

10 знаменитых  
блюд 100 рецептов

---

# КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ РУССКИЕ БЛЮДА

ОБИЛЬНЫЕ  
РАЗНООБРАЗНЫЕ  
САМЫЕ ВКУСНЫЕ

---

Правила приготовления  
пирогов, щей, каш с. 6

Проблемы  
в приготовлении  
и способы  
разрешения с. 123



10 знаменитых  
блюد 100 рецептов

---

# КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ РУССКИЕ БЛЮДА



Москва  
2016

УДК 641.55(=161.1)

ББК 36.997

К16

**Как** правильно приготовить русские блюда /  
К16 авт.-сост. Э. Боровская. — Москва : Издательство  
«Э», 2016. — 128 с. — (Кулинария по полочкам).

ISBN 978-5-699-86057-9

Русские блюда все мы очень любим и знаем. И все-таки каждый раз нет-нет да и заглянем в новую книжку, а вдруг в ней какой-то секрет раскрыт или новый вариант знакомого блюда предложен. Так и есть, в нашей книге вы найдете и новые рецепты, и главные правила, и возможные вопросы: возникающие при приготовлении блюд, и, разумеется, ответы на них.

Все по-прежнему очень интересно и очень вкусно!

УДК 641.55(=161.1)

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-86057-9

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2016

## РУССКАЯ КУХНЯ: САМОБЫТНАЯ, СВОЕОБРАЗНАЯ, ЛЮБИМАЯ

Русская кухня, как и любая национальная, сложилась под влиянием различных природных, социальных, экономических и исторических факторов. Ее главной особенностью является обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд.

Россия – многонациональное государство, где каждый народ, имея свои «фирменные» блюда, заимствовал рецепты и кулинарные хитрости у соседей, передавая им свои секреты.

Каждая область и край России может похвастаться уникальными блюдами. Русская кухня всегда была открыта иноземным заимствованиям, что ничуть не портило ее, а скорее украшало.

У скифов и греков русские научились готовить дрожжевое тесто; через Византию узнали о рисе, гречневой крупе и многочисленных пряностях; из Китая к нам пришел чай, который впоследствии перерос в исконно русскую традицию чаепития; с Урала – пельмени; Болгария поделилась с нами сладким перцем, баклажанами и кабачками; западные славяне внесли свой вклад в русскую кухню в виде борщей, голубцов, вареников.

Говоря об особенностях русской кухни, следует отметить, что ее нельзя строго делить на старинную и современную.

В процессе исторического развития менялся рацион питания, появлялись новые продукты, новые блюда. Сравнительно недавно появившиеся картофель и помидоры заняли прочное место в русской кухне. Без них немислимо теперь приготовление многих блюд.

Благодаря развитию пищевой промышленности, освоению новых районов рыболовства, росту производства продуктов сельского хозяйства и животноводства, внедрению холодильной техники ассортимент блюд русской кухни значительно расширился. Сейчас трудно представить русскую кулинарию без шпрот и сардин, фаршированного перца и зеленого горошка, сосисок и сарделек, которые служат основой многих блюд или входят в них в качестве составной части. В то же время исчезли навсегда малопитательные блюда, названия которых сохранились лишь в литературе (тюря, затирка, няня).

Начиная с XIX века русская кухня впитывала в себя все лучшее, что существовало в кухнях европейских стран: салаты и зеленые овощи, копчености, шоколад, мороженое, вина и ликеры, сахар и кофе.

Именно тогда наша кухня обогатилась множеством блюд, из которых сегодня состоит как повседневный, так и праздничный стол русского человека.

Многие блюда русской кухни пользуются заслуженной популярностью на Западе, хотя местные жители даже не подозревают об их русском происхождении. Дело в том, что блюдам, придуманным в России, часто давали французские названия, или называли их в честь поваров-французов, создавших их. Так появились некоторые русские блюда с нерусскими названиями – лангеты (от французского слова «язычок» – по форме нарезки), бефстроганов и т. д.

Тогда же в России появились и получили широкое распространение салаты, ставшие с тех пор одним из популярнейших элементов русского стола. Сама идея была заимствована из французской традиции, но русская фантазия внесла в мировую сокровищницу кулинарных рецептов немало новых салатов.

Одним из русских изобретений стал винегрет, известный во всем мире как «русский салат». Изюминкой винегрета является использование в нем в качестве ингредиентов исконно русских продуктов – квашенной капусты или соленых огурцов. Специфический вкус салата отражен и в его названии (на латыни «vinos», что означает «кислый»).

Другой известный салат, рецепт которого был создан в России, – «оливье». Его изобрел в середине XIX века повар-француз Люсьен Оливье, владевший трактиром «Эрмитаж» в Москве.

Сегодня салат «оливье», можно увидеть как в меню практически всех ресторанов, так и на домашнем столе россиян. Впрочем, салат, созданный знаменитым французом, имеет мало общего с его современным аналогом. Согласно старому рецепту, частично утерянному после смерти повара, в состав «оливье» из трактира «Эрмитаж» входили рябчики, раки, телячий язык, паюсная икра, пикули и прочие деликатесы.

Еще одна особенность русской кухни заключается в том, что, используя различные продукты, народные кулинары создали

целые группы своеобразных блюд, принесших нашей национальной кухне заслуженную славу во всем мире. Это выпечные изделия из дрожжевого теста, изделия из крупы и рыбы. Ни в одной кухне мира нет такого широкого ассортимента рыбных, мясных и овощных закусок и холодных блюд. Кстати, русское слово «закуска» прочно закрепилось и в некоторых иностранных кухнях.

К сожалению, не все русские блюда имели счастливую судьбу. Многие из исконно русских кушаний сегодня, увы, утратили свое значение для русского человека, многие рецепты и вовсе не сохранились.

Так, например, былое разнообразие рыбных блюд ныне сведено почти к минимуму: исчезли классические рыбные блюда вроде «тельного» и т. д. Связано это, конечно, не только с утратой традиции, но и со значительным оскудением рыбного богатства России.

Почти вышли из употребления и многие овощи, уступив место привозным, прижившимся на русской земле. Так до появления картофеля огромную роль в питании русского человека имела репа, которая по праву считается прародительницей овощных культур, возделываемых на Руси. Этот овощ прекрасно хранится, поэтому его ели круглый год в разных видах. Деревенским лакомством считалась вяленая репа, по вкусу напоминающая сухофрукты. Кстати, в отличие от своих потомков, русские люди использовали в пищу не только сами корнеплоды, но и ботву, делая из нее салаты и начинку для любимых супов (особенно вкусной считалась свекольная ботва).

Советская эпоха сделала русскую кухню, с одной стороны, более упрощенной – многие из ее бывших ингредиентов перешли в разряд «дефицита», – а с другой, еще более обогатила ее традициями других народов бывшего СССР. И украинский борщ, и сибирские пельмени, и казахские манты, и узбекский плов, и кавказский шашлык – все эти блюда можно с полным правом отнести к рецептам, нашедшим свое место в русском меню и сделавшим русскую кухню одной из самых разнообразных в мире.

Главное достоинство современной русской кухни заключается именно в ее многообразии и готовности заимствовать и творчески перерабатывать самые различные кулинарные традиции.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД РУССКОЙ КУХНИ

Настоящая русская кухня ассоциируется у нас с двумя пословицами *«Не красна изба углами, а красна пирогами»* и *«Щи да каша – еда наша»*.

Поэтому мы рассмотрим основные правила приготовления именно этих трех главных русских блюд, на которых зарождалась классическая русская кухня и которые по сей день являются ее визитной карточкой.

### ПРАВИЛО № 1

Каждый вид пирогов – одного из самых любимых русских блюд – различается не только по названию, но и по внешнему виду, а также вкусу теста и начинки.

☞ ***Тесто русского пирога всегда кислое, дрожжевое.***

В качестве закваски наряду с дрожжами могут использоваться простокваша, сметана, пиво, брага, молочная сыворотка. Зачастую кислые компоненты соединяются в разных сочетаниях и пропорциях, и это дает возможность значительно разнообразить вкус кислого теста. Разнообразны и сдобные компоненты. В первую очередь это молоко, а затем различные виды жиров, яйца.

☞ ***Начинку для пирогов готовят чаще всего из одного какого-либо вида продуктов.***

Это может быть овощная начинка (капуста, картофель, морковь, репа, лук, щавель, горох); грибная (сухие, свежие, отварные, жареные, соленые грибы); из разнообразных крутых каш с большим содержанием масла; из мяса, домашней птицы, дичи; творога, яиц. Пироги со сложной начинкой называются кулебяками. Начинку всех видов (кроме рыбной) кладут в пироги только вареной, охлажденной. Рыбная начинка

может быть из сырой рыбы (такие пироги пекутся вдвое дольше остальных), а также из соленой рыбы в сочетании с рисовой или гречневой крупами.

- **Внешний вид (размеры, форма) пирогов может быть самым различным.** Чаще всего делают пироги в четверть газетного листа или в восьмую его часть. Пироги размером меньше шестнадцатой части называются уже пирожками. Отличаются они друг от друга формой, видом начинки и теста, способом выпечки или жаренья, размерами. Подают пирожки чаще всего как закуску. Они могут быть также и самостоятельным блюдом, и как дополнение к национальным супам, особенно к ухе, щам, борщам. Больше всего распространены пирожки из дрожжевого теста, но делают их и из пресного, сдобного и слоеного теста.

- **Существует несколько традиционных форм пирожков:** лодочка, елочка, саечка, расстегаи, пирожки квадратные, треугольные, круглые и т. д. Размеры их тоже могут быть различными – от очень маленьких (закусочных) до больших, которые перед подачей приходится нарезать. К пирожкам относятся и расстегаи. Название «расстегай» образовалось по признаку, определяющему внешний вид изделия. Как известно, расстегай – это пирожок, у которого сверху остается незащищенной середина. Иными словами – незакрытый, «расстегнутый», пирожок. Наиболее распространенные формы пирожков:

- **лодочка** – начинку кладут на середину лепешки, закрывают краями теста, защипывают их, а сам пирожок переворачивают швом вниз;
- **елочка** – делают также, как лодочку, но шов защипывают в виде елочки и пирожок не переворачивают;
- **саечка** – пирожку придают цилиндрическую форму, одну боковую сторону смазывают маслом и укладывают изделия на листы вплотную друг к другу, дают расстояться и выпекают;
- **расстегай московский** – тесто раскатывают кружком, на середину кладут начинку, затем края теста

приподнимают и защипывают так, чтобы середина осталась открытой;

- **расстегай новотроицкий** – тесто раскатывают кружком, кладут начинку, закрывают края теста и защипывают его елочкой, но так, чтобы в середине осталось отверстие;
- **карасик, калачик** – тесто раскатывают удлинённой лепешкой, на одну половину кладут начинку, закрывают её другой половиной лепешки. Тесто по шву хорошо обжимают. Изделию придают форму калачика, изогнув его так, чтобы углы соединились;
- **беляши** – тесто раскатывают в виде круглых лепешек, на середину кладут фарш, а края теста поднимают и защипывают елочкой, в середине оставляют круглое отверстие.

## ПРАВИЛО № 2

Настоящие русские щи удаются не только благодаря правильной последовательности их приготовления. Огромное значение для создания особого неповторимого вкуса щей имеет тот факт, что по окончании варки им нужно дать «протомиться» или настояться.

*«Щи – всему голова» – гласит русская пословица.*

*Щи – основное жидкое горячее блюдо на русском столе.*

Щи в их наиболее полном варианте состоят из пяти основных компонентов:

- капусты (или заменяющей её ведущей овощной массы);
- мяса (или, в очень редких случаях, рыбы, грибов – сушеных и соленых);
- корней (моркови, корня петрушки);
- пряной заправки (лука, сельдерея, чеснока, укропа, перца, лаврового листа);
- кислой заправки (сметаны, яблок, капустного рассола).

Из этих пяти компонентов первый и последний, т. е. овощная ведущая масса и кислая заправка, являются непременными и совершенно обязательными. Самые простые щи могут состоять только из них, продолжая при этом называться щами.

Что касается ведущей овощной массы в щах, то чаще всего ею бывает капуста – свежая или квашеная. Но это отнюдь не означает, что щи – это суп с капустой. Признаком щей является кислота, создаваемая чаще всего рассолом квашеной капусты (либо в составе капусты, либо в чистом виде) или, вместо нее, щавелем (зеленые щи), разваром зеленых, диких или антоновских яблок, солеными грибами, а также сметаной (в щах из свежей капусты). Вот почему капусту можно заменять в щах различной зеленой, кислой или нейтральной массой (щавелем, снытью, крапивой, борщевиком – в так называемых зеленых борщевых щах), а также овощной нейтральной массой, хорошо впитывающей кислоту (репой или редькой – в так называемых репьяных щах).

На качество щей заметно влияет выбор мяса. На щи идет говядина, преимущественно жирная – грудинка, тонкий и толстый край, огузок. Для создания особого запаха к говядине можно добавлять небольшое количество ветчины. При этом говядину в щах всегда отваривают целым куском, а ветчину измельчают. Только в сборных щах измельчению подвергают все мясные компоненты. Щи из одной свинины, встречающиеся главным образом в пограничных с Украиной областях России, не типичны для русской кухни. То же можно сказать и о встречающихся в отдельных областях России щах с рыбой вместо мяса.

Технология приготовления всех видов щей одинакова.

- Вначале отдельно с кореньями и луком отваривают мясо или грибы.
- Затем в готовый бульон добавляют капусту или ее заменители и кислоту. Если для щей используют кислую капусту, то ее варят отдельно от мясного бульона и соединяют с ним после его готовности.
- В обоих случаях лишь после разваривания овощной массы до необходимой мягкости добавляют соль и пряную заправку.
- Сметаной заправляют готовые щи, чаще всего во время их подачи к столу.

- Настоящие щи немислимы без пряной заправки, огромное значение имеет введение лука в щи. Наилучшим способом является его двойная закладка: первый раз – целой луковицей вместе с мясом, кореньями и грибами (затем эту луковицу вынимают) и второй раз – мелко нарезанным луком вместе с капустой. При этом никогда в щи нельзя вводить пережаренный отдельно на масле лук – в таком виде он не свойствен настоящим щам.
- Точно так же дважды вводят в щи и другую пряную заправку – петрушку и сельдерей: первый раз – корешком, который вынимают затем вместе с луковицей, вторично – в конце варки, в виде зелени. Остальные пряности – лавровый лист, черный перец раздавленными горошками, укроп и чеснок вводят так: первые два вида – за 15 мин до готовности, вторые два – вместе с зеленью петрушки в конце варки.
- После этого щи должны обязательно постоять под крышкой, помельте, чтобы настояться, минут 10–15 как минимум. Именно в это время щи "доходят до настоящего вкуса": капуста становится мягкой, кислота и аромат пряностей передаются овощам. Поэтому в старые времена щи оставляли млеть и томиться после приготовления в легком духу русской печи, где они не остывали, или же отставляли на край плиты, где тепло сохранялось, но кипение прекращалось.
- Особенно нуждаются в этом щи из кислой капусты. Их хорошо ставить в слабо нагретую духовку на 10–15 мин, а то и более. Иногда настаивание щей может длиться несколько часов (от 12 до 24), отчего они приобретают лучший и более своеобразный вкус. Такие щи называются суточными, их готовят загодя, за сутки.

Несколько слов о консистенции щей. Щи могут быть густыми, либо жидкими, в зависимости от соотношения воды и массы вложенных продуктов.

Когда-то идеальными считались густые щи, в которых «ложка стоит», или «щи с горкой», т. е. когда кусок мяса возвышается над поверхностью налитой в тарелку жидкости и гущи.

Современные рецепты рассчитаны на щи более чем средней густоты; это означает, что количество жидкости на 1 порцию не должно превышать 350 г.

### ПРАВИЛО № 3

**Вкус и качество любой каши зависят от соблюдения правильности и последовательности ее приготовления, а также грамотного использования всевозможных добавок.**

*Каши – это национальная гордость и своего рода брэнд русской кухни, но в первую очередь – это и вершина кулинарного искусства земли русской.*

*Многообразие и многовариантность каши достигается различной степенью дробления зерна, зависит от того, в какой среде они готовятся, при какой температуре и на протяжении какого времени, с добавлением каких ингредиентов.*

*Каждая крупа имеет несколько степеней (цельное зерно, дробленое, ободранное или нет, зрелое или зеленое). Каши готовят в разных средах (вода, молоко); при различных температурных и временных режимах (в печи, в духовке, на плите, в микроволновке); различаются они и по составу добавок (сладкая – на меду или патоке, с вареньем, с тыквой, соленая, жирная, с мясом, с овощами).*

- Для любой каши используется жидкая среда – вода или молоко. В жесткой воде каша получится менее вкусной. И, наоборот, – в мягкой родниковой воде каша раскроет весь свой аромат и вкус.
- Кашу, как правило, подсаливают, подслащивают, заправляют маслом, сливками или вареньем. В каши добавляют грибы, мясо, овощи, сыр, сухофрукты и многое другое.

Например:

- для гречневой каши рекомендуется жареный лук и рубленые яйца
  - для перловки – сливочное масло и сливки
  - почти для всех каш подойдут сухофрукты: изюм, порезанная небольшими кусочками курага, чернослив – это прекрасные и полезные добавки для каш.
- ☞ Каша – блюдо самодостаточное, и использовать ее в качестве гарнира не всегда правильно. Основная заправка для каши – это сливочное масло. Старинная русская поговорка «*Кашу маслом не испортишь*» недвусмысленно намекает – масла для каши беречь не следует. Кроме масла можно использовать сливки, молоко, простоквашу, сметану, творог и даже сыр.
- ☞ В качестве немолочного дополнения к каше лучшим вариантом является лук (он подходит почти для любой каши), грибы, яйца, мясо и рыба. Последние два компонента подходят для некрутых каш. Яйца и грибы можно добавлять в рассыпчатые каши.
- ☞ Прекрасным дополнением для многих каш можно считать тыкву. Особенно хороша тыква с пшенной кашей. К ячневой подходит, кроме обычных заправок, мак. Для сладости вместо варенья можно использовать шоколад. Темный – для белых и светлых каш и белый – для темных. В несладкие каши можно добавлять немного имбиря, черного или красного жгучего перца, рубленые листья петрушки и сельдерея. Можно поэкспериментировать с добавлением различных пряностей: практически ко всем кашам подходят бадьян, мускатный орех, корица, ваниль, цедра любых цитрусовых.

## ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАССЫПАТЫХ КАШ

- ☞ В рассыпчатой каше зерна должны быть набухшими, хорошо отделяющимися друг от друга, но не переваренными.
- ☞ Рассыпчатые каши варят в малом количестве воды, когда крупа полностью поглощает жидкость.

- Чтобы приготовить рассыпчатую кашу и не допустить ее подгорания, следует пользоваться посудой с толстым дном.
- Перед варкой крупу нужно просеять, перебрать и хорошо промыть. При промывании вода удалит с поверхности зерен крахмал и избавит крупу от излишней клейкости. Далее, все крупы (кроме гречневой) засыпают в кипящую, слегка подсоленную воду и варят на слабом огне до готовности.
- Готовую рассыпчатую кашу откидывают на дуршлаг и промывают (обязательно) горячей водой. Переложив кашу в посуду, можно заправить ее маслом.

## ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВЯЗКИХ КАШ

- Вязкие каши обычно готовят на воде, молоке или на смеси молока с водой.
- Зерна в готовой вязкой каше должны быть очень хорошо проварены. Вязкая каша не должна расплываться. Такие крупы как пшено, рис и перловка в молоке развариваются плохо. Их необходимо немного проварить в воде, затем слить воду и только тогда добавить в горячее молоко немного соли и сахара.
- Вязкие каши подают с растопленным сливочным маслом, сахаром или медом.

## ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЖИДКИХ КАШ

- Жидкие каши готовят так же, как и вязкие, но только с большим количеством жидкости.
- Жидкие каши следует варить на смеси молока с водой (в соотношении 1:2) или просто на воде.
- При подаче можно полить жидкую кашу сливочным маслом, медом или вареньем.

## ТОП-10 САМЫХ ЗНАМЕНИТЫХ БЛЮД РУССКОЙ КУХНИ

Популярность русской кухни во всем мире необычайно широка. Щедрый русский стол является одним из богатейших в мире. При этом в русской кухне и приемы простые, и продукты доступные, и людям она понятна.

В этой главе мы познакомимся с «визитными карточками» русской кухни – блюдами, которые являлись фаворитами стола, как в давние времена, так и в настоящее время, блюдами, которые присутствуют как на нашем повседневном столе, так и украшают меню дорогих русских ресторанов.

Знакомьтесь, ТОП-10 самых популярных русских блюд!

Четкие пропорции ингредиентов, выверенная технология и неизменно потрясающий результат готового блюда!

1. Щи русские полные (богатые)
2. Окрошка сборная мясная
3. Ботвинья
4. Кулебяка русская с рыбой
5. Расстегай с грибами и рисом
6. Квашеная капуста с антоновкой и клюквой
7. Студень
8. Жареный поросенок с гречкой
9. Блины боярские
10. Медовуха суздальская

### Щи русские полные (богатые)

[состав:]

*750 г говядины, 500–750 г квашеной капусты, 4–5 шт. сухих белых грибов, 0,5 стакана соленых грибов, 1 морковь, 1 крупная картофелина, 1 репа, 2 репчатые луковицы, 1 корень и зелень сельдерея, 1 корень и зелень петрушки,*

*1 ст. ложка укропа, 3 лавровых листа, 4–5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка сливочного или топленого масла, 1 ст. ложка сливок, 100 г сметаны, 8 горошин черного перца, 1 ч. ложка майорана, соль по вкусу.*

[приготовление:]

Говядину вместе с луковицей и половиной кореньев (моркови, петрушки, сельдерея) положить в холодную воду и варить в течение 2 ч. Через 1–1,5 ч после начала варки посолить, затем бульон процедить, корни отбросить.

В глиняный горшок положить квашеную капусту, залить ее 0,5 л кипятка, добавить сливочное масло, закрыть, поставить в умеренно нагретую духовку. Когда капуста начнет становиться мягкой, вынуть ее и соединить с процеженным бульоном и говядиной. Грибы и разрезанную на 4 части картофелину сложить в эмалированный сотейник, залить 2 стаканами холодной воды и поставить на огонь. Когда вода закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой и вновь опустить в грибной бульон довариваться. После готовности грибов и картофеля соединить все с мясным бульоном. К соединенным бульону и капусте добавить мелко нарезанную луковицу и все остальные корни, нарезанные соломкой, и пряности (кроме чеснока и укропа), посолить и варить 20 мин. Затем снять с огня, заправить укропом и чесноком и дать настояться в течение примерно 15 мин, закутав чем-нибудь теплым.

Перед подачей заправить крупно нарезанными солеными грибами и сметаной прямо в тарелках.

## Окрошка сборная мясная

[состав:]

*250 г отварного мяса (можно использовать вареную колбасу, сосиски, сардельки), 300 г свежих огурцов, 3 яйца, 1,5 л хлебного кваса, 1 ч. л. готовой горчицы, 200 г сметаны, соль, сахар, зеленый лук, зелень укропа по вкусу.*

[приготовление:]

Мясо (или колбасу), огурцы (у огурцов с грубой кожицей или крупными семенами предварительно очистить кожицу и удалить семена), белки сваренных вкрутую яиц нарезать мелкими кубиками или соломкой. Лук и укроп мелко порубить.

Одну четвертую часть рубленого лука растереть деревянным пестиком с солью до появления сока.

Желтки растереть с частью сметаны, горчицей, солью, сахаром, соединить с растертым луком и развести квасом.

В приготовленную смесь добавить оставшийся лук, нарезанные мясо и огурцы, все перемешать.

Оставшуюся сметану и яичные белки положить в порционную посуду при подаче.

Посыпать укропом.

## Ботвинья

[состав:]

*1 л хлебного кваса, 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 1 большой пучок (75 г) зеленого лука, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, зелень, соль по вкусу.*

|приготовление:|

Свеклу очистить, залить холодной водой (4 стакана) и варить 20 мин, добавить ботву с листьями и варить еще 10–15 мин.

Откинуть на дуршлаг, свеклу и ботву мелко порубить и положить в суповую кастрюлю.

Добавить мелко нарезанные огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, сахар, соль и залить квасом и охлажденным свекольным отваром.

При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

## Кулебяка русская с рыбой

|состав:|

**Для теста:** 4 стакана муки, 1 стакан молока, 200 г сливочного масла, 3 яичных желтка, 25 г дрожжей, соль по вкусу.

**Для фарша:** 800 г филе рыбы, 0,5 стакана гречневой крупы, 2 репчатые луковицы, 2 ст. ложки нарезанного укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Мука, яйцо, вода или молоко для блинчиков.

|приготовление:|

**Приготовление теста:** сделать опару из половины муки, дрожжей и молока; когда она поднимется, добавить оставшуюся муку, размягченное сливочное масло, соль, яичные желтки и дать тесту подняться вновь.

*Приготовление фарша:* филе трески, морского окуня или другой рыбы (без кожи и костей) запанировать в муке, смешанной с солью, и обжарить на растительном масле.

Половину всей рыбы мелко порубить и смешать с тонко нашинкованным пассерованным луком и свежей рубленой зеленью укропа, по вкусу посолить и поперчить.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу и тщательно перемешать ее с рыбным фаршем.

Из пресного теста испечь 3–4 блинчика, в которые следует завернуть фарш. Тесто для кулебяки вымесить и раскатать в пласт толщиной 1 см, шириной 20–25 см и длиной в размер противня.

На пласт теста положить блинчики так, чтобы они покрывали его почти полностью, на блинчики уложить половину фарша, сверху – жареное филе рыбы, затем – оставшийся фарш; края блинчиков завернуть так, чтобы они покрыли начинку, тесто тоже завернуть и защипать сверху; после чего перенести кулебяку на противень, дать расстояться, смазать яйцом и выпечь в духовом шкафу.

## Расстегай с грибами и рисом

[состав:]

600–700 г готового дрожжевого теста.

*Для начинки:* 200 г сушеных грибов, 1 репчатая луковица, 100 г риса, 2–3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, черный молотый перец, соль по вкусу.

*Для смазывания:* 25 г сливочного масла или 1 яичный желток.

[приготовление:]

Сушеные грибы замочить на 2 часа в воде, в той же воде отварить, откинуть на сито или дуршлаг, тщательно промыть, пропустить через мясорубку или порубить ножом.

Мелко нарезанный лук пассеровать, добавить к нему отдельно обжаренные грибы, все жарить 3 мин, после чего охладить, смешать с рассыпчатым рисом, поперчить, посолить по вкусу.

Тесто раскатать в виде круглой лепешки, аккуратно перенести на противень, смазанный жиром.

Положить на середину лепешки грибную начинку, разровнять по всей поверхности, аккуратно загнуть края и выпекать при температуре 200–210 °С до готовности.

После выпечки бортик расстегая смазать растопленным сливочным маслом. При желании и бортик, и поверхность расстегая можно украсить элементами из теста: листиками, колосьями, цветками или вылепленными из теста грибочками (если расстегай с грибами). В таком случае до выпечки кромку пирога смазывают желтком. Пирог будет иметь красивый янтарный цвет и аппетитный вид. Расстегай с грибами можно также выпекать с начинкой из свежих или соленых грибов.

Свежие грибы предварительно нужно отварить, нарезать, затем обжарить в сливочном масле, а соленые грибы – промыть, откинуть на сито, мелко нарезать и обжарить. Свежих или соленых грибов для расстегая следует взять 500 г, все остальные компоненты – как указано в рецептуре.

## Квашеная капуста с антоновкой и клюквой

[состав:] на 10 кг готового продукта

*10 кг белокочанной капусты засолочных сортов,  
800 г моркови, 200–250 г крупной нейодированной соли,  
3–4 шт. яблок сорта антоновка, 1 стакан клюквы,  
1 ст. ложка тмина.*

[приготовление:]

Для засола следует взять крепкие белые кочаны капусты, освободить их от верхних листьев и кочерыжек, тщательно промыть. Капусту нашинковать на доске длинным широким ножом или порубить сечкой.

Морковь нарезать соломкой или брусочками. Капусту, морковь, целые яблоки и клюкву переложить в тару для засолки, пересыпать солью, добавить тмин и перемешать. Затем капусту плотно утрамбовать, накрыть сложенной в 2–3 слоя марлей или холщовой салфеткой. Сверху положить деревянный круг, на него – гнет (его вес должен составлять примерно 10% от веса капусты).

На первом этапе засола (температура в помещении при этом должна быть 18–20 °С) снять образовавшуюся пену и для выхода газов проткнуть капусту деревянной заостренной палкой.

Через 2–3 дня тару с капустой переставить в холодное место. Квашеная капуста с яблоками и клюквой будет готова через 2 недели. В слое квашеной капусты также можно заквасить небольшие целые кочанчики, у которых нужно предварительно удалить верхние листья и вырезать кочерыжки.

## Студень

|состав:|

*1 голова (телячья или свиная), 4 ножки (телячьи или свиные), 1 морковь, 1 петрушка (корень), 10 горошин черного перца, 5 горошин ямайского (душистого) перца, 5 лавровых листьев, 1–2 репчатые луковицы, 1 головка чеснока, вода (из расчета 1 л на 1 кг мяса), соль по вкусу.*

|приготовление:|

Свиные или телячьи ножки и голову опалить, вычистить, разрубить на равные куски, залить водой и варить от 6 до 8 ч на очень медленном огне, без кипения так, чтобы объем воды уменьшился наполовину.

За 1–1,5 ч до окончания варки добавить лук, морковь, петрушку, за 20 мин – перец, лавровый лист; чуть посолить. Затем вынуть мясо, отделить от костей, нарезать на мелкие кусочки, переложить в отдельную посуду, перемешать с мелко рубленным чесноком и небольшим количеством молотого черного перца.

Бульон с оставшимися костями проварить еще 0,5–1 час (так, чтобы его объем не превышал 1 л), досолить, процедить и залить им отваренное подготовленное мясо. Поставить в холодильник и дать застыть в течение 3–4 ч.

Желатин не применяется, так как в молодом мясе (телятине, поросятине, свинине) содержится достаточное количество клейких веществ.

Студень подавать с хреном, горчицей, толченым чесноком со сметаной.

## Жареный поросенок с гречкой

[состав:]

*1 молочный поросенок (1,5 кг), 500 г гречневой крупы, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки подсолнечного или оливкового масла, соль, специи по вкусу.*

[приготовление:]

*Подготовка поросенка:* упитанного молочного поросенка тщательно вымыть холодной водой, подержать в ней 3–4 мин, затем опустить в кипяток на 2–3 мин. Аккуратно выщипать щетину, не повреждая кожу, натереть мукой, опалить, затем распороть, выпотрошить, вымыть внутри и снаружи, после чего желательнее изнутри вырезать все кости (ребра, хребет), за исключением головы и ножек, ни в коем случае не прорезая мяса и кожи насквозь.

*Приготовление фарша:* отварить крутую гречневую кашу, но не сдабривать ничем, кроме сливочного масла. Перед варкой крупу обжарить с маслом, обварить кипятком, отделить всплывшие зерна. Готовую кашу умеренно посолить.

Добавить к ней обжаренный и нарубленный ливер поросенка, перемешать.

*Фарширование поросенка:* кашу закладывать вдоль поросенка равномерно на всем протяжении, чтобы не исказить его форму, не допуская утолщений в отдельных местах, в то же время достаточно туго. Затем зашить поросенка суровой ниткой, выправить форму, подогнуть ножки, положить на противень боком на расположенные

крест-накрест березовые палочки так, чтобы кожа поросенка не касалась противня. Солить или сдабривать пряностями нельзя.

*Обжаривание поросенка:* обмазать поросенка растительным маслом, сверху облить растопленным сливочным и поставить в предварительно нагретую духовку до зарумянивания. Затем перевернуть и зарумянить другую сторону. После этого уменьшить огонь и продолжать жарить, поливая поросенка стекающим соком каждые 10 мин в течение 1 ч и попеременно переворачивая: 15–20 мин жарить спинкой вверх.

Когда поросенок будет готов, сделать вдоль его спины глубокий надрез, чтобы из поросенка вышел пар и он не отпотевал. В этом случае корочка останется сухой и хрустящей.

Дать постоять 15 мин, разрезать на куски (или оставить целым), облить оставшимся после жарения соком и подавать к столу с клюквенным морсом.

## Блины боярские

|состав:|

*1 стакан пшеничной муки, 1 стакан гречневой муки, 2 стакана молока, по 0,5 стакана сметаны и густых сливок, 50 г сливочного масла, 2–3 яйца, 15–20 г дрожжей, 2 ч. ложки сахара, соль по вкусу.*

|приготовление:|

В одном стакане теплого молока развести дрожжи, всыпать гречневую муку и замесить опару. Когда опара подойдет (через 1,5–2 часа), влить в нее

оставшееся молоко, добавить яичные желтки, растертые со сметаной, маслом, солью и сахаром, пшеничную муку.

Все хорошо вымешать и дать тесту снова подняться. Взбить по отдельности сливки и яичные белки, соединить их, ввести в тесто и аккуратно перемешать его.

Дать тесту постоять 15–20 мин и выпекать блины обычным способом.

## Медовуха суздальская

*Медовуха – это алкогольный напиток, приготовленный с использованием меда.*

*Суздальская медовуха – самая знаменитая в России.*

*Обычно ее крепость составляет от 5% до 16%, но может быть и больше.*

|состав:|

*500 г меда, 500 г сахара, 4 л воды, 100 г дрожжей.*

|приготовление:|

Сахар и половину меда развести водой и прокипятить, постоянно помешивая и снимая пену, в течение 10–15 мин.

Затем охладить до 25–30 °С, добавить предварительно разведенные дрожжи, размешать и поставить в теплое место для брожения.

Через 2–3 дня процедить, перенести в холодное место и выдержать в течение 3–4 недель.

После этого снова процедить, добавить оставшийся мед, полностью растворив его.

# РЕЦЕПТЫ РУССКОЙ КУХНИ

## ЗАКУСОЧНЫЙ РУССКИЙ СТОЛ

### Закуски из мяса и птицы

#### Холодец

Время приготовления  
6 часов

|состав:|

*1 кг свиных ножек, 2 моркови, 3 дольки чеснока, 2 репчатые луковицы, соль, черный перец горошком, лавровый лист.*

|приготовление:|

Свиные ножки опалить, вымыть горячей водой и очистить от ороговевших частей копыт и остатков щетины. Очистить морковь, лук и чеснок. Подготовленные продукты поместить в кастрюлю с холодной водой, добавить соль, специи и поставить на плиту. После закипания варить под плотно закрытой крышкой на очень слабом огне (на пределе слабого кипения) 5–6 часов, до мягкости ножек.

Готовый бульон процедить через несколько слоев марли. Если он жидкий, нужно добавить предварительно замоченный желатин.

Отделить съедобные части свиных ножек, нарезать мелкими кусочками и залить бульоном. Готовый холодец поместить в холодильник для застывания.

На стол подавать с русским столовым хреном.

## Мясо, фаршированное клюквой или брусникой

Время приготовления

2 часа 30 минут

|состав:|

*1–1,5 кг говядины или свинины, 100 г клюквы или брусники, 2 головки чеснока, перец горошком, соль.*

|приготовление:|

В куске мяса сделать глубокие надрезы и положить в них ягоды клюквы или брусники, смешанные с толченым чесноком и крупномолотым перцем.

Поверхность мяса смазать свежесжатым ягодным соком и поставить на несколько часов в холодное место для маринования.

Запекать в духовом шкафу при температуре 200–220 °С в течение 10 мин, затем при температуре 150 °С – до готовности. Подавать в холодном или горячем виде, нарезав ломтиками.

## Рулет крестьянский

Время приготовления

3 часа

|состав:|

*1 кг свинины, 250 г языка, 350 г почек, 250–300 г печени, 1 яйцо, 2 головки чеснока, 2 ст. ложки жира, перец, соль.*

|приготовление:|

Свинину нарезать пластом и отбить, посолить и поперчить. Язык и предварительно вымоченные почки отварить вместе с сырой печенью и нарезать длинными брусочками, добавить к ним перец, соль, сырое яйцо и рубленый чеснок.

На отбитое мясо равномерно положить начинку, перевязать ниткой, обжарить на плите и довести до готовности в духовом шкафу. Готовый рулет охладить под легким прессом, нарезать тонкими ломтиками и подать с овощным гарниром.

## Закуска русская

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*100 г ветчины, 100 г отварного языка, 100 г отварной говядины, 100 г вареного мяса курицы, 2 вареных яйца, 2–3 дольки чеснока, 0,5 л желе.*

|приготовление:|

Формочки залить на одну треть объема приготовленным на мясном бульоне желе, охладить, выложить смешанные мясные продукты, нарезанные соломкой, рубленый чеснок, нарезанные на дольки яйца, залить оставшимся желе и охладить. Подавать с соусом-хреном.

## Говядина или язык заливные

Время приготовления

3 часа

|состав:|

*900 г говядины или языка, 3 стакана мясного бульона, 25 г желатина, 1 яйцо, 1 морковь, 1 репчатая луковица, петрушка, соль.*

|приготовление:|

Говядину отварить, охладить. Язык отварить с кореньями и луком. Сразу же опустить его в холодную воду и снять кожу. Мясо нарезать тонкими

ломтиками. На бульоне (снять жир) приготовить желе из предварительно замоченного желатина.

Ломтики мяса выложить в глубокую посуду на небольшом расстоянии друг от друга и залить желе на уровне мяса. На каждый кусочек мяса положить по кружочку вареного яйца и моркови, листику петрушки и, когда они закрепятся на мясе, залить их оставшимся желе и охладить.

При подаче зигзагообразным движением кончиком ножа нарезать на порции.

## Заливной поросенок

Время приготовления  
2 часа 30 минут

[состав:]

*1 молочный поросенок (2–2,5 кг), 1 морковь, 1 репчатая луковица, 1 корень петрушки, 2 яйца, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 лавровый лист, 30 г желатина, черный перец горошком, гвоздика, зелень, соль.*

[приготовление:]

Подготовленную тушку поросенка нарубить на крупные куски, залить водой и, добавив соль, коренья, лук, варить около 1 часа. Затем мясо вынуть, покрыть влажной льняной салфеткой и охладить.

Бульон поставить на огонь, добавить перец горошком, лавровый лист, гвоздику и довести до кипения. Положить предварительно замоченный в холодной воде желатин, размешивая, довести до кипения и дважды процедить через два слоя марли.

Охлажденное мясо нарезать на порционные куски и разложить на блюде на небольшом расстоянии друг от друга. Между ними выложить кружочки

вареных яиц, моркови, листики петрушки, зеленый горошек. Залить в 2–3 приема ровным слоем желе.

Отдельно подать соус-хрен со сметаной или хрен с уксусом.

