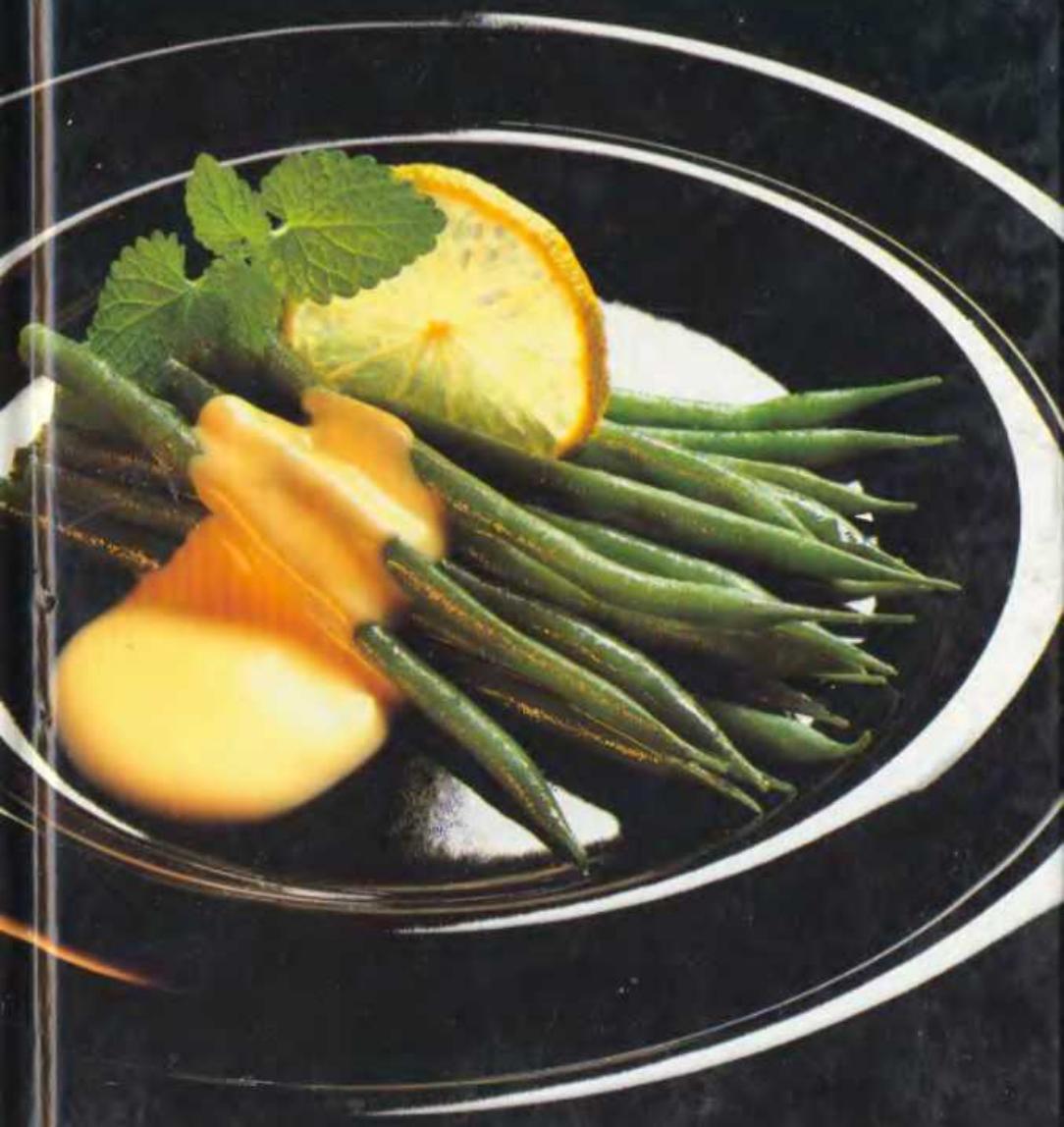


Д-Р ЭТКЕР

ОВОЩИ



Каждому времени года — свой овощ. Для каждого вида овощей — от весенней спаржи до зимней капусты — мы выбрали для Вас самые интересные рецепты.

Сделайте свой выбор между легкими закусками, быстрыми в приготовлении вторыми блюдами и изысканными гарнитурами для каждого случая и смотря по аппетиту.



Стручки фасоли с лимонным соусом



Взять

750 г стручков
фасоли,
2–3 веточки
чабера

небольшое
количество кипящей
подсоленной воды,

70 г сливочного
масла

5 желтков,
натертую на терке
цедру и сок 1 лимона
(необработанного),
2 ст. ложки воды

солью и перцем
«Tabasco»,

обрезать кончики, вымыть.

также тщательно вымыть и положить
вместе с фасолью в

довести до кипения, потушить примерно
8 минут.

Для лимонного соуса

нагреть, снимать пену до тех пор,
пока масло не станет прозрачным.

смешать в маленькой кастрюле,
приправить

взбивать на водяной бане электрическим руч-

ным миксером примерно в течение 5 минут до образования пенистой массы, вынуть кастрюлю из водяной бани и при перемешивании добавить по каплям растопленное сливочное масло. Полить стручки фасоли лимонным соусом и тотчас подать на стол. Подавать к копченному лососю или антрекоту.

Примечание:

Шпинат с яично-сливочным соусом

1 кг шпината

1 луковицу
лука-шалота

1 ст. ложку масла,
солью, натертый
мускатным орехом

перебрать, хорошо вымыть, влажным положить
в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить, пока
листья не разварятся, сцедить воду.

очистить, мелко порезать, добавить
растопить, мелконарезанный лук обжарить,
добавить шпинат, потушить вместе,

приправить, оставить в тепле,

Для яично-сливочного соуса

1 луковицу
лука-шалота
7 ст. ложек сухого
белого вина,
6–7 ст. ложек
вишневого уксуса,
1 чайную ложку
измельченного
эстрагона,
1/2 лаврового листа,

очистить, измельчить, добавить

3 желтка, соль,
сахар,
кайенский перец

125 мл (1/8)
взбитых сливок

положить в маленькую кастрюлю,
и упаривать, пока объем не уменьшится на 2/3;
пропустить через сито.

смешать в маленькой кастрюле и взбивать на
кипящей водяной бане, пока соус не загустеет.

взбить в крутую пену, при перемешивании
добавить смесь с яичным желтком.
Приправить яично-сливочный соус солью,
кайенским перцем и подать к шпинату.

весенние овощи:
изысканные и нежные



Морковь с кервелем

(фото см. на стр. 8-9)

750 г мелкой

молодой моркови

1 луковицу

50 г сливочного

масла

немного воды

солью, перцем,

2-3 столовыми

ложками листиков

кервеля.

очистить, вымыть,

очистить, измельчить.

растопить, потушить в нем измельченный лук до тех пор, пока он не станет прозрачным, добавить

и подготовленную морковь, приправить довести до кипения, потушить 10-15 минут, посыпать

Репа с морковью

400 г репы,

300 г моркови

1 ст. ложкой

нарезанного

укропа,

1 ст. ложкой

мелко нарезанного

шнитт-лука.

очистить, вымыть, натереть на крупной терке, перемешать с

2 столовых ложки

растительного

масла

2 ст. ложками

уксуса,

настоенного на

травах, солью,

перцем, сахаром.

Для соуса

перемешать с

вымытые листья

салата,

веточками укропа.

Натертые на терке овощи смешать с этим соусом, дать немного пропитаться, посолить, поперчить, разложить на

украсить

Артишоки с соусом «винегрет»

8 подготовленных

артишоков

подсоленную воду,

кипящую воду (4-5 л).

6 ст. ложек уксуса,

настоеенного на

пряных травах,

положить на несколько минут в

вынутуть, дать хорошо стечь воде и опустить в Добавить

довести до кипения, варить 30-40 минут до готовности (артишоки готовы, если их листья легко отрываются).

Вынуть артишоки из кастрюли и повернуть их верхушками вниз, чтобы стекла вода из промежутков между листьями.

Для соуса «винегрет» смешать

200 мл

растительного

масла

с

5-6 ст. ложками

уксуса из белого

вины, 2 чайными

ложками не очень

острой горчицы.

2 ст. ложки

измельченной

петрушки, 2 ст. ложки

мелко нарезанного

шинитт-лука, 1 ст.

ложку измельченных

листиков кервеля,

1 ст. ложку

измельченных

листиков базилика.

солью и

свежесмолотым

перцем.

Добавить

Приправить

Каждый артишок поместить на десертную тарелку, отрывать листья, начиная снизу, каждый обмакивать нижним концом в соус, мякоть артишоков снимать с листьев зубами, остатки листьев в пищу непригодны.

Когда все листья артишоков будут оборваны, нужно очистить донышки артишоков от несъедобного пуха ножом, донышки артишоков порезать кубиками и съесть с оставшимся соусом.

Суфле из спаржи

2 булочки

100 г ветчины

100 г сливочного

масла

5 желтков, 100 г

пшеничной муки,

250 мл ($\frac{1}{4}$ л) молока.

солью и перцем.

5 белков

500 г отваренных

кусочков спаржи,

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

размочить в воде, размять.

нарезать маленькими кубиками.

растереть до мягкости, последовательно
прибавить при перемешивании

Смешать с булочками и кубиками ветчины,
приправить

взбить в густую пену, прибавить к полученной
ранее смеси и вылить примерно половину
в смазанную жиром термостойкую форму,
туда же положить

затем вылить остаток смеси, посыпать крупчаткой,
сверху положить кусочки сливочного масла,
поставить на решетку в предварительно
нагретую духовку.

примерно 200°

3–4

около 45 минут.

Шпинат в сырном соусе (фото)

1 кг шпината

перебрать, тщательно вымыть, влажным положить
в кастрюлю, тушить в закрытой кастрюле,
пока листья не размягчатся, слить воду.

Для сырного соуса

1 луковицу

лука-шалота

1 зубчик чеснока

20 г сливочного

масла

125 ($\frac{1}{8}$ л) белого

вины, 125 мл ($\frac{1}{8}$ л)

растопить и тушить в нем лук и чеснок. Добавить

100 г мягкого сыра

с грибами

(«Gorgonzola» или

«Blue Castello»)

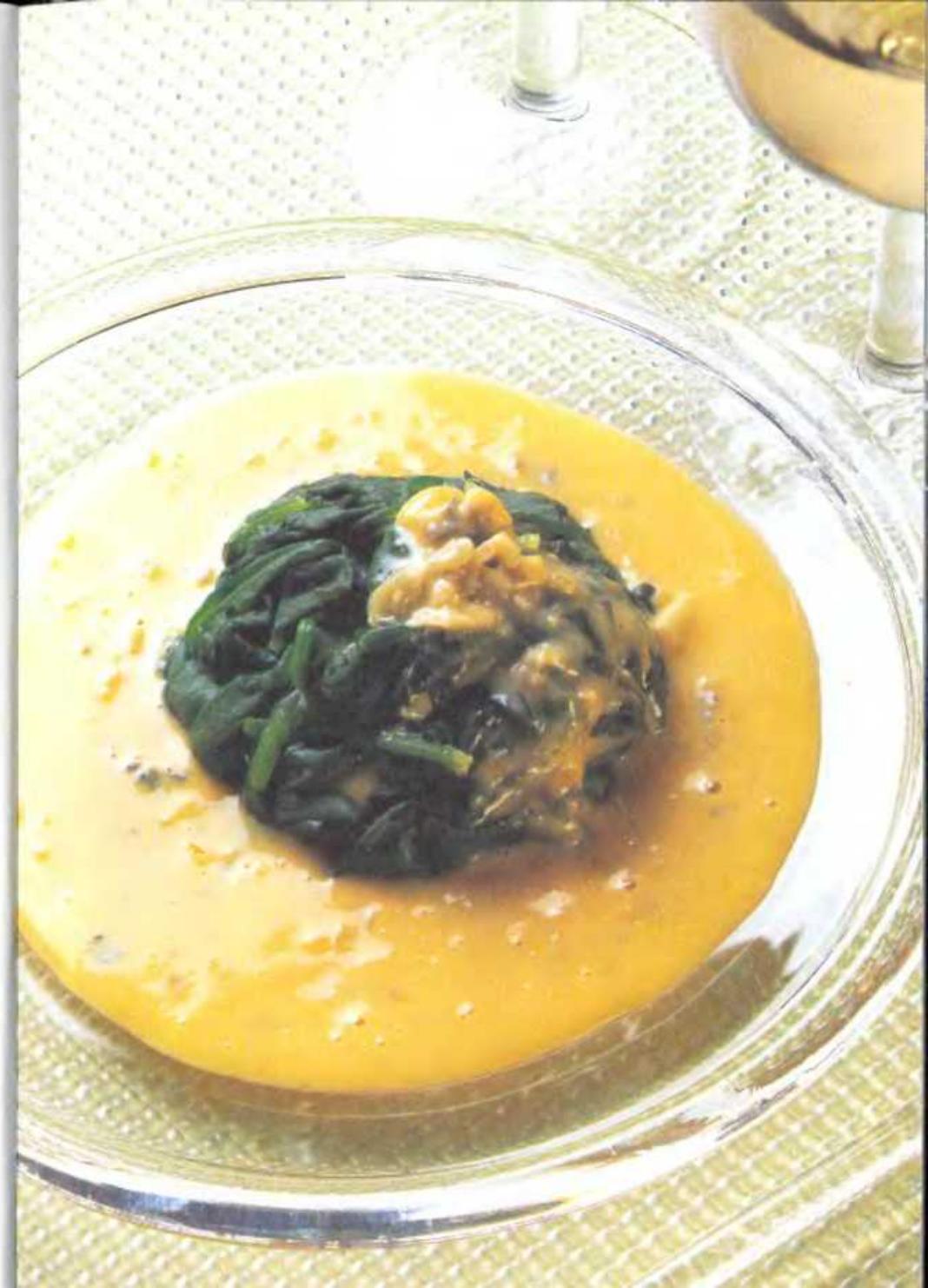
очистить и измельчить.

очистить и раздавить.

и варить, пока смесь не станет вязкой.

порезать маленькими кусочками, добавить в
приготовленную смесь, растопить при
перемешивании, снять с плиты.

взбить, добавить к соусу. Соус подать к шпинату.



Пицца со шпинатом

Для теста

175 г пшеничной муки тонкого помола

75 г пшеничной муки грубого помола,

1/2 пакета сухих пекарских дрожжей.

25 г топленого масла, 1/2 ч. ложки сахара, соль, перец примерно 125 мл (1/8 л) чуть теплого молока,

Добавить

и

все перемешать с помощью электрического ручного миксера, сначала на самой медленной ступени, в затем на самой быстрой до получения теста. Если тесто слишком липкое, нужно добавить немного муки, но не слишком много, потому что тесто должно быть мягким.

Дать тесту выстояться в теплом месте, пока его объем не увеличится вдвое, затем еще раз перемешать его миксером на самой быстрой ступени. Тесто раскатать в лепешку диаметром примерно 35 см и выложить на противень.

Для фарша

1 луковицу среднего размера, 75 г свиного сала, проросшего мясом,

75 г вареного окорока

2 ст. ложки растительного масла

500 г шпината

2 зубика чеснока

очистить, порезать кубиками.

также нарезать кубиками.

разогреть, поджарить в нем свиное сало, добавить нарезанные кубиками луковицу и окорок и потушить 2–3 минуты.

щадительно перебрать, вымыть, влажным положить в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить до размягчения листьев, слить воду, смешать с кубиками окорока, сала и лука. очистить, порезать на мелкие кубики и приба-

вать к шпинату.

Приправить

и разложить на лепешке теста.

вымыть, обсушить, вырезать несъедобные серединки, порезать кружочками, разложить на шпинате, посыпать

солью, перцем, 2 ст. ложками измельченных листиков майорана.

