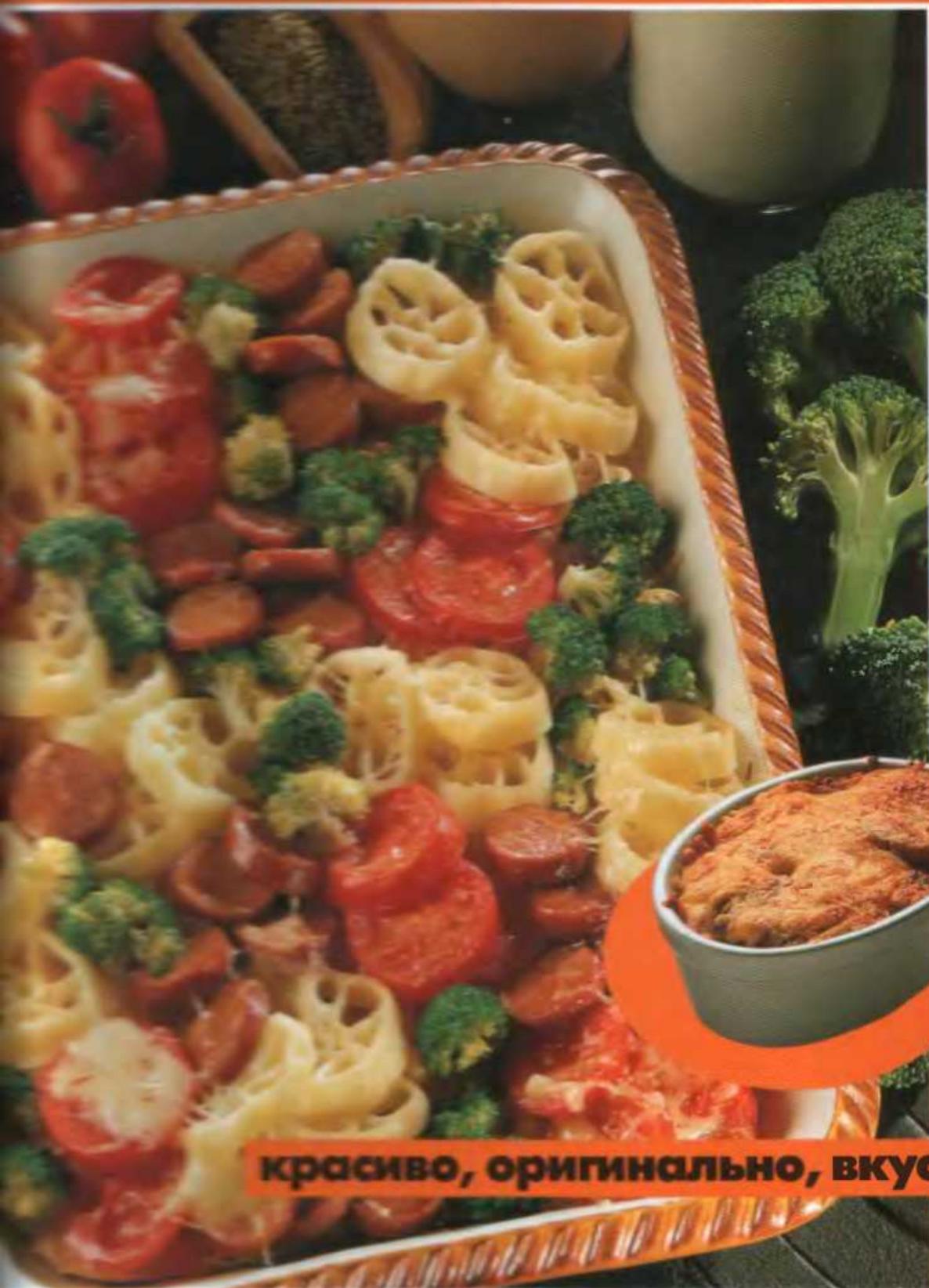


доктор ЭТКЕР

# Запеканки



**красиво, оригинально, вкусно**

Доктор ЭТКЕР

# ЗАПЕКАНКИ

Красиво, оригинально, вкусно



Москва

# ВСТУПЛЕНИЕ

Когда-то считалось, что запеканки готовят из остатков  
и это своего рода еда для бедных.

Но неудивительно, что благодаря разнообразию  
вкусовых оттенков  
и способов приготовления  
запеканка стала столь популярна.

Ее легко приготовить,  
и из огромного количества рецептов  
можно выбрать блюдо на любой вкус.

Когда из кухни доносится восхитительный аромат,  
устоять просто невозможно.

## СОКРАЩЕНИЯ

ст. л. = столовая ложка  
ч. л. = чайная ложка  
г = грамм  
кг = килограмм  
мл = миллилитр  
л = литр  
°С = градус Цельсия  
Б = белки  
Ж = жиры  
У = углеводы  
ккал = килокалории  
кДж = килоджоули

## УКАЗАНИЯ К РЕЦЕПТАМ

Рецепты данной книги, если это не отмечено особо, рассчитаны на 4 порции.  
Если у вас газовая плита, сверьтесь с инструкцией.

## ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Указано, принимая во внимание время, необходимое для подготовки компонентов, приготовления блюда, а также время выпечки.



---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---



## **Мясные запеканки**

С. 8–25



## **Запеканки с рыбой**

С. 26–45



## **Овощные запеканки**

С. 46–71

---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

## **Запеканки из макарон**

С. 72–91



## **Картофельные запеканки**

С. 92–105



## **Сладкие запеканки**

С. 106–119



# МЯСНЫЕ ЗАПЕКАНКИ



## Гратен с бобами и утиными ножками

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

300 г белых бобов,  
600 мл мясного бульона,  
4 утиные ножки,  
3 ст. л. оливкового  
масла, 600 г картофеля,  
2 красные луковицы,  
2 зубчика чеснока,  
1 пучок розмарина,  
4 помидора, соль,  
свежемолотый перец,  
60 г тертого сыра  
пармезан,  
3 ст. л. панировки

**Время приготовления:**  
около 2,5 часа

**В 1 порции:**  
Б: 55 г, Ж: 53 г, У: 43 г,  
кДж: 3861, ккал: 922

**ТРЕБУЕТ ЗАТРАТ**

- 1 Бобы залить бульоном и, закрыв крышкой, готовить на медленном огне около 2 часов.
- 2 Промыть ножки проточной холодной водой, обсушить. Обжарить в разогретом масле. Затем вынуть из жира и оставить в тепле.
- 3 Очистить картофель. Промыть, порезать кубиками и поджарить в утином жире.
- 4 Лук и чеснок порезать кубиками и обжарить с картофелем. Иголки розмарина мелко порубить. Вымыть помидоры, разрезать на две половины, удалить плодоножку и порезать кусками.
- 5 Бобы, розмарин и помидоры смешать с картофелем. Посолить и поперчить. Выложить утиные ножки и овощи в смазанную жиром форму. Сыр смешать с панировкой, посыпать запеканку. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 60 минут.





# Запеканка из баранины

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

800 г картофеля, соль,  
150 мл горячего молока,  
60 г сливочного масла,  
тертый мускатный орех,  
0,2 г шафрана,  
2 луковицы,  
2 зубчика чеснока,  
600 г фарша (баранина  
или говядина),  
300 г кабачка,  
2 красные паприки,  
200 г овечьего сыра  
(брынзы),  
свежемолотый перец,  
перец чили,  
измельченный тимьян

**Время приготовления:**  
около 110 минут

**В 1 порции:**  
Б: 48 г, Ж: 47 г, У: 38 г,  
кДж: 3378, ккал: 806

Для гостей

- 1** Вымыть и очистить картофель, промыть.  
Варить 20–25 минут в подсоленной воде, слить.
- 2** Размять картофель кухонным комбайном.  
Смешать с молоком, половиной масла, солью, мускатом и шафраном.
- 3** Очистить лук и чеснок и порезать тонкими ломтиками. Рубленое мясо обжарить без масла на сковороде. Добавить лук, чеснок и потушить.
- 4** Обрезать кончики у кабачков, вымыть кабачки, порезать кубиками и обжарить с мясом.
- 5** Перец разрезать пополам. Удалить плодоножку, семена и белую пленку. Перец вымыть, нарезать и также обжарить с мясом. Овечий сыр порезать кубиками. Заправить солью, перцем, чили и тимьяном. Все смешать.
- 6** Полученную массу поместить в смазанную жиром форму и немного прижать. Полить картофельным бульоном и положить кусочки масла. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 45 минут.





# Запеканка из артишоков с крольчатиной

## **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

**2 порции (около 175 г)**  
 артишоков,  
 1 стакан крольца  
 (около 800 г),  
 4 ст. л. оливкового масла,  
 3 луковицы (лук-шалот),  
 2 зубчика чеснока,  
 500 г картофеля-картофелла,  
 200 г цуккини,  
 4 помидора,  
 100 г оливок,  
 250 мл сливок,  
 соль, тимьян,  
 смаженояйтый перец,  
 сушенный розмарин,  
 100 г твердого сыра  
 гредион,

**6 ст. л. суперей**  
 для запеканки

**Время приготовления:**  
 около 80 минут

**В 1 порцию:**  
 Б: 58 г, Ж: 40 г, У: 50 г,  
 кДс 3532, калор: 843

**ТРЕБУЕТ ЗАГРЯТ**

**1** Положить артишоки на дуршлаг и дать обсохнуть.

**2** Сашку крольца отделить от костей, промыть в проточной холодной воде, обсушить, очистить от волок и сухожилий. Нарезать мелкими кусочками и обжарить в масле.

**3** Очистить лук-шалот и чеснок, нарвать кубиками и также обжарить.

**4** Картофель нарезать кубиками 1 - 1 см. Отрезать у цуккини верхушку, вымыть и нарезать кубиками 1 - 1 см. Помидоры вымыть, разрезать на две половины.

**5** Картофель и овощи вместе с оливками и крольчатиной положить в смазанную жиром форму (20 - 30 см). Полить сливками, приправив солью, перцем, тимьяном и розмарином.

**6** Артишоки разрезать на четыре части и украсить запеканку. Сыр смешать с сухариками и посыпать ими запеканку. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
 Головки луковицы: регулятор в положении 2-3 (без предварительного разогрева).  
 Время: около 35 минут.



# Запеканка из баранины с белокочанной капустой

**1** Разогреть в казанке оливковое масло и обжарить в нем мясо.

**2** К растертым с солью зубчикам чеснока добавить очищенные и порезанные маленькими кубиками луковицы и обжарить.

**3** Почистить капусту, разрезать на четыре части. Удалить кочерыжку, промыть капусту и нарезать.

**4** Капусту добавить к мясу и потушить. Томатную пасту развести мясным или овощным бульоном, хорошо размешать.

**5** Добавить лавровый лист, тмин и веточку тимьяна. Все посолить, поперчить и варить на сильном огне 10–15 минут.

**6** Помидоры опустить в кипяток. Обдать холодной водой, снять кожице, удалить плодоножки и порезать ломтиками.

**7** Капусту с фаршем и помидорами выложить слоями в смазанную форму.

**8** Смешать йогурт с яйцами и сыром. Посолить и поперчить. Распределить по запеканке. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 30 минут.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

4 ст. л. оливкового масла,  
500 г мясного фарша  
(баранина),  
2 очищенных зубчика  
чеснока, 1 ч. л. соли,  
2 луковицы,  
500 г белокочанной  
капусты,  
2–3 ст. л. томатной пасты,  
375 г мясного или  
овощного бульона,  
1 лавровый лист,  
1 ст. л. тмина,  
1 веточка тимьяна,  
соль, молотый перец,  
4 помидора,  
200 г йогурта, 3 яйца,  
200 г тертого твердого  
сыра

## Время приготовления:

70 минут

## В 1 порции:

Б: 48 г, Ж: 72 г, У: 14 г,  
КДж: 4044, ккал: 968

## Для гостей



# Запеканка из телятины

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 луковица,  
2 ст. л. растительного масла,  
300 г телятины (фарш),  
300 г цветной капусты,  
170 г моркови,  
150 г порея,  
соль,  
250 г грибов,  
2 ст. л. сливочного масла,  
250 г картофеля,  
3 яйца,  
1 стакан (150 г) сметаны,  
молотый перец,  
тертый мускатный орех,  
150 г тертого сыра

**Время приготовления:**  
70 минут

**В 1 порции:**  
Б: 35 г, Ж: 52 г, У: 16 г,  
кДж: 2965, ккал: 707

## Изысканное блюдо

**1** Почистить и мелко порезать лук. Разогреть масло и обжарить лук и мясо.

**2** Удалить листья с цветной капусты, как следует промыть. Только что снятую с грядки капусту опустить на 10 минут в холодную подсоленную воду, чтобы удалить гусениц и насекомых. Разделить капусту на маленькие соцветия.

**3** Вымыть и почистить морковь, мелко порезать кубиками или кружочками. Вымыть и очистить порей, также нарезать кружочками.

**4** Бланшировать цветную капусту, морковь и порей в кипящей подсоленной воде. Обдать овощи холодной водой и дать обсохнуть.

**5** Почистить грибы, ополоснуть и порезать ломтиками. Немного потушить грибы в масле. Вымыть картофель, почистить, ополоснуть и порезать ломтиками.

**6** В смазанную жиром форму выложить слой картофеля. Затем положить слоями попеременно телятину, овощи и грибы.

**7** Взбить яйца со сметаной, приправить солью, перцем и мускатом. Распределить яичную массу по запеканке, посыпать сыром. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 40 минут.





# Запеканка из курицы с кабачками и сладким горошком

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

400 г курицы,  
3 ст. л. растительного масла, 200 г сладкого горошка в стручках, 1 средняя луковица, 200 г цуккини, соль, молотый перец, тертый мускатный орех, 1 чищеный, давленный зубчик чеснока, 125 творога, 200 мл сливок, 2 яйца, 1 ст. л. нарезанной зелени купыря, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. лука, 40 г тертого сыра грейарцер, 30 г сливочного масла

**Время приготовления:**  
примерно 70 минут

**В 1 порции:**  
Б: 32 г, Ж: 60 г, У: 10 г,  
КДж: 3132, ккал: 748

Изысканное блюдо

**1** Куриное мясо промыть холодной проточной водой, обсушить. Нарезать большими кусками.

**2** В сковороде разогреть масло. Куски курицы обжарить с двух сторон, снять мясо со сковороды.

**3** Срезать у стручков гороха верхушки. Бланшировать стручки в кипящей воде около 2 минут. Обдать холодной водой и откинуть на дуршлаг.

**4** Очистить лук, мелко нарезать и обжарить в оставшемся на сковородке масле.

**5** Срезать у цуккини верхушки, цуккини вымыть, обсушить, порезать кусочками и обжарить с луком. Посолить, поперчить, приправить мускатом и чесноком.

**6** Творог смешать с яйцами, сливками, зеленью и луком. Смазать маслом плоскую форму. Заполнить форму мясом, овощной массой и луком и полить яично-сливочной смесью.

**7** Сверху посыпать тертым сыром и положить кубики масла. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 30–40 минут.





# Запеканка из кролика с макаронами

## **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

**300 г макарон (например, фарфалле),  
1 кг мяса кролика,  
3 луковицы (лук-шалот),  
2 зубчика чеснока,  
3 ст. л. оливкового масла,  
6 кустовых помидоров,  
1 стебель сельдерея,  
80 г маслин,  
3 веточки розмарина,  
3 веточки тимьяна,  
немного (0,2 г) шафрана,  
соль, молотый перец  
приправа чили,  
80 г мелко тертого сыра  
грайарцер**

**Время приготовления:**  
70 минут

**В 1 порции:**  
Б: 68 г, Ж: 39 г, У: 62 г,  
КДж: 3914, ккал: 934

**Для гостей**

**1** Приготовить макароны согласно инструкции на упаковке. Откинуть, промыть холодной водой и обсушить.

**2** Крольчатину промыть холодной проточной водой, обсушить. Удалить кости и жилы, порезать по возможности мелко.

**3** Лук-шалот и чеснок очистить и мелко порезать. Обжарить кусочки мяса в подогретом масле. Добавить лук, чеснок и потушить.

**4** Опустить помидоры в кипящую воду (не варить). Обдать холодной водой, снять кожице, удалить плодоножку. Порезать большими кусками.

**5** Сельдерей вымыть и очистить, удалив твердую кожицу с толстой части стеблей. Порезать кусочками по 1 см. Добавить вместе с помидорами и маслинами к мясу и подогреть.

**6** Веточки розмарина и тимьяна вымыть и обсушить. Снять с веточек и мелко порубить листья и иголки.

**7** Мясо посолить и поперчить. Приправить розмарином, тимьяном, шафраном и чили. Перемешать с макаронами и выложить в смазанную жиром форму. Посыпать сыром.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 40 минут.



# Карибская запеканка

**1** Куриные ножки промыть в холодной проточной воде и обсушить. Разрезать надвое, посолить, поперчить и обжарить в двух столовых ложках подогретого масла.

**2** Очистить лук и чеснок. Лук порезать кружочками, чеснок мелко порубить. Потушить в оставшемся масле, посыпать карри.

**3** Добавить рис, залить бульоном и довести до готовности. Рис с жидкостью выложить в большую плоскую форму.

**4** Очистить папайю и манго. Папайю разрезать на две части, очистить от черных семян, порезать кубиками. Мякоть манго отделить от косточки и также порезать кубиками.

**5** Вымыть зеленый лук и порезать кусочками по 2 см. Бобы с жидкостью, папайю, манго, креветки и лук смешать с рисом. Добавить соль, перец, чили. Выложить сверху кусочки курицы. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 45 минут.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

3 куриные ножки, соль,  
молотый перец,  
3 ст. л. масла  
из зародышей пшеницы,  
1 луковица,  
2 зубчика чеснока,  
2 ст. л. приправы карри,  
200 г длинного риса,  
500 мл мясного  
бульона,  
1 папайя,  
1 манго,  
1 пучок зеленого лука,  
банка (420 г) бобов,  
приправа чили,  
200 г креветок

**Время приготовления:**  
80 минут

**В 1 порции:**  
Б: 88 г, Ж: 19 г, У: 86 г,  
КДж: 3820, ккал: 913

## ИЗЫСКАННОЕ БЛЮДО



# Запеканка из греческого гироса (шавуры) с салатом

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

**800 г картофеля,**  
**соль,**  
**2 луковицы,**  
**2 зубчика чеснока,**  
**600 г греческого гироса**  
**(шавуры) со специями,**  
**3 ст. л. оливкового масла,**  
**600 г салата,**  
**200 г йогурта,**  
**200 г брынзы или**  
**овечьего сыра,**  
**молотый перец,**  
**измельченный орегано**

**Время приготовления:**  
 примерно 90 минут

**В 1 порции:**  
 Б: 47 г, Ж: 37 г, У: 41 г,  
 кДж: 3060, ккал: 731

Для гостей

- 1** Картофель вымыть, почистить, промыть.  
 Варить около 10 минут в подсоленной воде, слить воду и дать остывть.
  - 2** Лук и чеснок почистить и порезать мелкими кубиками.
  - 3** Мясо обжарить в масле. Добавить лук и чеснок и обжарить до образования золотистой корочки.
  - 4** Салат выложить в смазанную жиром плоскую форму. Полить йогуртом, а затем распределить сверху мясо.
  - 5** Картофель потереть на крупной терке.  
 Измельчить брынзу и смешать с картофелем. Приправить солью, перцем и орегано. Картофельно-сырную массу выложить поверх мяса. Запекать в духовке.
- Электродуховку разогреть до 200 °С.  
 Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
 Время: около 40 минут.

**СОВЕТ:** можно приготовить гирос самому – из свинины, курицы или индейки. Из специй подходит соль для гироса.





# Кисло-сладкая запеканка с рисом

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

400 г куриных грудок (филе),  
1 ст. л. приправы карри,  
1 ст. л. соевого соуса,  
1 ч. л. самбал-олек,  
1 ст. л. крахмала,  
500 г тыквы, 1 лук-порей,  
300 г мякоти ананаса,  
1 красный сладкий перец,  
3 ст. л. соевого масла,  
500 мл овощного бульона,  
3 ст. л. уксуса,  
3 ст. л. кетчупа,  
соль,  
250 г риса басмати,  
60 г орехов кешью

## Время приготовления:

90 минут

## В 1 порции:

Б: 38 г, Ж: 20 г, У: 76 г,  
КДж: 2662, ккал: 634

## ИЗЫСКАННОЕ БЛЮДО

**1** Куриные грудки промыть холодной проточной водой, обсушить, порезать кубиками. Мариновать около 15 минут в смеси карри, соевого соуса, самбал-олека и крахмала.

