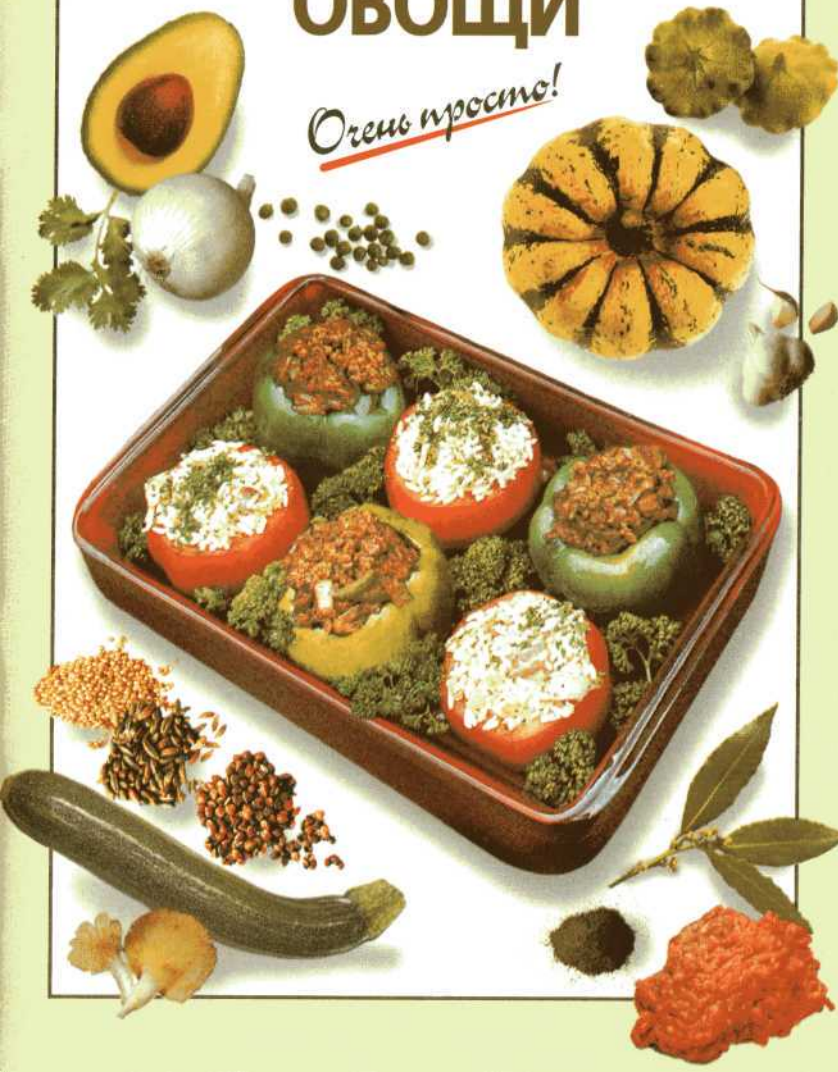


# ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

*Очень просто!*



ББК 36.991  
Ф25

Составитель *И. В. Довбенко*

**Ф 25 \* Фаршированные овощи / Сост. ИВ. Довбенко. —  
М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. - 64 с.**

Фаршированные овощи могут украсить ваш повседневный и праздничный стол как в эстетическом, так и гастрономическом отношении. Даже самые обычные продукты при наличии желания, фантазии, сноровки могут превратиться в весьма нарядные и вкусные блюда.

В нашей книге вы найдете рецепты овощей, фаршированных традиционными и необычными начинками. Подавать такого рода закуски можно как горячими, так и холодными.

© «Терция», составление, 2007  
© «Терция», оформление, 2007  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

ISBN 978-5-699-00158-3

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

## Предисловие

Фаршированное блюдо — всегда сюрприз, ведь оно может содержать в себе самые разнообразные начинки. Немного фантазии и сноровки способны превратить даже обычные луковицы и репки в красивое и вкусное праздничное блюдо. Очень аппетитно выглядят фаршированные овощи на отдельном блюде, украшенные зеленью, или выложенные гарниром вокруг жаркого.

Давно заслужили признание фаршированные всевозможными начинками перцы, помидоры, кабачки, баклажаны. А репу, брюкву, капусту начиняли кашей, грибами, мясом еще наши прапрабабушки.

Фаршированные овощи можно готовить без тепловой обработки и подавать их в качестве холодной закуски, это особенно относится к помидорам и огурцам. Можно тушить и запекать, жарить и варить на пару — все зависит от вашего вкуса и желания. Фаршированные овощи прекрасно сочетаются с салатами из свежих овощей и зелени, с разнообразными соусами, их подают к жареной и запеченной рыбе, птице, мясу; однако и сами по себе они являются вполне самостоятельным блюдом к обеду или ужину.

Покупая продукты, целесообразно отбирать плоды, близкие по размеру и форме, а также однородные по цвету (если это помидоры или перцы), не допускается наличие повреждений или признаков порчи. Корнеплоды должны быть плотными и ровными, ни в коем случае не мягкими, иначе приготовленное из них блюдо будет «ватным» на вкус. Капуста для голубцов и фарширования должна быть белой с тонкими хрустящими сладкими листьями.



Плотная зеленая капуста с толстыми листьями для этой цели не годится, она несочная и безвкусная, голубцы из нее получатся жесткими и не пропитаются соусом.

Готовить фаршированные овощи желательно незадолго до подачи на стол, т. к. при повторном нагревании нежные плоды могут потерять форму и цвет, что скажется и на вкусовых качествах блюда. Исключение составляют овощи, тушенные в соусе или плотные запеченные корнеплоды: картофель, репа, брюква, свекла.

# АВОКАДО



## **Авокадо, фаршированные креветками и травами**

*2 авокадо, 300–400 г замороженных креветок, 1 пучок зелени укропа, эстрагона, 6 ст. ложек майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки виски, 1 щепотка белого молотого перца, соль на кончике ножа.*

Креветки вынуть из упаковки, прикрыть их и дать оттаять. Авокадо вымыть, обсушить и разрезать вдоль пополам. Вынуть из них косточки, а мякоть выскоблить из половинок авокадо так, чтобы остался лишь толстый край. Половинки плодов сбрызнуть лимонным соком и поставить в холодное место. Выскобленную мякоть нарезать мелкими кубиками. Майонез размешать с лимонным соком, виски, солью и молотым перцем. Мелко нарезанные травы подмешать к майонезному соусу. Мякоть авокадо и сваренные креветки перемешать в майонезном соусе и этой смесью нафаршировать половинки авокадо. Каждую порцию украсить 1 небольшой веточкой укропа.



## **Авокадо, фаршированные моллюсками**

*На 4 порции: 2 спелых авокадо, 1 баночка маринованных моллюсков (200 г), 2 ч. ложки лимонного*



сока, 1 небольшой грейпфрут, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка йогурта, 1 ч. ложка молотого миндаля, по 1 щепотке белого молотого перца, приправы карри и соли.

Авокадо вымыть, обсушить, разрезать пополам вдоль и удалить косточки. Линии среза половинок авокадо побрызгать лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела. Грейпфрут очистить, из долек вынуть мякоть. Затем разместить дольки грейпфрута и моллюски на половинках авокадо.

Майонез смешать с йогуртом, молотым миндалем, оставшимся лимонным соком, солью, перцем и карри. На каждую фаршированную половинку авокадо положить по 1 ст. ложке майонезного соуса. Из половинок авокадо мякоть выскоблить чайной ложкой, нарезать мелкими кубиками и в последнюю очередь подмешать их в майонез.



### Авокадо с муссом из ветчины

На 4 порции: 2 авокадо, 100 г вареной ветчины, 2–3 веточки укропа, 4–6 кружочков лимона, 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка коньяка, 4–5 капель соуса табаско, 1 ст. ложка лимонного сока, белый молотый перец, соль по вкусу.

Ветчину, если нужно, очистить от шкурки, нарезать кубиками и измельчить в пюре в кухонном комбайне или миксером. Добавить сливки и коньяк. Посыпать перцем и влить соус табаско по вкусу. Авокадо вымыть, надрезать вдоль. Половинки разъединить и отделить, косточки вынуть. Мякоть сбрызнуть лимонным соком. Половинки выложить на закусочную тарелку, заполнить ветчинным муссом, украсить укропом и половинками кружков лимона.

# АРТИШОКИ



## Артишоки с начинкой из сыра

*4 больших артишока, 250 г сыра, 1 пучок петрушки, 1 зубчик чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла, 125 мл горячей воды, лимонный сок, перец, соль.*

Срезать плодоножки у артишоков, подрезать верхние листья, удалить 3—4 нижних листа. Все места срезов натереть лимонным соком. Артишоки положить в подсоленный и подкисленный кипяток и варить 10 мин. Затем остудить и раскрыть листья, посолить и поперчить изнутри. Уложить в них нарезанный тонкими полосками сыр, несколько полосок проложить между листьями. Посыпать рублеными петрушкой и чесноком. В кастрюле нагреть 3 ст. ложки оливкового масла, плотно уложить в нее артишоки и немного потушить. Оставшимся маслом сбрызнуть артишоки. Полить горячей водой, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 50 мин. Выложить артишоки в подогретую тарелку и полить отваром.