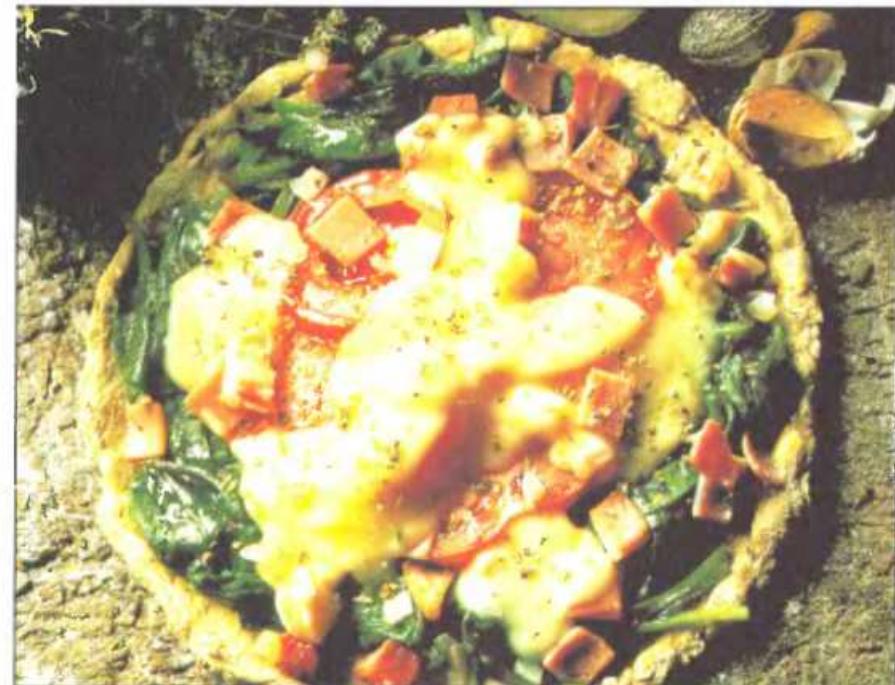
150 г сыра «Gouda» средней выдержки

натереть на крупной терке и посыпать им пиццу. После этого еще раз поставить пиццу в теплое место до тех пор, пока тесто не поднимется в два раза, и лишь затем противень или форму поместить в предварительно нагретую духовку.

200–225°

3–4

25–30 минут.



Морковь под глазурью

Примерно 1 кг
молодой моркови

кипящую воду,

100–125 г
сливочного масла

5 ст. ложек сахара

свежеразмолотым
белым перцем,
измельченными
листиками
мяты.

срезать ботву на расстоянии 1 см от корнеплода,
отрезать кончики, морковь очистить, вымыть и
положить в
довести до кипения, варить примерно 7 минут,
слить воду.

растопить, потушить в нем несколько минут
подготовленную морковь, добавить
и тушить примерно 10 минут до готовности.
Посыпать

1 стакан (150 г)

сметаны
солью, перцем,
свеженарезанной
петрушкой.

Примечание:

шивании до выделения пузырей, снять
с плиты, охладить при перемешивании.

взбить, прибавить винный соус, приправить
посыпать

подавать с натертым пармезанским сыром и
французскими батонами белого хлеба.

Спаржа по-царски (фото)

1 кг спаржи очистить сверху донизу, обращая внимание на
то, чтобы были удалены кожица и затвердевшие
кусочки, а верхушки не повреждались.
Спаржу вымыть, положить в

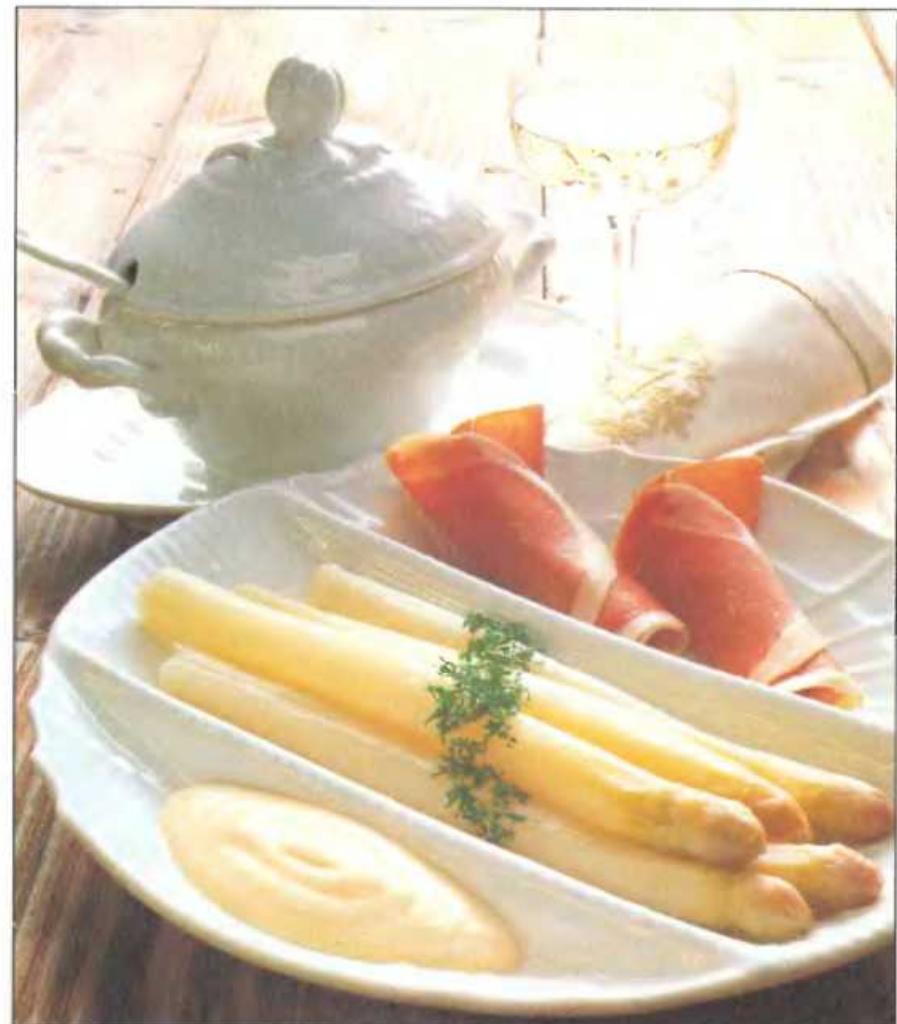
1 л кипящей
подсоленной воды,
1 ст. ложку
сливочного масла,

сахар,

добавить довести спаржу до кипения, варить примерно
20 минут до готовности, слить воду.

Для соуса

125 мл (1/8 л)
белого вина,
2 желтка,
1 чайную ложку без
верху крахмала,
соль,
сахар нагревать в кастрюле при постоянном переме-



Спаржа с белым вином

1 кг спаржи

очистить сверху донизу, вымыть, положить в кастрюлю с

1 л кипящей подсоленной воды,

довести до кипения, варить примерно 20 минут до готовности, слить воду, разложить на подогретом блюде. Подавать горячей.

Для соуса из белого вина

4 желтка, 150 мл

белого вина, 150 мл

мясного бульона

соль, перец,
натертый на
терке мускатный
орех, сладкий
перец, 1/2 ч. ложки
ворчестерского
соуса.

перемешать, взбивать на водяной бане в пену, нагревая почти до кипения, пока соус не загустеет, затем при перемешивании добавить

Подать к спарже.

Спаржа с изысканным шпинатным соусом

1 кг спаржи

очистить сверху донизу, вымыть, положить в

1 л подсоленной

воды 1 ст. ложку

сливочного масла

и довести до кипения. Положить в кипящую воду спаржу, довести до кипения, варить примерно 20 минут до готовности, слить воду, положить на подогретое блюдо, подавать горячей.

Для шпинатного соуса перебрать, тщательно вымыть, влажным положить в кастрюлю, закрыть крышкой, тушить, пока листья не размягчатся, слить воду, измельчить, очистить, порезать на мелкие кубики.

растопить, потушить в нем кубики лука, добавить шпинат, продолжать тушить. Добавить

1 стакан (150 мл)

сметаны,

солью, перцем,

натертый на терке
мускатным орехом,

соус немного проварить, приправить

подать к спарже.

Салат из спаржи с соусом из пряной зелени (фото)

500 г отваренной зеленой спаржи

положить на блюдо.

Для соуса из пряной зелени очистить, нарезать на мелкие кубики, смешать с

2 мал. луковицы

6 ст. ложками
салатного
растительного

масла, 3 ст.
ложками уксуса.

соль, перец, сахар.

3–4 ст. ложки
нарезанной пряной

зелени, 1
сваренное
вкрутую яйцо

салатом полевым
(валерьянкой).

Добавить

соус перемешать и полить им спаржу

почистить, разрезать пополам, желток протереть через сито, смешать с нарезанным шиннит-луком и посыпать этой смесью салат. Украсить



Морковь со сметаной

1 кг мелкой
молодой моркови

1 луковицу

3 ст. ложки
сливочного масла

прим. 250 мл ($\frac{1}{4}$ л)
мясного бульона,

4 ст. ложки

сметаны

1-2 ст. ложки
каперсов.

соль, перец, сахар,
лимонный сок.

2 ст. ложки смеси
нарезанной пряной

зелени,

1 сваренное
вкрутую яйцо

Примечание:

очистить, вымыть.

очистить, порезать мелкими кубиками.

растопить, потушить в нем кубики лука
и морковь, налить

овоши тушить 10-15 минут до готовности,
отвар слить и сохранить.

добавить к отвару и немного проварить, добавить

В соус прибавить

Добавить

морковь нагреть в соусе.

очистить, мелко порезать, посыпать им овоши.
Можно подать вместе с сыропеченым

окороком и картофелем с зеленью.

Фаршированные артишоки (фото)

8 небольших
артишоков

подсоленную воду

2 ст. ложками
лимонного сока

1 кусочком кожуры
лиmonsа

(необработанного),

вымыть в проточной холодной воде.
В большой кастрюле довести до кипения

с

и

положить туда артишоки, довести до кипения,
варить в зависимости от размера артишоков
15-20 минут; артишоки готовы, когда у них
легко отрываются листья.

Вынуть артишоки из отвара, положить на сито,
чтобы стекла вода, остудить.
Кончики листьев срезать кухонным ножом, пух
из промежутков между листьями высстричь
ложкой до самого донышка каждого артишока.
Для фарша

4 авокадо
200 г взбитых сливок

150 г салами

4 ст. ложками
лимонного сока,

20 г натертого
parmезанского сыра,

1 ст. ложкой горошин

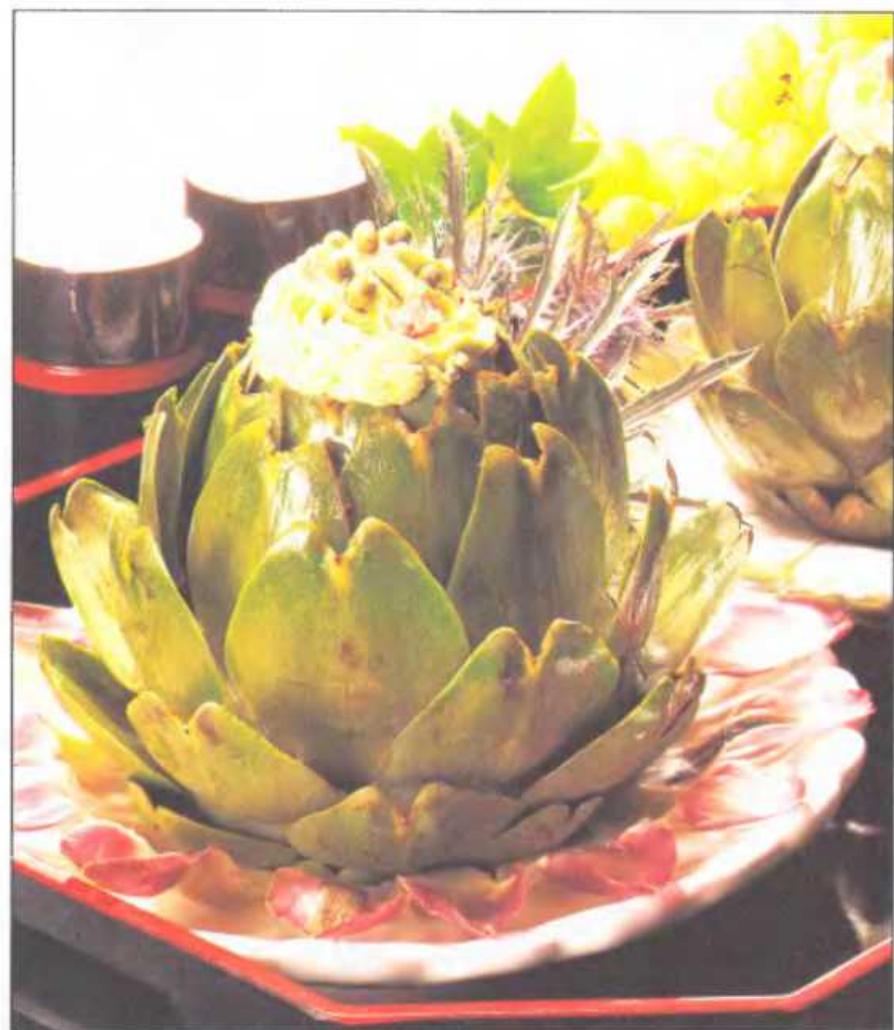
зеленого перца,
солью и перцем,

разрезать, вынуть косточки, мякоть растереть с

порезать мелкими кубиками, смешать с пюре
из авокадо и

приправить

положить в артишоки. Подавать охлажденным.





Летние овощи:
свежие и полезные

Печенные томаты с сыром

(фото на стр. 22–23)

8 крупных томатов

вымыть, обсушить, срезать верхушки, удалить семена и мякоть из середины плодов, положить томаты на тарелку, чтобы они немного обсохли. Нагреть

125 мл (1/8 л)
молока, 100 г сыра
«Blauschimmel»

раздавить, положить в молоко, перемешать до полного растворения сыра.

2 чайных ложки
крахмала

2 ст. ложками воды,

2 взбитых желтка,

2 белка

взбить в крутую пену, пена должна быть настолько крутой, чтобы ее можно было резать ножом.

Взбитые белки вмешать в массу, полученную из молока и сыра. Приправить

солью, перцем,
1 ст. ложкой
нарезанных листьев
эстрагона.

Массу положить в томаты, томаты закрыть срезанными верхушками.

Поместить томаты в смазанную жиром термостойкую форму, форму поставить на решетку в предварительно нагретую духовку.

примерно 225°

примерно 5

примерно 15 минут.

Томаты с розмарином

6 спелых мясистых
томатов средней
величины
(примерно 1 кг)

вымыть, обсушить, вырезать несъедобные сердинки, в верхней части каждого томата вырезать зубчики, поместить томаты на смазанную жиром термостойкую форму.

Очистить и выдавить

3 зубчика чеснока,

смешать с

2 ст. ложками
нарезанных
листиков розмарина,
3 ст. ложками
некурчавой
петрушки,
3 ст. ложками
оливкового масла,
солью и перцем.

приправить

Зубчики, вырезанные на томатах, немного раздвинуть и туда положить приготовленную массу с пряной зеленью.

Форму поставить на решетку в предварительно нагретую духовку.

200–225°

3–4

примерно 25 минут.

Стручки сахарного гороха с лимонным соусом

Взять

600 г стручков
сахарного гороха,

кипящую соленую
воду,

2 ст. ложки
растительного
масла,

довести до кипения, варить 5–7 минут, слить воду, выложить в предварительно нагретое блюдо.

Для лимонного соуса

1 стакан (150 г)
сметаны

2 ст. ложками
кефира, натертой
на терке цедрой

1 лимона
(необработанного),
солью, перцем,
сахаром.

1–2 ст. ложки
мелко нарезанных
листьев мелиссы,

Примечание:

смешать с

Добавить

соус подать к сахарному гороху.

подают к антре-котлетам.

Поджарка с сахарным горохом

Взять

500 г стручков
сахарного гороха,
500 г свиной вырезки

обрезать кончики, вымыть, дать стечь воде.
очистить, если нужно, от кожи и жира, мясо
вымыть в проточной холодной воде, слегка
обсушить, порезать очень тонкими кусочками,
смешать с

4 ст. ложками
уксуса из красного
вины, 4 ст.
ложками кетчупа,
4 ст. ложками
сахара; 2 кружка
свежего корня
имбиря

1 зубчик чеснока

4 ст. ложки
растительного
масла

очистить, измельчить.
очистить, раздавить.

нагреть, обжарить в нем в течение 1 минуты ку-
сочки мяса, постоянно их переворачивая, посо-
лить, добавить чеснок и имбирь и жарить еще
1 минуту. Добавить горох, немного поджарить
его вместе с мясом, потом прибавить смесь из уксу-
са и кетчупа, блюдо туширь до готовности в тече-
ние примерно 5 минут и тотчас подать на стол.

