

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Редактор-составитель Н. Е. Пуятинская

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.992
П90

Редактор-составитель Н. Е. Пуятинская

П90 Оригинальные блюда из овощей / [ред.-сост. Н. Е. Пуятинская]. – М. : Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-519-61695-9

Сложно себе представить наш рацион без блюд, приготовленных из овощей. Овощи являются основным источником минералов, витаминов, углеводов, растительных белков и органических кислот. Блюда из овощей – залог правильного сбалансированного питания, которые подходят как взрослым, так и маленьким детям.

Предлагаемые рецепты из кабачков, баклажанов и патиссонов помогут вам не только разнообразить ежедневное меню и обогатить свой рацион витаминами, но и удивить гостей в праздничные дни.

Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.992
ВІС WBT
BISAC СКВ085000

ISBN 978-5-519-61695-9

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

Введение

Овощи, без сомнения, одни из самых ценных продуктов питания, поскольку они являются источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. К тому же овощи облегчают усвоение организмом белков, жиров и углеводов, содержащихся в других продуктах. Употреблять овощи в пищу необходимо ежедневно, ведь они дают организму человека все необходимые для здоровья вещества.

Блюда из баклажанов очень популярны в различных национальных кухнях мира. Выращивают баклажаны в основном в южных районах и употребляют в пищу немного недозрелыми, пока семена мелкие, а мякоть и кожица нежные. На поздней стадии созревания или при недостатке влаги они становятся непригодными для употребления, поскольку в них увеличивается содержание вещества соланин, из-за которого баклажаны становятся горькими. Обычно перед приготовлением баклажаны обильно солят или замачивают в подсоленной воде, чтобы устранить неприятный горький привкус.

Баклажаны имеют большую биологическую ценность. В одном овоще в среднем содержится 2–3% сахара, 1,1–1,5% белковых веществ, 0,5–0,7% минеральных солей, 3–7 мг витамина С, а также витамины группы В, витамин С, РР, каротин и т. д. Плоды баклажана обладают ценными вкусовыми, диетическими и лечебными качествами. Благодаря своему составу баклажаны способствуют снижению уровня холестерина в крови, улучшению общего состояния организ-

ма у больных атеросклерозом, выведению из организма излишков воды и натрия, а также улучшению работы сердечной мышцы. Содержащаяся в баклажанах медь нормализует кроветворную функцию организма, поэтому их рекомендуют при малокровии и беременным женщинам. Кроме того, свежие и вареные баклажаны обладают бактерицидными (фитонцидными) свойствами.

Баклажаны предпочтительнее использовать для жаренья, тушения, фарширования (мясом, рисом, овощами и т. д.) и консервирования. Также на их основе готовят овощные смеси, рагу, холодные закуски, икру и пр.

Кабачок — это кустовая тыква, однолетнее растение с длинным ползучим стеблем, плоды которого имеют продолговато-овальную или цилиндрическую форму, гладкую или ребристую поверхность. В пищу пригодны только молодые 5–10-дневные завязи кабачков, имеющие нежную плотную без пустот мякоть и недоразвитые семена.

По питательной ценности кабачки приближаются к огурцам, зеленому листовому салату и латуку. Эти овощи содержат важнейшие компоненты для обеспечения правильного, сбалансированного питания человека, способствуют обмену веществ в организме, помогают избавляться от излишков жидкости. Кабачки ценны наличием белков, сахара, витаминов С, группы В, РР, минеральных веществ (калий, кальций, магний, фосфор) и минеральных со-

лей. Эти овощи легко усваиваются организмом, полезны в диетическом или лечебном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, печени и почек. Содержание большого количества пектина способствует усвоению пищи и выведению из организма солей натрия.

Употребление кабачков предупреждает ожирение и накопление в организме излишков холестерина. Благодаря своим свойствам этот овощ рекомендован людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями.

Кабачки тушат, жарят, фаршируют, маринуют, добавляют в овощные смеси для первых и вторых блюд, готовят из них овощную икру и оладьи.

