



29
РЕЦЕПТОВ

ШАШЛЫКИ

ИЗ МЯСА, РЫБЫ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

с рецептами пошагового
приготовления



Содержание

Шашлыки из мяса

Шашлык из баранины с вином.....	4
Шашлык «Особый»	5
Шашлык «Домашний»	6
Шашлык «Быстрый»	7
Шашлык на кефире.....	8
Шашлык «Пикантный»	9
Шашлык с гранатовым соком и овощами.....	10
Шашлык куриный.....	11
Шашлык из телячьих ребрышек.....	12
Шашлык из телятины.....	13
<i>Шаг за шагом</i>	
Шашлык «Дачное лакомство»	14

Шашлыки из рыбы

Шашлык из лосося и креветок.....	17
Стейки лосося на гриле.....	18
Шашлык из речной форели.....	19
Шашлык из семги.....	19

Шашлыки из белой рыбы.....	20
Шашлыки из трески.....	21
Шашлык с имбирем.....	22
Шашлык из лосося с травами и цитрусами.....	23
Шашлык из лосося с карри.....	23

Шашлыки из овощей и грибов

Цукини на гриле.....	25
Шашлык из соевого мяса.....	25
Ассорти с кукурузой.....	26
Острый овощной шашлык с шампиньонами.....	27

Фруктовые шашлычки

Фруктовые шашлычки со сметанным кремом.....	29
Киви с шоколадом.....	30
Фруктовый шашлычок.....	30
Фрукты со взбитыми сливками.....	31
Шашлычки из банана на гриле.....	31



Назад, к природе

Рецепт из глубины веков

Родиной шашлыков принято считать Кавказ. Но это не совсем так. Действительно, близкий аналог привычному нам блюду в кавказской кухне имеется. Вместе с тем почти у каждого народа есть свои похожие рецепты приготовления продуктов (в первую очередь — мяса) над углями. Что, впрочем, неудивительно: научившись добывать огонь и использовать его для термической обработки пищи, древние люди еще тысячелетия назад открыли для себя этот способ, который не потерял своей актуальности и в наши дни.



Любимые
рецепты

Ремесло или искусство

Приготовление шашлыков — это особый ритуал, требующий тщательной подготовки. И отношение к нему особое. Настоящий шашлык готовится только на открытом воздухе и только над углями. Продукты в дело идут только самые качественные, отборные. А вот какие именно продукты вы предпочтете для создания шедевра — дело вкуса. Существуют сотни рецептов шашлыков: из мяса и рыбы, из овощей и даже фруктов. Их по-разному маринуют и режут, приправляют и доводят до готовности. И все же общая черта — это неизменное удовольствие, с которым мы всегда готовим и едим шашлыки.



Шашлыки из мяса

Высший сорт!

Выбор хорошего мяса для шашлыка является залогом его успешного приготовления. Классический шашлык готовят из баранины, причем лучше всего для этой цели подойдет мясо молодого животного. Обратите внимание на цвет жира: чем он белее, тем моложе барашек и тем нежнее получится шашлык. Если вы не считаете себя «профи» в приготовлении мясных блюд, лучше выбрать свинину: ее легче готовить. Покупайте свежее (не замороженное мясо) с небольшими прослойками жира. Самыми подходящими считаются куски с шеи и расположенные вдоль хребта. Если же вы остановите свой выбор на говядине, используйте вырезку, которую следует хорошенько промариновать, иначе шашлык получится жестким. Что касается куриных шашлычков, для их приготовления подойдет любая часть тушки. Из грудок готовое блюдо получится более диетическим и, возможно, суховатым. А вот более жирные ножки всегда получаются сочными.

Ножи, шампуры, мангалы

Невозможно пожарить хороший шашлык без набора специального оборудования. В первую очередь речь идет о шампурах. Важна их длина, поскольку куски надо нанизывать не вплотную друг к другу, а на расстоянии, чтобы хорошенько прожарились. Лучшими шампурами считаются угловые, изготовленные из прочной стали: они не гнутся и прослужат вам долго. Также из стали должен быть сделан и мангал, поскольку в этом случае он будет хорошо держать тепло. И конечно, не обойтись без специальных ножей для резки мяса. Хорошо, если нож будет иметь с краю специальное утолщение, с помощью которого будет несложно справиться с жесткими прожилками.