Сахарный горох с миндальным маслом (фото)

Взять

600 г стручков
сахарного гороха,
кипящую соленую
воду,

50 г сливочного масла

40 г очищенного
миндаля,

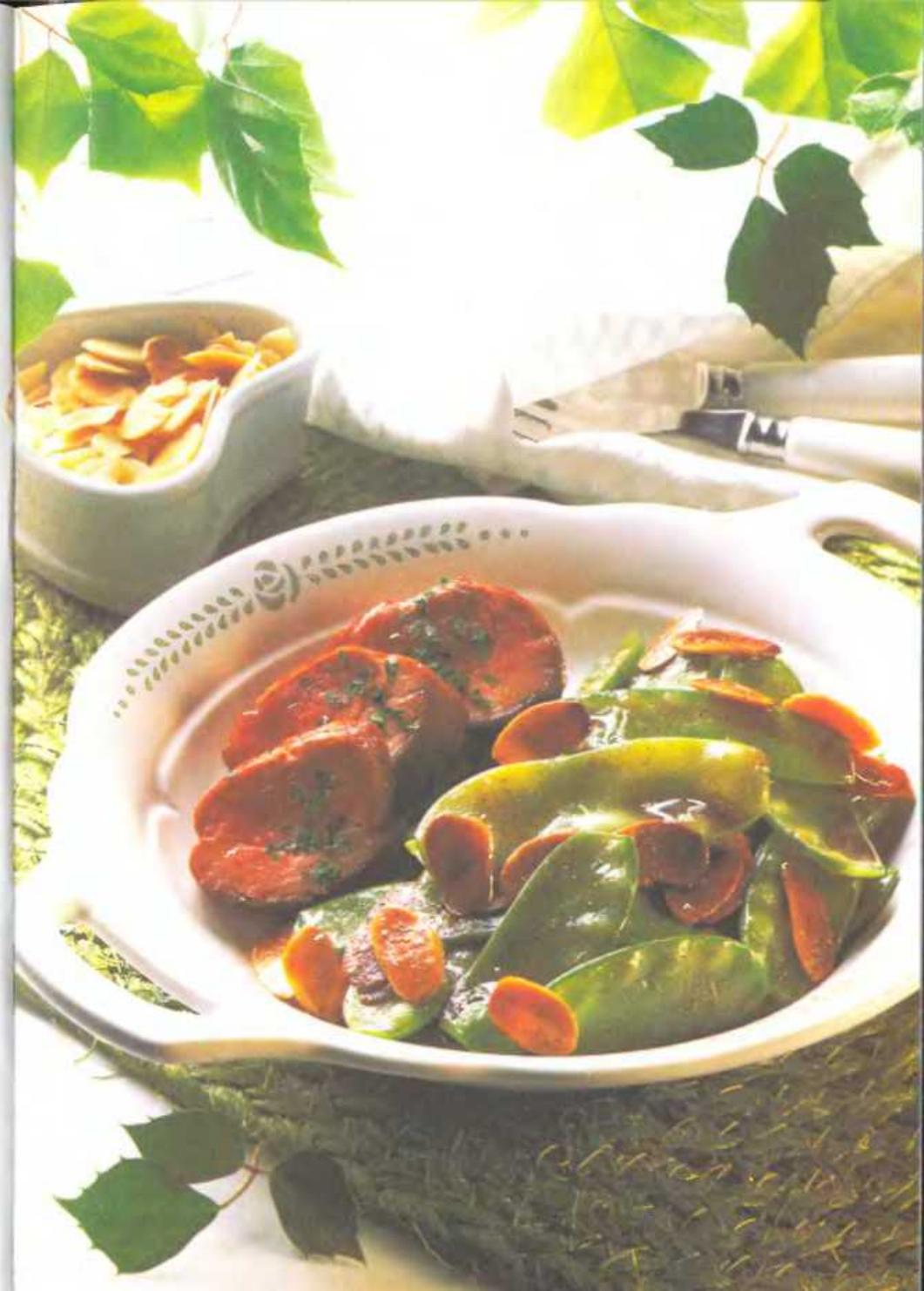
солью и перцем,

Примечание:

обрезать кончики, помыть, дать стечь воде,
положить в

довести до кипения, варить примерно 5 минут,
слить воду.
растопить, немного прогреть, чтобы масло
слегка потемнело, поджарить в нем при
перемешивании

добавить отваренный сахарный горох, перемешать,
приправить
тотчас подать к столу.
Подавать к слабо зажаренному мясу.



Цветная капуста с маслом

2 головки цветной
капусты (500 г)
кипящую воду,

очистить, вымыть, положить в
посолить, варить примерно 15 минут до
готовности. Отваренные головки цветной
капусты вынуть из воды шумовкой, выложить
на блюдо, поставить в теплое место.

50 г сливочного
масла

4 ст. ложки муки
грубого помола,

растопить, положить в него

слегка поджарить ее при перемешивании,
по-лить полученной смесью цветную капусту
и тотчас подать ее к столу.

Фаршированные листья мангольда (фото)

250 г шампиньонов

1 луковицу,
1 зубчик чеснока
1 ст. ложку
сливочного масла

солью и перцем,
200 г вареного
окорока

125 г сыра «Gouda»
3 ст. ложками
измельченной
пряной зелени
(петрушка, кервель,
эстрагон, бедренец),

2 яйцами, 2 ст.
ложками муки
грубого помола,
16 больших листьев
мангольда,

Для фарша

очистить, вымыть, порезать на маленькие
кусочки.

очистить, порезать кубиками.

растопить, потушить в нем кубики лука
и чеснока, добавить шампиньоны, приправить
тушить около 5 минут.

нарезать на кубики, положить к остальным
продуктам и нагреть.

порезать кубиками, смешать с

посолить и поперчить. Взять

отрезать черешки, листья вымыть, положить в
кипящую соленую воду, варить 2–3 минуты,
слить воду.

На каждый лист положить примерно по одной

50 г слив. масла

Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:

столовой ложке фарша и завернуть его
в листья. Фаршированные листья мангольда
положить в один слой в смазанную жиром
плоскую термостойкую форму.
растопить, вылить его на фаршированные
листья мангольда.

Форму закрыть крышкой и поставить на
решетку в предварительно нагретую духовку.
225–250°

5–6

примерно 30 минут.



Брокколи с арахисовым соусом

Взять

800 г капусты
брокколи,
кипящую соленую
воду,
довести до кипения, варить 8–10 минут, слить
воду, поставить в теплое место.

Для соуса

5 ст. ложек пасты
из арахиса
250 мл ($\frac{1}{4}$ л) молока.
1 чайную ложку
пшеничной муки
1 ст. ложка воды
размешать в
и добавить к молоку, чтобы оно загустело.
Соус подать вместе с брокколи.

Бобы со сметаной и майораном

500 г вылущенных
бобов (со стручками)
примерно 2 кг
небольшое
количество
соленой воды,
125 мл ($\frac{1}{8}$ л) сливок
2–3 луковицы
2 ст. ложки
сливочного масла
1 стакан (150 г),
сметаны,
1 ст. ложку
нарезанных
листиков майорана,
1 ст. ложку
нарезанных
листиков чабера,
1 стакан (150 г)
жирного кефира,
быстро нагреть.

Мангольд (фото)

1 кг мангольда

очистить, от листьев отрезать стебли, листья
тщательно вымыть, влажными положить в ка-
стрюлю, закрыть крышкой и тушить примерно
15 минут, порезать на крупные куски.
Стебли от листьев мангольда очистить
от кожицы, вымыть, мелко порезать.

50 г сливочного масла

1 лавровый лист,
1–2 ч. ложки
уксуса, 125 мл
($\frac{1}{8}$ л) молока,

125 мл ($\frac{1}{8}$ л) сливок

солью и
свежесмолотым
белым перцем.

растопить, потушить в нем стебли мангольда,
порезанные на мелкие кусочки. Добавить

посолить, тушить 10 минут до готовности.
Нарезанные листья мангольда смешать с
и разогреть
Овощи приправить



Цветная капуста по-азиатски

1 большую головку цветной капусты кипящую воду,

очистить, вымыть, положить в довести до кипения, варить до готовности примерно 12–15 минут, слить воду, оторвать кочанчики от стебля, растопить.

200 г слив. масла 1 ст. ложку

куркумы, 1 ст. ложку молотого кориандра, 1 ст. ложку китайских пряностей, соль

перемешать, положить в растопленное масло, еще раз хорошо перемешать, разогреть, положить в эту смесь кочанчики цветной капусты так, чтобы они были покрыты этой смесью, выложить все на предварительно нагретое блюдо, поставить в теплое место.

50 г ядер орехов кэшью

измельчить, поджарить на сковороде без масла до золотисто-коричневого цвета, посыпать ими цветную капусту.

Салат из цветной капусты (фото)

1 головку цветной капусты кипящую соленую воду,

очистить, положить в довести до кипения, варить примерно 15 минут до готовности, головку разобрать на отдельные кочанчики.

Для пикантного соуса

2 сваренных вкрутую яйца 1 сырьим желтком солью,

очистить, желтки протереть через сито, смешать с и затем по каплям прибавить, постоянно взбивая миксером, половину от

125 мл ($\frac{1}{8}$ л) салатного растительного масла, 2 ст. ложки уксуса или лимонного

когда масса станет достаточно вязкой, добавить

сока, 1 чайную ложку горчицы,

2 ст. ложками измельченной пряной зелени, солью, сахаром.

и лишь затем добавить остаток растительного масла. Сваренные вкрутую яичные белки порезать мелкими кубиками смешать с

и приготовленным майонезом, приправить Кочанчики цветной капусты осторожно смешать с соусом.

Салату дать хорошо пропитаться, при необходимости приправить солью и сахаром.



Брокколи с соусом «винегрет»

Взять

800 г капусты
брокколи,
кипящую соленую
воду,

удалить листья, очистить стебли от кожицы
почти до головки, вымыть, положить в
довести до кипения, варить 8–10 минут, слить
воду.

Для соуса «винегрет»
перемешать

4 ст. ложки
оливкового масла, 3
ст. ложки уксуса,
1 чайную ложку
горчицы, соль,
перец, сахар.

1 ст. ложку мелко
порезанного
шнитт-лука,
1 ст. ложку
измельченной
петрушки,
1 ст. ложку
измельченных
листиков мелиссы,
1 ст. ложку
измельченных
листиков
огуречной травы, 1
ст. ложку
измельченных
листиков
эстрагона,
1 ст. ложку
измельченных
листиков базилика.

Добавить

Брокколи разложить на большом блюде,
полить соусом, дать хорошо пропитаться.

3–4 помидора
(примерно 250 г)

50 г сливочного
масла

1 головку цветной
капусты

солью,
свежесмолотым
белым перцем,
молотым
кориандром,

100 г вареного
окорока

1 ст. ложкой
нарезанного укропа

положить на короткое время в кипящую воду
(не варить), обдать холодной водой, снять
кожицу, вырезать несъедобные серединки,
порезать помидоры на кубики.

растопить, потушить в нем кубики лука и
чеснока, добавить нарезанные кубиками
помидоры, немного потушить.

очистить, разделить на кочанчики, стебель
нарезать на полоски, все тщательно вымыть,
дать стечь воде, добавить к нарезанным на
кубики помидорам, приправить

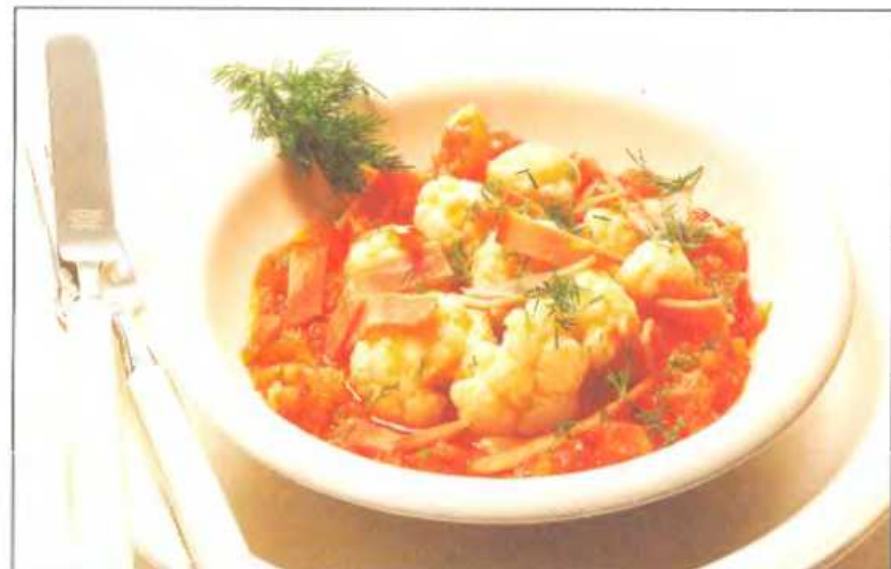
тушить в закрытой крышкой кастрюле
15–20 минут.

нарезать полосками и вместе с

добавить к овощам, немного нагреть.

Цветная капуста с помидорами (фото)

1 луковицу,
1 зубчик чеснока
очистить, порезать мелкими кубиками.



Помидоры с сыром «Mozzarella»

6 мал. помидоров

вымыть, обсушить, у каждого помидора срезать верхнюю часть, удалить семена и мякоть из середины плодов, посыпать Для фарша нарезать маленькими кубиками.

смешать с

Приправить
прибавить

и порезанный на кусочки сыр, оставить на 1 час, чтобы смесь хорошо пропиталась, затем наполнить этой смесью подготовленные помидоры, украсить и подать к столу.

солью, перцем,
2 ст. ложки крупно
порезанных
листиков базилика
листиками базилика

Кольраби с соусом из кресс-салата (фото)

Около 1 кг кольраби
(с мал. листиками)

небольшое
количество кипящей
соленой воды,

1 стакан (150 г)
сметаны

3 ст. ложки
нарезанных листьев
кресс-салата,
солью, перцем,
натертый на терке
мускатным орехом,
лимонным соком,

очистить, вымыть, порезать на тоненькие брускочки, листики кольраби разрезать на тонкие полоски и оставить до конца приготовления блюда; кольраби, нарезанную брусками, положить в

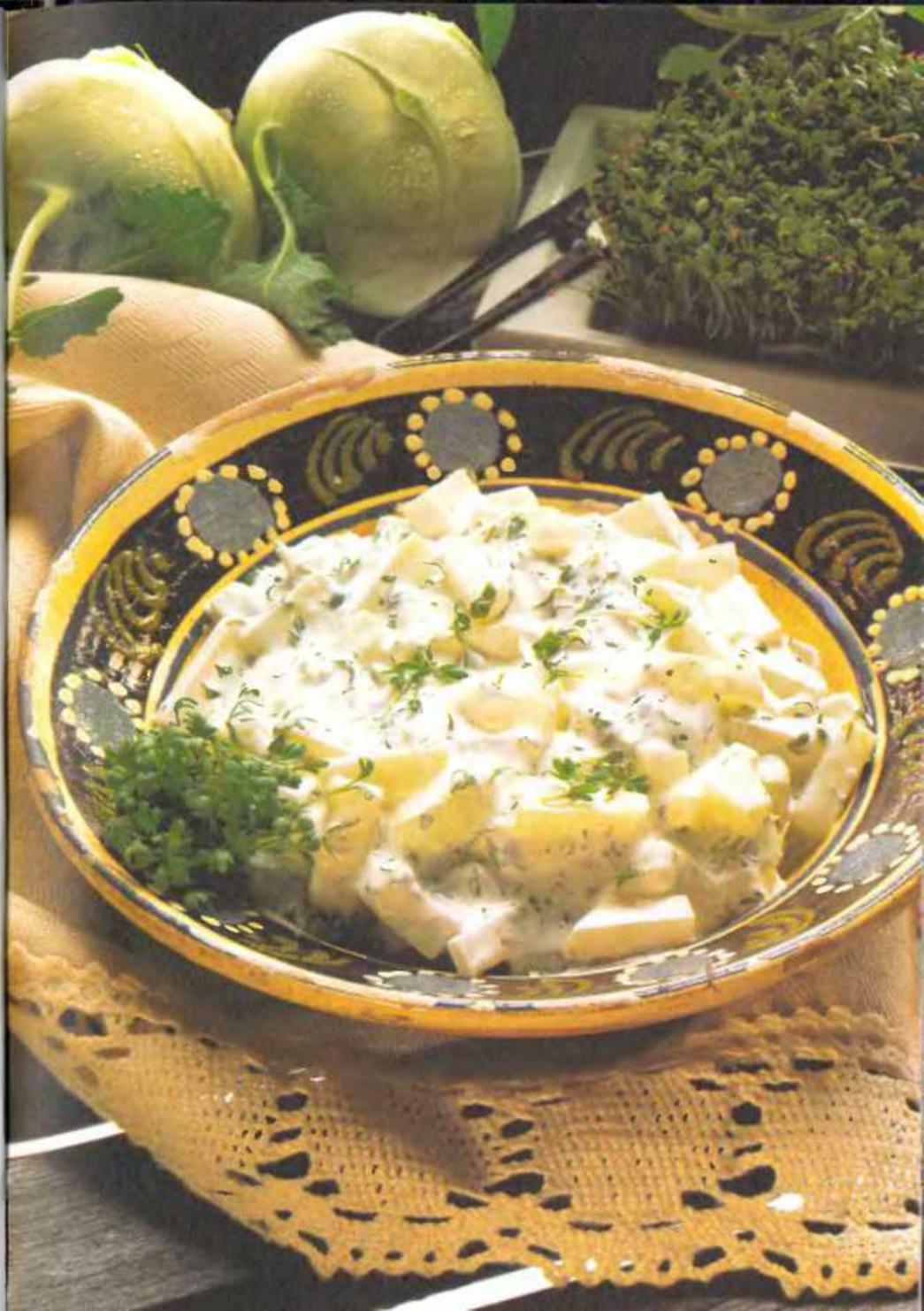
довести до кипения, потушить 8–10 минут, слить воду, поставить в теплое место.

