

Д. В. Нестерова

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА В ГЛИНЯНЫХ ГОРШОЧКАХ

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.99
H56

Нестерова, Д. В.

Н56 Оригинальные блюда в глиняных горшочках /
Д. В. Нестерова. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик,
2017. – 256 с.

ISBN 978-5-519-61125-1

Блюда в горшочках – простой способ разнообразить повседневное меню. Как по взмаху волшебной палочки, самые обычные продукты в глиняных горшочках превращаются во вкусные и сытные блюда, которые обладают особым ароматом, сохраняют питательную ценность продуктов и несложно готовятся.

Данная книга предназначена для тех, кто любит не только вкусную, но и полезную пищу. В ней вы найдёте множество рецептов приготовления кушаний в глиняных горшочках.

Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.99
BIC WBA
BISAC CKB000000

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО Группа Компаний
ISBN 978-5-519-61125-1 «РИПОЛ классик», 2017

Введение

Приготовление пищи в глиняных горшочках позволяет сохранить питательную ценность продуктов без потери их вкуса и аромата. Этот старинный способ тепловой обработки, которым пользовались наши бабушки и дедушки, сегодня снова популярен, несмотря на обилие современной и «модной» бытовой техники — микроволновых печей, аэрогрилей, пароварок и т. п.

В горшочках можно приготовить практически все, начиная от мяса и заканчивая сладкими блюдами из фруктов и ягод. Наваристые супы, сочное рагу, рассыпчатые каши — все это блюда из горшочков.

В продаже можно встретить необливные и обливные (покрытые глазурью) глиняные горшочки. И те, и другие вы можете использовать для приготовления пищи. Необливные горшочки перед закладкой продуктов замочите в холодной воде, чтобы она заполнила поры в материале. Ставьте горшочки в теплую духовку и постепенно увеличивайте температуру. Если по рецепту требуется вначале использовать открытый огонь, обдайте горшочек горячей водой и только потом кладите в него продукты и ставьте на плиту (огонь должен быть очень слабым).

Первые блюда

Щи и борщи

Постные щи с весенней зеленью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г молодой белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 1 пучок щавеля, по $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель, укроп и петрушку вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по горшочкам, добавить картофель и капусту, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут. Затем добавить щавель и томатную пасту, поставить в предварительно разогретую духовку и довести до готовности. При подаче к столу заправить щи сметаной и посыпать зеленью.

Щи с зеленым горошком

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Разложить подготовленные овощи по горшочкам, залить подогретым бульоном, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить горошек и томатную пасту, поставить в разогретую духовку, довести до готовности. При подаче к столу заправить сметаной.

Щи с сухими белыми грибами*Ингредиенты*

1,5 л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 30 г сухих белых грибов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать на сковороде в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести в горшочке до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить спассерованные овощи и томатную пасту, довести в духовке до готовности.

При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

Вегетарианские щи с фасолью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г капусты, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 50 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон вылить в горшочек, довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить фасоль и томатную пасту, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу добавить в щи зелень укропа и петрушки.

Щи со щавелем и шпинатом

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г капусты, 1 пучок щавеля, 1 пучок шпината, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель и шпинат вымыть и крупно нарезать. Капусту вымыть, нашин-

ковать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить капусту, шпинат и щавель, поперчить, варить еще 5 минут. При подаче к столу заправить сметаной.

Щи из квашеной капусты с яйцом

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 2 яйца, 200 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сущеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать половинками.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить капусту, варить в течение 15 минут, положить картофель, лук и морковь, нарезанный перец, добавить томатную пасту, соль, перец, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, положить в каждую тарелку по половинке яйца, посыпать зеленью.

Щи из квашеной капусты с репой и грибами

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 1 репа, 100 г грибов, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Репу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить репу, картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут.

Добавить лук, грибы и томатную пасту, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и болгарским перцем

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стручок болгарского перца, 1 сушеный корень петрушки,

30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить капусту, корень петрушки, варить в течение 10 минут. Затем добавить картофель, болгарский перец, пассерованные овощи, томатную пасту, перец и соль, довести в духовке до готовности. Щи разлить по тарелкам,править сметаной, посыпать зеленью.

Щи с говяжьим языком и помидорами

Ингредиенты

1,5 л мясного бульона, 250 г отварного говяжьего языка, 300 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 моркови, 50 г сметаны, 30 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и укропа, $\frac{1}{4}$ чайной ложки тмина, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Говяжий язык нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить и наре-