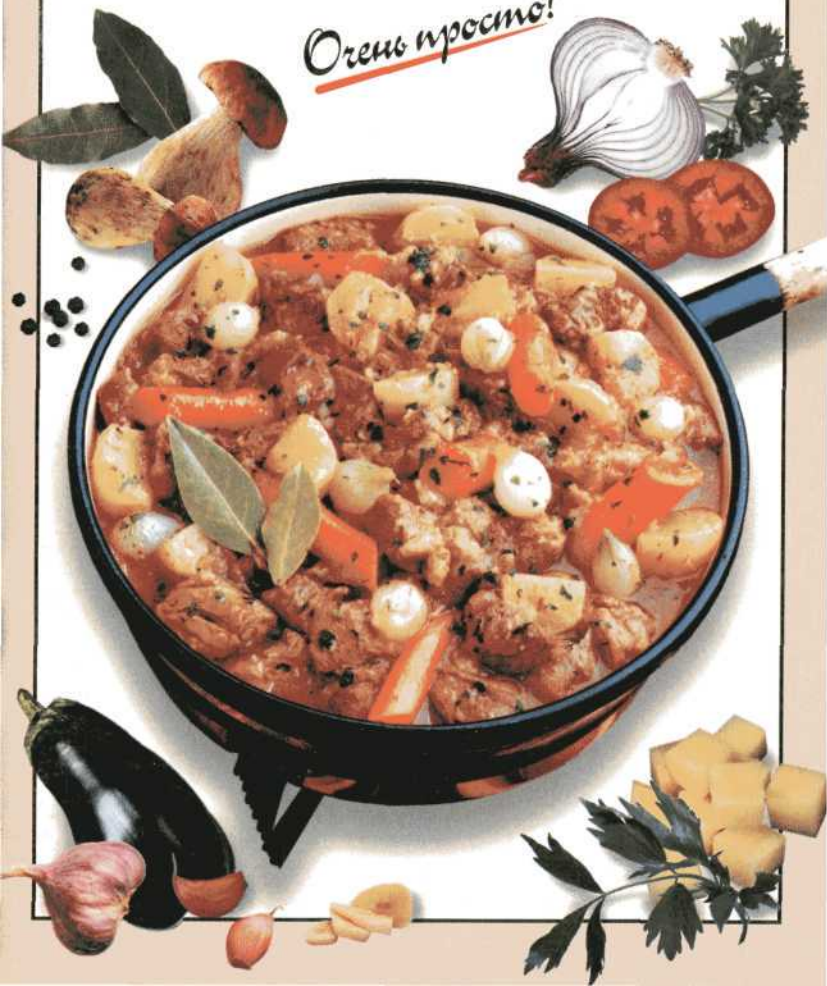


# РАГУ И ЗАПЕКАНКИ

*Очень просто!*



ББК 36.992  
Р 14

Составитель *О. К. Савельева*

Р 14      Рагу и запеканки / Сост. О. К. Савельева. — М.:  
Эксмо; СПб.: Терция, 2006. - 64 с.

Рагу — горячее блюдо из кусочков мяса, рыбы или овощей с пряностями, которые тушатся в небольшом количестве воды или бульона.

Запеканки могут быть приготовлены из самых разнообразных продуктов (мяса, рыбы, овощей, грибов, а также из творога, сыра, фруктов и ягод). Поэтому запеканки могут выступать как в виде основного блюда, так и в качестве вкуснейшего десерта.

Надеемся, что подготовленная нами книга поможет вам расширить ассортимент этих вкусных и полезных блюд. Приятного аппетита!

ISBN 5-699-03194-4

© «Терция», составление, 2003  
© «Терция», оформление, 2003  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2006

## Предисловие

Среди множества блюд, приготавливаемых из продуктов, нарезанных маленькими кусочками, рагу занимает особое место.

*Рагу* представляет собой горячее блюдо из кусочков мяса, рыбы или овощей с пряностями. Приготовить его совсем несложно. Все компоненты нужно мелко нарезать, обжарить в масле или отварить в небольшом количестве воды или бульона, соединить и потушить на слабом огне до полной готовности. Полученное блюдо будет очень сочным и вкусным.

Рагу можно подать с различными гарнирами — жареным или отварным картофелем, любыми кашами, макаронами и отварным рисом.

*Запеканки* бывают мясными, рыбными, овощными и грибными, творожными, сырными, фруктовыми и ягодными. Кроме того, они могут быть простыми и изысканными, сытными и деликатесными.

Запеканки также готовят из измельченных продуктов, которые запекают в духовке в специальной форме или высокой сковороде. Блюдо можно подать в качестве основного на завтрак или обед, а сладкие запеканки являются прекрасным десертом.

Процесс приготовления запеканок несложен, в чем вы сами сможете быстро убедиться, если будете готовить эти вкусные блюда.

Попробуйте воспользоваться рецептами, приведенными в нашей книге, и можете быть уверены — результат превзойдет все ваши ожидания.

# РАГУ



## Рагу из говядины с овощами

*1 кг мяса, 2 луковицы, 6–7 ст. ложек сливочного масла, 100 мл вина, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 моркови, 250 г зеленой фасоли, 3–4 клубня картофеля, зелень петрушки, соль.*

Мелко нарезанный лук обжарить с 4–5 ст. ложками масла. Прибавить нарезанное кусочками мясо (от филейной части) и тушить на слабом огне, подливая понемногу воду или бульон. Почти готовое мясо заправить вином и пассерованной мукой.

Отдельно отварить нарезанную кружочками морковь и зеленую фасоль. За 15–20 мин до того, как сварится морковь и фасоль, положить нарезанный ломтиками картофель. Сваренные овощи откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и заправить 2 ст. ложками растопленного сливочного масла, посыпать зеленью петрушки и соединить с мясом. Потушить рагу еще 10–15 мин на слабом огне.



## Говяжье рагу со стручковой фасолью

**4**

*900 г говядины, 50 г муки для обваливания мяса, 3 ст. ложки оливкового масла, 450 г стручковой фасоли,*



*1 ст. ложка порошка чили, 70 мл красного вина, 150–200 мл бульона (куриного, овощного или мясного), 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 4 небольшие моркови, 1 ч. ложка соли.*

С мяса срезать весь жир. Нарезать мясо небольшими кубиками, обвалять в муке, стряхнуть лишнюю. В большой кастрюле на среднем огне нагреть масло, положить туда половину мяса и обжарить. Затем обжарить вторую половину мяса и, когда она будет готова, снова положить в кастрюлю первую, обжаренную часть мяса, добавить чили и соль. Все жарить 5 мин на слабом огне, после этого влить вино, чтобы удалить жир от жаренья. Чеснок и луковицу мелко нарезать, положить к мясу, туда же влить бульон. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить 1 ч, периодически проверяя, хватает ли жидкости (при необходимости вливать воду). Морковь нарезать ломтиками поперек, положить к мясу и тушить еще 30 мин на слабом огне под крышкой. Затем положить фасоль и готовить еще 10–15 мин.



### **Рагу из мяса и овощей с кофе**

*400 г мякоти говядины, 50 г жира, 2 небольшие луковицы, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан крепкого кофе, 1 стакан воды, 4 моркови, 200 г стручковой фасоли, 10–15 шт. чернослива, 100–150 г сливок, зелень, соль.*

Очищенное от пленок мясо нарезать кубиками, положить в сотейник и обжарить в горячем жире. Добавить нарезанный кольцами лук, соль, кофе и тушить на слабом огне почти до готовности. Затем положить разрезанную пополам или на четыре части морковь и



вымытый чернослив без косточек. Спустя некоторое время добавить нарезанные стручки фасоли и немного горячей воды. Тушить на слабом огне до полной готовности. Во время тушения следить за тем, чтобы мясо не подгорело. Прежде чем снять с огня, добавить муку, разведенную сливками. Подавать, посыпав зеленью.



### **Рагу из говядины с капустой (Израиль)**

*1 кг говядины, 500 г брюссельской (или белокочанной) капусты, 4 ст. ложки жира, 2 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка меда, по 1 щепотке сахара, черного молотого перца и соли.*

Нарезать кусочками говядину (от грудинки) и положить в кастрюлю. Припустить в 4 ст. ложках жира мелко нарезанные репчатый лук и чеснок, добавить по щепотке сахара, соли и черного перца, 1 стакан воды и, проварив, влить в кастрюлю с мясом. Тушить мясо в течение 2 ч, подливая периодически понемногу воду.

Сварить в подсоленной воде мелко нарезанную брюссельскую (или белокочанную) капусту, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и присоединить к мясу. Перед окончанием варки в уже готовое рагу добавить 1 ст. ложку меда.



### **Рагу из телятины с грибами**

**6** *600 г телятины, 75 г жира, 750 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репы, 50 г черешков петрушки или*

*сельдерея, 125 г репчатого лука, 150 г помидоров, 150 г свежих грибов, 15 г пшеничной муки, черный перец горошком, зелень петрушки, соль.*



Мясо разрезать на порционные куски, посолить и обжарить в жире до образования на поверхности поджаристой корочки.

Картофель нарезать кубиками, морковь, репу, петрушку, репчатый лук и свежие грибы (белые или шампиньоны) — дольками.

Картофель, овощи и грибы обжарить в жире, сложить вместе с кусками телятины в сотейник, добавить черный перец горошком, связанные в пучок черешки петрушки или сельдерея, залить бульоном и тушить до готовности овощей и телятины.

После этого удалить черешки петрушки, бульон слить, положить в него пассерованную с жиром пшеничную муку, прокипятить, процедить. Залить этим соусом телятину с овощами, добавить дольки свежих помидоров и все прокипятить.

Подавать с овощами, полив соусом и посыпав измельченной зеленью.



### **Рагу из телятины с овощами**

*750 г телятины, 100 г жира, 2 луковицы, 1 ст. ложка пшеничной муки, 100 мл столового вина, 0,5 корня сельдерея, 250 г зеленой фасоли, 2–3 моркови, 2–3 средних клубня картофеля, 3–4 ст. ложки растопленного сливочного масла, 0,5 пучка зелени петрушки, соль.*

Телятину нарезать кусочками, обжарить их в жире, посолить и перемешать с мелко нарезанным



луком. Влить 1 стакан воды и тушить до полуготовности мяса. Добавить 1 ст. ложку муки, разведенной в 100 мл столового вина, и тушить

мясо до готовности.