Для соуса из кресс-салата

нагреть, добавить

приправить

положить в соус отваренные брускочки кольраби и листики, нарезанные полосками, немного нагреть, еще раз положить приправы.



Бобы с помидорами

300 г вымоченных бобов (примерно 1 кг стручков)
4 крупных мясистых помидора со снятой кожицей

2 луковицы,
3 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла

солью, перцем,
кайенским перцем,
нарезанные листики чабера,
нарезанные листики эстрагона,
125 мл (1/8 л) мясного бульона,
3-4 ст. ложки красного вина,

Примечание:

вымыть.

разрезать пополам, вынуть семена, порезать на кусочки.

очистить, нарезать мелкими кубиками.

нагреть, потушить в нем нарезанные кубиками лук и чеснок, добавить бобы и помидоры, приправить

добавить

влить

потушить овощи примерно 15 минут до готовности, при необходимости еще раз положить приправы.

подавать к жаркому из баранины.

Помидоры, фаршированные шампиньонами

4 помидора средних размеров

150 г шампиньонов лимонным соком.
1 ст. ложку сливочного масла

3 ст. ложки сливок

вымыть, обсушить, срезать верхние части, вынуть семена и мякоть из середины каждого помидора, посолить и поперчить их изнутри.

очистить, вымыть, нарезать дольками, сбрызнуть

растопить, потушить в нем порезанные на дольки шампиньоны в течение 5-7 минут. Смешать и

немного белого вина,

2 ломтика вареного окорока

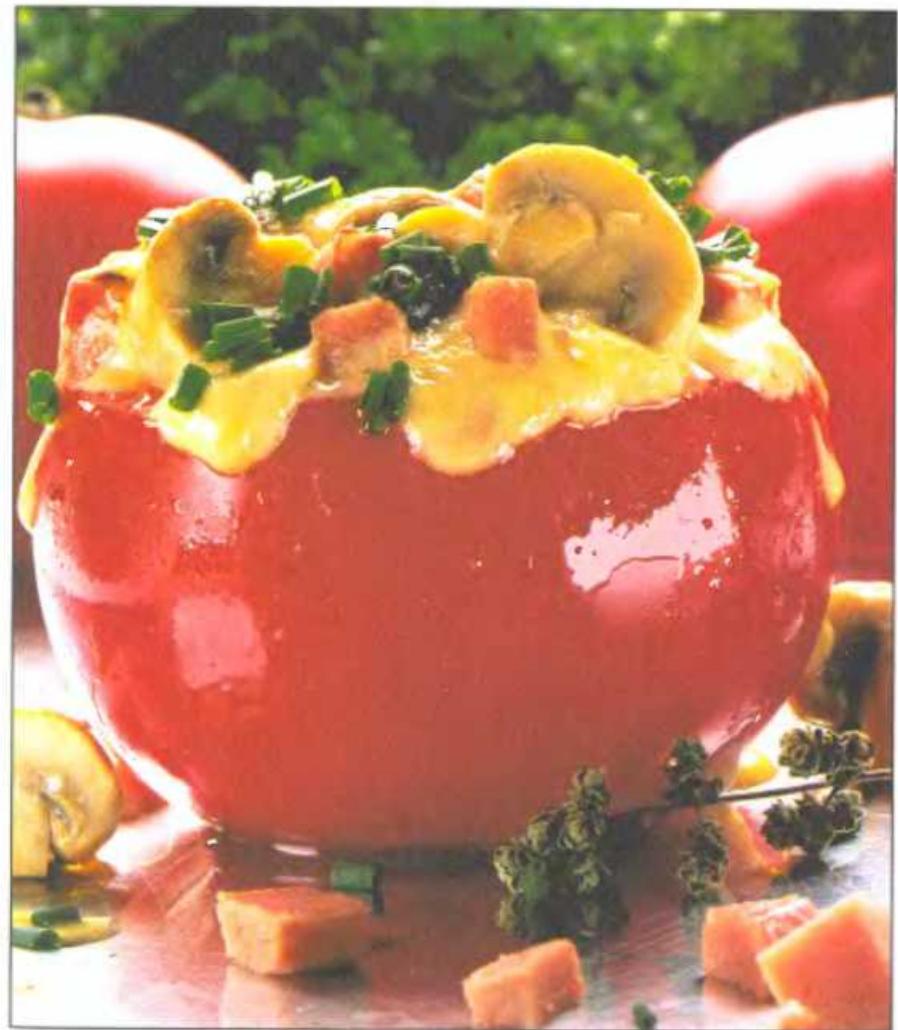
Сливочное масло

мелко нарезанным шиннитт-луком

немного прокипятить.

нарезать кубиками, положить к грибам, посолить, поперчить, наполнить полученной смесью подготовленные помидоры, натереть на терке и посыпать им помидоры, запекать их в гриле 15 минут, посыпать

и подать к столу.



Стручки фасоли с омарами

375 г стручков
фасоли,
1 зубчик чеснока
1 ст. ложку
оливкового масла

125 мл (1/8 л)
лимонного сока,

солью и перцем.

200 г омаров
1 ст. ложку
оливкового масла

К блюду подать:

обрезать кончики и вымыть.
порезать на маленькие кубики или раздавить.
нагреть, потушить в нем чеснок, добавить
фасоль, и половину от
закрыть крышкой и тушить примерно
10 минут, приправить
прополоскать в холодной воде, обсушить.
нагреть, поджарить в нем омаров с каждой
стороны примерно по 3 минуты, добавить
оставшийся лимонный сок, поперчить, слегка
остудить, подать с фасолью.
лимонный майонез, длинный французский батон.

Фасоль со свиным салом

750 г зеленой
фасоли,
175 г свиного сала,
проросшего мясом,
1 ст. ложку
сливочного масла

1 луковицу,
1 зубчик чеснока

2-3 веточки чабера
или оторванные
от стеблей
листки чабера,
4-6 ст. ложек
воды, соль, перец

2 ст. ложками
измельченной
петрушки.

Удалить жилки у
вымыть ее, нарезать на кусочки.
нарезать кубиками.
растопить, опустить в него сало, порезанное
на кубики и растопить его.
очистить, порезать на мелкие кубики, поту-
шить в свином сале до тех пор, пока лук и чес-
нок не станут прозрачными, положить фасоль,
потушить, добавить
Кастрюлю накрыть крышкой и тушить фасоль
примерно 15 минут до готовности, при необхо-
димости еще раз посолить и поперчить, посыпать

Зеленая фасоль с соусом из эстрагона

(фото)

Удалить жилки у
вымыть ее, нарезать кусочками, положить в
довести до кипения, варить примерно 15 минут
до готовности, слить воду.
Для соуса из эстрагона

1 стакан (150 г)
сметаны
2 зубчика чеснока,

1-2 ст. ложками
измельченных
листиков
эстрагона,
1 ст. ложкой
измельченной
петрушки,

Примечание:

хорошо перемешать, посолить, поперчить,
добавить фасоль, еще раз перемешать, прогреть
в течение 2-3 минут, тотчас подать к столу.
подать к отбивным из баранины.



Стручки фасоли в оболочках из свиного сала

500 г стручков фасоли,
2–3 веточки чабера

небольшое количество кипящей соленой воды,

8 ломтей сала от окорока. 3 ст. ложки сливочного масла

Примечание:

Обрезать кончики у

фасоль помыть.

щательно вымыть, обсушить, положить вместе с фасолью в

довести до кипения, тушить примерно 5 минут, слить воду, извлечь веточки чабера, фасоль разделить на 8 порций, каждую порцию завернуть в один из

растопить, обжарить в нем в течение примерно 3 минут завернутую в ломти свиного сала фасоль со всех сторон.

подавать к жаркому из говяжьего филе или ростбифу вместе с жареным картофелем.

Стручки фасоли с кокосовым орехом

500 г стручков фасоли,
2–3 веточки чабера
небольшое количество кипящей сол. воды,

1 ст. ложку сливочного масла
50 г слив. масла
75 г натертого кокосового ореха размолотой куркумой, размолотым кориандром, кайенским перцем.

Примечание:

обрезать кончики, фасоль помыть.

щательно вымыть. Фасоль и чабер положить в

довести до кипения, тушить примерно 8 минут, слить воду, извлечь веточки чабера.

растопить, полить им фасоль.

растопить, обжарить в нем

до светло коричневого цвета, приправить

выложить на фасоль, тотчас подать к столу.
подавать к жареной птице и «медальону» из телятины с рисом.

Фасоль с грибами (фото)

Обрезать кончики у

фасоль помыть, положить в

довести до кипения, тушить примерно 5 минут.

нарезать кубиками.

растопить, изжарить в нем нарезанное кубиками сало.

очистить, порезать на мелкие кубики, пожарить в полученном свином жире, пока лук не станет прозрачным

очистить, тщательно вымыть, дать стечь воде, добавить к поджаренному луку, приправить тушить примерно 5 минут.

разрезать пополам, вынуть семена, разрезать каждый на восемь частей, добавить к грибам вместе с фасолью, хорошо перемешать, тушить еще 3–5 минут, посолить и поперчить.



Гороховое суфле

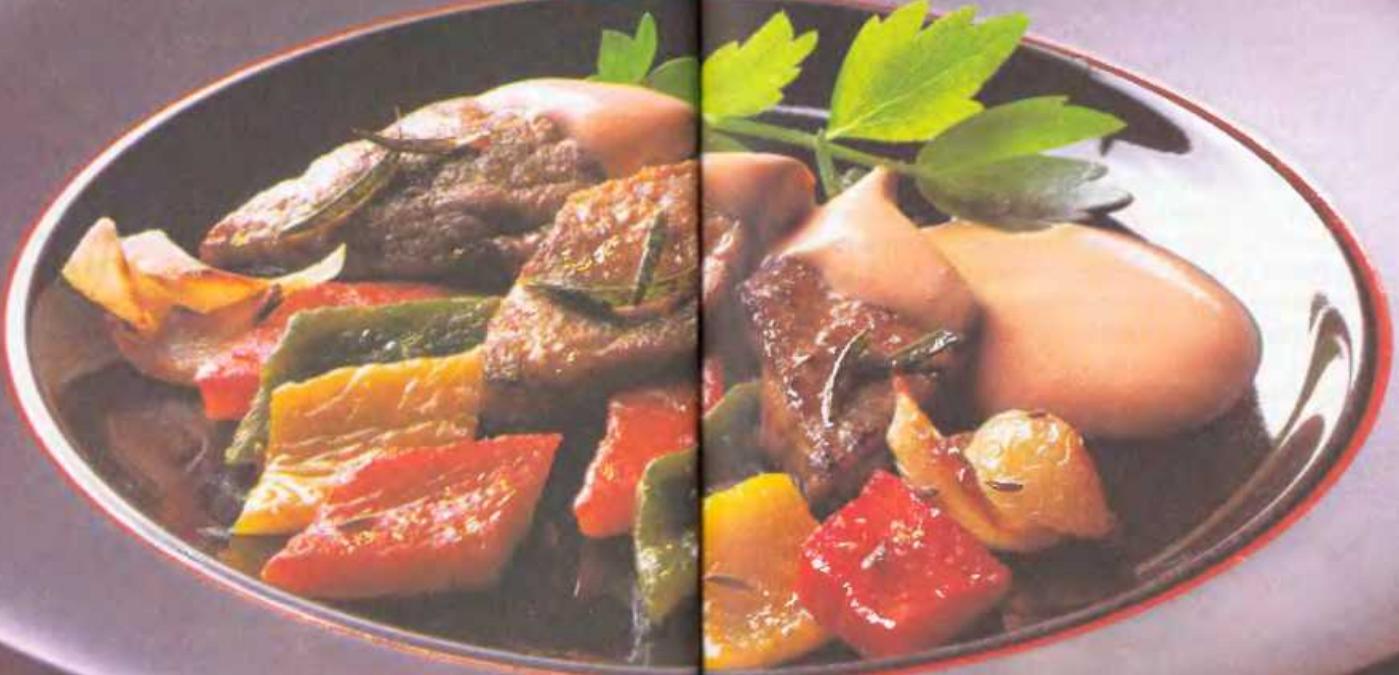
50 г сливочного масла растопить.
40 г пшеничной муки обжаривать в этом масле до светло-желтого цвета.
500 мл (1/2 л) молока долить к обжаренной муке, взбивать веничком, не допуская образования комков, соус довести до кипения, варить примерно 5 минут, приправить солью, перцем, натертым мускатным орехом.
2 желтка взбить, прибавить к соусу, дать соусу немного остить.
450 г лущеного гороха (со стручками примерно 1 кг)
2 белка вымыть, дать стечь воде, положить в соус. взбить в крутую пену, осторожно перемешать с горохом.
Форму для суфле смазать жиром, посыпать пшеничной мукой, Электроплита: Газовая плита: Время готовки: примерно 200° примерно 4 примерно 20 минут. Готовое суфле тотчас подать к столу.

Гороховая запеканка (фото)

Примерно 500 г лущеного гороха небольшое количество кипящей сол. воды, 1 пучок зеленого лука 50 г сливочного масла положить в довести до кипения, варить 5 минут, слить воду. очистить, вымыть, порезать. растопить, потушить в нем лук в течение при-

мерно 5 минут, половину лука смешать с горохом, приправить выложить в смазанную жиром термостойкую форму, перемешать с 250 г обезжиренного творога, 2 яйцами, 125 мл (1/8 л) взбитых сливок, 1 чайной ложкой раздавленного зеленого перца, 2 копченых свиных колбаски остальной лук перемешать с посолить, массу распределить равномерным слоем поверх гороха, пригладить. порезать кружочками, кружочки колбасы разложить на поверхности творожной массы. Форму поместить на решетку в предварительно нагретую духовку. 200–225° 3–4 примерно 30 минут. К запеканке подать картофель с маслом.





Осенние овощи:
разнообразные и яркие

Разноцветный перец с печенькой

(фото на стр. 46-47)

Примерно 750 г
стручков сладкого
перца (зеленого,
красного, желтого)

3 ст. ложками
оливкового масла,
Электроплита:
Время готовки

1 большую луковицу

3 ст. ложки
сливочного масла

соль, перец, тмин,
лимонный сок,

3-4 ст. ложки
белого вина

1 стаканом (150 г)
сметаны, 1 ст.
ложкой том. пасты,

500 г телячьей
печени

2-3 ст. ложки
слив. масла

солью, перцем,
измельченными
листиками
розмарина,

вымыть, обсушить, положить на выстеленный алюминиевой фольгой противень, полить

поместить в предварительно нагретую духовку, примерно 250°, газовая плита: 5-6 минут, пока на кожице перца не появятся пузыри и она не приобретет коричневый оттенок. Стручки все время переворачивать. Перец вынуть, накрыть влажной салфеткой, остудить, снять со стручков кожице, каждый стручок разрезать пополам, очистить, выделяющийся при этом сок нужно собрать. Стручки порезать на квадратики, очистить, разрезать пополам, разобрать на отдельные чешуи и порезать на квадратики.

растопить в сковороде, и потушить в нем лук до золотисто-желтого цвета, прибавить нарезанный перец и собранный при его обработке сок, туширять несколько минут. Добавить

выложить со сковороды, поставить в теплое место. Для соуса

налить в сковороду, вскипятить, перемешать с

соус вскипятить (он должен быть густым),
посолить, поперчить.

