

Ольга Ивушкина

Вкуснятина из мяса



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Вкуснятина из мяса / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75430-4

Вегетарианцев эта книга не привлечет, а вот любителям мясного она, несомненно, понравится. Здесь для вас собраны самые разнообразные блюда из мяса (начиная с горячих и заканчивая выпечкой) на любой вкус. Их приготовление не отнимет у вас много времени и сил, а вот следующий за приготовлением процесс доставит массу удовольствия. Так что приятного вам аппетита!

BIC WBA
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75430-4

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Глава 1

Супы и каши



«Завтрак дикаря»

Требуется: 2 стакана рассыпчатой гречневой каши, 200 г жареной печени, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 250 г шпика, соль.

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку жареную печеньку, добавьте мелко нарезанный поджаренный лук, порубленные яйца. Гречневую кашу смешайте с растопленным сливочным маслом. Все тщательно перемешайте.

В кастрюлю положите шпик и обжарьте его с двух сторон. Затем насыпьте в него кашу, сверху положите несколько ломтиков шпика, поставьте в духовку и запекайте до образования золотистой корочки.

«После бала»

Требуется: обрезки мясные (колбаса, жаркое и др.), $\frac{1}{2}$ кг вареной моркови, $\frac{1}{2}$ кг вареного картофеля, 2 луковицы, 4 яйца, 7—8 ломтиков черствого белого хлеба, 1 помидор,

2 ст. л. масла, 5 ст. л. тертого сыра, зелень петрушки, укропа, соль, сметана для заправки.

Способ приготовления. Мясные обрезки нарежьте кусочками, обжарьте в кастрюле с растопленным жиром, добавьте мелко накрошенный лук, залейте кипятком и варите 10—15 мин. Затем опустите в суп нарезанные кубиками овощи, посолите и доведите его до кипения, снимите с огня и добавьте мелко нарезанные яйца, предварительно сваренные вкрутую. В разлитый по тарелкам суп положите обжаренные кубики хлеба, посыпьте тертым сыром, зеленью, заправьте сметаной и в каждую тарелку положите кружочек помидора.

«Рыбацкий»

Требуется: 300 г свежей морской рыбы, 150 г свеклы, 150 г корней петрушки, 200 г порея, 1 ч. л. растительного масла, соль, укроп.

Способ приготовления. Неочищенную свеклу варите 40 мин, затем достаньте и остудите. Петрушку и лук очистите, мелко нарежьте и добавьте к свекле. Нарезанную кусочками рыбу варите с овощами 10 мин. Затем очистите свеклу, нарежьте мелкими кубиками и опустите в суп. Посолите, добавьте растительное масло и подавайте на стол.

«Студенческая»

Требуется: $2\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, 300 г ливера, 1—2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу (см. рецепт выше).

Ливер промойте, положите в кастрюлю, залейте водой, добавьте соли по вкусу и варите на слабом огне, пока он не станет мягким.

Готовый ливер охладите и пропустите через мясорубку.

На сковороде, смазанной маслом, обжарьте мелко нарезанный лук до золотистой корочки, затем добавьте ливер, поперчите и жарьте еще 10 мин.

Ливер смешайте с кашей.

Суп харчо

Требуется: 500 г мяса (говядины или баранины), 100 г томатной пасты, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, 3—4 зубчика чеснока, 1 зеленое яблоко, соль, красный перец, зелень кинзы и петрушки.

Способ приготовления. Мясо нарежьте кусочками, поместите в холодную воду, варите 2 ч. Мелко порезанные лук и морковь обжарьте на растительном масле, вместе с рисом, кубиками картофеля, толченым чесноком, нарезанным яблоком добавьте к мясу и варите еще 20—30 мин. За 5 мин до конца варки добавьте томатную пасту, соль и красный перец. В готовый суп положите измельченной зелени.

«Рабочий полдень»

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг свиного шпика, $1\frac{1}{2}$ стакана ячневой крупы, 12 картофелин, 6 небольших луковиц, мясной бульон, 1 морковь, зелень петрушки, укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления. Крупу промойте холодной водой, ошпарьте, положите в кипящий бульон и варите 10—15 мин. Затем добавьте нарезанный дольками картофель и варите до готовности. На порубленном шпике поджарьте мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Выложите их в суп, посолите, добавьте перец и лавровый лист. Перед подачей на стол посыпьте суп рубленой зеленью.

«Луковое горе»

Требуется: $\frac{3}{4}$ кг говядины, 3 л воды, $\frac{1}{2}$ кг лука-порея, 100 г вермишели, 5—6 картофелин, 3—4 яйца, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Мясо нарежьте кусочками, залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену, посолите и продолжайте варить до готовности. Затем добавьте нарезанный соломкой картофель, а через 15 мин нарезанный лук-порей, вермишель и варите (на небольшом огне) до готовности. При подаче на стол посыпьте суп рублеными яйцами и мелко нарезанной зеленью.

«Сон солдата»

Требуется: 1 кг свиной копченой грудинки, 1 морковь, 3 луковицы, 5—6 ст. л. перловой крупы, $1\frac{1}{2}$ стакана гороха, 4—5 шт. болгарского перца, зелень укропа, лук-порей, лавровый лист, корень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления. Копченую грудинку положите в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. С кипящего бульона снимите пену, посолите и попер-

чите, всыпьте горох, крупу, положите морковь, корень петрушки и варите до готовности. Затем добавьте мелко нарезанный лук, болгарский перец, нарезанный соломкой, лавровый лист и поварите еще четверть часа. Перед подачей к столу посыпьте суп нарезанной зеленью. Подавайте с подрумяненным на открытом огне белым хлебом или любыми сухариками.

