

НЕОБЫКНОВЕННЫЕ БЛЮДА

из консервированных
и замороженных
продуктов

мясо, рыба,
морепродукты
овощи, фрукты



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 641/642

ББК 36.99

Н52

Составитель Д. В. Нестерова

Н52 Необыкновенные блюда из консервированных и замороженных продуктов. Мясо, рыба, морепродукты, овощи, фрукты / [сост. Д. В. Нестерова]. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-386-02208-2

На страницах этой книги собраны лучшие рецепты блюд из продуктов, которые не требуют дополнительной обработки. Оригинальные салаты и закуски, сытные супы и вторые блюда, вкуснейшая выпечка и восхитительные десерты — все это можно приготовить быстро из маринованных, замороженных, сушеных и консервированных продуктов.

УДК 641/642

ББК 36.99

ISBN 978-5-386-02208-2

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

Введение

Существует множество блюд, которые можно приготовить легко и быстро. Именно поэтому опытные хозяйки делают домашние заготовки: маринуют, квасят, солят, замораживают и сушат овощи, грибы, фрукты и зелень, варят варенье, готовят малосольную рыбу и даже тушенку. И это очень удобно, поскольку экономит время, деньги и силы.

Открыв банки с маринованными огурцами, квашеной капустой, консервированными свеклой, морковью и зеленым горошком, можно за 10 минут приготовить винегрет, добавив в него только репчатый лук и вареный картофель.

Множество классических салатов готовят с добавлением консервированных продуктов. Но из подобных ингредиентов можно приготовить не только закуски, но и другие блюда — супы, горячие мясные и рыбные кушанья, пироги, торты и, конечно, вкуснейшие десерты.

Оригинальные рецепты, собранные в этой книге, будут интересны как начинающим, так и опытным хозяйкам. Ведь на их основе можно приготовить собственные кулинарные шедевры, которые обязательно оценят по достоинству не только члены семьи, но и даже самые привередливые гости.

Салаты и закуски

Салаты и закуски не только разнообразят повседневное меню, украшают стол и возбуждают аппетит, но и утоляют голод не хуже, чем высококалорийные вторые блюда.

Любая хозяйка знает, что легче и быстрее приготовить салаты и закуски из продуктов, которые не требуют дополнительной обработки, то есть из маринованных, замороженных, сушеных овощей и грибов, копченого мяса, консервированной рыбы.

Овощные салаты и закуски

В состав овощей входят пищевые волокна, различные витамины и минеральные вещества, а также органические кислоты и другие вещества, необходимые для организма человека.

Больше всего витаминов присутствует в свежих овощах, кулинарная обработка, особенно длительное тушение, снижает их содержание.

В то же время некоторые методы консервирования сохраняют в овощах значительную часть витаминов.

Салат из помидоров и маринованного болгарского перца

Ингредиенты

3–4 помидора, 2 стручка маринованного болгарского перца, 3 столовые ложки оливко-

вого масла, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 1 пучок зелени укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками и выложить на дно салатника. Болгарский перец нарезать ломтиками и положить поверх помидоров. Зелень укропа вымыть и нарубить. Смешать растительное масло, уксус, рубленую зелень, перец и соль. Заправить приготовленным соусом салат.

Закуска из консервированных зеленых помидоров

Ингредиенты

6 консервированных зеленых помидоров, 1 луковица, 3 моркови, 3–4 стручка болгарского перца, 1 чайная ложка сахара, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать кружочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, обжарить в 20 мл растительного масла. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посыпать сахаром, обжарить в оставшемся растительном масле. Стручки болгарского перца вымыть, удалить семена и нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

В салатник выложить слоями помидоры, лук, морковь, болгарский перец. Салат посолить, оставить на 20 минут, затем посыпать зеленью петрушки.

Икра из помидоров и маринованной черемши*Ингредиенты*

5–6 помидоров, 200 г маринованной черемши, 1 пучок зеленого лука, 1 огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть укусом, посолить, поперчить, выложить на сковороду, добавить растительное масло и тушить на слабом огне в течение 15 минут.