Шашлык из баранины с вином

Рецепт Елены Мецераковой, г. Рязань

ПРОДУКТЫ

1 кг баранины
100 г курдючного сала
50 г муки
4 помидора
2 головки репчатого лука
200 мл красного вина
100 мл винного уксуса
красный молотый перец
соль

4

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Используйте для приготовления маринада сухое красное вино. Если вы маринуете в вине не баранину, а менее жирное мясо, можно добавить к вину оливковое масло.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенную от пленок баранину и сало разрежьте на куски. Поперчите, осторожно смешайте с кольцами лука, сбрызните винным уксусом, залейте вином и оставьте на ночь в холодильнике. Посолите, посыпьте мукой. Накиньте на шампуры, чередуя с кусочками сала. Готовьте над углями. Подавайте со свежими помидорами.



Шашлык «Особый»

Рецепт Галины Слепцовой, г. Курган

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Чтобы время приготовления мяса и овощей совпало, куски овощей должны быть немного крупнее мясных.



ПРОДУКТЫ

- 1 кг куриного филе
- 2 лимона
- 2 луковицы
- 6 болгарских перцев без семян
- 4 картофелины
- 4 ст. ложки растительного масла
- кориандр
- красный молотый перец
- зелень и соль по вкусу

5

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарежьте аккуратными кубиками. Поперчите, приправьте кориандром. Полейте соком лимонов. Перемешайте с крупными кольцами лука и кружочками лимона. Поставьте в холодное место на 6 часов. Картофель отварите в мундире до полуготовности. Овощи почистите, нарежьте крупными кусками и смажьте растительным маслом. Посолите. Нанижите мясо и овощи на шампуры, чередуя курицу с луком, болгарским перцем и картофелем. Готовьте над углями или в духовке при 180 °С.



Шашлык «Домашний»

Рецепт Оксаны Загородько, г. Ярославль

ПРОДУКТЫ

- 1 кг свинины
- 3 луковицы
- ½ стакана винного уксуса
- сок 1 лимона
- 1 ч. ложка аджики
- 1 ч. ложка кориандра
- 3 помидора
- 2 болгарских перца без семян
- перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Свинину следует нарезать кусочками по 70–90 г и, выложив в миску, руками перемешать с поваренной солью и специями, как будто вы месите тесто.



6

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину нарежьте кусочками по 4 см, лук — кольцами. Осторожно смешайте мясо и лук в эмалированной кастрюле. Поперчите, залейте смесью винного уксуса, лимонного сока, кориандра и аджики. Поставьте на 4 часа в холодильник. Посолите. Помидоры нарежьте кружочками, перец — широкими полосками. Нанижите мясо и овощи на шампуры. Готовьте над углями или дома в разогретой духовке.



Шашлык «Быстрый»

Рецепт Тамары Краснослободцевой, г. Орел

ПРОДУКТЫ

800 г свинины
6 ст. ложек столового уксуса
2 головки репчатого лука
сок 2 лимонов
4 помидора
черный молотый перец и соль
по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Выбирая репчатый лук для шашлыка, остановитесь на твердых головках размером около 5–6 см без зеленых перьев и корешков.



7

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарежьте порционными кусками. Натрите на терке 1 луковицу, смешайте с соком лимона и уксусом. Выложите в приготовленный маринад мясо на 30 минут. Помидоры и оставшуюся луковицу нарежьте кружочками. Посолите и поперчите мясо и овощи. Чередую, нанижите на шампуры. Готовьте над углями.



Шашлык на кефире

Рецепт Софьи Матрохиной, г. Кострома

ПРОДУКТЫ

800 г свинины
2 луковицы
3 помидора
1 стакан кефира
5 зубчиков чеснока
зелень укропа
перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Помидоры могут быть немного недозрелые, мясистых сортов. Можно также добавить в кефир при мариновании протертую мякоть одного помидора.



8

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарежьте кусочками, хорошенько поперчите и посолите. Луквицы нарежьте кольцами. Выложите мясо и лук в глубокую кастрюлю и залейте смесью кефира, толченого чеснока и измельченного укропа. Поставьте на ночь в холодильник. Нанижите на шампуры и готовьте над углями, поливая соусом, образовавшимся в процессе маринования.