## Артишоки с креветками

*300 г мороженых креветок, 4 артишока, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки сливоч-*



ного масла, 4 ст. ложки хлебных крошек или панировочных сухарей, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка зелени укропа, 5 ст. ложек сливок или сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра пармезан, 1 ст. ложка масла,  $\frac{1}{2}$  стакана сухого белого вина, масло для смазывания формы.

Разморозить креветки. Обрезать верхние листья артишоков примерно на  $\frac{1}{3}$  длины. Вскипятить подсоленную воду, положить артишоки и варить около 20 мин, прикрыв крышкой. Раздвинуть внутренние листья и удалить сердцевину.

Разогреть духовку до 200° С. Тонко нашинковать репчатый лук и чеснок, обжарить в масле. Добавить креветки, хлебные крошки или панировочные сухари, укроп, соль и все вместе слегка обжарить. Заправить сметаной и тертым сыром. Полученной массой нафаршировать артишоки. Смазать форму или посуду сливочным маслом, уложить артишоки, сбрызнуть их маслом, залить вином и готовить в духовке 20 мин.



### Фаршированные донышки артишоков

На 4 порции: 8 консервированных донышек артишоков, 200 г консервированного тунца, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. ложки майонеза, 100 г консервированных крабов,  $\frac{1}{2}$  небольшого лимона, 70–100 г красной икры, по 1 щепотке соли и черного молотого перца, несколько капель лимонного сока, кайенский перец на кончике ножа.

Донышкам артишоков и тунцу дать стечь. Очистить и нарезать мелкими кубиками яйца. Тунец и яйца размять вилкой или смешать миксером в пюре, постепенно добавляя майонез. Смесь приправить солью, черным





молотым перцем, лимонным соком и кайенским перцем. Крабов окатить холодной водой в сите и дать им стечь. Вымыть, обсушить и нарезать тонкими ровными ломтиками лимон. Ломтики лимона разрезать пополам.

Салатными листьями выложить поднос. На них положить доньшки артишоков и нафаршировать их майонезом с тунцом. На майонез положить крабы. Каждую порцию украсить  $1/2$  ломтика лимона и небольшим количеством икры.

# БАКЛАЖАНЫ



## Баклажаны, фаршированные овощами

*На 5 порций: 800 г подготовленных баклажанов, 250 г сметаны или сметаны с добавлением томатной пасты (по вкусу), соль.*

*Для фарша: 100 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г репчатого лука, 100 г свежих помидоров, 3 яйца, 70 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Для приготовления фарша морковь, корень сельдерея нарезать соломкой, репчатый лук — полукольцами (соломкой) и обжарить их.

Обжаренные корни (морковь, петрушку) и лук соединить и добавить рубленую зелень, дольки помидоров, рубленый чеснок, перец, соль по вкусу, все перемешать и прогреть, затем добавить вареные рубленые яйца, осторожно перемешать и вновь прогреть.

Баклажаны разрезать вдоль на две части, удалить семена, посолить, оставить на 15 мин, чтобы выделился сок, промыть и заполнить их овощным фаршем.

Затем баклажаны уложить в один ряд на сковороду, смазанную жиром, добавить небольшое количество воды или бульона и запечь в духовом шкафу до готовности.

Затем баклажаны залить сметаной или сметаной с добавлением томатной пасты и довести до кипения.

Подавать баклажаны со сметаной или сметанно-томатным соусом, посыпав рубленой зеленью.



### Баклажаны, фаршированные с имбирем

На 1 порцию: 150 г баклажанов, 60 г свинины или 120 г куриного мяса, 10 г свиного сала, 10 г муки, 10 г крахмала, 1 яйцо (в фарш и для панировки), 5 г соевого соуса, 10 мл водки (лучше рисовой), 5 г кунжутного масла, 10 г свежего имбиря, 15 г репчатого лука, 15 г зеленого лука.

Для приготовления фарша мякоть мяса нарезать очень мелкими кусочками. В измельченную массу добавить белок, соевый соус, рисовую водку, кунжутное масло, рубленый имбирь, репчатый лук и тщательно перемешать.

Баклажаны вымыть, очистить, удалить семена и нарезать поперек на кружочки толщиной 5 мм. Нарезанные баклажаны разложить по два кружка: на один положить приготовленный фарш, а другим его накрыть. Начиненные баклажаны обвалять в муке, смочить во взбитом яйце, смешанном с крахмалом, предварительно разведенным холодной водой (1 : 1), и обжарить с обеих сторон в сильно разогретой сковороде с небольшим количеством растопленного сала; затем переложить их на другую сковороду, влить воды или бульона (50 мл) и накрыть крышкой. Держать на слабом огне, пока не испарится жидкость.



### Баклажаны по-лионски

4 средних баклажана, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки острой горчицы,



*3 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка соли, 8 ст. ложек хлебных крошек или панировочных сухарей, несколько веточек розмарина, сливочное масло для украшения.*

Разрезать баклажаны вдоль, посолить, выдержать 15 мин. Разогреть 2 ст. ложки оливкового масла. Вынуть примерно  $\frac{2}{3}$  мякоти из баклажанов. Обжарить очищенные баклажаны в масле. Мелко нарубить лук, чеснок и мякоть баклажанов. Обжарить в оставшемся масле и заполнить баклажаны.

Разогреть духовку до 200° С. Посыпать баклажаны хлебными крошками, положить «розочки» сливочного масла и посыпать небольшим количеством розмарина. Оставшийся розмарин положить рядом с баклажанами. Запекать в духовке примерно 15 мин.



### Баклажаны по-китайски

*5 длинных баклажанов, 250 г мясного фарша, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки муки, глютамат натрия, 1 ч. ложка водки, настоящей на цедре, растительное масло, соль на кончике ножа.*

Баклажаны вымыть и, отрезав плодоножки, нарезать по косой на толстые кружочки.

Приготовить начинку: смешать мясной фарш с соевым соусом, водкой, глютаматом натрия и солью. Взять кружочек баклажана и надрезать его вдоль пополам почти до конца. Заложить начинку между двумя кружочками баклажана (получится фаршированный кармашек).

Муку развести холодной водой. Полученную смесь довести до кипения, смазать ею баклажаны, а затем обжарить их в растительном масле, нагретом в глубо-

кой сковороде до 150° С. Блюдо будет готово, когда баклажанные кружочки приобретут золотисто-желтый оттенок. При подаче на стол баклажаны слегка поперчить.



### **Баклажаны, фаршированные мясом с рисом и пряностями**

*На 4 порции: 2 баклажана одинаковой величины, 1 стебель лука-шалота, 2 ст. ложки растительного масла, 250 г мясного фарша, 100 г отварного риса, по 1/4 ч. ложки соли, черного молотого перца и приправы карри, 1/2 ч. ложки натертой лимонной цедры, 1 ст. ложка апельсинового сока, 1 ст. ложка рубленых кедровых орешков, несколько свежих листиков перечной мяты, чесночный порошок и соль на кончике ножа.*

Баклажаны вымыть, обсушить, разрезать пополам вдоль и вынуть из них мякоть. Мякоть приправить солью и мелко нарубить с луком-шалотом.

Предварительно прогреть духовку до 200° С. Разогреть растительное масло и обжарить в нем до прозрачности нарубленный лук-шалот и баклажанную мякоть. Добавить мясной фарш и как следует прожарить, часто перемешивая. Рис смешать с солью, чесночным порошком, черным молотым перцем и карри, лимонной цедрой, апельсиновым соком и нарубленными орешками. Рисовую массу добавить в фарш и жарить еще 1 мин. Начинку положить в половинки баклажанов.

Половинки баклажанов разместить на огнеупорном подносе и запечь их на среднем уровне духовки в течение 10–20 мин, после чего остудить.

Перед тем как подавать баклажаны, украсить их небольшими свежими листиками перечной мяты.

# ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ



## Греческая долма (1 вариант)

3 луковицы,  $\frac{1}{3}$  чашки растительного масла, 1 чашка индийского (длиннозернового) риса, 50 г кедровых орешков, по 2 ст. ложки нарубленного укропа и зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки нарубленных листьев мяты,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, дважды на кончике ножа черного перца, 1 ч. ложка сахара, 200 г листьев винограда (свежих или консервированных), 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла.

Лук очистить и нашинковать. В сотейнике разогреть растительное масло и прожарить в нем до прозрачности лук с рисом. Подлить 1 чашку горячей воды, положить орешки, рубленую зелень (укроп, петрушку, мяту), соль, перец и сахар и под крышкой на медленном огне поварить 10 мин. Дать остыть.

Свежие виноградные листья ошпарить кипятком, сполоснуть холодной водой и дать стечь.

Консервированные листья откинуть на дуршлаг и дать стечь. Дно сотейника выстелить виноградными листьями, остальные разложить на разделочном столике нижней стороной листа вверх. На каждый лист положить по 1–2 ч. ложки начинки из риса. После чего завернуть края, свернуть долму и уложить в сотейник. Полить долму лимонным соком, сливочным маслом и 1,5 чашками

горячей воды, прижать тарелкой и потушить на медленном огне 30–40 мин. Подать долму в холодном виде с лимонным соусом.



### Греческая долма (2 вариант)

24 виноградных листа, 1 баклажан, 2 небольших стручка красного перца, 100 г риса, 120 мл овощного бульона, 300 мл сухого белого вина, сок 1 лимона, 4 ст. ложки оливкового масла, немного семян кориандра, несколько горошин черного перца, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 пучок душистых трав, 2 ст. ложки кедровых орешков, 2 ст. ложки бланшированного зеленого горошка, морская соль, черный молотый перец,  $\frac{1}{2}$  пучка базилика.