**2** Снять кожу с тыквы, удалить семечки и белую пленку. Порезать тыкву кубиками. Ананас почистить, вырезать сердцевину, также порезать кубиками.

**3** Перец разрезать на две половины. Вынуть семечки и удалить белую пленку. Вымыть плоды и нарезать кубиками. Почистить порей, разрезать на две части, вымыть и нарезать кусочками по 1 см.

**4** Разогреть в сковороде масло, обжарить кусочки курицы. Добавить тыкву, ананас, перец и порей и потушить. Залить бульоном, уксусом и кетчупом и довести до кипения. Смешать с рисом и кешью, посолить.

**5** Заполнить смесью форму, смазанную жиром. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.

Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).

Время: около 45 минут.

**СОВЕТ:** вместо свежего ананаса можно использовать консервированный. Соком ананаса можно заменить овощной бульон.



# Луковый гратен со свининой

- 1** Очистить лук и чеснок, порезать кубиками. Тушить около 10 минут в масле до полуготовности.
- 2** Добавить рис, залить сливками и яблочным вином, тушить еще около 20 минут до полной готовности.
- 3** Луково-рисовую смесь приправить солью, перцем и орегано. Выложить в смазанную жиром форму.
- 4** Свинину промыть в холодной проточной воде, обсушить, нарезать на кусочки толщиной 2 см. Посолить, поперчить и обжарить с двух сторон в масле.
- 5** Мясо выложить поверх риса, посыпать сыром. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 30 минут.

**СОВЕТ:** подавать с салатом.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

800 г лука, 60 г масла,  
2 зубчика чеснока,  
150 г длинного риса,  
250 мл сливок,  
250 мл яблочного вина,  
молотый перец, соль,  
измельченный орегано,  
600 г свиного филе,  
2 ст. л. масла  
из зародышей пшеницы,  
150 г тертого сыра  
пекорино

## Время приготовления:

около 70 минут

## В 1 порции:

Б: 53 г, Ж: 51 г, У: 47 г,  
кДж: 3748, ккал: 894

## ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ



# Картофельный пирог с мясом

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

1 кг вареного картофеля,  
1 луковица, соль,  
молотый перец,  
6 ст. л. масла  
из зародышей пшеницы,  
3 красных  
сладких перца,  
200 г цуккини,  
1 пучок зеленого лука,  
400 г свиного филе,  
120 г бекона,  
150 г тертого сыра  
эмменталер

**Время приготовления:**  
около 80 минут

**В 1 порции:**  
Б: 42 г, Ж: 51 г, У: 44 г,  
кДж: 3465, ккал: 827

Для гостей

**1** Картофель вымыть, довести до кипения в подсоленной воде. Варить около 10 минут, слить воду, очистить от кожуры и остудить. Лук очистить и мелко порезать.

**2** Картофель размять. Смешать с луком, посолить, поперчить. Испечь в разогретом масле два картофельных блина по размеру формы для запекания (около 24 см).

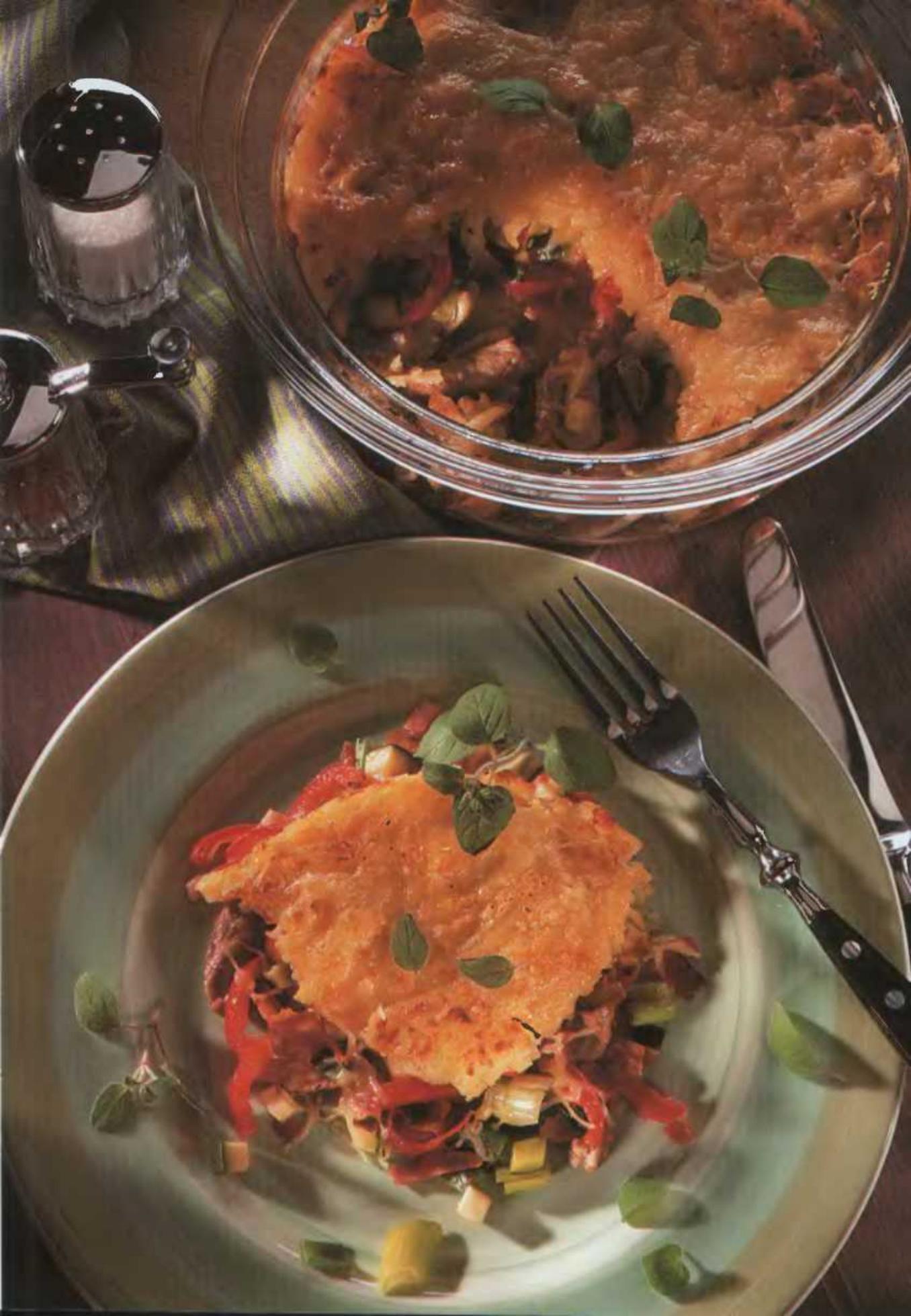
**3** Перец разделить на две части. Удалить плодоножку, очистить от семян и белой пленки. Вымыть и нарезать тонкими полосками. Отрезать у кабачков верхушку, кабачки вымыть и нарезать кубиками 1 × 1 см.

**4** Зеленый лук почистить, вымыть и мелко порезать колечками. Свинину промыть холодной проточной водой, обсушить и нарезать полосками.

**5** Оставшееся масло разогреть в сковороде, затем обжарить свинину на сильном огне. Перец, зеленый лук и бекон потушить. Посолить, поперчить, распределить по поверхности картофельного блина.

**6** Посыпать частью сыра, накрыть вторым блином, посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 15 минут.



# ЗАПЕКАНКИ С РЫБОЙ



## Средиземноморская запеканка

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 луковица,  
500 г баклажанов,  
500 г цуккини,  
5 ст. л. оливкового масла,  
40 г сливочного масла,  
4 помидора,  
йодированная соль,  
молотый перец,  
600 г филе лосося,  
2 ст. л. сока лимона,  
измельченный орегано,  
измельченный базилик

**Время приготовления:**  
60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 32 г, Ж: 25 г, У: 12 г,  
кДж: 1769, ккал: 423

**ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ**

**1** Репчатый лук очистить, разделить на четыре части, порезать полосками.

**2** Баклажаны и цуккини вымыть, обрезать кончики, порезать дольками.

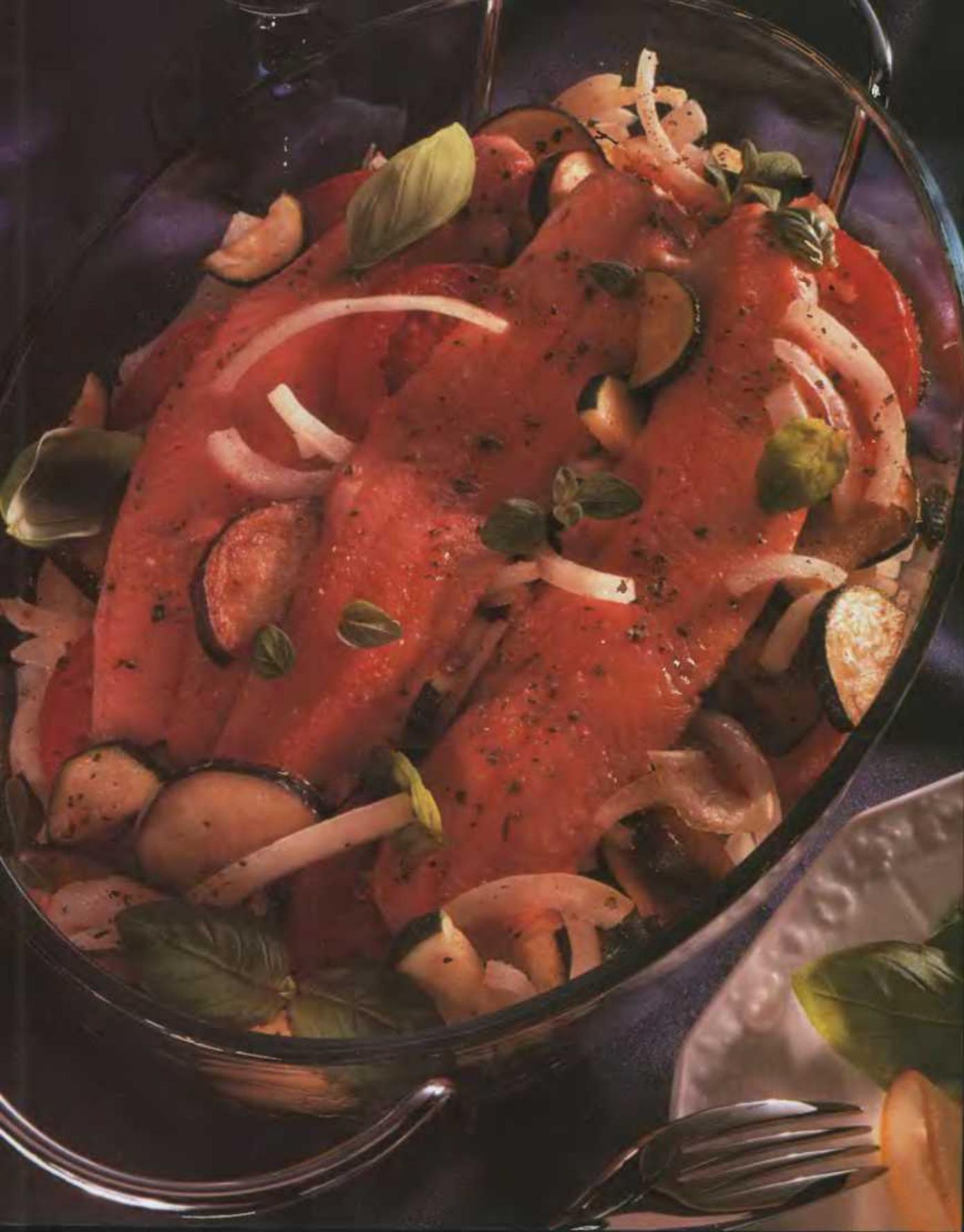
**3** Овощи потушить в подогретом масле, добавив постепенно 2 ст. л. воды.

**4** Жароустойчивую форму смазать маслом и выложить в нее овощи.

**5** Помидоры опустить в кипящую воду, обдать холодной водой, снять кожице, удалить семена, порезать ломтиками, разложить на овощи, посыпать йодированной солью и перцем.

**6** Филе лосося промыть холодной проточной водой, обсушить. Сбрзнути соком лимона и посолить, выложить поверх овощей. Посыпать перцем, орегано и базиликом. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 20 минут.





# Запеканка из лосося с савойской капустой

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

**½ кочана молодой савойской капусты (около 500 г), 4 перышка зеленого лука, 1 ст. л. масла, 500 мл сливок, 3 яйца, соль, 1 пучок укропа, молотый перец, 16 ломтиков копченого лосося, 8 помидоров-вишенок, 10 зеленых стеблей спаржи (бланшированных), 4 ст. л. тертого сыра гауда**

**Время приготовления:**  
70 минут

**В 1 порции:**  
Б: 48 г, Ж: 72 г, У: 12 г,  
КДж: 3758, ккал: 898

**Изысканное блюдо**

**1** Удалить плохие листья с капусты, разделить капусту на две части. Промыть, вырезать кочерышку, нарезать полосками.

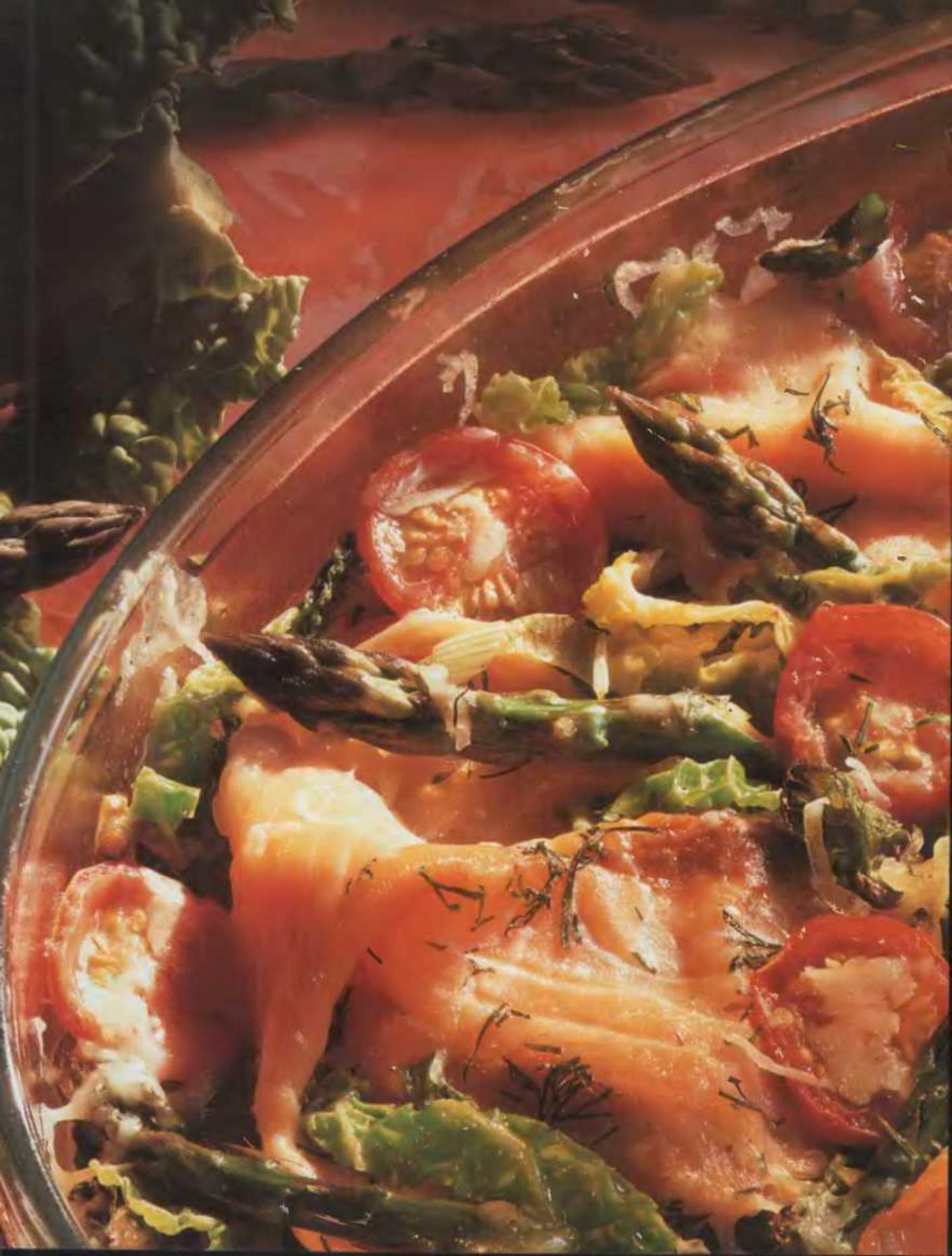
**2** Капусту бланшировать около 2 минут в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать обсохнуть. У зеленого лука удалить головку и увядшие кончики. Вымыть, нарезать колечками.

**3** Масло растопить, потушить лук, добавить к капусте. Взбить сливки с яйцами. Вымыть укроп, обсушить, мелко порубить и перемешать с яйцами.

**4** Овальную жаростойкую форму смазать жиром, положить 4 кусочка копченого лосося, затем слоями капусту и оставшийся лосось (4 слоя лосося, 3 капусты). Полить яичной смесью. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 45 минут.

**5** За 10 минут до окончания выпечки вынуть запеканку. Украсить помидорами, стеблями спаржи. Посыпать тертым сыром. Запекать до готовности.





# Рисовая запеканка с креветками и утиной грудкой

## **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

**300 г необработанного риса,**  
**500 мл воды,**  
**2 утиные грудки,**  
**соль, молотый перец,**  
**2 луковицы (лук-шалот),**  
**2 зубчика чеснока,**  
**30 г свежего имбиря,**  
**4 сельдерей (корень),**  
**250 г моркови,**  
**1 лук-порей,**  
**250 г сырых креветок (очищенных),**  
**500 мл куриного бульона**

**Время приготовления:**  
**110 минут**

## **В 1 порции:**

**Б: 40 г, Ж: 17 г, У: 69 г,  
 КДж: 2397, ккал: 573**

## Для гостей

**1** Сварить рис, оставить примерно на час, затем слить оставшуюся воду и дать обсохнуть.

**2** С грудок снять половину кожи, мелко порезать и пожарить без добавления жира. Грудки посолить, поперчить и обжарить в растопленном жире с двух сторон.

**3** Вынуть грудки из сковороды. Очистить лук-шалот и чеснок, мелко порезать и потушить в оставшемся утином жиру.

**4** Почистить имбирь, мелко порезать и также потушить. Вымыть и почистить сельдерей. Порезать кусочками. Вымыть и почистить морковь. Нарезать ломтиками. Вымыть, почистить и разрезать на две половинки порей, тонко порезать.

**5** Овощи, рис и креветки обжарить на сковороде. Добавить бульон, дать закипеть, добавить соль и перец. Выложить в смазанную жиром форму. Грудки положить сверху. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
 Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
 Время: около 30–35 минут.

**6** Грудки порезать ломтиками, снова выложить на запеканку и подавать.



# Гратен из картофеля с сардинами

**1** Вымыть и очистить картофель. Промыть, варить около 18 минут в подсоленной воде, слить и дать остывть.

**2** Почистить лук-шалот и чеснок, мелко порезать и распределить по смазанной жиром форме (диаметр 30 см).

**3** Картофель порезать ломтиками, выложить поверх лука.

**4** Тимьян и розмарин помыть и обсушить. Обрезать листья и иголки, мелко порубить и посыпать картофель.

**5** Сметану перемешать с мясным бульоном и лимонным соком. Добавить соль, перец и полить картофель.

**6** Сардины почистить, удалить головы. Освободить филе от внутренностей, вычистить, промыть и дать обсохнуть. Выложить филе на картофель, слегка посолить и поперчить.

