

Очень просто!

РЕЦЕПТЫ С КОЛБАСОЙ



Терция
2014



УДК 641/642
ББК 36.997
Р 45

Составитель А. Вайник

*Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательский Дом «Терция»*

Рецепты с колбасой / сост. А. Вайник. — М.: Эксмо;
Р 45 СПб.: Терция, 2014. — 64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-73304-0

Колбаса — мясной продукт, который всегда найдется в вашем холодильнике. Ее можно есть в вареном, жареном, тушеном виде, а можно добавить в салат или закуску и без тепловой обработки, в сыром виде. В том или ином виде колбаса с давних пор представлена в кухнях различных народов мира, а разнообразие рецептов с колбасой поражает воображение. К тому же, блюда из колбасы обычно быстро готовятся, что немаловажно в наш век постоянной нехватки времени.

**УДК 641/642
ББК 36.997**

ISBN 978-5-699-73305-7

© Составление, оформление, «Терция», 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Колбаса — мясной продукт, который всегда найдется в вашем холодильнике. Ее можно есть в вареном, жареном, тушеном виде, а можно добавить в салат или закуску и без тепловой обработки, в сыром виде. В том или ином виде колбаса с давних пор представлена в кухнях различных народов мира, и разнообразие рецептов с колбасой поражает воображение.

Колбаса — это продолговатая оболочка, наполненная мясным фаршем. Она может содержать один или несколько видов мяса, различные наполнители, подвергаться температурной или иной обработке. Традиция изготовления колбас уходит в глубь веков, их делали еще в Древней Греции и Вавилоне. Раньше это был один из распространенных способов сохранения мяса, поэтому фарш приправляли солью и пряностями. Теперь же колбаса давно стала самостоятельным продуктом, который используется не только для приготовления простых бутербродов, но и может служить важным ингредиентом довольно сложных блюд. Например, венгерское лечо с копченой колбасой, айнтопф с баварскими колбасками, казахский нарын с конской колбасой, лепешки тортилья с колбасой чоризо. Да и в нашей кухне есть прекрасные рецепты с колбасой, такие как сборная мясная солянка, гречневая каша с колбасой, купаты.

Основные виды колбас: вареные (варят при температуре около 80° С), варено-копченые (сначала



варят, затем коптят), полукопченые (сначала обжаривают, затем варят и коптят), сыро-копченые или твердокопченые (копят при температуре 20–25° С в течение 30–40 дней), сыровяленые (изготавливаются из маринованного мяса и коптятся в холодном дыме 3–4 дня), ливерная (изготавливается из вареных субпродуктов, может также содержать яйца, овощи, молоко, сливочное масло и иные добавки).

В рассуждениях на тему пользы или вреда колбасы сломано немало копий. С одной стороны, колбаса — это мясное изделие, которое обычно дешевле самого мяса и может храниться достаточно долго. Блюда из мяса надо довольно долго готовить, в то время как колбасу можно употреблять даже в сыром виде либо с минимальной тепловой обработкой. В наш век постоянной нехватки времени это очень важно. Поэтому, по статистике, колбаса и другие колбасные изделия столь популярны, уступая лишь молоку, хлебу и картофелю. И вообще, колбаса или сосиски есть в холодильнике каждой второй семьи нашей страны!

С другой стороны, надо помнить, что колбасу только лишь из мяса и специй делали до середины прошлого века, а затем в состав колбас стали постепенно вводить различные стабилизаторы, красители, ароматизаторы и другие химические добавки, например, нитрит натрия и глутаминовую кислоту. Такие вещества могут вызывать раздражение органов пищеварения, приводить к большой нагрузке на сердечно-сосудистую систему. В колбасах часто бывает большая концентрация жира — это влечет за собой угрозу повышения уровня холестерина в крови.

Будьте внимательны при покупке колбасы — внимательно читайте состав, следите за сроками годности, не покупайте дешевую колбасу от сомнительных производителей. Колбаса, изготовленная по ГОСТу и только из настоящего мяса, будет питательна, в меру калорийна и сможет прекрасно утолить голод.

БЛЮДА С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ



Салат «Оливье» по-советски

3 клубня картофеля, 300 г вареной колбасы, 4 яйца, 2 соленых огурца, 1 маленькая головка репчатого лука, 400 г консервированного горошка, 1 морковь, майонез, соль.

Картофель и морковь отварить, затем очистить. Нарезать кубиками вместе с колбасой. Из банки с зеленым горошком слить воду. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить. Огурцы натереть на крупной терке и слегка отжать, чтобы удалить лишнюю влагу. Лук очистить и мелко порубить.

В миске соединить картофель, морковь, колбасу, зеленый горошек, яйца, огурцы, лук. Посолить по вкусу. Заправить майонезом. В салат можно добавить рубленую зелень.



Салат из колбасы и сыра с редисом

250 г вареной колбасы, 150 г твердого сыра, 100 г редиса, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки рас-



растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, листья салата, зеленый лук, соль.

Колбасу и сыр нарезать соломкой или кубиками, репчатый лук — тонкими колечками, редис — кружочками. Листья салата вымыть и обсушить. Зеленый лук порубить.

Приготовить заправку: смешать растительное масло, горчицу, уксус, сахар, немного соли и взбить.

Все ингредиенты (кроме листьев салата и зеленого лука) соединить, перемешать, полить заправкой и дать немного настояться. Готовое блюдо выложить в салатник на листья салата и посыпать зеленым луком.



«Дедушкин» салат

300 г вареной колбасы, 3–4 свежих огурца, 3–4 помидора, 250 г майонеза, соль.

Крупно нарезать колбасу. Огурцы и помидоры вымыть, обсушить, нарезать крупными ломтиками. Ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить майонезом и перемешать.



«Бабушкин» салат

6 *3 филе соленой сельди, 6 клубней картофеля, 125 г вареной колбасы, 75 г шпика, 2 яйца, 2 яблока, 1 ма-*