Патиссоны — особый вид тыквы. По своей форме они несколько напоминают тарелку, поэтому их иногда называют тарелочными тыквами. Патиссоны используют только недозрелыми, в пищу и для консервирования употребляют молодые плоды белого или желтого цвета.

Патиссоны содержат различные витамины, каротин, минеральные соли, в частности калия, пектиновые и другие кислоты. Врачи-диетологи рекомендуют употреблять патиссоны при болезнях почек, печени, а также при катарах, язвенной болезни и атеросклерозе. Эти овощи полезны всем благодаря наличию в них необходимых витаминов, легко усвояемых углеводов, пектиновых веществ и щелочных минеральных солей. Патиссоны способствуют лучшему

усвоению белковой пищи и поддержанию щелочной реакции крови.

Наиболее распространенный способ кулинарной обработки патиссонов — консервирование в рассоле. Консервированные патиссоны подают как закуску или острый гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Салаты и закуски

Салаты и закуски из баклажанов

Салат из баклажанов с майонезом

Ингредиенты

500 г баклажанов, 3–4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, испечь, остудить в закрытой кастрюле при комнатной температуре.

Затем очистить их и измельчить, добавить толченый с солью чеснок, заправить майонезом и украсить зеленью петрушки.

Салат из баклажанов с чесноком

Ингредиенты

300 г баклажанов, 20 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка столового уксуса, 1 столовая ложка соевого соуса, зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить, разрезать вдоль и варить до готовности. Затем охладить их, нарезать соломкой, добавить растительное масло, соевый соус, уксус, соль по вкусу. Все перемешать, выложить в салатницу, сверху посыпать мелко нарезанным чесноком и укропом.

Салат из баклажанов с грецкими орехами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 100 г грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, посолить и обжарить с двух сторон в растительном масле до золотистого цвета. Готовые баклажаны выложить на блюдо, поперчить, посыпать толчеными грецкими орехами, мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Салат из жареных баклажанов с грибами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 30–40 мл растительного масла, 150 г майонеза, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Грибы перебрать, промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки и укропа промыть, нарубить.

Баклажаны, грибы и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить в течение 10–15 минут.

Затем остудить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать зеленью и подать к столу.

Салат из баклажанов и помидоров

Ингредиенты

500 г баклажанов, 350 г помидоров, 120 г зеленого лука, 200 г майонеза, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать дольками. Баклажаны сварить в подсоленной воде и охладить, добавить нарезанные помидоры, измельченный зеленый лук. Заправить майонезом, поперчить, украсить зеленью и подать к столу.

Салат из печеных баклажанов

Ингредиенты

300 г баклажанов, 200 г помидоров, 30 мл растительного масла, 20 мл столового уксуса, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень петрушки вымыть. Баклажаны испечь, очистить, нарезать вдоль небольшими полосками, положить на блюдо, посолить, поперчить по вкусу, заправить растительным маслом и уксусом. Салат украсить помидорами, нарезанными кружочками, зеленью петрушки и подать к столу.

Острый салат из баклажанов

Ингредиенты

300 г баклажанов, 150 г сладкого перца, 100 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка сто-

лового уксуса, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть. Баклажаны и перец испечь на сильном огне, очистить. Помидоры бланшировать, очистить, мелко нарезать чеснок. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить уксусом и растительным маслом. Выложить в салатник, украсить ломтиками помидоров и зеленью петрушки, подать к столу.

Летний салат из баклажанов

Ингредиенты

300 г баклажанов, 3 помидора, 2 болгарских перца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 3 столовые ложки растительного масла, тмин, зелень петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать вдоль и запечь. Затем остудить, очистить и нарезать кубиками. Помидоры, перцы и лук нарезать кубиками, посолить и перемешать с баклажанами. Смешать измельченный чеснок, тмин, растительное масло и выжать лимонный сок. Заправить салат приготовленной смесью и посыпать нарезанной зеленью.

Салат с баклажанами и спаржей

Ингредиенты

2–3 баклажана, 3–4 клубня картофеля, 200 г отварной спаржи, 1 помидор, 200 г сме-