ст. л.

Приготовление:

1. Куриные крылышки помыть и разрезать пополам. Получатся маленькие порционные кусочки. Приправить чесночком и немного посолить.
2. На большой сковороде обжаривать крылышки постоянно помешивая и не накрывая крышкой до полуготовности.
3. Добавить наши соусы и кетчупы, еще немного обжарить.
4. Когда соусы хорошо размешались, добавить мед. На маленьком огне, помешивая, довести до готовности.

*На гарнир подать отварной белый рис и кольраби. Зеленый чай весьма рекомендуется!*

[**КУРИЦА “15 МИНУТ 8 ЧАСОВ”**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/58862/)

*(Китайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Курица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/928) — 1,1 кг
* [Вода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351) — 2,7 л
* [Имбирь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/686) (40 г в бульон; 40 г в масло) — 80 г
* [Кардамон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/759) — 5 шт
* [Лук зеленый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2267) — 5 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) (зеленый) — 2-3 шт
* [Розмарин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1538) (веточки: 1 шт – бульон, 1 шт - масло) — 2 шт
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) — 1 ст. л.
* [Масло оливковое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2426) — 1/4 стак.
* [Масло кунжутное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4502) — 1 ч. л.
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) (петрушка или кинза) — 1/2 пуч.

Приготовление:

1. Вскипятить воду. Опустить в неё курицу, дать курице закипеть (приблизительно 10-15 минут на среднем огне). Выключить, добавить все ароматизаторы и соль. Закрыть крышкой, укутать газетами и теплым одеялом, не открывать, пока стенки кастрюли не станут комнатной температуры, то есть содержимое кастрюли полностью остынет (8-10 часов). Как только курица достигает комнатной температуры, вынуть, нарезать порционными кусочками.
2. Имбирь нарезать кубиками. Нагреть вок (сковороду), влить в него масло и сильно его нагреть. Обжарить в масле нарубленный имбирь и веточку розмарина, и полить всем этим курицу. Посыпать зеленью.  
   Все! Приятного аппетита!

[**ЦЫПЛЕНОК "КУНГ-ПАО"**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/52763/)

*(Китайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Филе куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2380)— 500 г
* [Крахмал](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/874)— 1,5 ст. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (для жарки) — 3 ст. л.
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671)— 4 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (немного)
* [Имбирь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/686) (молотый) — 1/2 ч. л.
* [Перец чили](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2362) (небольшой) — 1 шт
* [Арахис](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/84)— 2 ст. л.

Рецепт:

1. Филе нарезать тонкой соломкой. Смешать с крахмалом и обжарить в растительном масле на разогретой сковородке, на сильном огне.
2. Немного подсалить. Добавить соевый соус,перец чили (мелко порезанный) и имбирь, хорошенько перемешать и отставить сковородку в сторонку.
3. Арахис подсушить на сковородке и очистить от шелухи, измельчить ножом.
4. Возвратить курицу на огонь, добавить арахис, все перемешать и хорошенько прогреть, буквально 1-2минуты.
5. Выложить курицу на тарелку, украсить свежим огурцом. Подавать курицу с соевым соусом.

[**СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ С АНАНАСАМИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/33671/)

*(Китайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Свинина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1610) (или любое другое мясо) — 500 г
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5731) — 100 мл
* [Ананасы консервированны](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2244)е (можно свежие) — 300 г
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 1 ст. л.
* [Крахмал](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/874) — 1 ст. л.
* [Томатная паста](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2264) (или кетчуп) — 4 ст. л.
* [Уксус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1843) — 2 ч. л.
* [Сахар - песок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/9459) — 40 г
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213)
* [Расительное масло](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/6836) ( для жарки)
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по вкусу)
* [Перец](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2212) (по вкусу)

Приготовление:

1. Мясо нарезать на небольшие кусочки, примерно 2х2 см, залить соевым соусом, добавить крахмал и муку. Перемешать и оставить мариноваться на 5-7 минут.
2. Ананася обжарить на растительном масле ананасы, вынуть. В этом же масле обжарить с двух сторон мясо до образования корочки, так, чтобы кусочки не слипались.
3. Смешать томатную пасту, сахар и уксус. Полученную смесь вылить в сковородку с мясом, добавить обжаренные ананасы, перемешать и тушить 15 -20 минут. Если жидкости мало, то можно добавить сироп от ананасов.
4. Выложить на блюдо, посыпать зеленью.

*Подавать с зеленым чаем!*

[**ТУШЕНАЯ СВИНИНА**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/57796/)

*(Китайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Свинина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1610) (лучше нежирная, можно другое мясо) — 1 кг
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 3 шт
* [Водка](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2394) — 40 мл
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 30 мл
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 30 г
* Можно добавить чеснок, перец, помидоры, морковь…

Приготовление:

1. Мясо нарезать не очень крупными кусочками. Опустить его в кипяток, проварить на сильном огне минут 5. Затем слить воду, промыть мясо в холодной проточной воде.
2. Положить мясо в посуду для тушения, добавить нарезанный лук, водку, если необходимо, долить чуть воды, тушить минут 50.
3. Добавить соевый соус и сахар. Перемешать, тушить до готовности (минут 20-30).
4. На гарнир - рисовая лапша с овощами. Можно просто тушеные овощи и рис.

*Подавать с зеленым чаем!*

[**ЖАРКОЕ ПО-КУПЕЧЕСКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/32723/)

*(Русская кухня)*

Ингредиенты:

* [Мясо говядина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/6069) — 1,2-1,5 кг
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/10247) (среднего размера) — 2-3 шт
* [Сметана](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1657) — 2 стак.
* [Мука пшеничная](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2339) — 1-2 ст. л.
* [Горчица дижонская](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/7036) — 2-3 ст. л.
* [Приправы](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1457) (лаврушка, перец горошком, чеснок, мускатный орех, майоран, тимьян, базилик и т.п. по вкусу)

Приготовление:

1. Главное в этом блюде - горшок; такой, чтобы мясо влезло целым куском. В горшок накрошить лук, помельче. Положить на лук мясо, сверху перец горошком и лаврушку. Не солить! Не лить воды! Просто накрыть крышкой! Поставить в духовку на 2,5-3 часа, при температуре - 180-200 градусов
2. Приготовить соус. На сухой сковородке жарить муку, пока она не начнет пахнуть орехами. Положить туда два стакана сметаны. Когда сметана распустится - добавить горчицу. Перемешать, и приправить по вкусу. Добавить чеснок, зелени разной и мускатный орех, другие пряности по вкусу.
3. Вынуть мясо из духовки и слегка посолить. Вылить на него соус. Снова поставить в духовку на полчаса, температура 140-160 градусов.
4. Вынуть мясо из духовки, нарезать его на порции. Сервировать с зеленью, солениями. На гарнир можно подать картошку пюре, но неплохо и гречку.

[**КУРИНОЕ ЖАРКОЕ В БЕЛОМ ВИНЕ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/64958/)

*(Китайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Голень куриная](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/6906) (можно бедрышки) — 5 шт
* [Вино белое полусухое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/12768) — 150 мл
* [Апельсин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/76) — 0,5 шт
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) — 5 шт
* [Петрушка](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1394) — 0,5 ч. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2 зуб.
* [Бекон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/161) — 100 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Перец болгарский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2314) — 1 шт
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 4 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), перец – по вкусу

Приготовление:

1. В глубокую миску налить вино, добавить цедру апельсина, измельченный чеснок, перец черный горошком, петрушку. Хорошо перемешать. Голени слегка посолить и поперчить. Положить курицу в маринад и поставить в холодильник на 3-5 часов.
2. Лук, перец и бекон нарезать небольшими кусочками. Достать курицу из холодильника.
3. Разогреть сковороду, добавить немного масла и обжарить нарезанный небольшими кусочками бекон до золотистой корочки. Выложить в тарелку.
4. Курицу обвалять в муке и обжарить на той же сковороде со всех сторон. Выложить в тарелку.
5. На сковороду добавить лук с перцем, долить немного воды (1-2 ст. л.) и весь маринад. Потушить минут 10.
6. Вернуть к овощной смеси курицу с беконом, потомить 5 минут и выключить огонь.
7. Переложить в форму для запекания, сверху положить 1-3 зубчика чеснока, нарезаный пластинами, и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 30мин.

*Подавать с зеленым чаем!*

[**ЧАХОХБИЛИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/37488/)

*(Грузинская кухня)*

Ингредиенты:

* [Курица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/928) (можно отдельно бедрышки, голени и крылья) — 1200 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 4 шт
* [Помидор](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1443) — 6 шт
* [Перец красный жгучий](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5217) — 1 шт (можно - сладкий болгарский)
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 4 зуб.
* [Кинзa](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/11675) — 1 пуч.
* [Базилик](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/122) — 1 пуч.
* [Хмели-сунели](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1956) — 1 ст. л.
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) — 1 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по вкусу)

Приготовление:

1. Курицу вымыть, обсушить. Если курица тушкой - нарезать на небольшие кусочки, примерно одинакового размера. Сковороду хорошо разогреть, выложить курицу и обжаривать БЕЗ МАСЛА на среднем огне 15 минут. Постоянно переворачивать курицу, чтобы не подгорела и обжарилась со всех сторон равномерно.
2. Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, обдать холодной водой, очистить от шкурки и нарезать небольшими кубиками. Добавить помидоры к курице и жарить 10 минут, без крышки.
3. Очистить лук и нарезать его тонкими полукольцами. В отдельной сковороде разогреть сливочное масло и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить обжаренный лук к курице, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 минут. Периодически помешивать.
4. Острый перец и зелень мелко нарезать. Добавить к курице, когда она будет готова. Так же к ней добавить пропущенный через пресс чеснок, хмели-сунели и соль по вкусу. Перемешать и тушить еще 7 минут.

[**КУРИЦА НА ШПАЖКАХ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/27874/)

*(Японская кухня)*

Ингредиенты:

* [Курица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/928) (грудка) — 600 г
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) — 1 шт
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) — 1 шт
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 4 ст. л.
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) (лучше коричневый) — 3 ст. л.
* [Вино](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/343) (белое сухое) — 1 ст. л.
* [Васаби](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/325)

Приготовление:

1. Половину куриного филе нарезать на квадратики (2 см примерно).
2. Приготовить маринад: смешать 2 ст. ложки соевого соуса, вино и 1 ст. л. сахара. Положить в маринад кусочки курицы. Оставить на 30 минут или больше мариноваться.
3. Оставшуюся курицу пропустить через мясорубку. Добавить 1 ст ложу соевого соуса, яйцо и 1 ст. л. сахара.
4. Морковь натереть на терке или мелко нарезать. Идеально добавить еще мелко порезанные грибы шиитаки (Предварительно их надо замочить на 30 минут). Добавить в куриный фарш. Поставить в холодильник на 30 минут.
5. Сформировать небольшие тефтели.
6. Кусочки курицы и тефтели нанизать на шпажки по три штуки. (Тефтели нанизывать мокрыми руками. Куриный фарш жиже обычного. Поэтому тефтели должны быть небольшими).
7. Выложить на противень или на барбекю. Если вы жарите в духовке, то надо будет несколько раз достать и переворачивать. Если на барбекю, то при первом переворачивании помогайте лопаткой. (Затем уже фарш прихватится и лопатка не понадобится). Время приготовления в духовке 15 минут, на барбекю 8 минут.
8. Когда курица готова на каждый кусочек капните немного васаби, затем размажьте его ложкой (или пальцем) смоченной водой и подавайте к столу посыпав зеленью.

*Подавать с зеленым чаем!*

[**ЕВРЕЙСКИЕ КОТЛЕТЫ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/34945/)

Ингредиенты:

* [Мясо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1177) (любое) — 300-400 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 300-400 г
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) — 4 шт
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 4 ст. л.

Приготовление:

1. Мясо промыть, нарубить на очень мелкие кусочки. Добавить столько же очень мелко нарубленного лука, яйца, муку, соль и специи по вкусу.
2. Ложечкой выложить тесто порциями и жарить как блины на сковородке.
3. Все! Кушать подано!
4. Можно подавать с соусом для котлет, но не обязательно. Гарнир - на ваше усмотрение. Без него - тоже вкусно.

[**КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ПО-ЕВРЕЙСКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/53749/)

Ингредиенты:

* [Курица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/928) (средняя, весом на 1,5-2кг) — 1 шт
* [Орехи грецкие](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2396) (размолоть не очень мелко!) — 2/3 ст.
* [Изюм](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/682) (без косточек) — 2/3 ст.
* [Чернослив](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2033) (без косточек) — 2/3 ст.
* [Яблоко](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2192) (кисловатое) — 2 шт
* [Майонез](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1030) — 150-200 г
* [Специи](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1701) (по вкусу)

Приготовление:

1. Курицу тщательно промыть и обсушить полотенцем. Яблоко (1шт) нарезать кубиками. Орехи слегка измельчить. Изюм залить кипятком и оставить минут на 10, затем слить воду. Чернослив промыть и нарезать кубиками.
2. Яблоко, чернослив, изюм и грецкие орехи тщательно перемешать. Курицу внутри посолить и поперчить, немного смазать майонезом. На грудке сделать надрезы и вставить туда кончики крыльев, как в кармашек.
3. Смазать курочку сверху специями. Внутрь очень плотно набить начинку и заколоть зубочистками, либо просто зашить.
4. Выложить курочку в довольно глубокую сковороду, вокруг разложить нарезанное дольками яблоко. Если осталась начинка, можно ее тоже добавить. Сверху смазать майонезом (немного!).
5. Укутать все это сооружение в два слоя фольги и плотно прижать. Поставить в разогретую до 250 градусов духовку на 1,5-2 часа (в зависимости от веса курицы).
6. Когда курица будет готова, снять фольгу и запекать курицу ещё 15 минут до румяной корочки.

[**КУРИЦА С ФИНИКАМИ В ПОРТВЕЙНЕ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/36188/)

*(Еврейская кухня)*

Ингредиенты:

* [Курица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/928) (бедра, но можно брать и окорочка, голени, только не белое мясо) — 6 шт
* [Финик](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/11687)и — 12 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 8-10 зуб.
* [Тмин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1787) — 1 ч. л.
* [Портвейн](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3823) — 250 мл
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) (понадобится и цедра, и сок) — 1 шт
* [Миндаль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1105) — 1 горсть
* [Петрушка](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1394) (рубленная зелень) — 4 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), и перец по вкусу

Приготовление:

1. Курицу обмазать смесью перцев, немного посолить и обжарить на раскаленной сковороде в небольшом количестве масла с двух сторон до золотистой корочки. Кусочки выложить в жаропрочную посуду, в которой потом будем запекать.
2. Лук нарезать полукольцами, зубчики чеснока - крупными кусочками, обжарить до золотистого цвета.
3. Добавить в сковороду к луку с чесноком тмин, портвейн, цедру и сок лимона, довоести до кипения. Добавить мелко нарубленные миндаль, финики и половину петрушки. Залить полученным соусом обжаренную курицу.
4. Накрыть крышкой (если ее нет, то фольгой) и отправить в разогретую до 180 градусов духовку, примерно, на час-полтора. По возможности, периодически, поливать соусом.
5. Достать курицу, выложить на тарелки, не забывая при этом соус и финики, посыпать петрушкой и подавать к столу.

[**Шолет – субботнее блюдо**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/81933/)

*(Еврейская кухня)*

Ингредиенты:

* [Говядина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2235) (из грудной части) — 600 г
* [Кости](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5443) (говяжьи) — 1 шт
* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763) — 600 г
* [Фасоль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1864) белая — 200 г
* [Паприка сладкая](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3450) — 1 ч. л.
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) (большая) — 1 шт
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 1 ч. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) — 1 ч. л.
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) — 1/2 ч. л.

Приготовление:

1. Фасоль замочить на 12 часов. Картофель очистить. Лук нарезать кубиками.
2. Фасоль положить в большой сотейник. Сверху распределить нарезанный лук. Мясо и кости положить в середину, добавить картофель. Посыпать солью, сладким перцем, сахаром и черным перцем.
3. Налить столько воды, чтобы покрыла все содержимое сотейника.
4. Духовку разогреть до 180 гр. Накрыть сотейник фольгой укрепив по краям. Сверху крышкой. В духовке в течении 30 минут довести шолет до кипения, после чего снизить температуру до 100 градусов и оставить кушанье на всю ночь до субботнего обеда в духовке.
5. На следующий день в обед открываем: настоящее блаженство вкуса. Томленое мясо в сочетании с фасолью и мягкой, но не разварившейся картошкой.

