

Поливалина Любовь Александровна

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

УДК 641.55
ББК 92я2
П50

Поливалина Л.

П50 Украинская кухня / Л. Поливалина — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 256 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75939-2

Книга предлагает рецепты блюд национальной украинской кухни. Борщи и кулеши, вареники и творожники, запеканки и струдели, узвары, кисели, компоты. А также традиционные украинские блюда из сала и наливки. Эти блюда просты и незатейливы. Их приготовление не займет много времени. А вы порадуете себя и своих домашних вкусными и сытными изделиями.

BIC WBX
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-521-75939-2

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

ВВЕДЕНИЕ



Украинская кухня очень популярна в нашей стране. Прославилась она не только изумительными борщами, но и пампушками, галушками, пирогами, варениками, запеканками.

Известны также украинские блюда из мяса — колбасы, холодные закуски, дичь, птица и т. д. Особой любовью в народе пользуются украинские блюда, приготовленные на основе растительных и молочных продуктов, — ряженка, сырники, творожники.

В украинской кухне используются различные виды мяса, рыбы, круп, овощей. Из приправ наиболее часто употребляются лук, чеснок, тмин, перец, лавровый лист, а также зелень петрушки и укропа. Во многие приправы к мясным, овощным и холодным блюдам входит уксус.

Широкой популярностью пользуются напитки из фруктов и меда.

Но коронное блюдо этой национальной кухни — украинский борщ. Сегодня его варят во всех уголках не только Украины, но и России. Для приготовления борща по-украински используется до 20 различных продуктов. Этим и объясняется необычный вкус и питательность данного блюда.

Борщ готовится из свежих овощей: капусты, свеклы, помидоров, картофеля, а также из грибов, щавеля, фасоли. В зависимости от вида борща, хозяйки подают к нему подходящие пампушки.

Всего же в украинской кухне насчитывается до 30 видов борщей (полтавский, черниговский, киевский, львовский, волынский, украинский, селянский и другие).

Широко распространены на Украине и различные каши: пшенная, тыквенная, гречневая. Часто готовят вареники с различной начинкой — с творогом, ягодами, картофелем, тушеной капустой.

Традиционно в украинской кухне много блюд, приготовленных из свинины и сала. Очень распространены также и такие блюда, как тушеное мясо с картофелем, битки, шпигованные чесноком и салом, буженина, тушенная с капустой и салом, крученики.

В нашей книге вы найдете и способы приготовления сала различными способами. Это копчение, соление (сухой засол и соление в рассоле), запекание, сало в тузлуке. Сало употребляют сырое, соленое, копченое, жареное (шкварки). Оно служит жировой основой разнообразных кушаний, на нем готовят, им шпигуют говяжье мясо, используют в фаршах и даже для приготовления кондитерских и сладких блюд.

Из других жиров наибольшее распространение получило подсолнечное масло, которое идет для приготовления салатов, винегретов.

Разумеется, значительное место в украинской кухне с давних времен занимают блюда из рыбы. Рыбу используют самую разную. Ее варят, жарят, запекают. Много вкусных и питательных блюд можно приготовить по рецептам украинской кухни.

Наиболее характерны для украинской кухни такие овощи, как помидоры, морковь, тыква, баклажаны, кабачки. Но, конечно, на первом месте стоит свекла (буряк), которую употребляют и в свежем, и в квашеном виде и которая является главным и непременным компонентом многих блюд данной кухни.

Без внимания не остаются и крупы. Для многих блюд украинцы широко используют рисовую и пшеничную крупы, кукурузу и фасоль в зернах (особенно в качестве добавок к другим овощным блюдам).

Еще одна особенность украинской кухни — широкое применение яиц — как в виде самостоятельных блюд, так и в мучных

изделиях. Очень широк в украинской национальной кухне ассортимент мучных изделий, главным образом из пресного теста: галушек, пампушек, вареников, коржей. Любимы здесь различные пироги, пирожки и запеканки.

Для приготовления мучных изделий украинцы используют пшеничную муку, реже — смесь пшеничной и гречневой. Из дрожжевого теста выпекают только хлебные изделия — поляницы, пампушки, бублики.

Для украинской кухни типичны такие способы измельчения продуктов, как шинкование, сечение, которые применяют для приготовления фаршированных блюд, завиванцев (рулетов), кручеников с мясным фаршем, сичеников.

Еще одна особенность — использование комбинированной тепловой обработки, то есть сначала продукты слегка обжаривают, а после этого запекают, тушат или варят. Такие способы приготовления блюд определили и формы применяемой на Украине посуды: для варки — казанки, для тушения — разнообразные глиняные горшочки, для жарения — глубокие сковороды.