**7** Смешать сыр с панировкой и равномерно посыпать сардины. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 30 минут.

**8** Перед подачей на стол запеканку посыпать петрушкой.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 кг картофеля,  
соль, молотый перец,  
2 луковицы (лук-шалот),  
2 зубчика чеснока,  
2 веточки тимьяна,  
1 веточка розмарина,  
250 г сметаны,  
200 мл мясного бульона,  
2 ст. л. сока лимона,  
8 средних сардин,  
80 г тертого сыра  
пармезан,  
3 ст. л. панировки,  
2 ст. л. рубленой петрушки

**Время приготовления:**  
70 минут

**В 1 порции:**  
Б: 36 г, Ж: 31 г, У: 50 г,  
кДж: 2702, ккал: 646

**Изысканное блюдо**



# Гратен с морепродуктами

## **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

**1 упаковка**  
**морепродуктов,**  
**2 очищенных,**  
**раздавленных зубчика**  
**чеснока,**  
**2 ст. л. оливкового масла,**  
**1 кг картофеля,**  
**2 помидора,**  
**12 зеленых оливок**  
**(без косточек),**  
**200 мл сливок,**  
**200 мл молока,**  
**6 ст. л. соевого соуса,**  
**соль, молотый перец,**  
**измельченный орегано,**  
**тертый мускатный орех,**  
**50 г тертого сыра**

## **Время приготовления:**

60 минут

## **В 1 порции:**

Б: 20 г, Ж: 36 г, У: 51 г,  
КДж: 2649, ккал: 632

## ИЗЫСКАННОЕ БЛЮДО

**1** Морепродукты разморозить и потушить с чесноком в разогретом масле.

**2** Картофель вымыть и почистить. Промыть и мелко порезать ломтиками. Помидоры вымыть, разрезать на две части, удалить плодоножку. Порезать кружочками или кубиками. Оливки порезать кружочками.

**3** Половину картофеля выложить в смазанную форму. Сверху распределить помидоры и морепродукты. Накрыть оставшимся картофелем.

**4** Сливки, молоко и соевый соус смешать и добавить соль, орегано, мускатный орех. Полить картофель.

**5** Посыпать запеканку сыром. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 220 °С.

Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).

Время: около 30 минут.

**СОВЕТ:** к морепродуктам можно добавить крабы и кусочки рыбы. Рыбу сбрзнуть соком лимона. Для приготовления запеканки можно использовать филе окуня или камбалы. Вместо орегано запеканку можно посыпать петрушкой и укропом.





# Гратен из тунца с помидорами

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

750 г маленьких  
помидоров,  
2 балки (примерно  
по 140 г) тунца  
в собственном соку,  
чеснок, перец, соль,  
несколько листиков  
розмарина,  
50 г маслин без косточек,  
150 г твертого сыра гауда  
1 ст. л. нарезанного  
зеленого лука

**Время приготовления:**  
45 минут

**В 1 порции:**  
Б: 25 г, Ж: 18 г, У: 6 г,  
КДс: 1265, калор: 303

**Быстрое блюдо**

**1** Опустить помидоры в кипящую воду, сразу обдать холодной водой, снять кожице и удалить плодоножку. Выложить помидоры в смазанную маслом форму.

**2** Дать тунцу стечь, разломать и выложить между помидорами. Добавить перец, розмарин и соль.

**3** Добавить маслины, посыпать сыром.  
Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 15 минут.

**4** Перед подачей на стол посыпать зеленью луком.

**СОВЕТ:** рекомендуется подавать с поджаренным хлебом.





# Гратен из филе окуня с картофелем

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

900 г картофеля,  
3 ст. л. оливкового масла,  
2 красные луковицы,  
70 г копченого сала,  
1 красный перец,  
1 пучок гулявника,  
1 пучок петрушки,  
125 г крабов,  
соль,  
молотый перец,  
800 г филе окуня,  
120 г тертого сыра конте

**Время приготовления:**  
65 минут

**В 1 порции:**  
Б: 57 г, Ж: 40 г, У: 38 г,  
кДж: 3241, ккал: 733

## ИЗЫСКАННОЕ БЛЮДО

- 1** Вымыть и почистить картофель. Промыть и нарезать кубиками 1 · 1 см. Дать стечь воде или промокнуть. Кубики обжарить в разогретом масле около 10 минут до образования золотистой корочки.
- 2** Очистить лук. Сало и лук порезать кубиками. Добавить к картофелю незадолго до окончания жарки.
- 3** Перец разрезать на две половинки. Удалить семена и белую пленку. Вымыть и нарезать кубиками. Вымыть гулявник, петрушку, дать обсохнуть и мелко порубить.
- 4** Перец и крабы перемешать с картофелем. Добавить соль и перец и выложить в плоскую, смазанную жиром форму (30 · 20 см).
- 5** Рыбу промыть в холодной проточной воде, дать обсохнуть. Выложить на картофель и слегка посолить. Посыпать петрушкой и сыром. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 30 минут.

**СОВЕТ:** вместо свежей рыбы можно использовать свежезамороженную.  
Запеканку можно приготовить также с лососем или треской.





# Запеченное филе камбалы с картофелем-дижон

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

1 кг картофеля,  
300 г моркови,  
1 лук-порей,  
1 луковица,  
30 г масла, соль,  
3 ст. л. дижонской  
горчицы, 250 мл сливок,  
молотый перец,  
1 пучок мелко  
порезанного эстрагона,  
500 г замороженного  
филе камбалы,  
1 ст. л. лимонного сока,  
1 пучок петрушки,  
3 ст. л. панировки

**Время приготовления:**  
около 80 минут

**В 1 порции:**  
Б: 32 г, Ж: 29 г, У: 52 г,  
кДж: 2569, ккал: 614

**Для гостей**

- 1** Вымыть и почистить картофель, залить водой. Варить 20–25 минут, слить воду, немного подсушить и порезать ломтиками.
- 2** Вымыть и почистить морковь, порезать тонкими кружочками. Почистить лук-порей, разделить на две половины. Вымыть и тонко порезать. Очистить лук и мелко порезать кубиками.
- 3** В кастрюле растопить масло, потушить в нем лук. Добавить горчицу и сливки и довести до готовности. Посолить, поперчить и добавить эстрагон.
- 4** Картофель, морковь и порей выложить слоями в большую плоскую форму, смазанную жиром. Сначала полить горчичным соусом, затем сверху распределить еще замороженное филе камбалы.
- 5** Сбрызнуть рыбу лимонным соком.  
Посолить и поперчить.
- 6** Вымыть петрушку и дать обсохнуть.  
Отделить листья от стеблей, мелко нарезать.  
Петрушку смешать с панировкой и посыпать рыбу. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 30 минут.



# Южная запеканка с рыбой

**1** Рыбное филе промыть холодной проточной водой, дать обсохнуть. Сбрзнуть лимонным соком. Дать снова обсохнуть и нарезать кусками.

**2** Почистить грибы, хорошо промыть. Большие грибы разрезать на две части. Растирать масло или маргарин, потушить грибы.

**3** Почистить лук, разделить на две части. Кабачки почистить, обрезать верхушки и вымыть. Овощи порезать ломтиками, добавить к грибам. Тушить около 20 минут, добавив соль, перец и зелень.

**4** Выложить овощи в плоскую, смазанную жиром форму. Куски рыбы обвалять в муке, посолить и поперчить.

**5** Разогреть масло или маргарин. Рыбу обжаривать с двух сторон около 10 минут. Добавить рыбу к овощам.

**6** Помидоры ненадолго опустить в кипящую воду, обдать холодной водой, снять кожицею и удалить плодоножку. Добавить помидоры к рыбе.

**7** Сыр порезать небольшими ломтиками, выложить на запеканку. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 250 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 4–6 (без предварительного разогрева).  
Время: 6–8 минут.

**СОВЕТ:** можно подавать с французским багетом.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

750 г рыбного филе (лосося или окуня),  
2 ст. л. лимонного сока,  
250 г грибов,  
1–2 ст. л. сливочного масла или маргарина,  
3 большие луковицы,  
375 г цуккини,  
соль,  
молотый перец,  
зелень,  
пшеничная мука,  
250 г маленьких помидоров,  
150 г сыра типа гауда

**Время приготовления:**  
90 минут

**В 1 порции:**  
Б: 45 г, Ж: 32 г, У: 47 г,  
КДж: 2948, ккал: 703

## ТРЕБУЕТ ВРЕМЕНИ



# Треска с савойской капустой под тыквенным соусом

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

**1** маленький кочан  
савойской капусты  
(около 750 г),  
**100 г сливочного масла,**  
соль,  
**молотый белый перец,**  
**1 ч. л. тертой тыквы,**  
**250 мл сливок,**  
**2 желтка,**  
**750 г филе трески,**  
**2 ст. л. лимонного сока,**  
**3 ст. л. панировки**

**Время приготовления:**  
60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 41 г, Ж: 44 г, У: 14 г,  
кДж: 2743, ккал: 655

**Для гостей**

- 1** Удалить плохие листья и разделить кочан на четыре части. Промыть, вырезать корешок. Нарезать капусту тонкими полосками.
- 2** Растопить треть масла, потушить капусту. Добавить соль, перец и тыкву. Подлить воды, закрыть крышкой и тушить 15 минут.
- 3** Сливки взбить с яичными желтками. Посолить и поперчить, смешать с капустой. Выложить смесь в смазанную жиром форму.
- 4** Филе трески промыть в холодной проточной воде, дать обсохнуть. Разрезать на 4 куска, посолить, сбрызнуть лимонным соком.
- 5** Треть масла растопить в сковородке, обжарить куски рыбы с двух сторон. Выложить рыбку поверх капусты.
- 6** Смешать панировку с оставшимся маслом, посыпать рыбку. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 4  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 25 минут.

**СОВЕТ:** на гарнир можно подать картофель с луком.





# Запеканка с копченой рыбой

## **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

**200 г рыбного филе горячего копчения,**  
**200 г филе копченого угря,**  
**200 г копченой камбалы,**  
**½ красного перца,**  
**½ зеленого перца,**  
**1 луковица,**  
**2 ст. л. растительного масла, молотый перец,**  
**соль, 200 г брокколи,**  
**1 пучок нарезанного укропа, 400 мл сливок,**  
**2 яйца,**  
**40 г сливочного масла,**  
**80 г тертого сыра гауда**

## **Время приготовления:**

60 минут

## **В 1 порции:**

Б: 42 г, Ж: 84 г, У: 6 г,  
 кДж: 4134, ккал: 688

## **ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ**

- 1** Порезать рыбу небольшими кусочками.
- 2** Перец очистить от семян и белой пленки. Вымыть и порезать кусочками. Лук очистить и мелко порезать.
- 3** Обжарить перец и лук в разогретом масле. Добавить соль и перец.
- 4** Вымыть брокколи, разрезать на соцветия. Бланшировать 4–5 минут в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и дать стечь. Смешать кусочки рыбы, перец, лук и укроп. Выложить смесь в смазанную жиром форму.
- 5** Сливки взбить с перцем и яйцами и полить запеканку.

Добавить кусочки масла и сыр. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
 Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).

Время: 30–40 минут.

**СОВЕТ:** на гарнир к этой запеканке подойдет печенный картофель и салат.





# Запеканка с креветками

## **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

200 г белой спаржи,  
200 г зеленой спаржи,  
соль,  
400 г очищенных  
креветок,  
5 маслин без косточек,  
5 оливок без косточек,  
250 г помидоров-вишенок  
(около 10 штук),  
200 мл сливок,  
1 пачка (150 г) сметаны,  
2 яйца,  
1 пучок нарезанной  
зелени укропа,  
2 ч. л. зеленых семян  
перца (в рассоле),  
1 ч. л. розовых семян  
перца,  
50 г сливочного масла

## **Время приготовления:**

60 минут

## **В 1 порции:**

Б: 27 г, Ж: 44 г, У: 10 г,  
КДж: 2398, ккал: 573

**1** Вымыть и почистить спаржу. Нарезать кусочками средней величины.

**2** Сначала опустить в кипящую воду белую спаржу, через 5 минут добавить зеленую спаржу. Через 4 минуты вынуть спаржу, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

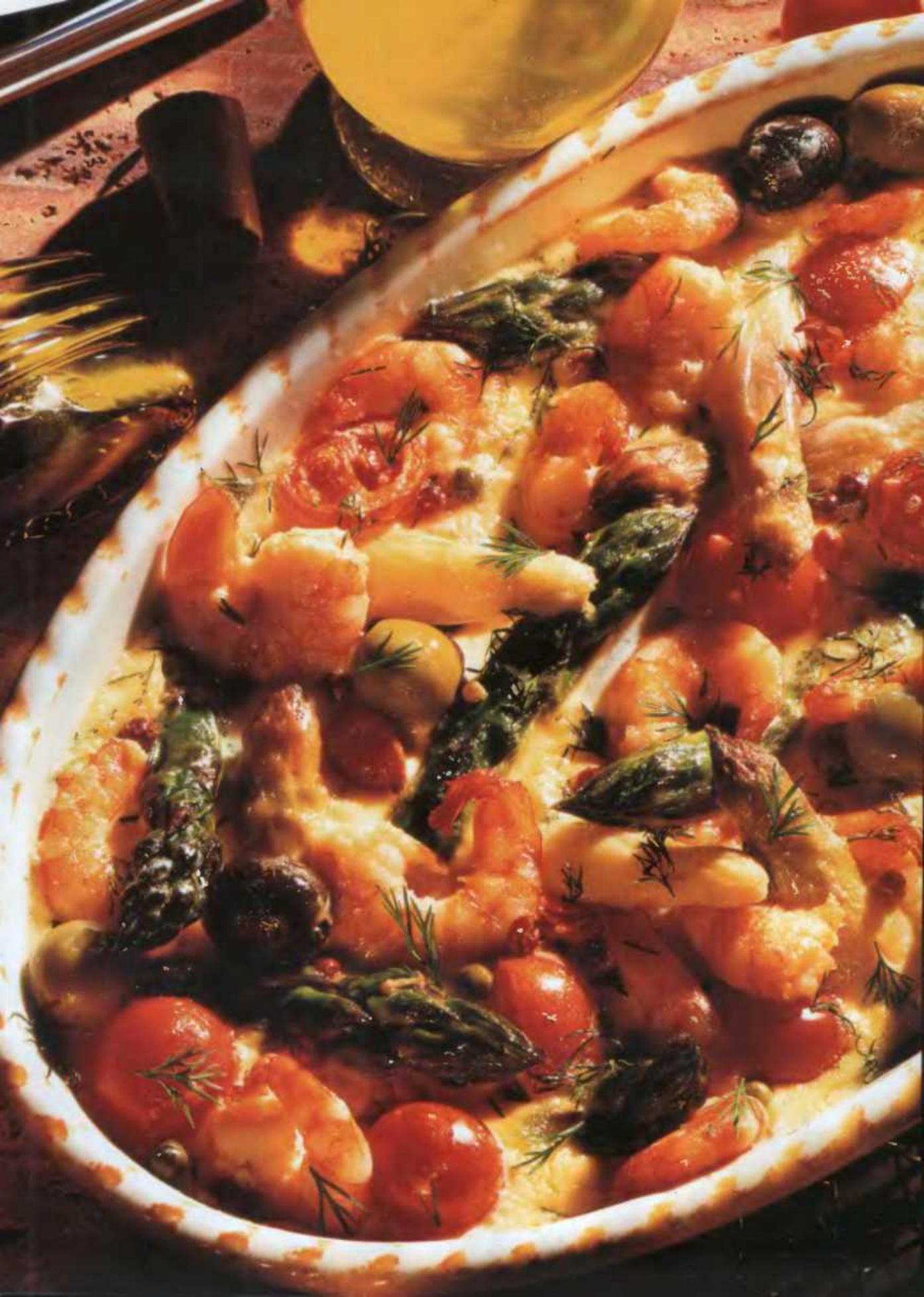
**3** Затем тщательно перемешать спаржу с креветками, оливками и вымытыми (разрезанными надвое) помидорами-вишенками. Выложить смесь в смазанную жиром форму.

**4** Сливки смешать со сметаной и яйцами, добавить соль, укроп, зеленые и розовые семена перца. Полить запеканку. Сверху положить кусочки масла. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 30 минут.

**СОВЕТ:** к этому блюду подходят кусочки французского багета, обжаренные в масле с чесноком.

**ТРЕБУЕТ ЗАТРАТ**



# ОВОЩНЫЕ ЗАПЕКАНКИ



## Запеканка с брокколи и домашней лапшой

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

25 г китайских черных грибов,  
400 г домашней лапши,  
700 г брокколи,  
300 г шампиньонов,  
3 ст. л. оливкового масла,  
1 пучок зеленого лука,  
250 г йогурта, 4 яйца,  
молотый перец,  
соль,  
тертый мускатный орех,  
150 г тертого сыра  
с дырками,  
50 г очищенного,  
наструганного миндаля

### Время приготовления:

около 90 минут без времени на замачивание

### В 1 порции:

Б: 33 г, Ж: 39 г, У: 24 г,  
КДж: 2587, ккал: 618

### Вегетарианское блюдо

- Грибы залить кипящей водой и оставить примерно на 30 минут для размягчения.
- Приготовить лапшу согласно инструкции на упаковке. Слить, промыть холодной водой, дать воде стечь.
- Удалить с брокколи листья. Кончик стебля очистить и крестообразно надрезать. Вымыть и варить в подсоленной кипящей воде около 5 минут. Положить ненадолго в холодную воду.
- Почистить шампиньоны, промыть, разрезать на четыре части и обжарить в разогретом масле.
- Вымытый зеленый лук нарезать на кусочки в 1 см и добавить к шампиньонам.
- Китайские грибы мелко порезать, дать стечь воде, смешать с остальными продуктами и выложить в смазанную жиром форму.
- Йогурт смешать с яйцами, добавить соль, перец и мускатный орех. Распределить по запеканке и посыпать сыром и миндалем.

Электродуховку разогреть до 200 °С.

Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).

Время: около 40 минут.