[**НЕЖНАЯ КУРОЧКА С**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/62236/) **ОГУРЦАМИ И ОМЛЕТОМ**

*(Японская кухня)*

Ингредиенты:

* [Грудка куринaя](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/14080) — 2 шт
* [Огурец](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1259) (большой) — 1 шт
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) (для омлета) — 2 шт
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 4 ст. л.
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Сделать сладкий омлет: 2 яйца разбить, добавить 2 столовых ложки сахара. Все хорошенько взбить вилкой.
2. Сковороду смазать маслом чуть-чуть (как на блины), чтобы не пригорело. Теперь налить тонко нашу яичную смесь на сковороду, распределить ее по дну. И начинать с одного конца сворачивать рулетом. Рулет не убирать, а налить остаток яичной смеси и сворнуть рулет в обратную сторону. Получается плотный, но нежный омлет.
3. Нарезать грудку курицы маленькими кусочками. Грудку бросить на сковороду без масла и быстро перемешать, чтобы курица дала сок. Добавить 4 столовых ложки соевого соуса. Перемешать и жарить до готовности. Не солить - соевый соус даст нужную соленость и остроту. Главное - не пережарить. Курица должна быть нежной и мягкой.
4. Огурцы нарезать кубиками. Омлет нарезать кубиками.
5. Смешать курицу, огурцы и омлет вместе.
6. Получилась закуска под пиво, мясо к гарниру или просто вкусный салат, если все остудить!

[**КУРОЧКА С КИВИ И ЧЕРНОСЛИВОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/58728/)

*(Тайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Курица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/928) — 1 шт
* [Киви](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/792) (свежие) — 2 шт
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) (или лайм) — 1 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 3 зуб.
* [Чернослив](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2033) (без косточек) — 10 шт
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) (по вкусу) — 1 пуч.
* [Мята](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1178) — 1 ч. л.

Приготовление:

1. Разрезать курицу на 6 частей, натереть специями и бальзамическим уксусом или лимонным соком, оставить на час.
2. В большой чугунной сковороде обжарить куски курицы. В ту же сковороду добавить нарезанные морковь, лук, чеснок, лимон.
3. Уже обжаренные куски курицы сложить в большую толстостенную кастрюлю и добавить чернослив, нарезанный киви и обжаренные морковь и лук. Положить веточку мяты. Если при тушении сока, выделенного фруктами, будет недостаточно, то подлить немного сока любого цитрусового. Тушить минут 30 на маленьком огне. За 15 минут до готовности добавить чернослив.
4. Все выложить на блюдо и украсить зеленью, поджаренными лаймом, картошкой и помидорами черри.
5. Оставшиеся разваренные овощи и фрукты взбить блендером. Полученным соусом полить курицу и картошку.

[**СВИНИНА С ГРЕЙПФРУТОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/66371/)

*(Тайская кухня)*

Ингредиенты:

* [Свинина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1610) (вырезка) — 200 г
* [Грейпфрут](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/458) — 1/3 шт
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) (или лайм, только сок) — 1/2 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 1 зуб.
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 1 ст. л.
* [Арахис](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/84) — 1 ст. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 1 ст. л.
* [Перец чили](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2362) — 1 шт
* [Вода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351) — 1 ст. л.
* [Мята](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1178) — 1 ст. л.
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080) — 1 ст. л.
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) молотый

Приготовление:

1. Мясо нарезать тонкими полосками.
2. Приготовить соус-маринад. Треть грейпфрута слегка сжать руками и выдавить сок на мясо. Соединить жидкие ингредиенты для соуса - сок лимона, соевый соус, воду, растительное масло. Слегка взбить до однородности и залить соусом мясо, перемешать очень тщательно, чтобы соус обволакивал каждый кусочек. Перчить мясо по вкусу. Оставить мариноваться на час-полтора.
3. Мясо обжарить на сильном огне до зарумянивания, затем убавить огонь и жарить до готовности.
4. Перец чили и чеснок нарезать тонко.
5. Перец чили, чеснок и арахис слегка обжарить на другой сковороде минуты 3 в небольшом количестве масла. Извлечь перец и чеснок, выложить обжаренное мясо.

6. В мясо добавить мед и мяту, тщательно перемешать. Грепфрут очистить от пленки и прожилок, нарезать небольшими кусочками и добавить в сковороду.

[**Терри-яки**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/59182/)

*(Японская кухня)*

Ингредиенты:

* [Говядина](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2235) (а лучше - телятина) — 500 г
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 3 ст. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 2 ст. л.
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 1 ч. л.
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) (свежесмолотый) — 1 ч. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (может и не понадобится)
* [Кунжут](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/922)
* [Имбиpь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/14435) (свежий, примерно 1-2 см)

Приготовление:

1. Нарезать мясо соломкой. Смешать соевый соус, растительное масло, сахар и черный перец. Хорошенько взбить, чтобы получилась эмульсия. Соус в масле не растворяется, поэтому нужно добиться взвешенных капелек.
2. Положить в соус мясо и отправить в холодильник на 30 минут для маринования. Тем временем можно натереть на мелкой терке имбирь.
3. Жарить на сухой сковородке буквально по полминутки с каждой стороны.
4. Готовое мясо приправить кунжутом и имбирем.
5. Подавать с рисом и отварными овощами.

**БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНИ**

*Блюда из печени я выделяю в отдельный раздел по нескольким причинам.*

*Во-первых, далеко не все люди любят запах и вкус печени. Несомненно, когда-то они были травмированны неумелыми поварами.*

*Во-вторых, существует устойчивы предрассудок, что блюда из печени исключительно трудно готовить. Разумеется, это не так!*

*В-третьих, есть мнение, что все блюда из печени "на одно лицо". Даже в приличных ресторанах подают, в лучшем случае, только паштет из печени. Конечно, это совсем не так! Вы увидите какое огромное разнообразие блюд из печени, включая различные паштеты.*

*И, наконец, надо знать некоторые правила приготовления, особенно, на предварительной стадии, чтобы получить отменнейшее блюдо. И правильно подобранные специи не заглушают вкус печени, но придают ему необходимые для данного блюда ноты.*

*Любую печень для любого блюда следует предварительно замочить на 2 часа в молоке или в воде!*

*После этого надо старательно освободить печень от всех пленок. Этот этап очень важен! Пропустив его, можно безнадежно испортить самое изысканное блюдо.*

*Старайтесь покупать печень только лучших сортов! Не экономте на затратах! Лучше купить немного и сделать прекрасное блюдо из печени в качестве закуски, т.е. немного, чем стараться из неподходящих ингредиентов приготовить много "второго".*

*Жарится печень, если в рецепте не указано иное, буквально по две-три минуты с каждой стороны.*

*У вас есть прекрасная возможность порадовать близких людей необыкновенными блюдами!*

**Печень в апельсиново-винном соусе**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Печень – 500 г
* Горчица – 1 ст. л.
* Молотый имбирь – 0,5 ч. л.
* мука для панировки
* соль, перец – по вкусу
* Апельсиново-винный соус:
* Вода – 0,5 ст.
* Сливочное (или оливковое) масло - 2 ст. л.
* Апельсин – 1 шт. (сок)
* Красное сухое вино – 0,5 ст.
* соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Печень промыть, очистить и нарезать на ломтики толщиной 1,5-2 см. Приправить имбирем, посолить, поперчить и добавить горчицу. Все аккуратно перемешать.
2. Подготовленные кусочки печени обвалять в муке и обжарить со всех сторон в разогретом растительном масле на среднем огне под крышкой.
3. Готовую печень выложить на блюдо.
4. Приготовить апельсиново-винный соус. В сковороду, в которой жарилась печень, добавить 0,5 стакана воды, сливочное масло, дать закипеть, затем процедить через сито.
5. В полученный соус добавить вино, упаривать на среднем огне около 5 минут, чтобы перестал чувствоваться запах алкоголя, затем добавить апельсиновый сок.
6. Соус слегка подсолить, поперчить. Как только соус начнет закипать, снять с огня.
7. Соус получается довольно кислый, но сладкая печень прекрасно сбалансирует вкус (при желании можно соус слегка подсластить сахаром).
8. Жареную печень полить апельсиново-винным соусом и можно сразу подавать к столу.

**Говяжья печень под сметанно-горчичным соусом**

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* Говяжья (телячья) печень - 1 кг
* Оливковое масло – 50 мл
* Лук – 2 шт.
* Сахар (лучше коричневый) – 2 ч. л.
* Сметана 20% – 200 г
* Дижонская горчица - 2 ст. л.
* Соль, черный молотый перец – по вкусу.

Приготовление:

1. Печень нарезать кусками, удалив прожилки и т.п. Обжарить на сковороде в масле. Переложить в кастрюльку.
2. Одновременно в другой сковороде обжарить на масле лук кольцами, посыпав сахаром (для легкой карамелизации) до полуготовности.
3. Положить в лук сметану и горчицу. Поперчить, посолить, довести до кипения и выложить на печенку.
4. Тушить еще минут 20-30 (в зависимости от крупности кусков печенки). Подавать с картофельным пюре, полив пюре остатками масла со сковороды.

**телячья Печень с луком в кисло-сладком соусе**

*(В китайском стиле)*

Ингредиенты:

* Печень телячья (можно куриную) – 400 г
* Лук репчатый (белый) - 2 шт
* Оливковое масло - 3 ст. л.
* Уксус белый винный - 90 мл
* Бальзамический уксус – 1 ч. л.
* Мед - 2 ст. л.
* Лавровый лист - 1 шт
* Петрушка - 2 веточки
* Перец черный, соль – по вкусу

Приготовление:

1. Лук почистить, нарезать широкими полукольцами.
2. В небольшой кастрюле вскипятить воду, посолить, бросить лук, варить 4 минуты, затем откинуть на дуршлаг.
3. Приготовить соус. В кастрюлю налить винный уксус, положить лавровый лист, поставить на средний огонь, варить около 10 мин, жидкость должна увариться в половину.
4. Добавить мед, бальзамический уксус, уменьшить огонь, варить 1 мин, выключить и закрыть крышкой. Соус держать в тепле.
5. Петрушку мелко нарезать.
6. Печень нарезать на тонкие небольшие кусочки и посыпать черным перцем.
7. В сковороде разогреть три столовые ложки оливкового масла, положить лук, готовить 1 мин на среднем огне, помешивая.
8. Печень добавить к луку, перемешать, жарить 2 минуты с одной стороны, затем снова перемешать и жарить еще 2 минуты. Затем посолить, закрыть крышкой, выключить и оставить. Через 5 минут добавить соус, убрать лавровый лист, посыпать петрушкой.
9. Подать к столу. Приятного аппетита!

*Подавать с зеленым чаем!*

**СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ**

*(мой рецепт)*

Ингредиенты:

* Печень говяжья (куриная) – 500 г
* Лук репчатый – 1-2 шт.
* Помидоры – 1-2 шт.
* Морковь – 1 шт
* Сливки (сметана) – 4-7 ст. л.
* Мука – 1-2 ст. л.
* Соль – по вкусу

Приготовление:

* 1. Нарезать мелко лук, помидоры, морковь натереть на мелкой терке.
  2. Обжарить на небольшом количестве масла лук, морковь, затем, часто помешивая, добавить помидоры.
  3. Подготовленую печень (вымоченную и нарезанную) обвалять в муке и ожарить на горячей сковороде по 15-20 секунд с каждой стороны.
  4. Печень, лук, морковь и помидоры перемешать и хорошенько взбить блендером.
  5. Добавить соль, перец, сливки (или сметану) и снова взбить. По желанию можно добавить воду или красное вино. Консистенция суфле должна быть как у густой сметаны.
  6. Переложить в красивую тарелочку и подавать на стол. На гарнир можно подать картофельное или овощное пюре или крекеры.

**ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНКИ**

*(Местный рецепт)*

Ингредиенты:

* Печень
* Мука
* Яйца
* Зеленый лук
* Соль

Приготовление:

* 1. Приготовить фарш: печень пропустить через мясорубку или взбить блендором, добавить 2 ст. л. муки, яйцо и соль.
  2. Выпекать на небольшой сковородке коржи (три - четыре; если они получаться тонкие, то можно и пять).
  3. Приготовить любую начинку, какая вам нравится. Например, яйцо, порубленное с зеленым луком. Или взбить оливки вашего любимого сорта с майонезом или сметаной.
  4. Переложить коржи начинкой. Для смазки можно добавить немного майонеза, или другого соуса. Перед подачей на стол хорошо полчаса подержать в холодильнике.
  5. В зависимости от размера торта можно подавать как закуску, или как основное блюдо.

*Горчица, соус песто, нежный томатный соус и многое иное придадут этому блюду*

*совершенно новый вкус.*

*Дерзайте!*

**ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ, ТОМЛЕННАЯ В ДУХОВКЕ**

*(Русская кухня)*

Ингредиенты:

* Печень говяжья – 1 кг
* Морковь – 300 г
* Лук репчатый – 300 г
* Корень сельдерея – 300 г
* Зелень укропа – 1 пучок
* Зелень петрушки – 1 пучок
* Сухари из белого хлеба – по необходимости
* Вода – 100-150 мл
* Сметана (густая) – 400 г, по желанию,
* Растительное масло, соль, перец

Приготовление:

1. Печень очистить от пленок, разрезать на ломтики толщиной 1-2 сантиметра, слегка вымочить в молоке. Морковь, корень сельдерея нарезать тонкой соломкой, лук нашинковать, зелень измельчить.   
2. На дно кастрюли выложить половину лука, моркови и сельдерея, затем слой печени. Все немного посолить и поперчить, посыпать сухарями. Опять выложить послойно лук, морковь, сельдерей, печень, посолить и поперчить, посыпать сухарями.  
3. Соединить сметану с водой, залить получившимся соусом печень с овощами, довести до кипения и томить в духовке при 160 градусах два часа.

[**СУФЛЕ ПЕЧЕНОЧНОЕ Д**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/61022/)**ЕТСКОЕ**

*(Русская кухня)*

Ингредиенты:

* [Печень говяжья](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2409)— 500 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) (небольшого размера) — 1 шт
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по вкусу)
* [Молоко](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1125) или вода (для замачивания хлеба)
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) или растительное (для смазки)
* [Батон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2211) (белый, несколько кусочков)
* Сметана – 2 ст. л.
* Томатная паста – 2 ч. л.
* Мука – 1 ст. л.
* Вода – 300 мл

Приготовление:

* 1. Печень промыть, замочить в молоке (или в воде) и отварить почти до готовности. Вынуть из воды, промыть и дать остыть.
  2. Замочить кусочки батона. Очищенный лук мелко нарезать.
  3. Прокрутить остывшую и нарезанную на кусочки печень, лук и размоченный хлеб через мясорубку.
  4. Посолить и всё тщательно вымешать. Если фарш суховат, можно добавить молока или воды, а также сливочное или другое масло, чтобы было пожирнее. Выложить всё в смазанную маслом форму. Поставить в духовку и запекать при температуре 180-200 гр. до зарумянивания верха (где-то 15-20 минут).
  5. Верх готового суфле смазать сливочным или оливковым маслом.
  6. Приготовить соус: обжарить лук на среднем огне под крышкой, периодически помешивая, минут 15. Сметану и томатную пасту соединить в глубокой миске, добавить муку. Тщательно перемешать, добавить воды, снова всё перемешать и вылить в лук, помешивая при этом. Довести на огне до загустения. Соус готов.
  7. Гарнир – любой, или без него.

*Дети будут просить вторую порцию. Гарантирую!*

[**ПЕЧЕНЬ ПО-БЕРЛИНСКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/11216/)

*(Немецкая кухня)*

Ингредиенты:

* Печень говяжья (куриная) - 500 г
* [Яблоко](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2192) (зеленое) — 2 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), перец черный молотый – по вкусу
* [Паприка сладкая](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3450) (молотая) — 1 ч. л.
* [Карри](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2329)— 0,5 ч. л.
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156)
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067)

Приготовление:

* 1. Печень нарезать порционными кусочками, отбить через пленку, обвалять в муку, жарить на растительном масле. Когда одна сторона подрумянится - посолить, поперчить, и тогда перевернуть (так печень будет еще нежнее, чем, если солить сразу). Выложить на бумажное полотенце, чтобы ушло лишнее масло.
  2. Яблоки почистить, нарезать ломтиками. Процедить масло, на котором жарилась печень, и в нем обжарить яблоки (именно на этом масле, нужно чтобы они пропитались печеночным духом), на среднем огне до мягкости, следить, чтобы не разлезлись.
  3. Снять яблоки. Выложить на эту сковороду лук, нарезанный кольцами, посолить, добавить паприку и карри и, постоянно помешивая, жарить его до состояния, когда уйдет горечь, и он начинает становиться мягче, но еще немножко хрустит. Лук пропитывается уже печеночно-яблочными соками.
  4. Выложить все на блюдо в такой последовательности: яблоки - печень - лук и отправить в СВЧ буквально на 2-3 минуты, или же в духовку на 5-7 минут 175 С (выложить в керамическую посуду, которую можно использовать в духовом шкафу).
  5. Гарнир - по вкусу. Традиционный гарнир - картошка или капуста.

