



≡ Содержание ≡

Добро пожаловать в мир русской кухни! 6

1

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салаты и закуски в русской кухне отличаются разнообразием. Как правило, это блюда с заправкой из овощей в зависимости от сезона.

Витаминный салат	8
Оливье	10
Винегрет	12
Летний овощной салат	14
Салат из крабовых палочек.....	15
Сельдь под шубой.....	16
Икра из баклажанов.....	20
Жюльен из грибов	22
Морковь по-корейски	24

2

СУПЫ

Суп – блюдо, без которого невозможно представить себе русский обеденный стол. Супы русской кухни подразделяются на горячие и холодные. К горячим супам относят щи, борщи, рассольники, солянки, уху и тому подобные. Из холодных супов можно выделить окрошку, ботвинью, свекольник.

Щи из кислой капусты.....	27
Борщ.....	29
Гороховый суп	32
Мясная сборная солянка.....	34
Ленинградский рассольник.....	36

Суп-лапша с курицей	38
Деревенский грибной суп	40
Рыбная солянка	42
Окрошка – холодный суп на квасе	44
Холодный борщ на кефире	46

3

БЛЮДА С МЯСОМ

Наиболее распространены в русской кухне блюда из говядины и свинины, реже – из баранины. Фарш для большинства изделий составляют, смешивая эти виды мяса.

Пельмени с мясом.....	48
Мясные зразы с яйцом.....	52
Жареные котлеты	54
Бефстроганов.....	56
Тефтели.....	58
Голубцы	60
Фаршированный перец.....	63
Отбивные из свинины.....	65
Жаркое в духовке	66

4

БЛЮДА С МЯСОМ ПТИЦЫ

Сотни рецептов жареной или вареной курицы прочно обосновались в русской кухне. Ее запекают целиком или частями, фаршируют как целую курицу, так и ее части. Тушат кусочками, используют и филе, и мясо на кости.

Куриное филе в сливках.....	68
Курица на банке	69



Окорочка, фаршированные грибами	70
Окорочка, фаршированные яйцом и зеленым луком	72
Куриный шницель.....	74

5

РЫБНЫЕ БЛЮДА

И морская, и речная рыба занимают прочное место на русском столе.

И белая, и красная рыба с сочным мясистым филе, и костлявые карпы, запеченные целиком, и соленая сельдь – любимые блюда с древних времен и до сегодняшних дней.

Рыба под маринадом	76
Треска в пивном кляре	78
Котлеты из трески	80
Зразы с печенью трески	81

6

ГАРНИРЫ

В качестве гарниров чаще всего используются каши из различных круп (рис, гречка, перловка) или овощи, тушеные, отварные или жареные.

Перловая каша	82
Гречневая каша	83
Гречневая каша с грибами	84
Рагу из кабачков в духовке	86
Тушеная капуста	88
Картофельное пюре	89
Картофель, жаренный кружочками	90

7

ВЫПЕЧКА

Без выпечки представить русскую кухню невозможно. Это и блины, и пироги, ватрушки и шанежки. Со всевозможными начинками и сладкими и сытными.

Шарлотка	92
Пирожки с капустой	94
Оладьи на кефире	98
Блины на молоке.....	100
Жареные пирожки с картофелем и грибами	103
Пасхальный кулич.....	107
Заливной пирог с капустой.....	110
Ватрушки	112

8

НАПИТКИ

Компоты, морсы и кисели – в их приготовлении используют ягоды и фрукты, как свежие, так и сушеные либо замороженные. Вкуснейшие напитки и дополнительный источник витаминов.

Компот из свежих яблок с курагой.....	114
Компот из сухофруктов	115
Брусничный морс.....	116
Малиновый кисель	117
Указатель	118

⇒ Добро пожаловать в мир русской кухни! ⇐

ПРАВДА В ТОМ, ЧТО ЭТУ КНИГУ МЫ РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ ОТ УЖАСА.

Да-да! Нас приводят в ужас все те блюда, что в других странах выдают за блюда русской кухни. А на самом деле к современной русской кухне они не имеют никакого отношения. Все это напоминает игру в «испорченный телефон». Когда слово, переданное от человека к человеку, в конечном итоге полностью меняет свой смысл. То же самое происходит и с рецептами русских блюд.