Шашлык «Пикантный»

Рецепт Маргариты Ногаевой, г. Ставрополь

ПРОДУКТЫ

500 г баранины или свинины
1 ч. ложка порошка паприки

½ ч. ложки молотого кориандра
1 лимон
5 зубчиков чеснока
100 мл томатного соуса
1 ст. ложка толченых грецких орехов
пучок зелени кинзы
перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Помимо кинзы, петрушки и укропа, к шашлыкам можно подавать зелень базилика, тархуна, мяты, сельдерея, а также любые виды листового салата.



9

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезанное на куски мясо приправьте паприкой и кориандром, поперчите и посолите. Залейте соком лимона и поставьте на 6 часов в холод. Готовьте над углями. Готовый шашлык подавайте с томатным соусом, смешанным с толченым чесноком и грецкими орехами, посыпав измельченной зеленью.



Шашлык с гранатовым соком и овощами

Рецепт Аллы Иванниковой, г. Нижний Новгород

ПРОДУКТЫ

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 800 г свинины | сухая смесь трав по вкусу |
| 1 стакан гранатового сока | перец и соль |
| сок 1 лимона | |
| 3 болгарских перца без семян | |
| 1 цукини | |
| 2 головки репчатого лука | |
| 2 зубчика чеснока | |

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Если вы используете обычные кабачки, а не цукини, выбирайте молодые плоды с нежной семенной частью.



10

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину нарежьте на кусочки. Добавьте измельченный чеснок. Залейте смесью гранатового сока с соком лимона. На ночь поставьте в холодильник. Лук и цукини нарежьте колечками, перцы — крупными полосками. Приправьте мясо и овощи солью и перцем. Нанижите на шампуры. Готовьте над углями, поливая полученным маринадом. Готовый шашлык посыпьте смесью трав.



Шашлык куриный

Рецепт Марии Кожевниковой, г. Иваново

ПРОДУКТЫ

- 800 г куриных грудок
- 150 г майонеза
- сок 1 лимона
- 2 болгарских перца без семян
- 9 мелких помидорчиков
- 1 цукини
- 4–5 головок молодого лука
- черный молотый перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Для сочности куски куриных грудок рекомендуют вымачивать в сырых яйцах, затем обтирать.



11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриные грудки нарежьте порционными кусками, посолите и поперчите, замаринуйте на 3–4 часа в смеси майонеза с соком лимона. Насадите мясо, перемежая половинками мелких луковиц, на шампуры. Готовьте над углями. В качестве гарнира подайте поджаренные над углями помидорчики, кусочки перцев и кружочки цукини.



Шашлык из телячьих ребрышек

Рецепт Анны Сидякиной, г. Щигры

ПРОДУКТЫ

800 г телячьих ребрышек
50 г курдючного сала
150 мл гранатового сока
300 мл кефира
соль и перец по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Шашлыки из телятины всегда нужно поливать маринадом или водой в процессе приготовления, иначе они получатся слишком сухими.



12

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ребрышки промойте, разделите. Залейте смесью гранатового сока с кефиром и оставьте на несколько часов в холодильнике. Посолите и поперчите. Нанижите на шампуры, перемежая кусочками сала.



Шашлык из телятины

Рецепт Антонины Хрущевой, г. Сызрань

ПРОДУКТЫ

500 г мякоти телятины	1 лимон
100 мл красного сухого вина	1 ст. ложка растительного масла
1 луковица	2 болгарских перца без семян
	6 картофелин
	½ ч. ложки сушеного чабреца
	черный молотый перец
	соль

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Если вы готовите шашлык в духовке, шашки смочите холодной водой, чтобы не сгорели. А если жарите над углями, выбирайте нежное телячье мясо без лишнего жира, чтобы овощи не обугливались.



13

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Телятину нарежьте порционными кусочками, положите в глубокую миску. Посолите, приправьте чабрецом, залейте смесью вина, масла и сока лимона, перемешайте и уберите в холодильник на 3 часа. Кусочки мяса нанижите на шампуры, перемежая кружочками лимона, кольцами лука и короткими широкими полосками перца. Готовьте над углями или в духовке при 220 °С. Подавайте с отварным картофелем.

