

КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

СУП ИЗ ФАСОЛИ С КАРТОФЕЛЕМ

Замоченную фасоль варить до мягкости. Затем положить поджаренные морковь и лук, картофель, соль, перец, лавровый лист и продолжать варку супа до готовности.

На 1 стакан фасоли — 5—6 шт. картофеля, по 1 шт. моркови и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП ИЗ ФАСОЛИ С ЛАПШОЙ

Перебранную и промытую фасоль на 3—4 часа залить холодной водой. Затем воду слить, фасоль залить 2 1/2 л бульона или холодной воды и сварить до мягкости. Добавить поджаренный с маслом лук, соль, перец (по вкусу), засыпать лапшу и варить еще 20 минут. При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки.

На 1 1/2 стакана фасоли — 1 головку лука, 100 г лапши, 2 ст. ложки масла.

СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, добавить 1 чайную ложку соли, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену и варить фасоль на медленном огне 1—1 1/2 часа. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук, добавив к концу жарения красный перец и муку, все перемешать и жарить еще в течение 1—2 минут. После этого лук переложить в сваренную фасоль, добавив натертые пли мелко нарубленные грецкие орехи, соль по вкусу, и варить суп в течение 15—20 минут.

При подаче на стол положить в суп мелко нарезанную зелень петрушки.

На 1 1/2 стакана красной фасоли — 1—2 головки лука, 50 г очищенного грецкого ореха, 1/2 ст. ложки муки, красный перец по вкусу и 2 ст. ложки масла.

СБОРНАЯ МЯСНАЯ СОЛЯНКА

Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить от кожицы, разрезать на две части и нарезать ломтиками. Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и пр. Их следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, прибавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5—10 минут. Можно добавить нарезанные кружочками помидоры.

При подаче к столу в солянку положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

УКРОП

Укроп (из семейства зонтичных), когда он еще совсем зеленый и молодой, используют в качестве ароматной пряной травки, которую мелко нарезают и посыпают ею первые, вторые блюда и закуски. В созревшем виде укроп к столу не подают, так как он в это время грубоват. В начальной стадии созревания укроп (все растение, кроме корней) следует класть в соленья, квашения, маринады. Молодой укроп идет в сушку.

БАРБАРИС

Барбарис — дикий кустарник, его кислые, ярко-красные ягоды содержат яблочную кислоту. Из ягод барбариса приготовляют варенье, желе, соки, сиропы, их используют как приятную кислую приправу. Есть садовый барбарис, его культивируют как ягодный и декоративный кустарник.

Высушенные и истолченные в порошок ягоды барбариса подают отдельно как приправу ко многим восточным блюдам, особенно к шашлыкам.

БАДЬЯН

Бадьян — плоды (в виде небольших звездочек) вечнозеленого дерева из семейства магнолиевых. У бадьяна запах аниса, вкус сладковатый: используется в кулинарии как пряность.



ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

1 кг свекольной ботвы промыть, сложить в кастрюлю, залить 2 л горячей воды и варить 10—15 минут, затем добавить промытый щавель (200 г) и варить еще 10 минут. После этого вынуть шумовкой зелень, пропустить ее через мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром. Нарезать огурцы, лук, укроп, редис, крутые яйца и сложить все это в супник, затем добавить сметану, горчицу, залить остуженным отваром с зеленью и размешать.

СУП ИЗ ЛИСИЧЕК

Лисички (500 г) вымыть; нарезать 100 г шпига, истолочь и тушить в нем мелко нарезанный лук в течение 10 минут, чтобы он стал полумягким. Затем соединить грибы с луком и тушить ещё 45 минут. После этого грибы залить 3 л кипятка, посолить и кипятить 30 минут. Чайную ложку муки развести со сметаной и заправить грибы. При желании, посыпать перцем по вкусу.



В жестяно-баночном цехе консервного завода

На 500 г мяса (для бульона) — 300 г вареных или жареных мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 100 г сметаны и 1/4 лимона.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Хорошая солянка получается из красной рыбы (осетрины, севрюги, белуги, стерляди).