Для печени

очистить от пленок, промыть в холодной воде, обсушить, разрезать на квадраты.

растопить, обжарить в нем печеньку с обеих сторон в течение примерно 5 минут, приправить

подать вместе с овощами и соусом.

Шампиньоны по-гречески

500 г шампиньонов
1 луковицу
125 мл (1/8 л) воды
4 ст. ложки
оливкового масла,
1 лавровый лист,
измельченный
тимьян,

солью, перцем,
125 мл (1/8 л) белого
вина, 1-2 ст.
ложки том. пасты,
1 ст. ложкой
нарезанной
некурчавой
петрушки.

довести до кипения, положить шампиньоны и лук, приправить
тушить 8-10 минут до готовности, добавить

посолить, поперчить, немного остудить, посыпать

Огуречный мусс

1 салатный огурец

солью,
2 чайных ложки
желатина
(размолотого
белого)
3 ст. ложках
холодной воды,

50 г слив. масла
50 г кефира, 2 ст.
ложками уксуса,
150 мл сливок

2 ст. ложки
нарезанной пряной
зелени.

веточками укропа.

очистить от кожицы, натереть на терке,
посыпать
дать немного пропитаться, отжать салфеткой.

размешать в

оставить на 10 минут для набухания, нагреть
при перемешивании до полного растворения.
растереть до размягчения, хорошо перемешать с

натертым огурцом и желатином.
взбить в крутую пену, осторожно ввести
в полученную ранее массу, добавить

Массу выложить в сполоснутую водой форму и
поставить в холодильник, чтобы застыла.
Осторожно отделить огуречный мусс от стенок
формы ножом и переложить на блюдо, украсить

Перец

2–3 луковицы
50 г свиного сала,
проросшего мясом,
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки
растит. масла
3–4 стручка
сладкого перца

солью, перцем,
3 ст. ложки белого
вины,
листики базилика.

очистить, разрезать, нарезать кружочками.
нарезать кубиками.
очистить, раздавить.
нагреть, потушить в нем лук, сало и чеснок.
разрезать пополам, очистить, вымыть,
нарезать на кусочки, тушить вместе с луком,
салом и чесноком, приправить
добавить
тушить перец примерно 10 минут
до готовности, добавить

Разноцветный перец и сыр на шпажках (фото)

3 стручка сладкого
перца (желтого,
красного, зеленого)
1 чайной ложкой
растит. масла,

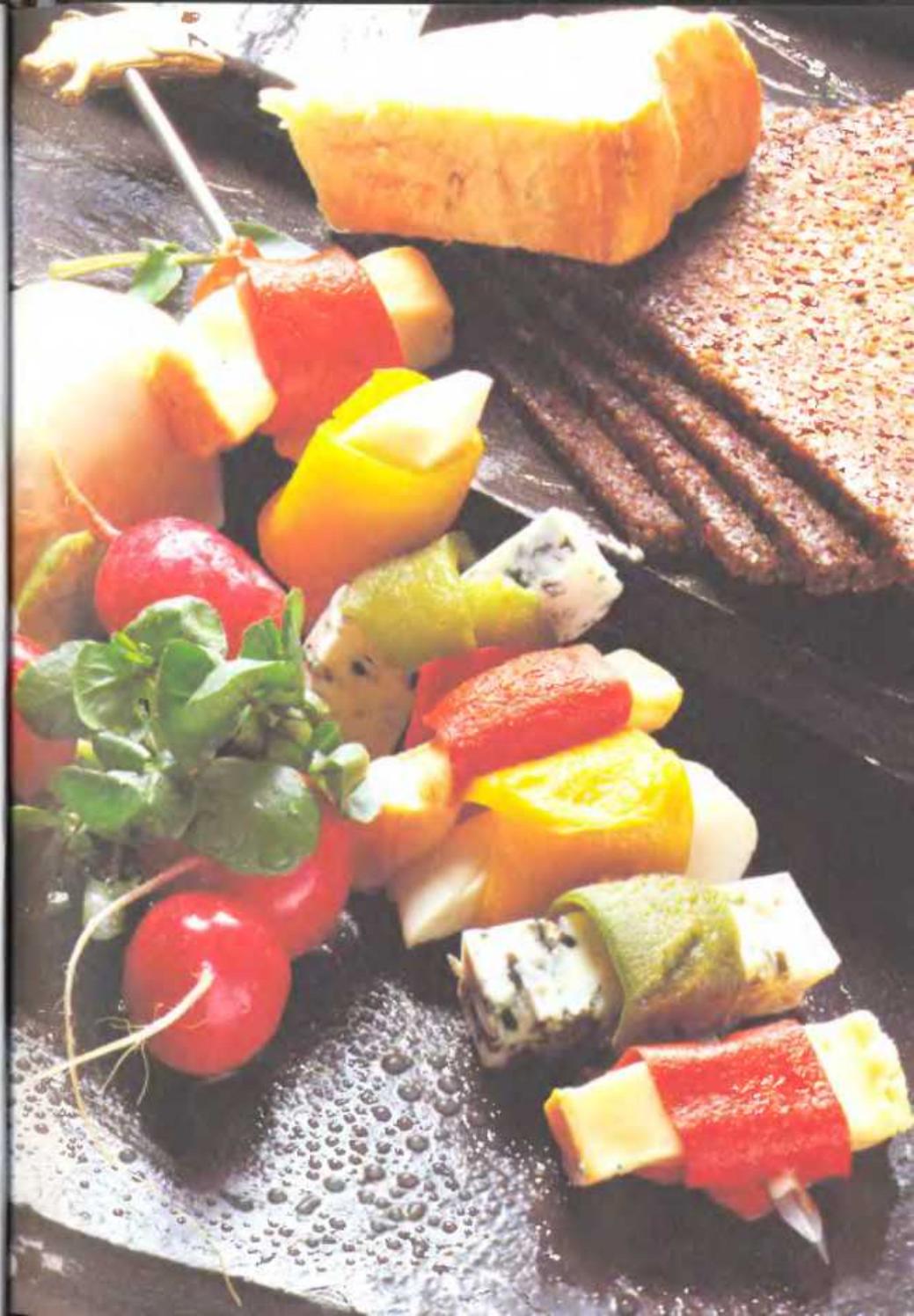
Электроплитка:
Газовая плита:
Время готовки

вымыть, смазать
положить на решетку в предварительно
нагретую духовку.
225–250°
6–7

примерно 15 минут, пока на кожице перца не
появятся пузыри и она не приобретет коричневый
оттенок, через каждые 5 минут перец нужно
переворачивать. Вынуть перец из духовки,
накрыть влажной салфеткой и немного остудить.
Снять со стручков кожицу, разрезать, очистить,
каждую половинку стручка разрезать вдоль на
три полоски, приправить
Каждый из трех кусков

солью, перцем,
90 г овечьего сыра,
90 г сыра
«Gorgonzola», 90 г
сыра «Romadur»

разрезать на 6 частей. Овечий сыр завернуть в
желтые полоски перца, сыр «Gorgonzola» — в
зеленые, сыр «Romadur» — в красные и насадить
на деревянные шпажки.



Перец с сырным соусом

Взять

1 стручок красного
и 1 стручок
зеленого
сладкого перца,

40 г мягкого масла
300 г молодого сыра
из цельного молока,
150 г сыра с грибами

10 оливок,
фаршированных
сладким перцем,
2 ст. ложки каперсов

2 ст. ложками
измельченной
петрушки,
солью, перцем.

вырезать стержни вместе с семенами, удалить внутренние перегородки, перец вымыть, обсушить снаружи и внутри.
перемешать с

в густой соус.

вынуть из рассола и дать ему стечь,
мелко порезать, перемешать с

добавить к сырному соусу, приправить
Полученной массой наполнить стручки сладкого перца так, чтобы не оставалось пустых мест.
Фаршированные стручки завернуть в алюминиевую фольгу и положить в холодильник, после охлаждения разрезать острым ножом на кружочки, украсить нарезанными кружками, оливками.

Фаршированный перец (фото)

4 стручка сладкого
перца (примерно 600 г)

солью, перцем.
500 г куриных
грудок (без костей)

2 ломтия вареного
окорока
2 крупных помидора

3 ст. ложками
измельченной

разрезать пополам вдоль, при этом вырезать стержни, удалить внутренние перегородки, вымыть, обсушить, посыпать изнутри
Для фарша

промыть проточной холодной водой, обсушить, пропустить через мясорубку.

нарезать кубиками.
вымыть, разрезать пополам, удалить семена и мякоть изнутри помидоров (не выбрасывать), помидоры нарезать полосками, перемешать с кубиками ветчины,

петрушкой, 1 яйцом
солью, перцем,
кайенским перцем
ворчестерским
соусом,

2 ст. ложками
крупчатки,
кусочки слив. масла,

3-4 очищенных от
кожицы помидора

125 мл (1/8 л) сливок
солью, перцем,
сладким перцем,
лимонным соком.

Электроплитка:
Газовая плита:
Время готовки:

и прибавить к куриному фаршу, приправить
этой массой наполнить половинки стручков
перца, посыпать
сверху положить
стручки поместить в смазанную жиром
плоскую форму для запеканки.
разрезать на четыре части, положить в форму
вокруг перца, туда же прибавить оставленные
раньше семена и мякоть помидоров.
приправить

Этой смесью полить стручки перца в форме, форму без крышки поставить на решетку в духовку.
200-225°
3-4
25-30 минут.



Кабачки-цуккини по-римски

50 г свиного сала,
проросшего мясом,

1 ст. ложку
растительного
масла

1 луковицу,
1 зубчик чеснока

500 г помидоров

1 ст. ложкой
измельченных
листиков красного
базилика

солью, перцем,

500 г мелких
кабачков-цуккини

2 ст. ложки
крупчатки

4–5 ст. ложками
нарезанной пряной
зелени (некурчавая
петрушка, красный
базилик, розмарин),

40 г только что
натертого на
терке
пармезанского
сыра,

6 ст. ложками
сливок или сметаны

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

нарезать кубиками.

нагреть в термостойкой форме, изжарить в нем
кубики свиного сала.

очистить, порезать кубиками, тушить в свином
жире.

положить на короткое время в кипящую воду
(не варить), обдать холодной водой, снять
кожицу, вырезать несъедобную серединку,
разрезать помидоры на крупные куски,
положить вместе с

добавить к тушеным луку и чесноку,
приправить
тушить, пока не получится довольно густой соус.

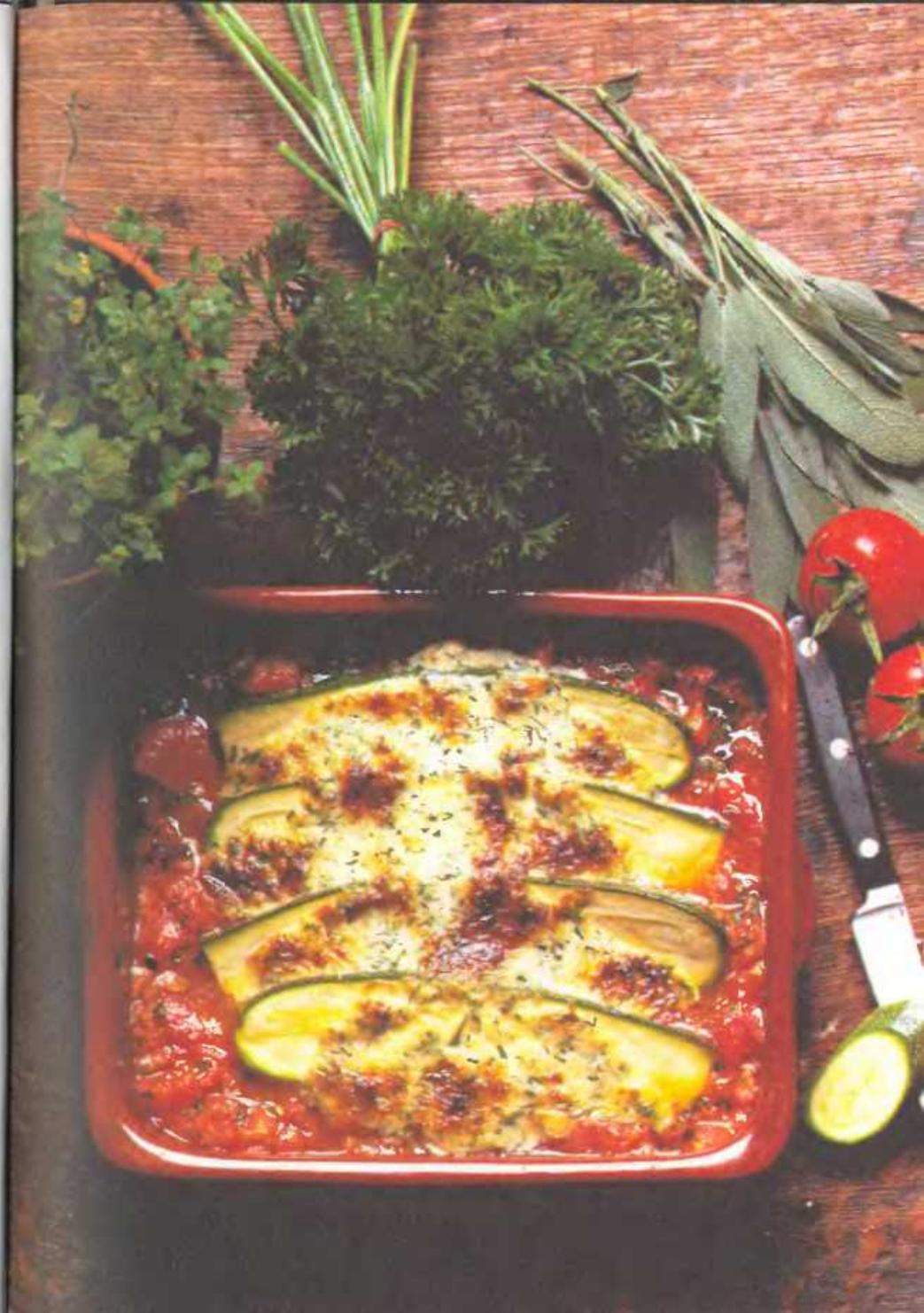
вымыть, обрезать кончики, разрезать кабачки
пополам вдоль, посыпать солью.

перемешать с

в тягучую массу, намазать этой массой цуккини. Цуккини положить в один слой в томатный
соус. Форму поставить на решетку в духовку
225–250°

5–6

20–25 минут.



Маринованные баклажаны

4 мелких баклажана
(около 500 г)

кипящую сол. воду,

2-3 зубчика чеснока

солью, кайенским
перцем грубого
помола,

соком одного
лимонса,

3 ст. ложками
оливкового масла,

лимонным соком,
кусочки помидоров,

нарезанные
листочки базилика,

1 стакан (150 г)
кефира из
цельного молока

вымыть, удалить плодоножки, баклажаны
положить в

довести до кипения, варить около 10 минут,
слить воду, разрезать на дольки вдоль,
очистить, раздавить, намазать чесноком
дольки баклажанов, посыпать

полить

дать долькам баклажанов хорошо пропитаться,
при необходимости еще раз полить
сверху на баклажаны положить

перемешать, подать к баклажанам.

Горячий салат из баклажанов (фото)

100 г риса
125 мл ($\frac{1}{8}$ л)

соленой воды,

2 баклажана
(примерно 600 г)

солью,

125 мл ($\frac{1}{8}$ л)
растительном

масла

довести до кипения в

варить до готовности 15 минут, при
необходимости добавить еще немного воды.

очистить, вымыть, каждый разрезать вдоль на
четыре дольки, дольки баклажанов посыпать
положить на 15 минут в воду, тщательно
обсушить, нарезать кубиками.

