

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ



МИЛЛИОН МЕНЮ

Книги серии «Любимые блюда» — это великолепная коллекция самых популярных рецептов на все случаи жизни. В наших книгах вы найдете простые и доступные способы приготовления разнообразных закусок, супов, основных блюд, десертов и напитков. Каждый рецепт сопровождается цветной фотографией и информацией о времени приготовления.

Книги серии «Любимые блюда», благодаря оригинальному дизайну, можно собирать в специальную папку, формируя ее по вашему вкусу.

Пусть всегда на вашем столе будут только ваши любимые блюда!



ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Издательство «Аркаим»

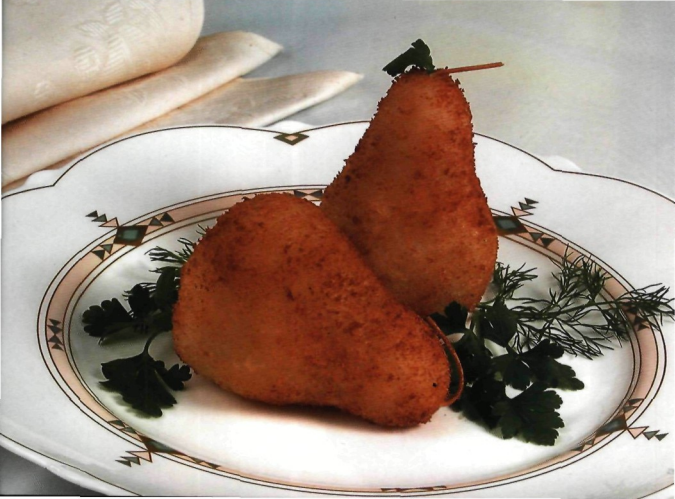
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОНУСЫ



на 2 порции

- | | | |
|------------------------------|--------------------|--|
| • картофель | 3–4 шт. | • Картофель очистите, отварите и обсушите. Протрите картофель горячим, добавьте сливочное масло, яичный желток, мускатный орех, соль и перец, перемешайте. |
| • яйцо | 1 шт. | |
| • масло сливочное | 40 г | |
| • сухари панировочные | 2 ст. ложки | |
| • масло растительное | 1½ стакана | |
| • мускатный орех молотый | ½ ч. ложки | |
| • соль, перец черный молотый | | |
- Из полученной массы сформируйте конусы. Смажьте каждый яичным белком, затем запанируйте в сухарях и оформите спагетти. Обжарьте конусы во фритюре.
- Подавайте, оформив зеленью.

время приготовления: 1 час





КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ

на 4 порции

- | | | |
|------------------|--------------------|--|
| • свекла вареная | 2 шт. | • Свеклу натрите на крупной терке (1). |
| • лук репчатый | 1 головка | • Залейте стаканом воды, доведите |
| • творог | 100 г | до кипения, всыпьте манную крупу, |
| • яйцо | 1 шт. | варите 15 минут, слегка охладите |
| • крупа манная | 2 ст. ложки | и добавьте яйцо (2). |
| • чеснок | 3 зубчика | • Лук мелко нашинкуйте и спассе- |
| • сухари | | руйте. Подготовленные овощи |
| панировочные | 3 ст. ложки | смешайте с творогом, посолите. |
| • масло | | • Сформируйте котлеты, запанируйте |
| растительное | 2 ст. ложки | их в сухарях и обжарьте на расти- |
| | | тельном масле (3). |
| | | • Подавайте котлеты со сметаной |
| | | и зеленью. |



1



2



3

время приготовления: 1 час

КАПУСТНЫЕ ОТБИВНЫЕ



на 4 порций

- | | | |
|------------------------------------|----------------------|--|
| • капуста
белокочанная | 600 г | • Капусту надрежьте у основания,
отделите листья и варите их в под-
соленной воде 3–5 минут. |
| • яйца | 3 шт. | • Листья обсушите, поперчите, посо-
лите, посыпьте измельченным чес-
ноком и сверните конвертиками. |
| • чеснок | 1 зубчик | • Конвертики запанируйте сначала
в муке, затем во взбитом яйце
и в сухарях. Обжаривайте отбив-
ные на масле до образования зо-
лотистой корочки. |
| • мука пшеничная | 3–4 ст. ложки | • При подаче отбивные полейте
майонезом, оформите зеленью. |
| • сухари
панировочные | 4 ст. ложки | |
| • масло
растительное | 6 ст. ложек | |
| • майонез | 6 ст. ложек | |
| • соль,
перец черный
молотый | | |

