

Д-Р ЭТКЕР

# ПРЯНАЯ ЗЕЛЕТЬ



Д-Р ЭТКЕР

# ПРЯНАЯ ЗЕЛЕТЬ

Эта маленькая книжечка  
для любителей пряной зелени.  
Приведенные в ней рецепты  
всегда удаются.

Пять глав:  
маленький словарь пряной зелени,  
закуски и лакомства  
с пряной зеленью,  
разноцветные салаты,  
изысканные соусы и сливочное  
масло с пряной зеленью,  
пряные маринады и консервы.

Эта книга подойдет  
для вас и для подарка  
вашим друзьям и близким.  
Тот, кто любит пряную зелень,  
будет рад получить эту книжку.



Зеленая волна на кухне. Прошли уже времена, когда петрушка да лук составляли весь перечень зелени. Сегодня для каждого случая выращивают особую травку. Попробуйте бараний филе с мятным соусом. Или салат из крабов с соусом из щавеля. Одного только зеленого зелени достаточно, чтобы придать индивидуальную нотку нашему любимому блюду.

В этой книге мы расскажем Вам, какие разнообразные и вкусные блюда можно приготовить, используя приправу зелень.

# Маленький словарь пряной зелени



## Базилик

Однолетнее растение с сильным ароматом можно купить с начала лета до осени. Базилик — хорошая приправа к мясным и овощным блюдам, салатам и колбасным изделиям. Он незаменим при приготовлении блюд из помидоров. Базилик очень хорошо подходит для приготовления уксуса, настоянного на травах. В качестве приправы используют только листья.



## Чабер

Эта трава с приятным перечным вкусом лучше всего растет в Средиземноморье, но может укорениться и там, где не так тепло. Свежий чабер продают, начиная с июля. Используют не только листья, но и стебли. Чабер ценится как приправа ко всем бобовым овощам, находит также к блюдам из баранины, соусам и супам.



## Огуречная трава

Огуречная трава — классическая приправа к огурцам. Аромат всех блюд с огурцами усиливается с помощью этой травы. Свежесорванные листья огуречной травы могут улучшить вкус соусов, салатов и рыбных блюд. Огуречную траву можно купить с мая по сентябрь. Используют только листья. Голубыми цветочками огуречной травы можно украсить холодные блюда и освежающие напитки.



## Укроп

Во многих местах приятно пахнущий укроп можно купить круглый год. Но несмотря на это, многие выращивают его в своих приусадебных огородах. Используют листья, побеги и зонтики (цветы). Высушенные зонтики незаменимы при консервировании огурцов. Укроп имеет освежающий похожий на анис вкус. Он служит идеальной приправой для светлых соусов, салатов из свежих овощей, рыбы и раков.



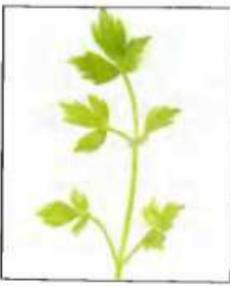
## Эстрагон (тархун)

Острый вкус этой пряной травы обусловлен эфирными маслами. Свежий эстрагон можно купить с весны до осени. Он годится как приправа с салатам, соусам, рыбным блюдам, при приготовлении консервированных огурцов и при приготовлении настоянного на травах уксуса и приправленной травами горчицы. Всемирно известному соусу бешамель эстрагон придает его несравненный вкус. Используют только мелкие листики.



### Кресс-салат

Эту травку с маленькими листиками круглый год выращивают на маленьких грядках для кресс-салата. Используют не только зеленые листики, но и нежные светлые стебельки. Можно приготовить очень вкусный салат из одного только кресс-салата. Вкус кресс-салата немножко похож на вкус хрена. Он придает приятный привкус белым соусам, салатам из свежих овощей, творогу, рыбе, прозрачным супам.



### Любисток (зора)

Любисток имеет пикантный сладковато-горький аромат. Поэтому его нельзя использовать в качестве приправы в больших количествах. Любисток улучшает вкус мясных, рыбных блюд и блюд из птицы. Он подходит также к блюдам из риса, рагу и паштетам. Листья любистока можно высушить, размолоть и добавлять к супам и соусам по щепотке.



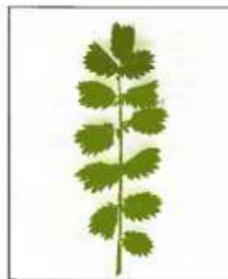
### Майоран

Это растение с сильным приятным запахом и слегка горьким вкусом можно купить с мая по август. Молодые листья улучшают вкус соусов, супов, мясных блюд из говядины, свинины и баранины, а также блюд из яиц, сыра и салатов. Если майоран смешать с тимьяном, то образуется изысканная комбинация пряностей. И еще: букетик майорана обязательно должен быть на столе при встрече Рождества.



### Петрушка

Существуют сорта с гладкими и кудрявыми листьями. Тонкие ценители предпочитают гладкие листья за их интенсивный аромат. Свежую петрушку можно купить круглый год, но летом петрушка пахнет сильнее. Петрушку используют в свежем виде, но можно ее и сварить. Однако для этого лучше подходит корневая петрушка.



### Бедренец (камнеломка)

Вкус нежных листьев бедренца-камнеломки слегка похож на вкус орехов. Эта трава в диком виде растет в Центральной, Западной и Юго-Восточной Европе. Ею приправляют супы, овощные салаты, рыбные блюда. Бедренец входит в состав фрайкфуртского зеленого соуса и подходит к творогу и всем блюдам из огурцов. Раньше бедренец редко продавали в сухом виде, но сейчас все чаще его можно купить свежим.



### Розмарин

Это растущее в средиземноморских странах растение имеет острый, слегка горький вкус. К сожалению, его почти всегда продают уже высушенным. Лучше всего приправлять похожими на иголки листьями розмарина и его веточками блюда из яичницы, рыбы, баранины и говядины. Розмарин хорошо подходит также к южным овощам и соусам для салатов. Этую пряность применяют также для приготовления компотов и консервов.

### Шалфей

У шалфея очень сильный пряный вкус, поэтому его не применяют в больших количествах. Свежие или высушенные листья шалфея — это любимая приправа к рыбным блюдам и особенно к утру. Благодаря шалфюю неповторимый пряный вкус приобретают блюда из мяса, дичи, птицы, а также овощные блюда, творог и макаронные изделия. Если шалфей заварить как чай, то он, благодаря своим эфирным маслам, успокаивает кашель и уменьшает боль в горле.

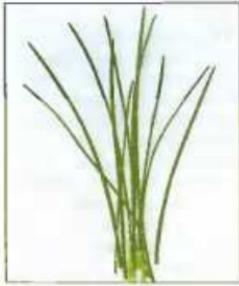


### Щавель

С весны до лета можно купить овсянюще-кислые листья щавеля. Салат или пюре из щавеля — превосходный гарнир к рыбе. Кроме того, нежные листья щавеля используют как приправу к супам, соусам, рыбным блюдам.



**Шинтт-лук.** Свежий шинтт-лук можно купить круглый год. Однако самый вкусный шинтт-лук вырастает летом в открытом грунте. Шинтт-лук — растение семейства луковых, его вкус похож на вкус репчатого лука. Он возбуждает аппетит и содержит наряду с эфирным маслом также и витамины и минеральные вещества. Шинтт-лук подходит для приготовления салатов, приправленных зеленью творога и масла, блюда из помидоров, белых и красных соусов и супов. Он хорошо совместим с любыми другими пряными овощами.



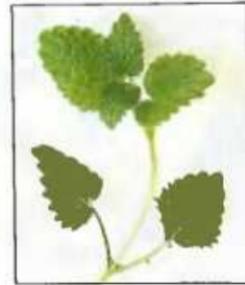
### Листовой сельдерей

Он имеет такой же сильный аромат, как и корневой сельдерей. Свежий листовой сельдерей можно купить только летом. Листья сельдерея похожи на листья гладкой петрушки, их используют как приправу в салатах, творожном и яичном соусах, майонезе. В остальном его добавляют к тем же блюдам, в которые кладут корневой сельдерей. Листовой сельдерей нельзя варить!



### Тимьян (абрец, богородская трава)

Это растение используют не только как пряную зелень, но и как лекарственную траву. Его листья и молодые побеги, вкус которых немного похож на вкус гвоздики и майорана, подходят в качестве приправы к блюдам из свинины, баранины и дичи. Кроме того, тимьян — это превосходная приправа к рагу из заячьих потрохов, соусу из красного вина, блюда из помидоров и огурцов. Несколько измельченных листиков тимьяна прекрасно дополнят ароматическую гамму любого маринада.



### Мелисса (мята лимонная)

Эту нежную травку с запахом лимона можно купить летом. Листья мелиссы используют в салатах из свежих овощей, в соусах, фрикаделе, в блюдах из птицы и телятины, а также для приготовления супов и настояенного на травах уксуса. Наряду с мяты мелиссе используют при приготовлении сладких блюд.

Закуски и лакомства  
с пряной зеленью



# Листья шалфея и помидоры размером с вишню, жареные во фритюре (фото на стр. 12-13)

Примерно 200 г  
листьев шалфея

20 помидоров  
размером с вишню

125 г пшеничной

муки

соль,

свежесмолотый

перец, натертый

мускатный орех,

2 яйца

1 ст. ложкой

растительного

масла,

4-5 ст. ложек  
воды,

Жир для

фритюрования

осторожно промыть, обсушить.

упустить исподолго в кипящую воду (не кипятить), обдать холодной водой, снять кожицу.  
Для теста

просеять через сито в миску, добавить

в середине сделать углубление.

взбить с

выложить в углубление; начиная с середины, яичную массу перемешать с частью муки, добавить

все перемешать, чтобы получилось жидкое тесто.

нагреть во фритюрнице до 180°, листья шалфея и помидоры окунуть в тесто, дать избытку теста стечь, жарить листья шалфея и помидоры примерно 4-5 минут, вынуть и положить на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.

## Помидоры с розмарином

6 спелых помидоров  
среднего размера  
(примерно 1 кг)

оливковым маслом  
3 маленьких  
веточки розмарина

вымыть, обсушить, удалить несытодобные сердинки, сделать в верхней части каждого помидора несколько крестообразных надрезов, поместить помидоры в смазанную термостойкую форму.

осторожно промыть, обсушить, оборвать листики со стеблей, разрезать на крупные куски.

3 зубчики чеснока очистить, раздавить, перемешать с нарезанными листиками розмарина,

3 ст. ложками измельченной петрушки,

3 ст. ложками оливкового масла, солью, свежесмолотым перцем,

разрезы, сделанные из помидорах немногим раздвинуть и вложить туда массу, приготовленную из пряной зелени, форму поставить на решетку в предварительно нагретую духовку.

200-225°

3-4

примерно 25 минут.

помидоры с розмарином и длинный французский батон подать как закуску или как гарнир к малопрожаренному мясу.