Шаг за шагом

Шашлык «Дачное лакомство»

ПРОДУКТЫ

- 300 г свиного сала
- 1 цукини
- 3 болгарских перца
- 1 головка репчатого лука
- 1 стакан минеральной воды
- 1 ч. ложка дижонской горчицы
- 1 ст. ложка меда
- соль и перец по вкусу

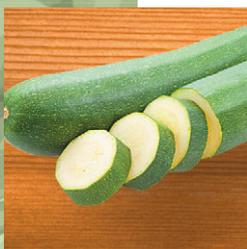
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сало нарежьте кусочками толщиной около 5 мм.
2. Цукини нарежьте кружочками.
3. Очищенные от семян перцы нарежьте широкими короткими полосками.
4. Луковицу почистите и нарежьте ровными кольцами.
5. Посолите и поперчите овощи, нанижите на шампуры, перемежая кусочками сала.
6. Готовьте над углями, поливая смесью меда и горчицы, разведенной в минеральной воде.

Приятного аппетита!



Рецепт
Инны Кузьминой, г. Грязи





МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Вы можете предварительно ненадолго замариновать овощи в смеси горчицы и меда, добавив в нее немного лимонного сока или яблочного уксуса.

Шашлыки из рыбы

Нежные, полезные, быстрые

Шашлыки из рыбы становятся все более популярными, что неудивительно. Готовятся они быстро, радуют едоков потрясающими вкусами. И вместе с этим не оставляют ощущения тяжести в животе. Бесспорно, самые популярные шашлыки — из красной рыбы. В ней нет мелких костей, и ее практически невозможно испортить. Но и шашлыки из трески или сома не менее вкусны. Что касается специй, здесь возможности для фантазии не ограничены. Приправить кусочки попробуйте молотым кориандром, тмином, мускатным орехом и сушеной паприкой. Приготовить маринад можно на основе белого сухого вина, лимонного и гранатового соков. А вот уксус для нежной рыбы слишком агрессивен, от него лучше отказаться.



С чем подавать

Выбор соуса для рыбного блюда — очень важный момент, поскольку правильно выбранное дополнение к шашлычку оттенит все вкусовые нюансы блюда. И напротив, «промашка» с соусом может дорого обернуться: шашлык будет безнадежно испорчен. Беспроярышным вариантом считается соус тартар, приготовленный на основе майонеза с добавлением горчицы, петрушки и соленых огурчиков. Прост в приготовлении и чесночно-сметанный соус, в который можно влить немного лимонного сока. И конечно, не скупитесь на любимую зелень. Измельченные укроп или кинза считаются удачными компонентами для соусов к рыбе, не бойтесь их добавлять в большом количестве.





Шашлык из лосося и креветок

Рецепт Натальи Верховцевой, г. Ишим

ПРОДУКТЫ

450 г филе лосося
10 тигровых креветок в панцире
1 болгарский перец без семян
сок 1 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
соль и перец по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

При приготовлении шашлыка в духовке обязательно как можно чаще поливайте его маринадом.



Для соуса:

250 мл натурального йогурта
веточки свежей кинзы
1 лимон
1 ст. ложка томатной пасты

17

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе и креветки промойте и обсушите, у креветок удалите головы, рыбу нарежьте на кусочки. Сбрызните соком лимона, посолите и поперчите. Нанижите рыбу и креветки на шпажки, перемежая широкими короткими полосками болгарского перца. Готовьте на гриле или в духовке около 7 минут. Кинзу переберите и вымойте. Лимон вымойте, очистите, разберите на дольки и удалите косточки и твердые пленки. Поместите в блендер кинзу и подготовленный лимон, залейте йогуртом, добавьте томатную пасту и взбивайте до однородной массы. Подавайте шашлык с соусом.



Стейки лосося на гриле

Рецепт Марины Синицыной, г. Петрозаводск

ПРОДУКТЫ

4 стейка лосося
1 ч. ложка соевого соуса
1 ст. ложка гранатового сока
1 ст. ложка лимонного сока
черный молотый перец
свежие овощи и зелень по вкусу
соль

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

В маринад или соус к шашлычку из лосося можно добавить немного измельченных листьев эстрагона, вымочив их предварительно в кипятке пару минут.