В небольшом количестве воды припустить морковь, сельдерей, зеленую фасоль и нарезанный кружочками картофель. После этого воду слить и залить овощи 3–4 ст. ложками растопленного масла.

Соединить готовое мясо с овощами и добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Если соуса, в котором варилось мясо, окажется мало, добавить немного овощного бульона. Потушить еще 10–15 мин на слабом огне.



### Рагу из молодой свинины

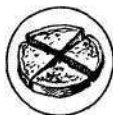
1 кг свинины, 150 г свиного сала, 200 г ветчины, 1 луковица, 2–3 бутона гвоздики, 15–20 горошин черного душистого перца, 1 лавровый лист, 1 стакан белого вина, 1 стакан мясного бульона (или воды), 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки жира, 2 яйца (желтки), 20 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Обжарить, мелко нарезав, свиное сало и ветчину. Добавить свинину, нарезанную на порционные куски и посыпанную черным молотым перцем, луковицу, в которую предварительно воткнуть 2–3 бутона гвоздики, положить душистый перец, лавровый лист и соль. Когда мясо обжарится, влить белое вино, бульон или воду, поставить на огонь и все довести до готовности. Образовавшийся при тушении мяса соус процедить.

Спассеровать муку в 2 ст. ложках жира и развести пассеровку процеженным соусом. Полученный соус варить в течение 8–10 мин, после чего снять с огня,



заправить яичными желтками и маслом. Перед подачей полить мясо готовым соусом.



### **Рагу саррабуло**

*600 г свинины, 200 г печени, 1 стакан красного вина, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 45–50 г топленого сала, рубленая зелень петрушки, 1 бутон гвоздики, черный молотый перец, соль.*

Мясо нарезать кубиками и тушить в красном вине с добавлением нарубленного лука, толченого чеснока, зелени петрушки, гвоздики, перца и соли. Время от времени массу перемешивать, понемногу подливая воду. Печень нарезать кубиками, обжарить на топленом сале и добавить к мясу. Подать к столу с соусом, в котором тушилось мясо.

Рагу подавать с рисом.



### **Рагу из баранины (вариант 1)**

*600 г баранины, 60 г топленого бараньего сала (или говяжьего сала, или животного жира), 500 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репы, 50 г зелени петрушки, 150 г репчатого лука, 75 г томата-пюре, 15 г пшеничной муки, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Части баранины с костью разрубить на куски по 40–50 г, а мякоть разрезать — по 35–40 г. Мясо посолить и обжарить на сковороде или противне с жиром сначала на плите, а затем в духовке. Обжаренное мясо поместить



в кастрюлю, добавить томат-пюре, залить водой или бульоном и тушить 30–40 мин. Затем от мяса отделить бульон, нагреть его до кипения, ввести пассерованную с жиром или подсушенную пшеничную муку и варить соус при кипении 10–15 мин.

Морковь, репу, петрушку и репчатый лук нарезать дольками и слегка обжарить с жиром.

Отдельно обжарить нарезанные на дольки некрупные клубни сырого картофеля.

Обжаренные овощи и картофель положить в посуду с мясом, залить процеженным горячим соусом и снова тушить 25–30 мин. Кроме указанных овощей, к мясу при тушении можно добавить разрезанные на кусочки помидоры, баклажаны и стручки сладкого перца.

При подаче кусочки мяса вместе с овощами и соусом положить на тарелку и посыпать зеленью.



### **Рагу из баранины (вариант 2)**

800 г баранины, 50 г сливочного масла, 3 луковицы, 20 г муки, 250 г чернослива, корица, шафран, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать кусочками и слегка обжарить на сливочном масле, добавить натертый на терке лук, муку. Когда мясо поджарится до золотистого оттенка, залить горячей водой так, чтобы покрыть мясо, закрыть крышкой и варить на медленном огне. Когда кипение усилится, добавить соль, корицу, шафран, перец и продолжать варить на медленном огне.

За 30 мин до полной готовности мяса положить чернослив, предварительно замоченный в воде, промытый



Блюдо довести до готовности, подливая по необходимости горячей воды.



### **Рагу из баранины по-гречески**

*500 г баранины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатного соуса, 1 стакан белого вина, 100 г маслин, 2 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, тимьян, 1 ст. ложка пшеничной муки, черный молотый перец, соль.*

Мясо тщательно промыть, нарезать, посолить и поперчить, обжарить на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком, залить вином, положить чеснок и варить на сильном огне 10–15 мин.

Затем добавить томатный соус, тимьян, лавровый лист, закрыть крышкой и варить до готовности. Когда мясо будет готово, положить в блюдо маслины и заправить мукой, разведенной холодной водой.



### **Рагу из баранины с зеленым горошком**

*1 кг баранины, по 200 г моркови, лука и брюквы, 125 г сушеного зеленого горошка, 50–75 г томата-пюре, 25 г пшеничной муки, 40 г жира, 2 лавровых листа, 2–3 горошины душистого перца, 20 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль.*

Сушеный зеленый горошек перебрать, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить при сильном кипении до готовности.

Баранину нарубить вместе с костями на куски (по 100 г), посолить, положить в глубокий сотейник,



обжарить со всех сторон на плите, обсыпать мукой и жарить 5 мин в духовке. Затем положить томат-пюре, снова все прожарить, влить 1–1,5 л воды, перемешать и, закрыв сотейник крышкой, тушить. Через 40–50 мин к баранине добавить нарезанные кубиками или брусочками и обжаренные лук, морковь и брюкву, душистый перец горошком и лавровый лист.

В почти готовое рагу положить отваренный зеленый горошек. Рагу прокипятить и посолить. Подавать, разложив баранину по тарелкам, залив сверху соусом с овощами и посыпав укропом либо зеленью петрушки. Готовое рагу можно заправить чесноком, растертым с зеленью петрушки.

Так же готовится рагу из телятины, кролика и из потрохов домашней птицы.



### **Рагу из баранины с картофелем**

*500 г баранины, 600 г картофеля, 2 моркови, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 корень петрушки, 1 репа, 1 луковица, 2–3 стакана мясного бульона (или воды), 2 ст. ложки томата-пюре, 50–60 г сливочного масла или маргарина, 1–2 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца или небольшой кусочек жгучего стручкового перца, зелень петрушки или укропа, соль.*

Мясо промыть, удалить из него трубчатые кости, рубить на куски, посыпать солью и обжарить на сковороде. Перед самым окончанием жаренья баранину посыпать мукой, затем положить в кастрюлю, добавить томат-пюре, залить 2–3 стаканами горячего бульона или воды и поставить тушить на маленький огонь. Через 1,5–2 ч после начала тушения переложить баранину в неглубокую



занные дольками овощи (морковь, петрушку, лук, репу, картофель), а также лавровый лист и перец. Залить все процеженным соусом, полученным при тушении, и опять поставить тушить приблизительно на 30 мин. Готовое рагу переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.



### **Рагу из баранины с овощами (вариант 1)**

*1 кг баранины, 250 г измельченного репчатого лука, 80 г оливкового или подсолнечного масла, 250 г стручков зеленой фасоли, по 300 г кабачков и баклажанов, 2 сладких перца, 250 г помидоров, черный молотый перец, соль.*

Подготовить мясо, как для обычного рагу, посолить, посыпать перцем и обжарить на растительном масле вместе с измельченным луком. Не дать блюду остыть.

Припустить на растительном масле овощи (каждый вид — по отдельности): зеленые стручки фасоли, разрезанные пополам, кабачки и баклажаны, нарезанные в форме кубиков, сладкий перец, нарезанный крупной лапшой. Положить баранину в посуду вместе с овощами и добавить нарезанные дольками свежие помидоры, закрыть посуду крышкой и тушить до готовности.



### **Рагу из баранины с овощами (вариант 2)**

*1 кг жирной баранины, 8 луковиц, 600 г стручковой фасоли, 6 шт. моркови, 4 баклажана, 6—8 помидоров, зелень петрушки, молотая корица, гвоздика, стручковый перец, чеснок, соль.*



Баранину нарезать на куски и прожарить вместе с нашинкованным репчатым луком.

Отдельно сварить стручковую фасоль. Нарезать морковь, зелень петрушки, баклажаны и потушить все с бараньим салом. Добавить помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные на части, и снова тушить до готовности, а затем соединить с поджаренным мясом и вареной фасолью, заправить молотой корицей и гвоздикой, толченым стручковым перцем, чесноком и посолить.



### **Рагу из баранины с овощами в томатном соусе**

*1,5–2 кг баранины, 10 шт. моркови, 3–4 брюквы или репы, 10–12 луковиц, 1,5 кг картофеля, 150 г жира, 3 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки томатной пасты, черный молотый перец, соль.*

Мясо вместе с костями нарезать небольшими кусочками, поджарить с мелко нарезанным репчатым луком и небольшим количеством муки. Затем долить воды и тушить мясо под крышкой до полуготовности, добавить нарезанные кубиками овощи и поставить тушить до готовности (при необходимости подливая воду). Когда овощи станут мягкими, заправить томатной пастой.



### **Рагу из баранины с шафраном**

*1 кг баранины (грудинки), 1–2 ст. ложки жира, 2 луковицы, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка корицы, 1 щепотка шафрана, 1 ч. ложка красного молотого перца, 150 г чернослива, соль.*



Баранину нарезать кусочками и слегка обжарить в разогретом жире. Затем прибавить натертый на терке лук и муку. Когда мясо подрумянится, залить горячей водой так, чтобы только оно покрылось водой.

Закрывать кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне. Когда кипение усилится, прибавить соль, корицу, щепотку шафрана и красный перец. Продолжать тушить на слабом огне.

По желанию примерно за 30 мин до полной готовности мяса прибавить чернослив, предварительно замоченный в воде и очищенный от косточек. Дотушить блюдо, подливая, если необходимо, понемногу горячей воды.



### **Рагу из языка**

500–600 г языка, 50 г сливочного маргарина, 150 г моркови, 125 г репы, 50 г зелени петрушки, 150 г репчатого лука (и несколько головок лука-саженца), 500 г картофеля, 500 г кетчупа, лавровый лист, черный, перец горошком, зелень, соль.