## Сыр с базиликом

(примерно на 6 порций)

200 г болгарского

овечьего сыра

150 г мягкого

масла,

25 г натертого

parmезанского

сыра, 125 мл (1/8 л)

протереть через сито, перемешать с

сливок

2 пучка базилика

до образования густой массы.

вымыть, обсушить, оборвать листья со стеблей, нарезать крупными кусками, перемешать с приготовленной массой и

25 г малотих

семян пинии,

ополоснуть холодной водой миску, выложить в

нее приготовленную массу, поверхность массы разровнять, поставить на 3-4 часа в холодильник. Вытряхнуть сыр с базиликом на тарелку (для этого форму можно поставить исподолго в горячую воду).

обжарить в сковороде до золотисто-желтого цвета, остудить, посыпать ими сыр с базиликом, черный хлеб.

К сырку подать:

# Трехслойное пюре с голландским соусом

Взять

250 г свеклы,  
250 г моркови,  
250 г капусты  
колораби,

малом количестве  
соленой воды,

1 большим яйцом,  
30 г сметаны,  
соли, перца,  
 сахара, молотого  
ямайского перца,  
 1 ст. ложкой  
лимонного сока,

сливочным  
маслом,

1 большим яйцом,  
30 г сметаны,  
соли, перца,  
1 очищенным и  
раздавленным  
 зубчиком чеснока,  
молотым тмином,

1 большим яйцом,  
30 г сметаны,  
соли, перца,  
1 чайной ложкой  
имбиря,

овощи очистить, вымыть, нарезать кубиками,  
взвесить по 200 г каждого сорта овощей и по  
отдельности сварить их до готовности в

откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, растереть  
каждый сорт овощей отдельно в пюре, пюре  
выложить на сито и еще раз дать стечь воде.

Для красного пюре

Свекольное пюре осторожно перемешать с  
приправить большим количеством

выложить в маленькую четырехугольную тер-  
мостойкую керамическую форму, смазанную

поверхность пюре разровнять.

Для желтого пюре

Морковное пюре осторожно перемешать с  
приправить большим количеством

выложить на красное пюре,  
поверхность желтого пюре разровнять.

Для белого пюре:

Пюре из кольраби осторожно перемешать с  
приправить большим количеством

выложить на желтое пюре, поверхность белого  
пюре разровнять, форму накрыть керамической

мягким сливочным  
маслом,

Электроплитка:

Газовая плита:

Время готовки:

2 ст. ложки  
измельченной  
пряной зелени  
(петрушка,  
бодянец, эстрагон)

2 ст. ложки  
мясного бульона.  
150 г слив. масла

2 желтками

крышкой, смазанной изнутри

форму поставить на противень с высокими борти-  
ками, налить в него воды, поместить в духовку.  
150–170°

1–2

примерно 2 часа.

Запеченнюю пюре осторожно выпрятнуть из фор-  
мы, нарезать ломтиками, разложить по тарелкам.  
Для голландского соуса с пряными травами:

положить в

разогреть до кипения, взбить в миксере с  
до густоты сметаны, перемешать с разведенной  
бульоном пряной зеленью. Готовый голландский  
соус с пряной зеленью добавить на тарелки с  
запеченным пюре.



## Улитки с зеленым маслом

1–2 луковицы-шалот  
1 зубчик чеснока  
40–50 г слив. масла

очистить, нарезать мелкими кубиками.  
очистить, раздавить.  
разогреть в сковороде на малом огне, лук и  
чеснок туширить в этом масле, пока они  
не станут прозрачными, прибавить

1 ст. ложку нарезанной зелени петрушки, 1 чайную ложку «Kräuter der Provence»,  $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложки лимонного сока,  
24 улитки,  
3–4 ст. ложкамиджина

перемешать. Взять из консервной банки  
обсушить, нагреть с зеленым маслом, полить  
и поджечь его.

## Рулетики из форели с мятыю начинкой в желе из шерри

(6 порций, фото)

200 мл ( $\frac{1}{3}$  л) воды  
100 мл ( $\frac{1}{10}$  л) шерри,

1 лавровый лист,  
5 горошин перца,  
2 горошинны ямайского перца,  
1 кусочек кожуры лимона  
(необработанного),

довести до кипения, остудить,  
процедить через ситечко.

6 листов белого желатина

замочить в холодной воде, илинчик воды слить, набухший желатин растворить в 100 мл отвара при слабом нагреве, взять 6 формочек диаметром примерно 7 см, в каждую формочку налить раствор желатина слоем в 5 мм толщиной, формочки поставить в холодильник для застывания, сверху положить

листочки мяты.  
2 больших куска филе форели

разрезать на шесть полосок шириной примерно 1 см, каждую полоску свернуть спиралью, положить

50 г свежего сыра  
100 г сметаны,  
1 чайной ложкой лимонного сока  
перец, 2 ст. ложки измельченных листьев мяты,

жит в формочки на застывший слой желатина.  
перемешать с

до получения однородной массы, добавить

перемешать, наполнить этой массой спиральки из филе форели, покрыть их раствором желатина, поставить формочки в холодильник не менее чем на 6 часов. Для того чтобы вынуть желе из формочек, их нужно опустить ненадолго в горячую воду.



## Яйца в мешочек без скорлупы в соусе из щавеля (фото)

Для соуса из щавеля

70 г щавеля  
перебрать, обрезать черешки листьев, листья  
осторожно промыть, дать стечь воде,  
листья нарезать полосками.

3 мелких луковицы  
репчатого лука или  
лука-шалота  
1 ст. ложку  
сливочного масла  
или маргарина

очистить, нарезать мелкими кубиками.

1 яичный желток  
1 чайной ложкой  
лимонного сока,  
солью,  
свежесмолотым  
белым перцем

в густую массу, добавить в эту массу,  
продолжая взбивать,

125 мл (1/8 л)  
салатного  
растительного  
масла,

(масло приливать небольшими порциями), туда же положить тушеный щавель и оставленные  
без обработки листья щавеля,  
все вместе растереть в пюре.

Для приготовления яиц в мешочек без скорлупы

В

влить  
довести воду до кипения,  
выпустить из скорлупы в разливательную ложку по одному, осторожно опустить в кипящую воду (из электроплиты — 0, на газовой плите  
оставить маленько пламя), через 3–4 минуты яйца выплынут шумовкой и опустить наскладко в холодную воду, выложить на блюдо вместе  
с соусом из щавеля, посыпать

перцем грубого  
помола,  
листиками щавеля.

по желанию можно украсить

## Яйца с соусом из эстрагона

Для соуса из эстрагона

50 г сливочного

масла

2 ст. ложки

пшеничной муки

250 мл (1/4 л)

сливок,

4 желтка

3 ст. ложками

холодного молока,

солью, перцем,

1–2 ст. ложками

измельченных

листиков

естрагона.

6 вареных яиц

листиками

естрагона.

растопить, поджарить в нем

до светло-желтого цвета, прилитъ

взбить веничком, не допуская образования  
комков, довести соус до кипения, кипятить  
около 5 минут.

взбить вместе с

добавить эту смесь в соус, приправить его  
перемешать с

очистить, разрезать пополам вдоль, положить  
на блюдо, полить соусом с эстрагоном, украсить



## Лепешки из пряной зелени с творожным соусом

### Для творожного соуса

250 г обезжиренного творога  
4 ст. ложками сливок,

1 чайную ложку консервированного, натертого хрена,  
3 ст. ложки овсяных хлопьев,

1-2 ст. ложки мелко нарезанного шиннитт-лука,  
солью.

150 г пшеничной муки

2 ст. ложками овсяных хлопьев,  
3 яйца

250 мл (1/4 л) минеральной воды,

50 г натертого сыра,  
2 ст. ложки смеси измельченной

прянй зелени  
1 луковицу

солью.

4 ст. ложки растительного масла.

перемешать с

прибавить

перемешать, приправить творожный соус

### Для лепешек из пряной зелени

просеять через сито в миску, перемешать с

в середине сделать углубление.

взбить вместе с

небольшое количество этой смеси поместить в углубление, сделанное в муке, начиня с этого углубления перемешать муку и взбитые яйца, мало-помалу прибавляя взбитые яйца и не допуская образования комков, оставить на 1 час.

прибавить к тесту, перемешать.

очистить, нарезать мелкими кубиками, добавить к тесту, приправить тесто

Взять немного растительного масла, разогреть в сковороде. Тесто разделить на части, каждую часть раскатать в тонкую лепешку, каждую лепешку обжарить с обеих сторон до золотисто-желтого цвета (перед переворачиванием лепешки добавлять немного масла), всего расходуется

Готовые лепешки положить в теплое место до тех пор, пока не будет израсходовано все тесто. Подавать лепешки с творожным соусом.

## Суфле из петрушки (фото)

2 пучка гладкой петрушки

200 мл (1/5 л)

взбитых сливок

200 мл (1/5 л)

молока,

80 г порошка для

приготовления

картофельного

пюре,

100 г домашнего

сыра,

солью, перцем,

4 яичных желтка,

4 яичных белка

вымыть, обсушить, листики измельчить.

нагреть вместе с

снять с плиты, высипать в эту жидкость

туда же положить

перемешать и взбивать миксером в течение 2 минут, полученному массу приправить

прибавить

перемешать,

взбить в крутую пену, тоже прибавить к этой массе, массу выложить в смазанную жиром формочку для запекания и поставить в предварительно нагретую духовку.

примерно 225°, газовая плита: примерно 4 примерно 20 минут.

Электроплиты:  
Время выпечки:



## Картофель с майораном (фото)

750 г картофеля

соленой воды.

250 мл ( $\frac{1}{4}$  л) сливок,

2-3 ст. ложки  
измельченных  
листиков майорана,

2 желтка,  
солью, перцем,

75 г ветчины

2 ст. ложки  
сливочного масла

Электроплита:  
Газовая плита:  
Время готовки:

очистить, вымыть, нарезать тонкими дольками, довести до кипения в таком количестве, чтобы картофель был покрыт, варить 4-5 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать хорошо стечь воде, добавить

все перемешать, приправить половину нарезанного дольками картофеля разложить в четыре смазанных жиром термостойких формы, рассчитанных на одну порцию. нарезать мелкими кубиками, половину нарезанной ветчины положить на картофель в формочки, посыпать перцем, солью, сверху положить остальной картофель, посыпать его майораном и наконец положить оставшуюся ветчину.

нарезать очень мелкими кусочками и положить эти кусочки масла на ветчину, формочки поставить на решетку в предварительно нагретую духовку, запекать картофель до золотисто-желтого цвета.

примерно 250°  
примерно 5  
30-35 минут.

## Тушеный картофель с пряной зеленью

1 кг молодого  
картофеля

хорошо вымыть, кожице удалить щеткой, еще раз вымыть, нарезать дольками.