**ПЕЧЕНЬ В ВИННОМ СОУСЕ С КОРИЧНЕВЫМ САХАРОМ**

*(Средиземноморская кухня)*

Ингредиенты:

* Печень куриная - 350г
* Морковь - 2 шт. (среднего размера)
* Лук репчатый - 1 шт
* Сладкий перец - 2 шт
* Красное сухое вино - 70 мл
* Коричневый сахар - 1 ст. л.
* Соль, молотый черный перец - по вкусу
* растительное масло для жарки

Приготовление:

1. Овощи промыть, морковь и лук очистить. Морковь нарезать соломкой, репчатый лук - полукольцами. У болгарских перцев вырезать сердцевину, удалить семена. Нарезать перец, так же как и морковь.

2. Печенку промыть в проточной воде, обсушить. Если есть необходимость, очистить от пленок. Подготовленную печенку нарезать крупными пластинками.

3. Разогреть в сковороде 1-2 ст. л. растительного масла и быстро обжарить на нем печенку: сверху должна образоваться корочка, а внутри печенка должна оставаться красной. Обжаренную печенку переложить в сотейник (или любую посуду с толстым дном).

4. На чистой сковороде разогреть растительное масло, выложить нарезанные морковь и сладкий перец, обжаривать овощи около 3 минут, затем переложить к печенке.

5. В чистой сковороде разогреть около 2 ст.л. растительного масла и обжарить лук до прозрачности. Посыпать лук коричневым сахаром и готовить, пока сахар не расплавится. Добавить карамелизованный лук к печенке.

6. Перемешать печенку с овощами, посолить по вкусу, приправить молотым черным перцем, влить вино. Накрыть сотейник крышкой и тушить печенку при средней температуре плиты 3-5 минут. Готовую печенку с овощами разложить на тарелки и подавать горячей с мягким хрустящим хлебом.

**ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ, ТОМЛЕННАЯ В ДУХОВКЕ**

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* Печень говяжья – 1 кг
* Морковь – 300 г
* Лук репчатый – 300 г
* Корень сельдерея – 300 г
* Зелень укропа – 1 пучок
* Зелень петрушки – 1 пучок
* Сухари из белого хлеба – по необходимости
* Вода – 100-150 мл
* Сметана (густая) – 400 г, по желанию
* Растительное масло
* Соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

1. Печень очистить от пленок, разрезать на ломтики толщиной 1-2 сантиметра, слегка вымочить в молоке или в воде. Морковь, корень сельдерея нарезать тонкой соломкой. Лук нашинковать. Зелень измельчить.   
2. На дно толстостенной кастрюли выложить половину лука, моркови и сельдерея, затем слой печени. Все немного посолить и поперчить, посыпать сухарями. Опять выложить послойно лук, морковь, сельдерей, печень, посолить и поперчить, посыпать сухарями.  
3. Соединить сметану с водой, залить получившимся соусом печень с овощами, довести до кипения и томить в духовке при 160 градусах часа два.

**ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ, ТОМЛЕННАЯ В ДУХОВКЕ**

*(Мой рецепт)*

Ингредиенты:

* Печень говяжья – 1 кг
* Яблоки – 2 штуки
* Чернослив – 12-15 шт
* Лук репчатый – 300 г
* Перец сладкий 1-2 шт
* Помидоры – 1–2 шт
* Корень сельдерея – 300 г
* Зелень укропа – 1 пучок
* Зелень петрушки – 1 пучок
* Сухари из белого хлеба – по необходимости
* Вода – 100-150 мл
* Сметана (густая) – 400 г
* Растительное масло
* Соль, перец – по вкусу
* Вино красное сухое – один стакан

Приготовление:

1. Печень очистить от пленок, разрезать на ломтики толщиной 1-2 сантиметра, слегка вымочить в молоке или в воде. Перец, корень сельдерея нарезать тонкой соломкой. Лук нашинковать. Зелень измельчить. Помидоры нарезать мелкими тонкими кусочками.  
2. На дно толстостенной кастрюли выложить половину лука, перца, помидоры и сельдерея, затем слой печени. Сверху положить нарезанные яблоки и чернослив. Все немного посолить и поперчить, посыпать сухарями. Опять выложить послойно лук, перец, помидоры, сельдерей, печень, яблоки, чернослив, посолить и поперчить, посыпать сухарями.  
3. Соединить сметану с водой, залить получившимся соусом печень с овощами, довести до кипения, добавить вина, снова довести до кипения и томить в духовке под крышкой при 160 градусах часа два или дольше.

*Вкус будет необыкновенный. Вам понравится!*

*Не беспокойтесь, печень не развалится!*

*Гарнир - не обязателен. Но бокал хорошего красного вина будет уместен.*

[**ПЕЧЕНЬ ПО-ВОСТОЧНОМУ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/12638/)

*(Средиземноморская кухня)*

Ингредиенты:

* [Печень говяжья](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2409) (или куриная) — 500 г
* [Крахмал](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/874) — 1 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) — 1 ч. л.
* [Карри](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2329) — 0.5 ч. л.
* [Паприка](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1384) — 1 ч. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2 зуб.
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) (большой) — 1 шт
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 3 ст. л.
* [Томатная паста](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2264) — 1 ст. л.
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080) — 1 ст. л.

Приготовление:

1. Печень нарезать ломтиками потоньше, аккуратно отбить через пленку.
2. К крахмалу добавить растительное масло, соль, карри, паприку, чеснок толченый, хорошо размешать, погрузить в эту смесь нашу печенку на 10-15 минут.
3. Приготовить соус: смешать соевый соус, томатную пасту и мед (если взять кетчуп или соус томатный, меда надо положить меньше в 2 раза). Хорошо размешать.
4. Печень выложить аккуратно на разогретую сковородку с подсолнечным маслом, пару минут обжаривать с каждой стороны, добавить лук, нарезанный полукольцами, жарить еще пару минут (все на среднем огне). Добавить соус, можно еще 50-100 мл кипятка и на медленном огне томить минут 5-7. Выключить, дать настояться и подать к столу.

[**ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, ТОМЛЕННАЯ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/50851/) **В СЛИВКАХ**

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* [Печень говяжья](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2409) — 500 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1-2 шт
* [Молоко](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1125) — 250 мл
* [Сливки](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1649) — 250 мл
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) (для панировки)
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), [специи](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1701) - по вкусу
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067)

Приготовление:

1. Печень очистить от пленок, нарезать порционными кусками толщиной, примерно около 1 см. Слегка отбить. Залить молоком минимум на 2 часа.
2. Молоко слить. Каждый кусок печени обвалять в муке и обжарить на растительном масле с каждой стороны по одной минуте.
3. Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле. Печень уложить в форму для запекания, выложить на нее обжаренный лук, залить сливками, смешанными с солью и приправами. Поставить в духовку, разогретую до 160 градусов на 1,5-2 часа.

[**ПЕЧЕНЬ "НЕЖНОСТЬ"**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/36400/)

*(Русская кухня)*

Ингредиенты:

* [Печень говяжья](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2409) — 300-400 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 5-6 шт
* [Мука пшеничная](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2339) (для панировки) — 100 г
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (для обжарки)
* [Специи](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1701) (соль, перец по вкусу, куркума - 1 ч. л.)

Приготовление:

1. Печень хорошенько промыть, отделить от пленок, прожилок. Замочить в молоке или воде на несколько часов. Нарезать толщиной около 2 см.
2. Отбить с 2-х сторон молоточком не сильно. Не бойтесь за печень, она "соберется" при жарке. Солить и перчить не надо.
3. Нарезать лук кольцами (полукольцами) и обжарить до золотистого цвета. Лука много в этом блюде не бывает, то есть чем больше, тем лучше. Выложить в тарелку.
4. На другую тарелку насыпать муку, обмакнуть в ней с 2-х сторон печень.
5. В сковородку, где жарили лук, чуть долить масла и обжарить печень с 2-х сторон на среднем огне.
6. Теперь в свовородку (если много нажарили печени, в кастрюлю) сложить слоями лук и печенку. Если надо, можно еще 1-2 ст. л. масла добавить. Посолить, поперчить, можно добавить любимые специи (мускатный орех, куркуму, карри).
7. Налить воду. (Можно полстакана вина). Закрыть крышкой и поставить томиться на тихий огонь. До выпаривания воды. Вы увидите, как лук почти растворился, а печень стала мягкой, в масле.

**СЫРНО-ПЕЧЕНОЧНЫЙ РУЛЕТ**

*(Немецкая кухня)*

Ингредиенты:

* [Печень говяжья](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2409)— 1 кг
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) — 1 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Сыр плавленный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2369) — 150 г
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068)— 50 г
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2 зуб.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)
* [Приправa](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/11673)
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (для обжарки) — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Печень промыть, замочить в молоке или воде на несколько часов, нарезать кусками.
2. Протушить ее в небольшом количестве воды до готовности - примерно 30 минут.
3. Мягкое сливочное масло и плавленный сыр смешать в однородную массу. К сырно-масляной смеси добавить тертый чеснок, немного соли.
4. Обжарить натертую мороквь и нарезанный лук в растительном масле.
5. В блендере или миксере взбить отваренную печень и обжаренные овощи, добавить по вкусу соль и приправы.
6. На лист пергамента или пищевую пленку выложить слоем печеночную массу, на нее сверху положить сырно-масляную смесь.
7. Аккуратно свернуть рулет, заворачивая его в пергамент и положить в холодильник примерно на 3-4 часа. Чем дольше он будет охлаждаться, тем будет плотнее.

**ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ С ВКУСНОЙ НАЧИНКОЙ**

*(Украинская кухня)*

Ингредиенты:

* [Печень говяжья](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2409) — 500 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) (в тесто - 2шт; в начинку - 3шт.) — 5 шт
* [Яйцо куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3562) — 3 шт
* [Кефир](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/789) (1%) — 160 мл
* [Сода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1666) — 1 ч. л.
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 3 ст. л.
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) (свежая) — 2 шт (чеснок, помидоры, отварной рис)
* [Майонез](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1030) — 400 мл
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), [перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) (молотый) приправы

Приготовление:

1. Печень освободить от плёнок, помыть, нарезать кусочками и перемолоть с двумя очищенными головками лука на мясорубке. Добавить яйца, перемешать.
2. В тесто влить кефира перемешать. Добавить соды, погасив её 1 ст. л. уксуса (обычного).  
   Теперь посолить, перчить по вкусу и добавить муку. Тесто получается, как на блины.
3. На смазанную растительным маслом сковороду (у меня д. 24 см), вылить порцию теста и равномерно распределить по всей сковороде. Можно в процессе подровнять ложечкой и переворачивать. Жарить быстро, по полминуты каждую сторону. При каждой новой порции половника, добавить на сковороду растительное масло - немного, 1 ч.л.
4. Начинка: лук, чеснок, помидоры, баклажан или кабачок тушатся на малом огне долго. Можно добавить немного отваренного риса, все перемешать, приправить солью, перцами, приправами (карри!). Можно добавить немного вина.
5. Полностью остывшую начинку, смешать с майонезом. Остывшие блины выравнить по краям с помощью перевёрнутой тарелки, обрезая ножом неровные края. Распределить начинку на каждый блинчик.
6. Накрываем последним блинчиком и украшаем на свой вкус! Даём торту пропитаться и охладиться!

[**ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ С СОСОМ "ПО-БАРСКИ"**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/52318/)

*(Русская кухня)*

Ингредиенты:

* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) — 60 г
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 3 ст. л.
* [Бульон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/289) (мясной или овощной) — 300 мл
* [Сметана](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1657) — 200 г
* [Помидор](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1443) (или 150 г томатного пюре) — 1 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Печень говяжья](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2409) — 500 г
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387), соль - по вкусу

Приготовление:

1. На сухой сковороде подсушить муку без изменения цвета. Развести муку в бульоне, тщательно разбивая комочки.
2. Добавить в бульон сметану, соль и перец. Полученный соус довести до кипения.
3. На растопленном сливочном масле слегка (без изменения цвета) обжарить репчатый лук, нарезанный четвертькольцами.
4. Добавить к соусу обжаренный лук и кипятить всё вместе в течение 5-7 минут на умеренном огне при постоянном помешивании.
5. Промыть печень и очистить её от плёнок. Нарезать небольшими брусочками, посолить и перчить.
6. Обжарить печень на сливочном масле до румяной корочки, после чего добавить перетёртую мякоть томата и обжаривать всё вместе 1 минуту.
7. Добавить сметанный соус. Основательно перемешать и готовить на среднем огне при небольшом кипении около 5 минут.
8. Подавать в горячем виде. Гарнир — по желанию.

[**ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ С БАКЛАЖАНАМИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/13153/)

*(Южнорусская кухня)*

Ингредиенты:

Тесто:

* [Печень говяжья](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2409) — 500 г
* [Молоко](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1125) — 0,5 ст
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) — 2 шт
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 1 ст
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 1 ст. л.
* [Разрыхлитель теста](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/9242) — 1/2 ч. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт

Начинка:

* [Баклажан](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/124)ы — 1 шт
* [Помидор](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1443)ы — 1 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2 зуб.
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) (петрушка, кинза)
* [Орехи грецкие](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4618) — 50 г
* [Майонез](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1030)
* [Сыр мягкий](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3527) — 150 г

Приготовление:

1. Печень подготовить, нарезать кусочками. Пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком. Добавить яйца, молоко, муку, соль, растительное масло, разрыхлитель. Хорошо перемешать. Тесто получается, как густая сметана.
2. Выпекать из этого теста блинчики на сковороде.
3. Приготовить начинку: баклажан запечь в духовке, очистить, измельчить. Помидор ошпарить кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Орехи мелко порубить, чеснок измельчить, зелень нарезать. Пропустить через блендер и смешать с майонезом.
4. Собираем торт, промазывая каждый слой начинкой. Бока торта смазать майонезом, обсыпать все натертым сыром.
5. Дать пропитаться не менее 30 минут в холодильнике. Чем больше настоится, тем вкуснее. Украсить по желанию.

**Печеночные котлеты**

*(Сибирская кухня)*

Ингредиенты:

* [Печень говяжья](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2409) — 500 г
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 500 г
* [Рис](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1528) — 200 г
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) — 2 шт
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), специи - по вкусу
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067)

Приготовление:

1. Подготовленную печень, перемолоть в мясорубке.
2. Лук нарезать, обжарить до золотистого цвета на растительном масле.
3. Рис отварить и промыть в проточной воде.
4. Печень, лук, рис соединить, добавить яйца для клейкости, посолить, поперчить. Остальные приправы - по вкусу. Перемешать.
5. Ложкой положить массу на раскаленную сковороду с маслом, жарить под крышкой буквально 2-3 минуты, так как печень готовится быстро, а все остальные ингредиенты у нас уже готовы.
6. Перевернуть и с другой стороны жарить уже без крышки.
7. Соус, гарнир – по желанию.

**ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОЧНО-СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ**

*(Южнорусская кухня)*

Ингредиенты:

* [Печень говяжья](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2409) (или телячья) — 500 г
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 3 ст. л.
* [Масло подсолнечное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2227) (для жарки) — 5 ст. л.
* [Слива](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1648) — 200 г
* [Яблоко](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2192) — 1-2 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1-2 шт

Приготовление:

1. Обжарить лук на подсолнечном масле.
2. Яблоко отчистить от кожуры и вынуть сердцевину. Нарезать кружочками. Выложить кружочки на заранее разогретую сковороду с добавлением масла. Обжарить на большом огне с двух сторон. Для декора лучше брать яблоки твердых сортов.
3. Второе яблоко нарезать на кубики и обжарить на сковороде 3 минуты. Добавить нарезанные сливы, сахар (или мед) и тушить до готовности - приблизительно пять минут. Сливы можно заменить черносливом, предварительно вымоченным.
4. Печень подготовить. Нарезать на порционные куски. Можно немного замариновать. Немного отбить. Толщина куска 1.3-1.5 см не меньше! Обжаривать (БЕЗ МУКИ!) с двух сторон на растительном масле, каждую сторону кусочков печени по 3-5 минут. Солить в конце.
5. Печенку лучше не дожарить чем пережарить. Печенка получается мягкая и сочная.
6. Декорировать наше блюдо. Положить кружочки яблока. Сверху - печень. На печень выложить соус и обжаренный лук.