Сваренные и очищенные от кожи языки нарезать кубиками весом по 15–20 г каждый. Морковь и репу вымыть, очистить и нарезать дольками.

Петрушку ополоснуть в холодной воде и измельчить. Репчатый лук также разрезать на дольки, а мелкий (саженец) оставить целыми головками. Картофель нарезать небольшими кубиками.

Овощи и картофель слегка обжарить с жиром по отдельности, сложить их в глубокий сотейник, присоединить кусочки вареного языка, залить кетчупом, добавить лавровый лист и перец горошком, тушить при слабом



кипении, закрыв посуду крышкой, до готовности овощей.

В рагу, кроме корней и репчатого лука, можно добавить во время тушения свежие помидоры дольками, стручки фасоли, зеленый горошек, баклажаны и сладкий перец, уменьшив количество моркови и репы.

Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропом.



### **Рагу из кролика (вариант 1)**

*600 г мяса кролика, 100 г копченой грудинки, 1 большая луковица, 1 стебель лука-порея, 3 небольшие репы, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка томатного пюре, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 0,5 стакана сметаны, 2 стакана воды, зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

Мясо кролика нарезать кубиками, поджарить вместе с измельченной копченой грудинкой и кореньями в сотейнике, залить водой и тушить под крышкой на слабом огне до полной готовности.

Жир разогреть, прогреть в нем томатное пюре и муку. Полученную смесь смешать с мясом и овощами и варить еще 8–10 мин. Затем добавить сметану, приправы и измельченную зелень.



### **Рагу из кролика (вариант 2)**



*по 10 г красного молотого перца и черного перца горошком, 1 пучок укропа, йодированная соль.*



Мясо кролика нарезать на кусочки, обжарить в масле и положить в кастрюлю. Мелко нарезанные корни и кружочки картофеля обжарить в масле до золотистой корочки. Посолить и поперчить по вкусу. Тушить мясо вместе с овощами, картофелем и специями примерно 30–40 мин. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



### **Рагу с овощами по-бискайски**

*1 цыпленок (весом около 1 кг), 250 г телятины, 1 небольшая головка цветной капусты, 1 луковица, 3 стебля лука-порей, 1 морковь, 2 помидора, 12 некрупных молодых клубней картофеля, 50–60 г оливкового масла, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, 500 мл мясного бульона, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 0,5 стакана белого вина, 8 артишоков, 2 яйца, сваренных вкрутую, белый молотый перец, соль.*

Цветную капусту варить на пару 30 мин. У цыпленка удалить кожу, вынуть кости и вместе с телятиной нарезать его кусочками. Репчатый лук нарезать кубиками, лук-порей и морковь — ломтиками. Помидоры очистить от кожицы, удалить семена и нарезать. Картофель очистить. В сотейнике разогреть оливковое масло и хорошо подрумянить на нем мясо, после чего вынуть его и отложить. На том же масле пожарить репчатый лук, лук-порей, морковь и муку. Добавить помидоры, петрушку, соль, перец, вино, залить бульоном и все вместе варить 15 мин. Протереть овощи через сито, потом снова



положить в сотейник. Добавить поджаренное мясо и картофель и под крышкой тушить 30 мин до готовности, после чего положить артишоки и разобранную на части цветную капусту.

Подавать, украсив ломтиками вареных яиц.



### **Рагу из курицы**

*1 курица, 500 г картофеля, 100 г репы, 100 г моркови, 25 г корня петрушки, 125 г репчатого лука, 75 г томата-пюре, 50 г жира птицы, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени с пряностями, соль.*

Тушку курицы разрубить на куски (по 2–3 на порцию), посыпать солью, обжарить, а затем тушить на среднем огне почти до готовности.

Картофель нарезать дольками или кубиками и обжарить. Морковь, репу, петрушку и лук также нарезать дольками и спассеровать с маслом. Куски обжаренной птицы положить в сотейник, добавить подготовленные овощи и картофель, пучок зелени с пряностями (лавровый лист, перец, гвоздика, корица), залить томатным соусом так, чтобы гарнир был полностью покрыт, добавить томат-пюре, накрыть посуду крышкой и тушить в духовке. Когда рагу будет готово, удалить пряности и держать рагу до подачи на водяной бане. Так же можно приготовить гуся и утку.



### **Рагу из потрохов домашней птицы**

*1 кг потрохов домашней птицы, 80 г жира, 80 г сливочного масла, 250 г репчатого лука, 400 г мор-*

кови, 200 г репы, 40 г корня петрушки, 800 г картофеля, 160 г томата-пюре, 70 г пшеничной муки, 2–3 лавровых листа, 6–8 горошин душистого перца, 80 г зелени петрушки, сельдерея, зеленого лука или укропа, мясной бульон (или вода), черный молотый перец, соль.



Очищенные и промытые потроха домашней птицы обсушить; крылышки, шейки, желудочки, ножки разрезать на 2–4 части. Потроха хорошо обжарить на сковороде с жиром и переложить в сотейник. На освободившуюся сковороду влить томат-пюре, немного воды или мясного бульона, все прокипятить и слить на потроха. Накрыв сотейник крышкой, тушить их на слабом огне. Через 40–50 мин туда же положить нарезанные кубиками или дольками морковь, репу, петрушку, репчатый лук и картофель. Еще через 10–15 мин всыпать обжаренную и охлажденную муку, растертую со сливочным маслом, лавровый лист и душистый перец горошком, все хорошо перемешать и тушить еще несколько минут.

Перед подачей к столу рагу заправить по вкусу солью, и, по желанию, молотым перцем, переложить на тарелки, посыпать зеленью петрушки, сельдерея, нашинкованным зеленым луком или укропом.

В почти готовое рагу можно положить также отварной зеленый горошек, нарезанные ромбиками стручки фасоли или цветную капусту мелкими кочешками, а также нарубленный и растертый с зеленью петрушки чеснок.



### **Рагу из птичьих потрохов с картофелем**

500 г потрохов, 600 г картофеля, 1 корень петрушки, 1 луковица, 0,5 стакана томата-пюре, 2 стака-



на мясного бульона (или воды), 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Хорошо очищенные и промытые потроха домашней птицы посолить и слегка обжарить на сковороде, после чего посыпать мукой и жарить еще несколько минут. Затем обжаренные потроха сложить в неглубокую кастрюлю, залить 2 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне.

Через 30 мин после начала тушения добавить очищенный, нарезанный дольками обжаренный картофель, перец и лавровый лист. Все это осторожно перемешать и снова поставить тушить на 30 мин.



### Рагу из трески

800 г филе трески, 2 больших пера зеленого лука, 2 луковицы, 4 моркови, 3 помидора, 80–100 г сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 пучок петрушки, красный и белый молотый перец, соль.

Очистить и мелко нарезать зеленый и репчатый лук и морковь. Помидоры промыть в горячей воде, удалить сердцевину с семенами и мелко нарезать мякоть. Растопить сливочное масло и обжарить в нем овощи (кроме помидоров) на маленьком огне в течение 10 мин. После этого положить помидоры, посолить, поперчить, обжарить и подерживать теплыми.

Рыбу нарезать на маленькие кусочки, сбрызнуть лимонным соком. Нагреть на сковороде оливковое масло и обжарить рыбу примерно по 3 мин с каждой стороны.

**20** Приправить красным перцем, посолить, после чего

подать вместе с овощами. Блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



### **Рагу из рыбы с ананасом**

*500 г филе пикши, 100 мл ананасового сока, 1 ананас, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки карри, 100 мл рыбного бульона, 120 мл молока, 1 ч. ложка крахмала, черный молотый перец, сахар, соль.*

Мякоть ананаса нарезать кусочками и потушить в растительном масле, посыпать карри и продолжать тушить на маленьком огне. Затем добавить рыбный бульон с молоком и проварить на малом огне 5 мин. Филе пикши на несколько минут опустить в ананасовый сок, затем обсушить, посолить и поперчить. Крахмал размешать в ананасовом соке, вылить в бульон и, помешивая, довести до кипения. Рыбу положить в соус, закрыть крышкой и тушить 5–6 мин. Заправить солью, молотым перцем и сахаром. Подать с рисом.



### **Рагу из картофеля со сладким перцем и капустой**

*800 г—1 кг картофеля, 3–4 сладких перца, 300–400 г белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 200 г свежих помидоров, 500–600 г кетчупа, 3–4 ст. ложки масла, 0,5 головки чеснока, зеленый лук, зелень петрушки, соль.*

Картофель, нарезанный крупными кубиками или дольками, посолить и обжарить до полуготовности. Красный перец очистить, нарезать соломкой и пассеровать



до полуготовности, затем добавить отвар или горячую воду и при закрытой крышке припустить до мягкости.

Свежую капусту очистить, нарезать квадратиками, опустить в кипящую подсоленную воду, сварить до полуготовности и откинуть на сито. Репчатый лук нарезать и пассеровать до готовности. Свежие помидоры нарезать дольками или кубиками и обжаривать до окрашивания масла в оранжевый цвет.

Все овощи смешать, заправить кетчупом и тушить до готовности картофеля в течение 15–20 мин. За 5 мин до готовности добавить мелко нарубленный или растертый чеснок, мелко нарезанную зелень и хорошо перемешать.

При подаче полить маслом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



### **Рагу из овощей**

*500 г топинамбура, 200 г турнепса, по 100 г моркови, пастернака, зеленой стручковой фасоли и кабачков цуккини, 4 луковицы, по 1 пучку укропа и петрушки, 150 г оливкового масла, 5 г душистого перца, 4–5 бутонов гвоздики, 2–3 лавровых листа, 10 г коры корицы, йодированная соль.*

Очищенные и вымытые турнепс и топинамбур нарезать крупными кубиками и обжарить в оливковом масле. Цуккини очистить, нарезать кружочками и тоже слегка обжарить. Морковь и пастернак нарезать кружочками и обжарить в масле до золотистого цвета. Стручковую фасоль нарезать кусочками, лук – кольцами. На дно кастрюли налить оливковое масло и уложить овощи слоями, добавляя соль и специи. Налить немного воды

и тушить на слабом огне 15–20 мин. Незадолго до окончания тушения положить в соус мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.



