



ГОСПОДИНЯ

Рецепти і поради

У вас є хороші і смачні, перевірені часом, рецепти? Знаєте маленькі хитрощі, які будуть корисні усім господарям? Поділіться з читачами «Ратнівщини». Телефонуйте і надсилайте листи.

СМАЧНІ СТРАВИ ДО ПОСТУ

ГОТУЄМО КОТЛЕТИ

Гречані котлети з грибами

Інгредієнти: 1 склянка гречаної крупи, 200-300 грамів грибів, 1 цибулина, 1 морква, 100 грамів житнього хліба, часник, зелень, сіль, інші спеції.

Приготування: Варену гречку охолодити. Гриби обсмажити на рослинній олії з цибулею і морквою. З'єднати гречку і обсмажені гриби, додати розмочений хліб, спеції і зелень, перемішати (можна в блендері). Зробити з цього фаршу котлети і обвалити їх у сухарях для панірування. Обсмажити на рослинній олії.

Вівсяні котлети

Інгредієнти: вівсяна крупа (не швидкого приготування) 1,5-2 склянки, по 1 шт. картоплі, моркви, цибулі, чорний мелений перець, сіль, мускат за смаком, олія, панірувальні сухарі.

Вівсянку варити 2-3 хвилини (не більше). Ви повинні отримати середньої густоти кашу. Каструлю зняти з вогню, залишити, щоб каша охолонула. Тим часом цибулю дрібно порізати. Картоплю та моркву натерти на велику тертку. Все це додати до вівсянки і гарно перемішати. Зробити котлети.

Обвалити кожен котлету в панірувальних сухарях і обсмажити на сковорідці з додаванням олії.



Котлети подавати до столу з помідорним кисло-солодким соусом.

Грибні котлети

Інгредієнти: 1 кг грибів, 1 цибулина, 1 булочка, часник, перець чорний мелений, сіль, сухарі панірувальні, олія, зелень.

Булку замочити у воді. Цибулю дрібно поріжте і пасеруйте на рослинній олії. Гриби наріжте на невеликі шматочки і смажте невеликими порціями, поки волога не випарується. Змішайте усі складники: гриби, цибулю, хліб (він має бути добре відтиснутий), кріп, часник, посоліть і поперчіть. Отриману масу пропустіть через м'ясорубку або блендер.

З отриманого фаршу сформуйте котлети, обвалюйте їх в панірувальних сухарях і смажте на добре розігрітій пателні до готовності.

САЛАТИ

З буряком і грецькими горіхами

Інгредієнти: 2 буряки, жменя грецьких горіхів, 75-100 г чорносливу, рослинна олія, сіль, чорний мелений перець.

Буряк відварити, охудити, натерти на середній тертці. Чорнослив і горіхи дрібно посікти (або подрібнити у м'ясорубці), перемішати з буряком, приправити сіллю, перцем, олією.

З картоплею, грибами і капустою

Інгредієнти: 6 середніх картоплі, 250 г шампін'йонів, 1 велика цибулина, 150 г квашеної капусти, 2 ст. л. оливкової олії, 1 ст. л. бальзамного оцту, 0,5 ч. л. цукру.

Картоплю і гриби відварити, нарізати дрібними скибочками. Додати квашену капусту і нарізану півкілією цибулю. Заправити сумішшю бальзамного оцту, цукру і оливкової олії.



З квашеною капустою, грибами та маринованими огірками

Інгредієнти: 150 г квашеної капусти, мариновані огірочки, мариновані гриби - по 100 г, півкілії булони, олія, оцет 0,5 ч. л., мелений перець, сіль за смаком.

Капусту промийте у холодній воді і залиште, щоб стекла рідина. Наріжте огірочки півкілієюми. З'єднайте з капустою. Цибулю поріжте невеликими кубиками, додайте до капусти. Гриби розріжте на 2-4 частини залежно від розмірів. Змішайте всі складники.