время приготовления: 35 минут





МАКФА

КРУПА

ПШЕНО

ШЛИФОВАННОЕ

800 г

содержит 20 пакетов

РАГУ ИЗ ЛЕТНИХ ОВОЩЕЙ

на 4 порции

- перец сладкий **2–3 шт.**
 - баклажан **1 шт.**
 - кабачок **1 шт.**
 - помидоры **3–4 шт.**
 - лук репчатый **2 головки**
 - пшено «Макфа» **80 г**
 - чеснок **2 зубчика**
 - грибы **150 г**
 - масло растительное **4 ст. ложки**
 - зелень петрушки рубленая **2 ст. ложки**
 - соль
- Баклажан нарежьте ломтиками, посолите, оставьте на 20 минут, затем отожмите сок. Кабачок, очистив, нарежьте кубиками. Лук нарежьте дольками, грибы – ломтиками, перец – кусочками.
 - Подготовленные овощи и грибы обжарьте по отдельности на масле, уложите слоями в порционные горшочки, пересыпая пшеном, добавьте нарезанные дольками помидоры, соль, зелень и тушите 20–30 минут.
 - В готовое рагу добавьте толченый чеснок, выдержите под крышкой 7–10 минут.
 - При подаче посыпьте рагу рубленой зеленью.

время приготовления: 1 час

ТЫКВА С ЯБЛОКАМИ



на 4 порции

- тыквы или кабачки **2 шт. по 1 кг**
- стебель и зелень сельдерея **400 г**
- чеснок **3 зубчика**
- лук репчатый **1 головка**
- яблоки **2 шт.**
- лимон **1 шт.**
- сметана **1 стакан**
- масло сливочное **2 ст. ложки**
- куркума, семена тмина **по 1 ч. ложке**
- мускатный орех тертый **½ ч. ложки**
- отвар овощной **250 г**

- С тыкв срежьте «крышечки», удалите семена (1). Стебель сельдерея нарежьте кубиками.
- Лук и чеснок мелко порубите, приправьте пряностями, обжарьте на сливочном масле.
- Добавьте сельдерея, нарезанные дольками яблоки и лимонный сок, посолите, поперчите (2).
- Заполните начинкой тыквы (3), накройте их «крышечками» и тушите в бульоне 45 минут.
- Для соуса в отвар введите сметану, уварите, добавьте рубленую зелень. Соус подавайте с тыквами.



1



2



3

время приготовления: 30 минут







ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

на 4 порции

- | | | |
|---------------------------|--------------------|---|
| • перец сладкий | 8 шт. | <ul style="list-style-type: none">• Для фарша морковь, лук, корень сельдерея, капусту нашинкуйте, спассеруйте на масле, добавьте соль, охладите.• Срежьте верхнюю часть каждого перца в виде крышечки, удалите перегородки с семенами. Положите перцы в кипящую воду на 1–2 минуты, откиньте на дуршлаг, остудите и наполните фаршем.• Уложите фаршированные перцы в один ряд, залейте томатным соком с оставшимся фаршем и все вместе тушите 20 минут.• Подавайте перец охлажденным, оформив зеленью. |
| • морковь | 2 шт. | |
| • корень сельдерея | 1 шт. | |
| • лук репчатый | 2 головки | |
| • капуста
белокочанная | 200 г | |
| • сок томатный | 1 стакан | |
| • масло
растительное | 3 ст. ложки | |
| • соль | | |

время приготовления: 1 час

ПЕРЕЦ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С РИСОМ ►

на 10 порций

- перец сладкий
- рис круглозерный «Макфа»
- отварной
- грибы
- лук репчатый
- масло растительное
- сметана
- яйца
- соль

4 шт.

700 г

500 г

2 головки

1 стакан

1 стакан

6 шт.

- Лук нарежьте соломкой, обжаривайте на масле 5–7 минут, добавьте нарезанные ломтиками грибы и жарьте еще 10 минут (1). Отдельно обжарьте перец, нарезанный соломкой.
- Соедините рис с жареным луком и грибами, посолите и перемешайте (2).
- Форму смажьте маслом, выложите слоями рис с луком и грибами и перец. Каждый слой поливайте взбитыми со сметаной и солью яйцами (3). Запекайте 20 минут.
- При подаче посыпьте рубленой зеленью и нарежьте на порции.



1



2



3

время приготовления: 1 час





КАРТОФЕЛЬ С АНАНАСОМ

на 4 порции

- картофель мелкий **8 шт.**
 - колбаса вареная **400 г**
 - ананас **400 г**
 - лук-порей **800 г**
 - лук репчатый красный **3 головки**
 - масло растительное **2 ст. ложки**
 - масло сливочное **2 ст. ложки**
 - лук зеленый **5 г**
 - отвар овощной **1 стакан**
 - сметана **½ стакана**
 - аджика **1 ч. ложка**
 - порошок карри, соль, перец черный молотый
- Картофель нарежьте поперек тонкими кружочками, смажьте его сливочным маслом, посыпьте специями и рубленым зеленым луком. Положите в форму, влейте ½ стакана воды (1) и запекайте 40 минут при 200 °С.
 - Для соуса лук репчатый и лук-порей нарежьте кольцами, колбасу – ломтиками, ананас – кубиками (2), обжаривайте 3 минуты на растительном масле.
 - Влейте бульон (3), тушите еще 3 минуты. Посолите, поперчите, добавьте аджику, сметану и карри.
 - Подавайте картофель с ананасовым соусом, оформив зеленью.