### **Овощное рагу с репой**

*2–3 репы, 3–4 клубня картофеля, 2–3 моркови, 1 головка цветной капусты, 3–4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2–3 помидора, 1 стакан овощного отвара, 1 ст. ложка пшеничной муки, сливочное масло, сметана, соль.*

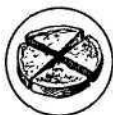
Морковь и репу нарезать дольками и потушить в небольшом количестве воды до готовности. Картофель нарезать дольками и поджарить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде. Все овощи смешать, добавить горошек. Муку поджарить в разогретом масле, добавить овощной отвар, довести до кипения, непрерывно помешивая. Проварить 10 мин, затем заправить сметаной. Полученным соусом залить сложенные в кастрюлю овощи, сверху положить свежие помидоры, нарезанные дольками, и тушить еще 15 мин.



### **Овощное рагу (вариант 1)**

*200 г моркови, 200 г цветной капусты, 200 г картофеля, 200 г зеленого горошка, 120 г помидоров, 60 г репчатого лука, 40 г томата-пасты, 60 г растительного масла, 20 г пшеничной муки, 20 г зелени, 50 г сметаны, соль.*

Цветную капусту разделить на кочешки, отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Из отвара



ра, томата-пасты и муки, предварительно разведенной в небольшом количестве охлажденного отвара, приготовить соус. Промытые, очищенные и нарезанные овощи (морковь, картофель, репчатый лук) сложить в кастрюлю, залить соусом и тушить 15 мин. Добавить отваренную цветную капусту, зеленый горошек и нарезанные дольками помидоры. Все овощи смешать, добавить растительное масло, тушить еще 15–20 мин.

Подавая к столу, полить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.



### Овощное рагу (вариант 2)

5–6 клубней картофеля, 500 г белокочанной капусты, 1 кочан цветной капусты, 2 моркови, 1 репа, 1 корень петрушки, 4–5 ст. ложек зеленого горошка, 1 небольшой кабачок, 2–3 луковицы, 300 г сметанного соуса, 1 ст. ложка томатного сока, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Картофель и кабачок очистить и нарезать мелкими кубиками, морковь – соломкой, белокочанную капусту – квадратиками, репу – кубиками, корни петрушки – кусочками длиной 2–3 см. Цветную капусту разделить на соцветия, лук нашинковать, горох вылущить из стручков (если он очень молодой, можно использовать стручки, очищенные от прожилок и разрезанные на 4 части). Картофель, кабачки, морковь и лук обжарить по отдельности. Капусту, горошек, репу и корень петрушки обжаривать не нужно.

Овощи положить в гусятницу в определенной последовательности. Сначала положить капусту. Залить ее сметанным соусом, посолить. Через 10 мин положить горошек, цветную капусту и репу. Затем через такое же время – все остальные овощи. Тушить до тех пор, пока они





не станут мягкими. В конце тушения добавить 1 ст. ложку томатного сока и пучок листьев петрушки (потом его удалить). Пока овощи тушатся, надо следить, чтобы рагу не подгорело. Если оно слишком загустеет, добавить немного воды, а овощи перемешать. В конце тушения попробовать, достаточно ли соли. Лавровый лист, перец и другие специи лучше не класть, достаточно посыпать рагу зеленью укропа.

Репу можно заменить брюквой, свежий зеленый горох — консервированным, кабачок — тыквой. Но картофель, белокочанная капуста, морковь и репчатый лук должны быть обязательными компонентами.



### **Рагу из овощей с грибами**

*200 г сладкого перца, 250 г баклажанов, 300 г кабачков, 200 г репчатого лука, 200 г грибов, 450 г помидоров, 150 г подсолнечного масла, 30 г петрушки, чеснок, соль.*

Сладкий перец разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину с семенами, половинки разрезать поперек на 4–6 частей и подержать 1–2 мин в кипятке. Баклажаны, нарезанные на 6–8 долек, посолить, дать им полежать 30 мин, промыть в холодной воде, затем отжать воду и разрезать каждую дольку поперек на 3–4 кусочка. Кабачки нарезать кубиками (1,5–2 см). Лук разрезать на дольки (можно взять утолщенную нижнюю часть зеленого лука, без перьев, и нарезать кусочками длиной по 2–3 см). Очищенные и вымытые свежие грибы нарезать ломтиками.

Перец, баклажаны, лук и грибы слегка обжарить — по отдельности — с маслом, сложить слоями в глубокий сотейник или порционные керамические горшки, добавить свежие, разрезанные на дольки помидоры,



листки зелени петрушки и тушить в закрытой посуде при слабом кипении на плите или в духовке 30 мин. Потом отделить из овощей часть сока, в который добавить соль и толченый чеснок, влить этот сок обратно в овощи и перемешать.



### **Рагу из осенних овощей**

*500 г картофеля, 3 моркови, 2 репы, 2 луковицы (и несколько головок лука-саженца), 2 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 стакана овощного отвара, специи, измельченная зелень петрушки, соль.*

Очищенные вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Морковь, репу, брюкву потушить, капусту и фасоль отварить в воде, картофель и лук обжарить на сковороде с маслом. Отдельно на сковороде поджарить муку, развести отваром от тушеных и отварных овощей, прибавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и прокипятить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю, добавить соль, перец, 3–4 бутона гвоздики, кусочек корицы, закрыть кастрюлю крышкой и тушить 15–20 мин. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.



### **Рагу из летних овощей**

**26** *1 кабачок, 1 баклажан, 2–3 моркови, 200 г цветной капусты, 100 г зеленого горошка, 100 г стручковой*

*фасоли, 1 луковица, 2 сладких перца, 100 г растительного масла, зелень петрушки, укроп, специи, соль.*



Очищенные баклажан, кабачок, морковь нарезать кубиками, лук — дольками, стручки фасоли — ромбиками, сладкий перец — соломкой, петрушку измелить. Затем морковь, петрушку, лук, кабачки, баклажаны слегка обжарить. Цветную капусту, разделенную на отдельные кочешки, стручки фасоли, зеленый горошек отварить до полуготовности.

Все овощи соединить, добавить нашинкованный перец, нарезанные дольками свежие помидоры, залить отваром, в котором варились овощи, добавить соль, специи, закрыть крышкой и тушить до полной готовности. В конце тушения положить измеленные чеснок и зелень.



### **Овощное рагу по-лейпцигски**

*500 г зеленого горошка, 3–4 моркови, 500 г спаржи, 100 г сморчков, 60 г сливочного масла, 1 яйцо (желток), 2 ст. ложки сливок, 0,5 ч. ложки сахара, зелень петрушки, соль.*

Сварить спаржу в подсоленной воде в течение 25–30 мин. Нарезать очищенную морковь кубиками. Растопить масло и обжарить в нем очищенный от стручков горошек и морковь, добавить 2–3 ст. ложки воды, соль и сахар. Тушить овощи 20 мин. Примерно через 5 мин после начала приготовления положить обработанные и нарезанные сморчки.

Отрезать верхушки спаржи, положить отдельно, прикрыв крышкой. Разрезать спаржу пополам вдоль. Смешать верхушки спаржи с желтком, добавить в рагу и еще



раз хорошо разогреть, но не кипятить. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.



### **Овощное рагу с рисом**

*2 чашки (по 200 мл) риса, 200 г кольраби, 200 г моркови, 1 луковица, 50 г зеленого горошка, 4 ст. ложки оливкового масла, 200 г несладкого (натурального) йогурта, красный молотый перец, молотый мускатный орех, соль.*

Залить рис 2 ст. ложками горячего оливкового масла, добавить 4 чашки воды. Оставить на среднем огне до тех пор, пока рис не впитает полностью всю воду. В оставшемся оливковом масле спассеровать мелко нарезанный лук. Кольраби и морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками, положить овощи на сковороду к луку и добавить зеленый горошек. Залить смесь йогуртом и оставить на огне на 12 мин. Посолить, приправить красным перцем и мускатным орехом. Подать рис вместе с овощами.

# ЗАПЕКАНКИ

## Закусочные запеканки



### Запеканка из рубленой говядины с картофелем

*750 г рубленой говядины, 1 кг картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 100 г сливочного масла, 1,5 стакана молока, 2–3 яйца, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Очистить картофель, нарезать кружочками и обжарить в сковороде с разогретым сливочным маслом (30–40 г) только с одной стороны.

В оставшемся масле спассеровать очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук. Прибавить рубленую говядину и тоже слегка обжарить (чтобы мясо стало белого цвета). После этого снять мясной фарш с огня, положить измельченную зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу и 1 ст. ложку томата-пюре, разведенного в небольшом количестве воды.

На противень выложить половину поджаренного картофеля, на него положить мясной фарш, а поверх — оставшийся картофель.

Сверху запеканку полить оставшимся растопленным маслом и 0,5 стакана воды и запекать в течение 40–45 мин. После этого вылить сверху 1,5 стакана



молока, взбитого с 2–3 яйцами, и вторично запечь в сильно нагретой духовке до образования румяной корочки.



### **Мясная запеканка**

*300 г говядины (мякоти), 500 г картофеля, 3 яйца, 1 ст. ложка томата-пюре, 50 мл молока, 2 ст. ложки растительного масла, бульон (или вода), зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Промытое мясо (мякоть) пропустить через мясорубку и слегка поджарить на сковороде. Добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, немного бульона или воды и тушить на слабом огне под крышкой 15–20 мин.

Отдельно поджарить очищенный и промытый картофель, нарезав его ломтиками и посолив.

Поджаренный картофель разложить тонким слоем на сковороде, поверх картофеля положить слой поджаренного мясного фарша, разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовку на 5–10 мин для запекания.

Перед подачей на стол посыпать запеканку мелко нарезанной зеленью петрушки.



### **Запеканка из отварной говядины и картофеля**

**30** *400 г отварной говядины, 750 г вареного картофеля, 125 г репчатого лука, 25 г белых сухарей, 1 яйцо,*

25 г сметаны (простокваши), 50 г животного жира, 500 г простокваши или 150 г сметаны (для подачи), перец, зелень.



Отварные мясо и картофель пропустить два раза через мясорубку, добавить пассерованный репчатый лук, соль, перец, измельченную зелень петрушки и все хорошо перемешать. Приготовленную массу положить ровным слоем на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, смазать поверхность смесью сырого яйца со сметаной и запечь в духовке. Готовую запеканку разрезать на противне на порционные куски.

