

Л. Поливалина

# СЕКРЕТЫ СЛАВЯНСКОЙ КУХНИ

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.991  
П50

**Поливалина, Л.**

П50     Секреты славянской кухни / Л. Поливалина. – М. : T8RUGRAM /  
Научная книга, 2017. – 172 с.

ISBN 978-5-519-62339-1

К славянской кухне традиционно относят блюда русского, украинского и белорусского народов. Все они имеют общие черты: приготовление не требует сложных ингредиентов, используются пряности, приправы, особое место отводится рецептам постных блюд и разнообразным соленьям.

В этой книге представлены избранные рецепты славянской кухни, благодаря которым вы сможете разнообразить свой ежедневный рацион. Вы найдёте способы приготовления блюд на все случаи жизни, а также рекомендации по заготовкам.

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.991  
BIC WBN  
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-519-62339-1

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые читатели, вы держите в руках сборник рецептов славянской кухни. Мы очень надеемся, что эта книга понравится как начинающим, так и опытным хозяйкам. В этой книге вы найдете множество рецептов на все случаи жизни. С ее помощью вы сможете приготовить как блюда на скорую руку, так и требующие более пристального внимания и терпения. Но и те и другие, безусловно, понравятся вашим домашним, и ваши труды будут оценены по достоинству. Прочитав эту книгу, вы узнаете некоторые маленькие хитрости, которые помогут вам достичь совершенства в искусстве приготовления пищи.

Изучив разделы этой книги, вы сможете составить полное меню, включающее в себя все необходимые блюда, начиная с супов и заканчивая напитками и сладостями. Славянская кухня, как правило, использует простые, доступные продукты, но есть рецепты и с экзотическими ингредиентами. Их вы можете приготовить на любой домашний праздник, ведь ваши родные и близкие — это самые дорогие люди, и вам, несомненно, будет приятно удивить их в такой день чем-то изысканным.

Хотя зачем ждать праздника? Устройте его сами. Испеките пироги, рецепты которых и рекомендации по приготовлению вы найдете в одной из глав этой книги, приготовьте несколько закусок, сделайте необычное горячее блюдо, порадайте домочадцев вкусным вторым, а в довершение приготовьте какой-нибудь необычный напиток. Вы устройте родным и близким настоящий праздник, который будет тем более приятен, что пройдет он в обычный будний день. Если вы не большой знаток кулинарии, не волнуйтесь — в нашей книге вы найдете рецепты, которые не потребуют большого кулинарного опыта, и вы сможете произвести впечатление, подав к столу необычное и вкусное блюдо. Для более опытных кулинаров есть рецепты посложнее.

Прочитав эту книгу, вы, вероятно, удивитесь тому разнообразию блюд, которые использует славянская кухня, ведь здесь собраны рецепты многих славянских народов, имеющие многовековую историю. Надеемся, что каждая хозяйка найдет для себя нечто новое и оригинальное.

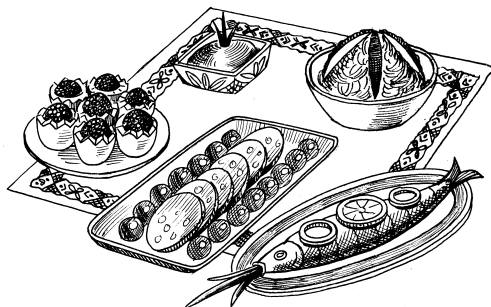
Здесь вы также найдете много необычных рецептов как горячих, так и холодных первых блюд, которые можно подать к столу во время летней жары. Несомненно, по достоинству будут оценены и вторые блюда из рыбы, мяса, дичи, овощей. В нашей книге вы найдете рекомендации и по заготовкам, ведь это один из самых древних способов хранения продуктов. Смело открывайте главу "Заготовки" и творите — зимой ваши старания будут встречены родными с восторгом.

Желаем вам не только приятного прочтения, но и творческого настроения для воплощения в жизнь больших и малых кулинарных шедевров!



## ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ

### — ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ



#### ОВОЩНОЙ САЛАТ ПО-УКРАИНСКИ

Требуется: 200 г сладкого болгарского перца, 200 г свежих помидоров, 200 г соленых огурцов, 3 яйца, 2 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. горчицы, 250 г майонеза.