## Фаршированный поросенок (галантин)

Время приготовления

4 часа

|состав:|

*1 поросенок (около 2,5 кг), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 репчатая луковица, 600 мл мясного желе, молотый перец, соль.*

**Для фарша:** 500 г свинины, 100 г шпика, 2 яйца, 2 ст. ложки очищенных фисташек или консервированного зеленого горошка, 1,5 стакана молока, мускатный орех.

|приготовление:|

Тушку поросенка (без головы) разрезать по брюшку, выпотрошить, затем осторожно вырезать кости, оставляя на коже слой мякоти в 1 см. Кожу зашить, оставив небольшое отверстие.

**Приготовление фарша:** свиное мясо и 50 г свежего шпика дважды пропустить через мясорубку, выбить лопаткой, добавив сначала сырые яйца, затем молоко. Положить нарезанный кубиками свежий шпик (50 г), растертый мускатный орех (на кончике ножа), очищенные от скорлупы и кожицы фисташки или зеленый горошек, перец, соль и перемешать.

Кожу положить на влажную салфетку, нафаршировать, зашить отверстие, завернуть в салфетку

и обвязать шпагатом. Положить в холодную воду, добавить кости, коренья, лук и варить на слабом огне 1 час. Посолить в конце варки. Остудить в бульоне, затем снять салфетку и поставить в холодное место под пресс для придания формы (зажать со всех сторон, чтобы не получился слишком плоским).

На блюдо налить тонкий слой полужидкого желе (можно с майонезом), положить мясо, залить сверху тонким слоем желе и охладить.

Отдельно подать соус-майонез.

## Ножки свиные фаршированные

Время приготовления  
2 часа 30 минут

[состав:]

*2 свиные ножки, 600–700 г нежирной свинины, 1–2 репчатые луковицы, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 1 яйцо, 1 ч. ложка сливочного масла, 50 г белого хлеба, зелень, молотый перец, соль.*

[приготовление:]

Очистить и промыть ножки, вырезать кости и мясо, не повредив кожу. Мелко нарезанный репчатый лук пассеровать на масле, хлеб замочить в воде или молоке. Мясо, лук и хлеб пропустить через мясорубку, добавить перец, соль, яйцо и перемешать. Кожу нафаршировать, зашить, варить около 2 часов с кореньями и луком-пореем. Ножки достать и положить под пресс между двумя дощечками.

Охладить и нарезать ломтиками, уложить на блюдо, залить бульоном, в котором они варились, и дать застыть. Украсить морковью и зеленью. Подавать с соусом-хреном.

## Рулет из свиных ушей

Время приготовления

3 часа 30 минут

|состав:|

*2 больших свиных уха, 3–4 свиные ноги, 2–3 репчатые луковицы, 3 лавровых листа, перец, соль, зелень петрушки.*

|приготовление:|

Свиные ноги и уши хорошо вымыть, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она их покрывала. Варить на слабом огне, периодически снимая пену. Когда мясо станет мягким, добавить лук, пряности, соль и варить еще несколько минут.

Затем отделить мясо от костей и нарезать его. В остывшие уши положить нарезанное мясо ножек, свернуть рулетом, обвязать ниткой и немного подержать под прессом. Затем нитки снять и залить рулеты оставшейся от варки жидкостью.

Выдержать несколько часов в холодном месте, после чего рулеты нарезать ломтиками, уложить на блюдо и разложить вокруг застывшее желе.

При подаче украсить листиками петрушки.

## Холодец из утки с яблоками

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*1 утка, 3–4 кислых яблока, 2 моркови, 1 ст. ложка тмина, 2–3 лавровых листа, 1 репчатая луковица, 1 ст. ложка желатина, 2 л воды, соль, перец, зелень петрушки.*

|приготовление:|

Тушку утки нарезать на куски, залить холодной водой, довести до кипения и варить

на слабом огне, периодически снимая пену. В конце варки добавить морковь, лук, перец, соль, лавровый лист, тмин.

Мясо отделить от костей.

Морковь нарезать кружочками, положить в процеженный бульон, добавить предварительно замоченный желатин, очищенные и нарезанные дольками яблоки, довести до кипения и разлить в формочки или другую посуду.

Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и охладить.

## Утка или гусь под луковым соусом

Время приготовления  
2 часа

[состав:]

*1 утка или гусь, 1 кг зеленого или репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 корень сельдерея, 5–6 горошин черного перца, щепотка тмина или кориандра, сок 1 лимона, соль.*

[приготовление:]

Лук нарезать кубиками или колечками, сельдерей натереть на крупной терке, добавить растительное масло, сок лимона и специи.

Овощи залить небольшим количеством горячей воды, тушить до размягчения и остудить.

Утку или гуся отварить или запечь в духовом шкафу, нарезать на небольшие порции и залить приготовленным соусом. Можно подавать блюдо и в горячем, и в холодном виде.

## Закуски рыбные

### Заливная осетрина

Время приготовления  
1 час 30 минут

|состав:|

*300 г осетрины, 2 моркови, 1 яйцо, 1 пакетик желатина,  
1 пучок петрушки, соль, черный перец горошком, лав-  
ровый лист.*

|приготовление:|

Морковь очистить, отделить осетрину от костей и нарезать порционными кусками.

Подготовленные продукты сложить в кастрюлю с холодной водой, добавить соль, специи, поставить на плиту, довести до кипения и варить на слабом огне 20 мин.

В горячий процеженный бульон для осветления ввести при постоянном помешивании взбитый яичный белок. Остудить.

Предварительно замоченный желатин залить бульоном, довести до кипения, остудить.

Рыбу выложить в форму, украсить звездочками из вареной моркови и зеленью, залить желе. Подавать на стол после застывания желе.

### Осетрина отварная по-монастырски

Время приготовления  
1 час

|состав:|

*500 г осетрины (1 морковь, перец, лавровый лист, корни  
петрушки).*

*Для гарнира:* 2 яблока, цедра 0,5 лимона, 4–6 маринованных грибов, 2–3 корнисиона, 1 ст. ложка каперсов.

*Для соуса:* 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ст. ложки горчицы, соль.

|приготовление:|

Замороженную рыбу отварить в подсоленной воде с кореньями, морковью и специями (20–30 мин); свежую – в подсоленной воде без моркови, кореньев и специй, добавив в конце варки огуречный рассол, охладить в отваре и нарезать ломтиками.

*Приготовление соуса:* масло размешать с уксусом, добавить сахар, горчицу, соль и взбить венчиком. Для гарнира натереть очищенные свежие яблоки и цедру лимона, перемешать, добавить нарезанные маринованные грибы, корнисионы и каперсы. Подавать рыбу, полив соусом и украсив ломтиками лимона с гарниром.

## Судак фаршированный

Время приготовления

1 час 30 минут

|состав:|

800 г рыбы, 150 г белого хлеба, 1 стакан молока, 0,5 репчатой луковицы, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 1–2 дольки чеснока, соль, перец.

|приготовление:|

Очистить рыбу от чешуи, отрезать спинной плавник, сделать продольный разрез по спинке и вырезать мякоть, оставляя на коже слой толщиной 0,5 см. Затем сделать надлом хребтовой кости

у головы и хвоста, вырезать хребтовую кость, удалить из головы жабры и глаза.

Для приготовления фарша снятую с костей мякоть рыбы, пассерованный репчатый лук, чеснок и замоченный в молоке белый хлеб пропустить через мясорубку, добавить размягченное масло, яйцо, соль, перец и перемешать.

Тушку наполнить фаршем, придать ей форму целой рыбы, завернуть в марлю, положить в кипящий подсоленный бульон или воду со специями (коренья, перец, лавровый лист) и варить в течение 20–25 мин.

Готовую рыбу выложить на блюдо. Можно украсить лимоном, красным сладким перцем или томатами. Отдельно подать соус-хрен.

## Сельдь с яйцом

Время приготовления

**45 минут**

[состав:]

*600 г сельди, 2–3 яйца, 3 репчатые луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки томатного соуса, 25 г горчицы, зелень петрушки.*

[приготовление:]

Сельдь разделать на филе без кожи.

Для маринада лук пассеровать, добавить томатный соус, охладить и добавить готовую горчицу. Сваренные вкрутую яйца разрезать на дольки и завернуть в филе сельди.

Выложить в селедочницу, залить охлажденным маринадом и украсить зеленью.

## Форшмак из сельди, яблок и картофеля

Время приготовления

1 час

[состав:]

*1 сельдь, 4 яблока, 2 шт. картофеля, 2–3 репчатые  
луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, перец, зелень.*

[приготовление:]

Картофель отварить в кожуре, очистить. Сельдь (если она очень соленая – вымочить) разделить на филе.

Лук пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины. Все компоненты пропустить через мясорубку, перемешать, заправить маслом и перцем.

Из полученной массы скатать небольшие валики, выложить на селедочницу и посыпать зеленью.

## Сельдь с яблоками в сметане

Время приготовления

30 минут

[состав:]

*200–250 г сельди, 2 крупных ароматных кислых яблока,  
1 репчатая луковица, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара,  
1 стакан сметаны, зелень петрушки.*

[приготовление:]

Вымоченную в воде сельдь разделить на филе, нарезать кусочками и положить на тарелку. Яблоки и лук натереть на мелкой терке и положить на сельдь. Сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахаром.

Заправить сметаной и украсить мелко нарезанной зеленью.

## Грибные и овощные закуски

### Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком

Время приготовления

**25 минут**

|состав:|

*200 г капусты, 100 г зеленого горошка, 1 репчатая луковица, 1 вареное яйцо, 0,5 стакана майонеза, уксус, перец, соль, зелень укропа или петрушки.*

|приготовление:|

Капусту нашинковать соломкой, добавить соль, уксус и нагревать, помешивая, пока она не осядет на дно, после чего слить образовавшийся сок. Лук нарезать кольцами, ошпарить кипятком и облить холодной водой. Капусту и лук перемешать, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить и залить майонезом.

Украсить зеленью и дольками яйца.

### Салат «Русский»

Время приготовления

**20 минут**

*Самый простой в приготовлении, но при этом невероятно вкусный и полезный русский салат.*

|состав:|

*200 г белокочанной капусты, 150 г клюквы, 3 ст. ложки сметаны, соль.*

|приготовление:|

Капусту нашинковать, смешать с клюквой, слегка посолить и заправить сметаной.

## Салат из белокочанной капусты с клюквой и морковью

Время приготовления

1 час

[состав:]

*300 г капусты, 100 г клюквы, 2 моркови, 75 г зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка 9%-ного уксуса, соль, зелень петрушки.*

[приготовление:]

Капусту нашинковать, посолить, добавить уксус и прогреть на самом слабом огне при помешивании до мягкости. Когда капуста осядет, снять с огня, откинуть на дуршлаг и дать стечь соку. Охлажденную капусту смешать с клюквой, нарезанным зеленым луком, натертой или нарезанной морковью, сахаром и растительным маслом. При подаче украсить зеленью.

## Салат «Провансаль»

Время приготовления

45 минут

[состав:]

*300 г квашеной капусты, 4 ч. ложки маринованной брусники (клюквы), 2 маринованных яблока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, корица, гвоздика.*

[приготовление:]

Капусту, квашенную целыми кочанами, нарезать квадратиками.

Маринованную бруснику откинуть на дуршлаг. У яблок удалить сердцевину и нарезать каждое на 6–8 частей. В отцеженный брусничный и яблочный маринад положить корицу и гвоздику, прокипятить

в закрытой посуде и дать настояться. Капусту, бруснику и яблоки уложить в эмалированную посуду, посыпать сахаром, влить 2–3 ст. ложки маринада, заправить маслом и перемешать.

## Салат из квашеной капусты с фруктами

Время приготовления

**20 минут**

|состав:|

*500 г капусты, 2 яблока, 1–2 ст. ложки клюквы или брусники, 0,5 стакана изюма и чернослива, 4–5 ст. ложек растительного масла.*

|приготовление:|

Квашеную капусту смешать с мелко нарезанными яблоками, добавить клюкву или бруснику, изюм и чернослив, предварительно промытые и замоченные на 2–4 часа. Салат заправить растительным маслом.

Можно добавить по вкусу сахар, зеленый лук.

## Закуска «Уральский разносол»

Время приготовления

**20 минут**

|состав:|

*150 г квашеной кочанной капусты, 150 г квашеной свеклы, 2 соленых огурца, 2 соленых помидора, 150 г соленых грибов, 2–3 ст. ложки моченой брусники, 2–3 ст. ложки свежей клюквы.*

|приготовление:|

Из кочана капусты вырезать кочерыжку, затем разобрать кочан на отдельные листья и нарезать

шашечками, свеклу нарезать кружочками, помидоры и огурцы – дольками. Грибы использовать целиком.

Овощи уложить на тарелку слоями, украсить клюквой и брусникой.

## Салат из томатов, огурцов и яблок

Время приготовления

20 минут

|состав:|

*2 томата, 2 свежих огурца, 1 яблоко, 0,5 стакана сметаны, листья зеленого салата, зелень укропа, петрушки, соль и сахар по вкусу.*

|приготовление:|

Томаты и огурцы нарезать ломтиками, яблоко – кубиками, укроп и петрушку мелко нарубить. Овощи и зелень смешать со сметаной, солью, сахаром и выложить в салатник, выстланный листьями зеленого салата.

## Салат из томатов и зеленого горошка

Время приготовления

20 минут

|состав:|

*4–6 томатов, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 большая репчатая луковица, 3 яйца, майонез, зелень петрушки или базилика, перец, соль.*

|приготовление:|

Репчатый лук нарезать очень тонкими кольцами, погрузить на 2 мин в кипятка, затем откинуть на сито. Очень спелые томаты нарезать поперек

кружочками. Яйца сварить вкрутую, охладить и нарезать соломкой или кубиками.

Все продукты соединить, добавить зеленый горошек, рубленую зелень, перец, соль, заправить майонезом и осторожно перемешать.

При подаче украсить зеленью.

## Томаты с грибами

Время приготовления

15 минут

|состав:|

*2 томата, 2 ст. ложки жареных грибов, 1 вареное яйцо, 1 репчатая луковица, 2 ст. ложки сметанного соуса, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль.*

|приготовление:|

На плоскую тарелку, посыпанную мелко нарубленной зеленью, выложить посоленные толстые кружочки томатов.

На каждый кружочек положить рубленое яйцо, жареные грибы, репчатый лук, сметанный соус и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

## Свекла по-монастырски

Время приготовления

45 минут

|состав:|

*500 г свеклы, 2 репчатые луковицы, 100 г очищенных орехов, 150 г чернослива, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка семян кориандра, 1 ст. ложка меда.*

|приготовление:|

Свеклу отварить до готовности, очистить и нарезать дольками.

Чернослив ошпарить кипятком и нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле.

Ядра орехов растолочь, соединить с медом и пассерованным луком, добавить свеклу, чернослив, размолотые семена кориандра и тщательно перемешать.

## Салат из свеклы и редьки с черносливом

Время приготовления  
45 минут

[состав:]

*4 свеклы, 1 редька, 0,5 стакана чернослива, растительное масло, соль.*

[приготовление:]

Отварную свеклу и очищенную редьку натереть на крупной терке.

Чернослив промыть, залить кипятком, оставить для набухания на 20–25 мин, удалить косточки и мелко нарезать. Смешать его со свеклой, редькой и полить растительным маслом. Посолить по вкусу.

## Салат из редьки с грибами

Время приготовления  
1 час

[состав:]

*1 редька, 60 г сушеных белых грибов, 2 яйца, 1 репчатая луковица, 4 ст. ложки майонеза, перец, соль.*

[приготовление:]

Предварительно замоченные в воде грибы отварить, остудить и очень мелко нарезать.

Редьку нашинковать соломкой, репчатый лук нарезать полукольцами, яйца порубить. Все перемешать, заправить солью, перцем и майонезом.

## Салат из редьки с орехами

Время приготовления

**25 минут**

|состав:|

*2–3 редьки, 10–12 грецких орехов, 2 моркови, 0,5 лимона, 3–4 дольки чеснока, соль.*

|приготовление:|

Редьку и морковь натереть на мелкой терке, орехи и чеснок растолочь, перемешать. Добавить лимонный сок, соль, измельченную цедру лимона и снова перемешать.

## Салат из редьки с сыром и майонезом

Время приготовления

**25 минут**

|состав:|

*500 г редьки, 1 ст. ложка соли, 2 яблока, 100 г сыра, майонез или сметана.*

|приготовление:|

Редьку натереть на крупной терке, добавить соль, перемешать и оставить на 7 мин.

Затем редьку залить холодной кипяченой водой, смыть соль и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла оставшаяся жидкость. Яблоки (без сердцевины и семян) и сыр натереть, смешать с редькой и заправить майонезом или сметаной.

## Закуска овощная по-русски

Время приготовления  
1 час + выстоять 2 суток

*Такой подбор свежих овощей и зелени для этого рецепта, делает салат настоящей «витаминной бомбой», чрезвычайно полезной для организма.*

[состав:]

*3–4 баклажана, по 3 красных и зеленых сладких стручковых перца, 2–3 моркови, 3 репчатые луковицы, 1 головка чеснока, 7 спелых помидоров, зелень укропа, растительное масло, крупная соль.*

[приготовление:]

Баклажаны нарезать нетолстыми кружочками, обжарить на масле до золотистой корочки. Остальные овощи мелко нарезать или нашинковать.

Все уложить слоями в эмалированную кастрюлю или стеклянную банку – ряд баклажанов, репчатый лук, морковь, стручковый перец, помидоры и укроп, снова баклажаны и т. д. Помидоров и укропа следует класть больше.

Каждый слой посыпать солью, измельченным чесноком и придавить ложкой, чтобы овощи пустили сок.

Если жидкости мало, добавить маринад, приготовленный из лимонной кислоты, сахара, специй и воды.

Закуска будет еще вкуснее, если в кастрюлю или банку добавить несколько слоев отваренных в соленой воде до готовности опят.

Посуду плотно закрыть крышкой и поставить в холодное место на 2 суток.

## Икра из баклажанов

Время приготовления

1 час 30 минут

|состав:|

*1 кг баклажанов, 1,5 стакана очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки нарезанной зелени кинзы или петрушки, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса или разведенной лимонной кислоты, соль.*

|приготовление:|

Баклажаны испечь в духовке до мягкости, положить между двумя дощечками под гнет, чтобы вытек горький сок. Орехи и чеснок истолочь с солью в ступке в однородную массу, подливая масло и добавляя мелко нарезанную зелень.

Отжатые баклажаны положить в посуду и растереть, постепенно добавляя ореховую массу.

Влить уксус или лимонную кислоту, еще раз хорошо перемешать.

## Винегрет овощной с квашеной капустой

Время приготовления

35 минут

|состав:|

### **Вариант 1**

*150 г квашеной капусты, 2 свежих огурца, по 1 натертой на крупной терке свекле и моркови, 1 мелко нарезанное яблоко, 100 г нарезанных ломтиками томатов, 100 г мелко нарезанной тыквы или дыни, по 20 г орехов и изюма, 1 пучок зелени петрушки, 2–3 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки тертой лимонной цедры, соль.*

**Вариант 2**

200 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 свекла, 2 маринованных огурца, 2 репчатые луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки тертого хрена, соль.

**Вариант 3**

200 г квашеной капусты, 100 г редиса, 1 свекла, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль.

**Вариант 4**

200 г квашеной капусты, 2 стручка сладкого перца или 2 томата, 1 свекла, 2 репчатые луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

**Вариант 5**

100 г квашеной капусты, 1–2 свеклы, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 1 репчатая луковица или 100 г зеленого лука, 1 морковь, 0,5 пучка петрушки, 3 ст. ложки салатной заправки (2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ч. ложки меда, 3 ст. ложки растительного масла), соль.

