

Ольга Ивушкина

***Фаршированные овощи
и голубцы***



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Фаршированные овощи и голубцы / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

Благодаря этой книге вы сможете порадовать себя и близких оригинальными и необычными блюдами — фаршированными овощами. Вы сможете разнообразить ими ваш стол, а также узнать много новых рецептов приготовления начинок для самых обычных овощей.

Книга рассчитана на массового читателя.

BIC WBA
BISAC CKB000000

Глава 1

Голубцы



Голубцы овощные

Требуется: 1 кг капусты, 100 г моркови, 2—3 головки лука, 2 помидора, 250 г сметаны, по 50 г томатного пюре и растительного масла, сельдерей, петрушка.

Способ приготовления. Очистите кочан капусты, вырежьте из него кочерыжку, положите в подсоленный кипяток и варите 15—20 мин. После этого выложите капусту на сито и, дав стечь воде, разберите на отдельные листья, которые послужат заготовками для будущих голубцов.

Предварительно капустные листья немного отбейте, чтобы они сворачивались без всякого труда. Для начинки используются любые овощи, нарезанные и перемешанные между собой. На капустные листья положите овощной фарш и сверните, придав голубцам продолговатую форму. Обжарьте в растительном масле на маленьком огне, после чего сложите в неглубокую кастрюлю, добавьте туда же масло и томатное пюре и туши-

те в духовом шкафу 30—40 мин. Во время тушения голубцы несколько раз поливайте соусом.

Голубцы мясные

Требуется: по 500 г капусты и говядины, 100 г риса, 200 г репчатого лука, 300 г сметаны, томат-пюре, по 60 г масла сливочного и муки, перец, зелень.

Способ приготовления. Листья капусты запустите в кипящую воду и варите 15—20 мин. Сваренные до полуготовности капустные листья выньте, остудите и слегка отбейте черешки тупкой. На листья выложите фарш и заверните в виде рулетиков. Фарш готовьте следующим образом: в провернутое три раза через мясорубку мясо добавьте воды (примерно 20 % от веса мяса), сваренный до полуготовности рис, пассерованный лук, соль, перец.

Голубцы обваляйте в муке, обжарьте на сковороде, залейте сметанным соусом с томатом и луком и запекайте в духовке до готовности. Для соуса в нагретую до кипения сметану добавьте нагретую без жира муку (муку сушите при 110—120 °С, не допуская изменения ее цвета), затем пассерованный лук, соль, молотый перец и томат-пюре и варите при слабом кипении 10—15 мин. Подавайте голубцы с тем соусом, в котором они тушились.

Голубцы с грибами и пшенной начинкой

Требуется: 3 луковицы, 8 сухих или свежих грибов, фунт (400 г) пшена, 1 кочан кислой капусты, растительное масло, 1 морковь, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея.

Способ приготовления. Луковицу мелко порубите, поджарьте в прованском (оливковом, растительном) масле. Грибы отварите. Все смешайте, добавьте пшено, промытое в теплой воде. От кочана кислой капусты отделите листья, вырежьте у каждого толстую среднюю жилу, посолите, положите фарш, сверните капустный лист с фаршем рулетом.

В кастрюлю налейте 1 ст. л. масла, уложите рулетики в кастрюлю плотно друг к другу, поливая каждый ряд маслом. Сверху покройте оставшимися листьями капусты, залейте взваром из корней, накройте крышкой, поставьте в горячую печку (духовку) на 2 ч.

Готовые рулеты уложите на блюдо, полейте маслом с поджаренным луком.

Голубцы с рисом и зеленью

Требуется: 1 средний кочан капусты, 1 $\frac{1}{2}$ стакана риса, 3—4 крупные моркови, 2 луковицы, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 4—5 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана овощного бульона, соль, перец.

Способ приготовления. Кочан капусты обмойте, вырежьте кочерыжку, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 12—15 мин. Затем разберите на отдельные листья и слегка отбейте утолщенные места.

Рис отварите до полуготовности. Мелко нарезанный лук и натертую на терке морковь спассеруйте на масле. Рис, лук и морковь смешайте, добавьте соль, перец, зелень укропа и петрушки.

На подготовленные капустные листья положите фарш, сверните их рулетиком или в виде конвертов, запанируйте в сухарях и обжарьте на масле. Затем голубцы

уложите в кастрюлю, залейте овощным бульоном или водой и тушите. Подавайте с отварным картофелем и солеными огурцами.

Голубцы с морковью

Требуется: 1—1½ кг капусты (средний кочан), 4 моркови, 2—3 луковицы, петрушка, сельдерей, 2 помидора, 1 стакан сметаны, растительное масло.

Способ приготовления. Капусту очистите, вырежьте кочерыжку и варите в подсоленной воде 10—20 мин. Выложите на сито, дайте стечь воде, разберите на листья, стебли срежьте ножом. На каждый лист положите овощной фарш, заверните, обжарьте в масле, сложите в неглубокую кастрюлю, добавьте сметану, порезанные помидоры, накройте крышкой и поставьте в духовку на 20—30 мин.

Приготовление фарша: овощи нарежьте соломкой, обжарьте на масле до готовности, положите нарезанные дольками помидоры, соль, перец, зелень.

