

СОДЕРЖАНИЕ



4 Штрудели



6 Курица с картофелем, запеченные под майонезом



8 Куриные крылышки, запеченные в розовом соусе



10 Фаршированный перец



12 Каннеллони с мясной начинкой



14 Спагетти с фаршем



16 Курица, тушенная с грибами и сметаной



18 Капуста, тушенная с фаршем и апельсинами



20 Куриные крылышки, запеченные с имбирем



22 Филе индейки, жареное с курагой



24 Горшочки с мясом и картофелем



26 Квашеная капуста, тушенная с куриным филе



28 Ленивые голубцы



30 Куриное филе с рисом и помидорами



32 Свинина, тушенная с овощами и грибами



36 Капуста, тушенная со свиной и помидорами



38 Свинина, жаренная с грибами и черносливом



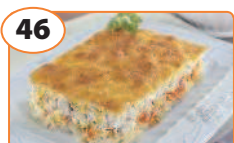
40 Запеканка с фаршем и картофелем



42 Куриное филе, жаренное с брюссельской капустой



44 Овощное рагу



46 Запеканка с рисом, куриным филе, кукурузой и овощами



50 Запеканка с капустой и фаршем



52 Цветная капуста, тушенная с баклажанами и сосисками



54 Суфле из куриной печени



56 Куриное филе и брюссельская капуста под соусом «Бешамель»



58 Цукини, фаршированные грибами



60 Ризотто с беконом и болгарским перцем



64 Мясные шарики с начинкой из фасоли и лука



66 Куриные желудки, жаренные с беконом и овощами



68 Запеканка с баклажанами и фаршем с соусом «Бешамель»



72 Кольраби, тушенная с куриным филе и овощами



74 Спагетти с баклажанами, белыми грибами и грудкой



76 Котлеты с куриным филе, сыром и болгарским перцем



78 Запеканка с куриным филе, грибами и картофельным пюре



80 Перец, фаршированный говядиной и брокколи



82

Макароны с брокколи, цветной капустой и куриным филе



84

Тефтели в томатно-сметанном соусе



86

Макароны с тыквой и филе индейки



88

Фаршированные кабачки



90

Баклажаны, фаршированные гречкой, грибами и беконом



92

Гнездышки из картофеля с грибами



94

Куриные рулетики в беконе



96

Паста «Карбонара»



98

Спаржа, жаренная с куриным филе и помидорами



100

Запеканка с индейкой, брокколи и картофелем под соусом «Бешамель»



102

Куриные тефтели в сливочном соусе



104

Перец, фаршированный индейкой, тушенный в помидорах



106

Картофельно-грибные котлеты со сметанным соусом



110

Пельмени



114

Тефтели с моцареллой в томатном соусе



116

Свинные ребрышки, запеченные с овощами



118

Кесадилья куриная



120

Ребрышки с садовой капустой и грибами



122

Ленивые вареники



124

Свинина с грибами в сливочно-сырном соусе



126

Рагу с овощами и грибами



130

Ребрышки, тушенные в вине с грибным соусом



132

Свинина с помидорами, запеченные в сливках



134

Перепела, маринованные в помидорах и луке



136

Фаршированная тыква



138

Голубцы



142

Утка, фаршированная яблоками



144

Утка с гречкой в горшочках



146

Каннелони, фаршированные рикоттой и шпинатом



148

Овощи, запеченные с куриным филе, беконом и грибами



150

Куриное филе, запеченное с опятами



152

Куриное филе, запеченное с помидорами и моцареллой



154

Куриная голень, запеченная с рисом и овощами



156

Котлеты, запеченные в духовке под грибным соусом



158

Перепела, фаршированные гречкой и беконом

ШТРУДЕЛИ



Ингредиенты:

- 500 г фарша
- 500–700 г картофеля
- 150 г лука
- соль
- перец
- растительное масло

Тесто:

- 100 мл кефира
- 1 яйцо
- 1 ч.л. разрыхлителя (или 0,5 ч.л. соды)
- 200–250 г муки
- соль

6–8 порций





1
Яйцо смешать с кефиром.



2
Добавить разрыхлитель, соль, муку, замесить не очень крутое тесто. Накрыть полотенцем, поставить на 1 час в теплое место.