1



2



3

время приготовления: 1 час 10 минут

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ



на 4 порции

- тыква
- шампиньоны
- лук репчатый
- сливки густые
- яйца
- семена тыквы
- масло сливочное
- тесто слоеное
- тимьян
- соль,
перец белый
молотый

500 г

150 г

1 головка

1 стакан

5 шт.

4 ст. ложки

1 ст. ложка

500 г

½ ч. ложки

- Тыкву нарежьте кубиками. Грибы порубите, лук нарежьте. Спассеруйте овощи и грибы на масле (1). Приправьте солью, пряностями и тушите 5 минут. Остудите.
- Тесто раскатайте в пласт толщиной 2 мм (2), вырежьте 2 сочня, один – больше диаметра формы.
- Сливки и 4 яйца взбейте, семена тыквы измельчите, смешайте с тыквой и грибами. Выложите начинку на тесто (3), накройте ее свободным краем теста. Смажьте верх белком, накройте «крышкой» из теста, прижмите, смажьте поверхность желтком и запекайте 35 минут при 180–200 °С.



1



2



3

время приготовления: 50 минут







ПУДИНГ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

на 4 порции

- | | | |
|------------------------------|--------------------|--|
| • капуста цветная | 1 кочан | • Отварите кочан капусты, разберите на соцветия. |
| • мука пшеничная подсушенная | 1 ст. ложка | • Разомните масло, добавьте постепенно яичные желтки, муку, молоко, капусту, часть сыра, зелень, перец и все перемешайте. Затем добавьте яичные белки, взбитые в пену, посолите по вкусу и выложите массу в форму. Посыпьте оставшимся сыром и запекайте при 200–220 °С до образования золотистой корочки. |
| • масло сливочное | 4 ст. ложки | • При подаче полейте сметаной и оформите зеленью. |
| • яйца | 4 шт. | |
| • молоко | 1 стакан | |
| • сыр тертый | ½ стакана | |
| • сметана | ½ стакана | |
| • зелень мелко нарезанная | 1 ст. ложка | |
| • соль, перец черный молотый | | |

время приготовления: 50 минут

ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА



на 4 порции

- тыква
- сыр
твердый тертый
- морковь
- семена тыквы
обжаренные
- сливки
- лук-порей
- яйца
- лук зеленый
- чеснок
- масло
растительное
- лук репчатый
- корень имбиря
молотый
- соль

1 кг

100 г

2 шт.

100 г

1 стакан

500 г

4 шт.

5 г

1 зубчик

3 ст. ложки

2 головки

1 щепотка

- Мякоть тыквы и морковь нарежьте кубиками, лук зеленый и порей – кольцами (1).
- Лук репчатый и чеснок порубите и спассеруйте на масле. Добавьте морковь, слегка ее обжарьте, положите порей, лук зеленый, тыкву и жарьте еще 5 минут. Посолите, добавьте имбирь и половину семян тыквы (2).
- Для соуса взбейте яйца, сливки и сыр, посолите.
- Овощи выложите в смазанную маслом форму (3), залейте соусом, посыпьте оставшимися семенами и запекайте 20 минут при 200 °С.
- При подаче разрежьте запеканку на порции, оформите зеленью.



1



2



3

время приготовления: 50 минут







БАКЛАЖАНЫ С ГРИБАМИ

на 4 порции

- | | | |
|-------------------|---|--|
| • баклажаны | 2–3 шт. | • Баклажаны, очистив от кожицы, |
| • грибы | 200 г | нарежьте кубиками и посолите. |
| • лук репчатый | 2 головки | Через 30 минут промойте и обсу- |
| • масло сливочное | 2 ст. ложки | шите. Лук мелко нарежьте и об- |
| • сметана | $\frac{2}{3}$ стакана | жарьте на части масла, добавьте |
| • сыр твердый | | баклажаны и жарьте все вместе |
| тертый | 4 ст. ложки | еще 10–15 минут. |
| • соль, | | • Грибы нарежьте ломтиками, об- |
| перец черный | | жарьте на оставшемся масле. |
| молотый | | • Баклажаны, лук и грибы выложите |
| | | в форму, залейте сметаной, посыпьте сыром и запекайте 30–35 минут при 200 °С. При подаче оформите зеленью. |

время приготовления: 1 час 30 минут

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ



на 6 порций

- капуста цветная **300 г**
- капуста
брюссельская **300 г**
- морковь **3 шт.**
- яйца **3 шт.**
- масло сливочное **150 г**
- соль,
перец черный
молотый

- Овощи сварите по отдельности, откиньте на дуршлаг, протрите и заправьте каждую массу 50 г масла и яйцом. Посолите, поперчите.
- Овощные массы уложите слоями в смазанную маслом форму в следующем порядке: брюссельская капуста, цветная капуста, морковь.
- Запекайте при 200 °С на водяной бане около часа.
- Готовую запеканку, слегка охладив, выложите из формы и разрежьте на порции.