18

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Стейки разделите вдоль пополам, снимите кожицу. Приправьте солью и перцем, полейте смесью лимонного и гранатового соков с соевым соусом. Поставьте в холодильник на 30 минут. Нанижите на деревянные шпажки и жарьте на гриле 7–10 минут, переворачивая в процессе приготовления. Подавайте со свежими овощами, нанизанными на шпажки, и зеленью.

Шашлык из речной форели

Рецепт О. Бандуриной, г. Томск

ПРОДУКТЫ

800 г филе речной форели (кумжи)
10 помидорчиков черри
3 ст. ложки подсолнечного масла
1 ст. ложка кунжутного масла
сок 1 лимона
красный молотый перец
соль и зелень по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе нарежьте аккуратными кусочками, посолите и поперчите. Замаринуйте на 1 час в смеси лимонного сока и масел. Нанижите на небольшие шампуры или шпажки, чередуя с половинками помидорчиков черри. Готовьте на гриле.

количество порций **3**

Шашлык из семги

Рецепт
Светланы Цыплаковой,
г. Росошь

ПРОДУКТЫ

700 г филе семги
8 помидорчиков черри
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка яблочного уксуса
50 мл сухого белого вина
смесь пряностей для рыбы
перец и соль по вкусу



19

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу нарежьте порционными кусочками. Приправьте солью и перцем. Масло смешайте с уксусом и вином. Маринуйте семгу в смеси 30 минут, поставив в холодильник. Нанижите на шпажки, чередуя с помидорчиками, посыпьте сверху смесью пряностей. Готовьте на гриле или в духовке.

количество порций **3**



Шашлыки из белой рыбы

Рецепт Людмилы Петренко, г. Красноярск

ПРОДУКТЫ

800 г филе белой морской рыбы
2 зубчика чеснока
2 лимона
2 желтых болгарских перца без семян
пучок укропа
перец и соль по вкусу

20

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Вместо лимона можно использовать лайм. Этот фрукт более ароматный, а еще более кислый: продукты в его соке маринуются быстрее, чем в лимонном.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе нарежьте кусочками, посолите и поперчите. Полейте соком 1 лимона, поставьте мариноваться в холод на 1 час, посыпав толченым чесноком, цедрой 1 лимона и измельченным укропом. Насадите на шампуры вместе с нарезанным оставшимся лимоном и широкими короткими полосками болгарского перца. Готовьте на гриле или в духовке.



Шашлыки из трески

Рецепт Алены Вотановской, г. Калининград

ПРОДУКТЫ

4 куска замороженного
филе трески
1 ст. ложка меда

1 ч. ложка соевого соуса
50 мл виноградного сока
4 помидорчика черри
8 картофелин
1 головка репчатого лука
10 см стебля лука-порей
зелень
перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Вы можете чередовать
кусочки рыбы и поми-
дорчики с кольцами
лука-порея.



21

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе разморозьте, нарежьте крупными кусками. Замаринуйте на 40 минут в смеси меда, соевого соуса и виноградного сока. Посолите и поперчите, наложите на шпажки с половинками помидорчиков черри и готовьте на гриле. Подавайте с отварным картофелем, зеленью, кольцами репчатого лука и лука-порея.



Шашлык с имбирем

Рецепт Ирины Бурмистровой, г. Зеленоград

ПРОДУКТЫ

700 г филе лосося
сок 1 лимона
1 ч. ложка молотого имбиря
10 помидорчиков черри
1 зеленый болгарский перец
без семян
зелень
соль и перец по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Прекрасный аромат рыбному шашлыку дает добавленная в маринад мелко нарезанная зелень петрушки, смешанная в равных пропорциях с зеленью тимьяна.



22

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезанное порционными кусочками филе лосося посолите и поперчите, натрите порошком имбиря, сбрызните лимонным соком и поставьте на 20 минут в холодное место. Нанижите подготовленную рыбу на шпажки, чередуя с кусочками перца и помидорчиками. Готовьте на гриле.