Виноградные листья бланшировать, промыть в холодной воде и дать ей стечь. Баклажан и перцы помыть, очистить и нарезать небольшими кусочками.

Рис залить овощным бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне примерно 30 мин.

Налить в кастрюльку вино, добавить немного воды, лимонный сок, 2 ст. ложки оливкового масла, семена кориандра, черный перец горошком и пучок душистых трав по вкусу, аккуратно перемешать, довести до кипения и варить на медленном огне около 10 мин, после чего охладить.

Поджарить орешки на сковороде без добавления жира. Ссыпать их из сковородки, разогреть в ней оставшееся оливковое масло и обжарить нарезанные кусочками перцы и баклажан.

Затем смешать обжаренные овощи с зеленым горошком, кедровыми орешками и рисом. Посолить, поперчить и добавить мелко нарубленный базилик. Разложить



начинку на виноградные листья и завернуть их края внутрь. Уложить начиненные виноградные листья в смазанную растительным маслом кастрюлю плотно друг к другу, чтобы при тушении они не развернулись.

Залить приготовленным ранее пряным отваром и тушить на медленном огне примерно 30 мин. Подать фаршированные виноградные листья горячими или холодными с небольшим количеством образовавшегося при тушении сока.



# КАБАЧКИ



## Кабачки, фаршированные овощами и рисом, запеченные

*На 1 порцию: 150 г кабачков, 15 г риса, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 40 г помидоров, 15 г сливочного масла, 5 г сыра, 75 г сметаны, 10 г зелени, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Кабачки вымыть в холодной воде, обсушить и очистить от кожицы. Мелкие кабачки нарезать поперек на куски длиной 4–5 см, крупные — вдоль на две части, ложкой частично удалить мякоть вместе с семенами.

Отварить половинки кабачка в подсоленной воде до полуготовности, после чего наполнить подготовленным фаршем, уложить на сковороду, полить частью сметаны, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, запечь в духовке.

Для фарша морковь и репчатый лук нарезать соломкой или кубиками, пассеровать с маслом, добавить помидоры, продолжить пассерование.

Сварить рис в подсоленной воде так, чтобы он получился рассыпчатым, смешать с пассерованными овощами, солью, черным молотым перцем. В фарш вместо помидоров можно положить половину рубленого вареного яйца или сырое яйцо.

Кабачки можно фаршировать различными овощами и зеленью, запавленными сливочным маслом.



При подаче кабачки полить оставшейся сметаной, посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.



### Фаршированные кабачки цуккини

*4 кабачка цуккини, 100 г бекона, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 175 г соцветий брокколи, 2 ст. ложки натурального несладкого йогурта, 2 ст. ложки натертого сыра пармезан, 1 ст. ложка кунжутных семян, тертая морковь, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Кабачки разрезать пополам вдоль. Извлечь часть мякоти из сердцевины каждого кабачка и нарезать ее. Уложить цуккини в жаропрочное блюдо одним слоем.

Поджарить бекон, лук и чеснок в сковороде без добавления масла, пока не вытопится жир из бекона, а затем продолжать жарить до готовности.

Добавить брокколи и нашинкованную мякоть кабачков и продолжать жарить в течение 2–3 мин, часто помешивая. Посолить, поперчить, добавить йогурт и выложить массу внутрь кабачков, утрамбовав по мере необходимости.

Смешать сыр и семена кунжута и посыпать этой смесью кабачки. Запекать в разогретой духовке (200° С) 25 мин, пока сверху не зарумянится, а кабачки не станут мягкими. Готовые кабачки украсить тертой морковью.



### Фаршированные цуккини в тесте

**18** *4 ст. ложки муки, 1/2 чашки светлого пива, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка масла, 800 г цук-*



кини, 1 ч. ложка соли,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки белого молотого перца, 100 г печеночного паштета, 2 ст. ложки зелени петрушки, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла.

Сделать жидкое тесто из муки, яйца, сахара и масла с добавлением пива. Дать ему постоять примерно 15 мин. Неочищенные небольшие цуккини разрезать на ломтики толщиной примерно  $\frac{1}{2}$  см. Посолить, поперчить и дать постоять 5 мин.

Смешать паштет с петрушкой и сыром. Намазать цуккини паштетом с сыром. Разогреть сливочное масло. Обмакнуть ломтики цуккини в тесто и сразу же обжарить их в масле с двух сторон. Положить на подогретые тарелки.

# КАПУСТА



## Капуста белокочанная, фаршированная мясом

*1 кочан белокочанной капусты, 400 г мяса, 3 головки репчатого лука, 3 яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки толченых сухарей, соль.*

Сварить кочан капусты, вырезать кочерыжку. Приготовить фарш: поджарить нарезанный лук в 2 ст. ложках сливочного масла, добавить в него пропущенное через мясорубку мясо, поджарить, влить бульон, снять с огня и перемешать с яйцами, взбитыми с молоком.

На глубокую сковороду выложить оставшееся масло, сваренный кочан, между листьями которого проложить фарш. Придать кочану первоначальную форму, сбрызнуть маслом, посыпать сухарями.

Поставить в духовку примерно на 30 мин, чтобы капуста подрумянилась. Дать остыть.



## Фаршированная капуста под соусом

*1 небольшой кочан капусты, 600 г мяса (мякоть), 100 г риса, 100 г сливочного масла, 4–5 ст. ложке томата-пюре, 1 головка репчатого лука, 200 г сметаны.*

Для соуса: 2 ст. ложки муки, 3 стакана бульона, черный молотый перец и соль по вкусу.



Мясо пропустить через мясорубку, добавить рис и мелко нашинкованный лук. Чтобы полученный фарш был сочнее, можно добавить в него немного бульона и несколько кусочков льда.

У свежего кочана капусты удалить кочерыжку и опустить его на несколько минут в соленый кипяток, но не варить. Затем разобрать кочан на листья, срезая их с каждого разветвления кочерыжки.

На середину мокрой салфетки кружком уложить ряд самых больших листьев так, чтобы края одного листа находили на край другого. Выложить на листья тонкий слой фарша ( $1/2$  см), отступая от края листа на 2–3 см. Сверху снова положить листья, но уже меньшей величины, смазать их фаршем и т. д.

Самый верхний ряд должен состоять из сердцевины капусты, то есть из самых маленьких листочков.

Очень осторожно с помощью салфетки собрать кочан, концы салфетки стянуть веревочкой. Придать кочану круглую форму и оставить на 10–15 мин.

Затем, удалив салфетку, обвязать кочан тонкой ниткой (чтобы не развалился), обжарить на сковороде со всех сторон, облить разогретым маслом и поставить в горячую духовку.

После того как капуста зарумянится, переложить ее в большую кастрюлю, залить сметанным соусом, приготовленным на той же сковороде, в которой жарилась капуста. Соус делают так: муку слегка обжарить на сковороде без добавления масла, развести бульоном, добавить сметану, специи и проварить в течение 5–7 мин.

Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в духовку (или на плиту) и тушить ее, периодически поливая соусом. Время тушения составляет от 45 мин до 1,5 ч, в зависимости от величины кочана. Готовность капусты можно



определить, проколов ее острой деревянной палочкой (она должна легко проходить в кочан). Готовый кочан вынуть из кастрюли, уложить на блюдо, освободить от ниток и полить соусом.



### Капуста, фаршированная по-русски

*1 кочан капусты средней величины, 2 стакана толченых сухарей, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 стакана сливок.*

У капусты обобрать зеленые листья и аккуратно вырезать середину, чтобы получился своеобразный горшочек. Подготовленный кочан выложить в кастрюлю.

Из вырезанной середины удалить кочерыжку, оставшиеся листья мелко порубить, смешать с толчеными сухарями (лучше сдобными) и нафаршировать кочан. Положить в него кусочки сливочного масла, обсыпать сухарями и залить сливками.

Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в разогретую духовку и выдержать до готовности капусты (до мягкости).



### Голубцы традиционные

*1 кочан капусты средних размеров, 1 стакан муки, 3–4 ложки растопленного сливочного масла,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны.*

*Для фарша: 600 г мяса (мякоти), 150–200 г маргарина, 1 головка репчатого лука, 1 кусочек льда или  $\frac{1}{2}$  стакана бульона,  $\frac{1}{2}$  стакана риса, черный молотый перец и соль по вкусу.*



Кочан капусты (800 г) опустить в кастрюлю с кипящей соленой водой и дважды дать воде закипеть с перерывами в 10 мин. Вынуть кочан из кастрюли и разобрать на листья. Если листья жестковаты, слегка отбить их рукояткой ножа. На середину каждого листа положить фарш и плотно завернуть его «конвертиком». Чтобы лист не разворачивался, его можно перевязать ниткой. Каждый «конвертик» обвалять в муке и плотно уложить на сковороду завернутой стороной вниз. Облив голубцы маслом, тушить в духовке под крышкой до готовности, подливая бульон. Когда они зарумянятся, добавить в сковороду сметану и дать ей вскипеть.

Фарш для голубцов готовят так: пропустить мясо через мясорубку (лучше дважды), добавить маргарин, сырую натертую луковицу, отварной рассыпчатый рис, кусочек льда или  $\frac{1}{2}$  стакана бульона, посолить, поперчить.