Снятое филе рыбы нарезать кусочками, по 2—3 куска на порцию, а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5—6 минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, нарезанные помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10—15 минут. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

На 500 г рыбы — 4—5 соленых огурцов, 1—2 головки репчатого лука, 2—3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 2 ст. ложки масла.

ЧИХИРТМА ИЗ БАРАНИНЫ

Баранину обмыть холодной водой, нарезать небольшими кусками (из расчета 3—4 куска на порцию), положить в кастрюлю и поставить варить, снимая появляющуюся на поверхности пену.

Сваренную баранину вынуть из кастрюли, а бульон процедить сквозь марлю или частое сито.

Мелко нарезанный лук поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить. После этого в процеженный бульон положить сваренную баранину, поджаренный с мукой лук, добавить шафран, соль, перец и дать закипеть.

Отдельно вскипятить светлый виноградный уксус и влить в суп, снова дать вскипеть, после чего кастрюлю снять с огня.

Перед подачей к столу яичные желтки взбить в отдельной посуде, смешать с небольшим количеством бульона, влить в суп, размешать и подогреть, не доводя до кипения (чтобы желтки не свернулись), а затем посыпать суп зеленью киндзы.

На 500 г баранины — 2 головки лука, по 1 ст. ложке муки и масла, 2 яйца, 1/2 чайной ложки шафрана, 2 ст. ложки уксуса.

ФОРЕЛЬ

Это звучное название красивой и вкусной рыбы ассоциируется с представлением о горном быстром, чистом и холодном ручье, где резвятся пестрые ручьевые форели, любимые рыбки рыболовов-спортсменов.

Форель-пеструшка — небольшая рыбка весом 200—500 г. В благоприятных условиях отдельные экземпляры вырастают до 10 кг и более.

В прудовых хозяйствах в большом количестве разводят другую разновидность — радужную форель, которая продается в рыбных и гастрономических магазинах по преимуществу живой.

В горном озере Севан (в Армении) добывают особую разновидность форели — севанскую форель с жирным розовым мясом. Эта исключительно вкусная рыба поступает на рынок в мороженом виде. Для ее обработки на берегу Севана построен специальный холодильник.

Крупная озерная форель вылавливается в озерах Ладожском, Онежском, на Кольском полуострове, в Карело-Финской ССР. Вес озерной форели от 1 до 6—8 кг, в отдельных случаях — до 18 кг.

Озерная форель испещрена черными пятнышками в виде буквы «х». Ручьевая покрыта, главным образом по спинке, черными и красными пятнышками, обведенными светлым ободком. У радужной форели вдоль боковой линии — широкая радужная полоса.

Севанская форель также покрыта пятнами, но их окраска и расположение сильно варьируют.

Форели как мелкие, так и крупные хороши отварными или жареными на вертеле.

Прудовые хозяйства выпускают полупорционную форель (130—170 г) и порционную весом 350 г.

Рыбу, залитую соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить запекать в духовой шкаф на 10—15 минут. При подаче на стол посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью петрушки. К рыбе подать огурцы.

На 1 банку (350 г) консервов — 800 г картофеля, $^2/_3$ стакана сметаны, 1 чайную ложку муки, 1 ст. ложку тертого сыра, 2 яйца, 200 г свежих грибов и 3 ст. ложки масла.

РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ КАШЕЙ

Очистить целую рыбу, отрезать голову около плавников, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем внутри брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалять в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5—6 минут вынуть, облить сметаной и опять поставить в шкаф на 3—5 минут, поливая с ложки образовавшимся соусом. Длительность запекания рыбы зависит от температуры духового шкафа и размера рыбы.

Рыбу лучше всего подать на стол на этой же сковороде или же переложить на подогретое блюдо вместе с соком. К рыбе подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки.

Таким способом можно приготовить карпа, карася или сазана.

На 750 г рыбы — 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 головку лука, 1 ст. ложку муки и 3 ст. ложки масла.

СОЛЯНКА ИЗ РЫБЫ НА СКОВОРОДЕ

Натушить для солянки свежую или квашеную капусту. Подготовленную рыбу (осетрину, севрюгу или стерлядь) нарезать на куски в 40—50 г, сложить отдельно в кастрюлю, посолить, посыпать перцем, добавить каперсы, огурцы, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные ломтиками, прибавить томат-пюре, лук, нашинкованный и слегка поджаренный с маслом, стакан рыбного бульона (или воды), 2 лавровых листика, накрыть кастрюлю крышкой и варить 15—20 минут.