Шашлык из лосося с цитрусами

Рецепт Инны Ивановой,
г. Балахна

ПРОДУКТЫ

800 г филе кижуча
1 ст. ложка оливкового масла
2 лимона
1 апельсин
пучок зелени петрушки
перец и соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе кижуча нарежьте кусочками, посолите и поперчите. Марируйте 20 минут в холодном месте, полив смесью оливкового масла, соками одного лимона и апельсина. Нанижите на шпажки и готовьте на гриле. Готовый шашлык полейте соком оставшегося лимона и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

количество порций **3**

Шашлык из лосося с карри

Рецепт Полины Смирновой,
г. Псков

ПРОДУКТЫ

4 стейка лосося
1 ч. ложка дижонской горчицы
50 мл яблочного сока
1 ст. ложка муки
1 лайм
карри, перец и соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Стейки разрежьте вдоль. Посолите и поперчите. Приправьте карри. Залейте смесью яблочного сока с горчицей и поставьте в холодильник на 30 минут. Обваляйте рыбу в муке, нанижите на шпажки и готовьте на гриле. Подавайте с кусочками лимона или лайма.

количество порций **4**

Шашлыки из овощей и грибов

С грядки — на шампур

Овощные шашлыки находят все больше поклонников. Их можно готовить как основное блюдо, а можно использовать в качестве дополнения к мясным или рыбным шашлыкам. Самыми популярными овощами, используемыми в этом качестве, являются кабачки, болгарский перец, баклажаны, помидоры. По желанию вы можете ненадолго замариновать овощи с маслом, лимонным или гранатовым соком, сухим вином и приправами. Не стоит мариновать только помидоры — иначе они станут слишком мягкими.



Что у нас в кузовке

Шашлыки с грибами — блюдо не только оригинальное, но и питательное. И конечно, незаменимое, если среди едоков есть вегетарианцы. Проще и быстрее всего готовить над углями шампиньоны. Их достаточно просто промыть и наанизать на шампуры (мелкие грибы можно даже не резать, а готовить целиком). Что же касается лесных грибов, специалисты настоятельно рекомендуют их сначала отваривать, а уже потом использовать для приготовления шашлыков.



Цукини на гриле

Рецепт Анны Михальчук,
г. Волгоград

ПРОДУКТЫ

1 цукини
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
щепотка сахара
перец и соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Цукини нарежьте колечками не толще 7 мм. Маринуйте 15 минут в смеси масла с яблочным уксусом и сахаром. Посолите и поперчите. Готовьте на гриле 10 минут, переворачивая.

количество порций **2**

Шашлык из соевого мяса

Рецепт Нины Кулешовой,
г. Хабаровск

ПРОДУКТЫ

500 г соевого мяса
2 болгарских перца без семян
1 ч. ложка соевого соуса
сок 1 лимона
½ ч. ложки молотого кориандра
соль и перец по вкусу



25

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кусочки соевого мяса замочите на 2 часа. Слейте воду, залейте кипятком и варите, посолив, 20 минут. Выложите кусочки в миску, приправьте перцем и кориандром, влейте соевый соус и лимонный сок. Оставьте на 1 час в холодильнике. Добавьте полоски болгарского перца, маринуйте еще 20 минут. Нанижите на шпажки, готовьте на гриле 10 минут.

количество порций **2**



Ассорти с кукурузой

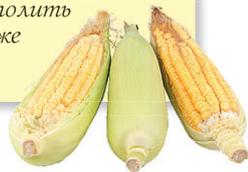
Рецепт Марины Тряпицкой, г. Вологда

ПРОДУКТЫ

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1 початок кукурузы | 50 мл яблочного сока |
| 1 цукини | соль и перец по вкусу |
| 6 шампиньонов | |
| 2 болгарских перца без семян | |
| 1 головка репчатого лука | |
| 1 ст. ложка растительного масла | |
| 1 ч. ложка неострой горчицы | |
| сок 1 лимона | |

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Кукурузу можно насадить на шампур или готовить на гриле. Причем не только очищенную, но и в початках — в этом случае зерна не потемнеют, а посолить ее и полить маслом можно будет уже в готовом виде.



26

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Цукини нарежьте кружочками, лук — толстыми кольцами, перцы — широкими короткими полосками и маринуйте в смеси соков с горчицей 15 минут. Нанизайте на шампуры вместе с половинками грибов, кольцами цукини и лука, полосками перца. Кукурузу очистите от листьев, смажьте маслом и посолите. Выложите на гриль, жарьте 5 минут. Добавьте шашлычки и готовьте вместе, периодически переворачивая, еще 10 минут.



