

Нестерова Д. В.

БЛЮДА ИЗ ДУХОВКИ

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.99
Н56

Нестерова, Д. В.

Н56 Блюда из духовки / Д. В. Нестерова. – М. : РИ-
ПОЛ классик / Т8RUGRAM, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-519-60966-1

Существует "стандартный набор" блюд, которые готовят в духовке практически в каждой семье, - запеченная курица, яблочный пирог... Но есть и множество других очень вкусных и полезных кушаний!

Приведённые в данной книге рецепты помогут начинающим хозяйкам удивить и порадовать своих близких, а для тех, кто уже достиг кулинарного мастерства в приготовление популярных блюд, разнообразить свой стол.

Эта книга станет прекрасным подарком для каждой настоящей хранительницы семейного очага!

УДК 641/642
ББК 36.99
BIC WBS
BISAC SKB000000

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

ISBN 978-5-519-60966-1

Введение

Существует множество блюд, которые можно приготовить в духовке. И это не только запеченная курица и пироги, но и множество других вкусных и полезных кушаний.

Печеные, фаршированные и тушеные овощи и грибы, каши в горшочках, запеканки из макаронных изделий и круп, блюда из рыбы и морепродуктов, вкуснейшие кушанья из мяса, пицца, пироги, кулебяки, курники, пирожки, расстегаи — все это вы сможете приготовить без труда.

Приведенные в данной книге рецепты рассчитаны как на хозяек, которые только начинают постигать кулинарное искусство, так и на тех, кто, достигнув мастерства в приготовлении популярных блюд, не боится экспериментировать, осваивая новые кулинарные рецепты.

Овощные и грибные блюда

Запеканки

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из кабачков и лука

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 луковицы, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза,

2 чайные ложки 3%-ного уксуса, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Запеканка из патиссонов и сулугуни

Ингредиенты

500 г патиссонов, 3 яйца, 150 г сулугуни, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени кинзы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки кориандра, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тмина, щепотка сушеного любистка, перец, соль.

Способ приготовления

Патиссоны вымыть, очистить и мелко нарезать. Сулугуни измельчить. Яйца взбить. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Патиссоны выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочны-

ми сухарями форму, посолить, поперчить, посыпать тмином и кориандром, залить яйцами, сверху выложить сулугуни, посыпать любистком. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Запеканка из цукини и яиц

Ингредиенты

4 яйца, 200 г цукини, 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка измельченной зелени укропа, 30 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху разбить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, посыпать зеленью укропа.

Запеканка из брокколи и болгарского перца

Ингредиенты

4 яйца, 100 г замороженной брокколи, 1 болгарский перец, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Брокколи и бол-

гарский перец выложить на смазанный растительным маслом противень, сверху разбить яйца, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут, посыпать зеленым луком.

Брокколи, запеченная с брынзой

Ингредиенты

200 г замороженной брокколи, 200 г брынзы, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Яйца взбить. Брынзу натереть на крупной терке. Брокколи выложить в смазанную сливочным маслом форму, посолить, посыпать брынзой, залить взбитыми яйцами, запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из белокочанной капусты

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту вымыть,

нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Брюссельская капуста с маринованными маслятами

Ингредиенты

400 г консервированной брюссельской капусты, 150 г маринованных маслят, 200 г сыра, 3 помидора, 1 столовая ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Форму для запекания смазать растительным маслом, положить в нее слоями капусту, грибы, помидоры и сыр. Посолить, поперчить, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 7–10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Брюссельская капуста по-флорентийски

Ингредиенты

500 г замороженной брюссельской капусты, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 пучок

зелени петрушки, 2 чайные ложки карри, перец, соль.

Способ приготовления

Брюссельскую капусту варить до полуготовности в подсоленной воде. Зелень вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту жарить на сковороде в сливочном масле 5 минут, затем переложить в форму для запекания. Поперчить, посыпать карри, зеленью петрушки и сыром, поставить на 5 минут в разогретую до 180 °С духовку.

Запеканка из цветной капусты по-украински

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 200 мл молока, 2 яблока, 2 яйца, 3 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде в течение 2 минут, слегка охладить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Капусту и яблоки выложить в сотейник, залить молоком, посолить, тушить 5 минут. Затем добавить манную крупу и тушить при постоянном помешивании еще 5 минут. Готовую массу охладить, добавить яйца, перемешать и выложить в форму для запекания,

смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут.

Тыквенная запеканка с фисташками

Ингредиенты

500 г тыквы, 50 г очищенных фисташек, 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Фисташки измельчить. Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить на сковороду, влить немного воды и тушить на слабом огне в течение 15 минут, выложить на смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, посолить, посыпать фисташками и сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15–20 минут.

Запеканка из баклажанов и зеленых помидоров

Ингредиенты

3–4 баклажана, 4 зеленых помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 50 г ядер грецких орехов, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать кружочками.