Затем прибавить муку, смешанную с чайной ложкой масла; осторожно, не ломая кусков рыбы, размешать и кипятить 1—2 минуты. На дно сковороды положить третью часть тушеной капусты, разровнять, разложить поверх нее рыбу с гарниром, полить соусом, полученным при варке рыбы, покрыть остальной капустой, сравнять, посыпать толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 8—10 минут.

При подаче на стол уложить на солянку вымытые маслины. Украсить ее можно ломтиками лимона, маринованными вишнями, виноградом, сливами или брусникой и веточками зелени петрушки.

На 500 г рыбного филе — 1 кг свежей или квашеной капусты, по 2 ст. ложки масла, томата-пюре и толченых сухарей, 2 соленых огурца, 50 г каперсов, 50 г маслин, 2 головки лука.

Для тушения капусты — 2 ст. ложки томата-пюре, 2 1/2 ст. ложки масла или смальца, 1 головку лука, по 1 ст. ложке сахара и муки.

РАКИ И КРАБЫ

РАКИ НАТУРАЛЬНЫЕ

Промытых раков положить в кастрюлю, добавить нарезанные морковь и лук, зелень петрушки, укроп, лавровый лист, соль, залить 4—5 стаканами кипятка и варить 10 минут.

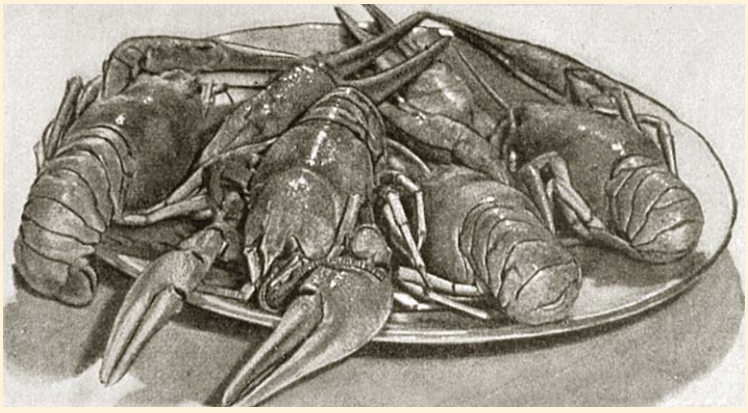
Подавать раков на стол в кастрюле вместе с отваром или переложить в глубокую миску и залить отваром вместе с кореньями.

На 10 раков — по 1 шт. моркови и лука, маленький пучок зелени петрушки, 1 пучок укропа, 1 ст. ложку соли.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ РАКОВЫЕ ШЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Открыть банку, переложить в кастрюлю раковые шейки вместе с соусом и прогреть. Отдельно в подсоленной воде сварить очищенный и разрезанный на четвертинки картофель. Когда картофель сварится, слить воду и заправить его разогретым маслом. Подавая на стол, картофель положить на подогретое круглое блюдо, а в центре его поместить раковые шейки вместе с соусом. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно можно подать свежие огурцы или зеленый салат.

На 1 банку (340 г) раковых шеек в томатном соусе — 800 г картофеля, 2 ст. ложки масла.





«ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ»

Для изготовления этих консервов идет только самая лучшая, безусловно свежая печень трески. В банке, вмещающей 350 г, 83% приходится на печень (290 г) и 17% (60 г) — на томатный соус. Эти консервы стерилизуют при температуре 112° в течение более 40 минут. Представляет интерес рецептура томатного соуса, которым залита в этом консерве печень трески: 30%-ной томата-пасты — 36,5 г, сахарного песка 8 г, жареного лука 1,6 г, горького перца 0,08 г, 80%-ной уксусной кислоты 1,5 г, перца душистого, гвоздики и кориандра по 0,05 г, мускатного ореха и лаврового листа по 0,08 г каждого.