При желании голубцы можно облить смесью томатной пасты (2 ст. ложки) со сметаной (1 ст. ложка) и запечь в духовке. Если голубцы готовят на плите, их следует обжарить с обеих сторон, затем, уложив в гусятницу, залить сметаной и тушить под крышкой 25–30 мин.



### Болгарские голубцы с мясом

1 большой кочан капусты, 50 г индийского риса,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, 600 г фарша из свинины, 350 г накрошенного репчатого лука,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сухого майорана, 1 ч. ложка соли, 100 г сливочного масла, 100 г консервированной томатной пасты, 2 щепотки кайенского перца, 1 кг квашеной капусты, 4 ребрышка копченой свиной грудинки.

Кочан свежей капусты 10 мин поварить в большом количестве воды. Отделить 12 больших листьев. Рис



варить около 10 мин в достаточном количестве подсоленной воды, промыть холодной водой. Мясной фарш смешать с 3 ст. ложками измельченного репчатого лука, майораном и солью. С капустных листьев удалить утолщения и начинить каждый лист 2–3 ст. ложками мясного фарша. Сложить края листьев и свернуть голубцы.

Духовку разогреть до 180° С. Оставшийся репчатый лук поджарить на сливочном масле, добавить томатную пасту, кайенский перец и квашеную капусту. Половину капусты положить в огнеупорную посуду. Разложить на ней ребрышки свиной грудинки, накрыть второй половиной капусты и сверху разложить голубцы. Все это довести до кипения на плите, потом поставить в духовку и запекать в течение примерно 1,5 ч.



### Голубцы из китайской капусты

1 кочан китайской капусты, 250 г рубленого бифштекса, 2 головки репчатого лука, 1 маринованный огурец,  $\frac{1}{2}$  красного сладкого перца, 1 яйцо, 3 ст. ложки хлебных крошек или панировочных сухарей,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, 1 щепотка черного перца, 1 щепотка кайенского перца, 50 г сала, 1 зубчик чеснока, 250 мл мясного бульона, 2 ст. ложки масла, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки сливок, 3 ст. ложки томатной пасты.

Снять с очищенного кочана 8 больших листьев и про- бланшировать их 3 мин в 1 л подсоленной кипящей воды, а затем сложить по двое.

Нашинковать овощи (огурец, 1 луковицу, перец), нарезать бифштекс маленькими кусочками. Сделать фарш из овощей и мяса, добавить яйцо, посолить и поперчить (использовать и черный, и кайенский перец).





Разложить фарш на листья капусты, сделать голубцы. Мелко нарубить луковицу, чеснок и сало. Разогреть масло, обжарить в нем сало, добавить нашинкованный лук и слегка обжарить голубцы, предварительно обваляв их в сухарях или крошках. Залить разогретым бульоном и готовить 20 мин, прикрыв крышкой.

Приготовить соус: смешать муку со сливками и томатной пастой и довести до кипения.



### **Голубцы на пару по-китайски**

*300 г капусты, 260 г говяжьего фарша, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки топленого свиного нутряного сала (по желанию).*

Зачистить от поврежденных листьев белокочанную капусту, вырезать кочерыжку, кочан опустить в кипящую воду, варить 10 мин, сваренную до полуготовности капусту вынуть, разобрать на листья и обсушить.

Нарезать капустные листья на прямоугольники, положить на разделочную доску и посыпать крахмалом, положить на них фарш и завернуть голубцы. Варить на пару 10 мин. Голубцы можно поджарить на сале. Соль растворить в кипятке и этим рассолом полить голубцы.

# КАРТОФЕЛЬ



## Картофель по-эдельфийски

*8 клубней картофеля, 1 ч. ложка соли, 200 г творога, 200 г рокфора, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки белого перца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки соли крупного помола (для обсыпки), 1 ч. ложка красного сладкого перца, масло для смазывания формы.*

Картофель промыть и варить 20 мин. Разрезать каждую картофелину пополам, вынуть середину ложкой, нафаршировать смесью из измельченных продуктов (творог, рокфор, масло, зеленый лук, соль) и накрыть срезанной частью. Разогреть духовку до 200° С. Смазать форму маслом, положить картофель, посыпать солью, перцем и запекать 10 мин.



## Картофель, фаршированный мясом

*8–10 клубней картофеля, 2 стакана сметаны, зелень петрушки или укропа, 1–2 соленых огурца, соль по вкусу.*

*Для фарша: 400 г говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка свиного жира, молотый перец и соль по вкусу.*

**26** Очистить картофель и придать клубням одинаковую круглую форму. Удалить из них сердцевину, чтобы



получились «чашечки». Приготовить фарш: говядину пропустить через мясорубку, смешать с обжаренным рубленым луком, солью, перцем. Заполнить фаршем «чашечки», обжарить их, положить в утятницу, посолить, залить сметаной и запечь в духовке. Затем переложить на блюдо, обсыпать зеленью, обложить солеными огурцами, помидорами.



### Картофель, фаршированный яйцом и луком

На 1 порцию: 200 г картофеля,  $\frac{1}{2}$  яйца, 15 г сливочного масла, 10 г репчатого лука, 30 г сметаны, зелень петрушки, молотые сухари, черный молотый перец и соль по вкусу.

Крупные клубни картофеля очистить, срезать верхнюю часть и обжарить ее на масле. Картофель отварить до полуготовности в подсоленной воде. Затем из клубней вынуть ложкой  $\frac{3}{4}$  картофеля, доварить эту массу, протереть, соединить с растопленным сливочным маслом, пассерованным луком, сырым яйцом, черным молотым перцем, мелко нарубленной зеленью. Полученным фаршем заполнить углубления в клубнях, уложить их в сковороду, смазанную жиром, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. При подаче на каждый клубень положить срезанную жареную верхушку. Полить сметаной или растопленным маслом.



### Картофель, фаршированный грибами

10 клубней картофеля правильной формы и среднего размера, жир для фритюра, 70 г сушеных грибов,



*1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень укропа или петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Промытые грибы замочить на 2 ч в холодной воде, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг, промыть, порубить и обжарить в масле.

Соединить грибы с обжаренным нашинкованным репчатым луком, посолить, поперчить.

Клубни картофеля очистить, промыть, срезать на каждом верхушку-«крышечку», затем сделать ножом глубокие отверстия.

Слегка обжарить картофель во фритюре, посолить, заполнить грибным фаршем, прикрыть «крышечкой» и довести до готовности в духовом шкафу.

Готовый картофель украсить зеленью укропа или петрушки. Подавать горячим.



### **Фаршированный картофель (китайская кухня)**

*5 крупных клубней картофеля, 150 г свиного фарша, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка водки, настоящей на цедре, 2 ст. ложки муки, глютамат натрия, соль на кончике ножа.*

Очистить клубни картофеля, вымыть, нарезать толстыми кружочками толщиной 1 см, в каждом из них сделать глубокий надрез, разделяя кружок на 2 части толщиной 0,5 см, соединенные с одного края.

Смешать свинину с соевым соусом, посолить, добавить глютамат натрия и водку, тщательно перемешать и положить между двумя половинками каждого картофельного кружочка.

Муку развести холодной водой, хорошо перемешать. Полученную смесь довести до кипения, но не кипятить. Смазать ею фаршированный картофель. Нагреть в глубокой сковороде растительное масло до 100° С, обжарить в нем кружочки картофеля до золотисто-желтого цвета и подавать к столу.



# КОЛЬРАБИ



## Фаршированная кольраби

*4 средних кочана кольраби, 1 ч. ложка соли, 1 булочка, 1 луковица, 375 г фарша, 1 щепотка белого перца,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сладкого красного перца, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 яйцо, 80 г сала тонкими ломтиками.*

Отделить маленькие зеленые листья, мелко нарубить их и отложить. Положить капусту в кипящую подсоленную воду и варить 20 мин, затем остудить. Отлить  $\frac{1}{2}$  чашки получившегося овощного отвара.

Срезать верхушку с каждого кочана и вынуть мякоть. Мелко нарубить ее.

Разогреть духовку до 200° С. Размочить булочку в холодной воде и отжать ее. Нашинковать репчатый лук, смешать его с булкой, фаршем и яйцом, добавить соль, перец (белый и красный) и зеленые листья кольраби.

Нафаршировать кольраби и накрыть срезанными верхушками. Сверху на каждый кочан положить по 2 ломтика сала. Добавить бульон и готовить в духовке около 25 мин.

# ЛУК



## Фаршированный лук

*2 большие сладкие луковицы, 100 г риса (длиннозернового), 250 мл горячего овощного бульона, 3 помидора, 150 г ветчины, 1 ст. ложка зелени петрушки, по  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли и белого перца, 1 щепотка красного острого перца, 125 г плавленого сыра (40%-ной жирности), 3 ст. ложки молока,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки красного сладкого перца, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени.*

Очистить луковицы. Срезать верхушки (примерно  $\frac{1}{3}$ ). Удалить внутреннюю часть и варить 20 мин в 200 мл подсоленной воды.

Сварить рис в овощном отваре. Нашинковать оставшийся лук. Нашинковать помидоры соломкой, добавить ветчину, нарезанную маленькими кусочками, и рис. Смешать с солью, белым и красным перцем. Наполнить луковицы и уложить в смазанную маслом форму.