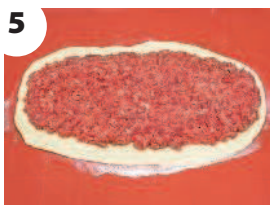


3
Фарш посолить, поперчить, хорошо перемешать.



4
Тесто раскатать.

Вместо картофеля можно потушить капусту, получится тоже очень вкусно.



5
Выложить на тесто фарш, разровнять.



6
Тесто с фаршем свернуть в рулет.



7
Рулет нарезать на кусочки шириной 2–3 см, оставить на 15 минут.



8
Лук мелко нарезать.



9
Картофель почистить, крупно нарезать.



10
В глубокой, широкой кастрюле на растительном масле обжарить лук до золотистого цвета.



11
Добавить картофель, налить немного воды (так, чтобы вода покрывала картофель на $\frac{1}{3}$), посолить, поперчить, довести до кипения.



12
На картофель выложить штрудели (выкладывать надо не плотно, т.к. во время приготовления штрудели увеличатся в размере), кастрюлю закрыть крышкой. Готовить на маленьком огне в течение 40–50 минут.

Очень вкусное блюдо, два в одном — мясо и гарнир.

КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МАЙОНЕЗОМ



Ингредиенты:

- 1 кг курицы (или бедрашек, голени, окорочков и т.д.)
- 1 кг картофеля
- 200 г лука
- 3–4 зубчика чеснока
- соль
- перец
- майонез

6–8 порций





1 Курицу посолить, поперчить.



2 Добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок, перемешать.



3 Лук нарезать полукольцами.

Простое, но вкусное блюдо для семейного ужина.

Курица получается сочная, картофель с зажаренной корочкой.

Вместо майонеза можно использовать сметану.



4 Картофель почистить, нарезать тонкими ломтиками.



5 В форму для запекания выложить курицу.



6 На курицу выложить лук.



7 На лук выложить картофель, немного посолить.



8 Смазать майонезом. Поставить в духовку.



9 Запекать при температуре 180 градусов в течение часа.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В РОЗОВОМ СОУСЕ



Ингредиенты:

- 1 кг куриных крылышек
- 150 г кетчупа (или томатной пасты)
- 150 г майонеза (или сметаны)
- соль
- перец

4–6 порций





1
Приготовить соус.
Смешать кетчуп и майонез.



2
Крылышки вымыть, посолить, поперчить.
При желании, можно отрезать кончики крылышек (там, где практически нет мяса).



3
Залить соусом крылышки, хорошо перемешать, оставить на 30 минут.

Простой, быстрый способ приготовления крылышек.

Крылышки получаются очень сочные.

На гарнир можно приготовить картофель, рис, гречку или овощной салат.



4
Выложить крылышки на противень, поставить в духовку.



5
Запекать при температуре 180 градусов в течение 30–40 минут.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ



Ингредиенты:

- 8–10 шт. болгарского перца
- 400 г фарша (любого, по вкусу)
- 200 г отварного риса
- 150 г сметаны
- 150 г томатной пасты или кетчупа
- 200 г моркови
- 200 г лука
- соль
- перец
- растительное масло

8–10 порций





1 Лук мелко нарезать.



2 Морковь натереть на мелкой терке.



3 Половину лука обжарить на растительном масле.



4 Добавить половину моркови, обжарить.

Перцы получаются вкуснейшие!



5 Смешать фарш и рис.



6 Добавить обжаренные морковь и лук, посолить, поперчить, хорошо перемешать.



7 У перца отрезать верхушку, удалить семена.



8 Перец наполнить фаршем.



9 Смешать сметану и томатную пасту.



10 В кастрюльке смешать оставшиеся лук, морковь.



11 Добавить сметанно-томатный соус, перемешать.

Нежные, ароматные, в очень вкусном соусе.



12 Выложить перцы.



13 Налить воду так, чтобы она доходила до середины перцев. Тушить на среднем огне, под крышкой около 40 минут.



14 Подавать со сметаной или с соусом, в котором тушились перцы.