Эти консервы, как и консервированная печень трески или налима в натуральном виде (в собственном соку), — отличный продукт.

РАКИ

У раков сочное, нежное, вкусное мясо, которое особенно ценится любителями пива.

Когда нет свежих раков, их можно вполне заменить консервами «Раковые шейки». Эти консервы полностью сохраняют вкус, аромат, все свойства и достоинства свежегоракового мяса.

Прежде чем жарить котлеты, мясо, рыбу, разогрейте сковороду на сильном огне, растопите на ней масло и только после этого кладите на сковороду подготовленные продукты. Когда мясо или рыба подрумянится с обеих сторон, убавьте огонь и дожаривайте их на небольшом огне.

ОТВАРНОЕ МЯСО

Мясные продукты для вторых блюд следует варить так, чтобы максимально сохранить их вкусовые качества. Для этого куски мяса нужно заливать кипящей водой настолько, чтобы вода только покрывала их. Холодной водой заливают только солонину и соленые языки, которые предварительно необходимо вымочить в течение 5—8 часов; воду за это время надо сменить три-четыре раза.

Соленые мясные продукты можно варить и без вымачивания, но с большим количеством воды.

Бульон после варки мясных продуктов может быть использован для приготовления первых блюд и для соусов.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ

Подготовленное и обмытое мясо (огузок, кострец, оковалок, грудинка) целым куском положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2—2 1/2 часа. За 30 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белые части лука-порея или дольки репчатого лука (хорошо также добавить сельдерей, петрушку или пастернак — 30—40 г), 2 лавровых листика, 5—8 горошин перца (или 5—10 г стручкового красного перца) и соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой.

Перед подачей на стол мясо нарезать небольшими ломтиками, положить на блюдо с овощами, добавить отварной картофель и залить соусом.

На 500 г мяса (мякоти) — 800 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 шт. лука-порея и 1 репу.

СОЛОНИНА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ

Солонину вымочить и целым куском положить в кастрюлю, залить холодной водой. Когда вода закипит, снять шумовкой пену, добавить коренья, лук и варить 2—3 часа при слабом кипении. Готовую солонину вынуть, нарезать небольшими ломтиками, уложить на блюдо и залить соусом с хреном.

Гарнир — картофельное или гороховое пюре или отварной картофель.

На 500 г солонины — 800 г картофеля, 1 шт. моркови, 1 головку репчатого лука и 1 петрушку, 2 ст. ложки масла.

МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ

Чтобы облегчить приготовление обеда, мясокомбинаты вырабатывают много готовых и полуготовых пищевых продуктов и в их числе около 40 видов различных натуральных, панированных, рубленых мясных полуфабрикатов.

Можно легко подсчитать, что приготовление вторых блюд из мясных полуфабрикатов занимает намного меньше времени, чем если это же блюдо сделать из неподготовленного куска мяса.

Изготовляя полуфабрикаты, пищевые предприятия проделывают в помощь хозяйке не меньше половины, а часто и значительно большую часть работы по приготовлению одноименных блюд.

МОСКОВСКАЯ ПОДЖАРКА

Получивший большое распространение и заслуженную известность очень удобный полуфабрикат «Московская поджарка» упаковывается в пакеты по 250 г и представляет собой хорошее говяжье мясо, нарезанное на куски по 20—30 г.

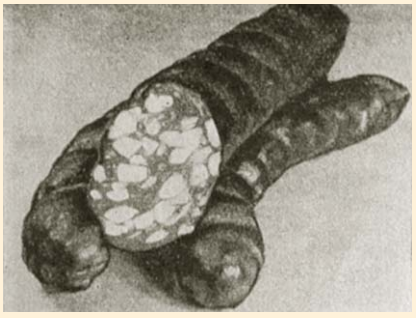
Из «Московской поджарки» можно быстро приготовить различные первые и вторые мясные блюда.

«СВИНАЯ СОЛЯНКА»

Консервы «Свиная солянка» содержат кусочки свинины по 40—50 г каждый, свиной топленый жир, капусту, тушенную в свином жире с луком, лавровым листом, перцем, томатом-пюре, сахаром, солью.