**Вариант 6**

150 г квашеной капусты, 2–3 шт. картофеля, 1 свекла, 2 моркови, 1 соленый огурец, 50 г зеленого горошка, 5 ст. ложек растительного масла, 1 яблоко, сахар, зелень петрушки, соль.

[приготовление:]

Картофель, свеклу и морковь отварить, нарезать кубиками. Свеклу отдельно заправить растительным маслом, чтобы она не окрасила другие овощи.

Затем все овощи соединить, полить заправкой, по вкусу посолить. Готовый винегрет разложить в салатники или на тарелки, украсить зеленью и ломтиками вареных овощей.

## Салат из шпината и редьки

Время приготовления

**25 минут**

|состав:|

*200 г шпината, 200 г редьки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка меда, лимонный или другой кислый сок по вкусу.*

|приготовление:|

Шпинат промыть, отцедить от воды и нарезать узкими полосками (до 5–6 мм). Редьку натереть на средней терке.

Овощи заправить по отдельности медом, лимонным соком, растительным маслом и уложить слоями – сначала шпинат, затем редьку и т. д.

Последним должен быть слой редьки, а на нем – небольшими горками зеленый шпинат.

## Салат картофельный по-русски

Время приготовления

**45 минут**

|состав:|

*3 картофелины, 2 моркови, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г соленых грибов, 2 соленых огурца, 1 яблоко, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, соль, растительное масло.*

|приготовление:|

Картофель и морковь отварить, охладить и очистить.

Все продукты нарезать мелкими кубиками, соединить, добавить зеленый горошек, соль, растительное масло и перемешать.

## Салат картофельный с яблоками

Время приготовления

40 минут

|состав:|

*5 вареных картофелин, 2–3 антоновских яблока, 2 моркови, 2–3 ст. ложки очищенных грецких орехов, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, сахар, соль.*

|приготовление:|

Отварной картофель нарезать мелкими кубиками, приправить солью, сахаром, соком лимона и перемешать.

У яблок удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками и сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнели.

Орехи измельчить. Сырую морковь натереть на крупной терке, заправить солью, сахаром, соком лимона и растительным маслом.

Подготовленные продукты положить слоями в салатник или на блюдо: картофель, яблоки с орехами, морковь.

Салат украсить половинками ядер грецких орехов.

## Салат картофельный с грибами и ветчиной

Время приготовления

30 минут

|состав:|

*250 г картофеля, по 100 г маринованных грибов и ветчины, 1 небольшой маринованный огурец, перец, соль, майонез.*

|приготовление:|

Картофель отварить, остудить и нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать ветчину, грибы и огурец. Все перемешать, поперчить, посолить и заправить майонезом.

## Салат из грибов с зеленым горошком

Время приготовления

**15 минут**

|состав:|

*250 г соленых или маринованных грибов, 1 репчатая луковица, 50 г зеленого лука, 50 г консервированного зеленого горошка, 0,5 стакана майонеза, соль.*

|приготовление:|

Грибы, репчатый и зеленый лук нарезать, добавить зеленый горошек, соль, майонез и перемешать.

## Салат из лисичек

Время приготовления

**15 минут**

|состав:|

*300 г свежих лисичек, 1 репчатая луковица, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль, томаты для украшения.*

|приготовление:|

Лисички отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку или мелко нарубить, добавить мелко нарезанный обжаренный лук, рубленое вареное яйцо, зелень, сметану и соль, перемешать. Выложить в салатницу и украсить зеленью, томатами и целыми лисичками.

## Заливное с грибами

Время приготовления

1 час 30 минут

|состав:|

*500–600 г свежих грибов, 10 г желатина, 2–3 дольки чеснока, вода, зелень, перец, соль.*

**Для гарнира:** *маринованные овощи, соус-хрен.*

|приготовление:|

Желатин замочить в холодной воде на 2 часа. Грибы отварить и процедить. Набухший желатин распустить в грибном отваре, посолить и поперчить.

На дно формы налить немного желе, украсить зеленью, сверху уложить грибы и залить оставшимся желе. Когда оно застынет, переложить на блюдо.

Подать с маринованными овощами, соусом-хреном.

## Салат брусничный

Время приготовления

15 минут

|состав:|

*1 стакан брусники, 1 стакан измельченных грецких орехов, 2 вареные моркови, 5 вареных яиц, 0,5 стакана натертого сыра, 2 вареные картофелины, майонез, соль.*

|приготовление:|

Морковь, яйца и картофель нарезать мелкими кубиками, добавить бруснику, орехи и сыр, посолить, перемешать и заправить майонезом.

## ТРАДИЦИОННЫЕ ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Бульон с пельменями

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*2 л мясного бульона.*

**Для пельменей:** 300–400 г мяса, 1–2 репчатые луковицы, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, перец, соль.

|приготовление:|

Мясо (говядину пополам со свиной) с луком дважды пропустить через мясорубку, добавить немного воды, посолить, поперчить и перемешать. В муку влить яйцо, 0,25 стакана воды, положить соль и замесить крутое тесто. Раскатать тесто тонким слоем, вырезать выемкой или рюмкой кружочки. Чайной ложкой разложить на них мясной фарш и края теста защипнуть. Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, пельмени надо сначала на несколько секунд опустить в горячую воду (смыть муку), а затем переложить в кипящий бульон и сварить.

## Щи постные

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*500–750 г квашеной капусты, 5–6 сухих белых грибов, 1 ст. ложка гречневой крупы, 2 репчатые луковицы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа или брюква, 1 петрушка, 1 ст. ложка укропа, 3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 100 г сметаны, 1–2 ст. ложки макового, подсолнечного или оливкового масла.*

|приготовление:|

Квашеную капусту залить 0,5 л кипятка и поставить в глиняном горшке в духовку на 20–30 мин.

Затем отвар слить в отдельную эмалированную или фаянсовую посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить подготовленным ароматизированным (см. ниже в этом рецепте) растительным маслом и растерать в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло.

Затем вновь соединить с отваром и продолжать варить на плите.

Для ароматизации масло нагревают (но не жарят) в сковородке или сотейнике и к нему добавляют семена кориандра, аниса, фенхеля, укропа или зелень сельдерея, петрушки.

Подготовить 1 л грибного бульона, соединить бульон с капустой, добавив в него гречневую крупу, и продолжать варить до готовности капусты.

## Щи сборные мясные

Время приготовления

1 час 20 минут

|состав:|

3 л мясного бульона, 200 г говядины, 200 г отварной мякоти курицы, 100 г ветчины (отваренной в бульоне), 100 г вареных сосисок или колбасы, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 репчатые луковицы, 50 г сливочного масла, 1–2 зубчика чеснока, соль.

|приготовление:|

Квашеную капусту отжать, положить в сковороду и тушить до мягкости. Лук, морковь и корень

петрушки почистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в разогретом сливочном масле. В кастрюлю положить мясной набор, нарезанный небольшими кусочками, залить процеженным горячим бульоном, добавить капусту и обжаренные овощи, дать вскипеть, заправить чесноком, растертым с ветчинным салом, посолить и варить на слабом огне в течение 10–15 мин.

## Щи крапивные

Время приготовления  
45 минут

|состав:|

*4 стакана ошпаренной крапивы, 2 ст. ложки гречневой крупы (ядрицы), 1 ст. ложка риса, 1 картофелина, 2 яйца, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1 ст. ложка укропа, 8 горошин черного перца, 100 г сметаны, 1,25 л воды.*

|приготовление:|

В кипящую подсоленную воду или готовый мясной бульон положить мелко нарезанные овощи и коренья, крупу и кипятить в течение 10–12 мин.

Затем положить крапиву, подготовленную следующим образом: листья молодой крапивы (верхние три-четыре листа) освободить от стебельков, тщательно промыть несколько раз в холодной воде, ошпарить крутым кипятком, быстро откинуть на дуршлаг, не давая крапиве пустить сок, и сразу же очень мелко нарезать. Варить крапиву в бульоне 10–12 мин.

Снять щи с огня, заправить чесноком, укропом, лимонной кислотой, дать настояться.

## Капустник старорусский

Время приготовления

1 час 30 минут

[состав:]

*1 л грибного бульона, 400 г квашеной капусты, 1 репчатая луковица, 1 морковь, 8 шт. картофеля, 30 г вареных (15 г сушеных) грибов, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сахара, 1–2 ст. ложки сливового повидла, 1 ст. ложка жира, соль.*

[приготовление:]

Квашеную капусту потушить с добавлением жира. Морковь и лук нашинковать и пассеровать. Овощи и нарезанный кубиками картофель положить в кипящий грибной бульон и варить 10–20 мин, добавить нашинкованные вареные грибы, сливовое повидло, пассерованную муку, разведенную бульоном, сахар, соль и немного поварить.

Капустник разлить в порционные горшочки и дать настояться в духовом шкафу.

Подавать с печеным картофелем.

## Щи из квашеной капусты с луком и квасом

Время приготовления

45 минут

[состав:]

*1 стакан квашеной капусты, 6 репчатых луковиц, 1 стакан кваса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 морковь, 4 ч. ложки уксуса, 1 ч. ложка сахара, лавровый лист, перец, соль, вода.*

[приготовление:]

Репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить в масле до золотистого цвета, залить водой,

положить нарезанную соломкой морковь, капусту, специи, соль и варить до готовности.

В конце варки посыпать их рубленой зеленью петрушки или укропа.

Отдельно подать рассыпчатую гречневую кашу.

## Русская похлебка

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*500 г говядины, 6 картофелин, 3 репчатые луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь, 2 корня петрушки, 0,5 стакана белого сухого вина, 2 дольки чеснока, соль, зелень.*

|приготовление:|

Приготовить крепкий мясной бульон.

В порционные горшочки положить картофель, нарезанный кубикам или ломтиками, пассерованные морковь, лук и корень петрушки, залить бульоном и варить до готовности в духовом шкафу.

Затем положить в похлебку нарезанное мясо, довести до кипения и добавить сухое вино, рубленый чеснок и зелень.

## Похлебка по-суворовски

Время приготовления

1 час 30 минут

|состав:|

*400 г рыбы (судак, осетрина и др.), 4 картофелины, 2 репчатые луковицы, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 4 ст. ложки консервированных грибов, 2 томата, 2 дольки чеснока, 1–2 ст. ложки сливочного масла, бульон, зелень, перец, соль.*

|приготовление:|

Из отходов рыбы сварить бульон.

Картофель нарезать ломтиками, рыбу – небольшими кусками. Морковь, лук и корни сельдерея нашинковать и пассеровать на сливочном масле.

Подготовленные продукты и маринованные грибы положить в кастрюлю или керамические горшочки, добавить перец горошком и соль, залить рыбным бульоном и поставить в духовку.

Перед окончанием варки добавить свежие томаты, нарезанные дольками (можно влить и отвар от консервированных грибов).

При подаче положить в суп рубленый чеснок и зелень петрушки.

## Похлебка луковая

Время приготовления

45 минут

|состав:|

*1,25 л воды, 4–6 репчатых луковиц, 1 стебель лука-порея, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка укропа, 4–6 горошин черного перца, 1 ч. ложка соли.*

|приготовление:|

Коренья нарезать соломкой, положить в кипящую воду. Репчатый лук и лук-порей очень мелко порезать кубиками, перетереть с солью в фарфоровой посуде и засыпать в кипящий бульон.

Положить перец. Когда лук распухнет и бульон окрасится в зеленый цвет, посолить, засыпать измельченную пряную зелень и через 3 мин снять с огня. Закрывать кастрюлю крышкой, дать настояться в течение 5 мин.

## Похлебка чечевичная

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*1,5–1,75 л воды, 1 стакан чечевицы, 1 репчатая луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 0,5 головки чеснока, 1 ст. ложка зелени чабера.*

|приготовление:|

Чечевицу замочить на сутки в холодной воде. Перед приготовлением еще раз промыть, залить холодной водой и поставить на умеренный огонь.

Когда закипит, добавить измельченные корни и варить до полного разваривания чечевицы (должно остаться 1,25–1 л жидкости).

Затем добавить лук и остальные пряности, кроме чеснока и чабера, посолить и варить на очень слабом огне еще 10–12 мин, после чего заправить чесноком и чабером, снять с огня и дать настояться 5–8 мин.

## Борщ московский

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*300 г говядины, 125 г костей копченой свинины, 3 свеклы, 250 г белокочанной капусты, 2–3 шт. картофеля, 1–2 моркови, 0,5 корня петрушки, 1–2 репчатые луковицы, 2–3 ст. ложки томатного пюре, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 100 г копчено-вареного или вареного окорока, 2–3 сосиски, 1 ст. ложка сахара, 0,5 стакана сметаны, зелень, соль, перец.*

|приготовление:|

Сварить говяжий бульон (2 л) с добавлением костей копченой свинины и процедить.

Овощи нашинковать; свеклу потушить с добавлением небольшого количества воды, томатного пюре, уксуса и жира; лук, морковь и корень петрушки пассеровать.

В кипящий бульон положить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10–15 мин, затем положить пассерованные овощи, тушеную свеклу и варить борщ до готовности.

За 5–10 мин до окончания варки добавить соль, сахар, специи.

Перед подачей положить в борщ нарезанные вареное мясо, окорок и сосиски.

Подавать борщ со сметаной и зеленью.

## Борщ боярский

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*500 г говяжьих или свиных костей, 200 г жирной свинины, 200 г говядины, 150 г филе курицы, 2–3 моркови, 3 свеклы, 1 репчатая луковица, 50 г жира для пассерования, 2–3 дольки чеснока, 50 г сала, 2 ст. ложки томатного пюре, 1,5 ст. ложки 3%-ного уксуса, лавровый лист, соль.*

**Для гарнира:** *250 г гречневой крупы, 75 г сливочного масла.*

|приготовление:|

Из костей сварить бульон.

Мякоть свинины, говядины, курицы нарезать соломкой. Лук и морковь нарезать мелкими кубиками и пассеровать. Свеклу нарезать брусочками, потушить в закрытой посуде, добавив воду и уксус. В глиняные горшочки положить мясо, овощи, растертое с чесноком сало, томатное пюре, лавровый лист, залить бульоном и довести до готовности в духовом шкафу. Сварить рассыпчатую гречневую кашу, заправить сливочным маслом. Подавать борщ в горшочках, гречневую кашу на тарелке.

## Борщ с фасолью и яблоками

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*300 г костей от ветчины, 200 г говядины, 60 г сосисок, 1 отварная свекла, 4 шт. картофеля, 1 морковь, 1 репчатая луковица, 2 ст. ложки фасоли, 1 ст. ложка свиного жира, 2 ст. ложки сметаны, 1 яблоко, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка муки, сахар, соль, уксус.*

|приготовление:|

Сварить бульон из говядины и костей и отдельно – фасоль, предварительно замоченную на 8–12 часов в холодной кипяченой воде (если вода будет некипяченой – фасоль получится жесткая, стекловидная).

Нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук пассеровать, добавить томатное пюре и выдержать на слабом огне еще 10 мин.

В готовый процеженный бульон положить нарезанный кубиками картофель, а после закипания – нашинкованную соломкой отварную свеклу, пассерованные с томатным пюре лук, коренья и муку, предварительно разведенную мясным бульоном.

За 5 мин до готовности положить нарезанное дольками и очищенное от кожицы и семян яблоко, отваренную фасоль, соль, сахар и уксус по вкусу. При подаче положить мясо, сосиски и сметану.

## Борщ с черносливом и грибами

Время приготовления

2 часа

[состав:]

*1,75–2 л бульона или воды, 2–3 свеклы, 200–250 г белокочанной капусты, 1–2 моркови, 0,5 корня петрушки, 1–2 репчатые луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре или 2 свежих томата, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1–2 ст. ложки уксуса, 100 г чернослива, 25 г сушеных грибов, зелень петрушки или укропа, соль.*

[приготовление:]

В кипящий бульон или воду положить нашинкованную капусту, довести до кипения и варить 5–10 мин.

Овощи нашинковать; свеклу потушить с добавлением небольшого количества воды, уксуса, томатного пюре и масла; лук, морковь и корень петрушки пассеровать, положить в бульон и варить до готовности.

Сушеные грибы залить водой и оставить в ней на 10–15 мин, затем промыть несколько раз, меняя воду.

Промытые грибы залить водой (200 мл), оставить на 3–4 часа для набухания, затем сварить в той же воде до готовности.

Полученный отвар процедить, грибы промыть, нарезать соломкой и добавить вместе с отваром в борщ за 10–15 мин до готовности.

Подготовленный чернослив сварить отдельно до готовности, отвар добавить в борщ. За 5–10 мин до окончания варки положить соль, сахар.

Вареный чернослив положить в готовый борщ.

Подавать борщ по желанию со сметаной и зеленью петрушки или укропа.

## Рассольник с почками

Время приготовления

3 часа 20 минут

[состав:]

*250–300 г почек, 3 соленых огурца, 0,5 стакана огуречного рассола, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 репчатая луковица, 2 ст. ложки перловой крупы, 1 ст. ложка укропа, 1 петрушка (корень и зелень), 1 сельдерей (корень и зелень), 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 2 горошины ямайского (душистого) перца, 100 г сметаны.*

[приготовление:]

Почки обрезать от пленок и жира, замочить в воде на 6–8 ч, меняя воду, отварить в течение 20–30 мин в кипятке, вынуть, нарезать небольшими ломтиками.

Крупку промыть холодной водой, залить кипятком в сотейнике и поставить распариваться на 30–45 мин, меняя кипятки.

С огурцов срезать кожицу, залить ее 1–1,5 стакана кипятка и прокипятить на медленном огне 10–15 мин, затем отбросить выварившуюся кожицу, а в рассол опустить мякоть огурцов, разрезанных вдоль на 4 части, а затем поперек на мелкие дольки, припустить еще в течение 10 мин.

Подготовленные почки положить в 1,5 л кипятка, проварить около 30 мин, добавить нарезанные соломкой коренья (морковь, петрушку, сельдерей), подготовленную крупу, через 10–15 мин положить картофель, мелко нарезанный лук и варить до готовности картофеля на умеренном огне.

Затем добавить подготовленные огурцы, попробовать достаточно ли соленый бульон, долить, если надо, рассол или подсолить, ввести пряности и продолжать варить еще 10–15 мин, после чего, убедившись в готовности почек, заправить пряной зеленью и поварить еще 3 мин.

Сметаной заправить при подаче на стол.

## Рассольник с потрохами

Время приготовления

1 час 45 минут

[состав:]

*500 г куриных потрохов домашней птицы (гусь, курица, индейка), 2–3 огурца, по 1 корню сельдерея и петрушки, 1 морковь, 5–6 шт. картофеля, по 30 г шпината и щавеля, 1 ст. ложка топленого масла или маргарина, соль, сметана.*

[приготовление:]

Потроха нарезать кусочками, залить холодной водой (2,5–3 л), слегка посолить и варить до готовности, отвар процедить.

Нарезанные соломкой коренья и лук пассеровать на масле, положить в отвар и довести до кипения. Добавить нарезанный кусочками картофель, проварить 10–15 мин, затем нарезанные ломтиками соленые огурцы, варить еще 15–20 мин. Положить вареные потроха, нарезанные щавель и шпинат и прокипятить 5–10 мин.

Если рассольник недостаточно острый, влить прокипяченный огуречный рассол. Подавать со сметаной.