[**КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ ПО-ЯПОНСКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/71478/)

Ингредиенты:

* [Печень куриная](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2217) — 500 г
* [Рис](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1528) — 200 г
* [Горошек зеленый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4531) — 1 банка
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) — 1 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) — 3 ст. л.
* [Соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1695) томатный (можно заменить на аджику, на томаты) — 200 г
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) - по вкусу
* [Перец болгарский](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2314) - по вкусу
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) (50 г в рис и по 30 г для пассировки мандарин и горошка)
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (в рис - 20 г и для жарки)

Приготовление:

1. В кастрюлю налить воду (примерно 2 стакана воды на 1 стакан риса). Когда вода закипит, убавить газ и засыпать рис. Рис варить не до полной готовности (примерно 10 минут). Откинуть его на дуршлаг и промыть под струей воды.
2. Мелко нарезать лук, натереть морковь на крупной терке. На небольшие кусочки нарезать печень.
3. На дно кастрюли, где варился рис, наливаем масло. Масло должно покрыть тонким слоем все дно. Высыпать рис. В рис добавить еще 2-3 ложки масла, а также растопленное сливочное масло.
4. Накрыть кастрюлю полотенцем и крышкой и поставить на маленький огонь на 15-20 минут для того, чтобы рис был рассыпчатый.
5. На сковородке обжарить лук с морковкой до золотистого цвета. Добавить туда печень и обжарить. Потом соевый соус и томатный соус, немного воды, и тушить под крышкой до готовности.
6. На другой сковородке на сливочном масле обжарить горошек до тех пор, пока он не станет морщиться.
7. На чистой сковородке на сливочном масле обжарить мандарины. Они необходимы для украшения нашего блюда.
8. Выложить на тарелках печень с соусом и овощами, рядом – рис, горошек и отдельно – мандарины. Можно украсить зеленью.

**БЛЮДА ИЗ РЫБЫ**

*Блюда из рыбы, за исключением рыб редких и очень дорогих пород, считаются повседневной едой. Разумеется, такое мнение, очень далеко от рыбной реальности, богатой многими неожиданными возможностями. Поэтому мне хочется разрушить устоявшееся мнение о бедности рыбных блюд.*

*В этом разделе приводится относительно небольшое количество рецептов. Здесь вы не встретите рецептов очень дорогих рыб, или сложных в приготовлении заливных рыбных блюд, которые я еще не научился готовить.*

*Сорта рыбы я предлагаю довольно доступные (как мне кажется). Треска, тилапия, которую при необходимости можно заменить на филе любой белой рыбы. Лосось, несомненно, дорог, но к праздничному столу можно себе позволить купить несколько его стейков. Помните: вкус важнее количества!*

*Вы встретите рецепты самых различных национальных кухонь, и убедитесь, что можно довольно быстро, без больших временных и денежных затрат, приготовить нечто такое, что вполне украсит стол вашей трапезы и будет всем в радость. А это и есть моя главная задача!*

**Лосось с чимичурри из манго**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Лосось филе - 900 г (4 части)
* Манго – 1 шт
* Кинза – 1 пуч.
* Чеснок - 1 зуб
* Оливковое масло – 3 ст. л. + для смазки рыбы
* Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

* 1. Разогреть духовку с функцией гриль на максимум, противень смазать оливковым маслом. Рыбу смазать маслом с двух сторон, поперчить и посолить, разложить на противне кожей вверх и запекать 5-7 минут (зависит от толщины). Затем перевернуть аккуратно кожей вниз и запекать еще 5-7 минут.
  2. Пока рыба в духовке, смешать измельченные манго, кинзу, оливковое масло и чеснок, приправить.
  3. На готовую рыбу уложить чимичурри и сразу угощать.

*Очень полезное блюдо, готовится очень быстро и получается очень вкусно. Чимичурри из манго также очень подходит к куриным грудкам или креветкам на гриле. На гарнир к этому блюду подходит рис, но можно предложить и пюре.*

**Рыба, запеченная под помидорами и моцареллой**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Филе рыбы (лучше белой)
* Помидоры – 6 -7 шт
* Моцарелла - 2 шарика

Для соуса песто:

* Укроп – 1 пуч.
* Петрушка или кинза – 1 пуч. (что больше нравится)
* Чеснок – 1-2 зуб. (по вкусу)
* Оливковое масло
* Кедровые орехи – 1 горсть
* Пармезан - 100 г

Приготовление:

1. Приготовить соус песто: нарезать зелень, натереть на терке пармезан и чеснок, добавить орешки. Влить немного масла оливкового и все пропустить через блендер. Масло добавлять до такой степени, чтобы соус был похож на густую сметану. Посолить по вкусу.
2. Разложить филе рыбы на противне, намазать сверху соусом.
3. Помидоры и моцареллу нарезать кружочками, выложить на рыбу, чередуя помидоры и моцареллу, так, чтобы филе было закрыто полностью. Духовку разогреть до 200 градусов. Поставить рыбу в духовку на 20 минут.
4. Подавать с отварным картофелем или с овощным салатом. Можно и без гарнира. Приятного аппетита!

**Треска в китайском стиле**

Ингредиенты:

* Филе трески - 800 г
* Помидоры черри – 12 шт
* Сладкий зеленый перец – 2 шт
* Перчик чили – 1 шт
* Мука - 2 ст. л.
* Крахмал - 2 ст.л.
* Молотая паприка - 1 ч. л.
* Чеснок - 2 зуб.
* Дижонская горчица - 1 ст. л.
* Соевый соус - 100 мл
* Растительное масло - 100 мл

Приготовление:

1. Филе вымыть, обсушить и нарезать небольшими узкими кусочками. Муку перемешать с крахмалом и паприкой.
2. Овощи вымыть. Помидоры разрезать пополам. У перцев удалить сердцевинки. Сладкий перец нарезать соломкой, острый - кольцами. Чеснок тонко нарезать.
3. Обвалять рыбу в смеси муки, крахмала, паприки. Для соуса соединить соевый соус с горчицей и чесноком.
4. В сковороде разогреть масло, обжарить рыбу (минут 5). Выложить на блюдо вместе с помидорами, сладким и острым перцем. Подавать с соусом.

**Кабачки с рыбным фаршем и помидорами**

*(Русская КУХНЯ)*

Ингредиенты:

* Кабачки – 1 шт
* Рис - 4 ст. л.
* Рыба консервированная в масле или собственном соку - 1 банка
* Сыр – 100 г
* Помидоры - 12-15 шт
* Растительное масло - 1ст. л.
* Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. В кастрюльку налить 1,5 стакана воды, поставить на огонь. Рис промыть и всыпать в воду. Посолить. Как вода закипит, рис помешать, варить до готовности. Готовый рис откинуть на сито, промыть холодной водой.
2. Разогреть духовку до 220 гр. Форму смазать маслом. Кабачок, нарезать на кольца по 0,7-1 см толщиной, выложить в форму. Верх кабачка смазать маслом, посолить, поперчить. Поставить в разогретую духовку на 20 минут.
3. Помидоры разрезать пополам, сыр натереть на терке.
4. Консервы открыть, выложить в тарелку и размять вилкой. Рис и консервы перемешать.
5. Форму с кабачками вынуть из духовки. На кольца кабачка выложить сначала рыбный фарш, затем сыр и сверху прикрыть томатами. Отправить опять в духовку на 5 – 7 минут, пока не расплавится сыр.

**Треска с острова Крит**

*(Греческая кухня)*

Ингредиенты:

* Филе трески - 500 г
* Рис - 100 г
* Вода - 100 мл
* Лук - 1 шт.
* Оливковое масло - 3 ст. л
* Помидоры - 3 шт
* Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Лук очистить и нарезать полукольцами. Выложить на разогретую сковороду с оливковым маслом и слегка обжарить.
2. Помидоры нарезать небольшими кусочками, добавить к слегка румяному луку, посолить и поперчить, накрыть крышкой и тушить 15 минут. Из помидоров вытечет сок и получится великолепный соус.
3. Треску нарезать на небольшие кусочки и положить к помидорам. Готовить 5 минут.
4. Добавить рис и воду. Сделать маленький огонь и тушить до готовности 15 минут, периодически помешивая. Посыпать свежей петрушкой. Приятного аппетита!

[**ПАШТЕТ ИЗ СЕЛЬДИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/76051/)

*(Еврейская кухня)*

Ингредиенты:

* Сельдь (среднего посола) — 300 г
* [Творожная масса](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2921) (типа "Филадельфия") — 200 г
* [Йогурт](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/697) натуральный (очень густой или сметана) — 100 г
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) молотый - по вкусу
* [Мед](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1080) - 1-2 дес. л. (в зависимости от степени солености рыбы)
* [Сок лимонный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2278) (или белый бальзамик) — 1 ст. л.
* Яблоко зеленое – 1 шт

Приготовление:

1. Сельдь почистить, разобрать на филе, нарезать на кусочки.
2. Поместить в блендер творожный крем, йогурт или сметану, сельдь, мед, яблоко, лимонный сок. Измельчить до однородной массы. Попробовать на вкус. Если сельдь очень соленая, то можно добавить еще меда.
3. Разложить паштет в баночки и поставить в холодильник часа на 3-4, лучше на ночь. На утро самая вкусная намазка на черный хлеб будет готова. Для завтраков, ужинов и закусок - прекрасное блюдо.
4. И никому не говорите, что в паштете мед, все равно не поверят!

Приятного аппетита!

[**ЖАРКОЕ "РЫБНОЕ РАЗДОЛЬЕ"**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/68575/)

*(Советская кухня)*

Ингредиенты:

* [Филе рыбное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2230) (лучше белое) — 500 г
* [Печень трески](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2383) — 1 банка
* [Картофель](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/763) — 5 шт
* [Морковь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1131) — 1 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 2 шт
* [Майонез](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1030) — 2 ст. л.
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) (сок) — 1 шт
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681), перец черный - по вкусу

Приготовление:

1. Рыбное филе помыть, обсушить, нарезать ломтиками и замариновать в лимонном соке.
2. Картофель, морковь и лук почистить, помыть и нарезать ломтиками (лук - кольцами-полукольцами).
3. В форму для запекания уложить слой картошки, немного посолить и поперчить. Сверху слой промариновавшейся рыбы. Потом выложить слой моркови, которую опять солим-перчим. Дальше - лук, на который положить немного майонеза. Завершает все еще один слой картошки, на которую выложить кусочки печени трески. И, заключительный аккорд - полить все маслом от печени трески.
4. Накрыть крышкой и поставить запекаться в разогретую духовку при 200 градусах 30 минут.
5. Затем крышку снять и запекать еще 5 минут.
6. Готовое жаркое посыпать зеленью и подать на стол.

[**ЖАРЕНАЯ РЫБА ТИЛАПИЯ (Tilapia)**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/45317/)

*(Средиземноморская кухня)*

Ингредиенты:

* [Тилапия](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5992) (Tilapia) — 2 шт
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 5-6 ст. л.
* [Приправa](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/11673) (специальная для рыбы) — 2-3 ч. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4673) — 4-5 ст. л.
* [Специи](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1701) (соль, белый перец - по вкусу)
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) — 0,5 дольки
* [Укроп](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1842) (зелень, по вкусу)

Приготовление:

1. Рыбу почистить и сделать насечки. Внутри и снаружи натереть лимоном, посолить и поперчить, посыпать приправой для рыбы.
2. В тарелку насыпать муку, добавить туда соль, перец и приправы.  
   Все перемешать. Рыбу обвалять в муке. Обжарить на хорошо разогретой сковороде с двух сторон до золотистого цвета.
3. Все, наша рыба готова. Подавать Тилапию с картошкой, запеченной в печке со сливочным маслом.   
   И свежими овощами и лимоном.

**КРЕВЕТКИ ЖАРЕНЫЕ ПО-ТАЙСКИ**

Ингредиенты:

* [Креветки](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/875) (лучше свежемороженые крупные) — 500 г
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) (Kikkoman) — 20 мл
* [Лук-порей](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2355) — 1 шт
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) — 50 г
* [Масло оливковое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2426) — 50 г
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 0,5 шт
* [Укроп](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1842) — 50 г
* [Петрушка](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1394) — 50 г

Приготовление:

1. Креветки разморозить, очистить от панциря и тщательно отжать. Залить соевым соусом Kikkoman, поперчить и оставить мариноваться на 30-40 минут.
2. Лук-порей нарезать тонкими кольцами, зелень мелко порубить, чеснок также мелко нарезать.
3. Разогреть на толстостенной сковороде оливковое и сливочное масло. Выложить в раскаленное масло лук и чеснок. Когда лук чуть прихватится, станет прозрачным, добавить кусочек имбиря и хлопьев чили.
4. После положить туда наши креветки, полить соевым соусом. Обжаривать 5 минут, чтобы креветки приобрели розовый цвет.
5. Не передерживать! Иначе мясо креветок будет резиновым и не вкусным.
6. Засыпать сверху зелень и томить еще буквально пару минут.

*Подавать с зеленым чаем!*

[**ТУНЕЦ С ЛУКОМ И ОЛИВКАМИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/22061/)

*(Японская кухня)*

Ингредиенты:

* [Тунец](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1817) (консервированный) — 2-3 бан.
* [Лук](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1006) — 1 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 3 зуб.
* [Оливки](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1273) (зеленые) без косточек — 100 г
* [Маслины](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1065) (черные без косточек) — 100 г
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) - по вкусу
* [Лимонный сок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2895) - по вкусу. (Хватит половинки лимона)
* [Орегано](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4065), [петрушка](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1394) (можно сушеные, но лучше свежие)
* [Масло](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2739) (растительное или сливочное масло) — 50 г

Приготовление:

1. Луковицу нарезать на мелкие кубики. Разогреть сковороду и положить туда лук. Раздавить чеснок и мелко нарезать. Добавить к луку. Тушить лук до золотистого цвета.
2. Из консервов с тунцом слить воду или масло (можно использовать и консервы, в которых есть масло, но тогда надо учитывать это и уменьшить количество растительного или сливочного масла). Выложить рыбу к луку и на среднем огне (огонь должен быть ближе к сильному) жарить, перемешивая, пока не выкипит вся жидкость.
3. Взять лимон или половинку лимона и выдавить на рыбу с луком. Добавить соевый соус, перемешать. Поставить на средний умеренный огонь и дать потушиться минут 5.
4. За это время нарезать оливки и маслины кружочками и добавить к остальным ингредиентам. Перемешать.
5. Посыпать орегано (опять же на любителя) и петрушкой совсем чуть-чуть. Можно добавить черного перца. Снова перемешать, дать потушиться 2 минуты и выключить.  
     
   *Это блюдо очень хорошо сочетается с рисом по-японски. В этом случае выкладывается все отдельно на тарелку (рис, например, слева, а рыба справа), рис поливается оливковым маслом (или добавляется сливочное) и затем перемешивается в процессе еды. Нужно учитывать, что тунец получается острый и соленый. Поэтому гарнир должен быть несоленый.*

*Подавать с зеленым чаем!*

[**КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПО-ЯПОНСКИ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/40910/)

Ингредиенты:

* [Рыба](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2857) (треска, минтай, хек – филе) — 500 г
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) кукурузная (можно пшеничную) — 1 ст. л.
* [Яйцо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2200) — 4 шт
* [Вино](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/343) десертное — 1,5 ст. л.
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 1,5 ч. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) (для жарки) — 3 ст. л.
* Соль, перец черный молотый – по вкусу

Приготовление:

1. Рыбное филе пропустить через мясорубку или перемолоть в блендере. Добавить в рыбный фарш муку, яичные желтки, вино десертное или белое сухое, соль и перец.
2. Отдельно взбить белки с сахарным песком.
3. Выложить белки в фарш, аккуратно перемешать. Получается легкая, воздушная масса.
4. Разогреть сковородку с растительным маслом, выложить ложкой наши котлеты-оладьи, обжарить с двух сторон до золотистой корочки.
5. Подавать в исходном рецепте рекомендовалось с зеленым салатом и соевым соусом, но, думаю, это уже можно варьировать по вкусу. Например, салат из редиса с яблоком, или салат из кольраби. Соевый соус несомненно показан.