Украинская национальная кухня богата кушаньями, которые готовят на различные праздники и торжества — свадьбу, рождение ребенка, юбилеи. На праздники пекли пироги с мясом, печенкой, рыбой и другими начинками. А любимым напитком и сегодня остается компот из сухих фруктов — узвар.

Украинцы бережно хранят свои кулинарные традиции. Многие блюда завоевали большую популярность у других народов.

В книге "Украинская кухня" предложены замечательные рецепты украинской национальной кухни, которые, несомненно, придется вам по вкусу.

ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ



Закускам в украинской кухне отводится важная роль. Они предваряют основные блюда. Традиционно украинцы предпочитают из закусок салаты с овощами, грибами, а также разнообразные закуски из сельди. Особое место занимают чеснок, лук, зелень.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ХРЕНА

Требуется: 1 кг красной свеклы, 220 г сметаны, 120 г хрена, 25 г сахара, 20 г 9%-го уксуса, 1 г корицы, соль.

Способ приготовления. Тщательно вымойте свеклу и сварите ее в кожуре, добавив в воду при варке немного уксуса. Сваренную свеклу остудите, очистите от кожуры, затем порежьте ломтиками, влейте оставшийся уксус и посыпьте корицей. После этого хорошо перемешайте полученную массу. Теперь выложите свеклу в салатницу, уложите горкой и полейте сметаной, предварительно смешанной с тертым хреном, уксусом и сахаром.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С МАСЛИНАМИ

Требуется: 300 г свежих листьев шпината, 50 г сыра, 15 маслин, 4 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 стебля чеснока, 4 яйца, 4 г укропа, соль, перец.

Способ приготовления. Нарежьте листья шпината тонкими полосками. Измельчите или натрите на терке сыр, добавьте его в шпинат вместе с маслинами и перемешайте. Порежьте мелко

чесночные стебли и разотрите их с солью, лимонным соком и подсолнечным маслом. Вылейте эту массу в салат и хорошо все перемешайте. Сварите яйца вкрутую, очистите их, нарежьте кружочками и украсьте ими салат. Перец и соль кладите по вкусу.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ШАМПИНЬОНАМИ

Требуется: 8 картофелин, 250 г консервированных шампиньонов, 100 г майонеза, 2 яйца, 2 соленых огурца, зелень укропа или петрушки, соль.

Способ приготовления. Отварите картофель, остудите его, очистите и порежьте маленькими кубиками. Шампиньоны мелко порежьте. Яйца сварите вкрутую и мелко порежьте их. Затем грибы, яйца и порезанные огурцы добавьте в картофель, посолите и тщательно перемешайте. Заправьте салат майонезом и украсьте его мелко порезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ

Требуется: 1 кг сладкого перца, 300 г моркови, 200 г лука, 200 г майонеза или сметаны, соль, специи.

Способ приготовления. Сладкий перец хорошенько промойте, удалите семена и плодоножку, поместите в кастрюлю с водой, немного посолите, доведите до кипения и кипятите в течение 5—10 минут. После этого слейте воду, остудите перец, нарежьте его тонкими полосками. Добавьте натертую морковь и мелко нарезанный лук. Заправьте салат майонезом. Солите по вкусу и добавляйте специи.

СЕЛЬДЬ В МАРИНАДЕ

Требуется: 150 г сельди, 4—5 луковиц, 5—6 морковок, 2 ст. л. подсолнечного масла, 20 г 3%-го уксуса, 1 ст. л. сахара, соль, специи.

Способ приготовления. Вымочите сельдь, разделайте ее на филе и уложите с селедочницу. Затем залейте холодным маринадом, растительным маслом и поставьте в холодильник на сутки.

Маринад: Возьмите 1/2 л кипяченой воды и разведите в ней уксус. Добавьте в жидкость нарезанный кольцами сырой лук, а также мелко порезанную вареную морковь. Сюда же добавьте лавровый лист, корицу, душистый перец, гвоздику, сахар, перемешайте все ингредиенты, поставьте на огонь и доведите до кипения.

ПРОТЕРТАЯ ФАСОЛЬ С ЛУКОМ

Требуется: 100 г фасоли, 1 луковица, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. 3%-го уксуса, 5 стеблей зеленого лука, соль, специи.

Способ приготовления. Отварите фасоль. Мелко нарежьте луковицу. Затем пропустите фасоль и лук через мясорубку, добавьте соль и перец. Тщательно перемешайте, выложите в салатницу, полейте маслом, уксусом. Посыпьте измельченным зеленым луком.