разогреть, поджарить в нем нарезанные куби-
ками баклажаны до темно-коричневого цвета
при постоянном перемешивании, когда бакла-
жаны будут готовы, их нужно вынуть из масла,
остаток масла снова разогреть. Поджарить в нем
при постоянном перемешивании до готовности

200 г говяжьего
фарша,

10 черными
оливками,
солью, черным
перцем, 2 ст.
ложками

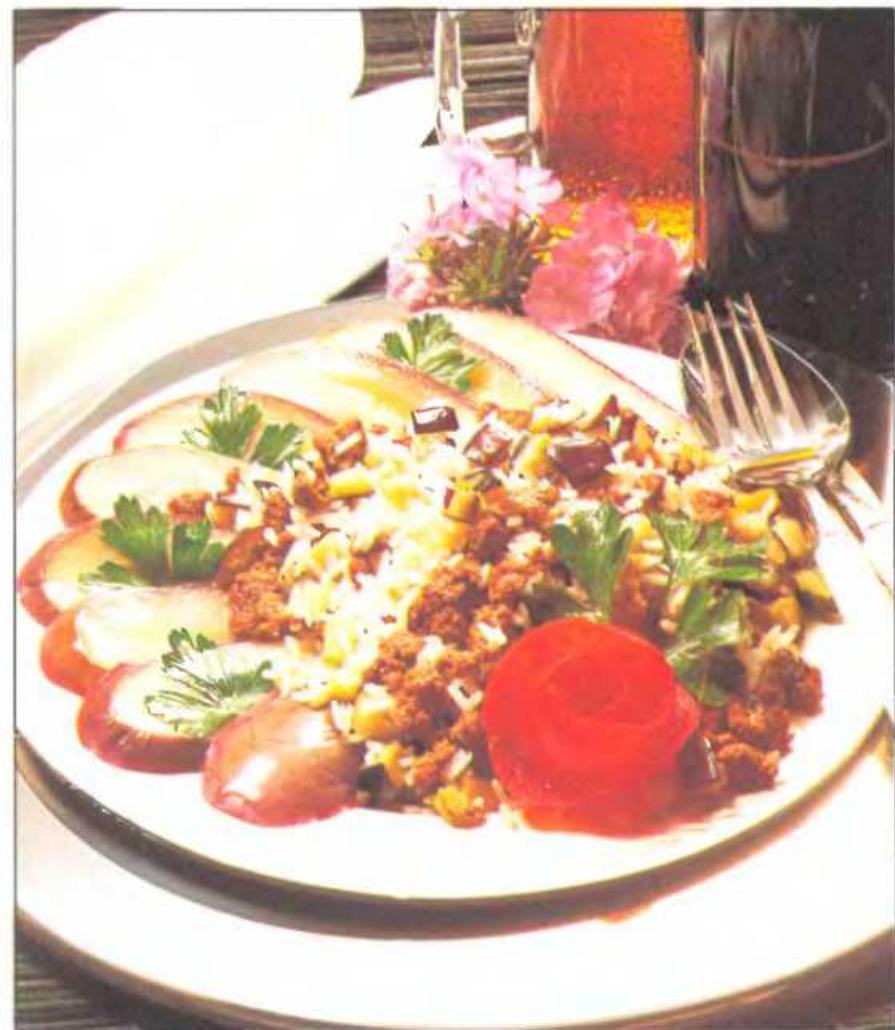
лимонного сока,
К этому горячему
салату подать

смешать с приготовленными кубиками
баклажанов, рисом и

приправить

блюдо подать к столу теплым.

тушеные, нарезанные дольками баклажаны.



Кабачки-цуккини с луком и помидорами

250 г репчатого лука

250 г мелких

кабачков-цуккини

250 г помидоров

3 ст. ложки
оливкового масла

солью, перцем,

нарезанные
листики красного
или зеленого
базилика.

очистить, каждую луковицу разрезать пополам.

вымыть, обрезать кончики, каждый кабачок разрезать пополам вдоль.

Лук и кабачки нарезать дольками.

вымыть, вырезать несъедобные серединки, каждый помидор разрезать на восемь долек.

нагреть, потушить в нем лук, добавить цуккини, тушить лук и цуккини около 5 минут вместе, затем положить туда же помидоры, приправить тушить еще примерно 5 минут до готовности, добавить

1 луковицу,
1–2 зубчика чеснока
3 ст. ложки
оливкового масла

солью, перцем,
листиками
базилика,
листиками
тимьяна,
листиками
майорана,
200 мл воды,

3 ст. ложки
томатной пасты,
2 ст. ложками
измельченной
петрушки.

очистить, нарезать кубиками.

разогреть в кастрюле-скороварке, положить туда же лук и чеснок, потушить, добавить остальные овощи, продолжать тушить, приправить

добавить
закрыть скороварку крышкой, варить овощи
после закипания 2–3 минуты, затем добавить

еще немного потушить, посыпать

Рататуй (фото)

(готовится в кастрюле-скороварке)

1 зеленый и
1 красный стручок
сладкого перца
(примерно по 150 г)

разрезать пополам, вырезать стержни вместе с семенами, удалить внутренние белые перегородки, стручки вымыть, разрезать на полоски шириной 1,5–2 см. Взять

300 г
кабачков-цуккини,
250 г баклажанов,

3–4 мясистых
помидора
средних размеров

отрезать плодоножки, вымыть, при необходимости разрезать вдоль пополам, затем нарезать дольками толщиной примерно 1/2 см.

положить ненадолго в кипящую воду (не кипятить), обдать холодной водой, снять кожице, вырезать серединки, каждый помидор разрезать сначала пополам, а затем на дольки.



Початки кукурузы с семенами кунжути

4 початка кукурузы
кипящую сол. воду,
очистить от листьев и нитей, вымыть, положить в довести до кипения, варить примерно 10 минут, слить воду.

60–80 г
сливочного масла
растопить, полить им початки кукурузы, посыпать солью.

1 ст. ложку семян
кунжути
поджарить на сковороде без добавления масла, посыпать ими кукурузные початки и тотчас подать их к столу.

Огурцы с укропом и сливками

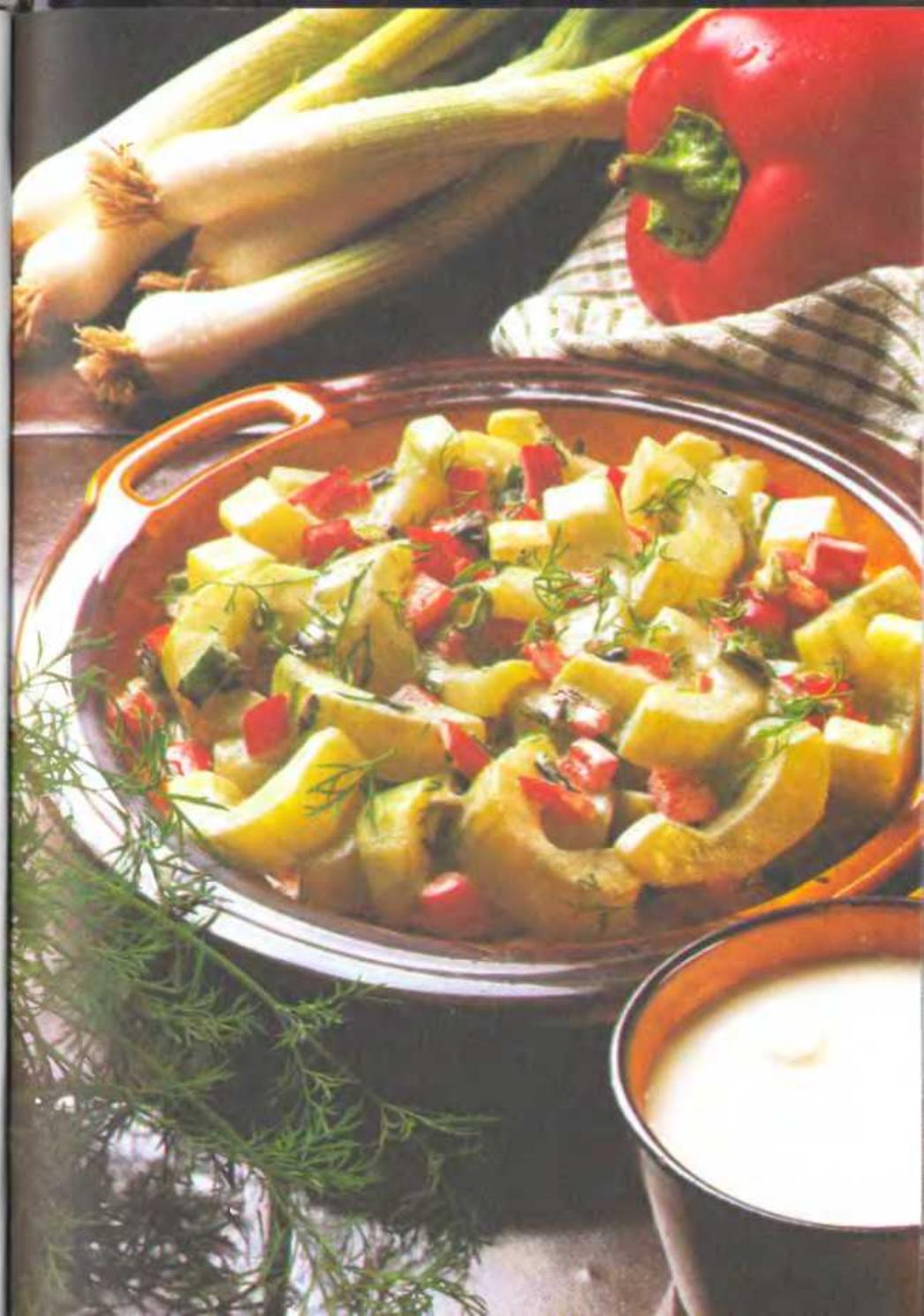
(фото)
2–3 огурца
(примерно 800 г)
очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам, выскресть ложкой семена, разрезать на полоски шириной примерно 1 см.

1 пучок зеленого лука
1 ст. ложку
сливочного масла
растопить, потушить в нем нарезанный колечками лук до тех пор, пока он не станет прозрачным, добавить нарезанные полосками огурцы.

1 стручок красного
сладкого перца
разрезать пополам, вынуть стержень вместе с семенами, удалить белые внутренние перегородки, вымыть, нарезать кубиками, добавить к нарезанным огурцам.
Овощи потушить, приправить

натертой
лимонной цедрой
(необработанной),
лимонным соком,
солью,
свежесмолотым
белым перцем,

8 ст. ложек
взбитых сливок,
сухим белым вином,
нарезанным укропом.



Шампиньоны по-французски

750 г шампиньонов

очистить, вымыть, большие шляпки разрезать пополам.
очистить, нарезать кубиками.

1 большую луковицу
75 г свиного сала,
проросшего мясом,
30 г слив. масла

нарезать маленькими кубиками.
растопить, потушить в нем нарезанные лук и свиное сало, положить туда же шампиньоны, продолжать тушить.

125 мл ($\frac{1}{8}$ л)
белого вина

долить к шампиньонам, закрыть кастрюлю крышкой и тушить грибы примерно 5 минут, снять крышку и продолжать тушить, пока не выкипит примерно половина жидкости, добавить

1 стакан (150 г)
сметаны,
солью, перцем,
лимонным соком,

соевым соусом для
грибов,
2 ст. ложками
измельченной
петрушки.

тушить еще примерно 10 минут, приправить

дать немного пропитаться, посыпать

Фаршированные шампиньоны (фото)

Взять

4 гигантских
шампиньона,

отрезать ножки, из шляпок осторожно выскрести пластинки, шляпки и ножки вымыть, обсушить.

Для фарша

2 ломтика сала от
окорока

окорока

1 мал. луковицу

1 ст. ложку

сливочного масла

2 мелких помидора

Ножки шампиньонов порезать на мелкие кубики,
также порезать мелкими кубиками,
очистить и тоже порезать мелкими кубиками.
растопить, положить в него нарезанные лук и сало, туда же положить шампиньоны, потушить.
вымыть, обсушить, вырезать несъедобные серединки, разрезать пополам, удалить семена, разрезать пополам, нарезать мелкими кубиками, прибавить к грибам, приправить

солью, перцем,
листиками

красного базилика,

оливковым маслом,

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

нарезанной
петрушкой.

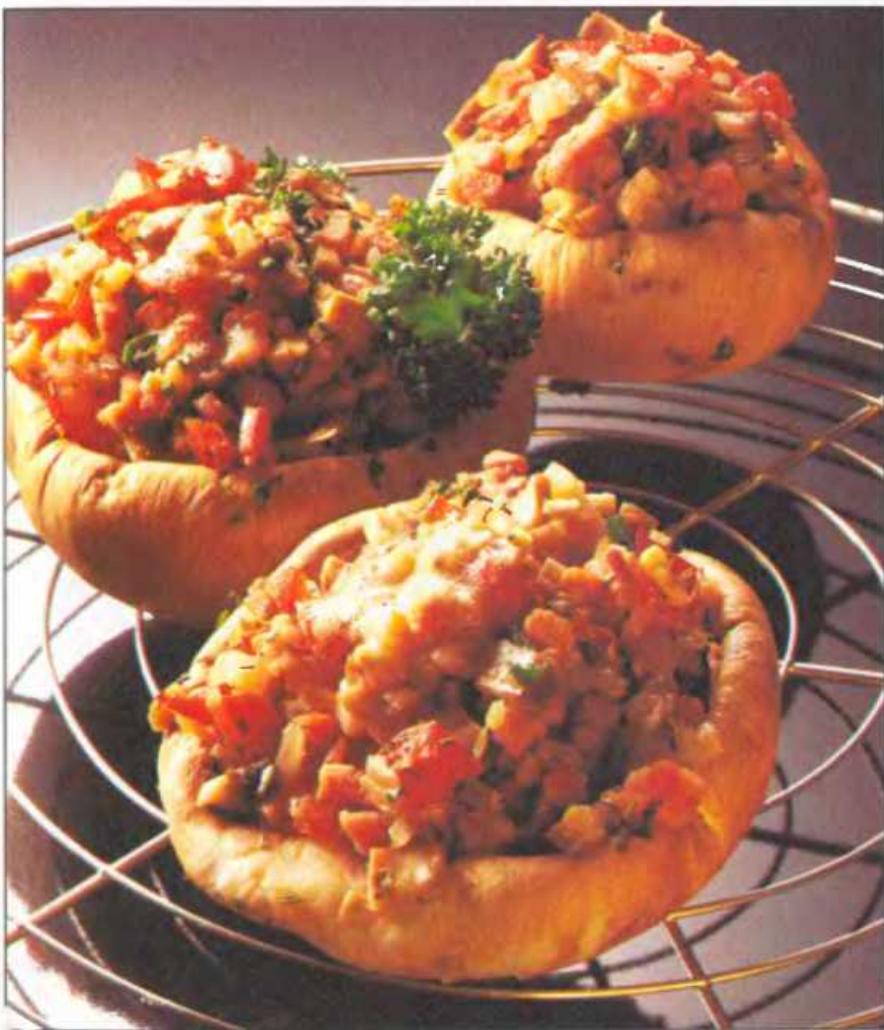
тушить примерно 5 минут, наполнить этим фаршем шляпки шампиньонов, поместить их в смазанную жиром термостойкую форму, сбрызнуть форму поставить на решетку в предварительно нагретую духовку.

примерно 200°

примерно 4

примерно 20 минут.

Готовые шампиньоны посыпать



Пекинская капуста с луком-пореем

50 г свиного сала,
проросшего мясом,

3 стебля лука-порея
(примерно 300 г)

Примерно 750 г
пекинской капусты,

3 ст. ложки
лимонного сока
или белого вина,
соль, перец, сахар,

4 ст. ложки
крупчатки
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки
горчицы, $\frac{1}{2}$ чайной
ложки натертой
лимонной цедры
(необработанной),
3 сваренных
вкрутую яйца,

нарезать кубиками, поджарить так, чтобы кубики стали хрустящими и приобрели коричневый цвет, шкварки и половину жира отделить.

очистить, порезать на очень тонкие колечки, тщательно вымыть, обсушить, потушить в свином жире до тех пор, пока лук не станет прозрачным.

кочан разрезать пополам, вырезать кочережку, листья вымыть, хорошо обсушить, крупно порезать, прибавить к порею, продолжать туширить еще несколько минут, долить

добавить

еще немного потушить, переложить на предварительно нагретое блюдо. Оставшийся свиной жир и шкварки разогреть на сковороде, положить туда

и обжарить ее до коричневого цвета, смешать с

разложить поверх овощей, очистить

разрезать каждое яйцо на восемь частей, разложить вокруг овощей, в сверху положить шкварки.

Грибные фрикадельки со шпинатным соусом (фото)

Примерно 350 г
шампиньонов
2 луковицы
2 ст. ложки
сливочного масла

1 зубчик чеснока
1 ст. ложку коньяка

6 ст. ложек

очистить, промыть, обсушить, мелко порубить.
очистить, порезать мелкими кубиками.