# Запеканка с цветной капустой и зерновой смесью

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

250 г зерновой смеси,  
500 г цветной капусты,  
500 г брокколи,  
½ пучка молодой  
маленькой моркови,  
соль,  
250 мл сливок,  
2 яйца,  
свежемолотый перец,  
тертый мускатный орех,  
100 г тертого сыра  
грайарцер

**Время приготовления:**  
около 70 минут

**В 1 порции:**  
Б: 26 г, Ж: 37 г, У: 49 г,  
КДж: 2705, ккал: 647

ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ

**1** Приготовить зерновую смесь согласно  
указаниям на упаковке.

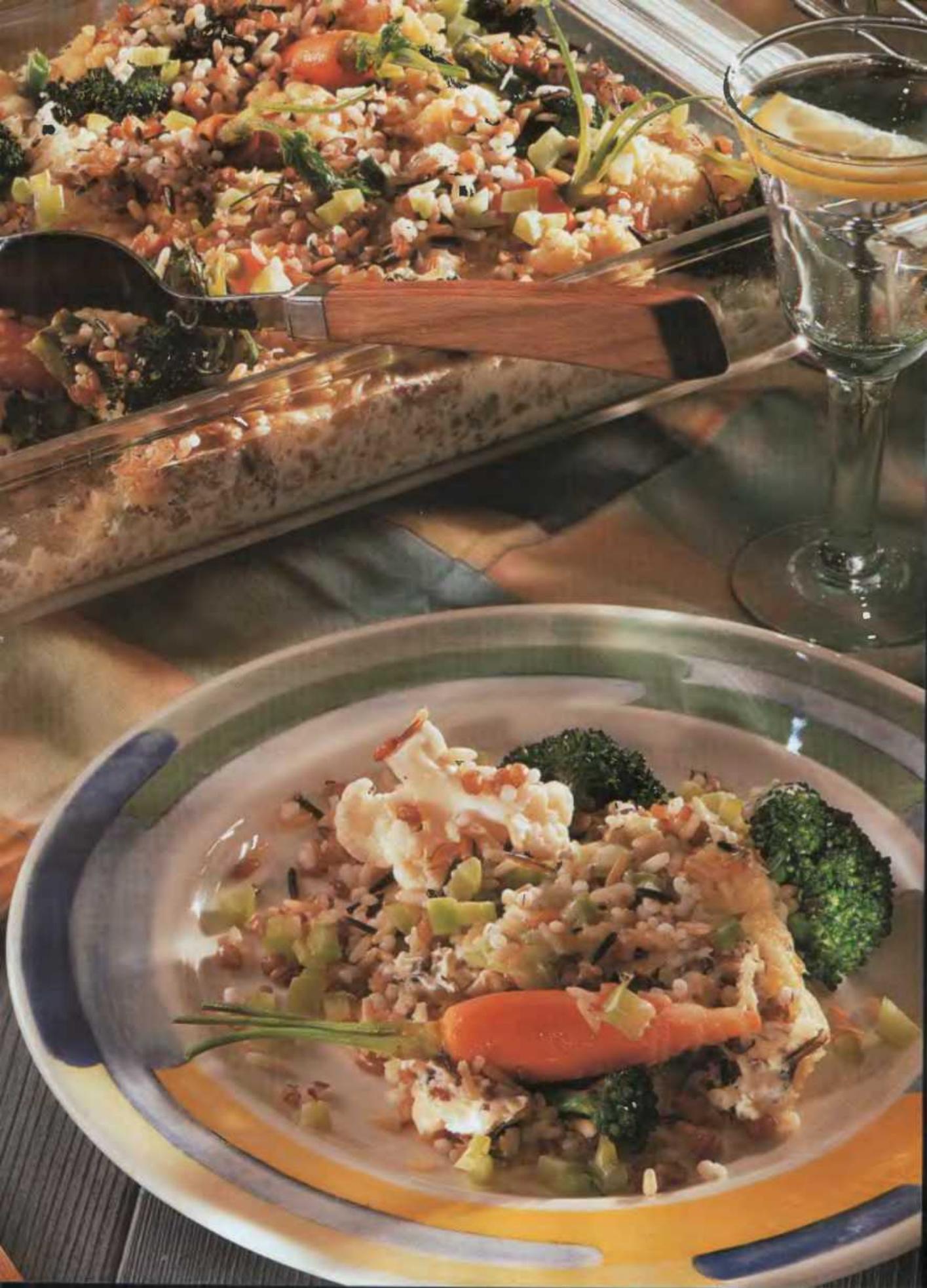
**2** Цветную капусту и брокколи почистить  
и вымыть, разделить на соцветия. Стебель  
почистить и мелко порезать. Морковь очистить  
(по желанию оставив кончик стебля) и вымыть.

**3** Овощи в зависимости от вида потушить  
около 8 минут в чуть подсоленной воде.  
Слить воду, обдать холодной водой.

**4** Зерновую смесь смешать с порезанным  
стеблем брокколи. Выложить в смазанную  
жиром форму. Соцветия цветной капусты  
и брокколи, так же как и морковь, выложить  
на запеканку и немного вдавить в зерновую  
смесь.

**5** Сливки смешать с яйцами. Добавить соль,  
перец и мускатный орех и полить запеканку.  
Посыпать сыром. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 45 минут.





# Гратен с морковью и пастернаком

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 кг пастернака,  
600 г моркови,  
20 г сливочного масла,  
150 г йогурта,  
4 яйца,  
250 мл сливок,  
соль,  
молотый перец,  
тертый мускатный орех,  
1 пучок мелко нарезанной  
петрушки,  
100 г тертого сыра гауда,  
80 г рубленых грецких  
орехов

**Время приготовления:**  
около 60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 24 г, Ж: 53 г, У: 35 г,  
КДж: 3102, ккал: 742

**Для гостей**

**1** Пастернак и морковь вымыть и почистить.  
Нарезать кружочками. Плоскую форму  
(диаметр около 30 см) смазать маслом.  
Выложить овощи в форму.

**2** Йогурт смешать с яйцами и сливками.  
Добавить соль, перец, мускатный орех  
и положить петрушку. Смесь распределить  
по запеканке.

**3** Посыпать сыром и грецкими орехами.  
Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 50 минут.

**СОВЕТ:** *пастернак – овощ от белого  
до желтоватого цвета, размером больше  
моркови. Раньше блюда из пастернака можно  
было часто увидеть в меню, в последнее время  
они снова становятся популярны. Лучше всего  
покупать пастернак на рынке. Кто не в силах  
отказаться от мяса, может добавить  
300 г обжаренного мясного фарша.*



# Запеканка с рисом и овощами

**1** Фарш положить в воду, довести до кипения. Варить, пока вся вода не испарится.

**2** Воду подсолить и довести до кипения. Рис сварить почти до готовности и слить.

**3** Помидоры вымыть, разделить на две половины, удалить плодоножку. Порезать ломтиками. У цуккини и баклажанов обрезать верхушки. Овощи вымыть и также порезать.

**4** Овощи варить около 3 минут в подсоленной воде. Обдать холодной водой. Дать ей стечь.

**5** Зелень промыть, дать обсохнуть, отделить листья от стеблей и порубить. Лук порезать. Перемешать с рисом. Очистить и выдавить чеснок. Сметану, соль, перец и чеснок смешать с мясом. Добавить специи по вкусу.

**6** Смазать жиром форму. Выложить попеременно слоями рис, фарш и овощи.

**7** Иголки розмарина снять с веточек, посыпать иголками запеканку. Перемешать молоко, яйца и сыр, добавить соль и перец и полить запеканку. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 50 минут.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

500 г фарша  
(говядина и свинина  
пополам),  
1/2 чашки воды,  
1 1/2 л воды,  
1 ч. л. соли,  
250 г длинного риса,  
3 помидора,  
4 маленьких цуккини,  
2 маленьких баклажана,  
соль, 1 пучок укропа,  
1 пучок петрушки,  
1 пучок шнитт-лука,  
1 пучок мелиссы,  
2 зубчика чеснока,  
1 упаковка (125 г)  
сметаны с зеленью,  
свежемолотый белый  
перец,  
1 веточка розмарина,  
250 мл молока,  
3 яйца,  
2 ст. л. тертого сыра  
пармезан

**Время приготовления:**  
90 минут

**В 1 порции:**  
Б: 41 г, Ж: 46 г, У: 62 г,  
кДж: 3573, ккал: 853

Изысканное блюдо



# Запеканка со скорцонерой (6 порций)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

упаковка (1 кг)  
замороженной  
скорцонеры,  
соль,  
2 ст. л. лимонного сока,  
1 ч. л. сливочного масла,  
1 упаковка (450 г)  
замороженного шпината,  
молотый перец,  
тертый мускатный орех,  
1 пачка (150 г) сметаны,  
250 мл овощного  
бульона,  
2 яйца,  
100 г тертого сыра гауда,  
3 ст. л. семян кунжута

**Время приготовления:**  
50 минут

**В 1 порции:**  
Б: 20 г, Ж: 29 г, У: 27 г,  
кДж: 1936, ккал: 462

VEGETARIANSKOE БЛЮДО

- 1 Опустить скорцонеру (черный корень) в кипящую подсоленную воду с 1 ст. л. лимонного сока. Довести до кипения и варить в кастрюле 6–8 минут. Слить воду. Выложить в смазанную жиром форму.
- 2 Шпинат положить в воду и разморозить. Добавить соль, перец и мускатный орех и распределить по запеканке.
- 3 Сметану, овощной бульон, яйца и оставшийся лимонный сок перемешать и полить овощи.
- 4 Сыр смешать с кунжутом и посыпать запеканку. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: 20–25 минут.





# Луковое пюре, запеченное с мясом ягненка

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

800 г лука,  
2 зубчика чеснока,  
60 г сливочного масла,  
600 мл яблочного вина,  
2 яблока,  
500 г филе ягненка,  
125 г сырного масла,  
250 г риса-риса,  
соль, молотый перец,  
2 сушеных перца чили,  
нарезанная зелень  
тимьяна

**Время приготовления:**  
около 70 минут

## В 1 порции:

Б: 40 г, Ж: 25 г, У: 71 г,  
кДж: 3116, ккал: 745

## Для гостей

**1** Очистить лук и чеснок, мелко порезать кубиками. Потушить около 12 минут в масле до полупрозрачного состояния. Залить сидром и довести до готовности.

**2** Снять кожицу с яблок, разрезать плоды на четыре части, вынуть семечки. Яблоки порезать ломтиками. Филе ягненка промыть холодной проточной водой, дать обсохнуть, порезать кусочками. Сыр нарезать кубиками.

**3** Рис, мясо и яблоки добавить к луку, готовить около 5 минут.

**4** Массу выложить в смазанную жиром форму. Добавить сыр, соль, перец, тимьян. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 45 минут.



# Запеканка с помидорами и тыквой

**1** Макароны приготовить согласно инструкции на упаковке, слить воду. Промыть холодной водой и дать ей стечь.

**2** Тыкву очистить, удалить косточки и волокна и вычистить ложкой мякоть. Порезать кубиками 2 · 2 см.

**3** Помидоры вымыть, удалить плодоножку и порезать кусками. Порей очистить, разделить на две части, вымыть и порезать полосками.

**4** Макароны как следует перемешать с тыквой, помидорами и пореем. Заправить солью, перцем и орегано. Выложить в смазанную жиром форму.

**5** Йогурт смешать с яйцами, полить макароны. Сверху посыпать сыром. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 40 минут.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

300 г макарон,  
1 кг тыквы,  
500 г помидоров,  
1 лук-порей,  
соль,  
молотый перец,  
измельченный орегано,  
200 г йогурта,  
5 яиц,  
150 г тертого сыра гауда

**Время приготовления:**  
90 минут

**В 1 порции:**  
Б: 35 г, Ж: 24 г, У: 68 г,  
КДж: 2784, ккал: 664

**Вегетарианское блюдо**



# Запеканка с зеленым луком по-венгерски

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 пучок зеленого лука,  
250 г вареного картофеля,  
по  $\frac{1}{2}$  большого красного,  
желтого и зеленого перца,  
200 г венгерской салами,  
1 пучок петрушки,  
2 яйца,  
150 г сметаны,  
200 г сливок,  
сладкий перец,  
соль,  
молотый перец,  
немного соуса табаско,  
100 г овечьего сыра,  
30 г сливочного масла

**Время приготовления:**  
50 минут

**В 1 порции:**  
Б: 26 г, Ж: 50 г, У: 16 г,  
КДж: 2707, ккал: 646

**ВКУСНО**

**1** Вымыть и очистить зеленый лук, нарезать мелкими колечками. Картофель нарезать кубиками. У перцев удалить плодоножки, семечки и белую пленку. Перецы вымыть и порезать ломтиками.

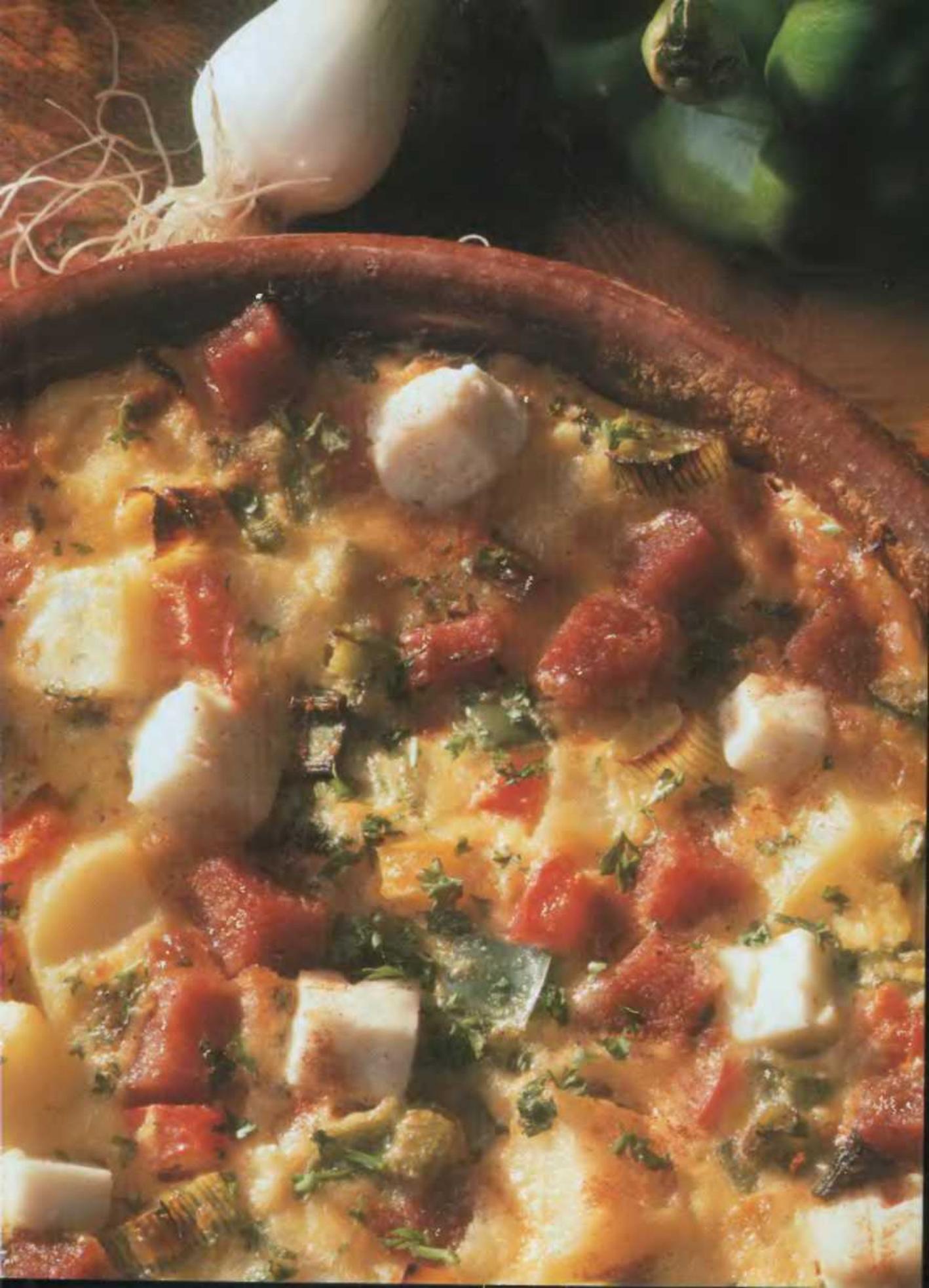
**2** Салами мелко порезать кубиками. Промыть петрушку, отделить листья от стеблей и порезать. Овощи смешать с картофелем и салами и выложить в смазанную жиром форму.

**3** Яйца смешать со сметаной и сливками. Добавить паприку, соль, перец и табаско. Полить смесью запеканку.

**4** Овечий сыр нарезать кусочками, выложить на запеканку и покрыть кусочками масла. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 30 минут.







# Запеканка с кислой капустой и колбасой

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

700 г картофеля,  
соль,  
180 мл горячего молока,  
тертый мускатный орех  
2 луковицы,  
70 г копченого сала,  
1 ст. л. репейного масла,  
яблоко,  
4 колбаски с капустой,  
800 г свежей кислой  
капусты,  
1 ст. л. сахара,  
молотый перец  
тмин,  
40 г сливочного масла,  
250 мл мясного бульона

**Время приготовления:**  
85 минут

**В 1 порции:**  
Б: 55 г, Ж: 49 г, У: 41 г,  
КДж: 3676, ккал: 878

**Вкусно**

- 1 Вымыть и очистить картофель. Промыть и варить 20–25 минут в подсоленной воде.
- 2 Слить воду и тщательно размять картофель с молоком, мускатным орехом и солью.
- 3 Очистить лук и порезать кубиками. Сало порезать кубиками. Потушить лук в разогретом масле, добавить сало.
- 4 Очистить яблоки, разделить на четыре части. Вынуть семечки и порезать фрукты ломтиками. Потушить.
- 5 Колбасу нарезать ломтиками. Смешать с кислой капустой, луком, яблоками и салом. Заправить солью, перцем и тмином и выложить в смазанную жиром форму.
- 6 Сначала полить запеканку мясным бульоном, затем выложить сверху картофель. Положить на запеканку кусочки масла. Запекать в духовке.  
  
Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 40 минут.



# Кукурузная запеканка

**1** Почистить шампиньоны, хорошо промыть и нарезать ломтиками. Сало порезать кусочками и поджарить на сковороде до образования корочки. Вынуть из сковороды.

**2** Грибы обжаривать в жире от сала около 5 минут и также вынуть.

**3** Разогреть в сковороде соевое масло, поджарить хлеб до золотистого цвета. Дать стечь кукурузе. Смешать сало, кусочки грибов и хлеба, креветки и кукурузу. Выложить в смазанную жиром форму.

**4** Растопить в сковороде масло, высыпать муку и, помешивая, тушить до светло-желтого цвета. Добавить молоко, взбить венчиком. Соус довести до кипения. Проварить 2 минуты на медленном огне. Заправить перцем, солью и горчицей. Полить запеканку.

**5** Посыпать запеканку сыром. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 25 минут.

**6** Готовую запеканку выложить на тарелки и посыпать петрушкой.

**СОВЕТ:** к этому блюду подходит французский багет или рис.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

250 г шампиньонов,  
125 г копченого сала,  
2 ст. л. соевого масла,  
2 кусочка хлеба  
для тостов, порезанного  
кубиками,  
1 банка (285 г) кукурузы,  
200 г креветок,  
20 г сливочного масла,  
1 ст. л. пшеничной муки,  
250 мл молока,  
соль,  
молотый белый перец,  
1 ч. л. горчицы,  
50 г тертого  
сыра гауда,  
1 пучок нарезанной  
петрушки

**Время приготовления:**  
50 минут

**В 1 порции:**  
Б: 22 г, Ж: 38 г, У: 25 г,  
КДж: 2336, ккал: 558

**ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ**



# Азиатская кисло-сладкая запеканка

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

25 г сушених китайских грибов шии-таке,  
175 г побегов бамбука (консервированных),  
100 г ростков соевых бобов,  
200 г сельдерея,  
2 лука-порея (луковицы),  
200 г моркови,  
200 г китайской капусты,  
4 кольца ананаса (консервированные),  
2 ст. л. чатни из манго,  
2 ст. л. соевого соуса,  
молотый перец,  
немного самбал-олек,  
около 5 ст. л. ананасового сока, приправа карри,  
соль, 200 г сливок,  
150 г сметаны,  
2 яйца, 40 г сливочного масла

**Время приготовления:**  
60 минут без времени на замачивание грибов

**В 1 порции:**  
Б: 12 г, Ж: 32 г, У: 25 г,  
КДж: 1885, ккал: 451

Изысканное блюдо

**1** Грибы замочить на 2 часа в теплой воде.  
Откинуть на дуршлаг и порезать ломтиками.

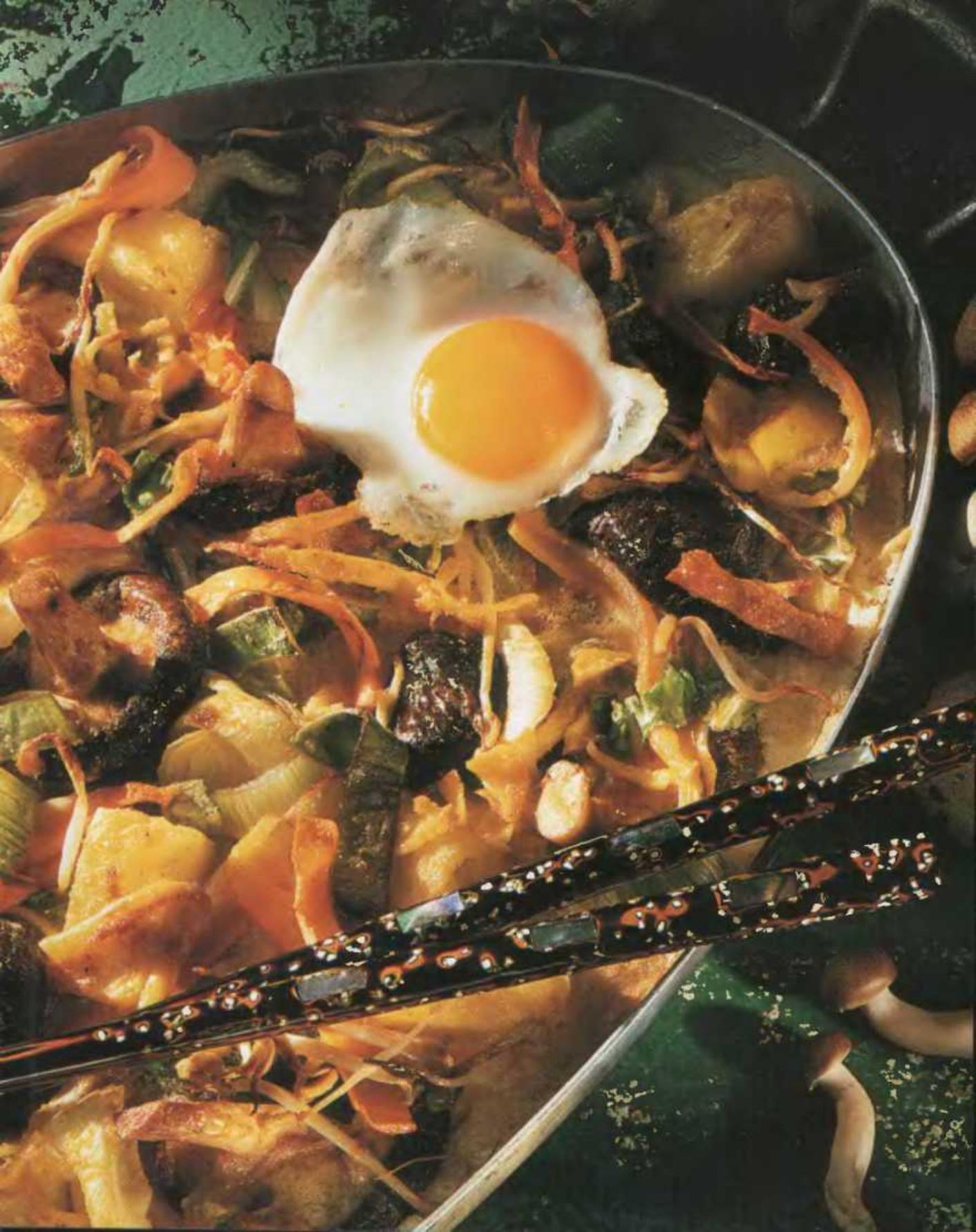
**2** Слить побеги бамбука. Отобрать и вымыть ростки сои. Вымыть и почистить сельдерей, снять с черешков толстую кожицу. Почистить и как следует вымыть порей и морковь. Китайскую капусту почистить. Порей, морковь и китайскую капусту порезать ломтиками и 2 минуты бланшировать в подсоленной воде.