Капусту тушат 3—4 часа, свинину хорошо прожаривают. В 500-граммовой банке 150 г свинины, 320 г капусты тушеной и 30 г бульона.

За 10—15 минут до подачи на стол солянку надо выложить на сковороду и прогреть.



На 500 г мяса (мякоти) — 200 г макарон, 1 ст. ложку томата-пюре, по 1 шт. моркови, лука и петрушки, 1 ст. ложку муки и 2 ст. ложки масла.

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Мясо — мякоть (огузок, кострец) обмыть, нарезать кусками весом 80—150 г, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрюлю; на сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить, процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь на 2—2 1/2 часа; после тушения к мясу добавить отдельно поджаренный, мелко нарезанный лук и обжаренный целый или разрезанный на 2—4 части картофель, 1 лавровый листик, 2 шт. гвоздики и 5—6 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового), после чего продолжать тушить мясо в течение получаса. При подаче на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Отдельно можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров.

На 500 г мяса — 800 г картофеля, 2—3 головки лука, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла.

ГУЛЯШ ИЗ МЯСА

Мясо (огузок, оковалок, лопаточную часть) обмыть, нарезать кусочками в виде кубиков, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом. После окончания жарения добавить мелко нарубленный лук, мясо посыпать мукой и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в кастрюлю, залить 2—3 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, 1—2 лавровых листика, накрыть крышкой и поставить тушить на 1—1 1/2 часа. Гуляш подать с жареным или отварным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, 2 головки лука, 1 ст. ложку муки, 3 ст. ложки томата-пюре и столько же масла.

СОЛЯНКА ПО-ГРУЗИНСКИ

Мясо (филейная часть, тонкий край, кострец) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать небольшими кусками, добавить мелко нарезанный репчатый лук и обжарить в масле на разогретой сковороде.

Обжаренное мясо переложить в невысокую кастрюлю, добавить томат-пюре, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, дольку чеснока, посолить, влить виноградное вино, 2—3 ст. ложки мясного бульона и, покрыв кастрюлю крышкой, тушить в течение 30—40 минут.

ГОТОВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

Мясокомбинаты выпускают в продажу замороженные готовые пельмени, которые дома остается только отварить или поджарить.

В городах теперь хозяйки все реже затевают пельмени домашнего приготовления. Зачем, в самом деле, терять много времени и труда на то, чтобы месить и раскатывать тесто, готовить фарш, «лепить» пельмени, когда их можно купить готовыми в ближайшем магазине?!

Мясокомбинаты вырабатывают главным образом сибирские пельмени, в рецептуру которых входит пшеничная мука (30%-ная), первосортное говяжье мясо, полужирная свинина, жирная свинина или шпиг, лук, соль, перец.

Пельмени Экстра приготовляют из пшеничной муки (10%-ной), говядины высшего сорта, жирной свинины, яиц, перца, соли.

Пельмени замораживают при температуре −15—18°; в продажу они поступают упакованными в специальные картонные коробки по 350 или по 500 г.

На мясокомбинатах пельмени изготовляют от начала и до конца на специальных машинах-автоматах без прикосновения человеческих рук, что обеспечивает высокое качество этого во всех отношениях превосходного продукта.

В средней полосе и в центральных районах нашей страны, как и в Сибири и на Урале, готовые пельмени стали народным блюдом.



КОТЛЕТЫ И ШНИЦЕЛИ

Котлеты натуральные и отбивные готовят из свинины и баранины. Они представляют собой нарезанные тонкими кусками порции бараньей или свиной корейки. В каждом из этих кусков оставляют небольшую реберную косточку, нижний конец которой оголен.

Отбивные котлеты отличаются от натуральных тем, что мясо для них слегка отбивают, панируют в сухарной муке, а до панировки смачивают во взбитой смеси яйца с водой и солью.

Порция натуральных котлет весит 125 г. Порция отбивных котлет тоже весит 125 г, но в числе этих 125 г на долю бараньего или свиного мяса приходится 115 г, а 6 г весит панировка и 4 г — смесь яйца с водой и солью.

Шницели натуральные и отбивные изготовляют также из свиного или бараньего мяса и не только из корейки, но и из окороков.