Способ приготовления. Очищенный от семян перец нарежьте полосками, огурцы — кубиками. Помидоры и яйца разрежьте на 4 части. Смешайте майонез, горчицу и томатное пюре, а затем этой смесью заправьте подготовленные продукты. Добавьте соль.

#### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если мясо посолить, то через некоторое время оно начнет выделять сок, что значительно ухудшит его вкусовые качества: мясо при термической обработке станет жестким и сухим. Поэтому рекомендуется присаливать его непосредственно перед тем, как класть на сковороду (в кастрюлю), а рубленое мясо солить только тогда, когда размешивается фарш для разделки.

#### САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Требуется: 200 г мяса, 200 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 300 г свежих яблок, 2 яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 150 г майонеза, 1 лимон, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Отварное мясо, картофель, яблоки, огурцы нарежьте мелкими кубиками, добавьте горошек, лук, рубленые яйца, положите специи. Все перемешайте с частью майонеза, уложите в салатницу, сверху

полейте оставшимся майонезом, украсьте салат зеленью, кружочками яиц и ломтиками лимона.

### ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ И ГОТОВЫХ БЛЮД

Если вы хотите заготовить грибы, переберите их, но не мойте! На поддон или противень положите чистую бумагу и на нее — очищенные грибы. Сушить грибы следует на воздухе, можно и на солнце, периодически переворачивая.

### САЛАТ "СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ"

Требуется: 200 г сельди, 400 г картофеля, 100 г моркови, 400 г свеклы, 250 г майонеза, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления. Картофель, свеклу, морковь отварите, затем очистите и измельчите. На дно тарелки уложите рядами свеклу, морковь, картофель, затем филе сельди, нарезанное мелкими кусочками. На сельдь — слоями картофель, морковь и свеклу. Поверхность выровняйте и залейте майонезом, сверху украсьте петрушкой.

### ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ СТОЛА

Накрывать стол следует чистой, тщательно отутюженной скатертью. После еды надо ее встряхнуть и аккуратно сложить — это надолго сохранит свежий вид скатерти.

### САЛАТ "РУССКИЙ"

Требуется: 200 г мяса, 1/2 кг картофеля, 200 г свежих яблок, 300 г свежих помидоров, 300 г соленых огурцов, 1 ст. л. тертого хрена, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Вареный картофель, очищенное яблоко, огурец, отварное мясо нарежьте мелкими кубиками, посолите и перемешайте. Залейте соусом, для приготовления которого смешайте сметану, уксус, тертый хрен, горчицу. Салат украсьте дольками помидоров, ломтиками яиц, огурцов, посыпьте зеленью.

### УРАЛЬСКАЯ ЗАКУСКА

Требуется: 1 кг свеклы, 300 г соленых огурцов, 250 г майонеза, 3 зубчика чеснока, 3 яйца, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Вареную свеклу и огурцы очистите от кожицы, у огурцов удалите семена, добавьте чеснок, все пропустите через мясорубку.

Подготовленную массу поперчите и заправьте майонезом. Хорошо размешайте и выложите на блюдо горкой, украсьте ломтиками яиц, веточками петрушки.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Жареная рыба получается особенно вкусной, если подержать ее 5—10 мин в молоке, затем обвалять в муке и обжарить в кипящем растительном масле.

### САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ ПО-ЮГОСЛАВСКИ

Требуется: 400 г рыбы, 400 г картофеля, 100 г цветной капусты, 100 г фасоли, 2 яйца, 200 г свежих огурцов, 100 г свежих помидоров, 250 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Отварите картофель, цветную капусту, фасоль, яйца. Готовую цветную капусту разделите на части. Фасоль, картофель, яйца, свежие огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Очистите от кожи и костей рыбу горячего копчения. Нарежьте ее небольшими кусочками.

Выложите рыбу на середину салатника, полейте сверху майонезом. Вокруг расположите овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсьте кружочками яиц и помидоров, листьями салата, ломтиками огурцов.