## Рассольник с перловой крупой

Время приготовления

2 часа 20 минут

[состав:]

*500 г говядины, 2 соленых огурца, 0,5 стакана перловки, 1 морковь, по 1 корню петрушки, сельдерея, 1 ст. ложка жира, 5–6 шт. картофеля, 5–6 горошин перца, 1–2 лавровых листа, соль, сметана, зелень.*

[приготовление:]

Говядину залить холодной водой, поставить на огонь. В другую кастрюлю положить вымытую перловую крупу, влить 1,5 стакана горячей воды, закрыть крышкой и поставить на слабый огонь (или на водяную баню) для набухания.

Когда крупа набухнет, обдать ее в дуршлаге кипятком и переложить в кипящий мясной бульон.

Через 15 мин положить нарезанный кубиками картофель, слегка обжаренные коренья, очищенные и мелко нарезанные огурцы, перец, лавровый лист, лук, посолить и варить 25–30 мин. Перед подачей в рассольник положить нарезанное кусочками мясо, сметану, нарубленную зелень петрушки и укропа.

## Рыбная солянка с осетриной

Время приготовления

1 час

[состав:]

*250 г филе осетра, 2 клубня картофеля, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1–2 маринованных огурца, 10–12 шт. маслин, 50 г муки, 50 г растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и 1 лимон для украшения.*

[приготовление:]

Картофель очистить, у болгарского перца удалить сердцевину, нарезать их кубиками. Так же нарезать помидор.

Подготовленные овощи смешать с мукой и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Выложить в кастрюлю с кипящей водой, уменьшить огонь и варить 8–10 минут. Нарезать маслины и маринованные огурцы мелкими кусочками, добавить в кастрюлю.

Через 2–3 мин положить нарезанное кубиками филе осетра, посолить, поперчить, варить на слабом огне 5–7 мин.

К столу подавать, украсив ломтиком лимона и зеленью петрушки.

## Солянка грибная

Время приготовления

1 час 45 минут

[состав:]

*1,5 л воды, 6–8 сухих белых грибов, 2 стакана соленых грибов, 12 маслин, 2 стакана мелко нарезанной капусты,*

*1,5 стакана квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки укропа, 0,5 стакана сметаны, 1 корень сельдерея, 2 репчатые луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 помидора, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 0,5 лимона или 0,5 стакана кислого кваса.*

|приготовление:|

Подготовить грибной бульон: отварить сухие грибы, вынуть их, когда размякнут, нарезать соломкой, вновь положить варить, добавив морковь, петрушку, сельдерея, нарезанные соломкой. Свежую и квашеную капусту потушить вместе с помидорами и луком на масле до мягкости.

Соленые грибы ошпарить, нарезать мелкими кусочками.

Соединить все перечисленные в ингредиентах продукты, добавить пряности и варить 15 мин на умеренном огне. Готовую солянку заправить сметаной и соком лимона.

## Солянка сборная мясная

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*500 г мяса с костью (для бульона), 300 г копченых мясных продуктов, 3–4 соленых огурца, 2 репчатые луковицы, 2 ст. ложки томата-юре, 1 лавровый лист, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка каперсов, 10 маслин, 0,5 стакана сметаны, 0,5 лимона, укроп, соль.*

|приготовление:|

Мясо с костью залить холодной водой (2,5–3 л), сварить бульон, добавив лавровый лист.

Мясные продукты (вареное мясо из бульона, ветчину, почки, язык, сосиски, колбасу или другие) нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать тонкой соломкой, слегка поджарить (не подрумянивая) и потушить с томатом-пюре и маслом, подлив немного бульона. Очищенные огурцы разрезать вдоль и нарезать ломтиками.

Положить в кастрюлю лук, огурцы, каперсы, лавровый лист, залить процеженным бульоном и довести до кипения. Положить мясные продукты, посолить и варить 5–10 мин.

При подаче солянку заправить сметаной и положить в каждую тарелку по ломтику лимона (без кожуры) и маслины, посыпать нарубленным укропом.

## Солянка старомосковская в горшочках

Время приготовления  
1 час

[состав:]

*1 л мясного бульона, 100 г ветчины, 100 г нежирной («Докторской») колбасы, 4 ст. ложки консервированных грибов, 1 репчатая луковица, 2 соленых огурца, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 томата, 0,25 лимона, 10 маслин, 1–2 ст. ложки каперсов, зелень.*

[приготовление:]

В порционные горшочки разложить нарезанные на ломтики и слегка обжаренные с обеих сторон ветчину и колбасу, обжаренный лук, пассерованную томатную пасту, консервированные грибы и залить мясным бульоном.

После этого положить мелко нарезанные припущенные соленые огурцы и довести до кипения.

При подаче в солянку положить маслины (без косточек), каперсы, сметану, дольки томатов, мелко нарубленную зелень и ломтики очищенного от кожуры лимона.

## Уха рядовая (из речной рыбы)

Время приготовления

1 час 15 минут

|состав:|

*1,5 кг рыбы, 1,75 л воды, 2 репчатые луковицы, 0,5 моркови (небольшой), 1 петрушка (корень и зелень), 1 корень пастернака, 2 картофелины, 1 ст. ложка укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 1 ст. ложка эстрагона, 2 ч. ложки соли.*

|приготовление:|

В подсоленный кипяток положить картофелины, разрезанные на четвертушки, головы и хвосты рыбы, мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой морковь и петрушку.

Варить на слабом огне 20 мин, затем снять пену, при желании – процедить.

Затем положить лавровый лист, перец, прокипятить еще 5 мин, усилить огонь и опустить в готовый бульон вычищенную и разрезанную на крупные куски (шириной 4–5 см) рыбу, варить ее на умеренном огне 15–17 мин, не давая сильно кипеть.

В конце, если надо, уху досолить, засыпать зеленью петрушки, укропа и эстрагона, снять с огня, закрыть крышкой и дать настояться в течение 7–8 минут.

## Уха наваристая

Время приготовления

1 час 45 минут

[состав:]

*1 кг рыбной мелочи, 500 г крупной рыбы (желательно с малым содержанием костей), по 0,5 корня петрушки и сельдерея, 1 репчатая луковица, 6 горошин черного перца, 1–2 лаврового листа, 0,5 лимона, соль, зелень.*

[приготовление:]

Приготовить пряный отвар: очищенные и нарезанные корни петрушки и сельдерея, лук залить холодной водой, добавить специи, соль и варить 7–10 мин, добавить в него очищенную мелкую рыбу. Варить около 1 ч, чтобы рыба полностью разварилась.

Отвар процедить, поставить снова на огонь и, когда он закипит, положить в него нарезанное порционными кусками филе крупной рыбы. Варить около 15–20 мин.

В каждую тарелку ухи положить по куску рыбы и ломтик лимона без зерен, посыпать зеленью.

## Уха с картофелем

Время приготовления

1 час 45 минут

[состав:]

*1,5 кг рыбной мелочи, по 0,5 корня петрушки и сельдерея, 1 репчатая луковица, 6–8 горошин перца, 2 лавровых листа, 5–6 шт. картофеля, соль, зелень.*

[приготовление:]

Приготовить пряный отвар и сварить мелкую рыбу, как указано в рецепте «Уха наваристая».

Отвар процедить, прокипятить и добавить в него нарезанный брусочками или ломтиками картофель.

Подавать, посыпав зеленью петрушки или укропа. Перед подачей к столу уху можно заправить сливочным маслом.

## Уха рыбацкая с пшеном

Время приготовления

1 час 45 минут

*Настоящая рыбацкая уха – это обязательная составляющая каждой удачной рыбалки. Она роскошна, от нее доносится аромат дыма от костра. Но по этому рецепту рыбацкую уху можно приготовить и дома.*

*Поверьте, будет ничуть не хуже!*

|состав:|

700 г рыбы, 2 л воды, 3 ст. ложки пшена, 6 шт. картофеля, 2 репчатые луковицы, 2 лавровых листа, 3 горошины перца, зелень, соль.

|приготовление:|

Очистить от чешуи и выпотрошить свежую рыбу (треска, щука, судак, окунь, налим и др.), срезать плавниковые и реберные кости, разделить на филе.

Из рыбных костей, голов и хвостов сварить бульон и процедить. Картофель, рыбное филе положить в кипящий бульон и варить 15–20 мин. Шумовкой переложить в тарелки, а бульон снова процедить, положить в него нарезанный репчатый лук, лавровый лист, перец, перебранное и промытое пшено и варить 10–15 мин, в конце варки досолить.

При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа, лука.

## Калья

Время приготовления

1 час 45 минут

*Калья – распространенное в XVI–XVII вв. на Руси рыбное жидкое первое блюдо. Впоследствии оно постепенно почти вышло из употребления, а кое-где его неправильно стали называть рыбным рассольником. Готовят его в основном так же, как и уху, но в бульон для кальи добавляют соленые огурцы, огуречный рассол, лимоны и лимонный сок, либо каждый в отдельности, либо вместе взятые. Раньше калья считалась исключительно праздничным блюдом.*

[состав:]

*1,5 кг рыбы, 1,5–1,75 л воды, 2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 3–4 картофелины, 0,5 лимона, 2 репчатые луковицы, 1 стебель лука-порея, 1 петрушка (корень и зелень), 1 морковь, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка укропа, 5–6 тычинок шафрана, 1 ч. ложка сухого эстрагона.*

[приготовление:]

Готовить вначале, как уху: подготовить овощной бульон (см. описание приготовления ухи), затем долить в него отдельно прокипяченный огуречный рассол, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, после чего опустить рыбу, нарезанную крупными кусками.

Варить от 8 до 20 мин в зависимости от сорта рыбы (см. описание приготовления ухи).

Заправлять пряностями так же и в том же порядке, как уху.

В заключение положить укроп, часть порея, эстрагон, выдавить сок лимона в уже снятую с огня калью и дать ей настояться.

## Щавельник с грибами

Время приготовления

1 час 15 минут

|состав:|

*0,8 л грибного бульона, 300 г щавеля, 1 морковь, 1 репчатая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 40 г сушеных грибов, перец горошком, лавровый лист, соль.*

|приготовление:|

Приготовить грибной бульон.

Щавель перебрать, промыть и нарезать. Лук, морковь, вареные грибы нашинковать и пассеровать на масле.

В кипящий бульон положить щавель, довести до кипения, добавить пассерованные овощи, грибы и варить 5–10 мин.

В конце варки положить в щавельник лавровый лист, перец, соль.

## Окрошка с редькой по-русски

Время приготовления

45 минут

|состав:|

*300 г филе говядины, 1 редька, 2 клубня картофеля, 1 огурец, 4 яйца, 1 пучок зеленого лука, 500 мл кефира, соль.*

|приготовление:|

Картофель отварить и остудить. Редьку вымыть и очистить.

Отварную холодную говядину нарезать мелкими кубиками. Огурец вымыть, картофель очистить. Нарезать оба компонента аналогично говядине.

Редьку натереть на крупной терке, лук нашинковать.

Подготовленные ингредиенты смешать в глубокой посуде, посолить, залить кефиром. Готовую окрошку разлить по тарелкам.

## Щучина

Время приготовления

1 час 30 минут

[состав:]

400 г рыбных отходов, 600 г воды, 1 небольшая репчатая луковица, 1 небольшой корень петрушки, 500 г рыбы (щука, судак, налим, сом, сазан, окунь), 250 г свежих огурцов, 60 г хрена, 120 г зеленого лука, 40 г укропа, 800 мл кваса, соль, специи.

[приготовление:]

Из рыбных отходов (головы, кости, плавники), с добавлением лука, корня петрушки, соли и специй приготовить крепкий бульон. Припустить в нем филе рыбы и охладить.

Свежие огурцы очистить и нашинковать, корень хрена натереть на терке, зеленый лук и укроп мелко нарезать.

Овощи смешать, залить охлажденной ухой и добавить квас. При подаче положить в уху кусочки припущенной рыбы.

Вместо хрена можно положить тертую редьку.

## Ботвинья

Время приготовления

45 минут

[состав:]

1 л хлебного кваса, 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, зелень.

|приготовление:|

Свеклу очистить, залить холодной водой (4 стакана) и варить 20 мин, добавить ботву с листьями и варить еще 10–15 мин. Откинуть на дуршлаг, свеклу и ботву мелко порубить и положить в суповую кастрюлю.

Добавить мелко нарезанные огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, сахар и залить квасом и охлажденным свекольным отваром.

При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

## СВЕКОЛЬНИК

Время приготовления

**25 минут**

|состав:|

*1,5 л хлебного кваса, 3–4 свеклы, 120 г зеленого лука, 2–3 свежих огурца, 0,75 стакана сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки уксуса, 20 г укропа, соль.*

|приготовление:|

Свеклу нарезать соломкой, залить небольшим количеством воды, добавить уксус, при слабом кипении припустить до готовности и охладить. Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с солью до появления сока.

Свежие огурцы нарезать соломкой. Вареные яйца нарубить.

Сметану, зеленый лук, яйца, соль, сахар перемешать, добавить свеклу, огурцы, влить квас и перемешать. При подаче посыпать укропом.

## Холодник грибной

Время приготовления

1 час

*Жаркий день – самое время для холодного супа,  
который прекрасно утоляет жажду.*

*Их делают на хлебном или свекольном квасе, отваре  
из фруктов или ягод, молочных продуктах –  
простокваше, сыворотке, кефире, майонезе.*

*В холодный суп можно добавить пищевой лед, который  
легко приготовить в домашних условиях в морозильной  
камере холодильника.*

*Русская кухня славится холодными супами, среди них –  
окрошки, ботвиньи, свекольники, холодники.*

[состав:]

*25 г сушеных грибов, 1 л грибного отвара или хлебного  
кваса, 150–200 г вареной говядины, 1 свежий или соленый  
огурец, 1 яйцо, 50 г зеленого лука, 0,5 стакана сметаны,  
соль, сахар, лимонный сок, укроп.*

[приготовление:]

Грибы отварить до готовности, отвар проце-  
дить.

Грибы нарезать соломкой, мясо, огурец и сва-  
ренное вкрутую яйцо – кубиками, зеленый лук  
нашинковать, перемешать со сметаной.

Залить охлажденным грибным отваром или  
хлебным квасом и заправить солью, сахаром, ли-  
монным соком по вкусу.

При подаче посыпать рубленым укропом.

Вместо мяса или в дополнение к нему можно  
положить нарезанную ветчину или колбасу.

## МЯСНЫЕ БЛЮДА

Поросенок фаршированный  
вареныйВремя приготовления  
3 часа

*Одно из самых нарядных и вкусных блюд русского праздничного застолья. Поросята были главным угощением на царском столе: запеченные, с хрустящей корочкой, с яблоками... А такого не пробовали?*

|Состав:|

*1 небольшой поросенок, 500 г телятины, 1 корень петрушки, 1 стакан молока, 300 г пшеничного хлеба, 3 репчатые луковицы, 2 яйца, 300 г почечного телячьего жира, 2 стакана белого соуса (или сметанного с хреном), перец горошком и молотый, соль.*

|Приготовление:|

Выпотрошенного поросенка вымочить. Осторожно, не повредив кожу, удалить кости (кроме головы и ножек), промыть и начинить фаршем: телятину мелко изрубить, добавить размоченный в молоке хлеб, яйца, почечный жир, 2 пассерованные репчатые луковицы, молотый перец, соль и пропустить через мясорубку.

Тушку нафаршировать, зашить, завернуть в салфетку и положить в большую кастрюлю с холодной подсоленной водой. Туда же положить кости, корень петрушки, перец горошком, луковицу. Варить 1,5–2 ч. С готового поросенка снять салфетку и уложить его на блюдо. При подаче полить поросенка белым соусом и гарнировать овощами.

## Поросенок, фаршированный квашеной капустой с луком и яблоками

Время приготовления

2 часа 30 минут

[состав:]

*1 поросенок, 100 г топленого масла, соль.*

**Для фарша:** *800 г квашеной капусты, 5 репчатых луковиц, 5 яблок, перец, соль.*

[приготовление:]

Хорошо очищенного и вымытого поросенка натереть снаружи и изнутри солью, нафаршировать и зашить брюшко.

Для фарша капусту поджарить с мелко нарубленным луком, добавить нарезанные кисло-сладкие яблоки, поперчить, посолить.

Запекать в хорошо разогретой духовке в течение 1–1,5 часа, периодически смазывая тушку растопленным маслом.

## Буженина

Время приготовления

2 часа 30 минут

[состав:]

*1,5–2 кг свинины, 400–500 г репчатого лука, 10–15 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 дольки чеснока, молотый черный перец, соль.*

[приготовление:]

Кусок свинины (ококор) со слоем жира не более 2 см смазать сливочным маслом, проколоть

вилкой в нескольких местах, посолить, посыпать молотым черным перцем и мелко нарезанным луком, сверху положить душистый перец, лавровый лист, измельченный чеснок.

На противень положить крест-накрест 2 лучины, налить 3–4 ст. ложки воды, положить на лучины мясо и поставить в горячую духовку.

Когда свинина подрумянится, уменьшить жар в духовке. Прокалывать вилкой и поливать мясо выделяющимся соком каждые 15–20 мин.

Запекать около 1,5 часа.

## Свиной окорок с клюквенным соусом

Время приготовления  
2 часа 30 минут

|состав:|

*2–3 кг свиного окорока, 1 стакан сушеных грибов, 2 репчатые луковицы, 1–2 корня петрушки, 3–4 дольки чеснока, 1,5 ст. ложки муки, 1 стакан клюквенного сока, мед, перец, соль.*

|приготовление:|

Окорок натереть солью, перцем, разрезать посередине так, чтобы образовался глубокий «карман», и сделать несколько надрезов со всех сторон мяса.

Грибы замочить на 1 ч, затем отварить в той же воде. Нарезанные лук и коренья петрушки обжарить до золотистого цвета, перемешать с нарубленными грибами, посолить, поперчить.

В надрезы окорока положить по 0,5 дольки чеснока, а в «карман» – грибную начинку. Запекать в духовом шкафу, периодически поливая

выделяющимся соком. Подавать мясо с клюквенным соусом: пассеровать на сковороде без жира муку до золотистого цвета и, постоянно размешивая, влить маленькими порциями клюквенный сок, добавить по вкусу мед или сахар и довести до кипения.

## Жареный свиной бок

Время приготовления

3 часа

[состав:]

*500 г мяса, 1 соленый огурец, 2 репчатые луковицы, 50 г топленого масла, 20 г кулинарного жира, перец, соль.*

[приготовление:]

Прямоугольный кусок свинины отбить, посолить и поперчить.

По всему пласту положить пассерованный на топленом масле репчатый лук и нарезанные полукружочками соленые огурцы, предварительно очищенные от кожицы и семян.

Завернуть мясо в виде рулета, перевязать шпагатом, обжарить на сковороде и довести до готовности в духовом шкафу.

Снять шпагат, мясо нарезать, выложить на блюдо, гарнировать мочеными яблоками и брусникой.

## Корейка, запеченная с черносливом

Время приготовления

2 часа 30 минут

[состав:]

*1,5 кг свиной корейки, 250 г сушеного чернослива, 100 г сала, 1 репчатая луковица, 1 ч. ложка тмина, соль.*

|приготовление:|

Кусок корейки (без костей) натереть солью, перевязать тонким шпагатом или ниткой и оставить на 30 мин.

Сало нарезать тонкими пластинками и выложить ими дно и бока узкой формы.

Переложить в нее корейку, посыпать тмином, обложить полукружочками репчатого лука и предварительно замоченным черносливом.

Поставить в горячий духовой шкаф и запекать около 1,5 ч, периодически поливая соком и сбрызгивая водой.

Корейку с черносливом можно жарить в фольге, смазанной жиром.

Подавать в горячем или холодном виде.