растопить, потушить в нем нарезанный лук, добавить грибы, тушить еще примерно 5 минут.
очистить, раздавить, прибавить
и туширить до тех пор, пока не испарится вся
жидкость, прибавить

нарубленной
зелени петрушки,
165 г порошка для
приготовления
фрикаделек

250 мл ($\frac{1}{4}$ л)

молока и 125 мл

($\frac{1}{8}$ л) сливок,

1 ст. ложку

зеленого перца,

кипящую сол. воду,

300 г листьев

шпината

1 ст. ложку
оливкового масла,

1 зубчик чеснока

солью, перцем,

250 г обезжиренного

творога

150 г сметаны,

поставить в холодное место.

перемешать с

прибавить приготовленную грибную массу и

сформировать 20–30 фрикаделек, положить их в
варить при слабом нагреве 10–15 минут, остудить.
Для шпинатного соуса

перебрать, тщательно вымыть, влажными
положить в кастрюлю, добавить

туширить до тех пор, пока листья не размягчатся.
раздавить, добавить к шпинату, приправить
охладить.

перемешать со

прибавить к шпинату, еще раз посолить и
поперчить, подать к грибным фрикаделькам.



Запеченный итальянский фенхель

4 маленьких
кочанчика фенхеля
(примерно 750 г)

60 г слив. масла

солью,

2 яйца

125 мл (1/8 л)

молока, 3 ст.

ложками овсяных

хлопьев

400 г вареного

окорока

100 г натертого
мягкого сыра,

Электроплиты:

Газовая плита:

Время готовки:

очистить, вымыть, отрезать зелень (не выбрасывать), кочанчики разрезать пополам вдоль, растопить, потушить в нем разрезанные кочанчики фенхеля 15–20 минут, приправить положить в один слой в смазанную жиром плоскую форму для запеканки, перемешать с

и залить этой смесью фенхель.

нарезать полосками, разложить поверх фенхеля, посыпать

форму поставить на решетку в предварительно нагретую духовку.

примерно 200°

примерно 4

примерно 30 минут.

Запеченный фенхель украсить мелко порубленной зеленью фенхеля.

Итальянский фенхель, покрытый карамелью (фото)

2 крупных
кочанчика фенхеля
250 мл (1/4 л) воды
250 мл (1/4 л)

белого вина,

100 г сахара

очистить, вымыть, разрезать пополам, к долить

полученный раствор довести до кипения, положить в него кочанчики фенхеля, довести до кипения, варить примерно 25 минут до готовности, слить воду.

разогреть на сковороде без жира так, чтобы он расплавился и стал коричневым, положить в полученную карамельную массу приготовленные кочанчики фенхеля и осторожно поворачивать в ней до тех пор, пока они не будут покрыты карамелью со всех сторон.

подать к шницелю из телятины с рисом.

Примечание:



Салат из кабачков-цуккини по-гречески

500 г мелких
кабачков-цуккини

250 г зеленого лука

2 ст. ложки
оливкового масла

250 мл ($\frac{1}{4}$ л)

сухого белого вина,

сок $\frac{1}{2}$ лимона,

1 ч. ложку мелко
нарубленных
листиков розмарина,

1 ч. ложку мелко
нарубленных
листиков тимьяна,

2 зубчика чеснока,

3–4 долеки лимона
(необработанного),
1 лавровый лист, 1

ч. ложку с верхом
семян кориандра,
соль, перец,

3–4 ст. ложками
измельченной
некурчавой
петрушки,

вымыть, обсушить, обрезать кончики, кабачки нарезать на не очень тонкие кружочки.
очистить, вымыть, обсушить, нарезать на кусочки длиной 3–4 см.

разогреть, кабачки и зеленый лук обжарить в нем до светло-коричневого цвета, долить

прибавить

очищенных и раздавленных,

тушить примерно 5 минут, перемешать с

подать к столу теплым.

Кабачки-цуккини с фрикадельками из свинины (фото)

3 куска белого
хлеба,
теплой воде,

1 луковицу
500 г фарша

(половина свинины,
половина говядины)

Взять
обрезать корки, размочить хлеб в
отжать.

очистить, нарезать мелкими кубиками.

хорошо перемешать с подготовленным белым
хлебом, нарезанным луком,

1 яйцом, 1 чайной
ложкой горчицы,
солью, перцем.
1 ст. ложку
сливочного масла

750 г мелких
кабачков-цуккини

5–6 луковиц
(примерно 250 г)

1–2 ст. ложки
сливочного масла

5 листиков шалфея

6 ст. ложек белого
вина,

Из фарша сформировать фрикадельки.

разогреть на большой сковороде, обжарить в нем фрикадельки до золотисто-желтого цвета, поставить в теплое место.

вымыть, обсушить, обрезать кончики, нарезать тонкими кружками.

очистить, порезать на мелкие кубики.

растопить, потушить в нем нарезанный лук до тех пор, пока он не станет прозрачным, добавить туда же нарезанные кабачки, посолить и поперчить. осторожно вымыть, обсушить, порезать на крупные куски, положить в овощи, долить

накрыть крышкой и тушить до готовности примерно 7 минут.

Разложить фрикадельки поверх овощей.



Тыква с яблоками

Примерно 1 кг

тыквы

250 г кислых яблок

1 стебель лука-порея

2 ст. ложки

растит. масла

порошок карри,

соль, перец, сахар,

4 ст. ложки

белого вина,

1 ст. ложку

нарубленной мелиссы.

очистить, вымыть, удалить зерна, тыкву выско-
бить изнутри ложкой, порезать на кубики.

очистить, порезать на кубики.

очистить, разрезать пополам вдоль, тщательно
вымыть, порезать колечками.

разогреть, потушить в нем нарезанный порей,
положить туда же нарезанные тыкву и яблоки,
немного потушить, добавить

долить

тушить 8–10 минут до готовности, прибавить

Запеканка из пекинской капусты

(фото)

750 г пекинской

капусты

кипящую сол. воду,

250 г шампиньонов

солью, перцем.

1 стакан

сметаны (150 г)

1 стаканом (150 г)

кефира из

цельного молока,

2 яйца,

натертый

мускатным орехом,

порошком карри,

100 г натертого

сыра «Gouda»,

Электроплитка:

Газовая плита:

Время готовки:

очистить, разрезать на четыре части, вымыть,
положить в

варить примерно 6 минут, слить воду,
положить в смазанную жиром плоскую
форму для запеканки.

очистить, вымыть, разрезать на дольки,
положить на капусту, приправить

перемешать с

добавить

перемешать, приправить солью, перцем,

полить этой смесью шампиньоны, сверху посыпать

форму поставить на решетку в предварительно
нагретую духовку.

200–225°

4–5

примерно 30 минут.



Тушеные огурцы со сливками и карри

2–3 огурца
(примерно 800 г)

1 луковицу
2 ст. ложки
сливочного масла

2 ст. ложки
лимонного сока,
1 ч. ложку сахара,
1/2 чайной ложки
натертой
лимонной цедры
(необработанной),
солью, перцем,

125 (1/8 л) сливок,
порошком карри,
лимонным соком,
листиками
мелиссы.

очистить, разрезать пополам вдоль, выско-
бить ложкой семена, разрезать на полоски
ширины примерно 1 см.
очистить, нарезать мелкими кубиками.

растопить, потушить в нем нарезанный лук,
пока он не станет прозрачным, положить туда
же разрезанные огурцы, добавить

приправить
накрыть крышкой и тушить до готовности
примерно 7 минут, прибавить
перемешать и нагреть, приправить

посыпать

Тушеный итальянский фенхель со сметаной

4 мелких кочанчика
фенхеля
(примерно 750 г)

40 г сливочного
масла
солью, перцем,

1 стакан (150 г)
сметаны,

очистить, вымыть, обрезать, зелень не выбра-
сывать, кочанчики мелко порезать, а затем
порубить сечкой.

растопить, потушить в нем фенхель, приправить
накрыть крышкой, тушить примерно 5 минут,
переворачивая измельченный фенхель со сторо-
ны на сторону, прибавить

немного прокипятить в открытой кастрюле,
посолить и поперчить.
Зелень фенхеля измельчить, перемешать
с приготовленным блюдом.
Подавать к бараньим отбивным или ромштексу.

Примечание:

Салат из пекинской капусты (фото)

Примерно 750 г
пекинской капусты

очистить, разрезать пополам, вырезать
кочерышку, листья вымыть, дать хорошо стечь
воде, нарезать тонкими полосками.
Для соуса

125 мл (1/8 л)
сливок или сметаны
солью,
свежесмолотым
белым перцем,
сахаром, уксусом
из белого вина,
2 ст. ложками
мелко порезанного
шиннит-лука.

перемешать с

Полить капусту соусом и дать немного
пропитаться.



Зимние овощи:
крупные и вкусные



Брюссельская капуста с каштанами

(фото на стр. 74–75)

Взять

365 г каштанов,
надрезать кожуру каждого каштана крест-накрест, положить их на противень и поставить в нагретую духовку, держать их там до тех пор, пока кожура не полопается и ее можно будет снять, ошпарить каштаны кипятком и, пока они не остынут, удалить желтую кожицу, положить каштаны в кипящую воду, довести до кипения, варить примерно 45 минут до готовности, слить воду.

40 г сливочного масла

растопить, жарить в нем каштаны до золотисто-желтого цвета, поставить в теплое место.

500 г брюссельской капусты

очистить, срезать кочанчики со стебля, кочанчики помыть, положить в кипящую воду, довести до кипения, варить 15–20 минут до готовности, слить воду, перемешать с каштана-ми, при необходимости приправить

солью, перцем.

Разноцветная капуста

Взять

750 г белокочанной капусты,

удалить наружные листья, вырезать кочерых-ку, разрезать кочан на восемь частей, порезать на маленькие кусочки, обдать

дать стечь воде.

2 крупных луковицы
3–4 ст. ложки сливочного масла

очистить, разрезать пополам, нарезать колечками.

растопить, потушить в нем нарезанный лук, положить туда же нарезанную капусту, туширь примерно 10 минут.

2–3 стебля черешкового сельдерея

очистить, с внешней стороны черешков удалить жесткие волокна, черешки вымыть, порезать на тонкие полоски. очистить, вымыть, измельчить, положить исподолго в кипящую воду (не кипя-

тить), обдать холодной водой, снять кожицу, вырезать несъедобные серединки, каждый помидор разрезать на четыре части. Нарезанные сельдерей, морковь, помидоры прибавить к капусте, приправить долить

тушить в нем овощи 15–20 минут до готовности, при необходимости приправить солью, перцем, сверху положить

немного нагреть.

Пирог с луком-пореем

1 упаковку

замороженного слоеного теста

1 кг лука-порея

1 луковицу

2 ст. ложки

растительного масла

оттаить так, как написано в инструкции. очистить, разрезать пополам, нарезать кусочками длиной 1–2 см, тщательно вымыть, дать стечь воде.

очистить, нарезать мелкими кубиками.

разогреть в большой сковороде, потушить в нем лук до тех пор, пока он не станет прозрачным, положить туда же лук-порей, туширь примерно 15–20 минут, охладить.

Посыпать стол мукою и раскатать на нем слоеное тесто, положить раскатанное тесто в круглую форму для пирога (диаметром примерно 28 см), края аккуратно завернуть внутрь, дно несколько раз наколоть вилкой, выложить на него подготовленный лук-порей.

взбить вместе с

приправить

200 мл (1/5 л) сливок
б яйцами,
солью, перцем,
натертым
мускатным орехом,

Электроплиты:

Газовая плита:

Время готовки:

полить этой смесью лук-порей.

Поставить пирог в предварительно нагретую духовку.

примерно 250°

5–6

30–40 минут.

Черешковый сельдерей с овощами

5–6 стеблей
черешкового
сельдерея
(примерно 600 г)

кипящую сол. воду,

500 г помидоров

6 луковиц с
зелеными перьями
1 зубчик чеснока
1–2 ст. ложки
сливочного масла

солью, перцем,
листиками базилика.

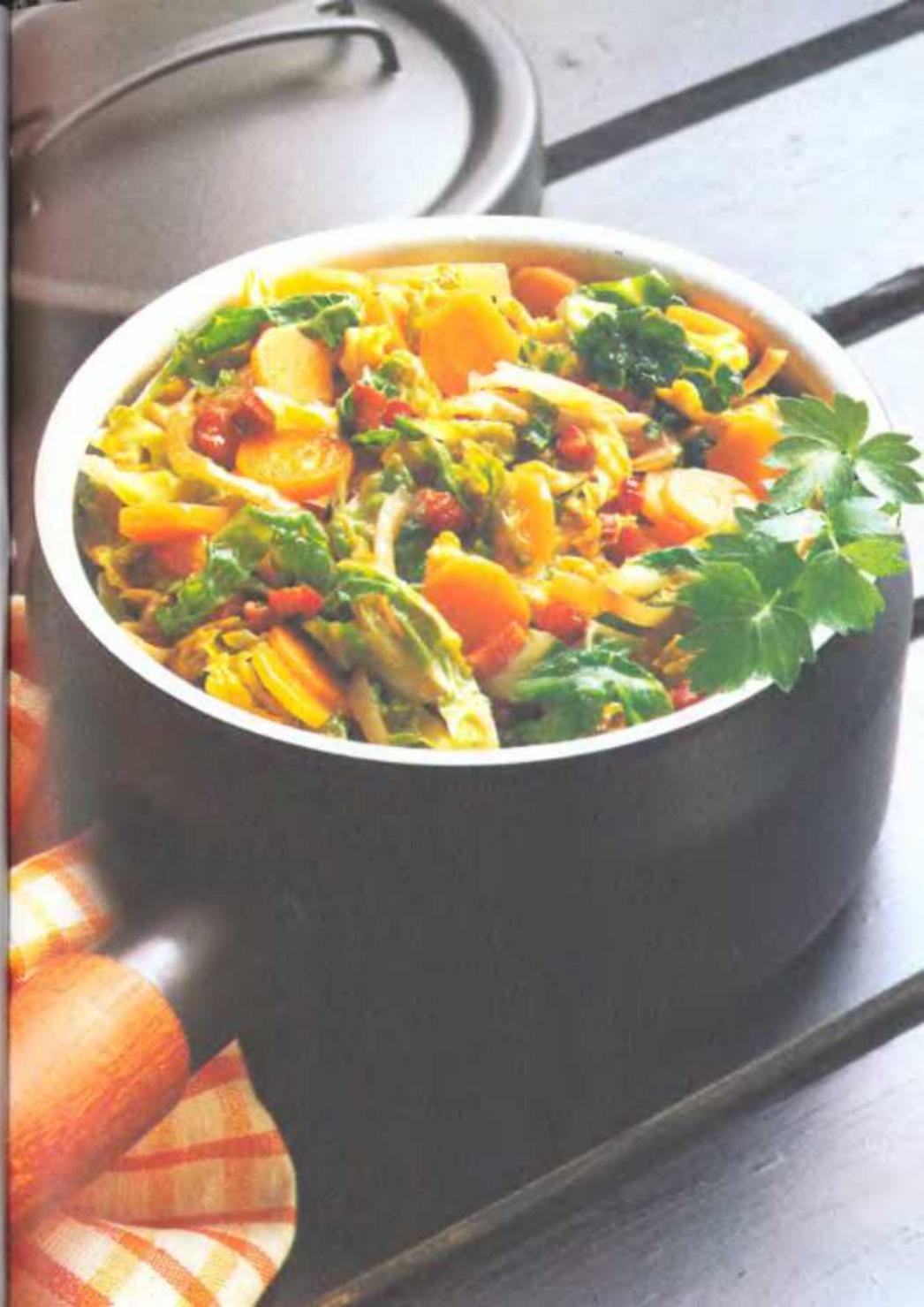
очистить, с внешней стороны черешков удалить жесткие волокна, черешки вымыть, толстые черешки разрезать пополам вдоль, опустить в довести до кипения, варить 8–10 минут, слить воду, разложить на подогретом блюде, поставить в теплое место.

опустить на короткое время в кипяток (не кипятить), обдать холодной водой, снять кожице, разрезать пополам, вырезать несъедобные серединки.

очистить, вымыть, нарезать колечками.

очистить, нарезать мелкими кубиками.

растопить, потушить в нем нарезанные лук и чеснок, положить туда же разрезанные помидоры, приправить тушить примерно 3 минуты, помидоры разложить вокруг приготовленного сельдерея, сверху посыпать зеленым луком и



Савойская капуста с морковью

(фото)

50 г свиного сала
2 луковицы

375 г моркови

500 г савойской
капусты,

порезать кубиками, растопить.
очистить, разрезать каждую луковицу пополам, нарезать дольками.
очистить, вымыть, нарезать тонкими кружками. Взять

удалить наружные листья, кочан разрезать на четыре части, вырезать кочерышку, вымыть, порезать капусту соломкой.
Положить капусту, лук и морковь в растопленный свиной жир и хорошо потушить в нем, приправить долить тушить овощи примерно 30 минут до готовности.