*Подавать с зеленым чаем!*

[**ЯПОНСКИЕ РЫБНЫЕ ШАРИКИ (ОНИГИРИ)**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/42538/)

Ингредиенты:

* [Семга](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1623) (или форель малосоленая) — 100 г
* [Рис](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1528) (для суши) — 1 упаковка
* [Уксус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1843) (рисовый)
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601)
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)
* [Икра летучей рыбы](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/8533) (Тобико)
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671)
* [Имбирь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/686)

Приготовление:

1. Взять немного готового риса, внутрь него положить кусочек рыбы, смазать васаби (можно без) и скатать шарик. Рыбу можно заменить на кубик свежего огурца, или на кусочек копченного угря, креветку. А можно и без рыбы, тоже очень вкусно.
2. Взять икру летучей рыбы (или иную рыбную икру, например, минтая). И обвалять в ней наши шарики.
3. Подавать с соевым соусом и имбирем.

*Подавать с зеленым чаем!*

[**СЕМГА ПОД АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/70620/)

*(Еврейская кухня)*

Ингредиенты:

* [Семга](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1623) (стейки; подойдет и другая красная рыба - лосось, горбуша, форель) — 8 шт
* [Апельсин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/76) — 2 шт
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) — 1 шт
* [Горчица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/442) — 1 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)
* [Перец душистый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1383)

Приготовление:

1. Выжать сок из одного апельсина. В ту же емкость выжать сок половины лимона и добавить горчицу. Перемешать до однородности. Рыбу натереть солью и перцем, залить маринадом и оставить минут на 10-15, чтобы она пропиталась соками фруктов.
2. Противень застелить фольгой. Апельсин и половину лимона нарезать тонкими дольками и выложить на противень. Когда рыба замаринуется, положить ее на дольки цитрусовых, сверху полить оставшимся маринадом.
3. Духовку разогреть до 180 градусов и запекать 15-20 минут. Готовую кисло-сладкую рыбу подать с любимым гарниром и овощами. Приятного аппетита!

[**РЫБА ПОД МАРИНАДОМ В**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/45317/) **ДУХОВКЕ**

*(Мой рецепт)*

Ингредиенты:

* Рыба — 2-3 шт (Тилапия или иная белая рыба)
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 5-6 ст. л.
* [Приправa](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/11673) (специальная для рыбы) — 2-3 ч. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4673) — 4-5 ст. л.
* [Специи](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1701) (соль, белый перец - по вкусу)
* [Лимон](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/978) — 1 - 1,5 шт.
* [Укроп](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1842) (зелень, по вкусу)
* Лук – 1 шт
* Горчица – 2 ст. л., лучше - дижонская
* Винный уксус – 1 ст.л.
* Сахар коричневый 1 ч.л.
* Картошка – 3-4 шт.

Приготовление:

1. Рыбу почистить, сделать насечки, внутри и снаружи натереть лимоном.
2. Горчицу смешать с сахаром (лучше с медом), винным уксусом, оливковым маслом. Можно добавить 1 ч. л. хмели-сунели, перец. Сок половины лимона. Все перемешать.
3. Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник на час-два.
4. Почистить картошку, отварить до полуготовности. Воду слить.
5. Перед готовкой посыпать рыбу приправой для рыбы.
6. В одноразовый противень налить немного масла, положить много порезанного полукольцами лука, сверху – нашу рыбу с приправами, затем нарезанную картошку, снова лук и дольки лимона сверху. Налить сверху остатки маринада.
7. Поставить в разогретую духовку (1800) примерно на 20-30 мин.
8. Когда картошка и лук будут готовы, можно вынимать и подавать.

*Бокал хорошего белого вина показан!*

**ГАРНИРЫ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА**

*В этом разделе вы встретите рецепты самых разнообразных блюд. Здесь будут и настоящие гарниры - вкусные и сытные - легкие салаты, нежные овощные блюда и что-то такое, что пока трудно отнести к какой-то категории блюд.*

*Но зато здесь все просто, весело и вкусно. Причем, уверен, что каждый сможет найти блюдо, которое ему обязательно понравится. Может быть, даже и не одно...*

*Думаю, что по мере пополнения этого раздела, его можно будет разделить на какие-то новые группы. Главное же сейчас для меня то, что любое из предлагаемых вам блюд, может стать украшением вашей трапезы и еще одним поводом для радости и благодарения.*

*К этим рецептам прошу относиться как к черновикам: вы вправе и более того, вам предлагается все менять, эксперементировать и искать то, что будет именно вашим.*

*Удачи!*

[**ГЛЯНЦЕВАЯ ФАСОЛЬ "ТЕРИЯКИ"**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/67615/)

*(Японская кухня)*

Ингредиенты:

* [Уксус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1843) рисовый — 1 ст. л.
* [Масло кунжутное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4502) — 1 ч. л.
* [Соус соевый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2260) — 100 мл
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) коричневый — 80 г
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 50 мл
* [Перец болгарский красный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/6411) — 1 шт
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Фасоль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1864) красная — 1 стакан
* [Имбирь](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/686) сушеный — 1 ч. л.
* [Крахмал кукурузный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2340) — 2 ст. л.
* [Кунжут](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/922) семена — 1 ст. л.

Приготовление:

1. Фасоль замочить на 4 часа. Перед приготовлением воду слить, залить свежей водой, поставить на огонь, дать фасоли закипеть, опять слить воду, залить свежей, довести до кипения и варить при открытой крышке 1 час на медленном огне. Можно не солить.
2. Приготовить соус терияки. Нам понадобится: полстакана воды, соевый соус, рисовый уксус, сухой имбирь, кунжутное масло, семена кунжута, коричневый сахар и кукурузный крахмал.
3. Смешать все ингредиенты кроме крахмала и семян кунжута и кипятить 3 минуты.
4. Крахмал развести в 2 столовых ложках воды, залить и варить до загустения, добавить семена кунжута.
5. Тонкими полосками нарезать репчатый лук и болгарский перец.
6. На раскалённой сковороде обжарить на растительном масле лук и перец.
7. Добавить к овощам сваренную фасоль вместе с 2 ложками отвара, тушить пару минут, добавить 2 столовые ложки соуса терияки. Остальной соус можно использовать для приготовления других блюд.
8. Всё тщательно перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 10 минут.

**ЖАРЕНЫЙ РИС С ЯЙЦОМ ПО-КИТАЙСКИ**

Ингредиенты:

* Рис круглый — 300 г
* Цукини мини — 200 г
* Лук зеленый — 50 г
* Морковь — 1 шт
* Перец красный стручковый — 1 шт
* Имбирь тертый — 0,5 ч. л.
* Чеснок мелкопорубленный — 2 зуб
* Грибы шампиньоны — 6 шт
* Соус соевый легкий — 4 ст. л.
* Масло растительное — 0,4 стакана
* Яйцо куриное — 1 шт

Приготовление:

1. Рис сварить до готовности, обсушить, переложить в глубокую тарелку и убрать в холодильник. Морковь нарезать соломкой, грибы тонкими плоскими ломтиками. Нарезать цукини небольшими кубиками, мелко порубить лук и чеснок. Свежий имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук измельчить, пересыпать в сухую миску.
2. Хорошо прогреть вок (особой формы китайская сковорода; если у вас ее нет, используйте свою любимую толстостенную), влить четверть стакана масла. Бросить в горячее масло чеснок, имбирь и мелко нарезанный перец. Жарить одну минуту. Добавить морковь, жарить еще минуту. Затем добавить цукини и грибы. Жарить овощи еще пару минут, постоянно помешивая деревянной ложкой, снимая со стенок вока и не давая им пригорать. Добавить к овощам холодный рис, все перемешать и как следует прогреть смесь в течение одной-двух минут, но не дольше, иначе рис превратится в чипсы.
3. В небольшую миску разбить яйцо, добавить соевый соус и хорошо взбить вилкой. Получившуюся смесь немедленно вылить в вок и перемешать с овощами и рисом.
4. Снять вок с огня, добавить измельченный зеленый лук, быстро перемешать и разложить по тарелкам. Каждую порцию при желании можно дополнительно сбрызнуть маслом и соевым соусом.

**ПИРОГ ИЗ БАКЛАЖАНОВ**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Баклажаны — 4 шт
* Ветчина — 300 г
* Сыр Моцарелла — 300 г
* Базилик — 4 ст. л.
* Яйца — 4 шт
* Сыр твердый натертый — 100 г
* Соль и перец по вкусу
* Растительное масло для жарки

Приготовление:

1. Баклажаны почистить и нарезать на кружки толщиной 1 см. Сразу посыпать солью и оставить на час, чтобы соль вытянула всю горечь.
2. Ветчину и базилик мелко нарезать.
3. Разогреть духовку до 180 С.
4. Баклажаны промыть под струей холодной воды и обтереть салфеткой насухо. Поджарить в масле, до размягчения. Выложитть на тарелку, выстеленную бумажным полотенцем, чтобы впитался лишний жир.
5. Смазать разъемную форму 23 см и выложить на дно половину баклажанов. Сверху выложитть ветчину, моцареллу, базилик и вторую половину баклажанов.
6. Взбить яйца с тертым сыром, посолить и поперчить. Залить баклажаны в форме и печь в разогретой духовке 30 минут. Немного остудить и аккуратно переложить на тарелку.

[**ЦВЕТНОЕ КАПУСТНОЕ СОЦВЕТИЕ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/16356/)

*(Кухня Прованса)*

Ингредиенты:

* [Цветная капуста](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3467)
* [Дижонская горчица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2944) — 4-6 ст. л.
* [Желтки](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3466) — 2 шт
* [Оливковое масло](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1272)
* [Лимонный сок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2895) — 3-4 ст. л.
* [Сыр пармезан](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5427) натертый — 5-6 ст. л.
* [Соль и перец](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3462)
* [Панировочные сухари](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5426) (присыпка) — 1 стак.
* [Тмин](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1787) — 1 ч. л.
* [Петрушка](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1394) (мелко нарезанная)
* [Мускатный орех](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1163)
* [Цедра лимона](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2804)
* Вино [сухое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2494) белое (заливка для выпекания в форме) — 1,5 стак.

Приготовление:

1. Капусту выбирать свежую, белую, без черных точек. Обрезать плодоножку, чтобы капуста устойчиво стояла в форме.
2. Приготовить соус, смешав все составляющие, и кисточкой хорошо смазать всю нашу капусту.
3. Смешать все составляющие для присыпки, покрыть этой смесью капусту.
4. Капусту поставить в форму для выпекания, налить полтора стакана сухого белого вина, сверху полить оливковым маслом.
5. Поставить в разогретую до 180-190 градусов духовку на 45-60 минут.

**ТИМБАЛЬ ИЗ БАКЛАЖАНОВ**

*(Мой рецепт)*

Ингредиенты:

* Баклажаны – 2-3 шт.
* Лук – 2-3 шт
* Чеснок – 1-3 зубчика
* Помидоры – 3-4 шт
* Грибы свежие – 100 г
* Кабачки – 1 шт (по желанию)
* Рис пропаренный – 1 стакан
* Сыр натертый 150-200 г (можно любой, но лучше твердый)
* Соль, перец, карри – по вкусу

Приготовление:

1. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать острым длинным ножом вдоль на 12-16 пластин. Обжарить в растительном масле до золотистого цвета, чуть присаливая. Обжаренные полоски выложить на бумажное полотенце, чтобы ушло лишнее масло.
2. Рис отварить до полуготовности.
3. Грибы, лук, помидоры, чеснок, остатки бочков баклажанов нашинковать и обжарить в той же сковороде. Добавить немного недоваренный рис, посолить, поперчить, добавить карри и помешивать под крышкой на небольшом огне. Можно добавить стакан белого сухого вина.
4. Керамическую чашу (большую пиалу или кокотницу) устелить обжаренными пластинами баклажана внахлёст. Обсыпать внутренность чаши тертым сыром. Положить из сковородки всю смесь в чашу. Сверху также посыпать тертым сыром. Подвернуть листочки и уложить веером.
5. Поставить в духовку, разогретую до 180 градусов на 20 минут.
6. Перевернуть на подходящую тарелку и можно подавать на стол горячим. Нарезать широким острым ножом на порции и радоваться!

**КОУСЛО ИЗ КРАСНОГО ЛУКА**

*(Южно-итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* Капуста белокочанная сочная - 750 г
* Лук репчатый красный - 150 г
* Майонез - 200 г
* Соль - 6 г (1 ч. л.)
* Перец черный молотый – 0,5 ч. л.

Приготовление:

1. Капусту мелко нашинковать.
2. Если лук жгучий, то предварительно вымочить его в холодной воде 5 минут. Мелко нашинковать.
3. Капусту и лук смешать, посолить, пожамкать до мягкости. Заправить майонезом, поперчить.
4. Оставить минимум на 15 мин, чтобы настоялся.

**САЛАТ С АВОКАДО, КРАСНЫМ ЛУКОМ И ФЕТОЙ**

*(Греческая кухня)*

Ингредиенты:

* Салатные листья (лучше - смесь разных сортов салатов) - 200 г
* Авокадо - 2 шт
* Красная луковица - 1 шт
* Помидоры черри - 250 г
* Фета или брынза - 200 г
* Лимон большой - 1 шт
* Оливковое масло - 6 ст. л.
* Горчица дижонская - 2 ч. л.

Приготовление:

* 1. Лук тонко нарезать (если очень горький - вымочить).
  2. Салатные листья нарезать не очень мелко, можно просто нарвать на кусочки, перемешать.
  3. Авокадо очистить, порезать кубиками, которые обрызгать соком лимона.
  4. Фету или брынзу нарезать кубиками.
  5. Помидоры черри нарезать половинками или, если они большие, на четыре части.
  6. Положить салатные листья в салатницу с авокадо и луком. Добавить помидоры, перемешать. Сверху посыпать брынзой или фетой.
  7. Заправка: 6 ст. л. оливкового масла, тертая цедра и сок 1 лимона, 2 ч. л. дижонской горчицы. Положить все ингредиенты для заправки в банку с закрывающейся крышкой, встряхнуть и приправить солью и черным перцем.
  8. Полить салат заправкой, перемешать и сразу же подавать.

**КРАСНЫЙ ЛУК, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ**

*(Испанская кухня)*

Ингредиенты:

* Красный лук - столько луковиц, сколько людей будет за столом
* Оливковое масло - немного
* Соль, перец - по вкусу
* Красное сухое вино – 0,5 стакана или немного больше
* Винный уксус - 1 ст. л.
* Каперсы - 1 ст. л.
* Изюм султан или желтый - 2 ст. л.

Приготовление:

1. Красный лук очистить, подрезать снизу так, чтобы он мог стоять, натереть оливковым маслом. Вырезать сверху глубокий крест, но так чтобы лук не развалился.

2. Духовку разогреть до 190 градусов. Положить лук в форму, покапать оливковое масло, посолить, поперчить. Поставить в духовку на час-полтора.

3. Сделать соус: В кастрюльку налить красное вино, винный уксус, каперсы, изюм. Вскипятить и поварить несколько минут, до сиропообразной консистенции.

4. Достать лук из духовки, полить соусом и подавать на стол.

**САЛАТ ИЗ ХУРМЫ, ЯБЛОК И КРАСНОГО ЛУКА**

*(Кухня южной Франции)*

Ингредиенты:

* Хурма - 2 шт
* Яблоко зеленое - 1 шт
* Красный лук - 1 шт небольшая
* Лимон - 1 шт
* Оливковое масло - 2 ст. л.
* Уксус винный или бальзамический - 1 ст. л.
* Соевый соус - 2 ч. л.
* Мед или сахар, черный и белый перец - по вкусу
* Листья салата (по желанию)
* Кедровые или иные орехи, зерна граната (по желанию)

Приготовление:

1. Хурму и яблоко нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

2. Лук нарезать тонкими кольцами. Можно слегка обдать его горячей водой или посыпав солью пожать слегка руками.

3. Приготовить заправку: оливковое масло, винный (или бальзамиче- ский) уксус, соевый соус, мед или сахар, черный и/или белый перец. Можно добавить орехи, зерна граната...

4. Полить салат заправкой, перемешать и подать на стол.

**МЕЛИДЗАНО**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

● Баклажаны – 1 кг

● Оливковое масло – 7-8 ст. л.

● Зелень петрушки – 2 пуч.