Острый овощной шашлык с шампиньонами

Рецепт Антонины Зарубиной, г. Кемерово

ПРОДУКТЫ

20 мелких шампиньонов
2 головки репчатого лука

1 цукини
2 болгарских перца без семян
1 ст. ложка аджики
2 ст. ложки растительного масла
2 ст. ложки гранатового сока
красный молотый перец и соль
по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Для приготовления овощного шашлыка с успехом можно использовать те же готовые приправы, что и для мясного. Например, болгарский перец можно мариновать с добавлением меда. А цукини — с добавлением смеси прованских трав.



27

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук нарежьте крупными полукольцами, цукини — кружочками, перцы — широкими крупными полосками. Овощи нанижите на шампуры, чередуя с грибами. Аджикку разведите в гранатовом соке, смешайте с маслом. Полейте маринадом шашлыки и поставьте в холод на 20 минут. Посолите, поперчите и готовьте над углями около 7 минут, переворачивая.

Фруктовые шашлычки

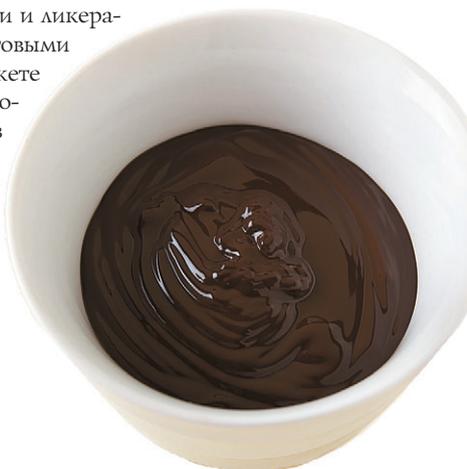
Приятные мелочи

Фрукты на шпажках — эффектное украшение праздничного стола. Но, к сожалению, некоторые фрукты (например, мандарины) быстро теряют аппетитный вид и засыхают. Их лучше не использовать для приготовления фруктовых шашлычков. Что же касается яблок и бананов, у них другой недостаток: они быстро темнеют. Но эта проблема разрешима. Просто смажьте кусочки фруктов сочной половинкой лимона. Или выжмите из лимона сок в воду и окуните в нее фрукты. Кислота поможет сохранить цвет. Хорошо смотрятся на шпажках виноградины и кусочки ананаса.



Дополнение к десерту

Фруктовые десертные шашлычки принято подавать с соусами. Разумеется, соусы должны быть сладкими, на основе шоколада, натурального йогурта или сливок. А еще свежие фрукты прекрасно гармонируют со взбитыми сливками, сиропами и ликерами. На блюде с фруктовыми шашлычками вы можете расположить и шоколадные конфеты без оберток, а также орехи и сухофрукты.





Фруктовые шашлычки со сметанным кремом

Рецепт Софьи Безземельных, г. Екатеринбург



МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Один из самых полезных сладких соусов — кефир, смешанный с натуральным медом.

ПРОДУКТЫ

10 виноградин
5 ягод клубники
5 кубиков ананаса
5 кубиков арбуза
200 г сметаны
100 г сахарной пудры
ванилин по вкусу

29

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На деревянные шпажки насадите по 2 виноградины, клубнике, кусочку ананаса и арбуза. Сметану смешайте с сахарной пудрой, добавьте ванилин. Подавайте фруктовые шашлычки со сметанным кремом.

Киви с шоколадом

Рецепт Татьяны Зубковой,
г. Архангельск

ПРОДУКТЫ

2 киви
1 апельсин
50 г горького шоколада



30

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шоколад натрите на терке и растопите на водяной бане, не позволяя ему перегреться. Киви и апельсин очистите, нарежьте кружочками и нанижите, чередуя, на две деревянные шпажки. Полейте растопленным горьким шоколадом.

количество порций **2**

Фруктовый шашлычок

Рецепт Дарьи Чевицкой,
г. Шацк

ПРОДУКТЫ

1 небольшая груша
1 банан
10–12 виноградин
1 лимон
50 г горького шоколада



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лимон нарежьте кружочками и положите в холодную воду, слегка разморозьте. Почистите банан и грушу, нарежьте кусочками и поместите на 1–2 минуты в лимонную воду. Выложите на бумажное полотенце, а затем нанижите вместе с виноградинами на деревянные шпажки. Шоколад натрите на крупной терке, растопите на водяной бане и полейте десерт.