Разогреть духовку до 220° С. Смешать сыр с молоком, растопить его, добавить красный сладкий перец, зелень и залить луковицы. Запекать в духовке в течение 15 мин.

# ОГУРЦЫ



## Фаршированные огурцы по-китайски (вариант 1)

*500 г огурцов, 180 г свинины, 1 луковица, 10 г имбиря, черный молотый перец, глютамат натрия, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, обсушить, нарезать на брусочки длиной 4 см (кожуру срезать не надо) и удалить мякоть так, чтобы получились трубочки.

Приготовить фарш из мелко нарубленной свинины, измельченного лука, имбиря, молотого перца, соли и глютамата натрия. Хорошо перемешать и начинить огурцы.

Фаршированные огуречные трубочки выложить в пароварку и варить на пару на сильном огне 20 мин.



## Фаршированные огурцы по-китайски (вариант 2)

*500 г огурцов, 150 г свинины, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка сахарного песка, 3 г глютамата натрия, 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки топленого свиного нутряного сала, 10 г кунжутного масла, соль по вкусу.*

**32** Огурцы подготовить, как указано в первом варианте. Перемешать мелко нарубленную свинину с 1 ч. лож-





кой коньяка, 1 ст. ложкой соевого соуса, глутаматом натрия, сахаром. Этим фаршем начинить огурцы. Торцы огуречных трубочек слегка обсыпать сухим крахмалом (уйдет примерно 1 ст. ложка).

Огурцы обжарить в свином жире в течение 1–2 мин, вынуть и дать жиру стечь. Поместить огурцы в сотейник, влить оставшийся коньяк, соевый соус, кипяток, посолить и тушить до тех пор, пока огурцы не станут мягкими и не пропитаются соком. Смазать разведенным крахмалом, сбрызнуть душистым маслом и подать к столу.



### Фаршированные огурчики по-французски

*200 г рубленой телятины, 6 свежих небольших огурчиков, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка картофельного крахмала или пшеничной муки, 1 лимон, измельченная зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Выбрать огурчики одинаковой величины, у каждого срезать конец со стеблем и чайной ложкой выбрать сердцевину. Обжарить измельченный на терке лук с 1 ст. ложкой масла. Прибавить рубленую телятину, соль, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки.

Подготовленным фаршем наполнить огурчики, сверху накрыть их срезанными крышечками и перевязать ниткой, чтобы крышечки не упали.

В кастрюле разогреть 3 ст. ложки масла, положить в нее огурчики, влить 2 стакана воды и тушить в течение 1 1/2 ч. Готовые огурчики выложить на подогретое блюдо.

В соус прибавить крахмал или муку, предварительно разведенные холодной водой, и сок целого лимона. Довести соус до кипения и затем залить им огурчики.



Подать к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.



### Запеченные фаршированные огурцы

*На 4 порции: 2 толстых огурца (по 300 г), 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сметаны, 250 мл овощного бульона, 1 ст. ложка томатной пасты, 175 г шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 150 г тунца в собственном соку, 2 яйца, сваренных вкрутую, 250 г сыра моцарелла, черный молотый перец, соль.*

Огурцы вымыть, срезать кожицу полосками, мякоть нарезать кусочками по 5 см, вырезать сердцевину. Лук очистить и мелко нарезать. Вскипятить бульон, выложить в него кожицу и подготовленные кусочки огурца, лук и тушить на слабом огне 7 мин. Потом кожицу вынуть. Отвар протереть через сито, полученное пюре смешать с томатной пастой, приправить солью и перцем, вылить в плоскую форму для запекания, уложить туда кусочки огурцов. Нагреть духовку до 225° С. Грибы очистить, мелко нарезать, 3 мин обжаривать на сливочном масле. Тунца слить, разобрать. Яйца очистить, нарубить, смешать с рыбой, грибами, сметаной, нафаршировать этой смесью огурцы. Сыр нарезать кусочками, положить на огурцы, запекать в духовке на среднем огне 15 мин.



### Фаршированный огурец «Натюрморт»

**34** *На 4 порции: 1 свежий салатный огурец, 1 чашка консервированной сливы сорта «мирабель», 1/2 корня*



сельдерея, 1 большое красное яблоко, 200 г отварных или консервированных вершушек спаржи, 1 небольшой кочан кочанного салата, 3–4 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки несладкого йогурта, 2 яичных желтка, 5 ст. ложек сливок, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка абрикосового желе,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли.

Огурец вымыть, обсушить и отрезать от него третью часть. Вынуть огуречные зерна, выскоблить мякоть и нарезать ее кубиками.

Дать стечь мирабели, из ягод вынуть косточки и разрезать ягоды пополам. Очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками корень сельдерея. Яблоко вымыть, обсушить, вырезать из него сердцевину и, не очищая, нарезать яблоко кубиками. Вершушки спаржи обсушить. Листья кочанного салата вымыть холодной водой и дать стечь, большие листья – измельчить. Перемешать кусочки огурца, половинки мирабели, кубики сельдерея, кубики яблок и вершушки спаржи.

Майонез смешать с йогуртом, яичными желтками, сливками, лимонным соком, солью и абрикосовым желе. Перемешать в соусе компоненты салата. Салатные листья положить на пустой огурец, а на них – заправленный соусом салат.



### Соленые фаршированные огурцы

4 соленых огурца, 200 г филе судака или трески, 1 ломтик пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 1 небольшая головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, по 1 ст. ложке растительного масла, пшеничной муки, томатной пасты, черный молотый и горошком перец, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.



Приготовить фарш: вареное филе рыбы пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, добавить соль, перец и снова пропустить через мясорубку. Затем хорошо перемешать со сливочным маслом.

Соленые огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена, наполнить рыбным фаршем, половинки сложить, придав им вид целого огурца.

Приготовить соус: лук мелко нашинковать, поджарить на растительном масле, добавить томатную пасту и, помешивая, хорошо прогреть; после этого в сковороду положить обжаренную муку, рубленый чеснок, лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, влить  $\frac{1}{2}$  стакана рыбного бульона и прокипятить 5–10 мин.

Фаршированные огурцы уложить в широкую кастрюлю, залить приготовленным соусом, накрыть крышкой и тушить 5–10 мин. Затем снять с огня и остудить. Перед подачей огурцы посыпать зеленью.

# ПЕРЕЦ



## **Сладкий перец, фаршированный брынзой по-болгарски**

*4 светло-зеленых продолговатых сладких перца, 150 г брынзы фета, 1 яйцо, сметана (по необходимости),  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, 4 ст. ложки растительного масла.*

Духовку нагреть до 200° С. Перцы вымыть и обсушить. Положить их вплотную друг к другу в духовку и испечь, пока их кожица не станет темно-коричневой и не потрескается. Оставить их еще минут на 10 в закрытой посуде. Потом снять верхнюю кожицу, сделать в перцах продольный разрез и вскрыть. Удалить семена и прожилки.

Брынзу размять вилкой, развести яйцом, чтобы получилась густая кашица. Наполнить перцы сырной массой, закрыть и разрезом вверх поместить в духовку. Посыпать солью и сбрызнуть маслом. Снизить температуру в духовке до 180° С. Запекать фаршированный перец около 40 мин. К этому простому, но необыкновенно вкусному блюду в Болгарии подают только свежий белый хлеб.



## **Фаршированный сладкий перец по-китайски (вариант 1)**

*1 кг сладкого перца, 300 г свинины, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка крахмала, 1 десертная*



*ложка водки, настоящей на цедре, 3 ст. ложки соевого соуса, черный молотый перец, молотый имбирь, глютамат натрия на кончике ножа, соль.*

У перца удалить плодоножку и семена и разрезать его вдоль на половинки.

Приготовить фарш из мелко нарубленной свинины с добавлением соевого соуса, глютамата натрия, водки, измельченного лука, молотого имбиря, черного молотого перца и соли и начинить им половинки перца. Варить на пару примерно 20 мин.

Заварить кипятком разведенный крахмал, посолить, поперчить, добавить глютамат натрия, хорошо перемешать и полить этой смесью перец.



### Фаршированный сладкий перец по-китайски (вариант 2)

*1 кг перца округлой формы, 300 г свинины, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 десертная ложка уксуса, 2 ст. ложки крахмала, глютамат натрия на кончике ножа, соль.*

У перца удалить плодоножку и семена, промыть и опустить целиком в кипяток, затем вынуть.

Перемешать мелко нарубленную свинину, глютамат натрия, разведенный крахмал и начинить приготовленным фаршем перец.

Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, добавить соевый соус, сахар, кипяток и выложить фаршированный перец.

Тушить на слабом огне примерно 10 мин, после этого добавить уксус и слегка смазать перцы разведенным крахмалом.



Если первый вариант приготовления годится только для сладкого перца, то второй применим и для острого стручкового перца.



### **Сладкий перец, фаршированный овощами**

*На 5 порций: 500 г сладкого стручкового перца, 30 г маргарина, 300 мл воды.*

*Для фарша: 300 г моркови, 100 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 100 г свежих помидоров или 50 г томата-пюре, 10 мл 3%-ного уксуса, 30 г сахара, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Сладкий перец вымыть, аккуратно вырезать плодоножки вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Подготовленный перец залить горячей водой и варить 2 мин. Затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и заполнить стручки фаршем, приготовленным следующим образом.