**3** Кольца ананаса порезать кусочками, измельчить манго. Все перемешать, заправить соевым соусом, солью, перцем, самбал-олеком, ананасным соком и карри. Выложить смесь в смазанную жиром форму.

**4** Перемешать сливки, сметану и яйца. Добавить соль, перец и карри. Полить запеканку и выложить сверху кусочки масла. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 25 минут.

**СОВЕТ:** *приготовьте из 4 яиц яичницу и перед подачей на стол выложите на запеканку. В качестве аперитива подойдет херес или сливовица.*





# Запеканка с вешенками и соусом карри

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

500 г вешенок,  
2 ст. л. сливочного масла,  
250 г фарша  
(говядина и свинина  
пополам),  
6 ст. л. мясного бульона,  
соль,  
молотый белый перец

Для соуса:  
20 г сливочного масла,  
20 г пшеничной муки,  
250 г мл молока или  
сливок, 1 ч. л. карри,  
2 желтка,  
2 ст. л. сливок

2 ст. л. тертого сыра  
пармезан

## Время приготовления:

70 минут

## В 1 порции:

Б: 20 г, Ж: 33 г, У: 12 г,  
кДж: 2015, ккал: 481

## ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ

1 Вешенки почистить, промыть, порезать тонкими ломтиками.

2 Растопить масло, добавить фарш. Постоянно помешивая, обжарить. Добавить грибы и бульон, потушить 5–10 минут. Посолить и поперчить.

3 Для соуса растопить в кастрюле масло, всыпать муку. Помешивая, туширь до светло-желтого цвета. Влить молоко или сливки. Взбить веничком, чтобы не образовывались комочки. Соус довести до кипения, готовить около 5 минут на умеренном огне.

4 Добавить соль и перец. Перемешать желток и сливки, заправить соус (больше не варить).

5 Смазать жиром форму, выложить в нее грибную смесь. Полить соусом. Посыпать сыром.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: 20–25 минут.

СОВЕТ: к блюду можно подать отварной картофель и хлеб грубого помола.





# Запеканка с овощами и рожками

## **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

**300 г рожков,**  
**по 1 красному**  
**и зеленому перцу,**  
**по 1 маленькому**  
**зеленому и желтому**  
**цуккини (каждый 120 г),**  
**80 г сладкого горошка,**  
**соль, 1 зубчик чеснока,**  
**1 зеленый пеперони,**  
**300 г помидоров,**  
**3 ст. л. оливкового**  
**масла, 125 мл овощного**  
**бульона,**  
**молотый белый перец,**  
**2 ст. л. нарезанной**  
**зелени, 1 упаковка**  
**(250 г) сыра моццарелла,**  
**50 г сливочного масла,**  
**1 луковица,**  
**1 ст. л. нарезанной**  
**петрушки**

**Время приготовления:**  
около 60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 26 г, Ж: 35 г, У: 56 г,  
КДж: 2774, ккал: 659

**VEGETARIANSKOE BLYUDO**

**1** Рожки сварить в хорошо подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Обдать холодной водой и дать воде стечь.

**2** Перцы разделить на две половинки каждый. Удалить плодоножки, семена и белую пленку. Перцы вымыть и нарезать ломтиками. У стручков гороха обрезать верхушки.

**3** Очистить лук и чеснок и мелко порубить. Пеперони разрезать на две части. Удалить семена и белую пленку. Порезать мелкими ломтиками.

**4** Помидоры опустить ненадолго в кипящую воду, обдать холодной водой и снять кожице. Удалить плодоножку, помидоры разделить на четыре части и удалить семена.

**5** Разогреть в сковороде масло. Овощи (исключая пеперони и помидоры) немного протушить. Влить бульон, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и тушить еще 5 минут.

**6** Добавить пеперони и помидоры, еще раз заправить и тушить еще 2 минуты.

**7** Рожки перемешать с овощами и зеленью. Выложить в смазанную жиром форму. Моццареллу и кусочки масла распределить по запеканке. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3  
(без предварительного разогрева).  
Время: 15–20 минут.





# Бобовая запеканка с базиликом

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

800 г зеленой фасоли,  
соль,  
500 г картофеля,  
2 луковицы,  
2 зубчика чеснока,  
2 ст. л. оливкового масла,  
1 ст. л. тыквенного масла,  
25 г кедровых орешков,  
250 г сушеных  
помидоров,  
2 пучка базилика,  
молотый перец,  
150 г маслин,  
150 г сметаны,  
200 г йогурта

**Время приготовления:**  
около 70 минут

**В 1 порции:**  
Б: 11 г, Ж: 31 г, У: 31 г,  
КДж: 1870, ккал: 452

**VEGETARIANSKOE БЛЮДО**

- 1** У фасоли обрезать кончики. Очистить и вымыть, порезать кусочками по 4 см. Варить около 10 минут в подсоленной воде. Фасоль слить, обдать холодной водой и дать обсохнуть.
- 2** Картофель очистить, хорошо промыть и нарезать кубиками 1 · 1 см. Очистить лук и чеснок, мелко порубить.
- 3** Разогреть оливковое масло, жарить картофель около 5 минут до золотистого цвета. Добавить лук, чеснок и тыквенное масло.
- 4** Обжарить кедровые орешки в сковороде без масла.
- 5** Помидоры порезать большими кусками. Добавить соль и перец. Промыть базилик, обсушить, отделить листья от веточек. Листья нарезать.
- 6** Все ингредиенты смешать, добавить соль и перец. Добавить маслины и все выложить в смазанную жиром форму. Сметану и йогурт перемешать и распределить по овощам. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 30 минут.

**СОВЕТ:** такую запеканку можно приготовить с мясом ягненка или утиными грудками.



# Запеканка-палента из цуккини с кукурузой

**1** Вскипятить воду с бульоном и морской солью. Всыпать кукурузную крупу и варить, постоянно помешивая, 7–10 минут, пока она не разбухнет.

**2** Добавить петрушку. Смазать форму маслом. Выложить паленту.

**3** Очистить и порезать кубиками лук. Почистить цуккини и обрезать верхушки. Кабачки вымыть, мелко порезать. Перец разрезать на две части. Удалить плодоножку, семена и белую пленку. Плоды вымыть и нарезать ломтиками.

**4** Растопить масло, потушить лук. Добавить мелко порезанные цуккини и перец. Влить немного жидкости (например, овощного бульона) и варить. Добавить перец, зелень и морскую соль.

**5** Очистить чеснок, раздавить, добавить к овощам. Овощи распределить по паленте.

**6** Сыр порезать ломтиками, выложить на запеканку. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 15 минут.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

750 мл воды,  
1 ч. л. овоще-  
дрожжевого бульона,  
морская соль,  
200 г кукурузной крупы,  
2 ст. л. петрушки,  
2 луковицы,  
20 г сливочного масла,  
500–700 г цуккини,  
1 красный перец,  
молотый перец,  
зелень, 3 зубчика чеснока,  
2 кусочка (60 г) сыра гауда

**Время приготовления:**  
около 40 минут

**В 1 порции:**  
Б: 12 г, Ж: 34 г, У: 46 г,  
кДж: 2281, ккал: 546

**Для детей**



# Запеканка с овощами по-итальянски

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

2 желтых перца,  
2 красных перца,  
4 средних цуккини,  
1 зубчик чеснока,  
1 пучок базилика,  
200 г сыра моццарелла,  
50 г маслин,  
соль,  
молотый перец,  
6 ст. л. соевого масла

## Время приготовления:

60 минут

## В 1 порции:

Б: 14 г, Ж: 30 г, У: 8 г,  
кДж: 1585, ккал: 379

## ВЕГЕТАРИАНСКОЕ БЛЮДО

**1** Перцы разрезать на две части. Удалить семена и белую пленку. Перцы вымыть и запекать на противне в электродуховке при температуре 250 °С (газ – деление 5), пока кожица не полопается. Накрыть влажным полотенцем. Очистить кожицу и крупно порезать перец.

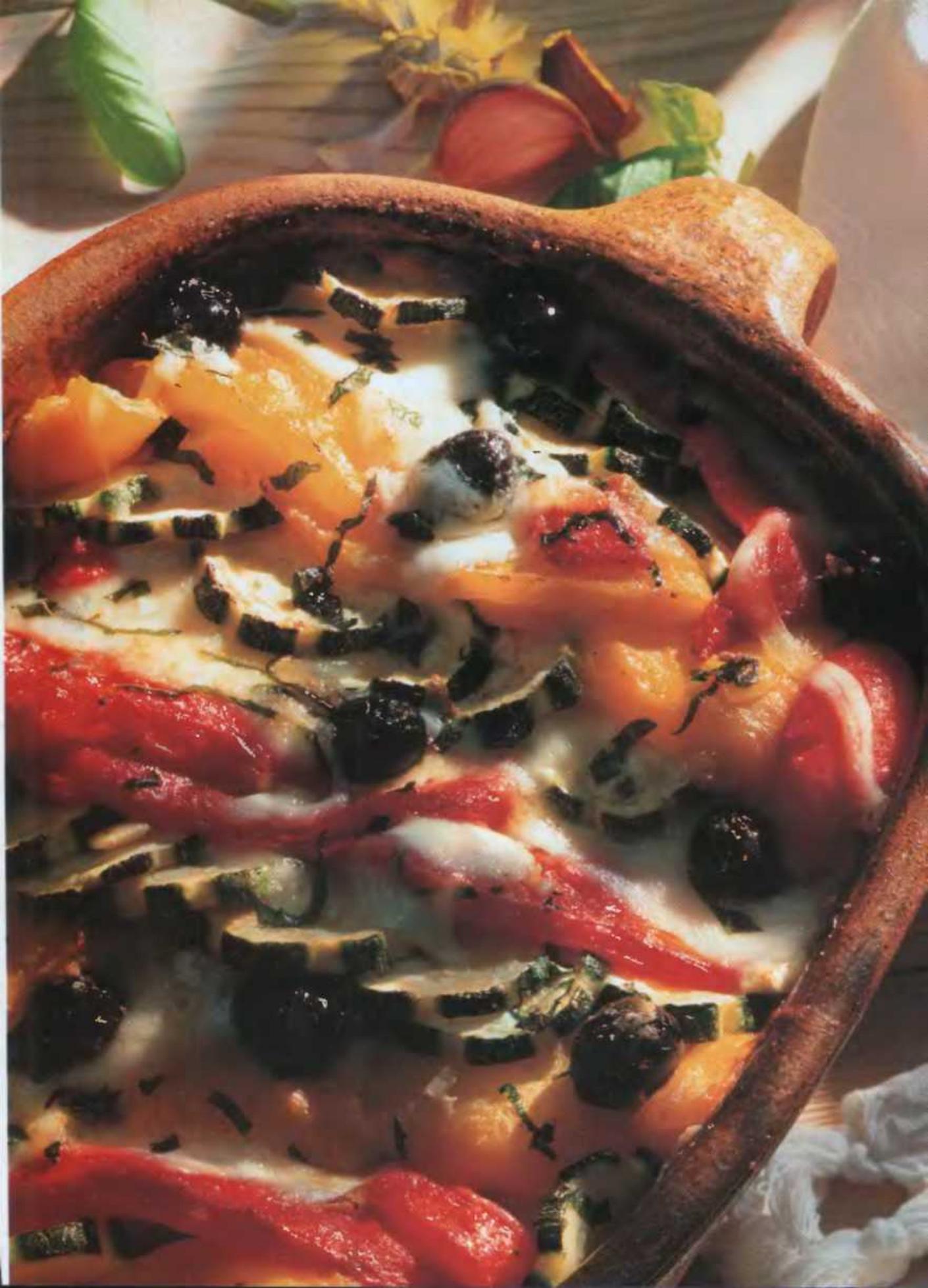
**2** Цуккини почистить, обрезать верхушки. Вымыть и порезать ломтиками. Очистить и мелко порезать чеснок. Вымыть базилик, обсушить. Обрезать листья и нарезать. Моццареллу порезать ломтиками.

**3** Слегка смазать жиром форму. Выложить перец, ломтики моццареллы, цуккини и маслины. Посолить, поперчить.

**4** Соевое масло перемешать с чесноком и базиликом. Распределить по овощам. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3  
(без предварительного разогрева).  
Время: 25–30 минут.

**СОВЕТ:** к этому блюду рекомендуем французский багет и кьянти.





# Запеканка из цветной капусты с полбой

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

180 г пшеничной крупы –  
полбы (из молодых зерен),  
1 л овощного бульона,  
1 кочан цветной капусты,  
морская соль,  
лимонный сок,  
1 пучок лука,  
2 яйца, 250 г творога,  
4 ст. л. молока,  
молотый перец  
третий мускатный орех

**Время приготовления:**  
около 70 минут

**В 1 порции:**  
Б: 18 г, Ж: 14 г, У: 33 г,  
кДж: 1478, ккал: 352

Просто

- 1** Крупу варить в овощном бульоне не менее 40 минут.
- 2** С цветной капусты удалить листья и гниль. Тщательно промыть, опустить на 10 минут в холодную подсоленную воду, чтобы удалить оставшихся насекомых или гусениц.
- 3** Разделить капусту на соцветия. Варить около 10 минут в небольшом количестве воды с добавлением соли и лимонного сока.
- 4** Капусте дать обсохнуть, затем выложить в смазанную жиром форму.
- 5** Вымыть лук, обсушить и порезать кусочками. Творог взбить с яйцами, молоком, специями и луком и выложить сверху. Запекать в духовке. Электродуховку разогреть до 200 °С. Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева). Время: около 20 минут.



# ЗАПЕКАНКИ ИЗ МАКАРОН



## Запеканка из макарон с мясом ягненка

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

600 г плеча ягненка  
(без костей),  
6 ст. л. оливкового масла,  
2 зубчика чеснока,  
2 веточки тимьяна, соль,  
молотый белый перец,  
250 г макарон,  
500 г маленьких цуккини,  
1 маленький корень  
фенхеля (около 250 г),  
200 г красного лука,  
3 яйца,  
200 мл сливок,  
150 г сметаны,  
кайенский перец,  
тертый мускатный орех,  
125 г тертого твердого  
сыра

**Время приготовления:**  
90 минут

**В 1 порции:**  
Б: 57 г, Ж: 74 г, У: 54 г,  
кДж: 4928, ккал: 1177

**ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ**

**1** Мясо ягненка обдать холодной водой, снять кожу и мелко порезать. Разогреть половину масла и обжарить.

**2** Очистить чеснок и раздавить. Листья тимьяна добавить к мясу вместе с чесноком, посолить и поперчить.

**3** Макароны сварить согласно инструкции на упаковке. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать воде стечь.

**4** Обрезать у цуккини верхушки, затем их вымыть и нарезать ломтиками толщиной 2 мм. Корень фенхеля мелко нарезать. Очистить лук, также мелко порезать и потушить в оставшемся масле. Добавить цуккини и фенхель. Помешивая, потушить. Добавить соль и перец.

**5** Мясо ягненка, овощи и макароны выложить слоями в смазанную жиром форму. Яйца перемешать со сметаной и сливками. Заправить солью, кайенским перцем и мускатным орехом. Посыпать сыром. Запекать в духовке (прикрыть запеканку, если сыр слишком поджарится).

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 40 минут.





# Тортеллини, запеченные с шалфеем и ветчиной

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

**250 г тортеллини с сырной начинкой,**  
**1 пучок молодого лука,**  
**1 пучок шалфея,**  
**150 г ветчины,**  
**4 помидора (250 г),**  
**3 ст. л. оливкового масла,**  
**свежемолотый перец,**  
**1 раздавленный зубчик чеснока,**  
**1 клубень фенхеля (200 г),**  
**2 яйца,**  
**200 мл взбитых сливок,**  
**150 г сметаны,**  
**30 г сливочного масла,**  
**30 г тертого сыра пармезан**

## Время приготовления:

65 минут

## В 1 порции:

Б: 24 г, Ж: 47 г, У: 30 г,  
кДж: 2760, ккал: 659

## БЫСТРО

**1** Тортеллини отварить в хорошо подсоленной воде.

**2** Вымыть лук и порезать колечками. Шалфей вымыть, дать высохнуть, отделить листья. Ветчину порезать кубиками.

**3** Помидоры опустить в кипящую воду, обдать холодной водой, снять с них кожицею, удалить сердцевину и нарезать кубиками.

**4** В нагретом оливковом масле потушить овощи, шалфей и ветчину, добавив соль, перец и чеснок.

**5** Почистить фенхель, нарезать ломтиками, около 5 минут поварить в подсоленной воде.

**6** Смешать все компоненты и поместить в смазанную жиром форму для запекания. Яйца взбить со сливками и сметаной, добавить соль и перец по вкусу. Залить в форму, добавить ветчину и посыпать пармезаном. Поместить форму в духовку на решетку.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 25 минут.





# Макаронная запеканка с мясным соусом

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

250 г макарон,  
1,5 л подсоленной воды,  
2 луковицы,  
2 зубчика чеснока,  
30 г топленого масла,  
400 г фарша из говядины,  
соль,  
свежемолотый перец,  
1 банка томатов  
(800 г вместе с соком),  
100 г вареной ветчины,  
1 пучок базилика,  
150 г сыра гауда,  
30 г сливочного масла

**Время приготовления:**

около 70 минут

**В 1 порции:**

Б: 45 г, Ж: 39 г, У: 48 г,  
кДж: 3217, ккал: 768

Просто

- 1** Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать воде стечь.
- 2** Лук и чеснок очистить от кожицы, тонко нарезать. Топленое масло растопить, потушить в нем лук и чеснок.
- 3** Добавить фарш, обжарить его, комочки мяса разрыхлить вилкой, посолить и поперчить. Добавить томаты, все вместе потушить еще около 10 минут.
- 4** Нарезать кубиками ветчину. Базилик вымыть, высушить, отделить листья от стебельков, мелко нарезать и вместе с ветчиной добавить к мясному соусу.
- 5** Натереть сыр. По очереди поместить в смазанную жиром форму для запеканки макароны, сыр и мясной соус, сверху положить кусочки масла и еще один слой сыра. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 30 минут.



