

Нестерова Д. В.

**1000
лучших рецептов
котлет, зраз,
голубцов
и другое рубленое
мясо**



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 641/642
ББК 36.99
Н56

Нестерова, Д. В.
Н56 1000 лучших рецептов котлет, зраз, голубцов и другое рубленое мясо / Д. В. Нестерова. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-386-03369-9

На страницах этой книги собраны лучшие рецепты котлет, зраз, голубцов, тефтелей, а также фаршированных рубленым мясом овощей. С помощью этой книги вы без труда приготовите долму, пельмени, хинкали, манты, а также вкуснейшие пирожки с рубленым мясом.

УДК 641/642
ББК 36.99

© ООО Группа Компаний
ISBN 978-5-386-03369-9 «РИПОЛ классик», 2011

Введение

Существует множество блюд, которые можно приготовить из рубленого мяса. И это не только котлеты, голубцы и зразы, но и множество других вкусных и полезных кушаний.

Лучше всего делать фарш самостоятельно, а не покупать готовый. Чтобы приготовить фарш, тщательно промойте мясо, срежьте пленки и жир, крупно нарежьте и пропустите через мясорубку. Для котлет и зраз в мясной фарш, как правило, добавляют размоченный в молоке или воде пшеничный хлеб либо панировочные сухари, лук, чеснок, яйца и специи.

Перед обжариванием котлеты и зразы можно запанировать в муке, сухарях или манной крупе. Для приготовления тефтелей, долмы, голубцов и фрикаделек в фарш часто добавляют рис и мелко нарезанные овощи, для приготовления пельменей — лук и перец.

Приведенные в данной книге рецепты рассчитаны как на хозяек, которые только учатся готовить, так и на тех, кто, достигнув вершин кулинарного искусства, не боятся экспериментировать, осваивая рецепты новых блюд.

Котлеты

Паровые котлеты из говядины

Ингредиенты

500 г говядины, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 1 яйцо, 2 ломтика пшеничного хлеба, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать.

Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, картофелем и ломтиками хлеба, добавить яйцо. Фарш посолить, поперчить и перемешать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Из фарша сформовать котлеты, выложить в корзину пароварки, готовить 30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Паровые котлеты из говядины с рисом

Ингредиенты

500 г говядины, 50 г риса, 1 луковица, 1 яйцо, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо. Фарш посолить и перемешать. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Из фарша сформовать котлеты, выложить в корзину пароварки, готовить 30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Паровые котлеты из говядины с кабачками и грибами

Ингредиенты

500 г говядины, 50 г риса, 1 луковица, 1 яйцо, 300 г кабачков, 100 г шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, очистить, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Кабачки и грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить на среднем огне, посолить, тушить на слабом огне до готовности, охладить, смешать с фаршем. Из фарша сформовать котлеты, варить на пару до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Классические котлеты из говядины

Ингредиенты

500 г говядины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ломтика пшеничного хлеба, 50 мл молока, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Хлеб размочить в молоке. Лук и чеснок очистить, вымыть.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и хлебом. Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

Паровые котлеты из говядины с гречневой крупой

Ингредиенты

400 г говядины, 1 луковица, 50 г гречневой крупы, 1 пучок зелени укропа, 4 столовые ложки кетчупа, 4 клубня картофеля, 100 мл молока, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком. Гречневую крупу варить до полуготовности, откинуть на сито, смешать с фаршем.

Фарш посолить, сформовать из него котлеты, выложить в пароварку и варить до готовности.

Зелень укропа вымыть и нарубить.

Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, добавить молоко, масло, размять до пюреобразного состояния.

Котлеты выложить на блюдо, полить кетчупом, гарнировать картофелем, посыпать зеленью укропа.

Котлеты из говядины с зеленью укропа

Ингредиенты

500 г говядины, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 1 ломтик пшеничного хлеба, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом. Зелень укропа вымыть, нарубить, добавить в фарш. Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

Котлеты из говядины с шампиньонами

Ингредиенты

500 г говядины, 100 г шампиньонов, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с грибами.

Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, выложить их на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

Котлеты «Нежные»*Ингредиенты*

500 г говядины, 200 г филе курицы, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 2 ломтика пшеничного хлеба, 100 мл молока, 100 г панировочных сухарей, 100 мл растительного масла, 4 столовые ложки кетчупа, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Хлеб замочить в теплом молоке. Яйца очистить, разрезать вдоль пополам.

Говядину и филе курицы промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом. Фарш посолить, перемешать.

Из фарша сформовать большие лепешки, на середину каждой положить половинку яйца, соединить края. Изделия обвалять в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Котлеты выложить на блюдо, полить кетчупом, посыпать зеленью петрушки.

**Котлеты из говядины и курицы
с черносливом***Ингредиенты*

500 г говядины, 200 г филе курицы, 150–200 г чернослива, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока,

1 яйцо, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 ломтик пшеничного хлеба, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать.

Говядину и филе курицы промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и ломтиком хлеба.

В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Из фарша сформовать изделия в виде лепешек. На середину каждого положить предварительно замоченный чернослив, свернуть, сформовать котлеты.

Изделия обвалять в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

Острые котлеты из говядины

Ингредиенты

500 г говядины, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 50 г майонеза, 1 клубень картофеля, 1 яйцо, 1 ломтик пшеничного хлеба, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Говядину промыть, пропустить через мясорубку

вместе с луком, чесноком, ломтиком хлеба и картофелем. В фарш добавить яйцо, майонез, перец и соль, сформовать котлеты. Выложить их на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Чесночные котлеты из говядины

Ингредиенты

500 г говядины, 6 зубчиков чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 яйцо, 1 ломтик пшеничного хлеба, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть. Лук крупно нарезать, 3 зубчика чеснока измельчить. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить, перемешать с измельченным чесноком.

Говядину промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, зубчиками чеснока и ломтиком хлеба. В фарш добавить яйцо, перец и соль, сформовать котлеты. Выложить их на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности, обвалять в смеси зелени.

Томатные котлеты из говядины

Ингредиенты

500 г говядины, 50 г томатной пасты, 1 яйцо, 1 ломтик пшеничного хлеба, 4 столовые