ЭСКАЛОП

Полуфабрикат для эскалопа бараньего или свиного нарезают тонкими ломтиками (2 ломтика на порцию в 125 г) из филейной части бараньей или свиной туши. Для свиного эскалопа на филе оставляют немного шпига толщиной 5—10 мм.

ЛАНГЕТ, РОМШТЕКС

Лангет готовят из говяжьей вырезки, он тоньше антрекота и на порцию в 125 г идет 2 ломтика лангета.

Ромштекс — панированный полуфабрикат; это — слегка отбитый кусок мяса весом 115 г, вырезанный из толстого края или филея, смоченный взбитой смесью из свежих яиц, воды и соли, а затем панированный в сухарной муке.

Новую сковороду необходимо



Перед подачей к столу солянку посыпать зеленью петрушки.

На 400—500 г мяса (мякоти) — 2 головки лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, 1/4 стакана виноградного вина и 2—3 ст. ложки масла.

МЯСО С АЙВОЙ

Мясо (филейная часть, кострец, огузок) обмыть, нарезать небольшими кусками (из расчета 3—4 куска на порцию), положить в невысокую кастрюлю и обжарить на разогретом масле.

После этого обжаренное мясо залить водой так, чтобы она покрыла мясо, и тушить около часа.

Айву нарезать дольками, очистить от кожицы и сердцевины, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль, перец и тушение продолжать до полной готовности мяса.

При подаче на стол мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 400 г мяса (мякоти) — 400 г айвы, 1 головку лука и 2 ст. ложки масла.

ЗРАЗЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Нарезать телятину тонкими кусками величиной с ладонь и осторожно отбить. Приготовить фарш: нашинковать мелко лук и поджарить его на масле; куски черствого хлеба размочить в молоке и, отжав излишнюю влагу, смешать с луком, заправить солью, перцем, хорошо перемешать, выложить на сковороду и поджарить на слабом огне. На каждый ломтик мяса положить по столовой ложке подготовленного фарша, завернуть мясо в виде трубочек, связать нитками и посолить. Затем положить на сковороду с разогретым маслом и быстро обжарить на сильном огне со всех сторон до образования румяной корочки. После этого уменьшить огонь, добавить 1 стакан мясного бульона, 2 ст. ложки томата-пюре и тушить до мягкости в течение 40—50 минут. Подать на стол, сняв нитки и полив соком, полученным при тушении. Отдельно подать томатный острый соус.

На 500 г телятины (мякоти) — 1 большую головку лука, 100 г черствого белого хлеба без корок, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки масла.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ

Обмытую баранину (грудинку или лопатку), удалив из нее трубчатые кости, разрубить на куски, посыпать солью и обжарить на сковороде. Перед самым окончанием жарения баранину посыпать столовой ложкой муки. После этого баранину сложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, залить 2—3 стаканами горячего бульона или воды и поставить тушить на легкий огонь.

МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

Промытое мясо (мякоть) пропустить через мясорубку и слегка поджарить на сковороде; добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, немного бульона или воды и тушить на слабом огне под крышкой 15—20 минут. Отдельно поджарить очищенный и промытый картофель, нарезав ломтиками и посолив; поджаренный картофель разложить тонким слоем на сковороде, поверх картофеля положить слой поджаренного мясного фарша, разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовой шкаф на 5—10 минут для запекания.

При подаче к столу посыпать запеканку мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 300 г говядины (мякоти) — 500 г картофеля, 3 яйца, 1—2 головки лука, 1 ст. ложку томата-пюре, 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки масла.

КАБАЧКИ С МЯСОМ

Приготовить фарш, как для голубцов. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек на 4—5 кусков, сердцевину с зернами вынуть ложкой; после этого уложить подготовленные кабачки на противень или сковороду, предварительно смазанные жиром, и начинить плотно фаршем чуть выше краев. Томат-пюре прокипятить с маслом, добавить сметану и стакан воды, размешав в ней предварительно муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой и поставить запекать в духовой шкаф на 30—40 минут. При подаче на стол посыпать укропом.