Очищенные и промытые морковь и петрушку нарезать соломкой и обжарить, лук нарезать полукольцами и обжарить. Все овощи смешать, добавить жареные помидоры, 3%-ный уксус, перец, сахар, соль и довести до кипения.

Фаршированный перец уложить на смазанную жиром сковороду, добавить небольшое количество воды и запечь в духовом шкафу до готовности. Перед подачей перец полить соком, оставшимся после запекания.



### **Сладкий перец, фаршированный мясом с овощами, с банановым соусом**

*4 стручка сладкого перца, 1 банан, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка изюма,*



400 г говяжьего фарша, 5 ст. ложек очищенного молотого миндаля, 1 ст. ложка нарубленных зеленых оливок, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки муки высшего сорта, 1 яйцо, 1 стакан панировочных сухарей, 250 г растительного масла, 8 помидоров, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, черный молотый перец и молотый перец чили на кончике ножа.

Обжарить сладкий перец, снять с него верхнюю кожицу, сделать продольный разрез и удалить прожилки и зерна. Чеснок крупно нарезать и растереть с солью. 4 помидора, сняв кожицу, мелко нарезать. Лук, нарезанный кубиками, поджарить на масле, до прозрачности, затем добавить мясной фарш, миндаль, чеснок, молотый перец (черный и чили), изюм, оливки, помидоры и уксус, все перемешать и жарить 5 мин.

Начинить подготовленной массой сладкий перец, обвалять перцы в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в сухарях.

В сотейнике разогреть масло, хорошенько подрумянить на нем перцы и отставить в теплое место.

Оставшиеся помидоры, сняв кожицу, нарезать кубиками и разогреть на оставшемся масле. Добавить зелень петрушки и немного потушить, затем положить банан, нарезанный ломтиками, потушить еще около 1 мин. Полученной смесью полить перец.



### Фаршированный сладкий зеленый перец в соусе

4 сладких зеленых перца, 1 булочка, 1 головка репчатого лука, 350 г мясного фарша, 1 ч. ложка соли, 1 щепотка белого молотого перца, 1 ч. ложка красного сладкого  
**40** молотого перца, 300 г консервированной кукурузы,





*1 ч. ложка горошин зеленого перца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан бульона, 3 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка крахмала.*

Разрезать перец пополам. Удалить семена. Размочить хлеб в воде и слегка отжать. Мелко нашинковать лук. Смешать фарш с луком, кукурузой, белым хлебом, посолить и поперчить (использовать и белый, и красный перец). Затем нафаршировать половинки перца.

Растопить масло и обжарить половинки перца в течение 5 мин. Разогреть бульон, залить им перец и готовить примерно 30 мин.

Приготовить соус: добавить в оставшийся после жарки бульон сливки, горошины зеленого перца и загустить его крахмалом.

С фаршированным перцем можно подать вареный рис.



### **Сладкий зеленый перец, фаршированный сырным кремом, с помидорами**

*На 4 порции: 2 сладких зеленых перца, 1 небольшая головка репчатого лука, 4 помидора, белый молотый перец на кончике ножа, 50 г мягкого сливочного масла, 150 г мягкого сыра, 3 ст. ложки сметаны; 1/2 ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.*

Стручки сладкого перца разрезать пополам и очистить. Две половинки стручков нарезать очень мелкими кубиками. Две другие половинки стручков посолить внутри. Нарезать мелкими кубиками репчатый лук. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать ломтиками одинаковой величины по толщине, приправить их белым молотым перцем и небольшим количеством соли, посыпать кубиками репчатого лука. Сливочное масло смешать с мягким сыром и



добавлять в массу сметану до тех пор, пока не получится эластичная масса. Добавить стручок перца, нарезанный мелкими кубиками, и приправить сырный крем солью и красным молотым перцем.

Нафаршировать половинки стручка сырной массой и составить их вместе. Нафаршированный стручок завернуть в фольгу и на 30 мин поставить в холодное место. Фаршированные половинчатые стручки нарезать ломтиками и положить их на ломтики помидоров. Сырный крем посыпать молотым красным перцем.



### Фаршированный перец с курицей и зеленым зерном

*4 перца среднего размера, 800 г помидоров, 100 г зеленого зерна (полбы) или риса, 300 г филе куриной грудки, 100 г тертого сыра, 2 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки оливкового масла, цедра 1 лимона, белый перец по вкусу.*

Лук и чеснок очистить, петрушку вымыть, все мелко нарезать. Добавить зеленое зерно или рис, налить 300 мл воды и, накрыв крышкой, варить на медленном огне 50 мин.

Куриное филе нарезать кубиками. Помидоры очистить и также нарезать кубиками.

Зерно или рис, курицу, 1 ст. ложку мелко нарезанных помидоров и сыр перемешать, приправить лимонной цедрой, солью и белым молотым перцем.

Перец вымыть, срезать крышечки, очистить от зернышек и белых перегородок, посолить и наполнить начинкой. Крышечками накрыть перцы. Оставшиеся нарезанные кубиками помидоры протушить в кастрюле, приправить солью и — по желанию — перцем. Уложить

перцы и тушить под крышкой на слабом огне приблизительно 40 мин.



### Перец с начинкой из мясного фарша традиционный

*1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 75 г риса, 400 г мясного фарша, 100 мл мясного бульона, 1 ст. ложка нарезанных помидоров, 2 ст. ложки консервированных каперсов, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, черный и красный молотый перец, соль по вкусу.*

Лук и чеснок нарубить, обжарить с рисом в растительном масле. Добавить и обжарить мясной фарш. Влить бульон и тушить 10 мин. Смешать с нарезанными помидорами и каперсами, смешать с рубленой петрушкой, приправить солью, черным и красным перцем. Нафаршировать перцы. Растопить сливочное масло и обжаривать половинки перца в течение 5 мин. Накрыть перцы крышкой и тушить на слабом огне 30 мин.



### Красный перец с начинкой из шпината

*На 4 порции: 4 красных перца, 200 г зерен овса, 2 средних помидора, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки масла, 35 г нарубленных миндальных орехов, 300 г свежемороженого листового шпината, 75 г тертого сыра, жир для смазывания формы, мускатный орех, соль по вкусу.*

Варить овес в 500 мл подсоленной воды на слабом огне 30 мин. Перец разрезать вдоль пополам, удалить



перегородки и семечки, бланшировать в кипящей воде 4–5 мин, дать стечь. Томаты обдать кипятком, снять кожицу, удалить плодоножки и зернышки, мякоть нарубить. Лук измельчить. В кастрюле нагреть масло, тушить в нем лук 2 мин. Всыпать миндаль, добавить шпинат, готовить 15 мин. Приправить солью и мускатным орехом. Нагреть духовку до 220° С. Форму смазать жиром. Овес обсушить, смешать с томатами, шпинатом и 50 г сыра, начинить перец. Посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке на верхнем уровне 10 мин.



### Перец, фаршированный рисом и грибами

*На 1 порцию: 180 г перца, 25 г риса, 10 г копченой свиной грудинки, 10 г свежих грибов, 5 г зеленого лука, 50 мл бульона, 75 г соуса, 5 г зелени.*

Для фарша рис отварить в подсоленной воде до готовности и слить. Грибы промыть, нарезать, отварить и спассеровать. Соединить рис и грибы, добавить нарезанную мелкими кубиками копченую свиную грудинку, измельченный зеленый лук.

Грудинку можно заменить вареной ветчиной или шпиком.

Подготовить и нафаршировать плоды сладкого перца. Затем уложить их в 2–3 ряда в сотейник, залить жирным мясным бульоном и тушить в духовке, закрыв посуду крышкой, при слабом кипении в течение 25–30 мин. После этого в сотейник с перцем влить готовый сметанный или томатный соус (по вкусу) и продолжать тушить 10–15 мин. При подаче положить фаршированный перец вместе с соусом на тарелку и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

# ПОМИДОРЫ



## Помидоры по-провансальски

*8 помидоров, 6 ломтиков черствого белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки сливочного масла, тимьян, базилик, душица, шалфей, кервель, черный молотый перец, соль.*

Снять с помидоров кожицу и разрезать их пополам. Срезать с хлеба корку и натереть его на мелкой терке. Мелко нарубить пряную зелень и чеснок, смешать с тертым хлебом. Добавить в полученную смесь сливочное масло и хорошо все перемешать. Выложить на противень помидоры срезом вверх, поперчить их и посолить. Смесь из рубленой зелени, тертого хлеба и сливочного масла равномерно распределить на половинках помидоров и запекать в сильно нагретой духовке примерно 5 мин.



## Помидоры по-французски

*На 6 порций: 1,5 кг помидоров, 1 ч. ложка соли, 2 зубчика чеснока, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 ст. ложка зелени петрушки, по 1 ч. ложке зелени эстрагона и купыря, 6 ст. ложек хлебных крошек или панировочных сухарей, сливочное масло для украшения.*



Срезать с 6 томатов верхушки. Осторожно вынуть из них сердцевину и нашинковать вместе с остальными помидорами. Посолить пустые помидоры изнутри. Мелко нарубить лук и чеснок. Смешать мякоть помидоров с луком, чесноком и тушить в течение 5 мин, прикрыв крышкой.

Разогреть духовку до 200° С, смешать тушеные помидоры с петрушкой, купырем, эстрагоном и наполнить этим фаршем 6 помидоров. Посыпать каждый помидор 1 ст. ложкой крошек или панировочных сухарей и положить сверху «розочку» сливочного масла. Поставить помидоры в духовку и запекать примерно 10 мин.