При подаче запеканку положить на тарелку и полить простоквашей или сметаной, посыпать зеленью петрушки.



### Запеканка из телятины с грибами

750 г рубленой телятины, 250–300 г свежих грибов, 1 луковица, 3–4 ст. ложки жира, 1,5 стакана кислого молока, 3 яйца, 3–4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Грибы очистить, промыть, мелко нарезать, припустить в небольшом количестве подсоленной воды, после чего откинуть их на сито, чтобы вода стекла. Мелко нарезанный лук и подготовленные грибы спассеровать с 3–4 ст. ложками жира и посыпать черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Из рубленой телятины приготовить мясной фарш. На смазанный маслом противень выложить примерно половину мясного фарша, сверху положить и разровнять грибы, а на грибы – оставшийся мясной фарш. Запеканку залить кислым молоком, взбитым с яйцами, 3–4 ст.



ложками растительного масла, и запечь в умеренно горячей духовке.



### **Запеканка с баклажанами и помидорами**

*300 г рубленой телятины, 6 баклажанов, 0,5 стакана оливкового масла, 125 г тертого сыра, 1 яйцо, черный молотый перец, немного порошка корицы, соль.*

Баклажаны средней величины очистить, нарезать ломтиками по длине, посолить, залить кипятком и выдержать в воде 3–4 мин. Затем баклажаны вынуть из воды, обсушить салфеткой и обжарить с двух сторон в сильно разогретом оливковом масле.

Рубленую телятину соединить с тертым сыром, прибавить соль, черный перец и немного корицы. Фарш хорошо вымешать.

Оливковое масло, в котором жарились баклажаны, вылить на противень, уложить на него обжаренные ломтики баклажанов, на них положить мясной фарш. Взбить яйцо, залить им запеканку и запечь ее в умеренно горячей духовке.



### **Запеканка из свинины с квашеной капустой**

*1 кг рубленой свинины, 1 кочан квашеной капусты, 2 луковицы, 5–6 ст. ложек смальца, 1 ч. ложка красного молотого сладкого перца, зелень петрушки или черный перец,*

*1 ч. ложка томата-пюре, 2–3 яйца, 1 стакан молока,*

*1 ст. ложка пшеничной муки, соль.*





Взять небольшой кочан квашеной капусты, удалить кочерыжку, срезать твердые части листьев и нашинковать их. Подготовленную капусту поставить тушить с 2 ст. ложками смальца и небольшим количеством воды и довести до мягкости.

Припустить мелко нарезанный репчатый лук в 3–4 ст. ложках смальца. Добавить соль по вкусу, чайную ложку молотого красного сладкого перца, нарезанную зелень петрушки или черный перец, чайную ложку разведенного водой томата-пюре и рубленую свинину. Полученную массу не снимать с плиты еще несколько минут, но уменьшить огонь так, чтобы она не жарилась. Уложить в противень слоями мясо, капусту, снова мясо и капусту и запечь в сильно нагретой духовке. Почти готовую запеканку залить яйцами, взбитыми со стаканом молока, столовой ложкой муки и небольшим количеством соли, и снова запечь.



### **Запеканка из баранины с рисом**

*750 г молотой баранины, 2 луковицы, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана риса, 4–5 красных помидоров, 2 ст. ложки пшеничной муки, 4–5 ст. ложек жира, 1,5 стакана молока, 3 яйца, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.*

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в жире. Затем прибавить красный перец, пропущенное через мясорубку мясо, посолить и тоже обжарить. Снять с огня и посыпать черным перцем и зеленью петрушки.

В 0,5 стакана подсоленной воды и 2 ст. ложках масла отварить рис. На смазанный маслом противень уложить ряд нарезанных ломтиками помидоров, сверху выложить половину мясного фарша, а на мясной фарш —



рис. На рис уложить ломтики красных помидоров, на них выложить оставшийся мясной фарш, а сверху еще ряд нарезанных ломтиками помидоров. Верхний слой помидоров слегка посолить.

Залить запеканку 0,5 стакана горячей воды и запекать в духовке в течение 30 мин. Спассеровать муку в 2–3 ст. ложках жира, развести ее 1,5 стаканами молока. Соус посолить и довести до кипения, непрерывно помешивая. Затем снять с огня, остудить и заправить взбитыми яйцами. Залить им запеканку и вторично запечь в горячей духовке.



### **Запеканка «Один к десяти» по-ирландски**

*100 г баранины, 10 клубней картофеля, черный молотый перец, мясной бульон, соль по вкусу.*

*Для песочного теста: 100 г пшениной муки, 50 г жира, 1 яйцо, 1 щепотка соли.*

Замесить тесто и оставить на 30 мин. Мясо мелко нарезать и положить в плоскую посуду вместе с нарезанным кубиками картофелем. Залить крепким мясным бульоном так, чтобы покрыть картофель, посолить, поперчить и сверху вместо крышки накрыть слоем песочного теста. Выпекать в духовке на слабом огне 90 мин. Название запеканки отражает пропорцию мяса и картофеля.



### **Запеканка с куриным мясом**

**34** *1 курица, 2 ст. ложки пшеничной муки, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 стакан молока, 1 яйцо*

*(белок), 1–2 моркови, 1 небольшой кочан цветной капусты, соль.*



Сварить в слегка подсоленной кипящей воде хорошо промытую тушку курицы. Потом охладить, разделить мясо от костей и мелко нарубить его.

Поджарить 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла и развести 1 стаканом молока и взбитым в густую пену белком, чтобы получить соус. Положить рубленое мясо в смесь и хорошо ее размешать.

Сварить в подсоленной воде морковь и цветную капусту. Нарезать вареные овощи маленькими кусочками и потушить с 2–3 ст. ложками масла.

Смазать маслом подходящую посуду и уложить слоями последовательно мясо, тушеные овощи и опять мясо. Запечь в духовке и подать в этой же посуде.



### **Запеканка из домашней птицы с грибами**

*1 кг мяса индейки или курицы, 1 кг свежих грибов, 500 г репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, черный молотый перец, соль.*

Обработанную тушку курицы или индейки нарезать крупными кусками и запечь в духовке до готовности. Отделить мясо от костей и пропустить через мясорубку. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Грибы перебрать, промыть, нарезать пластинками и поджарить на растительном масле. Яйца взбить. Соединить молотое мясо, жареный лук и грибы, залить все взбитой яичной массой, посолить, поперчить и тщательно перемешать.



Подготовленной массой наполнить форму и запечь в духовке, нагретой до 200° С.



### **Запеканка из печени с картофелем и горохом**

*300 г печени, 2–3 клубня картофеля, 5 ст. ложек консервированного горошка, 1–2 ст. ложки натертого на крупной терке сельдерея, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, черный молотый перец, соль.*

Очистить от пленок печень и сырой картофель пропустить через мясорубку. Добавить тертый сельдерей, яйцо, горошек и молоко. Приправить солью и перцем. Хорошо размешать, переложить в смазанную маслом форму и запекать 30 мин при температуре 200° С. Подавать на стол в той же посуде с моченой брусникой или кисло-сладким салатом.



### **Запеканка из рубленой трески (латышская кухня)**

*500 г филе трески, 100–120 г пшеничного хлеба, 50 мл молока, 1 яйцо, 1 луковица, 40 г столового маргарина, по 20 г панировочных сухарей и сыра, 300 г сметаны, черный молотый перец, немного мускатного ореха.*

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и пассеровать на маргарине.

Треску пропустить через мясорубку вместе с хлебом, предварительно замоченным в молоке, и пассерованным луком. Добавить яйцо, соль, перец, уложить на сковороду или противень нетолстым слоем, посыпать сыром и запечь. При подаче нарезать на порции и полить

сметаной с мускатным орехом. На гарнир подать отварной картофель и зеленый горошек.



### **Запеканка из рыбы**

*1 кг рыбного филе, 50 г булки, 2 яйца, 100 г свежего шпика, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки сметаны, 3 моркови, тертый сыр, мускатный орех, черный молотый перец, соль.*

Рыбное филе (без кожи) пропустить через мясорубку вместе со шпиком, затем второй раз смолоть, добавив обжаренный в 1 ст. ложке разогретого масла лук и вымоченную в воде булку. Добавить в фарш яйца, соль, перец и сметану. Все вместе вымесить. Морковь, нарезанной ломтиками, выложить дно сковороды. На нее уложить фарш, которому придать форму двух батонов. Подлить теплой воды, обмазать растопленным маслом, добавить в жидкость соль, жарить в духовке 1 ч. За 15 мин до готовности посыпать запеканку тертым сыром. Остывшую запеканку разрезать на ломтики.



### **Запеканка из рыбы с рисом**

*700–800 г рыбы, 150 г риса, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, сваренных вкрутую, 60 г сливочного масла, жир (для смазывания формы), соль.*

Отварить рыбу, охладить. Бульон процедить. Слегка обжарить муку на масле (20–30 г), развести горячим бульоном (2 стакана), посолить и прокипятить.



Очистить яйца, нарезать их кружочками. Отварить рассыпчатый рис, заправить маслом и солью. Охлажденную рыбу нарезать мелкими кусочками. В хорошо смазанный жиром сотейник выложить слой риса, поверх него — рыбу, прикрыть кружочками яиц, залить соусом. Запечь в духовке.



### **Слоеная рыбная запеканка с зеленью**

*1 кг рыбного филе, 200 г лука-порея, 200 г сладкого перца, 50 г укропа, 2–3 яйца, крупномолотый черный перец, соль.*

Сладкий перец, зелень укропа и лук-порея промыть. Лук и укроп мелко нарезать. У перца удалить семена и нарезать его тонкими кольцами. Лук-порея смешать со взбитыми яйцами, половину полученной смеси уложить на противень, поверх нее выложить слой рыбы (для блюда можно брать как целые куски рыбы, так и мелкие кусочки), освобожденной от костей. Рыбу посолить, поперчить, посыпать нарезанным укропом. На слой рыбы положить кольца сладкого перца и залить все оставшейся смесью лука-порея с яйцами.

Противень накрыть фольгой и запекать в духовке, нагретой до 200° С.