На 200 г мяса (мякоти) — 2 кабачка, 1/3 стакана риса или пшена, 1 головку лука, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку муки и 1 ст. ложку масла.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности — примерно 10 минут. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Одновременно мясные продукты (мясо вареное, мясные консервы, колбасу, сосиски) нарезать маленькими ломтиками, слегка поджарить с луком, добавить нарезанные огурцы, каперсы, 2—3 ст. ложки бульона, накрыть крышкой и прокипятить в течение нескольких минут.

КАРБОНАД И БУЖЕНИНА

Карбонад и буженина — деликатесные продукты из свежей несоленой свинины. У них одинаковы и сырье, и способ приготовления: оба — из свинины, оба жарятся на противнях и вкус у них весьма сходный.

Карбонад готовят из несоленого филе молодой свинины, оставляя на поверхности свиного мяса слой шпига толщиной в 1/2 см.

Для карбонада вырезается небольшой кусок свинины прямоугольной формы. Его натирают со всех сторон толченым чесноком или мускатным орехом, присыпают солью и ставят часа на два-три на противне в горячую печь или духовку, где он и запекается.

Для буженины из несоленого окорока удаляют все кости, натирают его солью с толченым чесноком или перцем и выдерживают в духовом шкафу три-пять часов, пока не пропечется.

МЯСО-РАСТИТЕЛЬНЫЕ КОНСЕРВЫ

Эти консервы являются отличным готовым мясным блюдом; кроме того, из них можно быстро приготовить различные первые и вторые блюда.

Готовят эти консервы из говяжьего, бараньего или свиного мяса и бобовых (горох, фасоль, чечевица), с добавлением кореньев, лука, костного бульона, соли, перца.

Приведем для примера содержание банки (860 г) консервированной свинины с фасолью. Свинины с салом в такой банке 212 г, фасоли (в сухом состоянии) 200 г, мясного бульона (из костей) 250—300 г (бульон наливают в банку доверху), кореньев 12 г, лука 11 г, соли 10 г, красного перца 0,07 г.

В такой же банке «Говядина с горохом»: говядины 235 г, жира 30 г, гороха (в сухом состоянии) 205 г, бульона 200—250 г, белых кореньев 12 г, лука 11 г, соли 10 г, красного перца 0,07 г.

«ПОЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ»

Говяжьи, бараньи или свиные почки (их в консерве от 65 до 67%), аккуратно нарезанные, обжаренные в костном жире и залитые томатным соусом (от 33 до 35%), — таково содержание очень вкусного консерва «Почки в томатном соусе».

Из этого консерва можно приготовить различные вторые блюда, а чаще всего его подают как отличную закуску.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СОСИСКИ

Эти консервы представляют собой готовые блюда: сосиски с капустой, сосиски в бульоне, сосиски в свином жире, сосиски в томате. Прежде чем подавать к столу, консервы надо только подогреть, никакой другой кулинарной подготовки они не требуют.

Консервируют только советские сосиски, фарш которых состоит главным образом из свинины.

«Сосиски с капустой» (52—56% сосисок и 48—44% тушеной капусты) — очень вкусное блюдо. Тушеная капуста для этого консерва готовится так: берется 73% квашеной капусты, 10% свиного жира, 10% томата-пюре, 3% лука, 3% сахара, соль, перец, лавровый лист, тмин, все это вместе тушится в течение 3—4 часов.

«Сосиски в свином жире» содержат советских сосисок 74—78% и топленого свиного жира 26—22%.

В консервах «Сосиски в томате» 74—78% сосисок и 26—22% томатного соуса.

Томатный соус в этом консерве приготовлен по такому рецепту: бульона (из мяса или из костей) 47%, томата-пюре (12%-ного) 44%, муки пшеничной (30%-ной) 3%, сахара 1,5%, лука 2,5%, а также виноградный уксус, соль, перец, жир свиной для поджарки лука и муки.



Половину тушеной капусты выложить ровным слоем на сковороду, на капусту положить приготовленное мясо с гарниром, покрыть остальной капустой, обровнять, посыпать сухарями, смазать маслом и запекать в духовом шкафу 10—15 минут. При подаче на стол солянку можно украсить ветками зелени петрушки, маслинами, брусникой и др.