время приготовления: 1 час 20 минут







ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

на 4 порции

- | | | |
|---|--------------------|---|
| • картофель | 6 шт. | • Картофель очистите, сварите в подсоленной воде и приготовьте картофельную массу с добавлением молока. |
| • капуста квашеная | 500 г | • Лук нарежьте кольцами, корейку – кубиками, смешайте и обжарьте на сливочном масле. Приправьте черным перцем и солью, влейте вино и тушите 10 минут. |
| • корейка
варено-копченая | 350 г | • Духовку предварительно нагрейте до 200 °С. В смазанную маслом форму слоями выложите корейку, картофельную массу и квашеную капусту, смажьте сметаной, посыпьте красным перцем и запекайте 40 минут. |
| • лук репчатый | 1 головка | • При подаче оформите зеленью. |
| • молоко | ½ стакана | |
| • масло сливочное | 1 ст. ложка | |
| • вино белое | ½ стакана | |
| • сметана | 1 стакан | |
| • масло
растительное | 1 ст. ложка | |
| • соль,
перец
черный и красный
молотый | | |

время приготовления: 1 час 10 минут

ЗАПЕКАНКА «ЮЖНАЯ»



на 6 порций

- баклажаны 2 шт.
- цуккини 300 г
- помидоры 3 шт.
- перец сладкий 2 шт.
- чеснок 3 зубчика
- масло сливочное 3 ст. ложки
- масло растительное 1 ст. ложка
- лавровый лист 1 шт.
- базилик рубленный 1 ч. ложка
- соль, перец черный молотый
- Помидоры надрежьте, ошпарьте, очистите. Баклажаны и цуккини нарежьте кружочками (1).
- Сладкий перец очистите, нарежьте соломкой (2).
- Форму смажьте сливочным маслом, уложите овощи слоями (3). Посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом, добавьте рубленный чеснок, базилик, лавровый лист.
- Запекайте около часа при 180 °С.



1



2



3

время приготовления: 1 час 20 минут



СОДЕРЖАНИЕ

Картофельные конусы	2
Котлеты свекольные	4
Капустные отбивные	6
Рагу из летних овощей	8
Тыква с яблоками	10
Перец фаршированный	12
Перец, запеченный с рисом	14
Картофель с ананасом	16
Запеканка из тыквы	18
Пудинг из цветной капусты	20
Тыквенная запеканка	22
Баклажаны с грибами	24
Запеканка овощная	26
Запеканка картофельная	28
Запеканка «Южная»	30



3-е издание
Издание для досуга
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Рецепты и фотографии блюд — на сайте
www.millionmenu.ru

Подписано в печать 08.06.07. Формат 84х60/16
Усл. печ. л. 1,86. Заказ № 509

ООО «Издательский дом «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-1989-7

© ООО «Издательский дом «Аркаим», 2007
© ООО «Издательство «Аркаим», 2007

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Торговый дом «Аркаим»

Москва, 105066, ул. Нижняя Красносельская, 35, стр. 9
тел/факс: (495) 589-23-30
e-mail: sales@arkaim.biz

Челябинск, 454091, ул. Постышева, 2
тел. (351) 265-87-01, 265-86-97, 265-86-98, доб. 229
e-mail: belyaev@arkaim.biz

Отдел рекламы, корпоративных продаж и прав:
e-mail: sales@arkaim.biz

Полная информация на сайтах:
www.arkaim.biz www.millionmenu.ru

Наши официальные партнеры

Новосибирск, «Топ-книга», тел. (383) 336-10-28

Челябинск, «Интерсервис»,
тел. (351) 721-34-42, 721-33-74

Киев, «АСТ-Пресс-Дия-Си», тел. (1038044) 490-35-78

Москва, «Амадеус», тел. (495) 670-04-68

Москва, «Лабиринт», тел. (495) 231-46-79

Книжный клуб «36,6», тел. (495) 540-45-44

Заказ книг через интернет

Москва, интернет-магазин: KnigaNaDom.ru
тел. (495) 795-33-12
e-mail: inform@kniganadom.ru www.kniganadom.ru

Генеральный поставщик бумаги «Русбумторг»

Москва, тел. (495) 933-12-60, 933-12-61, 933-12-62