Если вы хотите узнать, что такое современная русская кухня, – следуйте за нами, страница за страницей. Мы расскажем вам об этом и дадим точные, проверенные рецепты и пропорции. Научим вас готовить самые простые и наиболее распространенные русские блюда.

Вы откроете для себя много нового. Узнаете, как готовятся и называются популярные русские блюда. Узнаете не только историю этих блюд, но и много приемов и хитростей, облегчающих их приготовление.

Чего вы точно не найдете в этой книге – так это подсчета калорий. Увы! Русская еда – сытная, основательная и очень вкусная. Поэтому не будем расстраивать себя подсчетом калорий.

У иностранцев представление о русской кухне складывается из трех составляющих: блины, икра и водка. Нам хочется разрушить это заблуждение.

Начнем с того, что понятие русской кухни в последнее столетие очень изменилось. Та кухня и те блюда, которые популярны сейчас в России, очень отличаются от старинного их приготовления. Огромное влияние на русскую кухню оказали кухни других стран. Напомним читателю, что почти 70 лет Россия была одной из республик большого Советского Союза. Многие популярные блюда позаимствованы с тех времен.

Так, совершенно русскими блюдами стали борщ, шашлык, азу и котлета по-киевски, многие салаты и напитки. Перенимая кулинарные навыки и пристрастия из соседних культур, русская кухня адаптировала их под свой вкус.

Параллельно с этим адаптировались к современным реалиям и возможностям старинные русские блюда. Древняя кухня отличалась своей простотой и однообразием. Готовили все блюда в русской печи – в основном методом томления и запекания. Большое влияние на старинную русскую кухню оказали христианские православные традиции. Из 365 дней в году большая часть приходилась на постные дни. И поэтому в русской кухне преобладали овощные, грибные и рыбные блюда, разнообразные каши.

Менялись времена, появлялись новые технические возможности – и вместе с этим менялись гастрономические особенности.

•
ТО, ЧТО СЕЙЧАС МОЖНО СМЕЛО НАЗВАТЬ РУССКОЙ КУХНЕЙ, –
ЭТО ТВОРЧЕСКАЯ ПЕРЕРАБОТКА РЕЦЕПТОВ ДРУГИХ НАРОДОВ С ОДНОВРЕМЕННЫМ СОХРАНЕНИЕМ
РУССКИХ КУЛИНАРНЫХ ТРАДИЦИЙ. КОПИЛКА РЕЦЕПТОВ БУДЕТ ПОСТОЯННО ПОПОЛНЯТЬСЯ
НА НАШЕМ САЙТЕ WWW.RU-KITCHEN.RU
Готовьте! Пробуйте! Наслаждайтесь!

≡ Витаминный салат ≡

ЭТОТ САЛАТ ТРАДИЦИОНЕН ДЛЯ НАЧАЛА ВЕСНЫ В РОССИИ.

Готовят его из овощей, которые с осени сохраняются до весны. Это, как правило, капуста, яблоки и морковь. Яблоки придают нужную кислинку салату. Морковь добавляет немного сладости и окрашивает салат. Лимон позволяет яблоку сохранять свой цвет (не темнеть при окислении). Все овощи вместе считаются хорошим источником витаминов, отсюда и название салата.

**НА 4-6 ПОРЦИЙ
ПОТРЕБУЕТСЯ:**

500 г БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

1 МОРКОВЬ

1 ЗЕЛЕНОЕ ЯБЛОКО

½ ч. ложки соли

½ ЛИМОНА

2-3 ст. ложки
РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА



ЭТОТ САЛАТ ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ГАРНИРА

К МЯСУ, РЫБЕ ИЛИ КУРИЦЕ И МОЖЕТ БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ДИЕТИЧЕСКИМ БЛЮДОМ.

ХРАНИТЬ САЛАТ МОЖНО В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ДНЕЙ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, НАКРЫВ КРЫШКОЙ ИЛИ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКОЙ.

ПРИ ХРАНЕНИИ САЛАТА ВЫДЕЛЯЕТСЯ МНОГО ЖИДКОСТИ (ОВОЩНЫЕ СОКИ), НО ЭТО НЕ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО САЛАТА.



① Нарежьте капусту мелкой соломкой. Переложите в миску. Посолите и хорошо разомните руками.