## Свинина, шпигованная фруктами

Время приготовления  
2 часа 20 минут

*Это блюдо имеет пикантный вкус, который придает свинине неповторимое сочетание чернослива с яблоками.*

|состав:|

1 кг свинины (лопатка, корейка), 100 г чернослива, 50 г сушеных яблок, перец, соль.

|приготовление:|

В куске мяса сделать острым узким ножом продольные разрезы, в которые поместить попеременно чернослив без косточек и ломтики яблок.

Мясо посолить, поперчить.

На противень налить 3–4 ст. ложки воды, положить мясо и запекать в духовом шкафу при 180 °С.

## Котлеты крестьянские с грибами

Время приготовления

2 часа

[состав:]

*400 г свиной корейки, 50 г сушеных белых грибов, 1 репчатая луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, по 4 ст. ложки панировочных сухарей и топленого жира, соль.*

[приготовление:]

Корейку разрезать на порционные куски с косточкой, тонко отбить и посолить. Лук нарезать соломкой и пассеровать до полуготовности. Предварительно замоченные сушеные грибы отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой и перемешать с луком.

На отбитые куски свинины выложить фарш, завернуть, придать им форму котлет, смочить во взбитом и смешанном с молоком яйце, запанировать в сухарях и обжарить. Довести до готовности в духовом шкафу.

## Свинина духовая под соусом

Время приготовления

2 часа 20 минут

[состав:]

*1 кг свинины, 0,3 стакана мадеры, 0,3 стакана уксуса, 50 г сливочного масла, перец горошком, лавровый лист, соль.*

**Для соуса:** *1 стакан чернослива, 3–4 ломтика пшеничного хлеба, 0,5 стакана молока, 0,5 ч. ложки корицы, 1 ст. ложка сахара.*

[приготовление:]

Мясо нарезать на 8–10 кусков, отбить, посолить, слегка обжарить на сковороде с маслом.

В кастрюлю с широким дном выложить мясо, влить 1 стакан горячей воды, вино, уксус, добавить перец, лавровый лист, соль, накрыть крышкой и тушить на среднем огне, периодически переворачивая мясо.

*Приготовление соуса:* разварить до мягкости чернослив, удалить косточки, протереть через сито, смешать с размоченным в молоке хлебом, добавить молотую корицу и сахар, разбавить соусом, в котором тушилось мясо (1,5 стакана), и довести до кипения.

Мясо выложить на блюдо и залить соусом.

## Русское жаркое со свиной

Время приготовления

1 час 15 минут

|состав:|

400–500 г свинины, 5 репчатых луковиц, 8–10 шт. картофеля, 125 г сливочного масла, 30–50 г сыра, перец, соль.

**Для соуса:** 400 г сметаны, 300 г майонеза, 5 ст. ложек молока, зелень.

|приготовление:|

Свинину нарезать ломтиками, посолить, поперчить, смешать с мелко нарезанным луком, выложить в керамические горшочки, добавить кусочки сливочного масла, нарезанный соломкой картофель и перемешать.

Сверху уложить картофель, нарезанный тонкими круглыми пластинками, положить кусочек масла, посыпать тертым сыром и залить соусом, смешать все ингредиенты. Горшочки поставить на 30–40 мин в духовку (при 220 °С).

## Пряженина с блинами

Время приготовления

2 часа

*Название блюда берет свои корни от слова «пряжить», что в переводе со старославянского означает «жарить, обжаривать».*

[состав:]

300 г свинины с ребрышками, 200 г свиной домашней колбасы, 100 г сала (шпик), 2 репчатые луковицы, 2 ст. ложки муки, 1 лавровый лист, 1–2 дольки чеснока, перец горошком, соль.

**Для блинов:** 1,5 стакана муки, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 0,5 л молока, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

[приготовление:]

Сало (шпик) мелко нарезать, вытопить жир, шкварки снять со сковороды. В вытопленном жире обжарить свиные ребрышки и нарезанную кружочками домашнюю колбасу, переложить их в глиняный горшок или чугунок.

Обжарить до золотистого цвета мелко нарезанный лук, всыпать муку, влить тонкой струйкой горячую воду (1–1,5 стакана), прокипятить и заправить лавровым листом, солью и перцем. Этим соусом залить мясо и колбасу, закрыть посуду крышкой, поставить в духовой шкаф и тушить до готовности. При подаче посыпать мелко нарубленным чесноком. Для приготовления блинов взбить желтки с сахаром и солью, влить молоко, всыпать муку, затем ввести взбитые в стойкую пену белки, быстро замесить тесто и выпечь. Эти блины сворачивают в трубочки, обмакивают в соус и едят со свининой.

## Говядина, тушенная с брусникой

Время приготовления

1 час

|состав:|

*500 г говядины, 0,5 стакана брусники, 2 репчатые луковицы, 60 г жира, 2 ст. ложки муки, тмин, майоран, перец, соль.*

|приготовление:|

Мясо нарезать на небольшие брусочки, обвалять в муке и обжарить вместе с нарубленным луком в жире.

Добавить бруснику, толченый тмин, майоран, посолить, поперчить, влить немного воды и тушить под крышкой до полной готовности.

## Рожественское жаркое по-русски

Время приготовления

1 час 45 минут

|состав:|

*1,5 кг говядины, 150 г шпика, 1–2 репчатые луковицы, 2–3 бутона гвоздики, 1 лимон, 1 ломтик ржаного хлеба, 3 стакана пива или кваса, сливочное или растительное масло, перец горошком и молотый, лавровый лист, гвоздика, зелень петрушки, соль.*

|приготовление:|

Кусок тазобедренной или лопаточной части говядины посолить, поперчить, надрезать в нескольких местах острым ножом, вложить в отверстие полоски шпика или сала и перевязать ниткой.

В жаровню или глубокую сковороду, смазанную маслом, положить кусочки шпика, нарезанный

кольцами лук, 1–2 веточки петрушки, дольки лимона (без зерен), кусочек хлеба и специй.

Сверху положить мясо и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки.

Затем влить пиво или квас и тушить мясо до готовности. При подаче переложить его на блюдо и снять нитки. Полить соусом, в котором тушилось мясо, а отдельно подать соус-хрен (русский столовый хрен).

## Говядина, тушенная в пиве

Время приготовления

2 часа

[состав:]

*500 г говядины, 0,5 л темного пива, 1 репчатая луковица, 1 ст. ложка горчицы, 40 г жира, цедра 0,5 лимона, 2–3 хлебные корки, тмин, перец, соль.*

[приготовление:]

Репчатый лук нарубить, смешать с горчицей, перцем и солью. Полученной смесью натереть мясо и поставить на 0,5–1 час на холод.

Затем слегка обжарить в горячем жире, залить пивом, добавить тмин, лимонную цедру и хлебные корки. Тушить на слабом огне.

Готовое мясо нарезать поперек волокон и положить на подогретое блюдо.

## Лангеты в сметанном соусе

Время приготовления

2 часа

[состав:]

*500 г говядины, 0,5 лимона, 2 ст. ложки муки, 2 стакана мясного бульона или воды, 30 г жира, 100 г сметаны, перец, соль.*

|приготовление:|

Мясо очистить от пленки и сухожилий, нарезать поперек волокон на ломти, отбить, сбрызнуть лимонным соком и дать постоять 30 мин.

Затем ломти мяса посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка поджарить на жире.

Залить мясо бульоном или горячей (кипяченой) водой и тушить до готовности.

Перед тем как снять с огня, добавить сметану, досолить и поперчить по вкусу.

## Бефстроганов из телятины в грибном соусе

Время приготовления  
1 час 45 минут

|состав:|

*400–500 г телятины, 200 г свежих грибов (шампиньонов),  
2 ч. ложки муки, 1 репчатая луковица, 50 г сливочного  
масла, 0,75 стакана белого вина, 0,5 стакана сливок,  
тимьян, перец, соль.*

|приготовление:|

Мясо нарезать на тонкие ломтики или плоские кусочки, посыпать солью, перцем и мукой.

На сковороде с разогретым маслом положить мясо, обжарить и переложить его в тарелку, а на сковороде положить нарубленный лук и мелко нарезанные грибы, залить вином и потушить. Добавить сливки, посолить, поперчить и положить листочки тимьяна.

Мясо с выделившимся соком положить в грибной соус и прогреть на слабом огне, не доводя до кипения.

## Телячья грудинка фаршированная

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*1 кг телячьей грудинки, соль.*

**Для фарша:** 300 г печени, 50–100 г шпика, 1 репчатая луковица, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан рассыпчатой гречневой каши, яйцо, соль, зелень.

|приготовление:|

Грудинку натереть солью, сделать надрез в виде большого «кармана».

**Приготовление фарша:** мелко нарубленный шпик положить на разогретую сковороду с маслом, добавить нашинкованный лук, кусочки печени, посолить и обжарить, затем пропустить через мясорубку, смешать с гречневой кашей и сваренным вкрутую нарубленным яйцом.

Уложить фарш в «карман» грудинки и запекать в духовом шкафу, периодически поливая мясным соком.

Готовую грудинку нарезать на куски, выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки.

## Ушное

Время приготовления

2 часа

|состав:|

800 г говядины, 3 ст. ложки сливочного масла, 4–5 картофелин, 1 репчатая луковица, 2–3 моркови, 2 репы, 0,5 стакана тертых ржаных сухарей, 0,5 стакана сметаны, 2–3 дольки чеснока, 1,5 стакана мясного бульона, перец горошком, соль, лавровый лист.

|приготовление:|

Мясо разрезать на кусочки по 50–60 г, отбить деревянным молотком, посолить, уложить в миску и дать настояться под крышкой 20–30 мин.

В керамические горшки (или кастрюлю с широким дном) влить растопленное сливочное масло, положить лавровый лист, перец и говядину. Сверху посыпать нашинкованным обжаренным луком и тертыми сухарями.

Овощи нарезать дольками и положить в горшочки, залить бульоном, посолить и поставить в разогретую духовку. Перед окончанием тушения добавить в горшочки сметану с растертым чесноком.

Подавать в горшочках или выложить предварительно на тарелки или блюдо.

## Колбаса свиная домашняя

Время приготовления

**3 часа**

|состав:|

*1 кг свинины, 2–3 репчатые луковицы, 1–2 дольки чеснока, мускатный орех, лавровый лист, майоран, перец, соль.*

|приготовление:|

Свинину с луком мелко изрубить или пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить нарубленный чеснок, соль, измельченные пряности и перемешать.

Наполнить фаршем свиные кишки, концы туго перевязать ниткой, уложить спиралью на сковороду и наколоть вилкой.

Колбасу запечь в духовом шкафу с обеих сторон, периодически поливая выделяющимся соком.

Если сока мало, можно добавить немного воды или сухого вина или сбрызнуть соком лимона или граната. Подавать с жареным или отварным картофелем и домашними разносолами.

## Язык говяжий ПОД КИСЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ

Время приготовления

1 час 20 минут

*Язык по праву можно считать деликатесом. Он вкусный, нежный, питательный. Попробуйте приготовить это невероятно вкусное блюдо из языка под пикантным соусом. Вам понравится!*

[состав:]

*1 говяжий язык, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 репчатая луковица, лавровый лист, перец горошком, соль.*

**Для соуса:** *1,5 стакана бульона, 100 г изюма, 0,5 стакана чернослива, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса.*

[приготовление:]

Язык отварить в подсоленной воде с кореньями, луком, перцем и лавровым листом.

Затем обмыть его холодной водой, очистить от кожи и снова опустить в горячий бульон.

**Приготовление соуса:** слегка поджарить на сливочном масле муку, развести процеженным бульоном, в котором варился язык, влить уксус, добавить сахар и хорошо перемешать. Чернослив отварить, изюм размочить в воде, положить их в соус и прокипятить 8–10 мин.

Язык нарезать и полить соусом.

## Котлеты пожарские

Время приготовления

1 час 30 минут

*Почему именно куриные котлеты называются «Пожарскими»? По легенде во время путешествия императора Николая I в Москву он остановился в Торжке в трактире Пожарского и заказал телячьи котлеты. Но в тот день у повара не оказалось телятины и он приготовил котлеты из куриного мяса. Блюдо понравилось императору, и он назвал куриные котлеты «Пожарскими».*

|состав:|

**Для фарша:** 400–500 г мякоти курицы, 80–100 г пшеничного хлеба, 150 г сливок или молока, 20–25 г сливочного масла, соль.

**Для панировки и жаренья:** 100 г пшеничного хлеба, 50 г маргарина.

**Для подачи:** сливочное масло.

|приготовление:|

Снять с тушки курицы мякоть, удалить кожу и пленки, пропустить через мясорубку; добавить замоченный в сливках или молоке черствый белый хлеб, посолить и хорошо перемешать. Затем снова пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло и хорошо взбить. Из полученного фарша сформовать котлеты, запанировать в тертом черством хлебе и обжарить с двух сторон до образования слегка коричневой корочки. Затем поставить их в духовой шкаф на 5–7 мин или просто накрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне. Готовые котлеты полить растопленным сливочным маслом.

## Голубцы московские по-домашнему

Время приготовления

1 час 30 минут

[состав:]

500 г мякоти говядины, 2–3 ст. ложки риса, 0,5 кочана капусты, 1–2 репчатые луковицы, 3–4 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 2 стакана сметаны, 0,5 стакана протертых томатов или томатного сока, соль, перец, зелень по вкусу.

[приготовление:]

*Приготовление фарша:* мякоть говядины зачистить от пленок и пропустить через мясорубку. В фарш добавить отваренный рассыпчатый рис, мелко нарезанный обжаренный репчатый лук, соль, перец и хорошо перемешать.

Листья белокочанной капусты сварить до полуготовности в подсоленной воде. Срезать утолщенные части, положить на каждый лист фарш, завернуть конвертом и обвязать белыми нитками. Обжарить с двух сторон на сковороде с жиром.

Обжаренные голубцы положить в неглубокую кастрюлю или гусятницу, залить сметаной, добавить протертые свежие томаты или томатный сок, немного посолить и тушить на слабом огне (под крышкой) до готовности.

Перед подачей с голубцов удалить нитки, уложить на подогретое блюдо, залить образовавшимся при тушении соусом и посыпать мелко нарезанным укропом. Сбоку положить 5–6 веточек зелени петрушки.

## Кролик, тушеный в сметане

Время приготовления

1 час 45 минут

|состав:|

*1 кролик, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 2 стакана маринада, 100 г шпика, 2 стакана бульона, специи, соль, зелень.*

|приготовление:|

Тушку кролика нарезать крупными кусками, залить маринадом (6%-ный уксус и вода в соотношении 1:1) и поставить на 15–20 часов в холодное место.

Замаринованное мясо прогреть, нашинговать свиным салом и обжарить в духовке до полуготовности, периодически поливая образующимся соком и жиром. Крупные куски нарубить на порции, уложить в кастрюлю, залить горячим бульоном, положить сметану, перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу и тушить 20 мин.

Подавать мясо, посыпав зеленью, с соусом (в выделившемся при тушении соке развести муку и прокипятить).

## Жаркое из курицы по-русски

Время приготовления

1 час 15 минут

|состав:|

*1 курица, 5–6 репчатых луковиц, 2 ст. ложки изюма, 1,5 ст. ложки измельченных орехов, 75 г жира, 2 стакана сметанного соуса с томатом, зелень, соль.*

|приготовление:|

Тушку курицы нарубить небольшими кусками, посолить и обжарить до полуготовности.

Добавить пассерованный репчатый лук, соус и тушить до готовности.

В конце тушения положить рубленые орехи и изюм. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

## Курица по-троицки

Время приготовления  
1 час 10 минут

*Это блюдо относится к современным рецептам русской кухни. Его отличает простота приготовления, доступность продуктов. Сытно, быстро и вкусно!*

[состав:]

*1 курица, 8–10 картофелин, 15–20 сухих белых грибов, 1 репчатая луковица, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, топленое или растительное масло, яичные белки, перец, соль.*

[приготовление:]

У курицы отделить мясо от костей, посолить, поперчить, слегка отбить и обжарить с обеих сторон на сильно разогретой сковороде с маслом.

Из предварительно замоченных и отваренных грибов, пассерованного лука, прогретой муки и сметаны приготовить соус.

Обжаренное мясо нарезать на порционные куски, положить на сковороду, обложить отварным картофелем, залить грибным соусом и поставить на 5 мин в разогретый духовой шкаф.

Затем сковороду вынуть, влить взбитые в пену яичные белки и снова поставить в духовку на 5–6 мин.

## Утка с тушеными грибами и яблоками

Время приготовления

1 час 30 минут

*Сочное и плотное мясо утки считается настоящим деликатесом. Такое блюдо, как утка, запеченная в духовке с яблоками и грибами, находится в центре стола на многих торжественных мероприятиях. Удивительно аппетитный вид готового блюда несомненно порадует и ваших гостей. ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: предпочтительнее использовать охлажденную тушку утки, но если таковой нет, вполне подойдет замороженная.*

|состав:|

*1 утка с потрохами, 0,5 кг тушеных грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 репчатая луковица, 3–4 яблока, 1 яйцо, 1 ч. ложка тмина, 2 дольки чеснока, соль, перец.*

|приготовление:|

Тушку разрезать вдоль спинки, вымыть и вынуть кости (кости бедрышек и крылышек оставить), шейку отрезать. Натереть тушку изнутри толченым чесноком, тмином и солью.

Для начинки тушеные грибы пропустить через мясорубку вместе с отваренными печенкой, желудком и мясом шейки, добавить мелко нашинкованный и обжаренный в масле лук, очищенные и нарезанные дольками яблоки, посолить, поперчить, вбить яйцо и перемешать.

Нафаршировать утку, зашить и запекать в духовке, периодически поливая образующимся соком и жиром.

При подаче нарезать на порции и полить соком.

## РЫБНЫЕ БЛЮДА

Карп отварной  
с хреном  
и яйцами

Время приготовления

1 час 10 минут

*Ароматный, сочный и нежный карп...**Эту рыбу обожают во всем мире и готовят из нее сотни разных блюд. Но особо популярен карп в русской кухне.**Предлагаем вам попробовать потрясающего отварного карпа с хреном и яйцами и в полной мере оценить все достоинства этого блюда.*

|состав:|

600–700 г карпа, 0,5 лимона, 1 морковь, по 0,5 корня петрушки и сельдерея, 1 репчатая луковица, 5 горошин черного и 3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки тертого хрена, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 50 г сливочного масла, соль.

|приготовление:|

Рыбу нарезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15 мин.

Коренья и лук нарезать, положить в кастрюлю, налить 1 л подсоленной воды, добавить специи и довести до кипения.

Положить рыбу в кипящую воду и варить на слабом огне, после чего выложить на блюдо, посыпать тертым хреном, мелко нарезанными яйцами, зеленью петрушки и сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

## Рыба со сметаной и солеными грибами

Время приготовления

1 час 30 минут

|состав:|

750 г рыбы (треска, щука, налим и др.), 2 репчатые луковицы, 2 корня петрушки, 25 г сливочного масла, 500 г сметаны, 250 г соленых грибов, пряности, соль.

|приготовление:|

Рыбу разделить на филе без костей и нарезать на порционные куски.

Положить их в кастрюлю, дно которой смазать маслом, и подлить такое количество рыбного бульона, приготовленного из отходов рыбы, чтобы он покрыв куски наполовину.

В бульон положить белые коренья, лук, пряности, соль и варить рыбу на слабом огне до готовности.

К бульону от припускания рыбы добавить сметану и упарить наполовину.

Соленые грибы мелко нарубить, ошпарить кипятком, отжать и положить в сметану с бульоном.

При подаче рыбу полить полученным соусом, а на гарнир подать отварной картофель.