### Фаршированные помидоры по-китайски

*1 кг помидоров, 150 г мяса креветок, 50 г ветчины, 50 г томатной пасты, 5 мл коньяка, 7,5 г соли, 40 г крахмала, 300 г корейки или грудинки, 75 г отварных грибов, 3 яйца, 30 г соевого соуса со жгучим перцем, глутамат натрия, душистое растительное масло по вкусу, 100 г топленого свиного жира.*

Разрезать каждый помидор на две части, осторожно вынуть мякоть с семечками, вымыть. Мелко нарубить корейку, креветки, грибы, ветчину, выложить в миску, добавить яичный белок (от 3 яиц), глутамат натрия на кончике ножа, соль, коньяк, перемешать и начинить половинки помидоров. Присыпать срез помидора крахмалом и положить срезом вниз в яичный желток. Растопить в глубокой сковороде свиной жир, опустить в него фаршированные помидоры и обжарить в течение 2 мин, переворачивая.

Затем полить томатной пастой, положить глутамат натрия, посолить, добавить перченый соевый соус

и жарить до готовности. Перед подачей сбрызнуть душистым растительным маслом.



### **Помидоры, фаршированные грибами с рисом и овощами**

*На 5 порций: 800 г свежих помидоров.*

*Для фарша: 200 г белых грибов или шампиньонов, 100 г риса, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 70 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, 30 г молотых сухарей, 30 г сыра, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, 150 г сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Подготовленные помидоры вымыть, вынуть сердцевину.

Для фарша свежие белые грибы промыть, мелко нарезать и обжарить с добавлением мелко нарезанных сердцевин помидоров. Лук и морковь нарезать соломкой и обжарить. Рис перебрать, промыть и варить в большом количестве воды (100 г риса, 500 мл воды). Готовый рис откинуть на сито, дать воде стечь и переложить в посуду. В рис положить готовые грибы, лук, морковь, соль, перец, мелко нарубленный чеснок, зелень петрушки, все хорошо перемешать.

Помидоры наполнить фаршем, положить их на смазанную жиром сковороду, посыпать сухарями, тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать 20 мин. Отдельно подать сметану.



### **Помидоры, фаршированные тунцом и кукурузой**

*4 средних помидора, 300 г консервированной кукурузы, 100 г консервированного тунца, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка масла из консервов тунца, 1 ст. ложка мелко*



нарубленной петрушки, 1 щепотка белого перца,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки красного молотого сладкого перца, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 1 ст. ложка зелени, соль по вкусу.

Срезать с помидоров верхушки и выбрать мякоть ложкой. Смешать кукурузу и кусочки рыбы с маслом и виноградным уксусом, добавить рубленую петрушку, растертый чеснок, соль и перец. Наполнить получившейся смесью помидоры и посыпать зеленью.



### Помидоры, фаршированные сыром (вариант 1, холодные)

1 кг помидоров, 150 г острого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, лимонный сок, черный молотый перец, соль по вкусу.

У небольших круглых помидоров срезать верхушки, осторожно вынуть ложкой содержимое помидоров. Посолить и перевернуть, чтобы вытек сок. Растереть масло, добавив в него тертый сыр, сметану, лимонный сок, перец. Наполнить помидоры взбитой массой, накрыть крышечками из срезанной верхушки. Сверху украсить веточками петрушки, укропа и посыпать тертым сыром.



### Помидоры, фаршированные сыром (вариант 2, горячие)

1 кг средних помидоров, 1 ч. ложка соли, по 1 щепотке белого перца на каждый помидор, 2 зубчика чеснока, 400 г сыра, 6 ст. ложек хлебных крошек или панировочных сухарей, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 ст. ложка



*зелени базилика, 1 ст. ложка оливкового масла, масло для смазывания формы.*



Разогреть духовку до 220° С. Срезать с помидоров верхушки. Удалить мякоть и посыпать изнутри белым перцем и солью. Верхушки и мякоть мелко нашинковать. Мелко нарубить чеснок. Смешать мягкий сыр с хлебными крошками, чесноком, мякотью помидоров и зеленью, нафаршировать помидоры и полить маслом. Запекать в духовке в течение 20 мин.

К готовым помидорам можно подать тосты и листья свежего зеленого салата.



### **Помидоры, фаршированные сыром и маслинами**

*На 4 порции: 8 помидоров среднего размера, 1 маленький пучок базилика, 50 г маслин без косточек, 1 зубчик чеснока, 150 г сыра, 2 ст. ложки оливкового масла, черный молотый перец, кайенский перец, соль.*

Помидоры и базилик вымыть. С томатов срезать крышечки. Мякоть вынуть чайной ложкой, удалить семечки и мелко нарубить.

Листочки базилика ошипать, несколько штук отложить в сторону для украшения, остальные мелко нарубить. Маслины нарезать соломкой. Чеснок очистить, мелко нарубить. Сыр нарезать очень маленькими кубиками.

Духовку нагреть до 200° С. Смешать мякоть помидоров с базиликом, маслинами, чесноком и сыром, приправить черным и кайенским перцем и, если нужно, солью.

Приготовленной массой наполнить помидоры, выложить их в жаропрочную форму, сбрызнуть маслом. Сверху каждый томат накрыть срезанной крышечкой.



Запекать помидоры в духовке на среднем уровне примерно 20 мин, пока сыр не расплавится и не подрумянится. Подавать, украсив небольшими листиками базилика.

Вместо маслин можно взять каперсы, а базилик заменить листьями зеленого салата.



### Помидоры, фаршированные рисовым салатом

*4 помидора, 6 маслин, 8 ст. ложек отварного риса, 1 ст. ложка салатного майонеза, 1 ст. ложка сливок, 1 ст. ложка нарубленных трав разных сортов, 1 ст. ложка тертого сыра, по 1 щепотке соли и белого молотого перца.*

У помидоров срезать крышечки и вынуть мякоть, измельчить ее. Тонкими ломтиками нарезать маслины. Рис смешать с измельченными помидорами, маслинами, майонезом, сливками, травами, сыром, солью, перцем. Наполнить помидоры рисовым салатом и прикрыть крышечками.



### Помидоры, фаршированные сладким перцем и грибами

*12 круглых помидоров одинаковой величины, 500 г свежих грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 лимон, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть в холодной воде, срезать верхушки, осторожно вынуть сердцевину с семенами, дать стечь соку и наполнить следующим фаршем: очис-



тить и промыть грибы, потом отварить их в воде с лимонной кислотой (чтобы не потемнели). Дать остыть, нарезать ломтиками, заправить лимонным соком и растительным маслом, посолить, добавить перец и мелко нарезанную зелень. Выложить на блюдо на нарезанный тонкой соломкой стручок зеленого сладкого перца.



### **Помидоры, фаршированные грибным салатом**

*8 помидоров, 100 г соленых или маринованных грибов, 1–2 луковицы или 4–5 ст. ложек зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень, 1 пучок зеленого салата, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Соленые или маринованные грибы измельчить, смешать с нарубленным луком, добавить перец и заправить сметаной.

Спелые помидоры надрезать так, чтобы получились крышечки. Аккуратно выбрать содержимое (по желанию смешать с грибным салатом) и образовавшееся углубление заполнить грибным салатом. Крышечки помидоров должны слегка прикрывать салат.

Блюдо красиво выложить листьями салата, на них поместить помидоры, несколько долек сваренного вкрутую яйца, зелень.



### **Деликатесные помидоры**

*На 8 помидоров: 100 г мороженных крабов, 8 круглых помидоров, по 1 ч. ложке соли и белого*



*молотого перца, 1 персик, 1 грудка жареного цыпленка, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка томатного кетчупа, 1 щепотка кайенского перца, 1 ч. ложка коньяка.*

Дать оттаять мороженым крабам, сварить их. Помидоры вымыть, обсушить и срезать верхнюю треть для крышечки. Из помидоров вынуть мякоть и приправить их изнутри солью и белым молотым перцем. Персик наколоть вилкой в нескольких местах, окунуть в кипяток, снять кожицу, разрезать его пополам, вынуть косточку и половинки персика нарезать мелкими кубиками. Грудку цыпленка тоже нарезать мелкими кубиками.

Перемешать в миске кубики персика, мяса и крабы. Майонез смешать со сметаной, кетчупом, кайенским перцем и коньяком. Залить этим соусом подготовленные компоненты, прикрыть салат и дать ему настояться при комнатной температуре в течение 15 мин.

Нафаршировать полученным салатом помидоры и накрыть их крышечкой.



### Помидоры с макаронами в вине

*8 небольших помидоров, 200 мл сухого белого вина, 50 г вермишели или макарон, 50 г сыра чеддер (или другого острого твердого сыра), 2 ст. ложки оливкового масла, свежемолотый белый перец, несколько стебельков купыря, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, срезать верхушку и оставить срезанную крышечку. Извлечь сердцевину, а полые помидоры, слегка посолить внутри, оставить стекать отверстием вниз.



Вино довести до кипения, предварительно слегка посолив. Опустить макароны и варить 5 мин до готовности. Дать стечь, смешать с оливковым маслом, поперчить и оставить остывать.

Вымыть купырь, отделить листочки от стеблей. Оставить несколько листочков для украшения, остальные крупно нарезать. Сыр натереть на мелкой терке и вместе с нарезанным купырем положить на макароны, полученной смесью заполнить помидоры.