### ОФОРМЛЕНИЕ БЛЮД

Чтобы сделать ромашку для украшения блюд, у крупного клубня картофеля срежьте оба конца, зубчатой выемкой вырежьте гофрированный цилиндр, срежьте края верхней части цилиндра и сделайте надрезы, отделяющие один лепесток ромашки от другого. Подготовленную ромашку отрежьте от цилиндра, в центр ее вставьте кружочек моркови.

### ЛАТЫШСКИЙ РАССОЛ

Требуется: 50 г соленой сельди, 150 г свинины, 200 г соленых огурцов, 150 г картофеля, 200 г свежих яблок.

Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 20 г хрена, 1 ст. л. уксуса, 3 яйца, 1 ч. л. горчицы, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Вареный картофель, огурцы и яблоки нарежьте тонкими ломтиками, а также нарежьте вареную свинину, яйца и сельдь. Заправьте все это соусом из сметаны, уксуса, горчицы и хрена. Салат украсьте ломтиками огурцов, яблок, яиц и листьями петрушки.

### ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ И ГОТОВЫХ БЛЮД

Другой способ сушки грибов: грибы нанизывают на нитку и развешивают. Подсушивают их на воздухе до полусухого состояния, до подвяливания. А досушивать их лучше в слегка приоткрытой духовке при температуре 50—70 °С. Грибы готовы, если при легком подбрасывании вверх они гремят.

### ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Требуется: 10 яиц, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, 1 ч. л. горчицы, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Сварите вкрутую яйца, затем очистите и разрежьте вдоль на 2 части, из каждой половины выньте желток. Мелко нарезанный лук спассеруйте, добавьте в него часть майонеза, горчицу, соль и соедините с желтком. Полученной массой наполните яичные белки. Блюдо украсьте кольцами лука, зеленью, а сверху полейте майонезом.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Отварную говядину, ветчину, курицу нужно вынимать из отвара непосредственно перед едой. Нельзя давать им обсохнуть, поскольку это отрицательно скажется на их вкусовых качествах.

### ФАСОЛЬ, ПРОТЕРТАЯ ПО-ПОЛТАВСКИ

Требуется: 150 г фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. уксуса, зеленый лук, черный молотый перец.

Способ приготовления. Фасоль отварите и спассеруйте репчатый лук. Затем фасоль и спассерованный лук пропустите через мясорубку и заправьте солью, перцем. При подаче к столу уложите массу горкой, полейте растительным маслом, уксусом и сверху посыпьте зеленым луком.

### ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ СТОЛА

Закусочные тарелки ставят по обеим сторонам стола стопками по 6—10 шт., а десертные — стопками по 3—4 шт.

### САЛАТ "ДЕЛИКАТЕСНЫЙ"

Требуется: 1/2 кг свежих помидоров, 300 г свежих огурцов, 50 г спаржи, 50 г фасоли, 50 г зеленого горошка, 50 г цветной капусты, 20 г зеленого салата, 1/2 стакана майонеза, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Способ приготовления. Отварите отдельно цветную капусту, спаржу, стручки фасоли и охладите. Цветную капусту разделите на мелкие части. Спаржу нарежьте небольшими кусочками, стручки фасоли и салат — на части, огурцы и помидоры — тонкими ломтиками. Продукты соедините, заправьте майонезом, посолите, поперчите. Уложите массу в салатник, украсьте овощами и посыпьте укропом.

### САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Требуется: 1/2 свежего яблока, 50 г свежих помидоров, 20 г свежих огурцов, 50 г моркови, 20 г свежих слив или вишен без косточек, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ст. л. сметаны, зелень сельдерея, укропа.



Способ приготовления. Сырую морковь, сельдерей, свежие огурцы и яблоки (без кожуры и семян) нарежьте соломкой толщиной 2—3 мм, а свежие сливы и помидоры — дольками. Соедините продукты, заправьте сметаной, добавив соль, лимонный сок и сахарную пудру. Выложите салат горкой в салатник, посыпьте зеленью.

#### САЛАТ ИЗ ДИЧИ, СПАРЖИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Требуется: 60 г дичи, 50 г спаржи, 50 г стручков фасоли, 20 г листьев сельдерея, 100 г картофеля, 3 ст. л. майонеза, 1 яйцо, 20 г маслин без косточек, 20 г салата латук, черный молотый перец.