## Рыба по-русски

Время приготовления

1 час 20 минут

|состав:|

1 кг рыбы (щука, судак, треска, филе морского окуня, зубатка, хек и др.), 1 стакан свежих белых грибов, 1 стакан белого вина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 шт. лука-порея, 4 соленых огурца, 1 ст. ложка томата-пюре.

|приготовление:|

Мелко нарезанные коренья и лук сварить, процедить, добавить очищенные от кожицы и нарезанные соломкой огурцы, бланшированные и нарезанные соломкой грибы, белое вино, 0,5 стакана огуречного рассола, томат-пюре и вскипятить. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, уложить в кастрюлю, залить приготовленным соусом и варить до готовности. При подаче рыбу выложить на блюдо и полить соусом с кореньями.

## Рыба, жаренная со сметаной

Время приготовления

45 минут

*Рыба – это не только вкусно, но и полезно!  
Все зависит от того как ее приготовить. Если вам  
надоело банально жарить рыбу или запекать ее  
в духовке, попробуйте потушить ее в сметане. Готовить  
такое блюдо – одно удовольствие – быстро и легко!  
А результат превзойдет ваши ожидания!*

|состав:|

*1 кг рыбы (кап, сазан), 2 яйца, 4 ст. ложки молотых  
сухарей, 3 ст. ложки топленого масла, 1 стакан сме-  
таны, соль, зелень.*

|приготовление:|

Филе рыбы нарезать порционными кусками, посолить, выдержать и холодном месте 15 мин, обсушить, смочить в яйцах и запанировать в сухарях. Разогреть сковороду с топленным маслом, выложить рыбу, обжарить с обеих сторон, затем залить сметаной и прокипятить 2–3 мин. Выложить рыбу на блюдо и посыпать измельченной зеленью.

## Рыба в чесночном соусе

Время приготовления

1 час

|состав:|

*500 г филе рыбы (трески, тикиши, судака), 3 дольки чеснока, 1 ч. ложка кориандра, 0,5 стакана растительного масла, сок 1 лимона, перец, соль.*

|приготовление:|

Филе рыбы нарезать на порции, посолить, поперчить, полить лимонным соком и оставить на 30 мин. После маринования филе жарить в масле до готовности (5–7 мин).

Чеснок крупно нарезать и пассеровать до золотистого цвета.

Готовую рыбу выложить на блюдо, полить теплым чесночным соусом и посыпать толченым кориандром.

## Рыба, жаренная по-северорусски, под клюквенным соком

Время приготовления

1 час

|состав:|

*800 г мелкой рыбы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана клюквы, 200 г меда, соль.*

|приготовление:|

Клюкву промыть, размять и отжать сок, добавить мед, размешать и уварить почти наполовину.

Мелкую рыбу (пескари, караси, мойва и др.) очистить, выпотрошить, посолить, запанировать в муке и пожарить на растительном масле.

При подаче рыбу полить клюквенным соком.

## Судак, фаршированный картофелем

Время приготовления

1 час 20 минут

[состав:]

*1 небольшой судак (0,5–0,75 кг), 2 клубня картофеля, 2 дольки чеснока, 1 лимон, 50 мл растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, зелень укропа, листья салата, 1 лимон, 1 помидор, 1 огурец, 5–6 маслин для украшения.*

[приготовление:]

Судака очистить от чешуи, сделать надрез вдоль спины и удалить хребет и внутренности, не нарушая целостности брюшины.

Предварительно очищенный и вымытый картофель нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Смешать картофель с нашинкованной зеленью укропа и мелко нарубленным чесноком.

Судака натереть солью и перцем, сбрызнуть соком половинки лимона, нафаршировать подготовленной начинкой, сколоть края спинки шпажкой и запекать в духовке до готовности (в течение 25–30 мин).

К столу подавать, украсив свежими овощами, листьями салата, маслинами.

## Солянка рыбная на сковороде

Время приготовления

2 часа

[состав:]

*600 г квашеной капусты, 60 г сливочного масла или маргарина, 1 репчатая луковица, 500 г филе рыбы*

(без костей), 1 ч. ложка муки, 3 соленых огурца, 20 г сыра, 25 г сливочного масла, 100 г каперсов, томатный соус, специи, соль, сахар.

**Для украшения:** маслины, лимон, маринованные фрукты или зелень.

[приготовление:]

Квашеную капусту отжать и вместе с репчатым луком слегка обжарить на масле. Добавить лавровый лист, перец горошком, гвоздику, немного бульона и тушить до полуготовности. Затем добавить немного муки, разведенной в бульоне, перемешать и тушить на слабом огне еще 15–20 мин. Заправить капусту сахаром и солью по вкусу.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками (по 20–30 г), положить в сотейник, добавить нарезанные без кожицы и семян и слегка отжатые от рассола огурцы, каперсы, пассерованный репчатый лук, немного томатного соуса, соль и припустить в течение 3–5 мин.

На хорошо смазанную маслом сковороду положить тушеную капусту, на нее припущенную рыбу вместе с гарниром и соусом, в котором она припускалась. Сверху уложить остальную капусту и хорошо разровнять ее ножом. Полить сливочным маслом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до готовности рыбы.

Подать на той же сковороде, на которой готовили солянку.

Украсить блюдо маслинами, лимоном, маринованными фруктами или просто зеленью.

## Треска, запеченная с картофелем и овощами

Время приготовления

1 час

[состав:]

*600 г трески, 3 картофелины, 1 стакан молока, 1 морковь, 1 репчатая луковица, сливочное масло, чеснок, перец, соль, зелень.*

[приготовление:]

Рыбу разделить на филе без костей, посолить, поперчить, нарезать кусочками и залить горячим молоком.

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками и обжарить в разогретом масле. Отдельно обжарить измельченные лук, морковь и чеснок.

В глубокую сковороду или форму выложить половину картофеля, на него – рыбу и обжаренные овощи, накрыть оставшимся картофелем.

Посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью и запечь в духовке в течение 20 мин.

## Треска, запеченная в горшочках по-загорски

Время приготовления

1 час 20 минут

[состав:]

*500 г филе трески, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 0,6 стакана молока, 100 г голландского сыра, специи, соль, зелень.*

[приготовление:]

Рыбу разделить на филе с кожей без костей, нарезать порционными кусками и припустить в небольшом количестве воды с солью и специями.

Припущенную рыбу положить в керамические горшочки (по 2 куска на порции), посыпать натертым сыром, залить смесью из яиц и молока и запечь в духовке до готовности.

При подаче полить сливочным маслом и украсить зеленью.

Можно приготовить блюдо в сковороде или термостойкой форме.

## Рыба, тушенная с яблоками

Время приготовления

1 час 10 минут

|состав:|

*600 г рыбы, 5 яблок, 1 репчатая луковица, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, перец, соль.*

|приготовление:|

Рыбу (треска, камбала, сазан и др.) нарезать порционными кусками, очищенные от кожицы и сердцевины яблоки – дольками, лук нашинковать.

На противень, смазанный маслом, уложить слоями продукты, залить небольшим количеством рыбного бульона или подсоленной воды и тушить до готовности.

Яблоки и лук протереть, добавить соль, перец, сметану и довести до кипения.

При подаче рыбу полить соусом.

## Треска, тушенная с хреном

Время приготовления

1 час 15 минут

|состав:|

*0,8–1 кг рыбы, 100 г хрена, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль, перец, зелень.*

[приготовление:]

Порционные куски трески посолить и поперчить. Натереть на крупной терке хрен.

Разогреть в сотейнике сливочное масло, положить на дно слой рыбы и посыпать хреном. Сверху выложить второй слой рыбы и вновь посыпать хреном. Залить сметаной и тушить на слабом огне.

Подавать вместе с соусом, посыпав измельченной зеленью петрушки.

## Карп с медом

Время приготовления

1 час 30 минут

[состав:]

*1–2 карпа, 2 репчатые луковицы, 1 стакан вина (мадера), 1 лимон, 2 ст. ложки белого меда, 4 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки муки, 100 г изюма, по 25 г сладкого и горького миндаля, 100 г мелко репчатого лука, 0,8–10 г свежих шампиньонов, рыбный бульон.*

[приготовление:]

Карпа очистить, выпотрошить, промыть, положить в широкую кастрюлю, обложить крупно нарезанным луком, влить вино, сверху положить нарезанный кружочками лимон и оставить на 1 час.

*Приготовление соуса:* мед поставить в кастрюльке на огонь и, когда он пожелтеет, как карамель из сахара, влить растительное масло, всыпать муку, размешать и развести таким количеством рыбного бульона (или отвара из корней), чтобы получилось 4 стакана соуса.

Вылить его в кастрюлю с карпом, довести до кипения, закрыть крышкой и поставить в нагретый духовой шкаф.

*Приготовление гарнира:* изюм промыть, миндаль очистить, мелкий лук обжарить на растительном масле; шампиньоны очистить и сварить с добавлением лимонной кислоты, добавить к ним миндаль, лук и изюм.

Когда карп будет готов, осторожно вынуть его и переложить целым на блюдо. Соус слить в сотейник и, постоянно помешивая, проварить до загустения; затем довести его до вкуса, добавив лимонный сок, соль или мед и процедить через сито.

Часть соуса влить в гарнир, довести до кипения и обложить им со всех сторон карпа (можно и нафаршировать его).

Оставшимся горячим соусом полить карпа сверху.

## Караси в сметане с яйцом

Время приготовления

**45 минут**

[состав:]

*5–6 карасей, 2–3 репчатые луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, 3–4 яйца, соль, зелень.*

[приготовление:]

Тушки рыбы промыть и посыпать солью.

Репчатый лук мелко нарезать, поджарить на растительном масле, охладить, посолить, смешать с сырыми яйцами. Положить на разогретую с маслом сковороду рыбу, покрыть луковой массой, залить рыбу сметаной и довести до кипения.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа или петрушки.

## Тельное

Время приготовления

1 час 30 минут

*Что же представляет собой старорусское блюдо – тельное? В первоначальном значении – это рыбный фарш, который использовали в качестве начинки для пирогов, фаршированной рыбы и некоторых блюд, которые часто называли «Тельным». Но в XX веке название «Тельное» закрепилось только за одним блюдом – рыбными зразами в форме полумесяца.*

[состав:]

500 г любой рыбы, 100–125 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 3–4 репчатые луковицы, 3 яйца, 25 г сушеных грибов, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана молотых сухарей, перец, соль, зелень петрушки.

[приготовление:]

Хлеб замочить в молоке, отжать и, смешав с кусочками рыбы, дважды пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, хорошо перемешать и выбить. Для начинки вареные грибы и яйца измельчить, соединить с обжаренным измельченным луком, мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить, поперчить и перемешать. Из рыбного фарша сформовать шарики величиной с яйцо. Шарики выложить на влажную полотняную салфетку и придать им форму лепешки. На лепешки положить начинку и с помощью салфетки согнуть лепешки пополам. Края лепешек плотно соединить и придать им форму полумесяца. Тельное смочить в яйце, запанировать в сухарях, обжарить в сковороде с растительным маслом, довести до готовности в духовке.

## БЛИННЫЕ СЕКРЕТЫ РУССКОЙ КУХНИ

### Блины малоросские

Время приготовления

1 час 15 минут

*Блины были привнесены в русскую кухню викингами в IX веке. С тех пор это одно из самых популярных блюд русской кухни. Насчитывается до сотни их разновидностей: сдобные, постные, красные, крестьянские, царские, боярские и т. д. Блины – символ Солнца – непременно угощение на Масленицу.*

[состав:]

*300 г пшена, 300 г гречневой муки, 2 стакана молока, 3–4 ст. ложки масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 15 г дрожжей, соль.*

[приготовление:]

Перебрать и промыть пшено, всыпать в кипящую подсоленную воду, сварить из него вязкую кашу, дать остыть и протереть через сито. Отдельно в кастрюлю влить полстакана молока, добавить столовую ложку масла, довести до кипения и всыпать 1 стакан гречневой муки. Заварить густое тесто. Когда оно остынет до комнатной температуры, влить разведенные в теплой воде дрожжи, размешать и дать подойти. Затем добавить протертую пшеничную кашу, оставшуюся муку, растертые с сахаром сырые желтки и соль. Влить теплое молоко (1,5 стакана), тщательно перемешать и еще раз дать подняться. Ввести взбитые в пену белки и сразу выпекать блины. При подаче полить растопленным маслом.

## Блины красные

Время приготовления

1 час 15 минут

[состав:]

*3,5 стакана пшеничной муки, 25 г дрожжей, 3 стакана молока, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сахара.*

[приготовление:]

Молоко налить в широкую кастрюлю и держать в духовке на среднем огне до тех пор, пока оно не приобретет золотисто-розовый цвет.

Топленое молоко остудить до 35–40 °С.

В 2 стаканах молока развести дрожжи, соль, добавить муку, вымесить тесто и поставить в теплое место для брожения. Затем влить остальное молоко, размешав в нем желтки и сахар, растопленное масло, перемешать и снова дать тесту подняться.

Добавить взбитые в пену белки, аккуратно перемешать тесто сверху вниз и снова дать ему подойти.

Красные блины можно подавать с маковым соусом: 6 ст. ложек мака промыть в теплой воде, залить кипятком, проварить и растереть с 4 ст. ложками сахара, добавив 0,25 стакана горячего молока.

## Блины яблочные

Время приготовления

1 час 15 минут

[состав:]

*2 стакана пшеничной муки, 2 кисло-сладких яблока, 2 яйца, 10 г дрожжей, сливки, вода или молоко.*

|приготовление:|

Яблоки запечь в духовом шкафу и протереть через сито.

Из 1 стакана муки, дрожжей и небольшого количества молока или воды приготовить опару и поставить ее в теплое место.

Когда опара поднимется, добавить яблочное пюре, оставшуюся муку, желтки и взбитые белки, хорошо взбить, развести сливками до консистенции теста для обычных блинов, дать еще раз подойти и выпечь блины.

Отдельно подать сахар, варенье и сливки.

## Блины морковные

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан гречневой муки, 4–5 шт. моркови, 3 стакана молока, 3 яйца, 50 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, соль.*

|приготовление:|

Приготовить опару из 2 стаканов молока, пшеничной муки и дрожжей, поставить в теплое место и дать подойти.

В подсоленной воде сварить очищенную морковь, остудить ее и протереть через сито. Морковное пюре выложить в подошедшую опару, добавить растертые с сахаром и солью яичные желтки, гречневую муку, оставшееся молоко и хорошо перемешать.

Взбить яичные белки, осторожно ввести в тесто и дать ему снова подойти. Выпекать блины как обычно.

## Блины по-княжески

Время приготовления

1 час 15 минут

[состав:]

*1,5 стакана пшеничной муки, 0,6 стакана сливочного масла, 8–10 яиц, 4 ст. ложки сахара, цедра 0,5 лимона, 1 стакан сливок, соль, варенье.*

[приготовление:]

Охлажденное растопленное сливочное масло растереть добела, вмешать в загустевшее масло сырые яичные желтки, сахар, тертую цедру лимона, муку и соль.

Развести массу сливками, осторожно ввести взбитые в пену яичные белки и выпечь блины.

Складывать блины стопкой, переслаивая каждый блин вареньем.

## Блины царские

Время приготовления

1 час 15 минут

[состав:]

*2 стакана пшеничной муки, 200 г сливочного масла, 2 стакана сливок, 5–6 яичных желтков, 1 стакан сахара.*

[приготовление:]

Яичные желтки растереть с сахаром и добавить в чуть растопленное масло.

Муку развести сливками (1,5 стакана). Оставшиеся сливки взбить и, постепенно помешивая, довести до кипения; продолжая размешивать, остудить их.

Все компоненты соединить, аккуратно перемешать и выпечь блины (следует осторожно снимать их со сковороды).

Готовые блины смазывать маслом и складывать в стопку.

Можно сбрызнуть их лимонным соком, а затем посыпать сахарной пудрой.

## Блины яичные

Время приготовления  
1 час 15 минут

|состав:|

*3 стакана пшеничной муки, 10 яичных желтков, 3 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

|приготовление:|

Яичные желтки растереть с солью и сахаром до образования однородной массы. Затем всыпать муку, добавить сливочное масло, молоко и хорошо перемешать.

Полученное жидкое тесто взбить и сразу же выпечь блины.

## Блины «Славянские»

Время приготовления  
1 час 15 минут

|состав:|

*4 стакана пшеничной муки, 1–1,5 стакана сметаны, 8 яиц, соль.*

|приготовление:|

Сметану, яичные желтки и соль взбить до образования густой пены. Затем всыпать муку, перемешать, добавить взбитые яичные белки и снова аккуратно перемешать.

Выпекать обычным способом.

## Блины скоропелые

Время приготовления

1 час 15 минут

[состав:]

*3,5 стакана муки, 3 стакана кислого молока или кефира,  
2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка  
соли.*

[приготовление:]

Яйца смешать с кислым молоком, добавить соль, сахар, муку, размешать венчиком, чтобы не было комков.

В 0,5 стакана воды развести соду, влить в тесто, перемешать и сразу выпекать блины обычным способом.

## Блины деревенские с творогом

Время приготовления

1 час 15 минут

[состав:]

*2 стакана пшеничной муки, 2–3 яйца, 300 г творога,  
1 ст. ложка сахара, 2 стакана кислого молока, 0,5 ч. лож-  
ки соды, соль.*

[приготовление:]

В творог вбить яйца, растереть, всыпать муку, влить молоко, всыпать соль, сахар, соду, размешать и выпечь блины.

Подавать со сметаной.

## ИСКОННО РУССКИЕ НАПИТКИ

### Квас с изюмом

Время приготовления

**28 часов**

|состав:|

*1 кг сухарей из ржаного хлеба, 8 л воды, 3 стакана сахара или патоки, 1 ст. ложка изюма, 30 г дрожжей.*

|приготовление:|

Сухари из ржаного хлеба раздробить, залить горячей водой, тщательно размешать и настаивать не менее 3–4 часов. Затем сусло слить в другую посуду, добавить сахар или патоку и дрожжи.

Все тщательно перемешать и оставить для брожения на 3–4 часа.

Выбродивший квас разлить в бутылки, в каждую бутылку добавить по 1–2 изюминки и выдержать при комнатной температуре до появления пузырьков.

Затем бутылки закупорить и вынести в холодное место на 1 сутки.

### Ржаной квас

Время приготовления

**48 часов**

|состав:|

*200 г ржаного хлеба, 50 г светлого изюма, 10 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара.*

|приготовление:|

Ржаной хлеб нарезать кубиками, выложить на противень и поджарить в духовке до темно-коричневого цвета.

Выложить подготовленные сухари в прозрачную емкость и добавить изюм. Всыпать сахар.

Добавить раскрошенные дрожжи и залить содержимое 3 л теплой кипяченой воды.

Емкость закрыть марлей, поставить на солнце для брожения. Готовый квас можно сливать через 48 часов. Подавать к столу охлажденным.

## Квас хлебный с ячменем

Время приготовления

**9 суток**

|состав:|

*250–300 г ржаных сухарей, 40–50 г ячменя, 80–100 г меда, 8–10 л воды.*

|приготовление:|

Ржаной хлеб нарезать на ломтики, высушить и слегка поджарить на слабом огне.

В деревянный бочонок влить горячую воду, добавить сухари, пророщенный крупномолотый ячмень, мед, все перемешать и поставить на 2–3 дня для заквашивания в темное прохладное место.

Периодически снимать появляющуюся пену.

После этого квас выдержать на холоде еще 5–6 дней.