Каждый помидор аккуратно накрыть срезанной крышечкой и украсить купырем.

## РЕПА И БРЮКВА



### Репа с мясным фаршем

*6–8 шт. репы, 400 г мякоти говядины, 100 г маргарина, 1 яйцо,  $\frac{1}{2}$  головки репчатого лука, 2 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка муки, мускатный орех, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Фарш готовить так: мясо пропустить дважды через мясорубку, добавить в него маргарин, яйцо, размоченный хлеб, обжаренный мелко нарубленный лук и все хорошо перемешать. Фарш должен получиться пышный.

Репу вымыть, отварить до полуготовности, срезать верхушку, осторожно острым ножом или ложкой вынуть середину и нафаршировать. Нафаршированные репки закрыть крышечками, хорошо обмотать ниткой, сложить в кастрюлю и, добавив немного воды, тушить до готовности под крышкой.

Из мякоти репы и муки приготовить соус и полить им блюдо перед подачей.



### Репа, фаршированная манной кашей

**54** *8 шт. репы, 2 стакана густой манной каши, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара.*



Репу вымыть, сложить в кастрюлю, залить горячей водой и вскипятить. Воду слить, репу вынуть из кастрюли, снова вымыть, удалить зеленые верхушки и, опустив в подсоленный кипяток, варить до мягкости. У сваренной репы очистить кожицу, срезать крышечки. Осторожно выбрать середину, хорошо растереть ее с манной кашей, маслом и сахаром.

Репки нафаршировать кашей, положить в каждую по кусочку масла, накрыть крышечкой и запечь в духовке.



### **Репа или брюква, фаршированная яблоками и изюмом**

*На 1 порцию: 100 г репы или брюквы, 50 г яблок, 50 г сметаны, 50 мл яблочного отвара, 25 г изюма, 5 г сливочного масла, 5 г муки.*

Репу или брюкву среднего размера вымыть, очистить от кожицы, отварить. Сердцевину вынуть при помощи ложки. Яблоки очистить от кожицы и семян. Кожицу использовать для приготовления яблочного отвара. Яблоки мелко нарезать, добавить вымытый изюм, положить в углубление, сделанное в репе.

Приготовить сметанный соус с яблочным отваром.

Репу, фаршированную яблоками с изюмом, положить на сковороду, смазанную маслом, залить сметанным соусом, поставить в духовку, запекать около 5 мин.



### **Фаршированная брюква**

*8 корнеплодов брюквы, каждый по 100 г, 1 ч. ложка соли, 300 г свиной колбасы или сарделек, 2 ст. ложки*



### Фаршированные овощи

---

*сливок, 2 ст. ложки тертого сыра гауда, 1 ч. ложка красного сладкого перца, масло для смазывания формы.*

У корнеплодов удалить ботву. Внутренние листочки сохранить. Варить брюкву в 2 л кипящей подсоленной воды в течение 40 мин.

Разогреть духовку до 220° С. Смазать посуду сливочным маслом. Мелко нарубить сардельки, добавить перец и смешать фарш со сливками. Остудить брюкву. Вынуть середину, срезав примерно  $\frac{2}{3}$ , и смешать с фаршем.

Нафаршировать брюкву, уложить в форму или посуду, добавить сливочное масло, сверху посыпать сыром и запекать в духовке 10–12 мин. Перед тем как подавать к столу, посыпать зеленью.

С брюквой можно подать картофельное пюре.



# СВЕКЛА



## Свекла фаршированная

*8–10 шт. свеклы, 3 моркови, 1 головка репчатого лука, 5–6 ст. ложек соленых грибов, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Свеклу сварить до готовности в воде с уксусом. Очистить от кожицы, выбрать ложкой середину так, чтобы получилась чашечка. Лук и морковь мелко нарубить, слегка обжарить на растительном масле, добавить томат-пюре, измельченную мякоть свеклы, мелкорубленые соленые грибы (можно и огурцы), молотый перец и тушить до готовности. Этой массой нафаршировать свеклу, сложить ее в широкую кастрюлю, полить сметаной и запечь в разогретой духовке.

К готовой свекле можно подать майонез.

# СЕЛЬДЕРЕЙ



## **Кочанный сельдерей, фаршированный рокфором**

*4 стебля кочанного сельдерея, 150 г сыра сорта рокфор, 150 г обезжиренного творога, 50 г мягкого сливочного масла, 1 черная маслина, немного петрушки.*

От кочанного сельдерея отрезать зеленые листья и сохранить их. Отрезать концы стеблей. Сельдерей разрезать поперек пополам.

Для приготовления начинки из рокфора смешать сыр с творогом и протереть через мелкое сито. Листочки сельдерея очень мелко нарезать и смешать их с маслом и сырным кремом.

Наполнить сырным кремом кондитерский шприц со звездчатой насадкой. Крем выдавить в стебли сельдерея и украсить каждую порцию ломтиком маслины и маленькой веточкой петрушки.



## **Кочанный сельдерей, фаршированный творогом и сладким стручковым перцем**

*4 стебля кочанного сельдерея, 250 г обезжиренного творога, 1 ст. ложка красного молотого перца, 1 стручок сладкого перца красного цвета, по 1 щепотке соли и*

## Фаршированные овощи

---

*только что смолотого белого перца, 1 головка репчатого лука, 4 стручка карликового перца сорта «пеперони», 1 фаршированная маслина.*



Сельдерей разрезать поперек пополам.

Для приготовления начинки творог протереть через сито и смешать его с красным молотым перцем. Стручок сладкого перца очень мелко порезать и добавить вместе с солью и молотым перцем в творог. В творожную массу добавить также мелко натертый лук. Полученной смесью наполнить кулинарный шприц и нафаршировать ею стебли кочанного сельдерея. Каждую порцию украсить стручком перца пеперони и ломтиком маслины.

# ТЫКВА



## Тыква, фаршированная мясом с имбирем

*1 небольшая тыква (примерно 1,5 кг), 500 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, молотый имбирь на кончике ножа, 1 ст. ложка соевого соуса,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, 1 ст. ложка крахмала, 25 г растительного (лучше кунжутного) масла.*

Очистить целую тыкву от кожуры, срезать плодоножку. Вымыть тыкву и срезать часть ее со стороны плодоножки так, чтобы получилась крышка. Из середины вынуть семена с прилегающей к ним частью мякоти. В мясной фарш добавить соль, соевый соус, разведенный крахмал, мелко нарезанный лук, имбирь, кунжутное масло и хорошо перемешать. Начинить тыкву фаршем, накрыть «крышкой», опустить в миску с кипятком, а затем уложить в пароварку. Варить до мягкости.

# АССОРТИ



## Фаршированные овощи по-провансальски

4 больших помидора, 4 цуккини, 2 большие головки репчатого лука, 4 ст. ложки оливкового масла, 400 г молотого мяса разных сортов, 3 зубчика чеснока, 2–3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 яйца, 50 г тертого сыра (желательно грюйер),  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, белый молотый перец на кончике ножа, 4 ст. ложки панировочных сухарей из белого хлеба, 1 ст. ложка оливкового масла, а также оливковое масло для смазывания.

Помидоры вымыть, обсушить и разрезать поперек. Вымытые, обсушенные цуккини разрезать вдоль.

Репчатый лук очистить, промыть холодной водой и разрезать пополам каждую луковицу. У помидоров, цуккини и лука аккуратно вырезать сердцевину и очень мелко нарезать ее.

Духовку разогреть до 240° С. Разогреть 1 ст. ложку оливкового масла, поджарить на нем измельченные овощи и выложить в миску.

Молотое мясо поджарить на остальном масле (3 ст. ложки) и смешать с поджаренными овощами.

Чеснок очистить и растолочь в ступке. В мясной фарш добавить рубленую петрушку, яйца, сыр, толченый чеснок, все тщательно перемешать, заправить солью и белым молотым перцем. Начинить овощи фаршем,

## *Фаршированные овощи*

---



слегка примять его, затем посыпать панировочными сухарями. Сверху панировку сбрызнуть оливковым маслом.

Противень смазать маслом и уложить на него фаршированные овощи. Поставить их примерно на 45 мин в духовку на среднем уровне. Время запекания зависит от величины овощей.

Фаршированные овощи можно подавать и в горячем, и в холодном виде.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Авокадо . . . . .	5
Артишоки . . . . .	7
Баклажаны . . . . .	10
Виноградные листья . . . . .	14
Кабачки . . . . .	17
Капуста . . . . .	20
Картофель . . . . .	26
Кольраби . . . . .	30
Лук . . . . .	31
Огурцы . . . . .	32
Перец . . . . .	37
Помидоры . . . . .	45
Репа и брюква . . . . .	54
Свекла . . . . .	57
Сельдерей . . . . .	58
Тыква . . . . .	60
Ассорти . . . . .	61

## ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

Художественный редактор *А.Г. Лютиков*

Технический редактор *К.В. Силаева*

Редактор *Е.А. Адаменко*

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»:**

ООО «ТД «Эксмо». 142702, 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)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»

E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** For Foreign wholesale orders, please contact International Sales  
Department at [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении** обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: [project@eksmo-sale.ru](mailto:project@eksmo-sale.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт:

[www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

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

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **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. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **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:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:**

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.

Подписано в печать 01.11.2007.

Формат 70х100 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 7417

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**