

Авторы-составители: Т. Сотникова, Я. Юрышева

Дизайн: Ю. Анохина

Фото и стиль: Е. Брюхина, Р. Галеев, Д. Федулов

Блюда из грибов. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 80 с. — (Ку-
Б71 линария. Ты классная хозяйка!).

Грибы — замечательный и очень универсальный продукт. Во-первых, их легко достать — купить или даже собрать самостоятельно. Во-вторых, из грибов можно сделать что угодно: их можно быстро обжарить с картошкой на обед или приготовить с ними изысканную пиццу, вы-сушить для будущего супа или замариновать в банке.

В нашей книге мы расскажем вам, что можно сделать с теми или иными видами грибов (ведь разные грибы и обрабатывать лучше по-разному), и, конечно, дадим множество рецептов, с помощью которых вам не нужно будет ломать голову, что же сделать сегодня: сырный салат, ароматный суп или горячий жульен.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-89134-4

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Africa Studio, BERNATSKAYA OXANA, Binh Thanh Bui, Elena Hramova, EM Arts, Garsya, Gita Kulinitch Studio, glebchik, JIANG HONGYAN, Kateryna Sedniewa, Liliya Kandrashevich, Morten Degn, NATTHAPRAPHANIN JUNTRAKUL, Nattika, NinaM, Olga Dekush, Olga Popova, Olha Afanasieva, Oxana Denezhkina, Pakhnyushchy, rocky_raccoon, Sergey Le, Shebeko, svry, Yossi James / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Ответственный редактор А. Братушева

Художественный редактор В. Брагина

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мескей, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және енім бойынша арыз-талаптарды қабылдашының
екілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы акпарат сайты Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаган

Подписано в печать 12.07.2016. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-89134-4



9 785699 891344 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

её

Блюда из грибов





ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

еъ

Блюда из грибов



Москва
2016

СОДЕРЖАНИЕ



1 Закуски

Шампиньоны с ветчиной и сыром	10
Грибной жюльен из лисичек и шампиньонов	12
Грибная икра с грецкими орехами	14
Грибной соус	16
Омлет с маслятами, помидорами черри и зеленью	18

2 Салаты

Салат с шампиньонами, тушенными в вине	21
Слоеный салат с шампиньонами	22
Теплый салат с лисичками, молодым картофелем и беконом	24
Салат с вешенками и маринованными огурцами	26
Салат из грибов с креветками и авокадо.....	27
Салат с грибами по-азиатски.....	28

3 Супы

Постный борщ с белыми грибами	30
Картофельный суп с грибами по-деревенски.....	32
Суп-пюре из белых грибов с перцем чили	34
Грибной крем-суп	36

4 Горячее

Грибная запеканка	38
Нут с овощами и грибами	40
Ризotto с белыми грибами.....	42
Запеченная свинина с шампиньонами	44
Зразы с грибами.....	46
Голубцы с вешенками в томатном соусе	48
Паста с вешенками и помидорами черри	50



Ракушки с грибами и сыром	51
Картофель с лесными грибами в горшочке	52
Картофель, фаршированный грибами	54

5 Выпечка

Курник с белыми грибами	56
Штрудель с грибами и луком-пореем.....	58
Мешочки из теста фило с грибами	60
Пирожки с грибами, ветчиной и зеленью.....	61
Пицца с шампиньонами, помидорами черри и рукколой	62

6 Заготовки

Соленые грибы с чесноком и хреном.....	65
Маринованные белые грибы	66
Маринованные лисички	69

Опята, консервированные с морковью	70
Маслята по-крестьянски.....	71
Жареные грибы с чесноком	72
Грибная солянка консервированная	74
Быстрые маринованные шампиньоны	76
Сухая приправа из белых грибов	78
Указатель	79





Грибы замечательны тем, что их можно не только купить, но и добыть самому – и когда вы принесете из леса (или все же с рынка) полное лукошко, останется лишь правильно их приготовить. Из грибов получаются повседневные блюда и торжественные угощения – в нашей книге вы найдете и те и другие. Омлет с шампиньонами или паста с вешенками для будней, жюльен в кокотницах или французский киш с лисичками – для праздничного приема.

Полеза грибов

Грибы не только вкусны, но и полезны – они содержат около двух десятков незаменимых аминокислот, богаты витаминами группы В, А, D, Е, РР и целым набором микроэлементов (калий, каль-

ций, медь, фосфор, сера), которые благотворно влияют на работу нервной и сердечно-сосудистой систем, а также на состояние кожи, волос и ногтей.

Все хорошо в меру

Однако не стоит делать грибы основой своего рациона – организм плохо переваривает их из-за высокого содержания в них фунгина. Это вещество напоминает по составу хитин

(из которого состоят, например, панцири креветок) и сильно загружает работой организм, отсюда долгое сложное переваривание.



ПОМНИТЕ ТРИ ВАЖНЫХ ПРАВИЛА:

- 1 СООТНОШЕНИЕ ГРИБОВ И ГАРНИРА**
(или других ингредиентов) должно быть 1:3.
- 2 ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ** нужно перерабатывать
в течение нескольких часов после сбора:

тщательно мыть и мелко нарезать. Тогда фунгин будет сильнее повреждаться и лучше перевариваться организмом.

-
-
- 3 ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ШЛЯПКАМ,**
ведь в ножках грибов фунгина содержится значительно больше.