количество порций **2**

Фрукты со взбитыми сливками

Рецепт Виктории Туполовой,
г. Вязьма

ПРОДУКТЫ

1 банан
1 апельсин
1 стакан 35%-ных сливок
ягоды вишни и клубники
сахарная пудра по вкусу
тертый шоколад для украшения



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсин почистите, нарежьте кружочками (крупные разрежьте на части), банан почистите, нарежьте и натрите кружочками одним из кусочков апельсина. Нанижите фрукты и ягоды на шпажки. Сливки взбейте в блендере с сахарной пудрой. Подавайте шашлычки со взбитыми сливками, посыпав тертым шоколадом.

количество порций **3**

Шашлычки из банана на гриле

Рецепт Виолетты
Новоселовой, г. Бузульма

ПРОДУКТЫ

4 банана
4 яйца
2 ст. ложки муки
2 ст. ложки сахара



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовьте клей, смешав яйца, муку и сахар. Бананы очистите от кожуры, нарежьте кружочками. Обмакните каждый в клей, наложите на деревянные шпажки и жарьте на гриле до образования румяной корочки.

количество порций **4**

Таблица калорийности основных продуктов питания

Продукт, 100 г	Калорийность, Ккал
Мясо и птица	
Баранина	203
Курица без кожи	144
Свинина жирная	490
Свинина нежирная	355
Телятина парная (филе)	158
Рыба и морепродукты	
Креветки	103
Лосось	175
Судак	71
Треска	66
Форель	207
Овощи и грибы	
Картофель	75
Лук репчатый	33
Перец болгарский сладкий	26
Помидор	10
Цукини, кабачок	22
Шампиньоны	25
Фрукты	
Банан	90
Виноград	72
Вишня	51
Киви	64
Лимон	31
Прочие продукты	
Вино белое сухое	83
Вино красное сухое	79
Кефир нежирный	30
Лимонный сок	26

Таблица мер и весов

Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах		
	стакан	столовая ложка	чайная ложка
Жидкие и вязкие продукты			
Варенье	275	50	18
Вода	200	18	5
Масло растительное	190	17	5
Масло растопленное	185	17	5
Масло топленое	185	20	8
Мед	265	35	12
Молоко сгущенное	250	30	11
Молоко цельное	205	20	5
Сметана	210	25	10
Томатная паста	250	30	10
Уксус	200	15	5
Крупы и сыпучие продукты			
Геркулес	50	12	3
Изюм	155	25	7
Крупа гречневая	165	25	7
Крупа манная	160	25	8
Крупа перловая	180	25	8
Крупа пшеничная	170	25	8
Крупа ячневая	145	20	5
Мука пшеничная	130	25	8
Овсяные хлопья	80	14	4
Пшеничные хлопья	50	9	2
Рис	180	25	8
Сахар-песок	180	25	8
Сахарная пудра	140	25	10
Соль	220	30	10

Шашлыки из мяса, рыбы, овощей и фруктов. — М. : Эксмо,
Ш 32 2013. — 32 с. : ил.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-63567-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Дизайн серии *И. Озерова*

Издание для досуга

ШАШЛЫКИ ИЗ МЯСА, РЫБЫ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Автор-составитель *С. Иванова*

Ответственный за выпуск *С. Чорньский*
Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Песнин*
Корректор *Л. Никифорова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 127299, Мәскеу, Клара Цеткин көшесі, 18/5 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru.
Қазақстан Республикасындағы Өкілдігі: «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қаласы,
Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92,
факс: 8 (727) 251 58 12 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Қазақстан Республикасының аумағында өнімдер бойынша шағымды Қазақстан
Республикасындағы Өкілдігі қабылдайды: «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қаласы, Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе.
Өнімдердің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Подписано в печать 19.03.2013.
Формат 60x84¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,87.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-63567-2



9 785699 635672 >





ШАШЛЫКИ

ИЗ МЯСА, РЫБЫ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

- Выбор хорошего мяса – главное условие хорошего шашлыка;
- Правильные шампуры и ножи – важная составляющая приготовления;
- С чем подавать разные виды шашлыков;
- Секреты сочетаний специй для рыбы, мяса, овощей и фруктов;
- Варианты эстетической подачи шашлыка

29
РЕЦЕПТОВ

ISBN 978-5-699-63567-2



9 785699 635672 >