КАННЕЛЛОНИ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ



Ингредиенты:

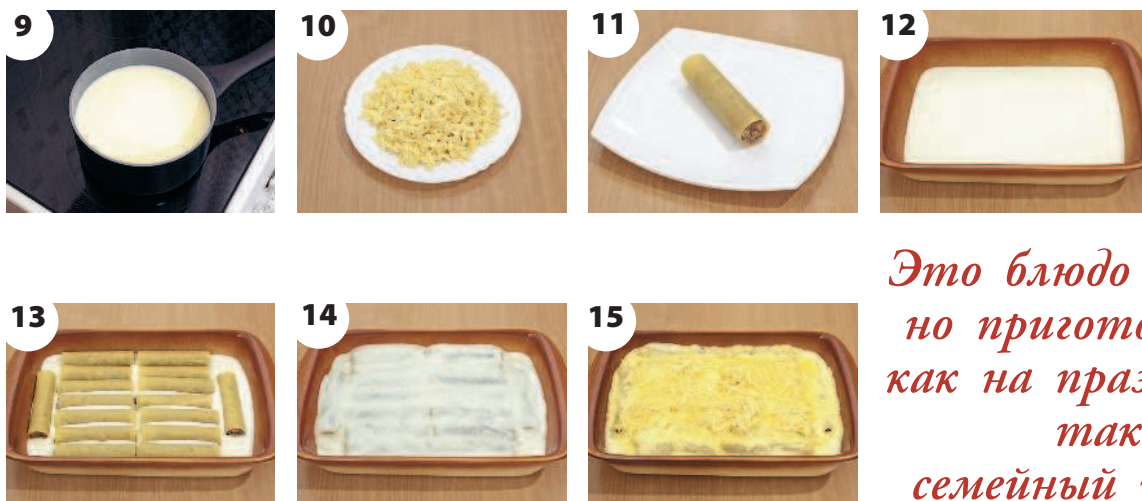
- 200–250 г каннеллони
 - 500 г фарша (любого, по вкусу)
 - 500 г помидоров
 - 200 г лука
 - 3 зубчика чеснока
 - 150 г сыра (твердого)
 - растительное масло
 - соль
 - перец
- Соус «Бешамель»:
- 50 г сливочного масла
 - 3 ст.л. муки
 - 1 литр молока
 - соль
 - перец

6–8 порций





Каннеллони — это макаронные изделия в виде больших трубочек. Они продаются в магазинах в том отделе, где лежат макаронные изделия.



Это блюдо можно приготовить как на праздник, так и на семейный ужин.

1. Лук мелко нарезать.
2. Чеснок мелко нарезать.
3. С помидоров снять шкурку, нарезать небольшими кубиками.
4. Лук и чеснок обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
5. Добавить фарш, хорошо обжарить.
6. Добавить помидоры, посолить, поперчить, жарить в течение 10–15 минут.
7. Приготовить соус «Бешамель». Сливочное масло растопить.
8. Добавить муку, немного обжарить.
9. Затем влить молоко, посолить, поперчить, варить до загустения (по консистенции соус должен напоминать жидкую сметану).

10. Сыр натереть на средней терке.
11. Каннеллони заполнить мясным фаршем. Сильно набивать фаршем трубочки не стоит, иначе они могут лопнуть. Так же, для того чтобы трубочки не лопнули, необходимо заполнять их остывшим фаршем.
12. В форму для запекания выложить половину соуса «Бешамель».
13. Выложить каннеллони.
14. Выложить оставшийся соус. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 30 минут.
15. Затем посыпать сыром, запекать еще 10–15 минут.

СПАГЕТТИ С ФАРШЕМ



Ингредиенты:

- 400 г спагетти
- 400 г фарша (любого, по вкусу)
- 250 г помидоров
- 200 г моркови
- 150 г лука
- растительное масло
- соль
- перец

6–8 порций





1 Лук мелко нарезать.



2 Помидоры нарезать кубиками.



3 Морковь натереть на средней терке.



4 На растительном масле обжарить лук.

Простое, но вкусное и сытное блюдо.

Можно использовать не только спагетти, но и пенне, ракушки, спиральки тоже хорошо подойдут.



5 Добавить морковь, немного обжарить.



6 Добавить помидоры, жарить в течение 5 минут.



7 Добавить фарш, посолить, поперчить, жарить до готовности (около 20 минут).



8 Спагетти отварить до готовности.



9 Добавить спагетти к фаршу, хорошо перемешать.



10 При подаче можно посыпать зеленью.

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ И СМЕТАНОЙ



Ингредиенты:

- 1 курица (весом около 1.5 кг)
- 300 г свежих грибов
- 300 г сметаны (10–20%)
- растительное масло
- соль
- перец

6–8 порций