## Квас с черносмородиновым листом

Время приготовления

**1 неделя**

|состав:|

*1 кг ржаного хлеба, 3 л воды, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки измельченных черносмородиновых листьев, 30 г дрожжей, 2 ст. ложки муки.*

|приготовление:|

Ржаной хлеб, черносмородиновые листья, сахар положить в кастрюлю и залить кипятком. Смесь тщательно перемешать, закрыть крышкой и дать настояться в теплом месте 3–4 часа.

Затем сусло аккуратно слить в другую посуду, добавить закваску, приготовленную из дрожжей, муки и 0,75 стакана теплой воды, и оставить на 2–3 дня в прохладном месте.

Готовое сусло слить, прокипятить в течение нескольких минут, снимая пену, и горячим процедить.

Затем охладить, разлить в бутылки, закупорить и поставить на неделю в холодное место.

## Квас хлебный с мятой

Время приготовления  
16 часов

|состав:|

*1,5 кг ржаных сухарей, 1,5 стакана сахара, 60 г дрожжей, 160 г свежей мяты, 5 л воды.*

|приготовление:|

Ржаные сухари подсушить в духовом шкафу, чтобы они подрумянились, сложить в кастрюлю, залить теплой водой и поставить на 2 часа в теплое место (периодически помешивать).

Затем настой слить, а оставшиеся сухари еще раз залить водой, настоять 1–2 часа и снова слить.

Полученное сусло остудить до 20–25 °С, добавить сахар, разведенные дрожжи, настой мяты и оставить в теплом месте на 8–12 часов.

Готовый квас разлить в бутылки и хранить в холодильнике.

## Квас хлебный с фруктами

Время приготовления

**4 суток**

|состав:|

*800 г ржаного сушеного хлеба, 0,5 кг сухофруктов, 3 стакана сахара, 40г дрожжей, 10 л воды, изюм.*

|приготовление:|

Сухофрукты промыть, залить 3–4 л воды и варить 10–15 мин. Хлеб залить остальной кипящей водой и оставить в закрытой посуде примерно на 1 час.

Фрукты и хлеб процедить, отвары соединить, всыпать сахар, добавить растертые с сахаром дрожжи, перемешать и поставить в теплое место для брожения. Выбродивший квас разлить в бутылки, положив в каждую по 2–3 изюмины, закупорить пробками и поставить в холодное место. Квас готов через 3–4 дня.

## Квас «Петровский»

Время приготовления

**2 суток**

|состав:|

*800 г ржаного сушеного хлеба, 5 л воды, 2 стакана сахара, 25 г дрожжей, 100 г меда, 100 г столового хрена.*

|приготовление:|

Сухари залить кипятком, настаивать 3–4 ч. Полученное сусло процедить, добавить дрожжи, сахар и поставить в теплое место на 10–12 ч для брожения.

Затем вновь процедить, разлить в бутылки и в каждую (0,5 л) положить по 10 г меда и хрена.

Посуду укупорить и поставить в холодное место. Квас готов к употреблению через 1 сутки.

## Квас с хреном

Время приготовления

12 часов

|состав:|

*5 л хлебного кваса, 250 г тертого хрена.*

|приготовление:|

Хрен пропустить через мясорубку или натереть на терке, залить квасом и оставить на 10 часов. Процедить, разлить в бутылки и охладить.

## Квас с чабрецом

Время приготовления

12 часов

|состав:|

*5 л хлебного кваса, 1,5 стакана сахара, 100 г сухих листьев чабреца.*

|приготовление:|

Листья чабреца отварить в стакане хлебного кваса, влить отвар в квас, всыпать сахар, перемешать и оставить на 10–12 часов, затем процедить и охладить.

## Квас из черной смородины

Время приготовления

48 часов

|состав:|

*1 кг черной смородины, 15–20 г дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 5 л воды.*

|приготовление:|

Прокипевшую подслащенную воду остудить, влить в нее сырой сок черной смородины, положить дрожжи, растертые с 1 ч. ложкой сахара, и поставить на 1–2 дня в теплое место. Затем разлить квас в бутылки, укупорить и хранить на холоде.

## Квас из черемухи

Время приготовления

**48 часов**

|состав:|

*1,5 кг черемухи, 0,8–1 кг сахара, 1 стручок ванили,  
20–30 г дрожжей, 10 л воды, лимонная кислота.*

|приготовление:|

Зрелые ягоды черемухи вымыть, раздавить с сахаром, залить кипяченой теплой водой, добавить дрожжи, ваниль и лимонную кислоту по вкусу.

Все тщательно размешать и поставить в теплое место.

Когда образуется пена, процедить через марлю, разлить в бутылки, плотно закупорить и поставить в холодное место на 2 дня.

## Квас «Екатерининский»

Время приготовления

**3 суток**

|состав:|

*700 г лимонов, 150 г изюма, 0,5 кг сахара, 50 г дрожжей,  
10 л воды.*

|приготовление:|

Воду с сахаром довести до кипения, остудить, добавить сок лимонов, натертую на терке цедру лимонов и положить дрожжи.

Все перемешать, добавить изюм и поставить в прохладное место на 2–3 дня.

## Морс ЯГОДНЫЙ

Время приготовления

1 час

|состав:|

*150 г клюквы (брусники, черной смородины, земляники, клубники или малины), 120 г сахара, 1 л воды.*

|приготовление:|

Свежие ягоды промыть и отжать сок.

Выжимки залить горячей водой, проварить при слабом кипении 5–8 мин и дать настояться в течение 25–30 мин.

Отвар процедить, мезгу отжать, добавить в отвар сахар и размешать его до полного растворения.

Затем влить сок, еще раз процедить и охладить.

## Морс из протертой смородины с медом

Время приготовления

2 часа

|состав:|

*200 г протертой с сахаром черной смородины, 120 г меда, 1 г лимонной кислоты, 800 мл воды.*

|приготовление:|

В теплую воду положить мед, размешивая, довести до кипения и снять с поверхности пену. Охладить, затем добавить лимонную кислоту.

Протертую с сахаром смородину положить в охлажденный напиток, перемешать и процедить через марлю.

## Брага вишневая

Время приготовления

**21 сутки**

|состав:|

*2 стакана вишен, 0,5 стакана изюма, 1 кг сахара,  
3 л воды, 50 г дрожжей.*

|приготовление:|

Вишни и изюм тщательно промыть, пересыпать сахаром и залить кипяченой водой.

Затем добавить дрожжи и поставить в теплое место для брожения.

Через 21 день напиток готов.

## Брага хмельная

Время приготовления

**2 суток**

|состав:|

*500 г меда, 3 л воды, 20 г дрожжей, 1 кусочек ржаного хлеба.*

|приготовление:|

Мед залить водой и кипятить 1 час.

В теплый сироп положить ломтик ржаного хлеба, обмазанный дрожжами, и оставить в теплом месте на 1 час.

Когда напиток начнет бродить, хлеб удалить, посуду накрыть полотенцем и оставить в теплом месте до тех пор, пока мед не перебродит полностью.

Затем поставить брагу в холодное место.

## Медовуха с пряностями

Время приготовления

1 месяц

|состав:|

*1 кг меда, 3 л воды, 0,5 стакана водки, 2 ст. ложки дрожжей, 4 шт. гвоздики, 1 ч. ложка корицы, 1 ч. ложка мяты, 1 ч. ложка фиалки, 1 ч. ложка кардамона.*

|приготовление:|

Мед соединить с водой, поставить на слабый огонь и варить до консистенции патоки. Снять с огня, процедить, перелить в бочонок, добавить дрожжи.

В конце брожения влить водку, опустить холщовый мешочек с пряностями.

Через 1 месяц процедить, перелить в бутылки, закупорить и поставить в холодное место.

## Медовуха суздальская

Время приготовления

1 месяц

|состав:|

*500 г меда, 500 г сахара, 4 л воды, 100 г дрожжей.*

|приготовление:|

Сахар и половину меда развести водой и прокипятить, снимая пену, в течение 10–15 мин.

Затем охладить до 25–30 °С, добавить предварительно разведенные дрожжи, размешать и поставить в теплое место для брожения.

Через 2–3 дня процедить, перенести в холодное место и выдержать в течение 3–4 недель.

После этого снова процедить, добавить оставшийся мед, полностью растворив его.

## Русская ягодная медовуха

Время приготовления

**2 недели**

[состав:]

*1 кг вишни без косточек, 1 кг клубники или земляники,  
2 л меда, 1 л воды, 100 г ржаного хлеба, 50 г пивных дрожжей.*

[приготовление:]

Вишню, клубнику (землянику) и мед растереть, добавить кипяченую воду и хлеб, размоченный вместе с дрожжами. Затем жидкость слить в другую посуду и поставить в теплое место для окончания брожения. Через 1–2 недели медовуха готова.

## Калиновка

Время приготовления

**2 суток**

*Калиновка – это добротная домашняя настойка. Напиток этот не так крепок, как чистая водка, поэтому больше предназначается для женщин. Если сделать эту настойку с соблюдением пропорций и времени выдержки, то получится очень достойный, вкусный, мягкий напиток.*

[состав:]

*1 л водки, 200 г сока калины, 1 стакан воды, 150 г сахара.*

[приготовление:]

Сахар растворить в воде, добавить сок калины, водку и выдержать 2 дня.

## Вишневка старосветская

Время приготовления

**20 суток**

[состав:]

*2 кг вишен, 800 г водки, 3 г корицы, 2 г мускатного ореха,  
500 г сахара.*

|приготовление:|

Подготовленную вишню вместе с косточками сложить в бутыль и сбраживать в течение 3 дней. Затем добавить водку, корицу, мускатный орех и поставить в теплое место на 8 дней.

Когда настойка станет прозрачной, слить ее, процедить, добавить густой сироп, приготовленный из сахара и воды, хорошо размешать и разлить в бутылки.

## Наливка МОЖЖЕВЕЛОВАЯ

Время приготовления

**6 суток**

*Наливка по этому рецепту имеет  
неповторимый вкус благодаря сочетанию  
меда с можжевеловыми ягодами.*

*На Руси можжевельник считался защитой от злых  
духов. Его ветками освящали в церкви и клали  
за иконы, крепили под потолком.*

*Можжевельником охраняли от болезней и скот.  
Если вдуматься, то дело здесь скорее в необычайно  
сильных фитонцидных свойствах этого растения.*

|состав:|

*10 г ягод можжевельника, 50 г меда, 1 л водки.*

|приготовление:|

Ягоды залить небольшим количеством воды и варить 0,5 ч.

Затем процедить через марлю и охладить до комнатной температуры.

Соединить отвар с медом и водкой и оставить на 5–6 дней.

## Сбитень «Былина»

Время приготовления

1 час

*Сбитень – это горячий напиток, представляющий собой отвар нескольких пряностей и пряных трав, подслащенный медом, патокой или сахаром.*

*Известен с начала XV в.*

*Долгое время был русским национальным зимним напитком, в то время как квас – летним.*

*В старину сбитень готовили с вином и без вина.*

*Безалкогольный сбитень до конца XIX в. заменял чай и кофе.*

|состав:|

*50 г меда, 50 г сахара, 0,3 г корицы, 0,2 г гвоздики, 0,2 г мяты, 3 г хмеля, 1 л воды.*

|приготовление:|

В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить пряности и кипятить напиток 10–15 мин, периодически снимая пену. Дать ему настояться около 30 мин и процедить.

## Сбитень «Золотое кольцо»

Время приготовления

45 минут

|состав:|

*100 г меда, 0,5 г гвоздики, 5 г корицы, 3 г имбиря, 3 г кардамона, 0,5 г лаврового листа, 1 л воды.*

|приготовление:|

Мед развести в горячей воде, добавить специи, кипятить 10–15 мин, периодически снимая пену. Дать настояться 10–15 мин и процедить.

# ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ТИПИЧНЫХ БЛЮД РУССКОЙ КУХНИ, И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ

## ПРОБЛЕМА 1

Не получаются блины: то прилипают, то рвутся... Скоро Масленица, хочется побаловать свою семью. Подскажите, возможно, есть какой-то особый секрет?

### СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ

Особых секретов нет, но есть ряд правил, которые нужно соблюдать при выпечке блинов.

1. Молоко должно быть не порошковым.
2. Тесто должно быть достаточно жидким.
3. Сковорода должна быть «прожженной». Для этого следует взять самую обычную плоскую сковородку, налить подсолнечное масло, чтобы покрыть всю поверхность, поставите ее на большой огонь и прокалить до появления дыма. Затем масло нужно слить, сковороду помыть без щетки, как тефлоновую, не повреждая образовавшуюся масляную пленку. Желательно на этой сковороде печь только блины.
4. Перед выпеканием нужно нанести на раскаленную сковороду кисточкой или тонким ломтиком картофеля размяченное сливочное масло. Масла на сковороде не должно быть много, достаточно просто промазать дно, но без пропусков.

5. Чтобы перевернуть блин, нужно взять закрученную лопатку или нож, подцепить край блина, и, подхватив руками, перевернуть на другую сторону.
6. Смазывать сковороду маслом нужно перед выпечкой каждого следующего блина.
7. Каждый испеченный блин нужно густо смазать сливочным маслом.

## ПРОБЛЕМА 2

Муж постоянно говорит мне, что у меня не получаются такие вкусные щи, как у его мамы. Вроде бы все делаю правильно, но результат не оправдывает ожидания.

### СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ

Щи – это не такое это простое блюдо, как кажется на первый взгляд. Если не знать некоторых тонкостей капустного дела, то почетное звание «Профессор кислых щей» завоевать будет сложно, а уж получить похвалу мужа – тем более.

Однако нужно понимать, что у каждой хозяйки есть свои секреты, свои тонкости, а тем более вкусы и предпочтения, поэтому из одного и того же набора продуктов у разных людей выходят не совсем похожие блюда.

Но есть ряд единых правил варки щей, которые нужно помнить всегда.

1. Сначала готовим бульон. Для этого во вместительную кастрюлю с холодной водой кладем мясо, изрубленное на куски, и варим на слабом огне примерно два часа. Наваристая основа для супа готова.
2. Когда мясо сварилось, в бульон добавляем картофель, нарезанный ломтиками, и доводим до кипения.
3. Мелко шинкуем капусту и кладем ее в кастрюлю с бульоном, вновь дожидаемся, пока вода закипит. После этого варим суп еще 30–40 минут.
4. Мелко режем морковь, зелень, репчатый лук и пассеруем в подсолнечном масле до золотистого цвета.

За 5–10 минут до снятия супа с огня добавляем в него обжаренные овощи и специи – лавровый лист, черный молотый перец, соль.

5. Подавать щи принято со сметаной и зеленью.

Зная, как приготовить щи, вы смело можете экспериментировать с набором продуктов – разные люди готовят их по-разному, и только вам решать, как варить щи в вашем доме. Например, к пассерованным овощам некоторые добавляют свежую репу или лук порей. Также можно готовить щи на баранине со свежими помидорами, нарезанными дольками – они кладутся в бульон вместе с луком и морковью. Вы также можете пассеровать последние на жире вместо масла – бульон получится более наваристым.

Готовить щи можно также из поздних сортов белокочанной капусты. Перед тем как варить щи, ее необходимо на 2 минуты залить кипятком, чтобы получившееся блюдо не имело горьковатый привкус.

## ПРОБЛЕМА 3

Посоветуйте, пожалуйста, что нужно делать, чтобы молочная каша не пригорала? Вроде и кастрюля у меня с толстым дном, и холодной водой ее ополаскиваю перед варкой, все равно молоко пригорает.

### СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ

1. Варить молочные каши нужно на медленном огне при постоянном помешивании.
2. Рекомендуется варить молочные каши не на чистом молоке, а на его смеси с водой в равных пропорциях.
3. Кастрюлю для варки молочных каш лучше брать алюминиевую.
4. Можно варить кашу на водяной бане, тогда она точно не подгорит.
5. Некоторые крупы предварительно отваривают в воде до готовности, затем добавляют молоко, доводят до кипения и сразу выключают огонь.

## АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

**Блины** – 14, 23, 82, 105, 106, 107, 108, 109, 110

**Борщ** – 3, 5, 7, 57, 58, 59, 60, 61

**Ботвинья** – 14, 16, 72

**Жаркое** – 81, 83, 91

**Калиновка** – 120

**Капуста** – 6, 9, 14, 15, 20, 38

**Квас** – 16, 17, 54, 65, 72, 73, 74, 83, 84, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 122

**Корейка** – 79

**Медовуха** – 14, 24, 119, 120, 121

**Окорок** – 57, 58, 76, 77

**Окрошка** – 14, 16, 71

**Поросенок** – 14, 22, 23, 28, 29, 75, 76

**Пряженина** – 82

**Сбитень** – 122

**Тельное** – 104

**Ушное** – 86

**Холодец** – 26, 31

**Щи** – 4, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 51, 52, 53, 54, 124, 125

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>РУССКАЯ КУХНЯ:</b>	
<b>САМОБЫТНАЯ, СВОЕОБРАЗНАЯ, ЛЮБИМАЯ .....</b>	<b>3</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ</b>	
<b>БЛЮД РУССКОЙ КУХНИ.....</b>	<b>6</b>
ПРАВИЛО 1 .....	6
ПРАВИЛО 2 .....	8
ПРАВИЛО 3 .....	11
<b>ТОП-10 САМЫХ ЗНАМЕНИТЫХ БЛЮД РУССКОЙ</b>	
<b>КУХНИ.....</b>	<b>14</b>
<b>РЕЦЕПТЫ РУССКОЙ КУХНИ .....</b>	<b>25</b>
<b>ЗАКУСОЧНЫЙ РУССКИЙ СТОЛ.....</b>	<b>25</b>
Закуски из мяса и птицы .....	25
Закуски рыбные.....	33
Грибные и овощные закуски.....	37
<b>ТРАДИЦИОННЫЕ ПЕРВЫЕ БЛЮДА .....</b>	<b>51</b>
<b>МЯСНЫЕ БЛЮДА.....</b>	<b>75</b>
<b>РЫБНЫЕ БЛЮДА.....</b>	<b>94</b>
<b>БЛИННЫЕ СЕКРЕТЫ РУССКОЙ КУХНИ .....</b>	<b>105</b>
<b>ИСКОННО РУССКИЕ НАПИТКИ.....</b>	<b>111</b>
<b>ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ</b>	
<b>ПРИГОТОВЛЕНИИ ТИПИЧНЫХ БЛЮД РУССКОЙ</b>	
<b>КУХНИ, И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ .....</b>	<b>123</b>
ПРОБЛЕМА 1 .....	123
ПРОБЛЕМА 2 .....	124
ПРОБЛЕМА 3 .....	125
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....</b>	<b>126</b>

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ ПО ПОЛОЧКАМ

## КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ РУССКИЕ БЛЮДА

Автор-составитель *Э. Боровская*

Дизайн серийного оформления *О. Куприной*

Дизайн внутреннего оформления *А. Мусина*

Оформление обложки *А. Мусина*

Ответственный редактор *Е. Левашева*

Художественный редактор *Е. Задвинская*

В коллаже на обложке использованы фотографии:

*Anna Chudinovskykh, comeirrez / Shutterstock.com*

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.03.2016. Формат 70х90<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,67.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-86057-9



В электронном виде книги издательства вы можете купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
Один клик до книги



Пироги, блины, щи и окрошка, холодец и селедка под шубой, — мы ели эти блюда в детстве, готовим их сейчас, и наши дети будут любить вкушать их с таким же аппетитом, как и все поколения до них.

---

*Блюда, которые вы обязательно  
приготовите:*

Борщ с черносливом и грибами с. 60

Буженина с. 76

Утка с тушеными грибами  
и яблоками с. 93

Блины по-княжески с. 108

---

«Национальные блюда переживают века только благодаря тем, кто передает практический опыт от поколения к поколению».

*М.Сырников*

ISBN 978-5-699-86057-9