● Лимон – 1 шт

● Лук репчатый – 1 шт

● Чеснок – 2 зуб.

● Соль по вкусу

Приготовление:

1. Отобрать молодые спелые баклажаны среднего размера, хорошенько их вымыть и проколоть кожуру вилкой в нескольких местах.
2. Уложить их на противень и запекать в духовке около 45 минут до мягкости при температуре 180 градусов.
3. С печеных баклажанов снять кожуру, мякоть размять, после чего взбить в блендере с соком лимона и солью.
4. Добавить в блендер мелко нарезанный лук, зелень петрушки и толченый чеснок и еще раз взбить.
5. Выложить закуску на тарелочку, немного полить оливковым маслом и украсить маслинами и зеленью.
6. Подавать на стол с сухим печеньем или небольшими кусочками свежего черного хлеба.

**БЛИНЧИКИ С КАРТОФЕЛЕМ**

*(Еврейская кухня)*

Ингредиенты:

* картофель - 5-6 клубней
* кефир - 1 стакан
* яйцо - 2 шт
* мука - 3 ст. л.
* соль - по вкусу
* сода – 0,5 ч. л.
* масло растительное для жарки
* масло сливочное для смазки
* ягоды черной смородины - около 1 кг
* сахар – 1,5 стакана
* сметана - 1 стакан

Приготовление:

1. Клубни картофеля промыть, очистить, отварить в воде с добавлением соли.
2. Затем горячий картофель натереть на мелкой терке, влить стакан кефира, вбить яйца, приправить солью, положить соду, все размешать и добавить муку.
3. Тесто хорошо вымешать до исчезновения комочков.
4. Испечь блины, подрумянив их с двух сторон. Каждый блин смазать растопленным сливочным маслом и уложить один на другой. Чтобы не остывали, блины помещают на водяную баню, а сверху укрывают полотенцем.

*Горячие блины подают с маслом, сметаной, сладким или соленым соусом.*

*Для соуса ягоды черной смородины или вишню без косточек разминают с сахаром, добавляют сметану, все хорошо размшатьшать. Зимой свежие ягоды можно заменить вареньем.*

**КАПУСТНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА**

*(Северо-немецкая кухня)*

Ингредиенты:

* рис - 1 стакан
* капуста (брокколи, цветная, брюссельская, белокочанная) - 500г
* яйцо - 3 шт.
* соль - по вкусу
* сметана - 2 ст.л.
* мука - 2 ст.л.
* сода - на кончике ножа.

Приготовление:

* 1. Рис отварить и остудить.
  2. Капусту отварить в подсоленой воде (5 мин). Остудить до комнатной температуры.
  3. Капусту взбить в блендере с 2-мя яйцами, сметаной, мукой и содой.
  4. Рис перемешать с одним яйцом. Рис выложить в смазанную форму. Сверху вылить капустную массу и разровнять.
  5. Запекать 20-25 мин при 180 градусах.
  6. Верхний слой (суфле) должен немного подняться и стать плотным и упругим.

*Подавать отдельно или как гарнир к курице.*

**ОЛАДЬИ ИЗ КОЛЬРАБИ**

*(Польская кухня)*

Ингредиенты:

* Кольраби – 1 кг
* Яйца – 1 шт
* муки – 3 ст. л.
* сливочного масла – 1 ст. л.
* сахар
* соль
* растительное масло для обжаривания

Приготовление:

* 1. Кольраби очистить и натереть на мелкой терке. Выложить массу в миску, добавить яйцо, просеянную муку и сливочное масло.
  2. Подливая теплую кипяченую воду (или молоко), замесить тесто консистенции густой сметаны. Приправить сахаром и солью по вкусу.
  3. Разогреть в сковороде растительное масло. Ложкой выкладывать тесто на сковороду и жарить по 1,5 мин. с каждой стороны.
  4. Подавать со сметаной или каким-нибудь соусом, лучше - белым.

*Рекомендую провести опыты по замене кольраби иными сортами капусты: цветной, брокколи, брюсельской, белокачанной, а также их смесей... Стоит также поэкспериментировать с соусами.*

**ОЛАДЬИ ИЗ ЦУКИНИ ИЛИ КАБАЧКОВ**

*(Польская кухня)*

Ингредиенты:

* Цукини или кабачки – 2 шт
* Лук репчатый – 1 шт
* Яйцо – 2 шт
* Мука пшеничная – 3 ст. л.
* Разрыхлитель теста – 0,5 ч. л.
* Зелень свежая - вкусу
* Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Натереть на мелкой тёрке цукини и слегка отжать.
2. Обжарить лук, мелко порезанный, если есть и зелёный и репчатый.
3. К цукини добавить лук, яйца, соль, перец, зелень, какая вам нравится, но укроп весьма желательно, а также муку и разрыхлитель.
4. Ингредиенты можно брать все на глаз кому как нравится. Тесто получается немного жидкое. Если не хотите добавлять яйца, просто не отжимайте натёртые цукини.
5. На разогретую сковороду ложкой налажить оладьи и жарить на среднем огне.
6. Подавать со сметанным или любым соусом по вкусу.

*Попробуйте вместо цукини использовать баклажаны. Вкус будет иной!*

**БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ С ОВОЩАМИ**

*(мой рецепт)*

Ингредиенты:

* Баклажан – 2-3 шт
* Лук – 3-5 шт
* Помидоры – 4-5 шт
* Перец болгарский – 2-3 шт
* Чеснок – 1-2 зуб
* Масло оливковое – 3-5 ст. л.
* Орехи грецкие толченые – 4 ст. л.
* Зелень (укроп, петрушка, кинза, базилик) – по вкусу
* Лавровый лист – 1-2 шт
* Уксус виноградный – по вкусу
* Сахар – 3-5 ст. л.
* Соль – 0,5 ч. л.

Приготовление:

1. Помыть, очистить и нарезать все овощи. Баклажаны – кружочками, лук – кольцами, помидоры и перец – кружками. Чеснок и орехи мелко растолочь.
2. В большую толстостенную кастрюлю налить оливковое масло так, чтобы было покрыто дно. Выложить слоями: балажаны, лук, помидоры, перец, орехи и чеснок. Повторить сколько получится.
3. Поставить на огонь, и довести до кипения. Добавить в кастрюлю сахар и соль, по необходимости (в соотношении 5:2).
4. После этого уменьшить огонь, закрыть крышкой и оставить на 2-3 часа. Чем дольше тушить, тем получится вкуснее, но не более 4-х часов!
5. Время от времени смотреть, чтобы не пригорало. Если жидкости мало, можно долить немного горячей воды.
6. Часа через два добавить виноградный уксус, а за полчаса до готовности – сверху лавровый лист и мелкопорезанную зелень.
7. Употреблять можно в горячем и холодном виде. Прекрасный гарнир к мясу и рыбе. Но можно подавать как отдельное блюдо. В холодном виде – прекрасно на завтрак.

**СОУСЫ**

*Соусы - это кульминация трапезы. Хотя это и не отдельное блюдо, но именно ваш соус придает любому блюду неповторимый вкус. Поэтому к приготовлению соусов следует подходить особенно внимательно, размышляя и сосредоточенно молясь.*

*Помните: в приготовлении соуса замена даже одного ингредиента непременно приведет к изменению вкуса. Возможно, это изменение вам понравится, но бывает и не так.*

*Так же важно количество соли, приправ, отдельных трав и продуктов, и их соотношения. Поэтому для тех, кто еще только приступает к освоению приготовления соусов, советую внимательно и строго соблюдать рецептуру.*

*В дальнейшем, по мере освоения этого искусства, вы обретете свободу и, несомненно, у вас родится свой собственный, уникальный вариант уже известного соуса, или даже совершенно новый вид его!*

*Помните, что продукты для приготовления соуса должны быть отменными. Особенно это относится к качеству грибов, зелени (только самая свежая!), приправ.*

*Лучше приготовить совсем немного соуса прекрасного качества, чем изрядное количество неважного.*

*Желаю вам успехов и не сомневаюсь в ваших творческих способностях!*

**СОУС ИЗ ШАМПИНЬОНОВ НА БУЛЬОНЕ**

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

Шампиньоны свежие – 200 г

Бульон (мясной, куриный, овощной) или вода – 1,5 ст

Сок лимона – 3 ч. л. (можно заменить столовым уксусом, тогда 0,5 ст. л

Сливочное масло – 20 г

Мука – 2 ст. л.

Соль – 0,5 ч. л.

Приготовление:

1. Обжарить муку на хорошо разогретой сковроде до светло-коричневого цвета и сильного аромата. Высыпать на блюдце.
2. Грибы очень мелко нарезать или потереть на средней терке. В сковороде растопить сливочное масло, выложить грибы и потушить 3-5 минут. Грибы должны потерять объем, стать мягкими, но не должны поджариться.
3. В грибы добавить сок лимона, высыпать муку и хорошенько размешать.
4. Влить бульон, посолить по вкусу и варить при небольшом кипении 2-7 минут.
5. когда соус упарится до нужной густоты, снять сковородку с огня.
6. Для получения пастообразного состояния соус можно протереть через сито или взбить в блендере. Перед подачей на стол остудить до комнатной температуры.

*Этот соус считается самым вкусным из всех грибных соусов. У него удивительно нежный солоновато-кисловатый вкус и яркий грибной аромат.  
Подается он к любым блюдам - отварному или жареному мясу, котлетам. Он сделает непередаваемо вкусными банальные макароны или каши. Его даже можно просто намазывать на ржаной хлеб и есть в виде бутерброда.  
Обратите внимание, что в рецепте указано 2 столовые ложки муки. Не нужно пугаться. Ведь если бы это была просто мука, тогда бы соус сварился до состояния каши. Но так как мука предварительно обжаривается, то теряет значительную часть своего склеивающего свойства и поэтому соус лишь немного загущается, становясь по консистенции как жидкий кисель.  
Ещё нужно обратить внимание на лимон. Вкус у разных сортов лимонов разный - какие-то лимоны кислее, какие-то более нейтральные. Так что количество добавляемого сока нужно регулировать на свой вкус.  
Если сока добавили слишком много, то вкус можно подкорректировать, добавив немного сахара.*

[**ГРИБНОЙ СОУС С ЧЕСНОКОМ**](http://www.povarenok.ru/recipes/show/79985/)

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт (или 3 маленьких)
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 3 зуб
* [Сметана](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1657) (жирность - 15%) — 3 ст. л.
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 3 ст. л.
* [Перец белый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1382) (можно чёрный)
* [Шампиньоны](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2861) — 500 г
* [Вода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351) — 300 мл
* [Базилик](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/122) (свежий или сушёный - по желанию и вкусу)
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по желанию и вкусу)

Приготовление:

1. Лук почистить, нарезать и выложить на сковороду с разогретым маслом. Шампиньоны очистить, нарезать и выложить к луку в сковороду. Перемешать и тушить под крышкой на среднем огне.
2. В миску со сметаной добавить базилик, соль, перец и воду. Размешать всё до однородной массы. Вылить полученную смесь в сковороду с грибами и луком. Накрыть крышкой и тушить 5-6 минут на среднем огне.
3. Чеснок мелко нарезать и добавить в кипящий соус. Для равномерного тушения соус периодически помешивать.
4. Снять с огня, залить в блендер и измельчть.

**ГРИБНОЙ СОУС С СЫРОМ**

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* [Сыр плавленый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5165) — 100 г
* [Шампиньоны](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2861) — 100 г
* [Соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1695) Аstoria или сметана — 100 г
* [Сливки](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1649) — 250 мл
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)

Приготовление:

1. Обжарить шампиньоны до золотистой корочки. Измельчить.
2. Плавленный сыр нарезать на маленькие кусочки.
3. В кастрюлю положить грибы, сыр. Залить сливками. Добавить соус Astoria (сметанный с грибами), но можно обойтись сметаной. Поставить на медленный огонь.
4. Помешивать пока сыр полностью не расплавится. Солить по вкусу и дать еще потомиться на медленном огне 10 минут, периодически помешивая.
5. Соус должен получиться густым.

**СОУС БЕРЛИНСКИЙ**

*(Немецкая кухня)*

Ингредиенты:

* [Сметана](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1657) — 300 г (или 150 г сметаны и 150 г йогурта или сливок)
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067)— 2-3 ст. л.
* [Сок лимонный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2278)— 1 ч. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) (молотый)
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601)
* [Зелень](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2213) (петрушки и укропа)
* [Лук зеленый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2267)
* [Шпинат](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2113)
* [Салат](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1579)

Приготовление:

1. В блендер поместить все ваши любимые травы, из перечисленных и зеленый лук. Так, чтобы по весу их было около 150-200 г. Добавить чеснок (кто любит), растительное масло, сок лимона (по вкусу), соль, сахар, перец и хорошо измельчить.
2. Полученную смесь трав соединить со сметаной (или йогуртом). Получится соус красивого изумрудного цвета.
3. Им можно заправлять любые салаты, есть с любыми блюдами и просто мазать на хлеб.

**СОУС БЕШАМЕЛЬ В МИКРОВОЛНОВКЕ**

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* [Молоко](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1125) — 250 мл
* [Масло сливочное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068) — 20 г
* [Мука](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156) — 2 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по вкусу)
* [Перец черный](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387) (по вкусу)

Приготовление:

1. В посуду, которая подходит для микроволновой печи, положить сливочное масло. Поставить в микроволновку секунд на 30-40 на максимальной мощности, чтобы масло растопилось.
2. Добавить муку, тщательно размешать.  
   В это время налить молоко в пиалу и поставить на 2 минуты в микроволновку, довести молоко до кипения.
3. В смесь муки и масла добавить по вкусу соль и перец, влить горячее молоко. Тщательно размешать.
4. Теперь поставить соус в микроволновку на максимальную мощность на 1 минуту. Вынуть, перемешать. Если хотите, чтобы соус был погуще, можно поставить соус еще на 30 секунд в микроволновку. Перемешать.
5. Соус готов! Его можно подавать к рыбе, мясу, овощам, можно добавить в запеканки и супы-пюре.

**СОУС ТАР-ТАР**

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* [Огурец](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1259) (соленый или маринованный, крупный) — 2 шт
* [Сметана](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1657) (15-20% жирности, но не более) — 200 г
* [Чеснoк](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4433) (средней величины) — 2-3 зуб
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по вкусу)
* [Майонез](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1030) (не обязательно) — 1 ст. л.
* [Перец](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2212) (по вкусу)

Приготовление:

1. Огурцы натереть на мелкой или средней терке. Хорошенько отжать сок.
2. Сметану смешать с солью и перцем.
3. Чеснок очень мелко порубить или раздавить под прессом.
4. Смешать сметану, огурцы и чеснок и хорошо перемешать.
5. Всe! Вкуснейший соус готов! Приятного аппетита!

**ОРЕХОВЫЙ СОУС**

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* [Орехи грецкие](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2396) — 200 г
* [Желтки яичны](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5306)е (вареные) — 2 шт
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 1 ст. л.
* [Горчица](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/442) (готовая) — 1 ч. л.
* [Сухари панировочные](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2221) — 1 ст. л.
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2-3 зуб
* [Уксус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1843) (разведенный) — 200-250 г
* [Соевый соус](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1671) (по вкусу)
* [Специи](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1701) (соль, перец черный)

Приготовление:

1. Измельчить грецкие орехи, вареные желтки и растительное масло. Лучше всего в блендере
2. Добавить чеснок, пропущенный через пресс или мелко нарезанный.
3. Все хорошо перемешать.
4. Туда же добавить горчицу и сухари.
5. Все взбить, постепенно добавляя разведенный винный уксус. Довести до консистенции сметаны.
6. Соевый соус, соль, перец добавить в конце по своему вкусу.

*Этот соус очень хорош к блюдам из курицы, индейки (особо!), любым сортам мяса.*

**СОУС ПЕСТО**

*(Итальянская кухня)*

Ингредиенты:

* [Базилик](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/122) — 2 пучка
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 1 зуб
* [Орехи кедровые](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/4247)
* [Пармезан](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2335) — 50 г
* [Масло растительное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1067) — 80 мл

Приготовление:

1. Лучше всего ингредиенты смешивать в ступке пестиком, но за неимением подойдет и фудпроцессор.

2. Начинать с чеснока.

3. Затем по немногу (по несколько листочков) добавлять базилик.

4. Затем кедровые орехи и сыр.

5. В самом конце влить масло, лучше оливковое.