Салат заправте оцтом і олією. Поперчіть, посоліть та добре перемішайте, прикрасіть зеленню.

З оливками та грибами

Інгредієнти: 4 відварених

картоплі, 2 маринованих огірочки, 2 відварених моркви, 200 г консервованих грибів, 1/2 банки оливок, пісний майонез, сіль, чорний мелений перець за смаком.

Всі овочі і частину оливок наріжте кубиками, перемішайте, поперчіть, посоліть та заправте майонезом. Прикрасіть салат порізаніми кружальцями оливками.

З квасолею та грибами

Інгредієнти: 200 г вареної або консервованої квасолі, 200-250 г грибів, 1 цибулина, 2 зубки часнику, 2 ст. л. соєвого соусу.

Гриби нарізати пластинками і обсмажити на сковорідці з додаванням олії до готовності.

Цибулю порізати кільцями четвертинками і теж обсмажити. Наприкінці додати подрібнений часник і обсмажити ще 1 хвилину.

До квасолі кімнатної температури додати обсмажені гриби, цибулю, соєвий соус і все перемішати.

ЗАПІКАНКА З КАПУСТИ

Інгредієнти: 1 качан капусти (500 г), 1 кг картоплі, 250 г грибів, 100 г соняшникової або оливкової олії, 2-3 ст. л. борошна, мелений червоний перець, лимонна кислота, 1 цибулина, 2 зубчики часнику.

У підсоленій воді відварити картоплю до напівготовності. Гриби обсмажити з цибулею у невеликій кількості масла, з додаванням води. Капусту крупно порубати і ошпарити окропом.

Для соусу: обсмажити борошно в олії, додати сік від грибів, лимонну кислоту, червоний мелений перець, сіль, сушену петрушку і кріп, довести соус до кипіння. У глибоку пательню викласти половину капусти, картоплю, гриби, іншу половину, яка залишилася зверху, залити отриманим соусом і поставити у духовку. Запікати при середній температурі до готовності (20-30 хвилин), за 5 хвилин до готовності часник розрізати навпіл і помістити всередину запіканки.



МАРИНОВАНІ ОВОЧЕВІ ГОЛУБЦІ ПО-КОРЕЙСЬКИ

Інгредієнти: 2 кг капусти, 5-6 морквин, 2 цибулини, перець чилі, головка часнику.

Маринад: 1 ст. л. солі, 1 ст. л. цукру, 1 головка часнику (видавити), 250 г холодної кип'яченої води, 100 г рафінованої олії, 100 г оцту (9%) - все змішати.

Приготування: закип'ятити воду у широкій каструлі. Із капусти вирізати серцевину і занурити у киплячу воду. Коли



листя почне відділятися від головки, потримати в окропі 1-2 хв.

Листя розрізати на декілька частин, бажано трикутниками.

Приготування фаршу: моркву натерти на тертці, як для моркви по-корейськи, цибулю нарізати дрібними кубиками і тушкувати в олії. Додаємо часник, перець інші спеції за смаком. Перемішуємо і даємо охолонути. Складаємо фарш на листя капусти, на гострий його кутик і загортаємо в трубочку, підгортаючи край, формуючи маленькі циліндрики.

Складаємо в емальовану каструлю або банку. Накриваємо цілими капустиями листками і гілочкою селери. Заливаємо холодним маринадом. Витримуюмо під невеликим гнітом 1-3 доби. Зберігаємо у холодильнику у закритому вигляді.

РОБИМО ШПРОТИ

1. Інгредієнти: Півкіло кільки, мойви або хамси, грамів сто рослинної олії, бульйонний кубик з запахом копченостей, три пакетики чорного чаю.

Почистіть рибу. Не забудьте видалити голову. Розімніть кубик бульйону. Розкладіть рибу на сковорідці, присипте кубиком бульйону, залийте олією і заваркою. Додатково солити не треба. Поставте сковорідку на маленький вогонь, тушуйте до випаровування вологи. Це близько години. Можете переключити рибку в банку і залити олією, що залишилася на сковорідці. Зберігати в холодильнику.