### **Рыбная запеканка с зеленью и помидорами**

*1 кг рыбного филе, 500 г помидоров, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 300 г све-*

*жсей зелени (шпинат, укроп, сельдерей), крупно-молотый черный перец, соль.*



Помидоры и зелень вымыть, лук очистить. Нарезать помидоры и лук тонкими кружочками. На противень уложить слоями помидоры, лук, полить растительным маслом, посолить и поперчить.

На овощи выложить слой рыбного филе, посыпать зеленью, сверху уложить еще один слой помидоров и лука. Накрыть фольгой и запекать в духовке, нагретой до 200° С.



### **Запеканка из соленой трески**

*800 г—1 кг рыбы, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 2 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, белые молотые сухари, лимонный сок, соль.*

Соленую треску замочить в холодной воде, меняя через каждые 3—4 ч воду. Через 12 ч слить воду и сварить рыбу, залив ее горячей водой с добавлением специй. Готовую рыбу охладить. Разобрать мякоть рыбы на отдельные пластинки — «лепестки».

Слегка обжарить в сковороде с разогретым маслом (20 г) муку, разбавить полученным при варке рыбным бульоном, проварить, снять с огня и заправить солью, лимонным соком, сливочным маслом.

Выложить в смазанный маслом сотейник слой пластинок рыбы, залить частью соуса и повторить эту операцию 2—3 раза. Верхний слой рыбы залить остальным соусом, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Поставить в горячую духовку и быстро запечь.



Отдельно подавать на гарнир отварные макароны, отварной или жареный картофель.



### **Яичная запеканка с ветчиной**

*6 яиц, сваренных вкрутую, 150 г ветчины без жира, 200 г сыра, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 250 мл молока, 0,5 стакана сливок, 0,5 ч. ложки соли, белый молотый перец, молотый мускатный орех, порошок чеснока, масло (для смазывания формы).*

Нарезать яйца и ветчину тонкими ломтиками. Натереть сыр. Намазать маслом (20 г) противень или форму. Разогреть духовку до 220° С. Приготовить соус: растопить масло (50 г) и обжарить в нем муку, постепенно добавляя молоко. Добавить сливки, соль, перец и чеснок. Затем снять с плиты. Уложить слоями яйца, ветчину и посыпать тертым сыром. Каждый слой заливать соусом. Положить кусочки оставшегося масла. Запекать в духовке 30 мин.



### **Запеканка картофельная**

*1 кг картофеля, 2 яйца, 3 луковицы, 1 стакан молока, 60–80 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, белые молотые сухари, соль.*

Картофель очистить, вымыть, сварить и протереть. В горячий протертый картофель добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить в масле. Переложить половину всей массы





на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, положить на нее слой поджаренного лука и накрыть остальной частью массы. Разровнять снова, смазать сметаной или сбрызнуть маслом, поставить в горячую духовку, запекать 20–25 мин.

Также картофельную запеканку можно приготовить с овощным или мясным фаршем.



### **Картофельная запеканка с морковной ботвой**

*1 кг картофеля, 200 г морковной ботвы, 300 г зеленого лука, 100 г растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 200 г сметаны, зелень, соль.*

Картофель промыть, очистить, сварить в подсоленном кипятке и горячим протереть через сито. Морковную ботву и лук хорошо промыть и мелко нарезать. Картофельную массу уложить на смазанный маслом и обсыпанный сухарями противень, сверху равномерно разместить измельченную зелень, залить ее сметаной, чуть-чуть подсолить и запекать в духовке, нагретой до 200–250° С.



### **Картофельная запеканка с грибами**

*4 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 400 г грибов, 800 г картофеля, 200 г сливок, 250 г сметаны, 6 ст. ложек тертого сыра, черный молотый перец, соль.*

Нагреть духовку до температуры 180° С. Смазать 2 ст. ложками сливочного масла большую и плоскую форму для запеканки. Очистить чеснок, пропустить



через чесноковыжималку и посыпать им форму. Быстро, но тщательно промыть грибы, промокнуть, почистить и нарезать тонкими ломтиками.

Очистить картофель, нарезать очень тонкими ломтиками. Половину картофеля разложить в форме (чтобы ломтики заходили один на другой, как черепица), посолить, поперчить и сверху разложить грибы, а потом оставшийся картофель. Еще раз посолить и поперчить.

Смешать сливки со сметаной и равномерно залить картофель. Посыпать сыром, а потом разложить очень мелкими кусочками (хлопьями) оставшееся сливочное масло.

Поставить форму на среднюю полку в духовку и запекать, пока не подрумянится (1 ч 15 мин).



### **Запеканка из картофеля и фасоли**

*2 стакана сухой фасоли, 500 г картофеля, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, соль.*

Сваренные по отдельности картофель и фасоль (ее нужно предварительно замочить на 12 ч) пропустить через мясорубку, добавить соль и перемешать. Половину полученной массы выложить на смазанную маслом сковороду, разровнять, положить поджаренный лук, накрыть его остальной массой, снова разровнять, сбрызнуть маслом и запечь.



### **Картофельная запеканка с луком и яйцом**

**42** *9 клубней картофеля, 3 яйца, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 небольшая луко-*

*вица, 4 ст. ложки сметаны, растопленное сливочное масло, соль.*



Картофель сварить, обсушить, протереть через сито, добавить горячее молоко и сырое яйцо. Сварить оставшиеся 2 яйца. Лук мелко нарезать и обжарить.

Отдельно приготовить фарш: нарубленные вареные яйца смешать с обжаренным репчатым луком.

На сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, положить один слой картофеля, фарш из яйца с луком, а сверху еще один слой картофеля. Блюдо полить сметаной или маслом, посыпать панировочными сухарями и запечь в духовке.

Подать со сметаной или маслом.



### **Запеканка из картофеля и капусты**

*200 г картофеля, 200 г белокочанной капусты, 20 г сливочного масла.*

Картофель очистить, отварить и пропустить через мясорубку. Мелко нашинкованную капусту отварить, откинуть на дуршлаг, перемешать с картофелем, добавить сливочное масло. Овощную массу переложить в сковороду, смазанную маслом, и запекать в духовке 20–30 мин.



### **Картофельная запеканка с квашеной капустой**

*10 клубней картофеля, 1 кг квашеной капусты, 4–5 ст. ложек сливочного или растительного масла,*



*1 луковица, 3 яйца, 1,5 стакана кислого молока, черный молотый перец.*

Картофель очистить, нарезать ломтиками и поджарить. Квашеную капусту потушить, добавить масло, мелко нарезанный лук, перец.

На смазанную маслом сковороду выложить половину картофеля, сверху квашеную капусту, а на нее слой картофеля. Все полить маслом. Запеканку залить яйцами, взбитыми с кислым молоком, и запечь в духовке до образования румяной корочки.



### **Картофельная запеканка с творогом и зеленью**

*1 кг картофеля, 200 г репчатого лука, 50 г растительного масла (или сметаны), 1 ст. ложка панировочных сухарей, черный молотый перец.*

*Для начинки: 500 г творога, 5 яиц, 100 г зелени петрушки.*

Картофель вымыть, очистить, сварить в подсоленной воде и протереть через сито. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Смешать картофель и лук, поперчить по вкусу.

Яичные белки отделить от желтков. Белки хорошо взбить и смешать с картофельной массой.

Приготовление начинки. Зелень петрушки промыть, обсушить и мелко нарезать. Отжатый творог протереть через сито, смешать с яичными желтками и измельченной зеленью, посолить по вкусу.

Противень смазать маслом, посыпать сухарями, уложить на него ровным слоем половину картофельной массы, затем равномерно разместить начинку



из творога и зелени и закрыть оставшимся картофелем. Верх запеканки смазать маслом (или густой сметаной), поставить противень в духовку, разогретую до 190–200° С, и запекать приблизительно 20–30 мин.



### **Запеканка из свежей капусты с мясом**

*1 небольшой кочан капусты, 700 г мяса, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 стакан сметаны, 4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, черный молотый перец, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку и поджарить на растительном масле с мелко нарезанным репчатым луком. Полученную массу посыпать перцем и посолить.

Неглубокую посуду смазать маслом, посыпать сухарями. На дно уложить листья капусты, предварительно ошпаренные, на них — часть фарша. Накрыть его листьями капусты и положить вторую половину фарша. Накрыть капустными листьями, посыпать молотыми сухарями. Положить несколько кусочков сливочного масла и залить сметаной. Посолить и запечь в духовке.



### **Запеканка капустная с мясом**

*300 г капусты, 150 г отварной говядины (или индейки), 30 г лука, 15 г сливочного масла, 1 яйцо, 30 г тертого сыра.*

Отварное мясо пропустить через мясорубку. Капусту нашинковать и сварить в подсоленной воде. Смешать мясо с капустой, добавить спассерованный на



масле репчатый лук, сырое яйцо и перемешать. Выложить массу в смазанную маслом форму, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.



### **Запеканка из брюквы**

*1 кг брюквы, 6 ст. ложек панировочных сухарей из пшеничного хлеба, 80 г сливок, 2 яйца, 0,25 ч. ложки тертого мускатного ореха, 1–2 ч. ложки соли, 50 г сливочного масла.*

Брюкву вымыть, очистить и нарезать маленькими кубиками. Залить водой, посолить и под крышкой поварить 15–20 мин. Потом процедить и протереть брюкву через сито.

Панировочные сухари насыпать в миску и на несколько минут замочить в сливках.

Духовку разогреть до 180° С. Взболтать яйца вместе с пюре из брюквы и смешать с набухшими панировочными сухарями. Пюре посолить и приправить мускатным орехом. Форму для запеканки смазать маслом и наполнить пюре из брюквы. Запекать в духовке около 1 ч, пока верх не подрумянится.



### **Запеканка из цветной капусты**

*1 кочан цветной капусты, 1–2 ст. ложки сливочного масла, немного тертого сыра, 1 стакан сметаны, соль.*

кусочки, уложить ровным слоем на противень, залить сметаной и 1 стаканом отвара, в котором варилась капуста, положить сливочное масло и посыпать тертым сыром. Запекать в умеренно горячей духовке до образования румяной корочки.



### **Запеканка из цветной капусты с творогом**

*400 г цветной капусты, 200 г творога, 4 яйца, 200 г тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Цветную капусту вымыть, обсушить, разобрать на соцветия и мелко нарубить. Добавить вымешанный творог, тертый сыр, яйца и все взбить до получения однородной массы.

