

овощи

торячие
и холодные

УДК 641/642

ББК 36.992

О-32

О-32 Овощи. Горячие и холодные. — М. : T8RUGRAM /
Научная книга. — 516 с.

ISBN 978-5-519-61643-0

Ни для кого не секрет, что овощи сами по себе очень богаты витаминами и полезными элементами. Но не все догадываются, насколько широк ассортимент блюд, которые можно приготовить, используя столь обычный и доступный набор продуктов.

В этой книге собраны интересные рецепты самых вкусных блюд из овощей, которые сможет приготовить каждая хозяйка, сварив, потушив или пожарив обычные овощи. Удивите своих гостей и близких оригинальными угощениями!

Приятного аппетита!

УДК 641/642

ББК 36.992

BIC WBT

BISAC CKB000000

ISBN 978-5-519-61643-0

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

ВЕДЕНИЕ

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. Независимо 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 и куда более интересные 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. Овощи недороги, к тому же они всегда под рукой — не в холодильнике, так в ближайшем магазине, где вам предложат полный ассортимент всего, что выращивается в наших краях, практически в любое время года. Значит, стоит приложить немного фантазии и усердия — и вы приготовите по-настоящему королевское блюдо. Рецепты, предложенные в нашей книге, способны подстегнуть вашу фантазию. Надеемся, что, следуя нашим советам, вы придумаете что-то свое, не менее, а может, и более оригинальное и вкусное.

Для приготовления блюд, рецепты которых представлены в нашей книге, требуются не только овощи, но и другие продукты. В сочетании с овощами многие из них способны

оказаться, что называется, «гвоздем» любого праздничного стола.

Не стоит забывать и о том, что овощи очень полезны для здоровья. Они не представляют угрозы для фигуры тех, кто не желает набирать лишний вес. Они же способны помочь в ситуации, когда по медицинским показаниям человеку противопоказана жирная и тяжелая пища. Овощные блюда не наносят сильного удара по семейному бюджету, между тем их питательная ценность весьма высока.

Можно называть много преимуществ блюд, приготовленных из овощей. И каждая причина окажется достаточно веской. А самое главное — каждая хозяйка сумеет значительно разнообразить питание своей семьи, включив в рацион привычные или непривычные доселе овощи.

В наше время очень многие люди постоянно куда-то торопятся, пытаясь охватить необъятное, и потому у большинства из нас нет времени на то, чтобы нормально поесть. Символом века, можно сказать, стало быстрое питание — всяческие консервы и полуфабрикаты. Пристрастившись к нему, мы наносим не только непоправимый вред здоровью, но и теряем особую, теплую и дружескую атмосферу, традиционно сопровождавшую семейные трапезы. Ведь еда, приготовленная заботливыми руками хозяйки, всегда намного вкуснее, чем какая бы то ни было пища быстрого приготовления и консервы, в которых полезных веществ намного меньше, чем вредных.

Блюда из овощей удобны еще и тем, что их на некоторое время можно оставить без холодильника. Значит, овощное блюдо можно взять с собой на работу или в путешествие, в отличие от мясной, жирной и белковой пищи, для хранения которой непременно требуется холодильник.

Авторы будут очень рады, если предложенные в книге рецепты станут своеобразным «руководством к действию» и добавят немало положительных эмоций как хозяйкам, так и их домочадцам. Приятного вам аппетита, дорогой читатель!

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

1



И для кого не секрет, что в давние времена русские люди не ели картофель, поскольку до определенной поры он не произрастал на территории Российского государства, как и вообще в Евразии. Картофель стал известен человечеству благодаря американским индейцам, которые по-

началу тоже не знали, как использовать этот замечательный овощ, считая его священной пищей богов. По этой причине коренные жители Америки относились к картофелю очень трепетно и приносили его клубни в дар богам, укладывая их у ног каменных идолов. Те индейцы, которые нарушали эту традицию и пробовали картофель, подвергались жестокому наказанию. Однако со временем индейцы все-таки оценили вкус этого овоща, и он перестал быть священной пищей. Как только Америка была открыта Колумбом, картофель сразу же «завоевал» Европу.

Первоначально его начали выращивать в Швеции, Швейцарии, Голландии, это были 80—90-е гг. XVII в. И уже позже — в 20—30-е гг. XVIII в. — картофель (кстати, его научное название — *Solanum tuberosum*) ввели в сельскохозяйственный обиход во Франции, в Англии, Испании, Италии, Австрии и других европейских странах.

Первые упоминания о картофеле в России относятся к началу XVIII в. И в это же время русские помещики начали включать картошку в состав оброка своих крестьян. Именно по этой причине в XIX в. по нашей стране прокатилась волна так называемых «картофельных бунтов», когда крестьяне уже не могли выживать в нищете и гнете и не в состоянии были обеспечить своих хозяев богатым урожаем картофеля. Видимо, русским картофель пришелся по вкусу, потому что помещики заставляли крестьянских отводить под посев этого «золотого овоща» огромные площади своих имений и требовали больших урожаев, но при этом они не

обеспечивали крестьян семенами, предполагая, что картофель может давать всходы в течение нескольких лет.

Между прочим, вначале европейцам картофель не понравился, потому что они предполагали, что едят его сырым, отчего употребляли в пищу его неохотно, зато в большом количестве скармливали домашнему скоту. Позже люди начали запекать картофель на открытом огне, насыпывая на деревянные палочки, — и только тогда поняли, насколько он вкуснее и ароматнее, если его подвергнуть тепловой обработке. Вот почему человечеству потребовалось достаточно длительное время для того, чтобы придумать дошедшее до нас огромное количество рецептов из сырого, отварного, жареного, тушеного и запеченного картофеля.