*Как вариант - можно добавить еще немного петрушки, укропа, кинзы. Советую поэксперементировать с разными вашими любимыми травами.*

*Очень вкусно употреблять с пастой! Но не менее замечательно и с иными блюдами, особенно с рыбой.*

**ЦАЦИКИ (ТЦАТЦИКИ)**

*(Греческая кухня)*

Ингредиенты:

* [Йогурт](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/697) (густой, можно заменить нежирной сметаной) — 300 г
* [Огурец](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1259) (свежий) — 1 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 1 зуб
* [Масло оливковое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2426) — 1 ч. л.
* [Петрушка](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1394) (мелко нарезанная; добавить укроп, кинзу, базилик) — 1-2 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (по вкусу)

Приготовление:

1. Натереть огурец на крупной тёрке, а чеснок на мелкой тёрке. Добавить немножко оливкового масла.
2. Добавить мелконарезанную петрушку (можно с кинзой, укропом, базиликом), соль и хорошенько перемешать. Лучше всего в ступке пестиком.
3. Попробовать - по вкусу определить количество соли, чеснока. И всё!

*Отлично подойдёт к курице гриль, к шашлыкам, и ко многим мясным блюдам!*

**СОУС АВОКАДО-ЧЕСНОЧНЫЙ**

*(Греческая кухня*

Ингредиенты:

* [Авокадо](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/14) — 1 шт
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2-3 зуб
* [Яйцо куриное](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3562) (желток) — 2 шт
* [Укроп](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1842) — 1 пучок
* [Масло растительное любое](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/5954), лучше оливковое — 1,5 ст. л.
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681) (можно заменить соевым соусом)
* [Перец черны](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1387)й

Приготовление:

1. Авокадо очистить, удалить косточку, мякоть нарезать.
2. Взбить в блендере вместе с чесноком, желтками, укропом, маслом.
3. Посолить, поперчить. Соус готов!

*Этот соус хорош к нежирным мясным, рыбным и овощным блюдам. Намазанный на хлеб он прекрасно подойдет на завтрак.*

**БЕЛЫЙ СОУС**

*(Французская кухня)*

Ингредиенты:

* [Зелень кинзы](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/6715) — 1 пучок
* [Зелень укропа](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3583) — 1 пучок
* [Зелень петрушки](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2803) — 1 пучок (можно добавить немного базилика)
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2 зуб
* [Майонез](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1030) — 1 упаковка

Приготовление:

1. Всю зелень помыть и мелко порезать.
2. Хорошо растереть в ступке пестиком.
3. К зелени добавить чеснок, пропущенный через пресс и майонез.
4. Все хорошо перемешать.

Соус готов! Приятного аппетита!

*Очень хорош к блюдам из курицы или индейки*

**СОУС ТОМАТНЫЙ ДЛЯ КОТЛЕТ**

*(Кавказская кухня)*

Ингредиенты:

* [Вода](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351) — 600 мл
* [Томатная паста](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2264) — 2-3 ст. л. (можно заменить очищенным и нарезанными помидорами)
* [Чеснок](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2036) — 2-3 зуб
* [Лук репчатый](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1011) — 1 шт
* [Кинза](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2363) — 1 пучок
* [Хмели сунели](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1956) — 1/4 ч. л.
* [Сахар](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601) — 1 ч. л. (можно заменить медом)
* [Соль](http://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681)

Приготовление:

1. Пожарить ваши любимые котлеты и переложить их в мисочку.
2. В той же сковородке, где жарились котлеты, обжарить лук, нарезанный четверть-кольцами.
3. Развести томатную пасту водой и добавить в жарившийся лук. Довести до кипения. (или обжарить там мелконарезанный помидор)
4. Давить чеснок и добавить в лук.
5. Добавить сахар.
6. Желательно попробовать, чтобы не было кисло.
7. Если сахара мало, добавьте еще немного.
8. Добавить хмели-сунели.
9. И не забудьте посолить.
10. Нарезать мелко зелень и положить ее в соус. Перемешать.
11. Готовый горячий соус вылить на котлеты.

**СОУС СОЛНЕЧНОГОРСКИЙ К ГОРЯЧИМ БЛЮДАМ**

*(Подарок моего друга оСС)*

Ингредиенты:

* Масло сливочное, очень хорошее - 200 г (примерно)
* Чеснок - (по вкусу)
* Листья розмарина, свежие - (по вкусу)
* Соль - (по вкусу)

Рецепт:

1. Чеснок очень мелко нарезать.
2. Листья розмрина также мелко нарезать.
3. Положить все в ступку, добавить соль и тщательно растолочь пестиком.
4. Добавить понемногу масло, продолжая растерать до получения однородной массы. .
5. Положить столовую ложку полученной массы на тонкую пищевую пленку, завернуть и раскатать руками в форму не толстой, но и не очень тонкой колбаски.
6. Продолжить изготовление таких "колбасок".
7. Завернутые в пленку "колбаски" положить в морозильник.
8. Это все! Прекрасный соус готов.

*Прекрасно подходит практически к любым горячим блюдам: мясу, в том числе, приготовленному на мангале или гриле; рыбе; баклажанам, картофелю, любым овощам и так далее.*

*Надо просто достать этот соус, освободить его от пленки и, нарезав на кусочки, положить на горячее блюдо. Растаяв, соус придаст удивительный аромат всему, на что вы его положите, усиливая его собственный вкус, но не заменяя его своим.*

*Иногда я кладу его просто на поджаренный в тостере хлеб. Самое трудное при этом, не съесть еще пару лишних кусочков.*

*Приготовление этого соуса - прекрасная возможность для вашего собственного творчества. Можно заменить розмарин на базилик, или на иную вашу любимую приправу. А можно и добавить базилик, или укроп. Чеснок - показан, но не обязателен. Вместо него можно положить немного острого перца чили, или того, что вы пожелаете. Соль кладите по вашему вкусу.*

*Но сливочное масло должно быть непременно самым лучшим!*

*Дерзайте!*

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ**

*Ну, это пока все. Но только - пока.*

*Здесь нет никаких рецептов выпечки. Нет рецептов бесконечного разнообразия десертных блюд. Надеюсь, что автор не будет заподозрен в игнорировании столь древней и равно почтенной части трапезы. Признаюсь честно: этой премудрости я еще не освоил.*

*Нет здесь также рекомендаций по выбору напитков, которые достойны быть украшением и прекрасным сопровождением большинства предложенных вам блюд.*

*Да и какая же настоящая трапеза возможна без прекрасных напитков! Они помогают оттенить особенности того или иного блюда, создают неповторимый букет вкуса.*

*Увы, после различных приключений мои вкусы по отношению к винам (назовем их, наконец, прямо!) резко изменились. Мне перестали нравится французские, испанские, итальянские и иные вина. Калифорнийские я не любил никогда, а вот южно-африканские, чилийские и южно-австралийские пользовались раннее моим почтительным вниманием.*

*Но в последние годы я неожиданно для самого себя стал приверженцем исключительного и бесконечного разнообразия вин Израиля.*

*Увы, по понятным причинам, рекомендовать свои любимые вина друзьям, живущим вдали - не представляется возможным. Они просто не вывозятся на экспорт, к моему большому сожалению.*

*Остается только приглашать на нашу трапезу друзей из разных стран и обещать им прекрасные напитки, от которых, как сказано в одном прекрасном тексте, "веселится сердце человека". К пьянству и алкоголизму это не имеет никакого отношения.*

*Я буду рад и бесконечно благодарен моим друзьям, а также друзьям моих друзей, за отзывы, за присланные свои рецепты и вообще любые соображения по поводу РАДОСТИ ТРАПЕЗЫ.*

*С уважением и искренней благодарностью ко всем, кто пожелает не только прочитать эту книжечку, но что-то делать, если она кого-то вдохновит на делание,*

*совсем не автор, но только напоминатель РАДОСТИ ТРАПЕЗЫ,*

*ИЛЬЯ ЯКОВЛЕВИЧ ГРИЦ drgritsnj@yandex.com*

**\* \* \***

*В качестве особого подарка для читателей хочу привести в приложении небольшой отрывок одной из самой любимой книги великого американского писателя современности Рэя Бредбери "Вино из одуванчиков".*

*В этой поэме (на меньшее я никак не согласен!) прожит и пропет гимн подлинной радости трапезы. Ничего лучшего об этой радости я ничего не читал.*

*В ней совершенно нет той плотоядности трапезы, которую можно найти в романе также великого писателя, но уже французского, жившего в XVI веке Франсуа Рабле, о двух добрых великанах-обжорах Гаргантюа и Пантагрюэля. Плоть, но не дух; обжорство, но не радость прославляются в этом романе.*

*Разумеется, этот роман действительно великий, он сыграл выдающуюся роль в освобождении от господства спиритуализма, познания и прославлении простых земных радостей. Но он - о другом.*

*Читайте Бредбэри с открытыми глазами и с чистым слухом. И, тогда вы сможете вкусить радость трапезы и, несомненно, получить вдохновение для вашего собственного творчества!*

*ПРИЛОЖЕНИЕ*

Рэй Бредбери

**ВИНО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ**

(ОТРЫВОК ИЗ ПОВЕСТИ)

Как всегда, когда кто-нибудь приезжает, поднялась суматоха. Где-то гремели фанфары. Где-то в комнатах набралось полным-полно жильцов и соседей, и все они пили чай. Приехала тетка по имени Роза, голос ее, поистине трубный глас, перекрывал все остальные, и казалось, она заполняет всю комнату, большая и жаркая, точно тепличная роза, недаром у нее такое имя. Но что сейчас Дугласу вся эта суматоха и голос тетки! Он только что пришел из своего флигеля, остановился за дверью кухни — и тут-то бабушка, извинившись, вышла из шумной, крикливой, как курятник, гостиной и углубилась в свои привычные владенья — пора было готовить ужин. Она увидела за москитной сеткой Дугласа, впустила его, поцеловала в лоб, отвела упавшую ему на глаза выцветшую прядь и вгляделась в лицо — совсем ли прошел жар? Убедилась, что внук уже здоров, замурлыкала песенку и принялась за работу.

Дугласу часто хотелось спросить: «Бабушка, наверно, здесь и начинается мир?» Ясно, только в таком месте он и мог начаться. Конечно же, центр мироздания — кухня, ведь все остальное вращается вокруг нее; она-то и есть тот самый фундамент, на котором держится весь храм!

Он закрыл глаза, чтобы ничто не отвлекало, и глубоко втянул носом воздух. Его обдавало то жаром адского пламени, то внезапной метелью сахарной пудры; в этом удивительном климате царила бабушка, и взгляд ее глаз был загадочен, словно все сокровища Индии, а в корсаже прятались две крепкие, теплые курицы. Тысячерукая, точно индийская богиня, она что-то встряхивала, взбивала, смешивала, поливала жиром, разбивала, крошила, нарезала, чистила, завертывала, солила и помешивала.

Ослепленный, Дуглас ощупью добрался до двери столовой. Из гостиной донесся взрыв смеха и звон чайной посуды. Но он пошел дальше, в прохладную обитель многоцветных богатств, зеленых, как водоросли, оранжевых, как хурма, где ему сразу ударил в голову тягучий запах зреющих в тиши сливочно-желтых бананов. Мошкара кружилась над бутылками уксуса и сердито шипела прямо Дугласу в уши.

Он открыл глаза. Хлеб лежал, точно летнее облако, и только ждал, чтобы его разрезали на теплые ломти; вокруг маленькими съедобными обручами разбросаны были жареные пирожки. У Дугласа потекли слюнки. За стеной дома росли тенистые сливовые деревья, и в жарком ветре у окна прохладной родниковой струей текли кленовые листья, а здесь, на полках, выстроились банки и на них — названия всевозможных пряностей.

Как же мне отблагодарить мистера Джонаса? — думал Дуглас. Как отблагодарить, чем отплатить за все, что он для меня сделал? Ничем, ну ничем за это не отплатишь. Нет этому цены. Как же быть? Как? Может, надо как-то отплатить кому-нибудь другому? Передать благодарность по кругу? Оглядеться по сторонам, найти человека, которому нужно помочь, и сделать для него что-нибудь хорошее. Наверно, только так и можно…

Кайенский перец, майоран, корица.

Названия потерянных сказочных городов, где взвились и умчались пряные бури.

Он подбросил вверх темные луковки, что прибыли сюда с какого-то неведомого континента: там они когда-то расплескались на молочном мраморе — игрушки детей со смуглыми руками цвета лакрицы.

Поглядел на кувшин с одной-единственной наклейкой — и вдруг вернулся к началу лета, к тому неповторимому дню, когда впервые заметил, что весь огромный мир вращается вокруг него, точно вокруг оси.

На наклейке стояло одно только слово: УСЛАДА.

А хорошо, что он решил жить!

Услада! Занятное название для мелко нарубленных маринованных овощей, так заманчиво уложенных в банку с белой крышкой! Тот, кто придумал такое название, уж, верно, был человек необыкновенный. Он, верно, без устали носился по всему свету и, наконец, собрал отовсюду все радости и запихнул их в эту банку, и большущими буквами вывел на ней это название, да еще и кричал во все горло: услада, услада! Ведь само это слово — будто катаешься на душистом лугу вместе с игривыми гнедыми жеребятами и у тебя полон рот сочной травы или погрузил голову в озеро, на самое дно, и через нее с шумом катятся волны. Услада!

Дуглас протянул руку. А вот это — ПРЯНОСТИ!

— Что бабушка готовит на ужин? — донесся из трезвого мира гостиной голос тети Розы.

— Этого никто никогда не знает, пока не сядем за стол, — ответил дедушка; он сегодня пришел с работы пораньше, чтобы огромному цветку не было скучно. — Ее стряпня всегда окутана тайной, можно только гадать, что это будет.

— Ну нет, я предпочитаю заранее знать, чем меня накормят! — вскричала тетя Роза и засмеялась. Стеклянные висюльки на люстре в столовой возмущенно зазвенели. Дуглас двинулся дальше, в сумеречную глубь кладовой. Пряности… вот отличное слово! А бетель? А базилик? А стручковый перец? А кэрри? Все это великолепные слова. Но Услада, да еще с большой буквы, — тут уж спору нет, лучше не придумаешь!

Бабушка приходила и уходила в облаке пара, приносила из кухни покрытые крышками блюда, а за столом все молча ждали. Никто не осмеливался поднять крышку и взглянуть на таящиеся под ней яства. Наконец бабушка тоже села, дедушка прочитал молитву, и серебряные крышки мигом взлетели в воздух, точно стая саранчи.

Когда все рты были битком набиты чудесами кулинарии, бабушка откинулась на своем стуле и спросила:

— Ну как, нравится?

И перед всеми родичами, домочадцами и нахлебниками, и перед тетей Розой тоже встала неразрешимая задача, потому что зубы и языки их были заняты восхитительными трудами. Что делать: заговорить и нарушить очарование или дальше наслаждаться нектаром и амброзией? Казалось, они сейчас засмеются или заплачут, не в силах найти ответ. Казалось, начнись пожар или землетрясение, стрельба на улицах или резня во дворе, — все равно они не встанут из-за стола, недосягаемые для стихий и бедствий, подвластные лишь колдовским ароматам пищи богов, что сулит им бессмертие. Все злодеи казались невинными агнцами в эту минуту, посвященную нежнейшим травам, сладкому сельдерею, душистым кореньям. Взгляды торопливо обегали снежную равнину скатерти, на которой пестрело жаркое всех сортов и видов, какие-то неслыханные смеси тушеных бобов, солонины и кукурузы, тушеная рыба с овощами и разные рагу…

И тут тетя Роза собрала воедино свою неукротимую розовость, и здоровье, и силу, вздохнула поглубже, высоко подняла вилку с наколотой на нее загадкой и сказала чересчур громким голосом:

— Да, конечно, это очень вкусно, но что же это все-таки за блюдо?

Лимонад перестал булькать в хрустальных фужерах, мелькавшие в воздухе вилки опустились рядом с тарелками.

Дуглас посмотрел на тетю Розу — так смотрит на охотника смертельно раненный олень. На всех лицах отразилось оскорбленное изумление. О чем тут спрашивать? Кушанья сами говорят за себя, в них заключена собственная философия, и они сами отвечают на все вопросы. Неужели мало того, что все твое существо поглощено этой упоительной минутой блаженного священнодействия?

— Кажется, никто не слышал моего вопроса? — сказала тетя Роза.

Наконец бабушка сдержанно проговорила:

— Я называю это блюдо Четверговым. Я всегда готовлю его по четвергам.

Это была неправда.

