

Ольга Ивушкина

***Необычные блюда
из обычных овощей***



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Необычные блюда из обычных овощей / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75409-0

Книга изобилует рецептами блюд, которые способна приготовить каждая хозяйка, имея под рукой обыкновенные овощи. Все предложенное легко приготовить, блюда не потребуют больших затрат средств и времени. При всем при этом любое из них насытит вас не только в качестве повседневного завтрака, обеда или ужина, но и украсит праздничный стол.

Книга рассчитана на массового читателя.

BIC WBA
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75409-0

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

Введение



Трудно представить, каким было бы наше питание, если бы мы не знали, что такое овощи. Но, к счастью, на любом столе блюда из овощей по праву занимают почетное место. Без них не обходятся ни праздничный стол, ни повседневные завтраки, обеды и ужины. В зависимости от времени года различные овощные блюда радуют нас своим неповторимым вкусом.

Если обратиться к кому-нибудь с вопросом, много ли он знает блюд из овощей, ответ, конечно, будет утвердительным. Действительно, нам кажется, что мы знаем об использовании овощей в кулинарии все или почти все. Но на деле все обстоит не совсем так. Конечно, жареная картошка или овощной салат стали чем-то само собой разумеющимся. Но ведь из овощей можно придумать куда более экзотические и изысканные блюда.

В нашей книге мы приводим самые различные рецепты блюд из овощей. Экзотические кушанья из них придутся по вкусу любому гурману. Тем более что для их приготовления не требуется особых усилий и много времени.



Глава 1

Необычный картофель

Салат картофельный с яблоками

Требуется: 600 г картофеля, 2 корня сельдерея, $\frac{1}{2}$ кг свежих яблок, 4 ст. л. измельченных грецких орехов, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Отварной картофель нарежьте кубиками, корень сельдерея и яблоки натрите на терке, смешайте с картофелем, измельченными грецкими орехами, посолите, поперчите и заправьте сметаной. Готовый салат посыпьте орехами, украсьте зеленью сельдерея и дольками яблок.

Суп картофельный с черносливом

Требуется: $1\frac{1}{2}$ —2 л воды, 400 г картофеля, головка репчатого лука, 5 ст. л. сушеных грибов, 50 г чернослива, по 2 ст. л. растительного масла и изюма, 1 ст. л. муки, $\frac{1}{2}$ лимона, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Сушеные грибы предварительно замочите на 1 ч, проварите 20 мин, а затем мелко

нашинкуйте и положите их в процеженный грибной бульон. Лук мелко порубите, спассеруйте на растительном масле, добавьте муку и продолжайте пассерование еще 4—5 мин, после чего доведите до кипения, добавьте картофель, нарезанный ломтиками, чернослив, изюм и варите до готовности. Подавайте с ломтиками лимона и зеленью.

«Картофельный пузырь»

Требуется: 800 г картофеля, 100 г жира для фритюра, апельсин, 1 ч. л. сахара, соль, зелень базилика, мяты.

Способ приготовления. Сырой картофель нарежьте кружками, дольками или брусочками. Перед жаркой промойте в холодной воде, а затем слегка присыпьте смесью сахара и соли, перемешайте. В сотейнике нагрейте жир до 170—180 °С, положите в него картофель и жарьте, периодически помешивая, до образования румяной корочки. Готовый картофель выньте из жира шумовкой, положите на дуршлаг и дайте жиру стечь. Переложите на блюдо, сбрызните апельсиновым соком, украсьте кружками апельсина и ароматной зеленью.

Картофельные котлеты

Требуется: 1 кг картофеля, 400 г курятины или свинины, 2 яйца, 2 ст. л. муки или панировочных сухарей, 4 ст. л. сметаны, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Картофель очистите, отварите. Отвар слейте, картофель обсушите и разомните до образования пюре. Отваренное мясо проверните через

мясорубку и смешайте с картофельным пюре, добавьте сырые яйца, хорошо размешайте и разделите на котлеты. Запанируйте их в муке или сухарях и обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки. Подайте котлеты с маслом или со сметаной.

Печеная картошка

Требуется: 800 г картофеля, 250 г филе малосольной сельди, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ л мясного бульона, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 200 г сыра, соль, специи, молотые сухари, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Филе сельди вымочите в воде в течение 40 мин, нарежьте мелкими кусочками и припустите с мелко нарубленным пассерованным луком и сметаной. Затем добавьте бульон, муку, смешанную со сливочным маслом, и проварите до загустения. Вареный картофель, нарезанный кубиками, положите на порционную сковородку, залейте соусом с сельдью, посыпьте тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызните маслом и запекайте в духовке при температуре 170 °С. Готовый картофель переложите на блюдо, украсьте листочками зелени и полейте образовавшимся соком.

Фаршированный картофель

Требуется: 700 г картофеля, 70 г филе малосольной сельди, 100 г филе щуки или судака, 2 головки репчатого лука, 4 ч. л. бульона, 3 ст. л. сметаны, 120 г жира для фритюра, 200 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, соль, специи, зелень укропа.