50 г топленого  
сливочного масла

разогреть, обжарить в нем нарезанный картофель до золотисто-коричневого цвета (во время обжаривания картофель нужно время от времени переворачивать), приправить

Взять

и

очистить, нарезать дольками, прибавить к картофелю, продолжать его жарить. Приготовить

125 мл ( $\frac{1}{8}$  л)

мясного бульона

из кубика,

1 пучок укропа,

1 пучок гладкой

петрушки, 1 пучок

зелени шинт-лука,

1 пучок щавеля,

прилить бульон к картофелю,

тушить около 10 минут. Взять

всю зелень вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками, перемешать с картофелем. Готовое блюдо тотчас подать к столу.

Время готовки: примерно 25 минут.



## Суп из пряной зелени

1 маленький стебель лука-порея

очистить, листья обрезать так, чтобы осталось не более 10 см темной зелени, очищенный стебель лука-порея разрезать на мелкие кусочки, тщательно вымыть.

50 г сливочного масла

растопить, потушить в нем нарезанный лук-порей, прибавить

30 г овсяных хлопьев,

1 л горячего куриного бульона, приготовленного из кубика.

100 г пряной зелени (кернель, петрушка, эстрагон, кress-салат, укроп, шинт-лук, щавель),

Взять

всю зелень вымыть, обсушить, мелко порезать, положить в бульон, растереть в пюре, суп довести до кипения, варить 2-3 минуты, взбить вместе с

вылить в суп, приправить

1 желток

125 мл ( $\frac{1}{8}$  л) сливок, сахаром, свежесмолотым перцем, натертным мускатным орехом, водяным кressом.

украсить

## Холодный яблочный кисель с огуречной травой (фото)

500 г кислых яблок

очистить, разрезать каждое яблоко на четыре части, удалить семенные камеры, нарезать ломтиками, положить в смесь из

250 мл ( $\frac{1}{4}$  л) белого вина, 125 мл ( $\frac{1}{8}$  л) лимонного сока,

250 мл ( $\frac{1}{4}$  л) воды,

довести до кипения, ломтики яблок сварить до полуготовности (не разваривать до мягкости), вынуть из отвара, в отвар добавить хорошо перемешать, довести до кипения,

150 г сахара,

2 ст. ложки крахмала без верха холодной воде,

несколько маленьких листиков огуречной травы, несколько цветков огуречной травы.

размешать в

вылить крахмал в яблочный отвар, положить в него ломтики яблок, остудить, поставить на несколько часов в холодильник. Взять

осторожно вымыть, обсушить, посыпать ими поверхность киселя, туда же положить

Кисель сразу же подать к столу.



# Артишоки с соусом из пряной зелени

4 подготовленных

артишока  
соленую воду,

3–4 л кипящей  
соленой воды,

3–4 ст. ложки

уксуса,

положить на короткое время в  
вынуть, обсушить, спустить в

добавить

довести до кипения, варить до готовности.  
Артишоки готовы, если у них легко отрываются

листья, отваренные артишоки положить  
верхушками вниз и дать хорошо стечь воде.

Для соуса из пряной зелени

8 ст. ложек  
растительного

масла

3 ст. ложками  
уксуса, 1 чайной  
ложкой не очень  
острой горчицы,

1 ст. ложку  
измельченной  
зелени петрушки,

1 ст. ложку мелко  
нарезанного  
шнитт-лука,  
на кончике ножа

измельченного  
кервеля,  
на кончике ножа

измельченного  
базилика,  
солью,

свежесмолотым

перцем.

взбить вместе с

прибавить

перемешать, приправить

Каждый артишок положить на десертную  
тарелку; обрывать листья снизу, каждый лист  
обмакивать нижним концом в соус, снимать  
мякоть с листа зубами, остаток листа выбрасы-  
вать. Когда будут обворваны все листья, удалить  
ножом несъедобный пух с донца артишока,  
донце нарезать на кубики и съесть  
с оставшимся соусом.

Время варки  
артишоков:

30–40 минут.



## Гороховое суфле со свежей мятой

(фото на титульном листе)

150 г зеленого горошка (быстро замороженного)

2 ст. ложки сливочного масла

50 г сыра из цельного молока со сливками, сахаром, солью, кайненским перцем, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложку свежезмельченных листиков мяты, 125 мл теплого белого соуса

3 желтка, 4 яичных белка

сливочным маслом или маргарином,

Электроплитка:  
Газовая плита:  
Время готовки:

разморозить, растереть в пюре.

растопить, немного потушить в нем гороховое пюре, остудить, пюре перемешать с половиной от

полученной массы приправить

прибавить

перемешать.

размешать с

окладить, перемешать с гороховым пюре, вбить в густую пену, осторожно прибавить к пюре.

4 термостойких формочки для суфле смазать

оставшийся сыр разложить по формочкам, заполнить формочки гороховым пюре, поставить формочки на решетку в предварительно нагретую духовку,

примерно 200°

примерно 4

15-20 минут.

## Баклажаны под маринадом (фото)

300 г баклажанов соленую воду

Растительное масло

вымыть, нарезать дольками толщиной в палец, положить в

примерно на 10 минут, вынуть, промокнуть полотенцем досуха, нарезать баклажаны кубиками.

разогреть на сковороде, поджарить в нем, время

от времени переворачивая, баклажаны до золотисто-коричневого цвета.

125 г протертых через сито помидоров

(готовый продукт)

2 зубчика чеснока

солью, свежесмолотым перцем, 1/2 чайной ложки сушеной душицы,

1/2 пучка гладкой петрушки

зеленым петрушки баклажаны.

Примечание:

добавить к обжаренным баклажанам.

очистить, выдавить из них сок в баклажаны. Обжаренные баклажаны приправить

вскипятить. Баклажаны выложить на блюдо и остудить до комнатной температуры.

вымыть, обсушить, измельчить, посыпать

баклажаны под маринадом подать как закуску с поджаренным в тостере белым хлебом и сливочным маслом, растертым с чесноком. Можно подать их и на ужин.



Разноцветные салаты,  
изысканные соусы и  
сливочное масло с  
пряной зеленью



## Салат из листовой зелени с соусом из грецких орехов (фото на стр. 32-33)

100 г молодых листьев одуванчика,  
5-8 листьев мелиссы,  
5-8 листьев крапивы,

1 горсть листьев кервеля,  
1 горсть листьев гладкой петрушки

осторожно вымыть, обсушить, при желании можно нарезать крупными кусками.

1 зубчик чеснока  
6 ст. ложками масла грецких орехов,

2 ст. ложками лимонного сока или уксуса, солью,

свежесмолотым перцем,

1 щепоткой сахара.  
1 спаренное вкрутую яйцо

5-6 ядер грецких орехов

Для соуса из грецких орехов очистить, раздавить, перемешать с

приправить

очистить, мелко порубить,

мелко порубить.  
Измельченные яйцо и грецкие орехи прибавить к приготовленной ранее смеси, туда же высипать

1 ст. ложку измельченной зелени (кервель, гладкая петрушка),  
все перемешать, при желании салат можно посыпать

свеженарезанным укропом, свеженарезанным шиннат-луком.

Примечание:

Готовый салат тут же подать к столу.  
салат из листовой зелени подать как закуску.

## Салат из фасоли с чабером

Взять  
750 г стручковой фасоли,

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л) кипящей соленой воды,  
3-4 веточки чабера,

1-2 луковицы

4 ст. ложки салатного растит. масла  
3 ст. ложками настоеенного на травах уксуса, солью, свежесмолотым перцем,

полить соусом фасоль и дать ей хорошо пропитаться. При необходимости салат можно приправить еще один раз

солью, перцем, настоеенным на травах уксусом,  
2 ст. ложками измельченной на травах петрушки.

## Кресс-салат

200 г кресс-салата тщательно перебрать, вымыть (стараясь не мять и не ломать), обсушить.

Для соуса

2-3 ст. ложки салатного растит. масла  
1-2 ст. ложками уксуса, солью, сахаром,

1 ст. ложкой измельченной пряной зелени, перемешать с

полить этим соусом кресс-салат.

## Салат из крабов в соусе из щавеля (фото)

100 г корневого

сельдерея

кипящую сол. воду,

2 авокадо

200 г готовых

крабов,

100 г очищенного

ореха,

1 ст. ложку

подсолнечного

масла.

75 г щавеля

100 г сметаны,

соком  $\frac{1}{2}$  лимона,

солью, перцем,

несколько листьев

каплями «Табаско»,

нарезать дольками, довести до кипения, варить около 12 минут до готовности, вынуть дольки сельдерея из воды, нарезать маленькими кубиками, разрезать пополам, вынуть косточки, снять кожице, мякоть нарезать мелкими кубиками, прибавить к нарезанному сельдерею, туда же положить

прилить

Для соуса

очистить, вымыть, обварить черешки, несколько листиков оставить для украшения готового салата, остальные листья нарезать полосками, перемешать с

оставленные листья щавеля разложить на тарелки для салата, полить их соусом, а сверху положить салат.

## Весенний салат с соусом «винегрет» и укропом

500 г картофеля

вымыть, положить в воду, довести до кипения, варить до готовности, нарезать дольками, опустить в

125 мл ( $\frac{1}{8}$  л)

горячего мясного

бульона,

подождать, пока весь бульон впитается в картофель, перебрать, тщательно вымыть, дать стечь воде, очистить, нарезать кружочками, очистить, вымыть, нарезать дольками,

250 г шпината

2 мелких луковицы

1 пучок редиса

$\frac{1}{2}$  салатного огурца

$\frac{1}{2}$  пучка зеленого лука

2 пучка укропа

вымыть, нарезать дольками,

очистить, вымыть, нарезать тонкими колечками, вымыть, отделить побеги от стеблей,  $\frac{1}{4}$  часть нежных побегов измельчить.

Для соуса

7 ст. ложек

растительного

масла

4 ст. ложками

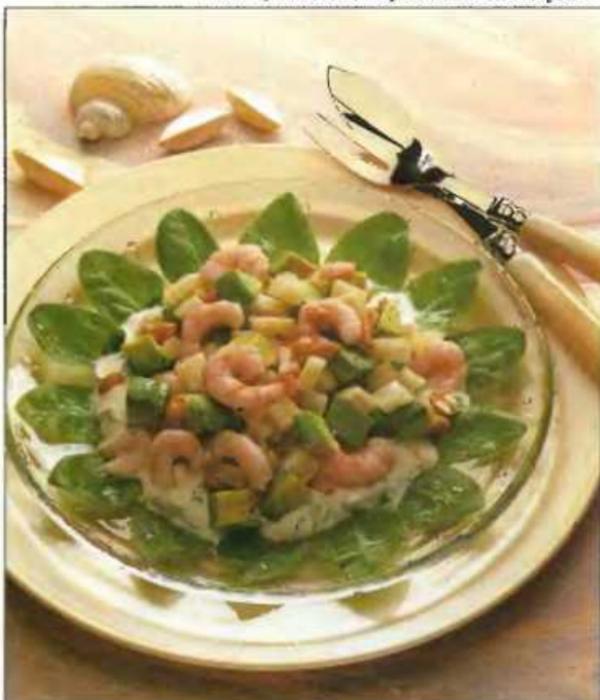
уксуса,

солью, перцем,

перемешать с

приправить

перемешать с оставшимся укропом, все приготовленные ранее овощи перемешать с этим соусом.