Важно: нелущеный горох за день замочите в теплой воде, лущеный горох можно варить без замачивания.

«Ералаш»

Требуется: 1 кг овощей (картофель, морковь, сельдерей, зеленый горошек), 200 г грибов, 5—6 сосисок, 1 луковица, $\frac{2}{3}$ стакана риса, 4 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, укропа, соль.

Способ приготовления. В кастрюле с растопленным маслом обжарьте, постоянно помешивая, мелко нарезанные овощи и лук. Добавьте немного горячей воды и тушите под крышкой.

Мелко нарезанные грибы обжарьте в масле,ложите вместе с зеленым горошком в кастрюлю с овощами и тушите до готовности. Затем налейте в эту кастрюлю воды, добавьте предварительно отваренный рис, посолите суп, заправьте маслом и посыпьте свежей рубленой зеленью. В каждую тарелку положите кружочки отваренных сосисок.

«В кругу друзей»

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг баранины, 7—8 картофелин, 5 ст. л. риса или перловой крупы, 2—3 луковицы, 1 крупная морковь, по $\frac{1}{2}$ ст. л. кор-

ней сельдерея и петрушки, 3—4 помидора, 3 соленых огурца, 3 ст. л. жира, 3 ст. л. сливочного масла, 7—8 горошин черного перца, укроп, сметана для заправки, соль.

Способ приготовления. Баранину нарежьте кусочками, обжарьте в жире, залейте водой и варите $1\frac{1}{2}$ ч. Затем добавьте тщательно промытый рис, обжаренные на масле мелко нарезанные морковь, лук, коренья и нарезанный кубиками картофель. Через 10 мин опустите в суп мелко нарезанные огурцы и очищенные от кожицы помидоры, порезанные кружочками. Посолите, всыпьте перец и доварите. При подаче к столу заправьте сметаной и посыпьте укропом.

«Острое ощущение»

Требуется: 600 г говядины, 6—7 картофелин, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 4 луковицы, 8 зубчиков чеснока, 5 помидоров, 2—3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. тмина, 5—6 горошин перца, лавровый лист, зелень лука, укропа, петрушки, сметана для заправки, перец, соль, 3 л воды.

Способ приготовления. Нарежьте мясо небольшими кусочками, обжарьте в кастрюле с растопленным жиром, добавьте мелко порезанный лук, обжарьте его, затем все это залейте водой, поварите 30 мин, добавьте заранее замоченный рис.

Через 10—15 мин опустите в суп нарезанный картофель, тмин, лавровый лист, перец, посолите и варите до готовности. За несколько минут до снятия с огня добавьте очищенные от кожицы и слегка потушенные дольки помидоров. Добавьте в суп мелко нарубленный чеснок.

Перед подачей к столу заправьте сметаной и посыпьте рубленой зеленью.

«Весенний день»

Требуется: 200—250 г ветчины или колбасы, 350 г листьев молодой крапивы, 150 г лука-порея, 9—10 картофелин, $\frac{1}{2}$ стакана пшена или ячневой крупы, 2 луковицы, 1 морковь, 4—5 яиц, 3 ст. л. жира, укроп, соль, 3 л воды.

Способ приготовления. В кипящую подсоленную воду положите промытую и ошпаренную крупу. Когда крупа будет почти готова, добавьте порезанный соломкой картофель. Через 10—15 мин положите в суп ошпаренные листья крапивы, нарезанный лук-порей, а еще через 5 мин посолите и добавьте обжаренные на жире нашинкованные лук и морковь, а также нарезанную кубиками ветчину. В готовый суп покрошите сваренные вкрутую яйца и свежую зелень. К столу подавайте с гренками или сухариками.

«Солнышко лесное»

Требуется: 1 банка говяжьей или свиной тушенки, 11—12 картофелин, 2 кг початков кукурузы, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 4—5 яиц, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления. В кипящую воду выложите тушенку, нарезанный соломкой картофель и снятые с початков зерна (использовать можно кукурузу только молочной спелости!). Морковь и сельдерей натрите на

крупной терке, обжарьте на жире вместе с мелко нарезанным луком и добавьте в суп. Перед подачей на стол посыпьте суп свежей рубленой зеленью и украсьте половинками сваренного вкрутую яйца.

«Пять минут»

Требуется: $\frac{1}{2}$ банки любой тушенки, 400—500 г зелени (петрушки, укропа, лука, сельдерея), 2—3 яйца, соль.

Способ приготовления. В кипящую воду выложите тушенку, вскипятите, посолите, добавьте нарезанную зелень, взбитые яйца и через 10 мин снимите с огня. Подавайте к столу со сметаной и гренками из белого хлеба.

«Суп царя Гороха»

Требуется: 3 стакана гороха, 2 бульонных кубика, 2 моркови, 6—7 картофелин, 2 луковицы, 6—7 сосисок, 4 ст. л. растительного масла, 3 л воды, зелень петрушки или лука, лавровый лист, соль, перец.

Способ приготовления. Горох вымойте, залейте холодной водой, чтобы она его едва покрывала и варите на небольшом огне. Каждый раз, когда вода будет выкипать, заливайте горох холодной водой и так варите до готовности. Затем залейте готовую кашу 3 л воды и добавьте бульонные кубики, посолите, поперчите.

Когда вода закипит, добавьте порезанный соломкой картофель и варите до его готовности. Лук мелко порежьте, обжарьте в масле вместе с натертой на крупной терке морковью и выложите в суп, одновременно добавьте лавровый лист.