На 200 г готовых мясных продуктов — 1 кг квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 головки лука, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку каперсов и 2—3 ст. ложки масла.

СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

МЯСНОЙ СОК (для жареного мяса)

Мясо, поджаренное порционными кусками, переложить на блюдо, а на сковороду или в неглубокую кастрюлю, в которой жарилось мясо, подлить немного мясного бульона или воды и прокипятить; полученный сок процедить сквозь сито и полить им мясо, уложенное на блюдо.

Если мясо жарилось крупным куском (телятина, баранина, свинина или тушка птицы), то по окончании жарения слить жир и, подлив вместо него немного бульона или воды, прокипятить 1—2 минуты. Полученный сок процедить сквозь сито и полить им мясо или птицу, уложенные на блюдо.

СОУС КРАСНЫЙ (для рубленых котлет, рулета, жареного мяса, языка с горошком и др.)

Столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла до темно-коричневого цвета, после чего смешать с томатом-пюре и развести 2 стаканами мясного бульона. Добавить слегка поджаренные нарезанные коренья и лук и проварить на слабом огне в течение 20— 30 минут. По окончании варки прибавить в соус соль, 1—2 ст. ложки вина (мадеры или портвейна) и процедить сквозь сито.

На 1 ст. ложку муки — по 1 шт. моркови, петрушки, лука (некрупных), 1 ст. ложку томата-пюре и 1 1/2 ст. ложки масла.

СОУС ТОМАТНЫЙ (для жареного мяса, рубленых котлет, мозгов, жаренных в сухарях, и др.)

Очищенные коренья и лук нарезать и поджарить с одной столовой ложкой масла и неполной столовой ложкой муки, затем добавить томат-пюре, размешать, развести стаканом мясного бульона и проварить на слабом огне в течение 8—10 минут. По окончании варки в соус добавить соль, столовую ложку острого томатного соуса, кусочек масла и тщательно перемешать до полного соединения с соусом, после чего процедить сквозь сито.

ЛИСИЧКИ

Лисички — единственные грибы, которые не бывают червивыми. Это качество особо привлекает к ним любителей грибных блюд.

Лисички хороши жареными в сметане; их также солят.

Лисички — небольшие грибки, довольно мясистые, ломкие, цвета яичного желтка; шляпка у них в раннем периоде выпуклая, позднее воронкообразная, пластинки редкие, книзу ножка тоньше; мякоть светло-желтая, с приятным запахом.

Нередко попадается очень яркий, красновато-оранжевый, похожий на лисичку грибок с крупными и частыми красно-оранжевыми пластинками, с пустотелым корешком: это — ложная лисичка, вредный, несъедобный гриб.

ВРЕДНЫЕ ГРИБЫ

Наиболее вредными и ядовитыми грибами считаются: 1) бледная поганка или белый мухомор, 2) мухомор, 3) мухомор пятнистый, 4) мухомор серый и красноватый, 5) строчок подозрительный, 6) сыроежка ядовитая, 7) сыроежка пурпуровая, 8) сатанинский, или чортов, гриб, 9) ложный опенок.

Надо, кроме того, знать, что нельзя употреблять в пищу перезревшие, старые, размякшие грибы — в таком состоянии и у хороших грибов могут образоваться вредные для здоровья вещества.

Нарезав ломтиками, поджарить грибы на разогретой сковороде с маслом. В конце обжаривания посыпать мукой, перемешать, влить сметану, дать прокипеть, а затем полить маслом (по желанию, посыпать также тертым сыром) и запечь в духовом шкафу.

Подать запеченные грибы на той же сковороде горячими.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, уксус и тушить около часа. За 15—20 минут до окончания тушения прибавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец, лавровый лист.

Грибы (белые, подберезовики, рыжики и др.) очистить, промыть и положить на 10—15 минут в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук и смешать его с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец.

Половину тушеной капусты уложить слоем на сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты. Посыпав капусту сухарями и сбрызнув маслом, поставить сковороду в духовой шкаф для запекания.

При подаче на стол на солянку можно положить ломтик лимона или маслины.

Грибную солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксуса. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.

На 500 г свежих грибов — 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 головку лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1—2 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки масла.