## Салат из водяного кressса с маринованной говядиной

300 г говяжьей

вырезки

слегка подморозить  
и нарезать на очень тонкие ломтики  
при желании можно купить готовое  
нарезанное мясо.

Для маринада

С

1 лимона  
(необработанного)

стереть на терке цедру,  
выжать сок.  
Сок и цедру лимона перемешать с

4 ст. ложками  
подсолнечного  
масла, солью,  
свежесмолотым  
перцем, сахаром.

Ломтики говядины опустить в маринад,  
накрыть крышкой и поставить в холодильник  
примерно на 1 час.  
Взять

2 пучка водяного  
кressса  
(примерно 300 г),

удалить желтые листья и желтые стебли,  
водяной кress осторожно вымыть,  
дать стечь воде.  
очистить, вымыть, дать стечь воде,  
грибы нарезать вдоль на ломтики,  
очистить, разрезать пополам,  
натереть чесноком салатницу.  
Ломтики говядины вынуть из маринада,  
разложить в салатнице вместе  
с водяным кressом и грибами.

250 г шампиньонов

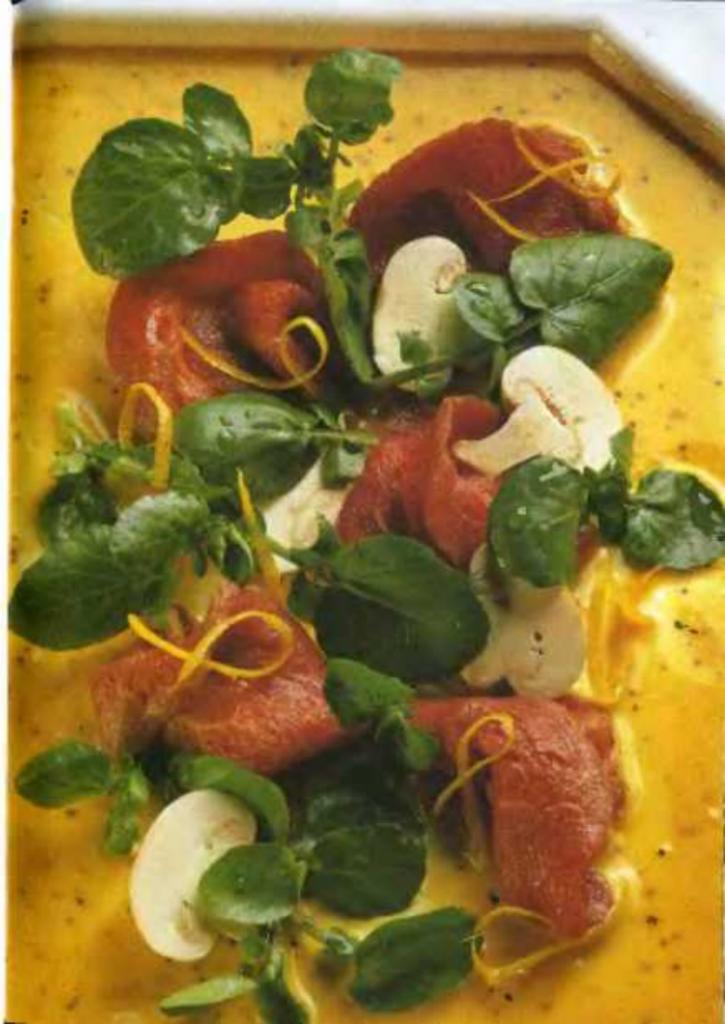
1 зубчик чеснока

1 ст. ложку  
желтой горчицы  
(или другой острой  
горчицы)

2-3 ст. ложки  
лимонного сока.

размешать в маринаде,  
при желании можно добавить

Салат полить маринадом,  
посыпать натертой на терке цедрой лимона,  
и сразу же подать к столу.



## Грибной салат с майонезом, приправленным базиликом

15 г сушеных  
белых грибов замочить в

125 мл (1/8 л)  
теплой воды.

250 г шампиньонов  
или лисичек

вымыть, дать хорошо стечь воде, крупные грибы  
разрезать на дольки или разрезать пополам.

200 г мякоти  
куриной грудинки

2 ст. ложки  
растит. масла

солью, перцем,

1 пучок зеленого лука

промыть, промокнуть насухо полотенцем.

разогреть, жарить в нем куриное мясо по 2-3  
минуты с каждой стороны до золотисто-желтого

цвета, мясо приправить

снять со сковороды, охладить, нарезать полосками. Грибы обжарить в жире, в котором жарилось мясо, приправить им солью, перцем, прибавляя сюда же белые грибы вместе с водой, в которой их замачивали, тушить грибы около 5 минут, охладить.

очистить, оставить луковицы и перья длиной  
около 15 см, лук вымыть, нарезать тонкими  
колечками. Грибы, мясо и лук положить в  
салатницу и осторожно перемешать.

Для майонеза, приправленного базиликом  
взбить с

1 желток

1 ч. ложкой горчицы,  
1 ст. ложкой уксуса  
или лимонного сока,

1 ч. ложкой  
сахара, солью  
125 мл (1/8 л)  
салатного

растит. масла, перемешать с

2 ст. ложками  
сметаны,

3 ст. ложками  
измельченных  
листиков базилика  
или 1 ст. ложкой  
целых листиков  
базилика без стеблей,  
перцем,

в густую массу, прибавляя мало-помалу

посолить, посыпать  
полить этим соусом салат, дать пропитаться.



## Салат из дикорастущих трав

125 г разных  
дикорастущих  
трав (например,  
одуванчика,  
щавеля, мокрицы)

очистить,  
удалить грубые стебли и старые листья,  
травы осторожно вымыть,  
дать хорошо стечь воде.

1/2 пучка зеленого лука

очистить,  
вымыть,  
нарезать колечками.  
очистить,  
вымыть,  
нарезать брусками.

30 г ядер орехов  
кешью

порубить на крупные кусочки  
и поджарить на сковороде без жира  
до золотисто-коричневого цвета.  
Снять поджаренные орехи со сковороды  
и остудить.

Для соуса

5 ст. ложек  
оливкового масла  
перемешать с

3 ст. ложками  
уксуса из красного  
или белого вина,  
солью,  
свежесмолотым  
перцем,  
1 очищенным и  
измельченным  
зубчиком чеснока.

Перемешать с соусом  
травы, лук, редис и измельченные орехи,  
салат сразу же подать к столу.

**Примечание:** лучше всего подать этот салат как закуску.  
Питательные и слегка горьковатые  
дикорастущие травы возбуждают  
аппетит и облегчают усвоение  
следующих блюд.



## Французская приправа

3 ст. ложки салатного растительного масла перемешать с 2 ст. ложками лимонного сока или уксуса, 2 ст. ложками красного вина, 1 ст. ложкой не очень острой горчицы, солью, свежесмолотым перцем, сахаром, 1–2 ст. ложки измельченной зелени (петрушки, шинипт-лука, кервеля, эстрагона).  
Примечание: французская приправа подходит к салатам из капусты, рыбы и листового салата.

## Соус из зелени

1 луковицу очистить, нарезать кубиками, перемешать с 2–3 ст. ложками салатного растительного масла, 1 ст. ложкой уксуса, настоянного на зелени, солью, свежесмолотым перцем, сахаром, 1–2 ст. ложками измельченной зелени (например, петрушки, кервеля, эстрагона, огуречной травы, мелиссы).  
Примечание: соус из зелени подходит к салатам из листового салата и салата эндивия.

## Соус для салатов с бедренцом (фото)

3 ст. ложки салатного растительного масла перемешать с 3 ст. ложками уксуса из белого вина, 1 чайной ложкой не очень острой горчицы, солью, свежесмолотым перцем, сахаром, 2–3 ст. ложки измельченных листиков бедренца, перемешать. Сверху положить несколько целых листиков бедренца.  
Примечание: соус с бедренцом подходит к салатам из листового и кочанного салатов,



## Приправа из зелени и йогурта (фото)

Взять

- 2 баночки йогурта  
(по 150 г),  
спедить жидкость.  
2–3 луковицы  
лука-шалота или  
1 луковицу  
репчатого лука  
(около 50 г)  
очистить, нарезать очень мелкими кубиками.  
1 зубчик чеснока  
очистить, раздавить.  
1 пучок укропа,  
1 пучок петрушки,  
1 пучок базилика  
измельчить, перемешать с йогуртом, луком,  
чесноком.  
3 ст. ложками  
лимонного соуса,  
3 ст. ложками  
оливкового масла,  
солью, перцем,  
сахаром.  
*Примечание:*  
приправу из зелени и йогурта подавать к  
салатам, поджаренному в гриле мясу и фондю.

## Зеленый сливочный соус

- 125 мл ( $\frac{1}{8}$  л)  
сливок взбить в крутую пену, перемешать с  
2 ст. ложками  
майонеза, 2–3 ст.  
ложками уксуса,  
сок 1 лимона.  
1 пучок зелени  
петрушки,  
1 пучок укропа  
вымыть, измельчить, прибавить  
1 чайную ложку  
пасты из анчоусов,  
1 чайную ложку  
без верха сахара, перемешать.

*Примечание:* зеленый сливочный соус подходит к салатам  
из сельдерея, моркови, капусты,  
салатного цикория.



## Соус из щавеля (фото)

20 г сливочного масла растопить,  
25 г пшеничной муки обжарить в этом масле до светло-желтого цвета, прибавить  
3 ст. ложки нарезанных листиков щавеля, 375 мл (3/8 л) мясного бульона, взбить всичком, не допуская образования комков. Соус довести до кипения и варить около 10 минут, приправить

солью, свежесмолотым перцем, молотым имбирем, 1 стаканом

(150 г) сметаны,

Время готовки:

Примечание:

соус немного нагреть (не кипятить), посыпать измельченной зеленью петрушки, около 15 минут.

соус из щавеля подать к тушенному рыбному филе или вареным яйцам.

## Пикантный соус из зелени

1 стакан

(150 г) сметаны перемешать с

2 ст. ложками

белого вина, вскипятить, приправить

солью, перцем,

пряностями,

борчестерским соусом,

1 ст. ложку

измельченных листиков зелени,

1 чайную ложку измельченных

орехов лещини,

Примечание:

прибавить перемешать. подать к нажаренным в гриле рыбе или мясу.



## Зеленый соус (фото)

1 пучок зелени петрушки, 1 пучок шиннти-лука,  
1 пучок кервеля,  
1 пучок укропа,  
1 пучок огуречной травы, 1 пучок эстрагона, 1 пучок базилика,  
 $\frac{1}{2}$  коробочки кress-салата

1 мелкую луковицу  
1 стакан (150 г) сметаны,  
125 гтворога,  
солью, перцем,  
сахаром.

Примечание:

вымыть, обсушить.  
очистить, измельчить вместе с зеленью, добавить  
все взбивать с помощью электромиксера  
в течение 1–2 минут, соус приправить

зеленый соус подать к паштету из лосося,  
вареным яйцам или отварной говядине.