Способ приготовления. Подготовленные головки спаржи нарежьте дольками, стручки фасоли — ромбиками и варите их отдельно. Вареный картофель нарежьте кубиками, салатный сельдерей нашинкуйте. Смешайте продукты, заправьте майонезом, солью и перцем, положите в салатник горкой, вокруг которой уложите ломтики филе вареной или жареной дичи. Украсьте салат дольками вареного яйца, маслинами и салатом латук.

#### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Необходимо иметь на кухне небольшие острые ножницы. Дело в том, что обрабатывать многие продукты гораздо быстрее и удобнее ножницами, чем ножом.

#### ГРИБЫ С ЛУКОМ

Требуется: 300 г маринованных или соленых грибов, 1 головка репчатого или 100 г зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла или сметаны.

Способ приготовления. Маринованные или соленые грибы (белые, грузди, рыжики) выньте из маринада или рассола и нарежьте ломтиками или дольками. Перед подачей заправьте грибы растительным маслом или сметаной, положите в салатник и посыпьте измельченным луком.

#### ФИЛЕ КИЛЬКИ С ЯЙЦОМ

Требуется: 50 г филе кильки, 2 яйца, 1 ст. л. майонеза, 10 г зеленого салата, зелень укропа.

Способ приготовления. Яйца, сваренные вкрутую, нарежьте кружками. На каждый яичный кружок положите филе кильки, свернутое кольцом, и, поместив на лист салата, уложите на тарелку. Кольцо свернутой кильки заполните майонезом. При подаче оформите зеленью и салатом.

#### ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ И ГОТОВЫХ БЛЮД

Хлеб долго не будет черстветь, если хранить его в закрытой крышкой стеклянной, фарфоровой или эмалированной посуде, а также в специальных хлебницах, лучше деревянных.

### ГРЕНКИ С СЫРОМ И ПИВОМ

Требуется: 50 г пшеничного хлеба, 8 яиц, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сахара, 200 г сыра, 4 ст. л. пива, 1/2 ч. л. горчицы, красный молотый перец.

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками, пропитайте их смесью из яиц, молока и сахара и обжарьте. В кастрюле, поставленной на слабый огонь, распустите, все время помешивая, тертый сыр, добавьте пиво, горчицу. Залейте готовые гренки смесью сыра с пивом и посыпьте красным перцем.

### ЯЙЦА С ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ

Требуется: 2 яйца, 50 г зернистой икры, 10 г зеленого салата.

Способ приготовления. Очистите сваренные вкрутую и охлажденные яйца и срежьте концы. Разрежьте яйцо пополам поперек. На желток положите зернистую икру горкой. При подаче поставьте яйца на тарелку и украсьте тонко нашинкованным салатом.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Пятна от молока на шерстяных материях можно удалить смесью из 3 ст. л. нашатырного спирта, такого же количества денатурата и 1 ст. л. соли.

С шелковых тканей — смесью из 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. воды и нескольких капель нашатырного спирта. Прежде чем применять эту смесь, нужно проверить, не линяет ли ткань.

### САЛАТ С ЯЗЫКОМ, ОВОЩАМИ И ЯБЛОКАМИ

Требуется: 100 г языка, 200 г картофеля, 50 г моркови, 100 г полусладких яблок, 2 яйца, 50 г анчоусов, 100 г свеклы, 3 ст. л. салатной заправки, черный молотый перец, зелень укропа.

Способ приготовления. Вареные язык, морковь и картофель, свежие очищенные яблоки, вареное яйцо нарежьте ломтиками, посолите, поперчите, залейте салатной заправкой и перемешайте. Салат положите в салатник горкой, сверху сделайте решетку из филе анчоусов, посыпьте рубленой зеленью, салат украсьте ломтиками вареной свеклы и вареного яйца.

### ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ И ГОТОВЫХ БЛЮД

Чтобы сохранить аромат и предупредить поглощение влаги из воздуха, сразу же насыпьте подсушенные грибы в стеклянную или железную банку и плотно закройте крышкой.

### ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

Требуется: 100 г мяса, 200 г картофеля, 150 г свежих или соленых огурцов, 1 яйцо, 50 г зеленого салата, 50 г моркови, 50 г маринованных фруктов, 50 г свеклы, 3 ст. л. майонеза.