СЕЛЬДЬ "ПО-КИЕВСКИ"

Требуется: 100 г сельди, 30 г сливочного масла, 20 г тертого сыра, 30 г пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. горчицы, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления. Разделайте сельдь на филе. Затем размочите пшеничный хлеб в молоке, отожмите его и пропустите вместе с сельдью через мясорубку, а после этого тщательно протрите через сито. Полученную массу смешайте с размягченным маслом, сыром, добавьте горчицу, перец, хорошо перемешайте и выложите в селедочницу. Сверху посыпьте сельдь мелко порезанной зеленью.

САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ

Требуется: 250 г зеленого салата, 4 огурца, 5 помидоров, 2/3 стакана сметаны, соль и специи.

Способ приготовления. Порежьте листья зеленого салата и посолите по вкусу. Затем кружочками нарежьте огурцы, помидоры и выложите их на листья салата. После этого полейте все сметаной, а сверху украсьте салат мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Добавьте специи, посолите по вкусу.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

Требуется: 1 кг картофеля, 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1/3 стакана воды или бульона, соль и специи.

Способ приготовления. Отварите картофель в мундире, остудите и очистите. Очищенный чеснок разделите на дольки, затем растолките его и залейте бульоном или кипяченой остывшей водой. Мелко нашинкуйте лук и поджарьте его в подсолнечном масле до золотистого цвета. Нарежьте картофель кубиками и добавьте в него лук, растолченный чеснок, соль. Переложите в салатницу и перемешайте. Украсьте салат мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И МОРКОВИ

Требуется: 3 баклажана, 2—3 моркови средней величины, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Баклажаны нарежьте кружочками и обжарьте их на растительном масле до появления золотистой корочки. Затем почистите морковь и натрите ее на терке. Добавьте в нее порезанный чеснок и майонез. Немного посолите и поперчите. Тщательно перемешайте все компоненты. Выложите на блюдо баклажаны и украсьте их смесью моркови с майонезом. Сверху баклажаны и морковь посыпьте мелко нарезанным укропом.

САЛАТ ОВОЩНОЙ

Требуется: 2—3 картофелины, 3 огурца, 1 пучок редиса, 2—3 помидора, 1—2 сладких стручковых перца, 100 г фасоли, 5 стеблей зеленого лука, 30 г зеленого салата, 1 яйцо, 200 г сметаны, соль, специи.

Способ приготовления. Отварите картофель, остудите и очистите его. Нарежьте кружочками картофель, редис и помидоры. Нашинкуйте зеленый лук, а сладкий перец и листья зеленого салата нарежьте соломкой. Отварите фасоль, остудите ее и мелко порежьте. Сварите яйцо вкрутую и мелко его порежьте. Все ингредиенты перемешайте, посолите и заправьте

сметаной. Украсьте салат огурцами, нарезанными кружочками, частью яичного желтка и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

Требуется: 7 помидоров, 6 стеблей зеленого лука, 2—3 яйца, 20 г зелени укропа, 1—2 ст. л. подсолнечного масла, 3 ст. л. 3%-ного уксуса, соль и специи.

Способ приготовления. Вымытые помидоры нарежьте аккуратными тонкими кружочками, мелко нашинкуйте зеленый лук, перемешайте его с помидорами, посолите и выложите в салатницу. Посыпьте салат перцем, заправьте растительным маслом и уксусом. Яйца сварите вкрутую и нарежьте их кружочками. Украсьте ими салат сверху и посыпьте все мелко нарезанным укропом.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РЕДЬКОЙ

Требуется: 250 г свежей капусты, 3 капустных кочерыжки, 200 г редьки, 2 моркови, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. подсолнечного масла, базилик, петрушка, соль и перец.

Способ приготовления. Вымытые капустные листья мелко нарежьте. Капустные кочерыжки порежьте соломкой, посолите и перемешайте с капустными листьями. Лук нарежьте кольцами. Морковь и редьку очистите и натрите на крупной терке. Чеснок измельчите. Добавьте все это в капусту, тщательно перемешайте, заправьте томатной пастой и растительным маслом. Добавьте по вкусу соль, перец, уксус. Все перемешайте. Выложите полученную массу в салатницу, украсьте нарезанной кружочками морковью, редькой и кольцами лука. Сверху посыпьте мелко нарезанным базиликом и зеленью петрушки.

СЕЛЬДЬ В ЖЕЛЕ

Требуется: 3 селедки, 2—3 яйца, 1—2 средних моркови, 1 луковица, 1 стакан бульона, 1 ч. л. 3%-ного уксуса, 15—20 г желатина, соль, сахар, зелень.

Способ приготовления. Очистите сельдь от костей и разделайте