Черемшу мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца очистить и измельчить. Огурец вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Тушеные помидоры протереть через сито, добавить черемшу, зеленый лук и яйца. Икру выложить в салатник и украсить кружочками огурца.

Острая закуска из соленых помидоров*Ингредиенты*

4–5 соленых помидоров, 1 огурец, 1 луковица, 1 стручок острого перца, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Огурец вымыть, нарезать кружочками. Стручок острого перца вымыть, удалить семена и мелко нарезать.

Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Помидоры без кожицы размять.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом, выложить на сковороду, добавить острый перец, соль, растительное масло, влить немного воды и тушить на слабом огне в течение 10 минут, затем добавить толченый чеснок, зелень петрушки, перемешать, остудить и смешать с помидорами и огурцом.

Если для приготовления закуски используются острые соленые помидоры, перец можно не добавлять.

Салат из помидоров, маринованных огурцов и хрена

Ингредиенты

5–6 помидоров, 2 маринованных огурца, $\frac{1}{2}$ корня хрена, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3–4 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Огурцы нарезать кружочками.

Корень хрена очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Помидоры, огурцы и лук выложить на блюдо, посыпать толченым чесноком, посолить, поперчить и полить растительным маслом. Сверху положить тертый хрен.

Салат из помидоров, маринованных огурцов и стручковой фасоли

Ингредиенты

5–6 помидоров, 2–3 маринованных огурца, 150 г стручковой фасоли, 100 г пекинской капусты, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка томатной пасты, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками, так же нарезать огурцы. Листья пекинской капусты вымыть. Стручковую фасоль вымыть, положить в глубокую сковороду, добавить соль,

оливковое масло, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Яйца очистить и разрезать каждое на четыре части.

Для приготовления соуса смешать уксус, сахарную пудру, томатную пасту,

зелень укропа и зеленый лук. Взбить в блендере.

Листья пекинской капусты выложить на блюдо, сверху положить горкой тушеную фасоль, а вокруг нее, чередуя, уложить кружочки помидоров и огурцов. Салат полить соусом, украсить четвертинками яиц.

Пекинская капуста (пет-сай) — растение с нежными сочными листьями. Листовые формы капусты используют как салатную зелень, кочанные — для приготовления супов и гарниров. Также пекинскую капусту сушат, квасят и маринуют.

Слоеная закуска из помидоров и соленых огурцов

Ингредиенты

5–6 помидоров, 3–4 соленых огурца, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками, так же нарезать огурцы. Помидоры и огурцы выложить на блюдо слоями, посыпая каждый перцем. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и положить сверху помидоров и огурцов.

Для приготовления соуса зелень петрушки вымыть, нарубить, смешать со сметаной. Овощи полить соусом.

Острая закуска из помидоров и маринованных огурцов

Ингредиенты

4–5 помидоров, 3–4 маринованных огурца, 1 луковица, 1 стручок острого перца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками, так же нарезать огурцы. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Стручок острого перца вымыть, запечь в духовке, очистить от кожицы и семян и измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Помидоры и огурцы выложить в салатник так, чтобы помидоры были сверху, посолить.

Сверху положить лук, измельченный острый перец и зелень, сбрызнуть уксусом.

Закуска из помидоров и ветчины

Ингредиенты

4–5 помидоров, 200 г копченой ветчины, 100 г сметаны, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки карри, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками и посолить. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить семена и натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Ветчину нарезать кубиками. Сметану взбить с зеленью петрушки, перцем и карри.

На блюдо выложить слоями ветчину, яблоко, помидоры, полить соусом.

Салат из помидоров, копченой курицы и маринованного винограда

Ингредиенты

5–6 помидоров, 300 г филе копченой курицы, 100 г маринованного винограда, 5 столовых ложек майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зеленого лука, $\frac{1}{2}$ лимона, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками, уложить горкой в салатник, посолить и поперчить. Зеленый лук вымыть и нарубить. Филе нарезать ломтиками. Яйцо очистить и нарубить. Лимон вымыть, очистить и нарезать тонкими дольками.