

Маргарита Колесова

Царица картошечка



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
К60

Колесова М. Н.

Царица картошечка / М. Н. Колесова — Москва: ЛитРес:
Самиздат, 2020. — 42 с.

ISBN 978-5-532-04484-5

Книга знакомит с множеством способов приготовления лёгких, быстрых и вкусных блюд, где картошку варят, жарят, запекают, готовят целиком и дольками. Всегда получаются вкусные и полезные блюда. Хозяйке на заметку и в будни, и в праздники. Здесь вы найдёте некоторые хитрости кулинарного мастерства в приготовлении картофельных блюд, которыми будут восхищаться ваши родные и гости. Все блюда приготовлены и апробированы.

ISBN 978-5-532-04484-5

© Колесова М. Н., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2020

О картофеле

Картофель – самый популярный овощ во всём мире. В нём содержатся витамины А, В, С, Е, К и РР; фолиевая кислота, ниацин, пищевые волокна. Также богат минералами: калий, кальций марганец, магний, медь, фосфор и др., имеются йод, цинк. Помимо воды, белка и углеводов, картошечка богата пектинами и клетчаткой.

Царица овощей нормализует давление, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, стимулирует мозговую деятельность избавляет от проблем с пищеварением, защищает иммунную систему, снижает холестерин в крови и помогает справиться со стрессом. Его рекомендуют употреблять людям, страдающим диабетом. Картофель предотвращает болезни почек. Вопреки распространённому мнению, корнеплод не очень калориен.

Главное помните! При варке молодой картофель необходимо опускать в кипящую воду, а старый, наоборот, в холодную. Варить следует на медленном огне!

Айнтопф с мясом

Понадобится:

Мясо – 400гр;

Морковь – 3шт;

Корень сельдерея – 120гр;

Картофель – 500гр;

Зелёная фасоль – 300гр;

Лук зелёный – 1 пучок;

Бульон (вода) – 1,5 стакана;

Растительное (сливочное) масло по вкусу;

Зелень (любая) по вкусу;

Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Горшочки смазать маслом. Мясо отварить и нарезать на небольшие кусочки. Овощи нарезать кубиками. Зелень мелко нарезать.

2. Мясо заложить в горшочки. Сверху заложить овощи и посыпать зеленью, посолить. Залить горячим бульоном (водой). Если в процессе готовки в горшочках останется мало воды, то можно долить. Готовить 40-45 минут.

Баранина с овощами

Понадобится:

Баранина (мякоть) – 500гр;

Картофель – 250-300гр;

Горошек зелёный (консервированный) – 120гр;

Морковь – 1шт;

Лук репчатый – 1шт;

Лук-порей – 1 стебель;

Вода – 300мл;

Чеснок – 1 зубчик;

Томатная паста – 1 ст. ложка;

Масло растительное – 4 ст. ложки;

Зелень по вкусу;

Перец по вкусу;

Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Картофель и мясо нарезать кубиками. Сначала обжарить в растительном масле картофель, выложить, затем обжарить мясо.

2. Морковь мелко нарезать. Репчатый лук и лук-порей мелко порубить и обжарить в масле. Сюда добавить морковь и всё вместе ещё раз обжарить.

3. Баранину залить водой, добавить томатную пасту. Тушить 20 минут. Добавить обжаренные овощи и тушить ещё 15 минут.

4. За 10 минут до готовности добавить горошек.

5. За 5 минут до выключения блюда посолить, поперчить и добавить мелко нарезанный чеснок. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Вареники с картофелем

Понадобится:

Тесто:

Мука – 400-420гр;

Яйцо – 1шт;

Масло растительное – 1 ст. ложка;

Соль – 0,5 ч. ложки;

Начинка:

Картофель – 500-600гр;

Лук репчатый – 1шт;

Масло растительное – 2 ст. ложки;

Кипяток – 200мл;

Перец по вкусу;

Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Картофель очистить, порезать пополам. Варить в подсоленной воде до готовности. Приготовить пюре.

2. Лук нарезать и обжарить на растительном масле. Лук вместе с маслом в котором он жарился, добавить в картофельное пюре. Добавить немного чёрного перца и посолить. Всё перемешать.

3. Отдельно к яйцу добавить соль и растительное масло. Перемешать. Добавить сюда муку 150гр и перемешать до образования крошки. Влить 200мл кипятка и перемешать.