# Слоеная запеканка из макарон

**1** Сварить макароны в хорошо подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой, дать воде стечь.

**2** Почистить шампиньоны, снять кожице, сполоснуть, нарезать кубиками. Ветчину порезать ломтиками.

**3** Яйца взбить с молоком и сливками, добавить шампиньоны и ветчину, посолить, поперчить.

**4** Форму для запекания смазать жиром, поместить в форму макароны, сверху равномерно распределить смесь из шампиньонов и ветчины, посыпать петрушкой и базиликом. Форму поставить в духовку на решетку.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 45 минут.

**5** За 10 минут до конца запекания посыпать пармезаном, дать корочке зарумяниться.

**6** Каждую порцию подавать с ломтиками помидора.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

500 г макарон, соль,  
200 г шампиньонов,  
200 г вареной ветчины,  
200 мл взбитых сливок,  
100 мл молока,  
5 яиц, молотый перец,  
1 раздавленный зубчик чеснока, 1 ст. л. петрушки,  
1 ст. л. мелко нарезанного базилика,  
1 ст. л. тертого сыра пармезан,  
4 ст. л. нарезанных ломтиками помидоров

**Время приготовления:**  
70 минут

**В 1 порции:**  
Б: 41 г, Ж: 36 г, У: 88 г,  
кДж: 3717, ккал: 887

**Для детей**



# Пестрая запеканка с колечками из теста

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

250 г колечек из теста,  
соль,  
200 г брокколи,  
300 г сосисок по-венски,  
150 г помидоров,  
150 г голландского сыра  
маасдамер,  
3 яйца, 250 мл молока,  
свежемолотый перец  
30 г сливочного масла

**Время приготовления:**  
около 60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 53 г, Ж: 63 г, У: 65 г,  
КДж: 4586, ккал: 1095

Изысканно

- 1** Макароны отварить в подсоленной воде, как указано на упаковке, слить воду.
- 2** Брокколи почистить, вымыть, разделить на маленькие соцветия, очищенные стебли нарезать ломтиками. Около 2 минут варить в кипящей воде.
- 3** Сосиски нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, удалить сердцевину, также порезать ломтиками.
- 4** Натереть сыр. Яйца взбить с молоком, как следует посолить и поперчить.
- 5** Форму для запекания смазать сливочным маслом. По очереди выложить в форму макароны, брокколи, сосиски, помидоры. Каждый слой посыпать тертым сыром.
- 6** Сверху залить взбитыми яйцами. Посыпать оставшимся тертым сыром. Положить сверху кусочки масла. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 35 минут.

**СОВЕТ:** к запеканке можно подать листья салата.





# Запеканка по-баденски

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

**2 ст. л. растительного масла, соль, 3 помидора, 400 г фарша из говядины, 2 луковицы, молотый перец, 250 г макарон-бантиков, 1 ст. л. растительного масла, 250 г брокколи, 250 мл куриного бульона, 2-3 ст. л. тертого сыра гауда, 40 г сливочного масла**

**Время приготовления:**  
60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 38 г, Ж: 42 г, У: 49 г,  
КДЖ: 3215, ккал: 768

**Для детей**

- 1** Разогреть растительное масло, добавить фарш. Жарить помешивая. Комочки мяса разрыхлить вилкой.
- 2** Почистить лук, мелко нарезать, добавить к мясу. Жарить 2-3 минуты, посолить, поперчить.
- 3** Хорошо подсоленную воду довести до кипения, положить в нее макароны, добавить растительное масло. Макароны сварить, как указано на упаковке, откинуть на дуршлаг, затем обдать холодной водой, дать воде стечь.
- 4** У брокколи удалить листья и толстые стебли, брокколи вымыть, дать высохнуть, разделить на соцветия, крупные разрезать пополам. Куриный бульон довести до кипения, сварить в нем брокколи в течение 5 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать подсохнуть, бульон сохранить. Ненадолго опустить помидоры в кипящую воду, обдать холодной водой, удалить у помидоров кожицу, вырезать сердцевину, нарезать ломтиками.
- 5** Фарш и  $\frac{1}{3}$  макарон выложить в смазанную жиром форму, сверху положить брокколи и ломтики помидоров, посолить, поперчить. Залить бульоном, положить оставшиеся макароны. Посыпать тертым сыром и положить кусочки масла. Поставить в духовку на решетку.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3-4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 25 минут.





# Гратен из макарон с творогом (2–3 порции)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

250 г спиралевидных макарон,  
соль, 2 яйца,  
150 г моркови,  
1 большая луковица,  
1 ст. л. сливочного масла,  
150 г зеленого горошка,  
250 г колченого окорока,  
250 г нежирного творога,  
1 пачка (150 г) нежирной сметаны,  
свежемолотый перец,  
1 ч. л. измельченного тимьяна

**Время приготовления:**  
60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 74 г, Ж: 58 г, У: 106 г,  
КДж: 5458, ккал: 1303

**Для детей**

**1** Макароны сварить в кипящей подсоленной воде, как указано на упаковке, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать воде стечь.

**2** Вымыть и очистить морковь. Почистить лук. Морковь и лук нарезать маленькими кубиками, туширить в растопленном масле.

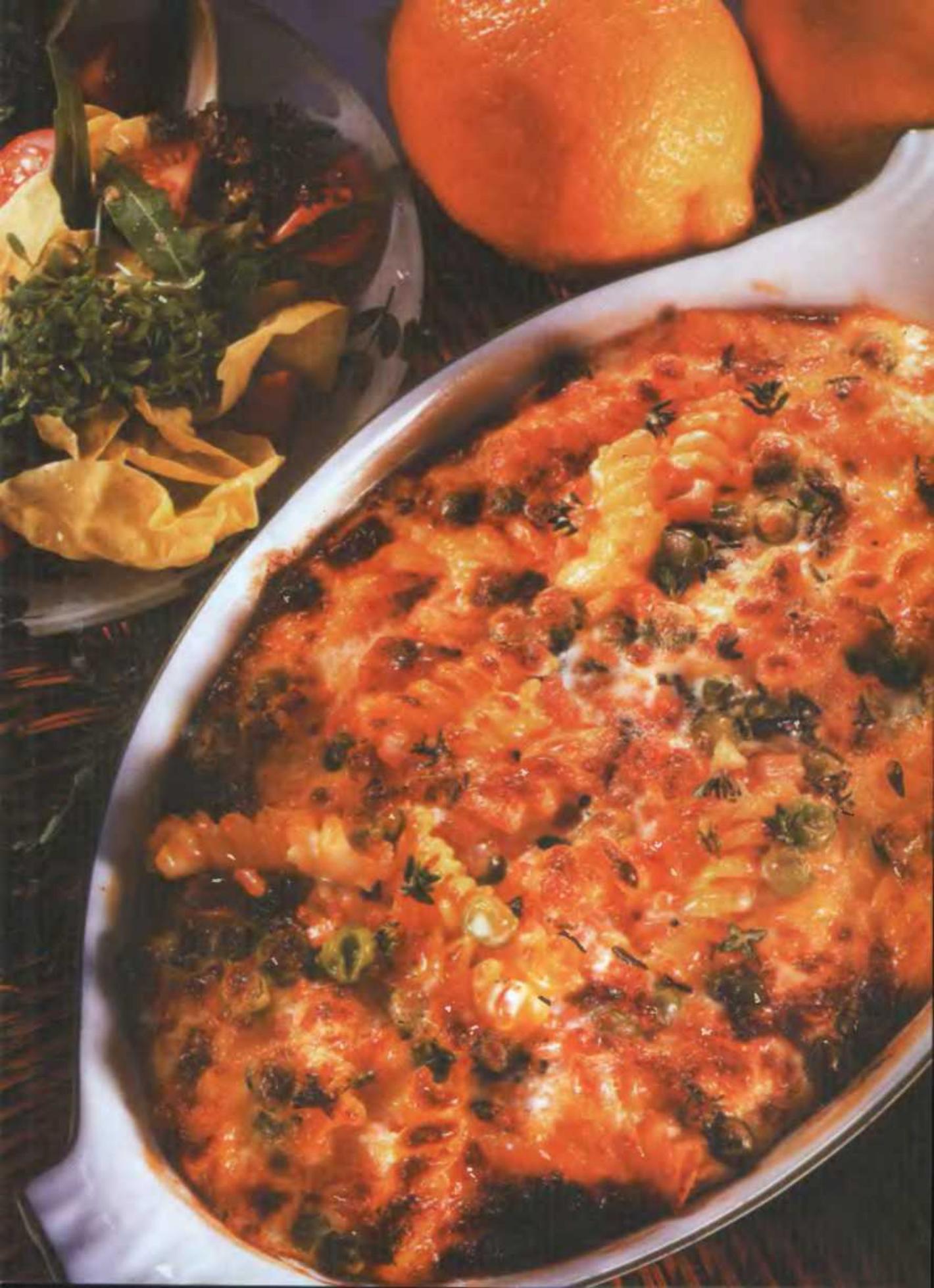
**3** Горошок поместить в кипящую подсоленную воду, затем залить ледяной водой, чтобы сохранился зеленый цвет, дать воде стечь. Окорок нарезать маленькими кубиками.

**4** Плоскую форму для запеканок смазать жиром. В большой миске взбить нежирный творог, сметану и яйца. Как следует посолить, поперчить, добавить тимьян.

**5** Все компоненты поместить в форму. Запекать в духовке на решетке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 35 минут.

**СОВЕТ:** овощной салат или винегрет не помешает.





# Лазанья с сыром и мясом

## (6 порций)

### **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

250 г макарон для лазаньи,  
1 ст. л. растительного масла,  
100 г репчатого лука,  
30 г топленого масла,  
750 г фарша (говядина и свинина пополам),  
2 зубчика чеснока,  
соль, молотый перец,  
 $\frac{1}{4}$  ч. л. майорана,  
паприка сладкая,  
30 г сливочного масла,  
30 г пшеничной муки,  
250 мл бульона,  
250 мл молока,  
125 г плавленого сыра,  
1 щепотка сахара,  
тертый мускатный орех,  
2 ст. л. белого вина,  
400 г сыра гауда

**Время приготовления:**  
70 минут

**В 1 порции:**  
Б: 50 г, Ж: 68 г, У: 40 г,  
кДж: 4342, ккал: 1037

**ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ**

**1** Макароны для лазаньи поместить в кипящую подсоленную воду, добавить растительного масла, варить около 8 минут, сполоснуть холодной водой, выложить на кухонное полотенце.

**2** Почистить лук, порезать кубиками.  
Растопить масло, потушить в масле лук.  
Добавить фарш, жарить в масле вместе с луком, разрыхляя комки мяса вилкой.  
Почистить чеснок, раздавить, добавить к мясу вместе с солью, перцем, майораном и паприкой.

**3** Растопить масло, помешивая, обжарить муку до золотистого оттенка. Добавить бульон и молоко, взбить при помощи веничка так, чтобы не было комочек. Ввести плавленый сыр, добавить соль, перец, сахар, мускат и белое вино.

**4** Макароны для лазаньи, фарш, соус и сыр выложить слоями в смазанную жиром форму для запеканок. Предпоследний слой должен состоять из соуса, а последний — из сыра (кусочками). Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 35 минут.



# Лазанья с мангольдом

**1** Мангольд почистить, порезать. Половину оливкового масла разогреть и тушить в нем стебли мангольда около 5 минут. Добавить листья мангольда, соль, перец, мускатный орех и тушить еще 5–10 минут.

**2** Лук почистить и нарезать кубиками. Разогреть оставшееся оливковое масло и потушить в нем лук. Добавить фарш. Жарить помешивая, пока не исчезнут комочки. Добавить соль, перец, горчицу, тимьян и орегано.

**3** Слегка измельчить томаты, тушить вместе с соком, пока жидкость не испарится.

**4** Растопить сливочное масло, муку обжарить до золотистого цвета. Молоко вместе с мукой взбить веничиком, довести до кипения, кипятить около 5 минут.

**5** Добавить в соус пармезан, соль, перец и мускатный орех по вкусу. Форму (примерно 30 · 22 см) смазать жиром, выложить часть макарон.

**6** Слоями выложить мангольд, фарш,  $\frac{2}{3}$  соуса и снова макароны. Залить оставшимся соусом, посыпать сыром, положить кусочки масла. Выпекать в духовке на решетке.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: 30–35 минут.

**СОВЕТ:** вместо мангольда можно использовать шпинат.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

300 г мангольда,  
6 ст. л. оливкового масла,  
соль, молотый перец,  
тертый мускатный орех,  
200 г репчатого лука,  
2 ст. л. оливкового масла,  
375 г фарша (говядина  
и свинина пополам),  
1 ч. л. острой горчицы,  
измельченный тимьян,  
измельченный орегано,  
250 г консервированных  
томатов без кожицы,  
40 г сливочного масла,  
625 мл молока,  
40 г тертого сыра  
пармезан,  
250 г зеленых макарон  
для лазаньи,  
150 г тертого сыра гауда,  
1 ст. л. сливочного масла

**Время приготовления:**  
75 минут

**В 1 порции:**  
Б: 47 г, Ж: 71 г, У: 59 г,  
КДж: 4733, ккал: 1130

Изысканно



# Морская запеканка из спагетти

## **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

**200 г замороженных моллюсков (без ракушек),  
250 г спагетти, 2 яйца,  
1 л подсоленной воды,  
200 г филе лососины,  
150 г зеленой спаржи,  
соль, 1 пучок петрушки,  
оливковое масло,  
свежемолотый перец,  
2-3 ст. л. лимонного сока,  
400 мл взбитых сливок,  
2 ст. л. тертого сыра  
пармезан,  
2 ст. л. тертого белого  
хлеба,  
40 г сливочного масла**

**Время приготовления:**  
50 минут

**В 1 порции:**  
Б: 37 г, Ж: 50 г, У: 72 г,  
КДж: 4181, ккал: 999

**Для гостей**

- 1** Моллюски разморозить. Спагетти сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой и дать воде стечь.
- 2** При помощи салфетки промокнуть филе лососины, порезать кусочками. Спаржу вымыть, отрезать нижние кончики стеблей, сварить в подсоленной воде около 4 минут, откинуть на дуршлаг.
- 3** Вымыть петрушку, дать ей обсохнуть, отделить листочки от стеблей, мелко нарезать.
- 4** Хорошо смешать спагетти, кусочки лосося, моллюсков, спаржу и петрушку, выложить смесь в смазанную оливковым маслом форму для запеканок, добавить соль, перец, лимонный сок.
- 5** Взбить сливки с яйцами, добавить соль и перец, вылить взбитую смесь в форму. Запеканку посыпать пармезаном, смешанным с белым хлебом. Сверху положить кусочки сливочного масла. Запекать в духовке на решетке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2-3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 30 минут.

**СОВЕТ:** вместо спагетти можно использовать лапшу.





# Запеканка по-альгаусски

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

250 г зеленой лапши,  
соль, крупные луковицы,  
1 зубчик чеснока,  
2 ст. л. оливкового  
масла, молотый перец,  
375 г фарша (говядина  
и свинина пополам),  
тертый мускатный орех,  
1 большая банка (140 г)  
томатной пасты,  
125 мл красного вина,  
1 лавровый лист,  
1 ч. л. зелени,  
100 г сыра эмменталер  
(альгаусский)

**Время приготовления:**  
около 60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 35 г, Ж: 36 г, У: 48 г,  
кДж: 2988, ккал: 713

**НЕДОРОГО**

**1** Макароны отварить в хорошо подсоленной воде, как указано на упаковке, откинуть на дуршлаг, сполоснуть холодной водой, дать воде стечь.

**2** Почистить лук и чеснок, порезать кубиками. Оливковое масло разогреть на сковороде, лук и чеснок тушить до прозрачного цвета.

**3** Положить на сковороду фарш, помешивая, как следует обжарить. Добавить соль, перец и мускатный орех, затем томатную пасту.

**4** Добавить красное вино, лавровый лист и зелень. Накрыть сковороду крышкой и тушить еще 10 минут. Время от времени как следует помешивать.

**5** Макароны выложить в смазанную жиром форму для запекания. Из мясной смеси удалить лавровый лист, смесь равномерно распределить поверх макарон.

**6** На крупной терке натереть сыр, посыпать им запеканку. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: 10–15 минут.





# Острая макаронная запеканка

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

400 г макарон-трубочек  
(или пенне),  
1 1/2 л подсоленной воды,  
2 мясистых помидора,  
1 луковица,  
1 красный перец,  
1 зеленый перец,  
1 пучок базилика,  
20 г сливочного масла,  
2 яйца, соль,  
свежемолотый перец,  
немного табаско,  
150 г сметаны,  
200 мл взбитых сливок,  
тертый мускатный орех,  
60 г тертого сыра  
пармезан,  
30 г сливочного масла

**Время приготовления:**  
50 минут

**В 1 порции:**  
Б: 26 г, Ж: 26 г, У: 76 г,  
кДж: 2824, ккал: 675

Для вегетарианцев

- 1** Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой и дать воде стечь.
- 2** Помидоры ненадолго поместить в кипящую воду, обдать холодной водой, удалить кожицу и сердцевину, нарезать кубиками. Лук почистить и нарезать кружочками.
- 3** Перецы разрезать пополам, удалить семечки и белые прослойки, аккуратно нарезать ломтиками. Вымыть базилик, обсушить, отделить листочки от стеблей, мелко нарезать (несколько листочек оставить для украшения).
- 4** Растопить масло, потушить в масле лук и перец, добавить соль, перец и табаско. Сметану и сливки взбить с яйцами, добавить соль, перец, мускат.
- 5** Смешать макароны, помидоры, лук, перец и базилик, выложить смесь в смазанную сливочным маслом плоскую форму для запеканок, залить взбитыми яйцами со сливками и сметаной и посыпать пармезаном. Сверху положить кусочки сливочного масла. Форму поставить на решетку в духовку.
- 6** Перед тем как подавать на стол, запеканку можно украсить листочками базилика.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 25 минут.



# КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕКАНКИ



## Запеканка с картофельными «пальчиками»

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

600 г свиного фарша,  
2 луковицы,  
1,2 кг белокочанной  
капусты,  
200 г моркови,  
80 г сала (бекона),  
соль,  
спiced molotyj перец,  
1 ч. л. тмина,  
1 ст. л. пIMENTA  
(гвоздичного перца),  
800 г картофельных  
«пальчиков»,  
40 г сливочного масла

### Время приготовления:

75 минут

### В 1 порции:

Б: 45 г, Ж: 61 г, У: 37 г,  
КДж: 3928, ккал: 938

### НЕДОРОГО

**1** Фарш обжарить на сухой сковороде, хорошо помешивая. Мясо слегка разрыхлить вилкой.

**2** Очистить лук, нарезать кубиками, обжарить вместе с мясом.

**3** Капусту разрезать на четыре части, удалить верхние листья и кочерышку. Вымыть капусту, нарезать полосками около 2 см в длину и добавить к мясу.

**4** Морковь почистить, вымыть, нарезать ломтиками. Сало порезать полосками, добавить вместе с морковью к мясу. Жарить, пока капуста не станет стекловидной. Посолить, поперчить, добавить тмин и пiment.

**5** В смазанную жиром форму для запеканок выложить часть «пальчиков». Сверху распределить капусту с мясом и слегка примять.

**6** Оставшиеся «пальчики» положить поверх капустной смеси, добавить кусочки масла. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 200 °С.

Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).

Время: около 40 минут.





# Бельгийская картофельная запеканка

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

750 г картофеля,  
сваренного в мундире,  
75 г топленого масла,  
соль,  
свежемолотый перец,  
1 луковица,  
1 лук-порей,  
20 г сливочного масла,  
150 г вареной ветчины,  
1 пачка нежирной  
сметаны (150 г),  
3 яйца,  
тмин,  
20 г сливочного масла

Время приготовления:  
45 минут

В 1 порции:  
Б: 20 г, Ж: 46 г, У: 36 г,  
КДж: 2801, ккал: 668

НЕДОРОГО

**1** Теплый картофель очистить, порезать ломтиками. Разогреть на сковороде топленое масло, положить картофель и жарить около 10 минут, время от времени помешивая. Посолить, поперчить.