## Соус из кервеля

2 сваренных  
окрупную яйца,  
1 сырьем желтком,  
солью,  
125 мл ( $\frac{1}{6}$  л)  
салатного  
растит. масла,

1 ст. ложку уксуса,  
1 чайную ложку горчицы  
1 ст. ложку йогурта  
или сметаны,  
3–4 ст. ложки измельченных  
листиков кербеля

солью, перцем.  
Примечание:

отделить белок и отложить на время в сторону,  
желток протереть через сито, перемешать с

затем при перемешивании прибавить  
по каплям половину от

когда масса станет достаточно густой, прибавить

и остаток растительного масла, затем прибавить

и порезанный яичный белок, все перемешать.  
Соус из кербеля приправить

соус подать к отварной говядине, ростбифу, холдной жареной свинине или к вареным яйцам.



## Зеленое сливочное масло (фото)

125 г слив. масла растереть до мягкости, перемешать с  
1 чайной ложкой нарезанного  
мелкими кубиками  
лука, 1 очищенным  
и раздвоенным  
зубчиком чеснока,  
1 чайной ложкой  
лимонного сока,  
1 чайную ложку  
измельченной  
зелени петрушки,  
1 чайную ложку  
измельченных  
листиков  
страсбога,  
белым вином,  
ворчестерским  
соусом, солью.  
прибавить

перемешать, приправить:

Положить масло на середину листа пергаментной бумаги, бумагу перегнуть пополам, нажимая на верхний лист бумаги ножом, добиться равномерного распределения масла между листами бумаги, свернуть бумагу вместе с маслом в рулон и положить в холодильник, загвоздивший рулон масла освободить от бумаги, нож окунуть в горячую воду и нарезать им масло на спиралки толщиной с карандаш.

Примечание: масло подавать к блюдам-гриль, бутербродам с сыром, виноградным улиткам.

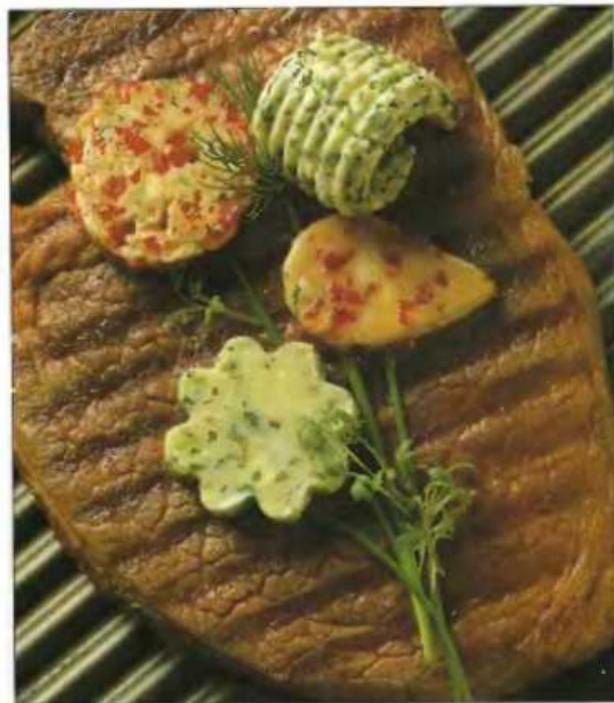
## Сливочное масло со сладким перцем и кресс-салатом (фото)

125 г слив. масла растереть до мягкости, прибавить  
3 ст. ложки нарезанного на  
очень мелкие кубики  
сладкого перца,  
1/2 коробочки  
измельченного  
кресс-салата,  
солью.  
перемешать, приправить

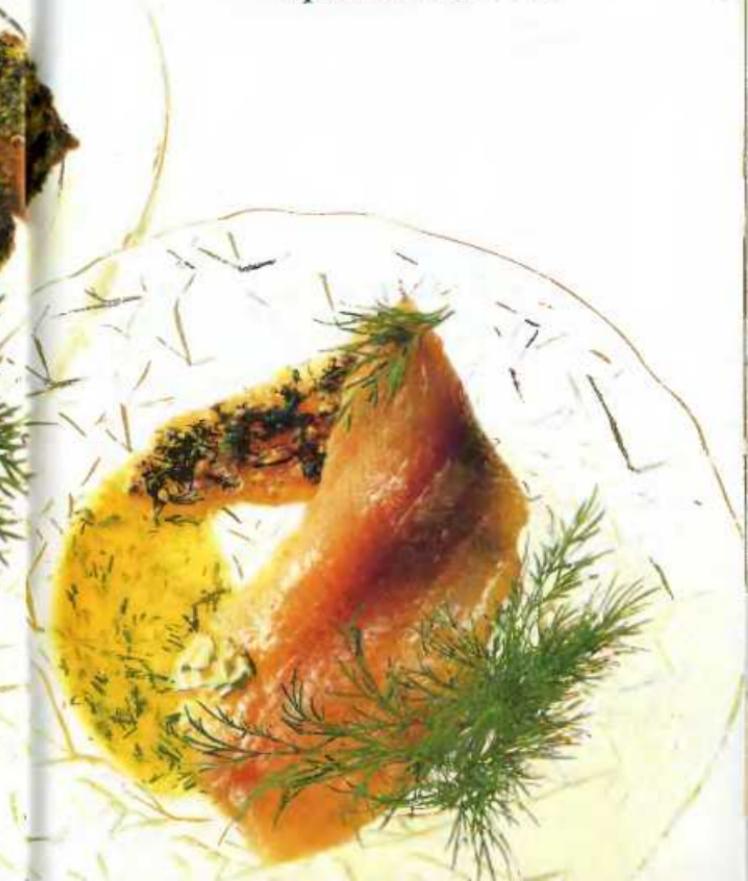
Примечание: масло подавать к жаркому из свинины.

## Сливочное масло с укропом (фото)

125 г сливочного масла растереть до мягкости, перемешать с  
6 ст. ложками измельченного укропа, солью, белым перцем, нарезанным тимьяном.  
Примечание: подавать к тушеной рыбе или лососю-грилю.



Мясные и рыбные  
блюда, приправленные  
пряной зеленью



# Баранье филе с мятным соусом

(фото на стр. 54-55)

1 кусок баранины

без костей

солью,

свежесмолотым

перцем, чесноком.

1 пучок зелени

петрушки,

1 пучок укропа,

1 чайной ложкой

нарезанного

розмарина, 1 ст.

ложкой крупчатки,

2 ст. ложками

мятного соуса

(готовый продукт).

50 г слив. масла

125 мл (1/8 л)

красного вина,

125 мл (1/8 л) воды,

1 ст. ложкой

пшеничной муки,

125 мл (1/8 л)

сметаны,

розмарином,

мятным соусом,

промыть в холодной проточной воде, обсушить, при необходимости срезать сало, натереть

Взять

зелень вымыть, обсушить, измельчить, перемешать с

натереть этой смесью мясо.

растопить в сковороде, в этом масле сильно обжарить баранину, привить

сковороду поставить на решетку в предварительно нагретую духовку, тушить баранину 15–20 минут. Готовую баранину выложить на предварительно нагретое блюдо, обложить луком, морковью и зеленью, поставить в теплое место. К оставшемуся в сковороде соусу прибавить вскипятить, перемешать с

приправить солью, перцем, чесноком, подать к бараньему филе.

## Котлеты натуральные из баранины с пряной зеленью

8 котлет

из баранины

промыть в проточной холодной воде, обсушить, при необходимости срезать кромку жира, лежащую под ним пленку надрезать через каждые 2 см, котлеты посыпать

солью,  
свежесмолотым  
перцем.

2 ст. ложки

сливочного масла

или маргарина

1 зубчик чеснока

разогреть.

очистить, раздавить,

положить в растопленное масло.

Обжарить в этом масле бараны котлеты примерно по 5 минут с каждой стороны, снять котлеты со сковороды, положить в теплое место. К оставшемуся после обжаривания баранины маслу прибавить

125 мл (1/8 л)

полусухого белого

вина, 125 мл (1/8 л)

мясного бульона,

из кубика,

1 чайную ложку

нарезанного

кервеля, 1 чайную

ложку нарезанного

базилика, 1 чайную

ложку нарезанного

эстрагона,

1 чайную ложку

нарезанной зелени

петрушки,

натертую цедру с

1/2 лимона

(необработанного),

вскипятить, прибавить

кипятить еще около 10 минут,

прибавить

В качестве гарнира к котлетам подать

а также

к котлетам подать приготовленный соус,

примерно 10 минут.

примерно 10 минут.

Вместе с котлетами можно подать:

фасоль с маслом,

жареный картофель,

длинные батончики.

## Ростбиф с пряной зеленью

(6-8 порций, фото)

1,5 кг ростбифа

(без костей)

солью, перцем,

1 зубчик чеснока

30 г говяжьего

костного мозга

4 ст. ложками

смеси

измельченной

пряной зелени

(тимьяна, розмарина,

шалфея, майорана),

2 ст. ложками

крупчатки,

Электроплитка:

Газовая плита:

Примечание:

промыть в проточной холодной воде, обсушить, мясо немного нагреть, приправить,

очистить, нарезать мелкими кубиками.

растереть в пюре, перемешать с чесноком,

обмазать этой смесью ростбиф, накрыть салфеткой и поставить на ночь в холодильник. Затем положить ростбиф на сковороду и посыпать

поставить на решетку в предварительно нагретую духовку и запекать ростбиф около 40 минут. примерно 250°  
5-6

в качестве гарнира подать жареный картофель, фасоль и салат.

## Ромштекс на веточках розмарина

4 ромштекса  
(каждый примерно  
по 200 г)

3 ст. ложки

растительного

масла

солью, перцем,

4 свежих веточки

розмарина,

Электроплитка:

Примечание:

промыть проточной холодной водой, промокнуть бумажной салфеткой.

разогреть на сковороде без тефлонового покрытия, обжарить в этом масле ромштексы примерно по 2 минуты с каждой стороны, приправить снять со сковороды. В сковороду положить

снять с плиты, ромштексы положить на веточки розмарина, сковороду поставить на решетку в предварительно нагретую духовку, запечь ромштексы по 3-4 минуты с каждой стороны. примерно 200°, газовая плита: примерно 3 к ромштексу подать длинный батон и зеленое сливочное масло.



## Шницель из телятины с пряной зеленью (фото)

4 шницеля из телятины (каждый примерно по 150 г)

солью, перцем.

50 г сливочного масла

2 ст. ложками настороженного хрена (консервы),

2 ст. ложками смеси нарезанной пряной зелени (шнитт-лук, петрушка, кервель, эстрагон),

2 желтка, 1-2 ст. ложки круичатки (панироочная мука),

50 г сливочного масла

промыть в проточной холодной воде, обсушить, приправить

растереть вместе с

посолить, поперчить, прибавить

разогреть на сковороде, обжарить в нем шницели по 2 минуты с каждой стороны, снять шницели со сковороды, положить в термостойкую форму, обмазать смесью из пряной зелени, форму поставить на решетку в предварительно нагретую духовку, запекать мясо примерно 10 минут.