За все эти годы ни одно кушанье никогда не походило на другое. Откуда взялось, например, вот это блюдо? Не из зеленых ли морских глубин? А это, быть может, пуля достала в синеве летнего неба? Плавало оно или летало по воздуху, текла в его жилах кровь или хлорофилл, бродило оно по земле или тянулось к солнцу, не сходя с места? Никто этого не знал. Никто и не спрашивал. Никого это не интересовало.

Разве что подойдет кто-нибудь, станет на пороге кухни, и заглядится, и заслушается — а там взметаются тучи сахарной пудры, что-то позвякивает, трещит, щелкает, будто работает взбесившаяся фабрика, а бабушка щурится и озирается кругом, и руки ее сами находят нужные банки и коробки.

Понимала ли она, что наделена особым талантом? Вряд ли. Когда ее спрашивали, как она стряпает, бабушка опускала глаза и глядела на свои руки — это они с каким-то непостижимым чутьем находили верный путь и то окунались в муку, то погружались в самое нутро громадной выпотрошенной индейки, словно пытаясь добраться до птичьей души. Серые глаза мигали за очками, которые покоробились за сорок лет от печного жара, замутились от перца и шалфея так, что, случалось, самые нежные, самые сочные свои бифштексы бабушка посыпала картофельной мукой! А бывало, что и абрикосы попадали в мясо, скрещивались и сочетались, казалось бы, несочетаемые фрукты, овощи, травы — бабушку ничуть не заботило, так ли полагается готовить по кулинарным правилам и рецептам, лишь бы за столом у всех потекли слюнки и дух захватило от удовольствия. Словом, бабушкины руки, как прежде руки прабабушки, и для нее самой были загадкой, наслаждением, всей ее жизнью. Она поглядывала на них с удивлением, но не мешала им жить самостоятельно — ведь по-другому они не могли и не умели!

И вот впервые за долгие годы кто-то стал задавать дерзкие вопросы, разбираться и допытываться, как ученый в лаборатории, стал рассуждать там, где похвальнее всего молчать.

— Да, да, я понимаю, но все-таки, что именно вы положили в это Четверговое блюдо?

— Ну а что там есть, по-твоему? — уклончиво сказала бабушка.

Тетя Роза понюхала кусок на вилке.

— Говядина… или барашек? Имбирь… или это корица? Ветчинный соус? Черника? И, верно, немного печенья? Чеснок? Миндаль?

— Вот именно, — сказала бабушка. — Кто хочет добавки? Все?

Поднялся шум, зазвенели тарелки, замелькали руки, все громко заговорили, словно пытаясь навсегда заглушить эти святотатственные расспросы, а Дуглас говорил громче всех и больше всех размахивал руками. Но по лицам сидевших за столом было видно, что их мир пошатнулся, радость и довольство висят на волоске. Ведь тут собрались самые избранные домочадцы, они всегда бросали все свои дела, будь то игра или работа, и мчались в столовую с первым же звуком обеденного гонга. Много лет они спешили сюда, как на праздник, торопливо развертывали белоснежные трепещущие салфетки, хватались за вилки и ножи, словно изголодались в одиночных камерах и только и ждали сигнала, чтобы, толкаясь и обгоняя друг друга, ринуться вниз и захватить место за обеденным столом. Сейчас они громко, тревожно переговаривались, вспоминали старые, избитые шутки и искоса поглядывали на тетю Розу, точно в ее необъятной груди притаилась бомба и часовой механизм отсчитывает секунды, приближая всех к роковому концу.

Тетя Роза почувствовала наконец, что и в молчании есть счастье, усердно занялась тем безыменным и загадочным, что лежало у нее на тарелке, уничтожила подряд три порции и отправилась к себе в комнату, чтобы распустить шнуровку.

— Бабушка, — сказала тетя Роза, когда снова спустилась вниз. — Вы только поглядите, в каком виде у вас кухня! Признайтесь, тут ведь просто хаос! Повсюду бутылки, тарелки, коробки, все вперемешку, наклейки поотрывались, никаких надписей нет — откуда вы знаете, что кладете в еду? Меня просто совесть замучает, если я не помогу вам привести все это в порядок, пока я здесь. Сейчас, только засучу рукава.

— Нет, большое спасибо, не надо, — сказала бабушка. Дуглас, сидя за стеной, в библиотеке, слышал весь этот разговор, и сердце у него заколотилось.

— А жара, а духота какая! — продолжала тетя Роза. — Давайте хоть окно откроем и поднимем жалюзи, а то не видно, что делаешь.

— У меня глаза болят от света, — сказала бабушка.

— Вот и мочалка. Я перемою все тарелки и аккуратно их расставлю. Нет, я непременно вам помогу, и не спорьте.

— Прошу тебя, сядь, посиди, — сказала бабушка.

— Вы только подумайте, вам ведь сразу станет гораздо легче. Вы великая мастерица, это верно, вы ухитряетесь готовить так вкусно в таком диком хаосе, но поймите же — если каждая вещь будет на своем месте и не придется ничего искать по всей кухне, вы сможете стряпать еще лучше!

— Я как-то никогда об этом не думала… — сказала бабушка.

— Так подумайте теперь. Допустим, современные кулинарные методы помогут вам готовить еще процентов на десять — пятнадцать лучше. Ваши мужчины уже и сейчас ведут себя за столом по-свински. Пройдет какая-нибудь неделя — и они станут дохнуть от обжорства, как мухи. Еда будет такой красивой и вкусной, что они просто не смогут остановиться!

— Ты и правда так думаешь? — с интересом спросила бабушка.

— Не сдавайся, не сдавайся! — зашептал в библиотеке Дуглас.

Но, к ужасу своему, он услышал, что за стеной метут и чистят, выбрасывают полупустые мешки, наклеивают ярлычки на банки и коробки, расставляют тарелки, кастрюли и сковородки на полки, которые столько лет пустовали. Даже ножи, которые всегда валялись на кухонном столе, точно стайка серебряных рыбок только-только из сетей, — и те угодили в ящик.

Дедушка стоял позади Дугласа и добрых пять минут прислушивался к этой суете. Потом озабоченно поскреб подбородок.

— Да, пожалуй, тут в кухне и вправду испокон веков царил хаос. Кое-что надо бы привести в порядок, это верно. И если тетя Роза права, Дуг, дружок, завтра у нас будет такой ужин, какой никому и во сне не снился!

— Да, сэр, — сказал Дуглас, — и во сне не снился.

— Что там у тебя? — спросила бабушка.

Тетя Роза подала ей сверток, который прятала за спиной.

Бабушка его развернула.

— Поваренная книга! — воскликнула она и уронила книгу на стол. — Не надо мне ее. Просто я кладу пригоршню того, щепотку сего, капельку этого — и все тут…

— Я помогу вам все закупить, — сказала тетя Роза. — И еще, я смотрю, пора заняться вашим зрением. Неужели вы все эти годы портите себе глаза такими ужасными очками? Ведь оправа вся перекошена, стекла исцарапаны — удивительно, что вы до сих пор не свалились куда-нибудь в мучной ларь. Немедленно идемте за новыми!

И они вышли на солнечную улицу, и бабушка, ошеломленная и сбитая с толку, покорно плелась рядом с тетей Розой.

Вернулись они нагруженные всяческой бакалеей, куплены были и новые очки, и шампунь. Вид у бабушки был такой, точно она бегала по всему городу, спасаясь от погони. Она совсем запыхалась, и тете Розе пришлось помочь ей подняться на крыльцо.

— Ну вот, бабушка. Теперь у вас каждая вещь на своем месте. И теперь вы можете все разглядеть!

— Пойдем, Дуг, — сказал дедушка. — Прогуляемся перед ужином. Обойдем наш квартал и нагуляем аппетит. Сегодня будет исторический вечер. Попомни мое слово, такого ужина еще свет не видал!

Час ужина. Улыбка сбежала с лиц. Дуглас три минуты жевал первый кусок и наконец, сделав вид, что утирает рот, выплюнул его в салфетку. Том и отец сделали то же самое. За столом кто собирал еду на тарелке в одну кучку, кто чертил в ней вилкой разные узоры и дорожки, рисовал соусом целые картины, кто строил из ломтиков картофеля дворцы и замки, кто украдкой совал куски мяса собаке.

Первым из-за стола встал дедушка.

— Я сыт, — сказал он.

Остальные сидели притихшие, понурые.

Бабушка бестолково тыкала вилкой в тарелку.

— Правда, как вкусно? — спросила тетя Роза, не обращаясь ни к кому в отдельности. — И приготовить успели даже на полчаса раньше обычного!

Но остальные думали о том, что за воскресеньем настанет понедельник, а там и вторник, потянется долгая неделя, и все завтраки будут такие же унылые, обеды — такие же безрадостные, ужины — такие же мрачные. В несколько минут столовая опустела. Наверху, каждый у себя в комнате, домочадцы предались горестным размышлениям.

Бабушка, потрясенная, поплелась на кухню.

— Ну вот что, — сказал дедушка. — Дело зашло слишком далеко. — Он подошел к лестнице и крикнул наверх, навстречу пропыленному солнечному лучу: — Эй, спускайтесь все вниз!

Все обитатели дома собрались в полутемной уютной библиотеке, заперлись там и толковали вполголоса. Дедушка преспокойно пустил шляпу по кругу.

— Это будет банк, — сказал он. Потом тяжело опустил руку на плечо Дугласа. — У нас есть для тебя очень важное поручение, дружок. Вот слушай… — И он доверительно зашептал Дугласу на ухо, обдавая его теплым дыханьем.

На другой день Дуглас отыскал тетю Розу в саду, она срезала цветы.

— Тетя Роза, — серьезно предложил он, — пойдемте погуляем, хорошо? Я покажу вам овраг, где живут бабочки, вон в той стороне!

Они обошли вдвоем весь город. Дуглас болтал без умолку, беспокойно и торопливо; на тетку он не глядел и только прислушивался к бою часов на здании суда.

Когда они под прогретыми летним солнцем вязами подходили к дому, тетя Роза вдруг ахнула и схватилась рукой за горло.

На нижних ступенях крыльца стояли все ее аккуратно упакованные пожитки. На одном из чемоданов ветерок шевелил края розового железнодорожного билета.

Все десять обитателей дома сидели на веранде, лица у них были суровые и непреклонные. Дедушка сошел с крыльца — торжественно, как проводник в поезде, как мэр города, как добрый друг. Он взял тетю Розу за руку. — Роза, — начал он, — мне надо тебе кое-что сказать, — а сам все пожимал и тряс ее руку.

— В чем дело? — спросила тетя Роза.

— До свиданья! — сказал дедушка.

В предвечерней тишине издалека донесся зов паровоза и рокот колес. Веранда опустела, чемоданов как не бывало, в комнате тети Розы — никого. Дедушка пошарил на полке в библиотеке и с улыбкой вытащил из-за томика Эдгара По аптечный пузырек.

Бабушка вернулась домой — она ходила в город за покупками, совсем одна.

— А где же тетя Роза?

— Мы проводили ее на вокзал, — ответил дедушка. — Мы прощались, и все очень горевали. Ей ужасно не хотелось уезжать, но она прислала тебе самый сердечный привет и обещала навестить опять годиков эдак через десяток. — Дедушка вынул массивные золотые часы. — Теперь пойдемте-ка все в библиотеку и выпьем по стаканчику хереса, а потом бабушка, по своему обыкновению, задаст нам пир горой.

Бабушка удалилась на кухню.

Все домочадцы и дедушка с Дугласом болтали, смеялись и прислушивались к негромкой возне на кухне. И когда бабушка ударила в гонг, все, теснясь и подталкивая друг друга, заторопились в столовую.

Все откусили по огромному куску.

Бабушка переводила испытующий взгляд с одного лица на другое. Все молча уставились себе в тарелки, сложили руки на коленях, а за щекой так и остался недожеванный кусок.

— Я разучилась, — сказала бабушка. — Я больше не умею стряпать…

И заплакала.

Потом встала и побрела в свою аккуратнейшую кухню, с аккуратнейшими наклейками на всех банках, неся перед собой бесполезные, точно чужие, руки.

Все легли спать голодными.

Дуглас слышал, как часы на здании суда пробили половину одиннадцатого, одиннадцать, потом полночь, слышал, как все остальные опять и опять ворочаются в постелях, будто под залитой лунным светом крышей просторного дома шумит неумолчный прибой. Ну конечно же, никто не спит, всех одолевают невеселые мысли. Наконец он сел в постели. И заулыбался стене и зеркалу. Отворил дверь и прокрался вниз, а улыбка все не сходила с его лица. В гостиной было темно, пахло старостью и одиночеством. Дуглас затаил дыханье.

Ощупью пробрался в кухню, минуту постоял, выжидая.

Потом взялся за дело.

Пересыпал сахарную пудру из прекрасной новой банки в старый мешок, где она всегда была раньше. Вывалил белую муку в старый глиняный горшок. Извлек сахар из огромного жестяного короба с надписью «Сахар» и разложил его в привычные коробки помельче, на которых было написано «Пряности», «Ножи», «Шпагат». Рассыпал гвоздику по дну полудюжины ящиков, где она лежала годами. Снял с полки тарелки, вытащил из ящиков ножи и вилки — им место на столах.

Потом он отыскал новые бабушкины очки на камине в гостиной и спрятал их в погребе. И наконец, разжег в старой дровяной плите большущий огонь, а на растопку пустил листы из новой поваренной книги. К часу ночи в печной трубе взревел такой столб пламени и дыма, что проснулись даже те, кому удалось уснуть. По лестнице зашаркали бабушкины шлепанцы. Вот она уже стоит в кухне и только растерянно моргает, глядя на весь этот хаос. Дуглас шмыгнул за дверь кладовой и притаился.

Среди ночи, в половине второго, сквозняки понесли по всем коридорам соблазнительные запахи. Сверху спускались одни за другим все обитатели дома — женщины в папильотках, мужчины в купальных халатах на цыпочках подкрадывались к двери и заглядывали в кухню, освещенную только прихотливыми вспышками багрового пламени в шипящей плите. Здесь, в темной кухне, среди грохота и звона, точно привидение, проплывала бабушка; было уже два часа ночи, и без новых очков она опять плохо видела, и руки ее по наитию нащупывали в полумраке все, что нужно, сыпали душистые специи в булькающие кастрюли и исходящие паром котелки с необыкновенной стряпней; она что-то хватала, помешивала, переливала, и раскрасневшееся лицо ее в отблесках огня казалось совсем красным, колдовским и околдованным.

Домочадцы тихо-тихо накрыли стол лучшей скатертью, разложили сверкающее серебро и вместо электричества зажгли свечи, чтобы не нарушить чары.

Дедушка вернулся домой очень поздно — он весь вечер работал в типографии — и с изумлением услышал, что в столовой, при свечах, читают застольную молитву.

А еда? Мясо было поджарено с пряностями, соусы приправлены кэрри, зелень полита душистым маслом, печенье обрызгано каплями золотого меда; все мягкое, сочное и такой восхитительной свежести, что над столом пронесся то ли тихий стон, то ли мычанье, словно на лугу в густом клевере пировало стадо. Все громко радовались, что на них только свободные ночные одеяния и ничто не стесняет их талии.

В половине четвертого ночи, под воскресенье, когда весь дом переполнило тепло благодушной сытости и дружелюбия, дедушка наконец отодвинул свой стул и величественно помахал рукой. Вышел в библиотеку и вернулся с томом Шекспира. Положил его на доску, на который режут хлеб, и преподнес жене.

— Бабушка, — сказал он, — сделай милость, приготовь нам завтра на ужин эту превосходную книгу. Я уверен, завтра в сумерки, когда она попадет на обеденный стол, она станет нежной, сочной, поджаристой и мягкой, как грудка осеннего фазана.

Бабушка взяла тяжелую книгу обеими руками и заплакала от радости.

До самой зари никто не ложился спать, все что-то ели на сладкое, пили настойки из полевых цветов, которые росли в палисаднике, и лишь когда встрепенулись первые птицы и на востоке угрожающе блеснуло солнце, все разбрелись по спальням. Дуглас прислушался — в далекой кухне остывала печь. Прошла к себе бабушка.

Старьевщик, думал он, мистер Джонас, где-то вы сейчас? Вот теперь я вас отблагодарил, я уплатил долг. Я тоже сделал доброе дело, ну да, я передал это дальше…

Он заснул и увидел сон.

Во сне звонил гонг и все с восторженными воплями бежали в столовую завтракать.