**2** Лук очистить, мелко нарезать и добавить к картофелю незадолго до конца жарки.

**3** Выложить жареный картофель в смазанную жиром форму.

**4** Почистить порей, темные части стеблей отрезать. Порей как следует промыть и нарезать соломкой. Разогреть сливочное масло, немножко потушить порей в масле.

**5** Ветчину нарезать кубиками и добавить к луку-порею.

**6** Взбить яйца со сметаной, добавить соль и перец, взбитую смесь равномерно распределить поверх картофеля, посыпать тмином. Сверху положить кусочки сливочного масла. Выпекать в духовке на решетке.

Электродуховку разогреть до 220 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 5 (без предварительного разогрева).  
Время: 25–30 минут.



# Картофельная запеканка с мясом

**1** Лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, мелко нарезать. Разогреть масло, обжарить в масле лук и чеснок.

**2** Вымыть тимьян, дать ему обсохнуть, отделить листочки от стеблей, добавить к луку с чесноком (немного тимьяна оставить для украшения). Добавить фарш, комочки мяса разрыхлить вилкой, как следует обжарить. Выложить все в смазанную жиром плоскую форму для запекания.

**3** Вымыть картофель, очистить, сполоснуть. Варить в течение 20 минут, затем слить воду, остудить и сразу размятъ картофель толкушкой, добавив соль, перец и мускатный орех по вкусу.

**4** Помешивая, добавить кусочки масла, молоко и сыр. Картофельное пюре поместить в корнет с большой насадкой в виде звезды, аккуратно выдавить на фарш. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: 15–20 минут.

**5** Перед тем как подавать на стол, украсить тимьяном.

**СОВЕТ:** на гарнир можно подать морковь под сливками с петрушкой.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

3 средние луковицы,  
2 зубчика чеснока,  
4 ст. л. растительного масла, 1 пучок тимьяна, 500 г тюрингского свиного фарша, 1 кг разваристого картофеля, соль, свежемолотый перец, тертый мускатный орех, 50 г сливочного масла, 200 мл молока, 150 г мелко натертого сыра гауда

**Время приготовления:**  
60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 38 г, Ж: 70 г, У: 44 г, кДж: 4067, ккал: 972

**НЕДОРОГО**



# Картофельный гратен со шпинатом

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

**750 г картофеля,**  
**варенного в мундире,**  
**50 г сливочного масла,**  
**750 г шпината,**  
**50 г сала,**  
**1–2 луковицы,**  
**50 г сливочного масла,**  
**соль,**  
**свежемолотый перец,**  
**тертый мускатный орех,**  
**125 мл мясного или**  
**куриного бульона,**  
**75 г тертого сыра**

**Время приготовления:**  
60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 17 г, Ж: 36 г, У: 36 г,  
КДж: 2363, ккал: 565

**НЕДОРОГО**

**1** Теплый картофель очистить от кожуры, дать остить, нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Растопить на сковороде масло, положить картофель и слегка поджарить.

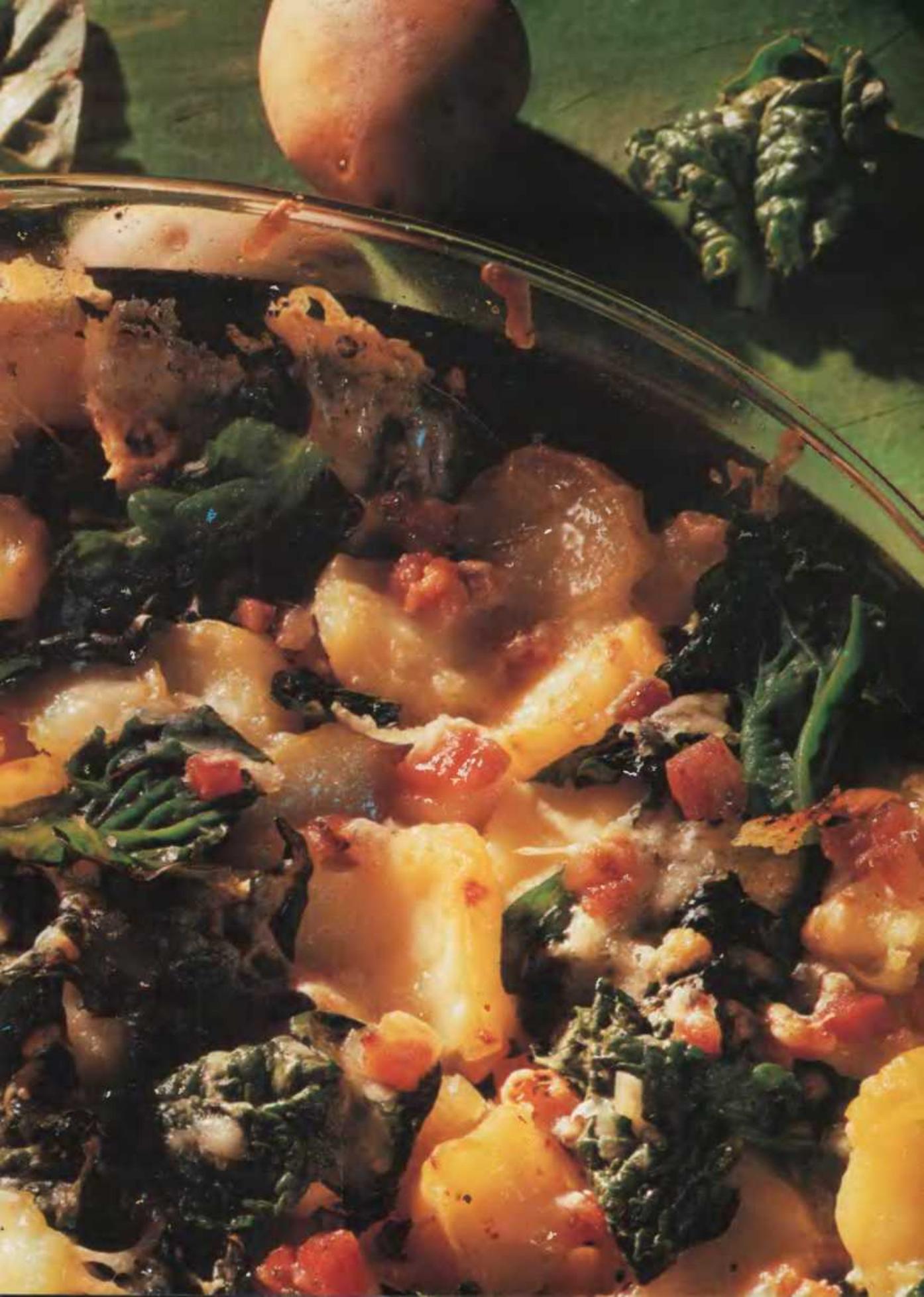
**2** Аккуратно перебрать шпинат, как следует вымыть и дать ему хорошо обсохнуть. Маленькими ломтиками нарезать сало и выложить в сковороду.

**3** Лук очистить, мелко нарезать и немного потушить вместе с салом. Добавить половину сливочного масла и шпинат, немного потушить все это вместе. Посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом.

**4** Картофель и шпинат выложить слоями в смазанную жиром форму, залить бульоном. Растопить оставшееся сливочное масло, смазать им запеканку и посыпать сыром. Запекать в духовке на решетке.

Электродуховку разогреть до 200–220 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 25 минут.

**СОВЕТ:** вместо шпината можно использовать такое же количество мангольда. Если вы не любите сало, то сверху на запеканку можно покрошить около 100 г овечьего сыра. В качестве гарнира подойдет зеленый салат.





# Картофельная запеканка с полбой

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

**2 средние луковицы,**  
**2 ст. л. соевого масла,**  
**200 г пшеничной крупы –**  
**полбы (из молодых**  
**зерен),**  
**500 мл овощного бульона,**  
**4 яйца,**  
**1 пачка (150 г) нежирной**  
**сметаны, 750 г картофеля,**  
**соль, молотый перец,**  
**тертый мускатный орех,**  
**соевое масло,**  
**100 г тертого твердого**  
**сыра фаворель,**  
**1 ст. л. мелко**  
**нарезанной петрушки**

**Время приготовления:**  
 80 минут

**В 1 порции:**  
 Б: 26 г, Ж: 36 г, У: 64 г,  
 кДж: 3002, ккал: 717

ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

**1** Лук очистить, мелко порезать. Разогреть соевое масло, потушить в нем лук и крупу. Добавить бульон, накрыть крышкой, варить 20 мин.

**2** Яйца взбить со сметаной. Картофель вымыть, очистить, сполоснуть водой, натереть его на крупной терке и смешать со взбитыми яйцами.

**3** Добавить соль, перец, мускатный орех. В форму, смазанную соевым маслом, выложить сначала половину картофельной массы, затем крупу и наконец вторую половину картофельной массы.

**4** Посыпать тертым сыром. Запекать в духовке на решетке.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
 Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
 Время: около 45 минут.

**5** Запеканку разложить на тарелки и украсить листочками петрушки.





# Картофельная запеканка с овощами

**1** Лук почистить, вымыть, нарезать колечками. Шампиньоны очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками.

**2** Растопить сливочное масло. Немного потушить овощи, посолить, поперчить.

**3** Картофель вымыть, почистить, сполоснуть и нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить семечки, также нарезать тонкими ломтиками.

**4** Сливки смешать с солью, перцем, яичными желтками и мускатным орехом. Половину картофеля выложить в смазанную сливочным маслом форму для запекания.

**5** На картофель выложить лук и шампиньоны, сверху — яблоки и другую половину картофеля. Залить запеканку желтками со сливками и посыпать сыром. Сверху положить кусочки сливочного масла. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С. Газовая духовка: регулятор в положении 3 (без предварительного разогрева). Время: 35–40 минут.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

1 пучок зеленого лука,  
200 г крупных белых  
шампиньонов,  
20 г сливочного масла,  
соль,  
свежемолотый перец,  
750 г разваристого  
картофеля, 3 яблока,  
200 мл сливок,  
2 яичных желтка,  
тертый мускатный орех,  
100 г тертого сыра  
эмменталер,  
30 г сливочного масла

**Время приготовления:**  
60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 15 г, Ж: 39 г, У: 40 г,  
КДж: 2471, ккал: 589

**Изысканно**



# Картофельная запеканка с луком-пореем (2 порции)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

400 г вареного картофеля,  
1 лук-порей,  
морская соль,  
100 г сливок,  
4 ст. л. молока,  
свежемолотый перец,  
тертый мускатный орех,  
20 г тертого сыра  
эмменталер

**Время приготовления:**  
около 30 минут

**В 1 порции:**  
Б: 10 г, Ж: 20 г, У: 36 г,  
кДж: 1549, ккал: 369

ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

**1** Картофель нарезать ломтиками, выложить в смазанную жиром форму для запекания.

**2** Лук-порей почистить, разрезать вдоль, вымыть и порезать. Примерно 10 минут проварить в подсоленной воде. Слить воду, лук выложить на картофель.

**3** Сливки как следует смешать с молоком, добавить соль, перец, мускатный орех. Запеканку залить сливками и посыпать сыром. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 200–220 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 4–5  
(без предварительного разогрева).  
Время: 10–15 минут.

**СОВЕТ:** перед тем как подавать на стол, запеканку можно украсить мелко нарезанной петрушкой.







# Картофельная запеканка с шампиньонами

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

700 г картофеля,  
700 г шампиньонов,  
2 луковицы,  
2 зубчика чеснока,  
3 ст. л. оливкового масла,  
150 г сала, соль,  
свежемолотый перец,  
измельченный тимьян,  
200 г йогурта,  
1 пачка нежирной  
сметаны,  
125 мл овощного бульона,  
125 г тертого сыра  
с дырками,  
1 пучок петрушки

**Время приготовления:**  
90 минут

**В 1 порции:**  
Б: 23 г, Ж: 54 г, В: 35 г,  
кДж: 3125, ккал: 746

**НЕДОРОГО**

- 1** Картофель вымыть, почистить, сполоснуть водой, нарезать тонкими ломтиками, выложить слоями в смазанную жиром форму для запекания.
- 2** Вымыть шампиньоны, нарезать ломтиками. Лук и чеснок почистить и нарезать кубиками.
- 3** Шампиньоны обжарить в разогретом оливковом масле, затем добавить лук и чеснок и немного потушить вместе с грибами.
- 4** Сало нарезать полосками, немного потушить. Все компоненты положить в форму поверх картофеля, запеканку подсолить, поперчить, добавить тимьян.
- 5** Йогурт смешать со сметаной и овощным бульоном. Запеканку залить полученной смесью и посыпать тертым сыром. Форму поставить на решетку в духовку.  
Электродуховку разогреть до 200–220 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 60 минут.
- 6** Вымыть петрушку, дать стечь воде. Мелко порезать и посыпать готовую запеканку.



# Картофельное суфле

**1** Картофель вымыть, очистить от кожуры, сполоснуть водой. Каждую картофелину разрезать пополам, положить в подсоленную воду и довести до кипения. Варить примерно 20 минут, затем сливать воду, картофель чуть подсушить на огне и сразу размять толкункой или в комбайне.

**2** Масло слегка размять и добавить к картофелю. Также добавить желтки, сыр, соль и мускатный орех.

**3** Как следует взбить белки, осторожно добавить к картофелю. Полученную массу выложить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания. Картофельная масса не должна занимать больше, чем  $\frac{3}{4}$  формы. Посыпать сыром, сверху положить кусочки сливочного масла. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 60 минут.

**СОВЕТ:** *суфле следует подавать на стол горячим; остывая, оно слегка осядет.*  
*Рекомендуется запекать суфле в маленьких формочках. Духовку лучше не открывать раньше времени, иначе суфле не получится пышным.*  
*На гарнир можно подать салат.*

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

750 г картофеля,  
соль,  
60 г сливочного масла,  
3 яичных желтка,  
70 г тертого сыра,  
3 яичных белка,  
панировочные сухари из  
муки грубого помола,  
30 г тертого сыра,  
20 г сливочного масла

**Время приготовления:**  
100 минут

**В 1 порции:**  
Б: 18 г, Ж: 30 г, У: 33 г,  
КДж: 2014, ккал: 481

Изысканно



# Картофельный гратен с цуккини

## **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

**250 г картофеля,  
сваренного в мундире,  
250 г цуккини,  
2 зубчика чеснока,  
250 мл сливок,  
морская соль,  
свежемолотый перец,  
мелко нарезанные листья  
эстрагона, 50 г тертого  
сыра эмменталер,  
20 г сливочного масла**

**Время приготовления:**  
40 минут

**В 1 порции:**  
Б: 7 г, Ж: 28 г, У: 15 г,  
кДж: 1467, ккал: 351

Для вегетарианцев

**1** Еще теплый картофель очистить от кожуры, порезать ломтиками. Вымыть цуккини, отрезать кончики, нарезать цуккини колечками. Выложить ломтики картофеля и цуккини, как черепицу (чешую), в смазанную жиром форму для запекания.

**2** Почистить чеснок, измельчить или раздавить, смешать со сливками, посолить и поперчить.

**3** Добавить мелко нарезанные листья эстрагона, еще раз размешать. Полученной массой полить запеканку.

**4** Посыпать запеканку сыром, сверху положить кусочки сливочного масла. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 220 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 4  
(без предварительного разогрева).  
Время: 20–25 минут.

**СОВЕТ:** на гарнир можно подать салат.





# СЛАДКИЕ ЗАПЕКАНКИ



## Рассыпчатая сливовая запеканка

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

800 г слив, 3 ст. л. воды,

3 ст. л. сахара,

2 ст. л. лимонного сока,

молотая корица,

150 г изюма

### Для теста:

350 г пшеничной муки,

1 ч. л. разрыхлителя,

140 г коричневого сахара,

1 пакетик ванильного сахара,

молотая корица,

140 г мягкого сливочного масла, 2 яйца

несколько листочеков мяты

### Время приготовления:

около 90 минут

### В 1 порции:

Б: 15 г, Ж: 34 г, У: 165 г,

кДж: 4467, ккал: 1067

Изысканно

**1** Сливы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. В кастрюльку поместить сливы, воду, сахар, лимонный сок, корицу и изюм. Все это довести до кипения, потушить около 5 минут, затем дать немного остывть.

**2** Для приготовления теста: смешать муку и разрыхлитель, просеять, затем смешать с сахаром, ванильным сахаром и корицей. Добавить масло и яйца. Взбить до получения однородной массы.

**3** Примерно половину полученной массы поместить в смазанную жиром форму, хлопья примять.

**4** Сверху выложить сливы, оставшуюся взбитую массу равномерно распределить сверху. Запекать в духовке.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3 (без предварительного разогрева).  
Время: около 50 минут.

**5** Запеканку украсить листочками мяты.  
Подавать с ванильным соусом.

**СОВЕТ:** можно использовать яблоки.





# Запеканка с хрустящим рисом

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

**150 г сахарной пудры,**  
**70 г сливочного масла,**  
**150 г миндаля,**  
**100 г круглого риса,**  
**750 мл молока,**  
**½ ч. л. шафрана,**  
**1 щепотка соли,**  
**2 ст. л. меда,**  
**40 мл амаретто,**  
**4 яичных желтка,**  
**4 яичных белка,**  
**сахарная пудра**

**Время приготовления:**  
80 минут

## В 1 порции:

Б: 23 г, Ж: 49 г, У: 83 г,  
кДж: 3784, ккал: 903

## Изысканно

**1** Помешивая, растопить 50 г сахарной пудры на разогретой сковороде, постепенно добавить оставшуюся сахарную пудру, нагревать в течение примерно 1 минуты, пока пудра не приобретет светло-коричневый карамельный оттенок.

**2** Ненадолго поместить в холодную воду. Помешивая, добавить 1 ст. л. сливочного масла, получившейся смесью залить миндаль. Массу вылить в плоскую тарелку, дать остить.

**3** Рис обдать кипятком. В молоко добавить шафран, соль и мед, вскипятить. Положить рис, он должен разбухать на медленном огне примерно 30 минут. Добавить оставшееся масло и амаретто, слегка остудить.

**4** Помешивая, ввести яичные желтки. Раскрошить миндальную массу.

**5** Взбить белки до образования густой пены. Все выложить в смазанную жиром форму. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 220 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 4–5 (без предварительного разогрева).  
Время: около 35 минут.

**6** Горячую запеканку посыпать сахарной пудрой.



## Карамельная запеканка

**1** Сахар растопить до карамельного состояния, погасить сливками, остудить. Яичный желток отделить от белка.

**2** Форму для запекания смазать жиром, положить в нее половинки груш и кусочки бисквита. Сливки и карамель смешать с яичным желтком, добавить хорошо взбитый белок, залить груши и бисквит.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 50 минут.

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

100 г сахара,  
400 мл сливок, 6 яиц,  
4 очищенные  
консервированные груши,  
100 г бисквита кусочками

### Время приготовления:

70 минут

### В 1 порции:

Б: 16 г, Ж: 44 г, У: 64 г,  
кДж: 3073, ккал: 735



## Творожное суфле

**1** Яичный желток отделить от белка, взбить с сахарной пудрой и добавить в творог.

**2** Взбить белок с сахарным песком, вместе с лимонной цедрой добавить в творожную массу.

**3** Четыре огнеупорные формочки (диаметром 8 см) смазать сливочным маслом, посыпать сахарным песком, выложить в них массу.

Формочки поместить в посуду, наполненную наполовину водой, поставить в духовку.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 2–3  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 35 минут.