Электроплитка:  
Газовая плита:

примерно 250°  
5-6.

## Печенька с шалфеем

500 г лука  
50 г сливочного масла

очистить, нарезать кубиками.

растопить, тушить в нем нарезанный лук до золотисто-желтого цвета, лук вынуть.

800 г телячьей печени

промыть в холодной проточной воде, обсушить, ослободить от пленок, сухожилий и сосудов, нарезать тонкими ломтиками, приправить

солью, перцем.

50 г слив. масла

3-4 ст. ложками лимонного сока,

100 мл (1/10 л)  
белого вина,

2 ветки шалфея

1-2 пучка зелени петрушки

50 мл белого вина,  
Лук туширь

Печеньку жарить

длинный батон.

Примечание:

разогреть, зажарить в нем ломти печенки до коричневого цвета, вынуть, полить

положить в теплое место; масло, в котором жарили печенку, перемешать со

вскипятить,

сполоснуть, обсушить, оборвать листочки, измельчить их, положить вместе с тушенным луком в масло, оставшееся после жарки, немного нагретое; положить туда же жареную печенку и нагреть все вместе.

промыть, обсушить, измельчить, смешать с полить этим печенку и сразу подать к столу, примерно 10 минут.

примерно 5 минут.  
К печенке подать

вместо свежего шалфея можно использовать и сухой, но при этом нужно соблюдать осторожность при дозировке, потому что сухой шалфей имеет очень сильный запах.



# Свиное филе с душицей

Взять

500 г свиного филе,  
при необходимости удалить жир и сухожилия,  
срезать пленки, помыть в холодной проточной  
воде, помокнуть полотенцем, нарезать  
на ломти толщиной примерно 3 см.

1 чайную ложку

соли

1/2 чайной ложкой

свежесмолотого

белого перца,

1 чайной ложкой

желтой или другой

острой горчицы,

1 ст. ложку

сливочного масла

или маргарина

2 ст. ложками

измельченной

душицы,

2 луковицы,

2 кислых яблока

1 ст. ложку

свиного жира

обмазать этой смесью спинну с обеих сторон,  
оставить на несколько минут, чтобы свинина  
пропиталась.

разогреть, обжарить в нем свинину, закрыть  
сковороду крышкой и жарить еще около 3 ми-  
нут, посыпать

поставить в теплое место.  
очистить, нарезать кружочками,  
очистить, разрезать на четыре части, вырезать  
семенные камеры, нарезать яблоки тонкими  
ломтиками.

растопить, зажарить в нем колечки лука  
до коричневого цвета, прибавить туда же  
ломтики яблок, тушир все вместе.  
Жареную свинину подать вместе  
с колечками лука и дольками яблок.

Время

приготовления

мяса

Лук и яблоки

тушить

Примечание:

примерно 5 минут.

примерно 5 минут.  
свиное филе с душицей можно подать и как за-  
куску. Для этого свинину надо разрезать на бо-  
льше тонкие ломти и подать вместе с ломтиками  
яблок. К этому блюду хорошо подать сметан-  
ный соус с пряной зеленью и длинный батон.



## Жареные куриные грудинки с мелисой (фото)

4 филе из куриных грудок,

солью, перцем.

400 г шампиньонов

1 луковица

лука-шалота

100 г слив. масла

125 мл (1/8 л)

белого вина,

40 мл вермута,

250 мл (1/4 л)

сметаны,

20 листиков

мелиссы

Примечание:

Взять

снять с них кожу, промыть, обсушить, нарезать тонкими полосками, приправить очистить, вымыть, нарезать ломтиками.

нарезать мелкими кубиками. Половину от растопить, жарить в нем куриное мясо при перемешивании в течение 5 минут, снять мясо со сковороды, положить в теплое место, к маслу, в котором жарили мясо, прибавить оставшиеся 50 г масла и растопить его, потушить в этом масле лук и грибы, залить их

прибавить

кипятить, пока соус не загустеет.

промыть, обсушить, измельчить и положить в соус. Жареное куриное мясо положить в соус, немножко погреть, не кипятить, посолить и попечерить. к этому блюду подать лапшу с нарезанными кубиками помидорами.

## Грудки пульярки с соусом из шнитт-лука

4 филе из грудок

пульярки

120 г лосося

солью, перцем.

50 г слив. масла

2 луковицы

лука-шалота

сделать в каждом филе надрезы.

разрезать на 4 части, положить кусочки лосося в надрезы, сделанные в филе пульярки, края надрезов скрепить острыми деревянными шпильками, приправить филе

растопить, жарить в нем филе при слабом нагреве примерно 20 минут, вынуть из масла, положить в теплое место.

очистить, нарезать мелкими кубиками.

20 г слив. масла

100 мл (1/10 л)

белого вина,

100 мл (1/10 л)

куриного бульона,

250 мл (1/4 л) сливок,

2 пучка шнитт-лука

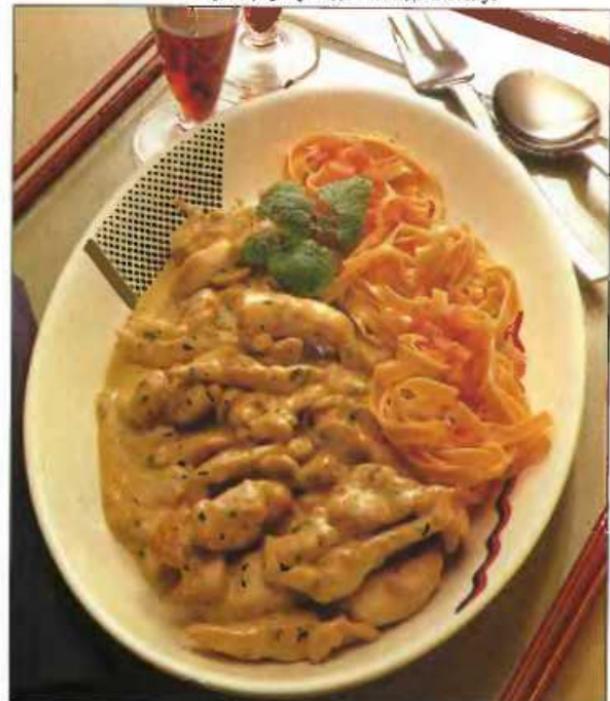
растопить в масле, которое осталось после жарения пульярки, потушить в нем лук-шалот, прилить

прибавить

вскипятить.

промыть, обсушить, нарезать колечками, перемешать с соусом.

нарезать мелкими кусочками, прибавить к соусу, посолить, попечерить, полить им зажаренные филе, сразу подать блюдо к столу.



## Кролик с соусом из горчицы и эстрагона

1 обработанную тушику кролика (спинка, почечная часть, ножки)

1 пучок эстрагона  
100 г горчицы.  
50 г слив. масла  
солью, перцем,

200 мл белого вина,  
200 мл мясного бульона из кубика,  
500 г стручковой фасоли

125 мл (1½ л)  
кипящей сол. воды,  
чабер,

8-10 кусочков  
грудки,

1 чайную ложку сахара, 1 стакан (150 г) сметаны, горчичным соусом.

Электроплитка:  
Время жарения:

промыть, обсушить, снять пленки, удалить жир, отделить почечную часть и ножки, спинку разрезать на 3-4 куска.

вымыть, измельчить, приправить

разогреть в сковороде для жарки, куски мяса кролика настрысть намазать со всех сторон смесью горчицы и эстрагона, взяв для этого только половину приготовленной смеси, положить куски мяса в сковороду, сковороду поставить в духовку, запекать примерно 30 минут, после этого полить

запекать до готовности.

вымыть, обрезать плодоножки, при необходимости удалить грубые волокна, стручки положить в

прибавить

довести до кипения, варить около 3 минут, посолить, поперчить, брать по 7-10 стручков фасоли и заворачивать их в один из

примерно за 30 минут до окончания приготовления положить фасоль, завернутую в грудинку, в сковороду. Готового кролика и фасоль разложить на предварительно нагретом блюде, поставить в теплое место. Подливку процедить через сито, кипятить до тех пор, пока ее объем не уменьшится вдвое, добавить оставшуюся горчицу, смешанную с эстрагоном.

перемешать, приправить

200-225°, газовая плита: 2-3  
примерно 1¼ часа.



## Угорь под соусом из кресс-салата (фото)

1 готового к  
приготовлению  
угря без кожи  
(примерно 800 г)

промыть, обсушить, крупно порезать. К  
прибавить:  
довести до кипения.  
очистить, вткнуть в нее

1/2 л воды,  
соли, перца.

1 луковицу  
1 лавровый лист,  
2 штуки геодезии,

луковицу положить в кипящую воду, туда же  
положить нарезанного на куски угря и варить  
до готовности при слабом нагреве примерно  
15 минут, затем угря вынуть, дать стечь воде,  
отваренного угря положить в теплое место.

Для соуса

2 луковицы  
лука-шалота  
100 г слив. масла,  
100 мл (1/10 л)  
мясного бульона,  
100 мл (1/10 л)  
белого вина, 300 мл  
оббитых сливок

и варить, пока соус не загустеет.

2 коробочки  
кресс-салата

промыть, обрезать листики, прибавить к соусу,  
туда же положить  
перемешать, соус посолить, приправить  
полить этим соусом угря перед подачей на стол.

2 ст. ложки сметаны,  
перцем,

## Зеленый угорь, запеченный в гриле на веточках тимьяна

1 кг готового к  
приготовлению  
зеленого угря  
солью, перцем.

растит. маслом,  
веточки тимьяна,

промыть в проточной холодной воде, обсушить,  
нарезать на порционные куски, приправить  
Решетку гриля, который нагревается горячими  
древесными углеми, смазать  
на решётку положить  
а на них куски угря, запекать в гриле по 15 ми-  
нут с каждой стороны. К этому блюду подать



## Раки в укропном соусе (фото)

24 живых  
речных рака  
1 пучок пряной  
зелени для супа

промыть в проточной холодной воде щеткой.  
очистить, вымыть, нарезать крупными кусками,  
положить в

кипящую  
соленую воду,  
10 г тмина,

½ салатного огурца

туда же положить раков и  
варить 10 минут, раков вынуть,  
бульон не выливать,  
вымыть, вырезать из него маленькие шариками и  
поместить их в небольшом количестве соленой  
воды примерно 5 минут.

2 луковицы  
лука-шалота  
50 г слив. масла

очистить, нарезать мелкими кубиками.  
растопить, тушир в этом масле лук, пока он  
не станет прозрачным, прилизь

100 мл (½ л)  
белого сока,  
100 мл (½ л)

вермута, 100 мл  
свежих сливок,  
4 ст. ложки бульона,

от раков,  
солью, перцем,  
50 г слив. масла

все вскипятить, прибавить укроп, приправить  
туда же положить  
в виде мелких кусков. Шейки раков отделить  
от панцирей и положить в соус вместе  
с шариками, вырезанными из огурцов.