Смесь уложить в смазанную маслом форму и выпекать в духовке в течение 20–25 мин. Подать горячей.

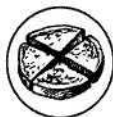


### **Запеканка из помидоров с яйцами и брынзой**

*6 помидоров, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 яйцо, 150 мл молока, 100 г измельченной брынзы, 1 пучок мелко нарезанной зелени петрушки.*

В сливочном масле поджарить до золотистого цвета мелко нарезанный лук, положить нарезанные помидоры и жарить вместе с луком 15 мин.

Добавить муку, хорошо размешать. Полученную смесь выложить на противень. Взбить яйцо с молоком и залить смесь. Сверху посыпать измельченной брын-



зой и мелко нарезанной зеленью петрушки. Запечь в духовке.



### **Запеканка из тофу овощная**

*400 г тофу, 200 г картофеля, 100 г свежей белокочанной капусты, 100 г моркови, 50 г репы, 4 луковицы, 2 яйца, 40 г топленого масла, 80 г тертого сыра, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки белых молотых сухарей, черный молотый перец, соль.*

Морковь, репу, капусту, нарезанные соломкой, обварить кипятком. Лук, нарезанный колечками, обжарить в масле. Картофель отварить и вместе с тофу пропустить через мясорубку. Все смешать, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Уложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Посыпать сухарями, смешанными с тертым сыром, и запечь. Вынув из духовки, полить сметаной, взбитой в миксере с толченым чесноком.



### **Грибная запеканка с мясом**

*200 г филе телятины, 50 г лука-шалота, 50 г белого хлеба без корок, 1 яичный белок, 3 ст. ложки сливок, 0,5 ч. ложки соли, по 1 щепотке белого молотого перца и порошка имбиря.*

*Для грибной массы: 800 г грибов разных сортов, 50–60 г сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г лука-шалота, нарезанного кубиками, 0,5 зубчика чеснока, 200 мл мясного или куриного бульона, по*



*0,5 ч. ложки базилика, тимьяна, шалфея и тмина,  
1 щепотка соли, 200 г сливок.*



Мясо нарезать кубиками. Лук-шалот нарубить, слегка обжарить в масле и положить в мясо вместе с хлебом, нарезанным кубиками. Взбить яичный белок со сливками, добавить соль и пряности. Полить этой смесью хлеб и поставить на 12 ч в холодильник.

Обжарить мелко нарезанные грибы в растительном масле. Растопить сливочное масло и обжарить в нем лук-шалот и рубленый чеснок. Залить все бульоном от варки птицы. Добавить пряности и все проварить, пока жидкость не станет плотной. Протереть грибы через сито. Все перемешать и поставить на 12 ч в холодное место.

Мясную массу смешать в пюре, соединить со сливками и грибной массой. Выпекать запеканку в форме, хорошо смазанной сливочным маслом, на водяной бане примерно 50 мин.

## **Десертные запеканки**



### **Ароматизированная яблочная запеканка**

*250 г белых сухарей, 6 кислых яблок, 80 г сахарной пудры, 500 мл молока, 2 яйца, 1 ч. ложка молотой корицы, лимонная цедра, сахарная пудра.*

К тертым сухарям добавить мелко нарезанные яблоки, сахарную пудру, корицу, измельченную лимонную цедру. Массу перемешать.

Выложить массу в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и запечь в горячей духовке.



В молоке размешать яйца, этой смесью залить запеченное изделие, снова поставить в духовку и допечь. Готовую и немного остывшую запеканку посыпать сахарной пудрой.



### **Запеканка из моркови, риса и яблок**

*0,5 стакана рисовой крупы, 300 мл молока (для варки каши), 400 г моркови, 200 г яблок, 1 стакан молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, белые молотые сухари.*

Сварить вязкую кашу на молоке. Морковь нашинковать и припустить, добавить 150 мл молока и тушить до готовности. Смешать морковь с нашинкованными сырыми яблоками, лимонной цедрой и сваренным, слегка остывшим рисом. Добавить сахар и яйца, влить 50 мл молока, хорошо вымесить и выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями. Сверху смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче на стол полить растопленным маслом.



### **Макаронная запеканка с яблоками**

*500 г макарон, 4 яйца, 800 г яблок, 1,5 стакана молока, 2 стакана сахара, 30 г топленого масла, 100 г сметаны, соль.*

Яблоки мелко нарезать. Макароны отварить, процедить, смешать с сахаром и яблоками, положить в кастрюлю с растопленным маслом. Яйца взбить с молоком,



залить смесью макароны и поставить запекать в хорошо нагретую духовку со средней температурой. Готовую запеканку выложить на плоскую тарелку, разрезать на порции. Отдельно подать сметану или горячее молоко.



### **Запеканка из макарон с творогом и орехами**

*150 г макарон, 400 г творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сахара, 4 яйца, изюм, 1 стакан орехов, лимонная цедра, жир (для смазывания формы).*

Макароны сварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. У яиц отделить желтки от белков.

Творог смешать с желтками, сахаром, растопленным маслом и тертой лимонной цедрой. В массу добавить макароны, промытый и перебранный изюм, измельченные орехи. Последними ввести взбитые белки.

Массу выложить в смазанную жиром форму и запечь в духовке.

Подавать со сладким соусом.



### **Запеканка из вермишели и крыжовника**

*250 г вермишели, 300 г крыжовника, 200 г сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Вермишель сварить в соленой воде, процедить. У яиц отделить желтки от белков. Заправить маслом и желтками, растертыми с половиной нормы сахара.



В смазанную маслом форму положить слой вермишели, слой крыжовника, сваренного в сиропе. Белки взбить с оставшимся сахаром, выложить на слой крыжовника. Запечь в духовке.

Подавать с сиропом, в котором варился крыжовник, или с ванильным соусом.



### **Запеканка манная с изюмом**

*100 г манной крупы, 500 мл молока, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 100 г изюма, 3 ст. ложки сахара.*

В кипящее молоко добавить масло и, помешивая, засыпать манную крупу. Варить на слабом огне, затем добавить сахар, желтки сырых яиц. Промытый и высушенный изюм ввести в массу вместе со взбитыми белками.

Выложить массу в форму и запечь в духовке.

Подавать запеканку горячей или холодной с фруктовым соусом.



### **Запеканка манная с апельсинами**

*100 г манной крупы, 500 мл молока, 2 ст. ложки сахара, 80 г маргарина, 3 яйца, 1 апельсин, соль.*

Сварить манную кашу на молоке, добавив соль, сахар и маргарин, охладить, добавить тертую цедру апельсина, желтки и взбитые в густую пену белки. Подготовленную массу поместить в форму, сверху положить дольки апельсина, посыпать сахаром и запекать в духовке в течение 30 мин.

Подавать запеканку горячей или холодной с апельсиновым, яблочным или другим соком.



### **Запеканка из белого хлеба с вином**

*150 г тертых белых сухарей, 5 яиц, 150 г сахарной пудры, 200 мл белого сухого вина, сливочное масло.*

У яиц отделить желтки от белков. Желтки с сахарной пудрой растереть в пену, осторожно ввести густую белковую пену и тертые сухари. Приготовленную массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, поместить ее в кастрюлю с водой, а кастрюлю — в разогретую духовку. Запекать на небольшом огне. Готовую охлажденную запеканку выложить из формы, пропитать вином и посыпать сахарной пудрой.



### **Запеканка рисовая с шоколадом**

*350 г риса, 500 мл воды, 500 мл молока, 80 г сливочного масла или маргарина, 200 г сахарной пудры, 3 яйца, 20 г тертого шоколада, 30 г изюма, 30 г орехов, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 щепотка соли, белые панировочные сухари.*

Рис перебрать, промыть, залить водой и молоком, посолить и варить до мягкости. Оставить охлаждаться. Масло или маргарин, сахар, желтки растереть. Добавить шоколад, промытый изюм, растертые орехи, корицу, охлажденный рис и белки, взбитые в густую пену. Массу перемешать и выложить в смазанную маслом или маргарином и обсыпанную панировочными сухарями форму, кото-



рую поместить в кастрюлю с водой, кастрюлю — в разогретую духовку, где запекать на небольшом огне. Готовую запеканку посыпать сахарной пудрой и подавать к столу с компотом.



### **Запеканка рисовая со сливами**

*350 г риса, 300 г слив, 1 л молока, 20 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахарной пудры, 30 г ванильного сахара, лимонная цедра, 3 яйца, 30 г пшеничной муки, 1 щепотка соли, белые панировочные сухари.*

Рис перебрать, промыть, залить молоком, посолить и сварить. К охлажденному рису добавить масло или маргарин, 80 г сахарной пудры, ванильный сахар, мелко нарезанные сливы, измельченную лимонную цедру, желтки; массу перемешать. Белки, взбитые в густую пену с оставшейся пудрой, смешать с мукой, потом с рисом. Массу выложить в смазанную маслом или маргарином и обсыпанную панировочными сухарями форму, поместить в кастрюлю с водой, кастрюлю — в разогретую духовку. Запекать на небольшом огне.

Готовую рисовую запеканку подать к столу с муссом, киселем, вареньем или джемом.

Таким же способом готовят рисовую запеканку с абрикосами и персиками.



### **Запеканка рисовая или пшеничная**

**54** *1 стакан крупы, 3 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла,*

*50 г изюма, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки молотых пшеничных сухарей, соль.*



Сварить вязкую кашу на молоке, затем дать ей немного остыть, добавить в нее яйца, промытый изюм, размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду. Поверхность разровнять, смазать смесью яиц и сметаны. Запечь в духовке до образования румяной корочки.

Готовую запеканку разрезать на порции и полить растопленным маслом.

Отдельно можно подать горячий ягодный кисель.



### **Запеканка пшенная**

*250 г пшена, 2 стакана воды, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, по 50 г изюма, цукатов или 100 г урюка без косточек, 3–4 ст. ложки сметаны, корица, жир (для смазывания формы).*

*Для соуса: 500 мл молока, 75 г пшеничной муки, 30 г сахара, 15 г сливочного масла, ванилин.*

Сварить рассыпчатую пшенную кашу на воде, охладить ее до 50–60° С, добавить яйцо, масло, сахар, промытый изюм, цукаты или промытый в горячей воде и шинкованный урюк без косточек, корицу. Массу хорошо перемешать.