Способ приготовления. Крупный, одинакового размера картофель очистите и обжарьте в большом количестве жира (во фритюре) до образования румяной корочки. Ложкой выньте из картофеля сердцевину. Для фарша филе сельди мелко порубите, прибавьте сырое мелко рубленное филе щуки или судака, сырой рубленый репчатый лук, предварительно замоченный в молоке белый хлеб, соль, специи и измельченный укроп. Все хорошо перемешайте и заполните фаршем подготовленные картофелины. Затем уложите их в глубокий сотейник, подлейте бульона и припустите в духовке до готовности. За несколько минут до подачи к столу влейте в картофель сметану и нагрейте до кипения. Подавайте, украсив укропом.

Картофельная запеканка

Требуется: 700 г картофеля, 60 г сливочного масла, 2 яйца, по $\frac{1}{2}$ стакана молока и сметаны, соль, черный молотый перец, панировочные сухари.

Для фарша: 400 г жареной свинины, 100 г отварного ливера, головка репчатого лука, специи.

Способ приготовления. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде и приготовьте пюре с добавлением молока и рубленых вареных яиц. На противень, смазанный маслом, посыпанный панировочными сухарями, выложите слой картофельного пюре и разровняйте его, положите на него слой фарша из жареной свинины, кольца репчатого лука, а сверху — слой отварного ливерного фарша. Верх покройте картофельным пюре, смажьте его сметаной и посыпьте сухарями, запекайте в духовке.

«Картофельные коробочки»

Требуется: 600 г картофеля, 1 л воды, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 3 ст. л. сметаны, 100 г сыра, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Картофель отварите в подсоленной воде, разомните с молоком до пюре. Готовое пюре заправьте солью, маслом и сырым яйцом, положите в кондитерский мешок с зубчатой трубочкой. На порционную сковороду или блюдо, смазанное маслом, выпустите пюре в форме овальных коробочек. Картофельные коробочки смажьте яичным желтком и запекайте в духовке. В каждую коробочку влейте взбитое сырое яйцо, полейте сметаной и посыпьте тертым сыром, посолите, поперчите и опять запекайте в духовке до готовности яичницы. Готовое блюдо переложите на тарелку и посыпьте рубленой зеленью.

Картофельная драчена

Требуется: 600 г картофеля, 400 г свинины, 1 стакан пшеничной муки, по 50 г шпика и сливочного масла, головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ ч. л. соды, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Сырой картофель натрите на терке, добавьте пшеничную муку, соль, питьевую соду, перец, нашинкованный репчатый лук, спассерованный на шпике, и мелкие кусочки обжаренной свинины. Все хорошо перемешайте, положите на противень, смазанный жиром, равномерно разровняйте и запекайте в духовке. Картофельную драчену порежьте на

куски, переложите на блюдо, сбрызните маслом, украсьте зеленью.

Крокеты

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг картофеля, головка репчатого лука, 2 яйца, 400 г куриного мяса, 1 ч. л. изюма, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. мясного бульона, 3 ст. л. кукурузной муки, $\frac{1}{2}$ л оливкового масла, соль на кончике ножа, немного сухого тимьяна, зелень петрушки.

Способ приготовления. Картофель очистите, разрежьте на четвертинки и 25—30 мин проварите в подсоленной воде. Лук, яйцо мелко порубите, куриное мясо нарежьте маленькими кусочками. Изюм замочите и дайте стечь воде. На разогретом сливочном масле поджарьте лук до прозрачности, добавьте рубленую зелень петрушки, тимьян, мясной бульон и поджарьте все, непрерывно помешивая. Положите рубленое яйцо, изюм и куриное мясо. Картофель растолките в пюре, вмешайте желток и дайте немного остыть. В сотейнике разогрейте оливковое масло. Руки обмакните в муке и сформируйте из мясного фарша шарики размером с грецкий орех, затем облепите их картофельным пюре, обваляйте в кукурузной муке и со всех сторон подрумяньте в оливковом масле.

Картофельное суфле

Требуется: 400 г картофеля, 200 г сыра, 70 г сливок, 2 яйца, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Сырой картофель натрите на терке, добавьте к картофельной массе тертый сыр, взбитые сливки и взбитые белки. Массу хорошо перемешай-

те, выложите на смазанную маслом сковороду, посыпьте тертым сыром и запекайте. Готовое суфле выложите на блюдо и порежьте на порционные кусочки.

«Колобки»

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг картофеля, по 1 стакану пшеничной муки и молока, 30 г дрожжей, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. сахара, 5 ст. л. сметаны.

Для сырного соуса: по 100 г твердого сыра, плавленого сыра и свежих помидоров, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3 зубчика чеснока.

Способ приготовления. Из муки, молока, сахара и дрожжей замесите кислое тесто, раскатайте его в лепешки толщиной 1 см, на них уложите картофельное пюре, смажьте сметаной и запекайте. Выпеченные колобки переложите на блюдо и полейте сырным соусом. Для него сыр натрите на крупной терке и подогрейте, чтобы он расплавился и образовал сметаноподобную массу. Зубчики чеснока очистите и выжмите из него сок. Помидоры очистите от кожуры и аккуратно нарежьте ломтиками. Все ингредиенты для соуса смешайте, поставьте на слабый огонь и немного подогрейте, постоянно помешивая соус.