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

3 яйца,  
40 г сахарной пудры,  
125 г творога,  
10 г сахара,  
цедра 1 лимона  
(необработанная),  
сахар,  
сахарная пудра

Время приготовления:  
45 минут

### В 1 порции:

Б: 8 г, Ж: 10 г, У: 17 г,  
кДж: 819, ккал: 196

Недорого



# Блинчатая запеканка с вишнями

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Для блинчиков:

100 г просеянной  
пшеничной муки, 2 яйца,  
250 мл молока, 1 щепотка  
соли, сливочное масло

Для начинки:

50 г сливочного масла,  
40 г сахара, 4 яйца,  
125 мл молока,  
125 мл сливок,  
680 г вишни без косточек  
(из стеклянной банки),  
1 ст. л. сахарной пудры

Время приготовления:  
примерно 90 минут

В 1 порции:

Б: 21 г, Ж: 39 г, У: 65 г,  
КДж: 3053, ккал: 729

ДЛЯ ДЕТЕЙ

1 Муку как следует размешать с яйцами,  
молоком и солью. Испечь четыре румяных  
блинчики.

2 В миске смешать сливочное масло с сахаром.  
Продолжая размешивать, добавить яйца,  
затем молоко и сливки.

3 Вишни положить в дуршлаг, дать стечь соку.  
Вишневый сок собрать. Блинчики нарезать  
полосками.

4 Форму для запеканок смазать сливочным  
маслом, вишню и блинчики выложить  
в форму, залить молочной смесью. Форму  
поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: около 40 минут.  
(Последние 10 минут запекать под крышкой.)

5 Запеканку посыпать сахарной пудрой,  
подавать на стол теплой.

**СОВЕТ:** к запеканке подать кисель или соус,  
сделанный из оставшегося вишневого сиропа или  
сока.





# Запеканка с цитрусовыми

## **ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

4 апельсина, 4 мандарина,  
4 грейпфрута, 1 лимон,  
1 ст. л. лимонных  
цукатов,  
1 ст. л. апельсиновых  
цукатов,  
4–5 ст. л. цветного  
мелкого сахара  
(для украшения тортов),  
бисквитный корж (200 г),  
40 мл апельсинового  
ликера, 4 яичных белка,  
200 мл белого вина  
или сидра, сахар  
  
зеленый марципан,  
сахарная пудра

**Время приготовления:**  
45 минут

**В 1 порции:**  
Б: 9 г, Ж: 8 г, У: 93 г,  
КДж: 2364, ккал: 564

Изысканно

**1** Цитрусовые очистить, разделить на дольки, удалить белые прожилки.

**2** Смешать цитрусовые с лимонными и апельсиновыми цукатами и цветным сахаром.

**3** В смазанную жиром плоскую форму для запеканок положить бисквитную массу. Смазать апельсиновым ликером, разложить дольки и цукаты.

**4** Белок смешать с вином или сидром, добавить сахар. Взбивать на горячей водяной бане до тех пор, пока пенистая масса не загустеет.

**5** Полученной массой залить фрукты. Форму поместить на решетку в духовку, дать запеканке слегка подрумяниться.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: 10–15 минут.

**6** Ненадолго включить гриль. Тем временем сделать из марципана листочки. Украсить ими запеканку, посыпать сахарной пудрой.





# Блинчатая запеканка

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

### Для теста:

**200 г пшеничной муки,**  
**3 яичных желтка,**  
**щепотка соли,**  
**375 мл молока,**  
**3 яичных белка,**  
**100 г сливочного масла**

### Для начинки:

**50 г мягкого сливочного масла, 75 г сахара,**  
**1 пакетик ванильного сахара, 2 яичных желтка,**  
**цедра  $\frac{1}{2}$  лимона (необработанная),**  
**1 ст. л. лимонного сока,**  
**250 г творога,**  
**50 г изюма,**  
**2 яичных белка,**  
**1 пакетик ванильного сахара, 125 мл сливок,**  
**2 яичных желтка**

**Время приготовления:**  
 примерно 100 минут

**В 1 порции:**  
 Б: 26 г, Ж: 61 г, У: 77 г,  
 кДж: 4173, ккал: 996

**Недорого**

**1** Для приготовления теста просеять муку, смешать с яичными желтками, солью и молоком. Как следует взбить белки, помешивая, добавить в тесто. На сковороде растопить немного сливочного масла, испечь 6–8 блинчиков.

**2** Для приготовления начинки при помощи ручного миксера взбить сливочное масло, постепенно добавляя сахарный песок, ванильный сахар и яичные желтки. Затем добавить цедру лимона, лимонный сок, творог и изюм. Как следует перемешать.

**3** Блинчики смазать начинкой, свернуть в трубочки, положить швом вниз в смазанную жиром овальную форму для запеканок.

**4** Как следует взбить яичные белки, добавить ванильный сахар. Как следует взбить сливки, смешать с белками. Полученной массой залить блинчики. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 200 °С.  
 Газовая духовка: регулятор в положении 4 (без предварительного разогрева).  
 Время: около 40 минут.

**СОВЕТ:** перед тем как подавать на стол, запеканку можно посыпать сахарной пудрой.





# Запеканка с маком

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

5 яичных желтков,  
70 г сахара,  
750 г нежирного творога,  
1 пакетик ванильного  
сахара, 250 г мака,  
1 банка (480 г) абрикосов,  
5 яичных белков,  
½ ст. л. лимонного сока,  
2 ст. л. сахара,  
сахарная пудра

**Время приготовления:**  
65 минут

**В 1 порции:**  
Б: 38 г, Ж: 21 г, У: 88 г,  
кДж: 2938, ккал: 701

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**1** При помощи ручного миксера смешать яичные желтки с сахаром до образования пены. Добавить творог, ванильный сахар и мак. Абрикосы положить в дуршлаг, дать жидкости стечь.

**2** Слегка взбить яичные белки, добавить лимонный сок и сахар, затем взбить при помощи ручного миксера на самой большой скорости.

**3** Аккуратно добавить взбитые белки к творогу. Абрикосы выложить в смазанную жиром форму для запекания.

**4** Творожную массу выложить на абрикосы. Форму поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 180 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: 40–45 минут.

**5** Когда корочка слегка подрумянится, запеканку можно посыпать сахарной пудрой и подавать на стол.

**СОВЕТ:** вместо абрикосов для приготовления запеканки можно использовать запеченные или приготовленные на пару яблоки.  
В качестве гарнира к запеканке можно подать ванильный или фруктовый соус.



# Запеканка с черешней

**1** Черешню вымыть, дать стечь воде, удалить черенки и косточки.

**2** Яйца смешать с сахаром, солью и ванильным сахаром, взбивать при помощи ручного миксера до образования пены, примерно 5 минут.

**3** Добавить просеянную муку, затем творог, миндальный ликер и молоко.

**4** Плоскую форму для запекания (примерно 30 × 20 см) смазать сливочным маслом. Тесто поместить в форму, сверху равномерно распределить ягоды.

**5** Форму поставить на решетку в духовку, на средний уровень.

Электродуховку разогреть до 180–200 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4  
(без предварительного разогрева).  
Время: 30–40 минут.

**6** Готовую запеканку посыпать сахарной пудрой и сразу подавать на стол.

**СОВЕТ:** запеканку можно подавать с ванильным соусом или взбитыми сливками с миндальным ликером.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

700 г свежей черешни  
или 2 банки  
консервированной вишни  
(по 350 г), 5 яиц,  
90 г сахара, щепотка соли,  
1 пакетик ванильного  
сахара,  
150 г пшеничной муки,  
250 г нежирного творога,  
3 ст. л. миндального  
ликера, 200 мл молока,  
20 г сливочного масла,  
сахарная пудра

**Время приготовления:**  
60 минут

**В 1 порции:**  
Б: 25 г, Ж: 16 г, У: 96 г,  
кДж: 2823, ккал: 673

**Изысканно**



# Запеканка с личи и мороженым

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

**Для мороженого:**

125 мл сливок,  
125 мл шампанского,  
2 ст. л. сахара,  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. лимонного сока,  
1 яйцо, 1 яичный желток

**Для запеканки:**

1 яйцо, 3 ст. л. сахара,  
50 мл шампанского,  
3 ст. л. пшеничной муки,  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. разрыхлителя,  
2 ст. л. пищевого  
крахмала,  
1 банка (565 г) личи  
сахарная пудра,  
мята перечная,  
фрукты для коктейлей

**Время приготовления:**

40 минут, не считая  
времени заморозки

**В 1 порции:**

Б: 6 г, Ж: 15 г, У: 33 г,  
КДж: 1368, ккал: 327

Изысканно

**1** Для приготовления мороженого: сливки, шампанское, сахар и лимонный сок смешать в кастрюльке, довести до кипения и сразу снять с плиты.

**2** Как следует помешивая, добавить яйцо и яичный желток. Кастрюльку поставить в тарелку с холодной водой и кубиками льда. Помешивая, охладить приготовленную массу.

**3** Охлажденную массу протереть через сито. Затем – замораживать в течение 6 часов. Помешивать каждые 30 минут, чтобы мороженое было мягким.

**4** Для приготовления запеканки: отделить яичный желток от белка. Белок как следует взбить с шампанским и сахаром. Смешать муку, разрыхлитель и крахмал, просеять, аккуратно ввести яичный желток и взбитый белок.

**5** Дать стечь воде с личи, разложить их в 4 огнеупорные тарелки, залить тестом. Тарелки поставить на решетку в духовку.

Электродуховку разогреть до 160 °С.  
Газовая духовка: регулятор в положении 3–4 (без предварительного разогрева).  
Время: около 5 минут.

**6** Каждую порцию посыпать сахарной пудрой, украсить листочками мяты и фруктами для коктейля. Разложить по тарелкам мороженое. Сразу подавать на стол.



# Полезные советы

## Запеканка, гратен или суфле?

Запеканка – это общее название. Под ним подразумевается блюдо, приготовленное из разных компонентов и запеченное в духовке. Французское слово *gratin* означает «румяная корочка». Поэтому гратен – любое запеченное блюдо с поджаристой корочкой. И, наконец, суфле – запеченное блюдо, в состав которого входят взбитые до густой пены белки. Слово произошло от французского глагола *souffler*, что в переводе означает «дышать», «надувать», «вздуваться». При нагревании суфле обязательно увеличивается в объеме. Очень важно, чтобы все компоненты хорошо сочетались. Вы даже можете придумать свой собственный рецепт!

Приготовьте запеканку, ведь это так удобно! Пока она находится в духовке, вы можете накрыть на стол и встретить гостей. А из кухни уже доносится чудесный запах! И вот лакомое блюдо, от которого еще поднимается пар, подают на стол...

## Форма для запеканок

Чтобы запеканка могла хорошо «подняться», используйте специальную огнеупорную форму

или несколько формочек. Их делают из стекла, фарфора, керамики, чугуна или фаянса, разные по размеру и форме. Лучше всего приобрести маленькую форму (на 4 порции) для повседневного использования и большую, «гостевую» форму (на 8 порций).

Формы с высокой и плоской каймой используют, чтобы лучше пропечь запеканку.

Важно: запеканки в больших, высоких формах держат в духовке дольше, чем в маленьких плоских формочках.

Запеканка хороша еще и тем, что ее можно подавать на стол в той же посуде даже на званом ужине. Ведь будь то домашний обед или званный ужин – запеканка подойдет для любого случая!

## Возьмите на заметку

Помимо хорошей формы для запеканок вам может понадобиться и многое другое. Например, ручной миксер с лопаточками для взбивания яиц, молока и сливок или для взбивания белков и сливок. Просто необходима хорошая терка для сыра. Сыр будет вкуснее, если

## Полезные советы

его натереть прямо перед использованием. Приготовленный заранее сыр теряет аромат и вкус. То же можно сказать и о перце. Только свежемолотый перец обладает насыщенным ароматом. Поэтому

стоит приобрести ступку или мельницу для перца. Не помешает и специальная кисточка для смазывания формы жиром. В качестве жира лучше всего использовать сливочное масло —



# Полезные советы

последний штрих, который придаст запеканке добротный вкус.

Для некоторых запеканок с морепродуктами замечательно подойдет оливковое масло.

Для воздушной запеканки достаточно смазать только дно формы.

Форма должна быть заполнена не более чем на  $\frac{3}{4}$ , чтобы запеканка могла подняться. Но если хоть капля масла или теста вытекла, ее срочно следует удалить, чтобы не подгорела.

Запеканки, приготовленные из охлажденных продуктов, ставят на нижний или средний уровень духовки, запеканки из заранее приготовленных компонентов — на верхний.

Если запеканка зарумянилась раньше времени, ее можно накрыть фольгой, чтобы корочка не потемнела.

Незадолго до того, как вынуть запеканку из духовки, фольгу следует удалить, чтобы корочка приобрела золотистый цвет. Приготовленную запеканку сразу подают на стол. Это касается в первую очередь суфле, которое быстро оседает.

## Запеканки

Хотя запеканка и славится тем, что ее легко приготовить из остатков, не стоит слишком увлекаться и брать все, что только найдется в холодильнике. Как и любое блюдо, запеканка получится вкусней, если ее приготовить из свежих продуктов.



Макароны, картофель или рис для запеканки никогда не нужно варить до полной готовности. Лучше оставить их чуть сырьеватыми, в духовке они дойдут до нужной кондиции.

Как правило, запеканки заливают взбитыми яйцами с молоком или бульоном, это формирует запеканку. Специи, травы и сыр придают характерный вкусовой оттенок. Вкусовые оттенки можно менять при помощи разных специй и трав. Вместо яиц с молоком запеканку можно залить соусом бешамель, йогуртом или сметаной.

## Гратены

Существует несколько способов приготовления блюд с хрустящей корочкой. Помимо классического

# Полезные советы

плавленого сыра для получения аппетитной корочки на запеканку можно положить:

- кусочки масла,
- панировочные сухари,
- хлебные крошки,
- ломтики или полоски сала,
- молотые или тертые зерна грецкого или лесного ореха;

а для сладких запеканок:

- измельченное печенье,
- кукурузные хлопья.

## Суфле

Благодаря взбитым белкам запеканка обретает форму и поднимается.

В отличие от простых запеканок суфле всегда ставят в разогревную духовку. Очень важно не открывать духовку, иначе суфле осядет.



# Содержание

Вступление	4	Гратен из филе окуня с картофелем	36
<b>Мясные запеканки</b>		Запеченное филе камбалы с картофелем-джон	38
Гратен с бобами и утиными ножками	8	Южная запеканка с рыбой	39
Запеканка из барабанины	10	Треска с савойской капустой под тыквенным соусом	40
Запеканка из артишоков с крольчатиной	12	Запеканка с копченой рыбой	42
Запеканка из барабанины с белокочанной капустой	13	Запеканка с креветками	44
Запеканка из телятины	14	<b>Овощные запеканки</b>	
Запеканка из курицы с кабачками		Запеканка с брокколи и домашней лапшой	46
и сладким горошком	16	Запеканка с цветной капустой и зерновой смесью	48
Запеканка из кролика с макаронами	18	Гратен с морковью и пастернаком	50
Карибская запеканка	19	Запеканка с рисом и овощами	51
Запеканка из греческого гироса (шашлы) с салатом	20	Запеканка со скорцонерой	52
Кисло-сладкая запеканка с рисом	22	Луковое пюре, запеченное с мясом ягненка	54
Луковый гратен со свининой	23	Запеканка с помидорами и тыквой	55
Картофельный пирог с мясом	24	Запеканка с зеленым луком по-венгерски	56
<b>Запеканки с рыбой</b>		Запеканка с кислой капустой и колбасой	58
Средиземноморская запеканка	26	Кукурузная запеканка	59
Запеканка из лосося с савойской капустой	28	Азиатская кисло-сладкая запеканка	60
Рисовая запеканка с креветками и утиной грудкой	30	Запеканка с вешенками и соусом карри	62
Гратен из картофеля с сардинами	31	Запеканка с овощами и рожками	64
Гратен с морепродуктами	32		
Гратен из тунца с помидорами	34		

# Содержание

Бобовая запеканка с базиликом	66	Картофельная запеканка с мясом	95
Запеканка-палента из цуккини с кукурузой	67	Картофельный грatin со шпинатом	96
Запеканка с овощами по-итальянски	68	Картофельная запеканка с полбой	98
Запеканка из цветной капусты с полбой	70	Картофельная запеканка с овощами	99
<b>Запеканки из макарон</b>		Картофельная запеканка с луком-пореем	100
Запеканка из макарон с мясом ягненка	72	Картофельная запеканка с шампиньонами	102
Тортеллини, запеченные с шалфеем и ветчиной	74	Картофельное суфле	103
Макаронная запеканка с мясным соусом	76	Картофельный грatin с цуккини	104
Слоеная запеканка из макарон	77	<b>Сладкие запеканки</b>	
Пестрая запеканка с колечками из теста	78	Рассыпчатая сливовая запеканка	106
Запеканка по-баденски	80	Запеканка с хрустящим рисом	108
Гратен из макарон с творогом	82	Карамельная запеканка	109
Лазанья с сыром и мясом	84	Творожное суфле	109
Лазанья с мангольдом	85	Блинчатая запеканка с вишнями	110
Морская запеканка из спагетти	86	Запеканка с цитрусовыми	112
Запеканка по-альгаусски	88	Блинчатая запеканка	114
Острая макаронная запеканка	90	Запеканка с маком	116
<b>Картофельные запеканки</b>		Запеканка с черешней	117
Запеканка с картофельными «пальчиками»	92	Запеканка с личи и мороженым	118
Бельгийская картофельная запеканка	94	<b>Полезные советы</b>	120

# Алфавитный указатель

<b>А</b>			
Азиатская кисло-сладкая запеканка	60	Запеканка из макарон с мясом ягненка	72
		Запеканка из телятины	14
		Запеканка из цветной капусты с полбой	70
<b>Б</b>			
Бельгийская картофельная запеканка	94	Запеканка-палента из цуккини с кукурузой	67
Блинчатая запеканка	114	Запеканка по-альгаусски	88
Блинчатая запеканка с вишнями	110	Запеканка по-баденски	80
Бобовая запеканка с базиликом	66	Запеканка с брокколи и домашней лапшой	46
		Запеканка с вешенками и соусом карри	62
		Запеканка с зеленым луком по-венгерски	56
		Запеканка с картофельными «пальчиками»	92
		Запеканка с кислой капустой и колбасой	58
		Запеканка с копченой рыбой	42
		Запеканка с креветками	44
		Запеканка с личи и мороженым	118
		Запеканка с маком	116
		Запеканка с овощами и рожками	64
		Запеканка с овощами по-итальянски	68
		Запеканка со скорцонерой	52
		Запеканка с помидорами и тыквой	55
		Запеканка с рисом и овощами	51
		Запеканка с хрустящим рисом	108
		Запеканка с цветной капустой и зерновой смесью	48
		Запеканка с цитрусовыми	112
		Запеканка с черешней	117
		Запеченное филе камбалы с картофелем-дижон	38
<b>3</b>			
Запеканка из артишоков с крольчатиной	12	<b>К</b>	
Запеканка из баранины	10	Карамельная запеканка	109
Запеканка из баранины с белокочанной капустой	13	Карибская запеканка	19
Запеканка из греческого гироса (шурмы) с салатом	20		
Запеканка из кролика с макаронами	18		
Запеканка из курицы с кабачками и сладким горошком	16		
Запеканка из лосося с савойской капустой	28		

# Алфавитный указатель

Картофельная запеканка с луком-пореем	100	О	Острая макаронная запеканка	90
Картофельная запеканка с мясом	95			
Картофельная запеканка с овощами	99	П	Пестрая запеканка с колечками из теста	78
Картофельная запеканка с полбог	98			
Картофельная запеканка с шампиньонами	102	Р	Рассыпчатая сливовая запеканка	106
Картофельное суфле	103		Рисовая запеканка с креветками и утиной грудкой	30
Картофельный грatin со шпинатом	96			
Картофельный грatin с цуккини	104	С	Слоеная запеканка из макарон	77
Картофельный пирог с мясом	24		Средиземноморская запеканка	26
Кисло-сладкая запеканка с рисом	22			
Кукурузная запеканка	59			
<b>Л</b>		<b>Т</b>		
Лазанья с мангольдом	85		Творожное суфле	109
Лазанья с сыром и мясом	84		Тортеллини, запеченные с шалфеем и ветчиной	74
Луковое пюре, запеченное с мясом ягненка	54		Треска с савойской капустой под тыквенным соусом	40
Луковый грatin со свининой	23			
<b>М</b>		<b>Ю</b>		
Макаронная запеканка с мясным соусом	76		Южная запеканка с рыбой	39
Морская запеканка из спагетти	86			