4. Всыпать постепенно оставшуюся муку и замесить эластичное тесто. При необходимости можно добавить ещё до 30гр муки и снова вымесить.

5. Тесто положить в миску, накрыть пищевой плёнкой и оставить на 30 минут.

6. Тесто раскатать в пласт толщиной 3-4 мм. Вырезать кружки, на середину кружочков выложить начинку и сформировать вареники.

7. В кипящую подсоленную воду добавить лавровый лист (по вкусу) и вареники. Варить, помешивая 5 минут после всплытия.

Гуляш

Понадобится:

Говядина – 600-800гр;

Картофель – 1,5-2кг;

Морковь – 2-3шт;

Лук репчатый – 2-3шт;

Болгарский перец – 1шт;

Помидор – 1шт;

Зелень по вкусу;

Растительное масло по вкусу;

Перец по вкусу;

Лавровый лист – 2-3 листочка;

Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Готовить в глубокой сковороде, сотейнике или казане.
2. Лук нарезать и обжарить. Выложить.
3. В это масло положить нарезанные кусочки мяса, посолить и обжарить. Добавить лук, продолжая обжаривать ещё 2-3 минуты.
4. Добавить воду. Тушить 1 час.
5. Нарезать перец, морковь и помидор. Массу добавить к мясу. Перемешать и ещё готовить 15 минут.
6. Нарезать картофель и всё соединить. Налить горячую воду так, чтобы уровень воды был ниже уровня картофеля. Продолжать тушить до готовности картофеля.
7. За 2-3 минуты до выключения добавить лавровые листочки.

Запеканка по-французски с рыбой (брандада)

Понадобится:

Картофель – 4 шт.;
Треска филе – 400 гр;
Сливки 20% -50 мл;
Сливки 35% – 300 мл;
Масло оливковое – 4 ст. ложки;
Чеснок – 3 зубчика;
Лавровый лист -1 шт.;
Лимонный сок – по вкусу;
Чёрный перец по вкусу;
Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Картофель отварить в подсоленной воде. Воду слить. Картофель растолочь.

2. Треску залить 800 мл холодной воды и поставить на огонь. Довести до кипения, добавить лавровый лист и варить 7-8 минут. Бульон слить, лавровый лист удалить.

3. Треску размять, добавить сливки и оливковое масло (3 ст.ложки), вернуть на огонь. Постоянно помешивать. Готовить ещё 1-2 минуты.

4. Чеснок очистить. 1 зубчик отложить, а 2 зубчика мелко нарезать и добавить к картофелю. Туда же положить треску со сливками. Приправить солью, перцем, лимонным соком. Хорошо перемешать.

5. Форму для запекания натереть оставшимся зубчиком чеснока и смазать оливковым маслом.

6. Выложить в формочку картофельную смесь. Поставить в духовку на 15 минут.

Запеканка по французски с ветчиной

Понадобится:

Картофель – 350-400гр;

Ветчина – 100гр;

Сливки – 100мл;

Масло сливочное – 50гр;

Сыр – 30-40гр;

Розмарин по вкусу;

Мускатный орех – 1 щепотка;

Перец по вкусу;

Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Ветчину нарезать кубиками.
2. Картофель нарезать тонкими ломтиками.
3. Сливки смешать с солью и перцем.
4. Сыр натереть.
5. Форму для запекания смазать частью сливочного масла. Выложить слоями: картофель, сыр, ветчину, приправляя мускатным орехом и розмарином.
6. Залить сливками, сверху положить кусочки оставшегося сливочного масла. Накрыть фольгой.
7. Запекать 35 минут. Снять фольгу и продолжить запекать ещё 10 минут.

Запечённое картофельное пюре с сыром

Понадобится:

Картофель – 700-800гр;

Яйца – 3шт;

Сыр (твёрдый) – 150-200гр;

Сливочное масло – 2-4 ст. ложки;

Растительное масло (для обжаривания);

Чёрный перец по вкусу;

Соль по вкусу.

Приготовление:

1. Сыр натереть, либо нарезать мелкими кубиками.
2. Лук нарезать на мелкие кубики и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
3. Картофель вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде. Сделать из него пюре.
4. Яйца взбить. Добавить в пюре половину нормы сливочного масла, лук, сыр и яйца. Посолить, поперчить и всё хорошенько перемешать, либо взбить.
5. Выложить пюре в промазанные оставшемся сливочным маслом горшочки. Выпекать 25-35 минут.
6. Подавать с зеленью и свежими овощами.