•
СОЛЯ КАПУСТУ,
СЛЕГКА РАСТИРАЙТЕ ЕЕ РУКАМИ,
СДАВЛИВАЯ ПАЛЬЦАМИ, ЧТОБЫ СОЛЬ
ХОРОШО ПЕРЕМЕШАЛАСЬ И ВЫСТУПИЛ
КАПУСТНЫЙ СОК.
•



② Яблоко и морковь очистите от кожуры тонким ножом. Натрите яблоко на крупной терке.



③ Сбрызните натертое яблоко соком, выжатым из половины лимона, и перемешайте.



④ Добавьте яблоко в миску с капустой.



⑤ На мелкой терке натрите морковь. Добавьте в салат.



⑥ Размешайте все овощи вместе.



⑦ Влейте растительное масло и перемешайте еще раз.

⇒ Оливье ⇒

НАВЕРНОЕ, САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ В МИРЕ САЛАТ ПОД НАЗВАНИЕМ «РУССКИЙ»

в России носит другое название. И назван он по фамилии французского повара, работавшего в Москве до революции. Готовить салат очень просто.

Все продукты можно подготовить заранее.

**НА 4 ПОРЦИИ
ПОТРЕБУЕТСЯ:**

300 г говядины

2 НЕБОЛЬШИХ
СОЛЕННЫХ ОГУРЦА (100 г)

2 СРЕДНИЕ КАРТОФЕЛИНЫ
(200 г)

1 МОРКОВЬ (150 г)

2 ВАРЕННЫХ ЯЙЦА

2–3 СТ. ЛОЖКИ
КОНСЕРВИРОВАННОГО
ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (100 г)

2 СТ. ЛОЖКИ МАЙОНЕЗА
(100 г)

СОЛЬ



•
В ГОДЫ ЗАСТОЯ В РОССИИ БЫЛИ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ С МЯСОМ В СВОБОДНОЙ ПРОДАЖЕ,
ПОЭТОМУ ХОЗЯЙКИ СТАЛИ ЗАМЕНЯТЬ МЯСО В САЛАТЕ КОЛБАСОЙ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ. НЕКОТОРЫЕ ДО СИХ ПОР СЧИТАЮТ,
ЧТО В СОСТАВЕ САЛАТА ДОЛЖНА БЫТЬ ИМЕННО КОЛБАСА. **МЫ НЕ СПОРИМ, СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ – СТОЛЬКО ВКУСОВ.**
НО С ЧЕМ СОГЛАСАТСЯ ВСЕ – ТАК ЭТО С ТЕМ, ЧТО ОЛИВЬЕ (РУССКИЙ САЛАТ) СТАЛ ТРАДИЦИОННЫМ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО СТОЛА,
И НИКТО НЕ МЫСЛИТ ПРАЗДНИКА БЕЗ «ТАЗИКА ОЛИВЬЕ». ЭТО КАК РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ИНДЕЙКА В США, НАПРИМЕР.



1 Говядину положите в кастрюлю, залейте холодной водой, посолите. Варите примерно 30 минут после закипания.



2 После чего мясо достаньте из бульона и остудите.



3 Если время позволяет, то остудите мясо прямо в бульоне и только потом доставайте. Оно станет мягким и приобретет более насыщенный вкус.



4 Картофель и морковь залейте водой, посолите и варите до готовности.

ГОТОВНОСТЬ МОЖНО ПРОВЕРИТЬ, ПРОТКНУВ ОВОЩИ НОЖОМ.

Если нож входит легко – овощи готовы. Обратите внимание, что картофель варится быстрее, чем морковь. Если вы варите овощи в одной кастрюле, то сначала достаньте картофель, а морковь варите еще некоторое время.

И ОВОЩИ, И МЯСО ЛУЧШЕ СОЛИТЬ ПРИ ВАРКЕ.

Тогда готовый салат солить не нужно.



5 Остудите овощи и очистите от кожуры.



6 Сварите яйца (ровно 7 минут после закипания), после чего остудите их. Нарежьте небольшими кубиками картофель, морковь, огурцы и мясо.



7 Переложите в глубокую салатную тарелку. Добавьте зеленый горошек.



8 Вареные яйца нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке и добавьте в салат.



9 Заправьте салат майонезом.



10 Хорошо размешайте. Готово!