Разложить слоем толщиной 5–6 см на противень, смазанный жиром, поверхность полить сметаной и запекать в духовке.

Приготовление соуса. Прогреть с маслом муку, непрерывно помешивая, так чтобы она только слегка пожелтела. Развести муку молоком, добавить сахар, ванилин и прогревать до загустения.



Готовую и немного охлажденную запеканку нарезать на порции и полить соусом.



### **Запеканка из овсяных хлопьев шоколадная**

*150 г овсяных хлопьев, 500 мл молока, 100 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 3 ст. ложки порошка какао, 3 яйца, 50 г любых очищенных орехов или тыквенных семечек, 1 щепотка ванилина, жир (для смазывания формы).*

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья. У яиц отделить желтки от белков.

Масло, сахар, желтки взбить, добавить какао, рубленые орехи или семечки, ванилин. Последней добавить кашу из хлопьев. Белки взбить в густую пену, осторожно ввести в массу.

Выложить все в смазанную жиром форму и запекать в духовке 30 мин.

Подавать с фруктовым или ягодным соусом.



### **Запеканка из пирожных**

*1 суповая тарелка различных пирожных, остатков торта, раскрошенное печенье, шоколад, орехи, 3 яйца, 0,5 стакана молока, ром, жир (для смазывания формы).*

В смазанную жиром форму положить различные кондитерские изделия или куски торта, орехи, кусочки шоколада. Все залить смесью из взбитых яиц, мо-



лока и рома. В духовке запекать около 20 мин. Подавать с ягодным соусом.



### **Запеканка творожная с вареньем**

*140 г творога, 8 яичных белков, любое варенье или любой джем (столько, сколько весят 8 белков), 70 г тертых сухарей, 300 г изюма, сахарная пудра, сливочное масло (для смазывания формы).*

Белки, варенье или джем, протертый творог взбить венчиком до загустения массы, к которой добавить тертые сухари и мытый изюм.

Приготовленную массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями форму, которую поместить в кастрюлю с водой, а кастрюлю – в разогретую духовку, где и запекать.

Готовую запеканку посыпать сахарной пудрой и подать к столу.



### **Запеканка творожная с ежевикой**

*200 г творога, 200 г ежевики, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка манной крупы, 1–2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, сливочное масло (для смазывания формы).*

Творог протереть через сито, добавить сливочное масло, яйцо, манную крупу и сахар, перемешать. Уложить половину творожной массы на смазанную маслом сковороду, на нее равномерно разложить вымытые ягоды ежевики, затем положить оставшуюся творожную массу.



Посыпать запеканку сахаром и запечь в горячей духовке. При подаче можно полить сметаной или любым ягодным сиропом.



### **Запеканка ореховая с кремом**

*100 г растертых орехов, 50 г панировочных сухарей, 70 г сливочного масла или маргарина, 5 яиц, 70 г сахарной пудры, 1 ч. ложка молотой корицы, лимонная цедра.*

*Для крема: 250 г сметаны, 70 г сахарной пудры, 2 яйца (желтки), 80 г растертых орехов.*

Масло или маргарин, желтки, сахарную пудру растереть, добавить молотую корицу, измельченную лимонную цедру, панировочные сухари, сбрызнутые ромом, взбить в густую пену белки, растертые орехи.

Приготовленную массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями форму, которую поместить в кастрюлю с водой, а кастрюлю — в разогретую духовку. Запекать на небольшом огне.

Приготовление крема. Сметану, сахарную пудру и желтки взбивать на водяной бане, постоянно помешивая, до загустения. Затем ввести растертые орехи.

Готовую, чуть охлажденную запеканку выложить из формы и, намазав сверху ореховым кремом, подать к столу.



### **Запеканка банановая со взбитыми сливками**

**58** *1 банан, 60 г пшеничной муки, 4 яйца, 100 г сахарной пудры, 100 г растертых орехов, 200 г сливок*

35–45%-ной жирности, 20 г сахарной пудры, 20 г тертого шоколада, белые панировочные сухари, сливочное масло (для смазывания формы).



У яиц отделить желтки от белков. Желтки с сахарной пудрой растереть в пену, добавить орехи, очищенный от кожуры банан, нарезанный мелкими кусочками; массу перемешать. Белки взбить в густую пену, которую вместе с мукой ввести в желтковую массу.

Приготовленную смесь выложить в смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями форму, которую поместить в кастрюлю с водой, кастрюлю – в разогретую духовку и запекать на небольшом огне.

Готовую, слегка охлажденную запеканку выложить из формы, украсить взбитыми сливками и бананом, нарезанным кружочками.

Охлажденные сливки взбить, добавив сахарную пудру и тертый шоколад.



### **Запеканка картофельная с фруктами**

150 г вареного картофеля, 60 г муки, 4 яйца, 150 г сахарной пудры, 30 г ванильного сахара, 70 г сливочного масла или маргарина, 70 г растертых орехов, 50 г изюма, свежие или консервированные фрукты, 3 яичных белка и 1 стакан сахарной пудры для белкового крема, белые панировочные сухари, сливочное масло (для смазывания формы).

Сахарную пудру (150 г), ванильный сахар, масло или маргарин растереть в пену, добавить желтки (по одному). Массу размешать, добавить в нее орехи, натертый на терке картофель, промытый изюм, взбитые в пену белки, и муку.



Приготовленную массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, поместить ее в кастрюлю с водой, а кастрюлю — в разогретую духовку. Запекать на небольшом огне. Готовую запеканку выложить из формы и перед подачей украсить кремом из белков, взбитых с сахарной пудрой, и фруктами.



### **Запеканка из тыквы и творога**

*500 г тыквы, 500 г творога, 100 г сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки белых молотых сухарей, тертая цедра лимона, корица или ванилин, жир (для смазывания формы).*

Очищенную тыкву нарезать, обжарить в масле, положить в смазанную жиром, посыпанную сухарями форму, чередуя слои тыквы со слоями творога. Творог подготовить: масло, оставшееся после обжаривания тыквы, сахар (0,5 стакана), желтки и специи взбить, добавить сухой, мелкозернистый творог, молотые белые сухари, половину нормы взбитых белков. Сверху запеканку посыпать сухарями. Запекать в духовке 20 мин. Затем вынуть, выложить поверхность остальными взбитыми с оставшимся сахаром белками. Еще раз прогреть в духовке, чтобы белки приобрели желтоватую окраску. Подавать запеканку с фруктовым соусом.



### **Запеканка из тыквы и яблок**

*500 г тыквы, 3 кисло-сладких яблока, 1 стакан молока, 200 г ванильных сухарей или печенья, 8 ст. ложек сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, моло-*

*тая корица или тертая цедра лимона, жир (для смазывания формы).*



Очищенную тыкву натереть на крупной терке, добавить 1 ст. ложку масла, тушить под крышкой. Во время тушения сухари или печенье залить теплым молоком, не давая им раствориться.

Очищенные яблоки натереть на крупной терке, смешать с тушеной тыквой. Добавить сахар (половину нормы), желтки, пряности и половину взбитых в густую пену белков. В смазанную жиром форму положить слой размоченных сухарей, слой яблок и тыквы, сверху разложить кусочки масла. Запекать в духовке 15 мин, затем форму вынуть, на поверхность запеканки выложить остальные яблоки с оставшимся сахаром и белками, еще раз поставить в духовку и запекать 5–10 мин. К столу подать прямо в форме. К запеканке подать сметану, сахар, корицу.



### **Запеканка из моркови с миндалем**

*130 г вареной тертой моркови, 80 г растертого миндаля, 60 г панировочных сухарей, 4 яйца, 120 г сахарной пудры, 2 ст. ложки рома, фруктовый сок.*

У яиц отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахарной пудрой, добавить тертую морковь, миндаль, панировочные сухари, ром. Массу перемешать. Белки взбить в густую пену, которую осторожно ввести в приготовленную массу.

Выложить все в смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями форму, которую поместить в кастрюлю с водой, а кастрюлю — в разогретую духовку. Запекать на небольшом огне.



Готовую запеканку перед подачей к столу пропитать фруктовым соком.



### **Свекольная запеканка с творогом**

*4–5 шт. свеклы, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана манной крупы, 1 стакан творога, 4 яйца, сахар, масло, сухари, сметана, соль.*

Свеклу испечь и пропустить через мясорубку. Сварить сладкую густую манную кашу. Творог протереть через сито, смешать его со свеклой и манной кашей, добавить сырые яйца, соль и сахар по вкусу. Смазать маслом форму, обсыпать сухарями, выложить в нее массу, разровнять, посыпать сверху сухарями, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Подавать со сметаной.



### **Базельская запеканка**

*200 г мандаринов, 300 г пшеничной муки, 250 г сливочного масла, 3 яичных желтка, 20 г изюма, белые молотые сухари, жир (для смазывания формы), ванильный сахар, соль.*

Сливочное масло взбить, растереть с желтками, добавить ванильный сахар, соль, мелко нарезанные мандарины, изюм и муку. Массу выложить в смазанную жиром и обсыпанную молотыми сухарями форму и поставить в духовку на 40 мин.

Готовую запеканку подавать с фруктами и шоколадным соусом.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
РАГУ . . . . .	4
ЗАПЕКАНКИ . . . . .	29
Закусочные запеканки . . . . .	29
Десертные запеканки . . . . .	49

## РАГУ И ЗАПЕКАНКИ

Художественный редактор А.Г. Лютиков  
Технический редактор К.В. Силаева  
Редактор К.К. Алексеев  
Корректор И.Г. Иванова  
Художник А.Ю. Котова

ООО «Издательство «Терция»  
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н  
E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

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

**Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74,  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. отдела реализации (812) 365-44-80/81/82.

**В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.  
Тел. (8312) 72-36-70.

**В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.

**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

**В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.  
Тел. (343) 378-49-45.

**В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.

**Во Львове:** Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,  
ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:**  
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.  
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:**

**В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:**  
Центральный магазин — Москва, Сухареvская пл., 12. Тел.: 937-85-81, 780-58-81.

**В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:**  
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать 22.09.2006.  
Формат 70x100 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.  
Тираж 5000 экз. Заказ № 5339

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14