Картофель полюбили не только в Европе, но и в странах Африки, Азии, на Дальнем Востоке, где об удивительном овоще узнали еще позже — в конце XVIII — начале XIX вв. Причем каждый народ научился готовить его по-своему, создавая блюда, соответствовавшие традициям национальной кухни, удовлетворявшие вкусы большинства людей.

Отварной картофель — незаменимый компонент большинства овощных салатов, закусок, мясных и рыбных блюд. Но и как самостоятельное блюдо этот овощ — один из самых любимых, потому что прост в приготовлении и не требует дополнительных ингредиентов, кроме соли и масла (воды). Если же уделить картофелю времени, приправить его специями, поджарить, а потом потушить в овощном соусе, то он приобретает нежный вкус, незабываемый аромат и способен стать украшением любого праздничного стола. В любом случае, картофель представляет собой универсальный овощ, потому что не обладает ярко выраженным вкусом, как, например, помидор, перец или баклажан. Одним словом, картофель — не соленый, не сладкий, не кислый, не горький, поэтому может стать отличным дополнением к любому блюду, не испортив его, а сделав вкус более насыщенным и приятным.

Суп постный крестьянский

Блюда из картофеля

того лука, 3 зеленых перца, 2 лавровых листа, 3 ст. л. растительного масла, 1 1/2 л кипятка, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Морковь, лук, корень сельдерея вымойте, нацинкуйте, обжарьте на масле 10 мин. Картофель вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Все ингредиенты положите в кипяток, варите суп 15 мин. Капусту вымойте, нарежьте квадратиками, положите в суп, варите 20 мин. Помидоры вымойте, нарежьте дольками, положите в суп, добавьте перец, лавровый лист, соль, варите 10 мин. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Налейте суп в тарелки, положите зелень и подавайте к столу.

Суп картофельный со свежими грибами

Требуется: 500 г грибов, 800 г картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 л кипятка, 1 1/2 л воды, 3 зерна перца, 2 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Морковь, лук, корень сельдерея и петрушки вымойте, нацинкуйте. Грибы вымойте, отрежьте ножки. Ножки мелко нарежьте, обжаривайте на масле 15 мин. Шляпки грибов положите в сито, облейте кипятком. Шляпки грибов положите в кастрюлю, подлейте воды, варите 1 ч. Добавьте картофель, морковь, лук, корень сельдерея и петрушки, перец, лавровый лист, соль, варите 10 мин. Зе-

лень вымойте и мелко нарежьте. Налейте суп в тарелки, положите сметану и зелень и подавайте к столу.

Острый суп

Требуется: 4 клубня картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатного пюре, 1 ч. л. тмина, 1 лавровый лист, 1 лимон, 1 л горячей воды, 100 г сметаны, 1 пучок укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Лук вымойте, мелко нарежьте, обжаривайте на масле 10 мин. Картофель вымойте, очистить от кожуры, нарежьте дольками. Лимон вымойте, снимите цедру и мелко нарежьте. Чеснок мелко нарежьте. Положите в воду картофель, лук, тмин, цедру лимона, варите 30 мин. Добавьте томатное пюре, чеснок, сметану, соль, варите 5 мин. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Налейте суп в тарелки, положите зелень и подавайте к столу.

Тминный суп

Требуется: 1 1/2 л воды, 1/2 брюквы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1/2 стакана зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. тмина, 100 г сметаны, 1 пучок укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Морковь и брюкву вымойте, натрите на терке стружкой. Корень петрушки и сельдерея вымойте и мелко нарежьте. Лук вымойте, мелко нарежьте, обжаривайте на масле 10 мин. Тмин ра-

Блюда из картофеля

зотрите в порошок. Картофель вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Положите в воду морковь и брюкву, варите 30 мин. Добавьте пет-рушку, сельдерей, соль, варите 10 мин. Добавьте картофель и лук, варите 20 мин. Добавьте горошек и тмин, варите суп 5 мин. Зелень вымойте и мелко нарежьте. Налейте суп в тарелки, положите сметану и зелень и подавайте к столу.

Салат из картофеля, сельдерея и яблок

Требуется: 600 г картофеля, 2 корня сельдерея, 1/2 кг свежих яблок, 4 ст. л. измельченных грецких орехов, 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 сушеными грибами и черносливом

Требуется: 1 1/2–2 л воды, 400 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 5 ст. л. сушеных грибов, 50 г чернослива, по 2 ст. л. растительного масла и изюма, 1 ст. л. муки, 1/2 лимона, 1 пучок укропа или петрушки.

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

Салат из картофеля и кукурузы

Требуется: 1 кг картофеля, 2 яйца, 200 г свежих или соленых огурцов, 100 г консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, зелень петрушки и укропа, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Сварите картофель в кожуре, очистите и нарежьте кубиками. Консервированную кукурузу перемешайте с картофелем, добавьте репчатый лук, нарезанный кольцами, рубленые вареные яйца, огурцы, тертые на крупной терке.

Салат приправьте солью и перцем, заправьте майонезом, переложите в салатницу, украсьте тертым яичным желтком и зеленью.

Картофельный суп-пюре

Требуется: 1 1/2 л воды, 1/2 кг картофеля, 250 г моркови, 2 головки репчатого лука, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Нарежьте морковь и лук и слегка обжарьте на сливочном масле. Когда морковь станет мягкой, посолите ее, добавьте зелень петрушки, картофель, нарезанный кубиками, залейте водой