## Соленая форель с укропным соусом

(фото на стр. 54–55)

1 готовую к  
приготовлению  
озерную форель

промыть, промокнуть полотенцем, разрезать  
вдоль на две половины, удалить позвоночник,  
выбрать кости, половину форели положить  
кожей вниз в миску, сверху посыпать

2–3 пучками крупно  
нарезанного укропа,  
2 ст. ложками  
крупной соли, 1 ст.  
ложкой сахара, 1–2  
ст. ложками перца  
1 ст. ложкой коньяка.

полить  
Сверху положить вторую половину рыбы кожей

вверх, накрыть фольгой, на фольгу положить  
досочку большего размера, чем рыба, поставить  
таз (таз надо распределить равномерно).  
Миску с форелью на 2–3 дня поставить в холо-  
дильник. Время от времени форель поливать  
рассолом, который накапливается на дне миски.  
Соленую форель вынуть из рассола, промок-  
нуть полотенцем, снять с рыбы кожу, филе  
нарезать ломтиками и разложить на блюде.  
Для укропного соуса

4 ст. ложки  
острой горчицы  
1 чайной ложкой  
горчичного порошка,  
3 ст. ложками сахара,  
2 ст. ложками  
вишневого уксуса,

5 ст. ложек  
растит. масла,  
3 ст. ложки  
измельченного  
укропа,

перемешать с

взбить венчиком, не прекращая взбивания,  
прибавить небольшими порциями

добавить

перемешать. Подать соус к рыбе.



## Малосольная молодая сельдь с пряными травами

8 филе молодой

сельди

минеральную воду

положить в  
и вымачивать 1–2 часа, промокнуть полотенцем.

Для соуса

очистить,  
вымыть, вытереть, можно срезать кожницу.

3 луковицы

½ салатного огурца

2 яблока средней

величины

очистить, разрезать на четыре части, вырезать  
семенные камеры. Лук, отварец и яблоки  
нарезать мелкими кубиками, перемешать с

2 стаканами

(по 150 г) сметаны,

2 ст. ложками

шинного уксуса,

2 ст. ложками

белого

вина, приправить

солью, перцем.

1 пучок

шнитт-лука,

1 пучок укропа

пересыпать мелкими кусочками, перемешать,  
обвалять в измельченной зелени филе сельди.  
Соус вылить на блюдо, положить в него  
филе сельди.

## Ручьевая форель в соусе из розмарина (фото)

4 готовых к

приготовлению

ручьевых форели

(можно заменить

обычной форелью,

каждая примерно

по 200–250 г)

промыть в проточной холодной воде,  
промокнуть полотенцем, приправить  
обвалять в

солью,

пшеничной муке,

50 г слив. масла

растопить, в этом масле зажарить с обеих сторон  
рыбу, готовую рыбу выложить на предварительно  
нагретое блюдо и поставить в теплое место.

Для соуса:

2–3 веточки  
розмарина

125 мл (½ л) воды,

125 мл (½ л) сливок,

1 ст. ложку

пшеничной муки,

2 ст. ложек

холодной воды,

разведенной в

довести до кипения, варить около 5 минут, при-

1–2 ст. ложки

шерри,

солью, перцем,

сладким красным

перцем.

лимонными

дольками,

розмарином.

Рыбу нужно жарить

около 6 минут.

Соус нужно варить

около 5 минут.



# Рулетики из морской камбалы в сметане с пряной зеленью

12 филе морской камбалы  
(примерно 600 г)

промыть в проточной холодной воде,  
промокнуть полотенцем, полить

2 ст. ложками лимонного сока,  
солью,

свежесмолотым перцем,  
сверху разложить

2 ст. ложки смеси измельченной пряной зелени  
(например,

петрушки, укропа,  
кress-салата),

40 г сливочного масла или маргарина

скатать филе в рулетики,  
скрепить острыми деревянными птильками,  
разогреть в сковороде, зажарить в этом масле  
рулетики из морской камбалы (переворачивать  
рулетики нужно с осторожностью), полить

5 ст. ложками коньяка.

Для сметаны с пряной зеленью  
1 стакан (150 г) сметаны

прибавить к маслу,  
в котором жарилась камбала,  
туда же положить

2 ст. ложки нарезанной пряной зелени (например,  
петрушки,  
кress-салата,  
укропа, мелиссы),

1 ст. ложку томатного кетчупа

перемешать, довести до кипения, приправить  
солью,

свежесмолотым перцем,

подать соус к рулетикам из морской камбалы.

Рулетики жарить примерно 10 минут.



## Пряные маринады и консервы



## Уксус, настояенный на укропе

(фото на стр. 76-77)

**2 больших стебля  
укропа для  
консервирования**

осторожно ополоснуть, обсушить,  
положить в бутылку и залить

**500 мл (½ л)  
уксуса из белого  
вина (5%),**

бутылку хорошо закупорить, оставить на  
14 дней в темном, прохладном месте (подвале).

## Уксус, настояенный на чесноке и базилике

(фото на стр. 76-77)

**6-8 зубчиков  
красного чеснока**

очистить, насадить на деревянную шпажку  
для шашлыка.

**1 маленький пучок  
базилика**

промыть, обсушить, оборвать листья, листья  
положить вместе с насыженным на шпажку  
чесноком в тщательно вымытую бутылку  
с широким горлом, налить в бутылку

**500 мл (½ л)  
уксуса из красного  
или белого вина,**

бутылку закупорить, поставить на 14 дней в ос-  
вещаемое солнцем место (на окне), после этого  
вынуть шпажку с чесноком, процедить уксус  
через частое сито, передложить в очень чистую  
бутылку, положить обратно шпажку  
с чесноком, бутылку закрыть.

## Шалфейное масло

(фото на стр. 76-77)

**2-3 стебля шалфея**

вымыть, обсушить, положить на 3 дня, чтобы  
шалфей подсох, после этого положить его в тща-  
тельно вымытую бутылку, налить в бутылку

**750 мл (¾ л)  
подсолнечного  
масла,**

бутылку закупорить, оставить на 14 дней  
в прохладном, темном месте (подвале).  
шалфейное масло применяют для приготовле-  
ния блюд из печени, свинины и телятины.

**Примечание:**

## Уксус настояенный на мелиссе и лаванде

**2 больших стебля  
мелиссы,**

**1-2 веточки лаванды**

щательно вымыть, обсушить,  
положить в бутылку, налить в бутылку

**500 мл (½ л)  
уксуса из белого  
вина (5%),**

**Примечание:**

бутылку хорошо закупорить, поставить на  
14 дней в темное прохладное место (подвал).  
уксус, настояанный на мелиссе и лаванде, при-  
меняют для приготовления соусов к салатам.

## Оливковое масло, настояенное на пряной зелени

**2 пучка зелени  
петрушки, 2 пучка  
шиннит-лука,  
б веток эстрагона**

осторожно вымыть, обсушить, удалить грубые  
стебли, листики петрушки и эстрагона разорвать  
на мелкие кусочки, шиннит-лук нарезать ма-  
ленькими колечками. Взять

**по ¼ пучка красного,  
желтого и зеленого  
сладкого перца,**

вырезать стержни, вынуть семена, удалить белые  
внутренние перегородки, стручки нарезать ку-  
биками, перемешать с измельченной зеленью,

**1 ст. ложкой тмина,  
1 ст. ложкой  
черного перца  
крупного помола,  
1 л оливкового  
масла,**

перелить все в хорошо вымытую бутылку,  
бутылку закупорить, сильно потрясти,  
оставить на несколько дней.

**Предложения по  
упаковке подарочных  
бутылок с маслами  
и уксусами:**

масла и уксусы разливать в красивые бутылки  
и графины, заворачивать в целлофан или бумагу  
для подарков, завязывать бантиком из ленты,  
к ним прикреплять букетики из пряной зелени.

## Оливковое масло, настоеенное на тимьяне с лавандой (фото)

3 стебля тимьяна,  
1 стебель лаванды,  
1 стебель лаканды  
с цветами

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л)  
оливкового масла,

вымыть, обсушить, положить на 3 дня для высыпывания, поместить в хорошо вымытую бутылку, прилить

бутылку закупорить,  
поставить по меньшей мере на 14 дней  
в холодное темное место (подвал).

Примечание:  
оливковое масло, настоеенное на тимьяне с лавандой, применять для приготовления блюд из баранины, дичи и запеченной в гриле рыбы или тушеных овощей (рататуй) и соусов к салатам.

## Огненный уксус

2 зеленых стручка  
горького перца

разрезать пополам, удалить стержень, вынуть семена, стручки вымыть.

2 веточки лука-шалота

очистить, разрезать пополам.  
осторожно вымыть, обсушить. Перец, лук и мелиссу положить в хорошо вымытую бутылку с широким горлом, налить в бутылку

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л) уксуса  
из белого вина,

бутылку закупорить, сильно встряхнуть,  
хранить уксус 2–3 недели, время от времени  
встряхивать.

Примечание:  
так как этот уксус очень острый, при его  
дозировке нужно соблюдать осторожность.

## Уксус, настоеенный на эстрагоне

2 веточки эстрагона

осторожно промыть, обсушить,  
положить в бутылку, прилить

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л)  
ухуса из белого  
вина (5%),

бутылку закупорить, поставить примерно на  
14 дней в темное прохладное место (подвал).  
уксус применять для приготовления соусов к  
салатам и как приправу для рыбных блюд.



## Гарцкий сыр в масле (фото)

В

300 мл ( $\frac{1}{2}$  л)  
растительного  
масла положить  
 $\frac{1}{2}$  чайной ложки  
белого перца  
горошком,  
2 очищенных  
зубчика чеснока,  
каперсы,  $\frac{1}{4}$  чайной  
ложки тмина,  
1 лавровый лист,  
1 маленькую  
веточку розмарина,  
1 маленькую  
веточку тмина,  
1–2 красных  
стручка перца чили.  
500 г гарцкого сыра

нарезать кружками одинакового размера,  
положить в высокую стеклянную банку, залить  
маслом так, чтобы сыр был покрыт, оставить  
по меньшей мере на 4–5 дней.

**К сырку подать:**  
Примечание:  
серый хлеб, хлеб из разносортной муки или  
хлеб из муки грубого помола с отрубями.  
масло можно применять несколько раз.

## Консервированные огурцы с пряной зеленью

1  $\frac{1}{2}$  кг не очень  
крупных огурцов  
одинакового  
размера  
соленой водой (на  
1 л воды 75 г соли),  
2 стебля укропа,  
2 ветки петрушки,  
1 ветку розмарина,

вымыть, залить  
поставить на 12–24 часа в холодное место,  
затем тщательно вымыть щеткой, ополоснуть,  
огурцы по одному вытереть полотенцем.

2 листика шалфея промыть, обсушить, разложить огурцы  
и зелень в подготовленные банки.