Пикантный фаршированный сельдерей

2 корнеплода
сельдерей
(примерно по 600 г)

кипящую соленую
воду 2 ст. ложки
лимонного сока

100 г свиного сала,
проросшего мясом,
1 луковица

200 г шампиньонов
солью, перцем,
175 г свиного фарша.

1 яйцом.

2 ст. ложки белого
вина, 6 ст. ложек
взбитых сливок,
соль, перец

8 ломтиков ветчины
для завтрака.

Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:

очистить, вымыть, разрезать пополам поперек,
влить в

и опустить в нее сельдерей, довести до
кипения, варить примерно 30 минут, вынуть
отваренный сельдерей, дать стечь воде, отвар
не выбрасывать.

Для фарша

нарезать мелкими кубиками, растопить.
очистить, нарезать мелкими кубиками, поту-
шить в свином жире до золотисто-желтого цвета.
очистить, вымыть, измельчить, добавить к луку,
тушить вместе еще 5-6 минут, приправить
перемешать со
Осторожно вынуть мякоть из серединок отварен-
ных половинок сельдерея, размять, перемешать
с массой из свиного фарша и грибов, а также с
Наполнить этой массой половинки сельдерея и
поместить их в смазанный жиром сотейник.

Для соуса

Взять 2 столовых ложки отвара сельдерея, добавить

и перемешать.

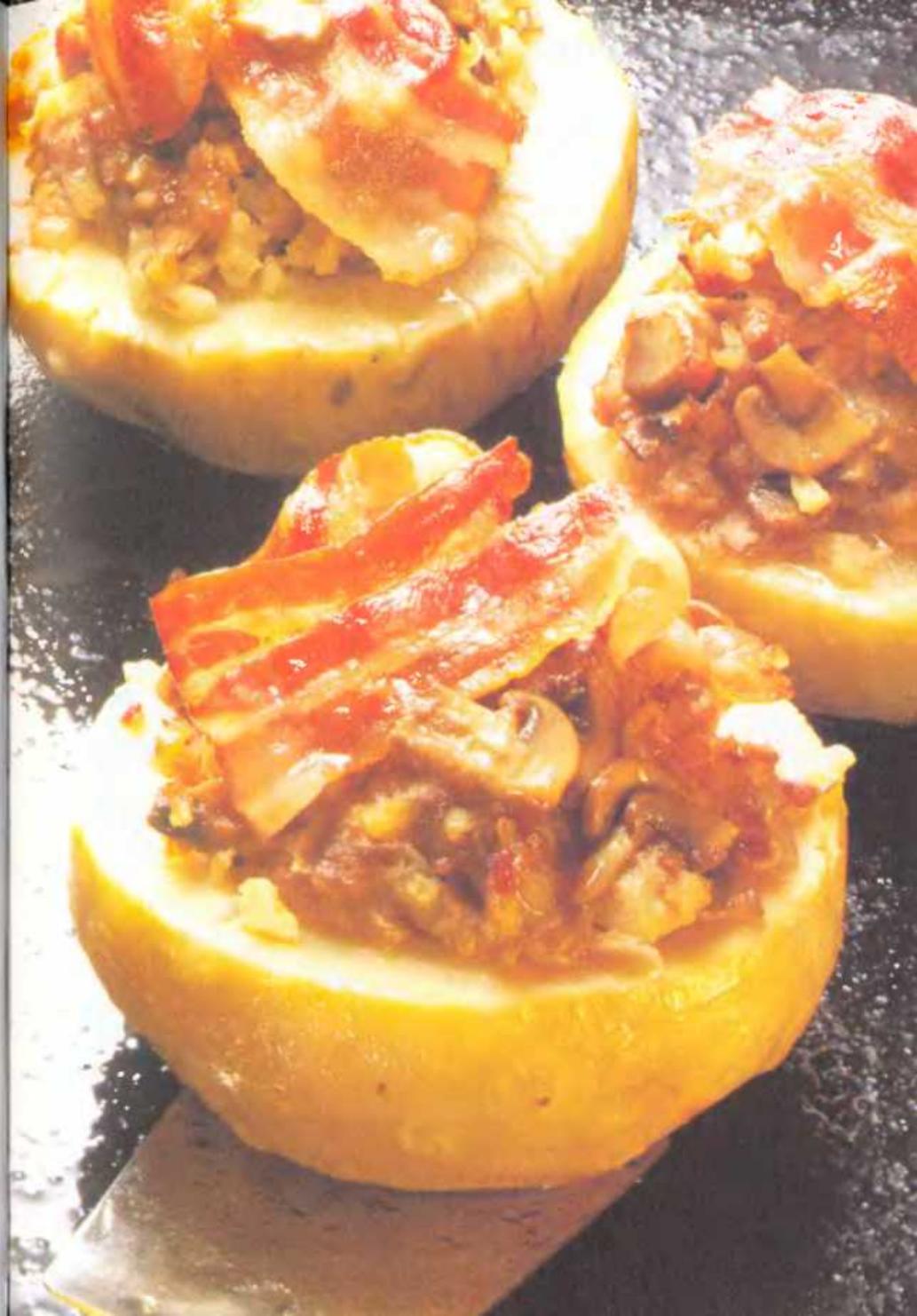
Соус вскипятить, полить им фаршированные
половинки сельдерея, на каждую половинку по-
ложить по два из

Сотейник закрыть крышкой, поставить на
решетку в предварительно нагретую духовку,
за десять минут до конца приготовления снять
крышку.

примерно 200°

примерно 3

примерно 40 минут.



Пюре из брюквы

3–4 брюквы
(примерно 1½ кг)

1 л кипящего
мясного бульона,

3–4 ст. ложки
мягкого
сливочного масла,
солью, перцем,
натертым на
терке мускатным
орехом.

Примечание: подавать к отбивным или блюдам из фарша.

очистить, вымыть, нарезать кубиками,
опустить в
довести до кипения, варить примерно 30 минут.
Отлить примерно 500 мл (½ л) бульона,
отваренные брюквы растереть в пюре
с остатком бульона, добавить

размешать, приправить

Кружочки сельдерея с луком

750 г лука
100 г слив. масла

1–2 корнеплода
сельдерея
(примерно 750 г)

кипящую сол. воду,
солью, перцем.
4 мозговых кости

очистить, нарезать мелкими кубиками.
растопить, тушить в нем нарезанный лук до
тех пор, пока не образуется вязкая масса, при
этом нельзя допускать, чтобы лук стал корич-
невым.

очистить, вымыть, нарезать кружками, опу-
стить в
довести до кипения, варить примерно 12 минут,
слить воду, при необходимости приправить

вымыть, положить ненадолго в горячую воду
или в гриль, извлечь мозг, каждый костный
мозг разрезать на три кусочка.
Кружки сельдерея намазать полученной из лу-
ка массой, сверху положить кусочки костного
мозга. Кружки сельдерея поместить в предвари-
тельно нагретый гриль и запекать примерно
5 минут, посыпать

нарезанной
петрушкой.

Тушеная брюква (фото)

1 кг брюквы
очистить, разрезать пополам, вымыть,
нарезать тонкими брусками.

4 ломтика свинины
вымыть в проточной холодной воде, обсушить,
срезать кожу, нарезать мясо полосками.

1 ст. ложку
маргарина
растопить, хорошо обжарить в нем мясо, приба-
вить нарезанную брюкву и хорошо прожарить.

2 луковицы
1 зубчик чеснока
очистить, нарезать кубиками.
очистить, раздавить.

Прибавить лук и чеснок к брюкве, прожарить,
приправить

солью, перцем,
измельченным
майораном,
125 мл (¼ л)

мясного бульона,
долить
закрыть кастрюлю крышкой, тушить брюкву и
свинину примерно 15 минут до готовности.



Пикантная белокочанная капуста

Взять

1 маленький кочан
белокочанной
капусты
(примерно 750 г),

Примерно 250 г лука

50 г свиного жира

солью, перцем,
5 ягод

можжевельника,
1 лавровый лист,
125 мл ($\frac{1}{8}$ л) воды,
2 кислых яблока

удалить наружные листья, вырезать кочерыжку, кочан разрезать на восемь частей, вымыть, нарезать соломкой.

очистить, разрезать каждую луковицу на четыре части.

растопить, потушить в нем нарезанный лук до светло-желтого цвета, прибавить капусту, потушить, приправить
прибавить

тушить примерно 5 минут.
очистить, разрезать на четыре части, вырезать семенные камеры, порезать дольками, прибавить к капусте.

Капусту тушить еще примерно 10 минут, приправить солью, перцем, уксусом.

Салатный цикорий (фото)

750 г салатного
цикория

очистить, разрезать пополам вдоль, вырезать стебель, цикорий вымыть, дать хорошо стечь воде.

50 г сливочного
масла

растопить, обжарить в нем цикорий со всех сторон в течение примерно 6 минут, приправить

солью, перцем,
сахаром.
1 кислое яблоко

очистить, разрезать на четыре части, вырезать семенные камеры, прибавить к цикорию, немного обжарить, долить

2–3 ст. ложки
воды,

кастрюлю закрыть крышкой и тушить овощи 4–5 минут, приправить солью, перцем, сахаром.



Лук-порей в пикантном соусе

1 кг лука-порея

очистить, разрезать пополам вдоль, тщательно вымыть, разрезать на кусочки длиной 2–3 см.

1–2 ст. ложки
топленого масла

растопить, потушить в нем кусочки порея,
приправить

солью, перцем,
4–5 ст. ложек воды,

долить
закрыть кастрюлю крышкой и тушить лук-
порей в течение 5–6 минут при
перемешивании, прибавить

1 стакан (150 г)

сметаны,
сладким перцем,
натертым
мускатным орехом,
ворчестерским
соусом,

перемешать, приправить солью, перцем,

и

немного прокипятить.

Маринованный лук-порей (фото)

1 кг лука-порея
(10 тонких стеблей)

очистить, оставить примерно 10 см зеленых
листьев на каждом стебле, остальное отрезать,
сделать на каждом стебле продольный надрез,
связать нитками в маленький пучок. Взять

125 мл (1/8 л) воды,
125 мл (1/8 л)
белого вина,
5–6 ст. ложек
лимонного сока,
6 ст. ложек
оливкового масла,
3–4 веточки
тимьяна, 10
листьев петрушки

вымыть, дать стечь воде, положить в приготов-
ленную жидкость, прибавить

1 ст. ложку семян
кориандра,
6 лавровых листьев,
соль, перец,

довести до кипения, варить примерно 10 минут.
В полученный отвар положить приготовленный
пучок лука-порея, довести до кипения, варить
примерно 20 минут, охладить в отваре. Удалить
нитки, разложить стебли порея на блюде, полить
небольшим количеством охлажденного отвара.



Тушеная краснокочанная капуста

Взять

1 кочан
краснокочанной
капусты
(примерно 800 г),

100 г свиного сала
2 луковицы

3 столовых ложки
уксуса,
настоянного на
травах, 5 зерен
ямайского перца,
5 ягод
можжевельника,
3 штуки гвоздики,
1 лавровый лист,
солью, перцем,
сахаром,
250 мл ($\frac{1}{4}$ л)
красного вина.

500 г кислых яблок

удалить наружные листья, кочан разрезать на четыре части, вырезать кочерышку, капусту вымыть, очень тонко порезать или нашинковать.

порезать кубиками, вытопить жир.
очистить, нарезать кубиками, потушить
в свином жире, положить туда же нарезанную
капусту, прибавить

приправить

хорошо перемешать, долить

очистить, разрезать каждое яблоко на четыре
части, удалить семенные камеры, нарезать
дольками, прибавить к капусте.

Капусту тушить примерно 30 минут при
перемешивании, посолить и поперчить.

Савойская капуста по-бременски (фото)

Взять

1½ кг савойской
капусты,

кипящую сол. воду,

2 луковицы

удалить вялые листья, листья с пятнами,
вырезать грубые черешки листьев, хорошо
вымыть листья и положить в
довести до кипения, варить 1–2 минуты, слить
воду, порезать крупными кусками.

среднего размера
100 г свиного жира

3 ст. ложками
овсяных хлопьев,
500–700 г
кассельской
копченой грудинки

250 г свиного сала,
проросшего мясом,
и 375 мл ($\frac{3}{8}$ л) воды

4 копченых
крупинных колбаски,
солью, пастертым
мускатным орехом,
перцем,
сахаром.

очистить, нарезать кубиками.
разогреть, потушить в нем нарезанный лук,
пока он не станет прозрачным, положить туда
же капусту, перемешать с

нагреть.

обмыть в проточной холодной воде, вырезать кости,
мясо вместе с костями положить в капусту,

положить в капусту, приправить солью,
довести до кипения, варить примерно
30 минут, в капусту положить

варить все вместе еще около 20 минут, приправить

Мясо и сало нарезать ломтями, выложить вмес-
те с колбасками и капустой на большое блюдо.



Содержание

Стручки фасоли с лимонным соусом	6
Шпинат с яично-сливочным соусом	7
Весенние овощи: изысканные и нежные	9
Морковь с кервелем	10
Репа с морковью	10
Артишоки с соусом «винегрет»	11
Суфле из спаржи	12
Шпинат в сырном соусе	12
Пицца со шпинатом	14
Морковь под глазурью	16
Спаржа по-царски	16
Спаржа с белым вином	18
Спаржа с изысканным шпинатным соусом	18
Салат из спаржи с соусом из пряной зелени	19
Морковь со сметаной	20
Фаршированные артишоки	20
Летние овощи: свежие и полезные	23
Печенные томаты с сыром	24
Томаты с розмарином	24
Стручки сахарного гороха с лимонным соусом	25
Поджарка с сахарным горохом	26
Сахарный горох с миндальным маслом	26
Цветная капуста с маслом	28
Фаршированные листья мангольда	28
Брокколи с арахисовым соусом	30
Бобы со сметаной и майораном	30
Мангольд	31
Цветная капуста по-азиатски	32
Салат из цветной капусты	32
Брокколи с соусом «винегрет»	34
Цветная капуста с помидорами	34
Помидоры с сыром «Mozzarella»	36
Кольраби с соусом из кress-салата	36
Бобы с помидорами	38
Помидоры, фаршированные шампиньонами	38
Стручки фасоли с омарами	40

Фасоль со свиным салом	40
Зеленая фасоль с соусом из эстрагона	41
Стручки фасоли в оболочках из свиного сала	42
Стручки фасоли с кокосовым орехом	42
Фасоль с грибами	43
Гороховое суфле	44
Гороховая запеканка	44
Осенние овощи: разнообразные и яркие	47
Разноцветный перец с печенькой	48
Шампиньоны по-гречески	49
Огуречный мусс	49
Перец	50
Разноцветный перец и сыр на шпажках	50
Перец с сырным соусом	52
Фаршированный перец	52
Кабачки-цуккини по-римски	54
Маринованные баклажаны	56
Горячий салат из баклажанов	56
Кабачки-цуккини с луком и помидорами	58
Рататуй	58
Початки кукурузы с семенами кунжута	60
Огурцы с укропом и сливками	60
Шампиньоны по-французски	62
Фаршированные шампиньоны	62
Пекинская капуста с луком-пореем	64
Грибные фрикадельки со шпинатным соусом	64
Запеченный итальянский фенхель	66
Итальянский фенхель, покрытый карамелью	66
Салат из кабачков-цуккини по-гречески	68
Кабачки-цуккини с фрикадельками из свинины	68
Тыква с яблоками	70
Запеканка из пекинской капусты	70
Тушеные огурцы со сливками и карри	72
Тушеный итальянский фенхель со сметаной	72
Салат из пекинской капусты	73
Зимние овощи: крупные и вкусные	74
Брюссельская капуста с каштанами	76
Разноцветная капуста	76
Пирог с луком-пореем	77
Черешковый сельдерей с овощами	78

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Савойская капуста с морковью	78
Пикантный фаршированный сельдерей	80
Пюре из брюквы	82
Кружочки сельдерея с луком	82
Тушеная брюква	83
Пикантная белокочанная капуста	84
Салатный цикорий	84
Лук-порей в пикантном соусе	86
Маринованный лук-порей	86
Тушеная краснокочанная капуста	88
Савойская капуста по-бременски	88