Голубцы с картофелем

Требуется: 1 кг картофеля, 3 головки репчатого лука, ½ стакана молока, 300 г капустных листьев, по 150 г сметаны и сыра, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Картофель отварите и горячим протрите сквозь сито. Лук спассеруйте, смешайте с картофелем, залейте горячим молоком, посолите и все хорошо взбейте. Капусту ошпарьте, отбейте утолщенные части листа, уложите картофельный фарш, заверни-

те, как обычные голубцы, залейте сметаной, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

Голубцы с рыбой и грибами

Требуется: 1 кг капусты, 1 кг судака, 4 ст. л. топленого масла, 2 стакана муки, 300 г грибов, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления. Выпотрошите рыбу и очистите ее от костей. Разрежьте филе на маленькие куски. Нарезанные куски поперчите, посолите и обжарьте в топленом масле на раскаленной сковороде до образования хрустящей корочки.

Промойте и тонко нарежьте грибы. На сковороде разогрейте масло и выложите на нее грибы. Через 15 мин добавьте 3—4 ст. л. воды и закройте сковороду крышкой. Жарьте грибы до готовности, солите их по вкусу. Жареную рыбу и грибы смешайте.

Кочан капусты обмойте, вырежьте кочерыжку, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 12—15 мин. Затем разберите на отдельные листья и слегка отбейте утолщенные места.

На подготовленные капустные листья положите рыбно-грибной фарш, сверните их рулетиком или в виде конвертов, запанируйте в сухарях и обжарьте на масле. Затем голубцы уложите в кастрюлю, залейте овощным бульоном или водой и тушите. Подавайте с отварным картофелем и солеными огурцами.

Голубцы в листьях шпината

Требуется: по 1 кг шпината, фарша из свинины, 1 булочка, 100 г сала, пучок петрушки, соль, 4 головки репчатого лука, 4 яичных

желтка, 1 ч. л. горчицы, 500 г мелких помидоров, 300 г сливочного масла, приправа для стейка.

Способ приготовления. Листья шпината промойте и обсушите. Фарш смешайте с размоченной в молоке булкой, рубленой зеленью, кубиками сала, желтками, горчицей, вымесите, приправьте специями, солью. Разложите листики шпината, положите фарш и заверните. Нанижите голубцы попеременно с помидорами на шампуры, разложите на алюминиевых корытцах для гриля. Сливочное масло смешайте с приправой для стейка и солью, разложите хлопья масла поверх голубцов, жарьте до готовности.

Голубцы с мясом

Требуется: 800 г капусты, 200 г свинины, 200 г говядины, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сметаны, $\frac{1}{2}$ ст. л. уксуса, соль, молотый перец.

Способ приготовления. Мясо пропустите через мясорубку и приготовьте фарш. Положите в него лук, перец, пропущенную через мясорубку капусту. Все перемешайте и посолите по вкусу.

Капустные листья обдайте кипятком и начините их мясным фаршем. Обжарьте голубцы на сковороде и сложите в сотейник. Добавьте томат, сметану и уксус. Затем поставьте в горячую духовку и запекайте до полной готовности.

Голубцы «Украинские»

Требуется: по 500 г капусты и говядины, 100 г риса, 200 г репчатого лука, 300 г смета-

ны, томат-пюре, по 60 г масла сливочного и муки, перец, зелень.

Способ приготовления. Листья капусты запустите в кипящую воду и варите 15—20 мин. Сваренные до полуготовности капустные листья выньте, остудите и слегка отбейте черешки тупой. На листья выложите фарш и заверните в виде рулетиков. Фарш готовьте следующим образом: в провернутое три раза через мясорубку мясо добавьте воды (примерно 20 % от веса мяса), сваренный до полуготовности рис, спассерованный лук, соль, перец.

Голубцы обваляйте в муке, обжарьте на противне или сковороде, залейте сметанным соусом с томатом и луком и запекайте в духовке до готовности. Для соуса в нагретую до кипения сметану добавьте нагретую без жира муку (муку сушите при 110—120 °С, не допуская изменения ее цвета), затем спассерованный лук, соль, молотый перец и томат-пюре и варите при слабом кипении 10—15 мин. Подавайте голубцы с тем соусом, в котором они тушились.

Голубцы с крольчатинной

Требуется: 300 г виноградных листьев, 400 г крольчатины, 200 г репчатого лука, 100 г изюма, 3 ст. л. растительного масла, 20 г зелени петрушки, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. У виноградных листьев большого размера удалите черешки и промойте листья в холодной воде. На каждый лист положите мясную начинку и заверните, придав голубцу округло-приплюснутую форму. Затем нанижите голубцы на нитку и сложите каждую пару швом друг к другу.

Для приготовления начинки крольчатину нарежьте на небольшие кусочки, обжарьте на раскаленном растительном масле вместе с нарезанным полукольцами репчатым луком. Залейте водой, положите соль, изюм, специи. Перед подачей к столу посыпьте голубцы рубленой зеленью, полейте сметаной.

Голубцы с гречневой кашей, мясным фаршем и луком

Требуется: 500 г белокочанной капусты, 200 г гречневой крупы, 200 г мясного фарша, 100 г топленого масла, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления. Подсушите подготовленную гречневую крупу и промойте ее горячей водой. Растопите масло и обжарьте в нем мелко нарезанный лук вместе с фаршем. В специальную посуду сложите послойно фарш и гречневую крупу, посолите, залейте кипятком и поставьте в духовку на 20 мин.

Свежую белокочанную капусту промойте, нарежьте квадратами, положите в подсоленную кипящую воду и варите в течение 20 с. Положите в подготовленные таким образом листья начинку из гречневой каши, сверните конвертиком. Получившиеся голубцы положите на смазанный жиром противень, сбрызните сверху растительным. Запекайте в духовке в течение 15 мин, предварительно полив голубцы сверху теплым маслом.

Голубцы с морской капустой

Требуется: 700 г белокочанной капусты, 100 г вареной морской капусты, 500 г мясного филе, 150 г риса, 200 г репчатого лука,