для заливки

250 г мелкого лука  
125 мл ( $\frac{1}{6}$  л)  
кусса, 125 мл ( $\frac{1}{6}$  л)  
белого вина, 500 мл  
( $\frac{1}{2}$  л) воды,  
100 г сахара,  
3 чайных ложки  
соли,  
2 лавровых листа,  
 $\frac{1}{2}$  чайной ложки  
перца горошком,  
1 очищенный  
корень имбиря,

довести до кипения, снять с плиты,  
прибавить  
1 пакетик  
консерванта  
“Eintopf-Hilfe”,  
перемешать, раствором залить огурцы,  
после охлаждения банки закрыть крышками.



## Пикантные луковки (фото)

1 кг мелких

крупных луковиц очистить, взять

500 мл (½ л) воды, прибавить

1 ст. ложку соли, довести до кипения, опустить туда луковицы, довести до кипения, варить около 10 минут,

2 пучка эстрагона слив воду, остудить.

осторожно промыть, обсушить, положить вместе с луковицами в подготовленные банки.

Для заливки

2 зубчика чеснока очистить, измельчить, растолочь вместе с 1 ст. ложкой соли, положить в

500 мл (½ л) уксуса, прибавить

250 мл (¼ л) воды,

250 мл (¼ л) белого вина,

250 г сахара,

½ ст. ложки белого перца

горошком, 2 лавровых листа,

довести до кипения, дать немногого прокипеть, снять с плиты, прибавить

1 пакетик

консерванта «Eintmach-Hilfe»,

испремешать, залить этим раствором луковицы. Банки закрыть крышками после остывания. Банки с завинчивающимися крышками закрыть сразу же.

## Овечий сыр с зеленью в масле

1 кг овечьего сыра

солью,

2 веточки тимьяна,

2 веточки

розмарина,

2 веточки лаванды,

2-3 листика шалфея,

4 зубчика чеснока

нарезать кусками, натереть куски

солью,

2 веточки

розмарина,

2 веточки лаванды,

2-3 листика шалфея,

4 зубчика чеснока

осторожно промыть, обсушить.

очистить, разрезать пополам,

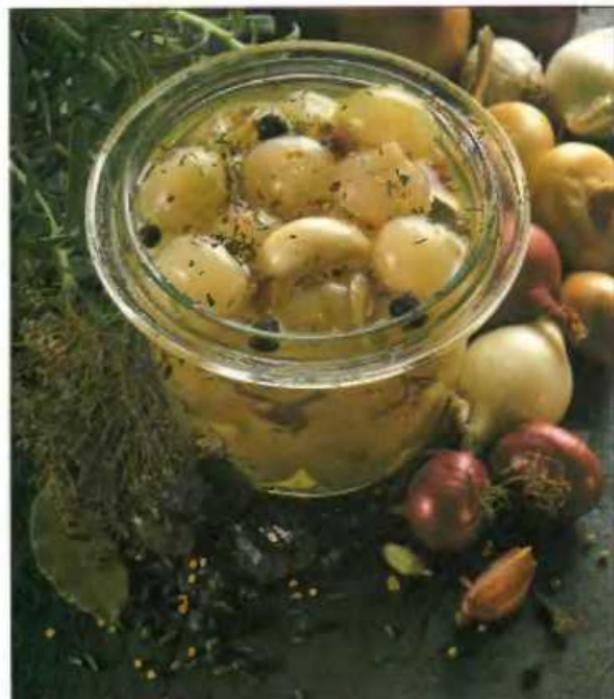
куски сыра вместе с зеленью, чесноком,

2 лавровыми листами, черным перцем горошком, 50 г ядер грецких орехов

1½ л оливкового масла,

положить в большую банку, залить

(сыр должен быть покрыт), банку закрыть крышкой и поставить в прохладное и темное место, но не в холодильник, примерно на 2 недели. Готовый сыр должен быть употреблен в пищу в течение 2-3 недель.



# Маринованный молодой чеснок

300 г совсем  
молодого чеснока  
с листьями  
1 л кипящей  
соленой воды,

3-4 больших  
стебля укропа для  
консервирования,  
3-4 ветки чабера

250 мл ( $\frac{1}{4}$  л)  
белого вина, 125 мл  
( $\frac{1}{8}$  л) уксуса,  
1 ст. ложку соли,  
1 чайную ложку

сахара,

вымыть, отрезать корни, положить в  
довести до кипения, откинуть на сито,  
промыть холодной водой, дать стечь воде.  
  
промыть, обсушить, положить вместе  
с чесноком в хорошо вымытую банку, прилить

добавить  
довести до кипения, кипятить при перемешивании,  
пока соль и сахар не растворятся. Налить  
маринад в банку с чесноком, так чтобы банка  
была заполнена на 3 см ниже края, осторожно  
прилить

125 мл ( $\frac{1}{8}$  л)  
оливкового масла.  
После того, как чеснок в маринаде остынет,  
закрыть банку крышкой. Хранить банку  
в прохладном месте (в подвале).

# Консервированная спаржа (фото)

1 кг спаржи  
500 мл ( $\frac{1}{2}$  л)  
соленой воды

вымыть, снять кожницу, обрезать кончики.  
довести до кипения, положить туда кожницу  
от спаржи, варить около 15 минут, процедить  
через сито, отвар собрать, кожницу выбросить.  
К отвару прибавить

250 мл ( $\frac{1}{4}$  л) уксуса  
из белого вина,  
3 чайных ложки  
*«Flüssigsüß»*,  
1 чайную ложку  
чёрного перца,

довести до кипения, опустить в этот отвар  
стебли спаржи, варить около 15 минут,  
положить в подготовленные банки вместе с

1 чайной ложкой  
измельченных  
листиков  
эстрагона,  
1 чайной ложкой  
измельченных  
листиков кервеля,  
1 чайной ложкой  
измельченной  
зелени укропа.

Отвар довести до кипения, залить им спаржу,  
после остывания закрыть банки, банки с замин-  
чивающимися крышками закрыть сразу.



## Маринованные шампиньоны (фото)

500 г коричневых  
шляпочных  
шампиньонов

тиательно перебрать, сокоблить прилипшие  
посторонние частицы, промыть, дать стечь воде.

500 мл (½ л)  
соленой воды

довести до кипения, варить около 5 минут,  
слить воду.

4 луковицы  
лука-шалота

2 зубчика чеснока  
125 мл (⅛ л) уксуса,  
настоенного на  
эстрагоне;

250 мл (¼ л) воды, туда же положить

2 лавровых листа,

10 горошин белого  
перца, 1 ст. ложку  
сахара, соль,

4–5 веточек  
естрагона

1 веточку мяты

и очистить, положить в кастрюлю, прилитъ

туда же положить

довести до кипения.

и

осторожно промыть, положить в маринад, довести до кипения, опустить в маринад шляпки шампиньонов, снять кастрюлю с плиты. Когда шляпки грибов остынут в маринаде, переложить их в тщательно вымытые банки с завинчивающимися крышками, залить маринадом, хранить в прохладном месте в подвале.

2 лавровых листа, оливки, перец чили, тимьян и розмарин,  
залив все это

10 ст. ложками  
оливкового масла, банку хорошо закрыть,  
в пищу употреблять  
не раньше, чем через 3 дня.

Примечание: продукт не подлежит длительному хранению.



## Оливки с пряной зеленью в масле

Взять

500 г черных или  
красных оливок,

несколько раз наколоть вилкой каждую оливку.

Взять

удалить семена, вымыть стручки.

и

вымыть, обсушить.

1–2 свежих мягких  
стручка перца чили,

1 маленькую  
веточку тимьяна

1 ветку розмарина,

3–4 зубчика чеснока

очистить, разрезать, положить в банку,

туда же положить

# Содержание

Маленький словарь пряной зелени	6
<b>Закуски и лакомства с пряной зеленью</b>	13
Листья шалфея и помидоры размером с вишню, жареные во фритюре	14
Помидоры с розмарином	14
Сыр с базиликом	15
Зажаренное трехслойное торе из овощей с голландским соусом с прямыми травами	16
Улитки с зеленым маслом	18
Рулетики из форели с мятной начинкой в желе из шерри	18
Яйца в мешочек без скорлупы в соусе из щавеля	20
Яйца с соусом из эстрагона	21
Лепешки из пряной зелени с творожным соусом	22
Суфле из петрушки	23
Картофель с майораном	24
Тушеный картофель с пряной зеленью	24
Суп из пряной зелени	26
Холодный яблочный кисель с огуречной травой	26
Артишоки с соусом из пряной зелени	28
Гороховое суфле со свежей мятой	30
Баклажаны под маринадом	30
<b>Разноцветные салаты, изысканные соусы и сливочное масло с пряной зеленью</b>	33
Салат из листовой зелени с соусом из грецких орехов	34
Салат из фасоли с чабером	35
Кресс-салат	35
Салат из крабов в соусе из щавеля	36
Весенний салат с соусом «вишнегреть» и укропом	36
Салат из водяного кressса с маринованной говядиной	38
Грибной салат с майонезом, приправленным базиликом	40
Салат из дикорастущих трав	42
Французская приправа	44
Соус из зелени	44
Соус для салатов с бедренцем	45
Приправа из зелени и йогурта	46
Зеленый сливочный соус	46
Соус из щавеля	48
Пикантный соус из зелени	48

Зеленый соус	50
Соус из керпеля	50
Зеленое сливочное масло	52
Сливочное масло со сладким перцем и кресс-салатом	52
Сливочное масло с укропом	53
<b>Мясные и рыбные блюда, приправленные пряной зеленью</b>	55
Баранье filet с мятным соусом	56
Котлеты натуральные из барабанины с пряной зеленью	56
Ростбиф с пряной зеленью	58
Ромитекс на веточках розмарина	58
Шницель из телятины с пряной зеленью	60
Печенька с шалфеем	60
Свиное filet с душицей	62
Жареные куриные грудочки с мелиссой	64
Грудки пурярки с соусом из шиннит-лука	64
Кролик с соусом из горчицы и эстрагона	66
Угорь под соусом из кресс-салата	68
Зеленый угорь, запеченный в гриле на веточках тимьяна	68
Раки в укропном соусе	70
Соленая форель с укропным соусом	70
Малосольная молодая сельдь с прямыми травами	72
Ручьевая форель в соусе из розмарина	72
Рулетики из морской камбалы в сметане с пряной зеленью	74
<b>Пряные маринады и консервы</b>	76
Уксус, настоенный на укропе	78
Уксус, настоенный на чесноке и базилике	78
Шалфейное масло	78
Уксус настоенный на мелиссе и лаванде	79
Оливковое масло, настроенное на пряной зелени	79
Оливковое масло, настроенное на тимьян с лавандой	80
Огненный уксус	80
Уксус, настроенный на эстрагоне	80
Гардский сыр в масле	82
Консервированные огурцы с пряной зеленью	82
Пикантные луковки	84
Овечий сыр с зеленью в масле	84
Маринованный молодой чеснок	86
Консервированная спаржа	86
Маринованные шампиньоны	88
Оливки с пряной зеленью в масле	88