2. Півкіло тієї ж риби, грамів сто олії соняшникової, чайна заварка, сіль, чорний горошок перцю, лавровий лист.

Підготуйте рибу так, як у попередньому рецепті, і покладіть її в посудину з жаростійким дном. Посоліть, поперчіть, покладіть лавровий лист. Якщо риба покладена шарами, то просолити доведеться кожен шар. Додаємо олію і чай. Поміщаємо ємність у ввімкнену на мінімальну температуру духовку і залишаємо години на три максимум.

3. Кілограм дрібної риби, кілька жмень цибулини, грамів сто рослинної олії, 2 ст. л. цукру, дві ст. ложки солі, столова ложка чайної заварки, чайна ложка рідкого диму, чорний перець, лист лавровий.

Заваріть міцний чай у склянці. Двадцять хвилин варіть промите цибульне лушпиння. Вам потрібно літр цибульного відвару. Підготуйте рибу. Змішайте в каструлі чай, відвар, олію, спеції і рибу. Поставте каструлю на вогонь на півтори години. За десять хвилин до готовності влийте в каструлю рідкий дим.

Зберігати шпроти слід у холодильнику.

ОСЕЛЕДЕЦЬ ПО-ДОМАШНЬОМУ

Інгредієнти: Свіжа риба - 2 кг, олія, чорний мелений перець, оцет 9% - 1 ст. л.

Маринад: Сіль 150 г, цукор 130 г, лаврове листя 2-3 шт., чорний перець горошком 5 шт., духмяний перець горошком 3 шт.

Помити та почистити рибу, відрізати голови і хвости. Нарізати шматочками 2-4 см.

Приготувати маринад: цукор, сіль, воду, спеції довести до кипіння. Зняти з вогню, охолотити до кімнатної температури.

Залити рибу охолодженим маринадом, залишити на 36 годин у холодильнику.

Злити маринад, рибу не мити. Додаємо оцет, олію, трішки меленого перцю - все перемішуємо. Зберігати у холодильнику у склянній банці під кришкою.

ЗАПІКАНКА З КАРТОПЛІ І ГРИБІВ

Інгредієнти: картопля 1-1,5 кг., сирі печериці (0,5 кг), 2 цибулини, 2 помідори, пісний майонез, сіль, перець, олія. Картоплю зварити. Печериці подрібнити. Цибулю нарізати невеликими кубиками. Гриби та цибулю обсмажити на сковороді з додаванням олії.

Із звареної картоплі зробити пюре (використовуйте розсіл з вареної картоплі). Посолити та додати спеції за смаком. Готові гриби змолоти в блендері або через м'ясорубку. Візьміть жаростійку форму для запікання, змажте рослинною олією. Картоплю поділіть на 3 частини.

Тепер викладаємо шарами.
1 шар - 1/3 частина картоплі.
2 шар - гриби з цибулею.
3 шар - друга частина картоплі.
4 шар - тонким шаром порізані кружальцями помідори.
5 шар - третя частина картоплі і змазуємо пісним майонезом.

Ставимо форму в розігріту до 180 градусів духовку і запікаємо до золотистої шкоринки, приблизно 40 хвилин. Прикрашаємо зеленню і подаємо на стіл.

ГРЕЧКА З КВАСОЛЕЮ

Інгредієнти: гречана крупа - 1 скл., консервована квасоля - 1 скл., морква, цибулина, 1 ст. л. томатної пасти, сіль, мелений чорний перець за смаком.

Відварити гречку до готовності, трішки підсоливши воду. Обсмажити порізану цибулю на сковороді, додавши небагато олії. Смажити 2-3 хвилини. Додати до цибулі терту на великій тертці моркву. Смажити 5 хвилин, періодично помішуючи. Додаємо квасолю і томатну пасту. Тушкувати все разом ще 5-7 хвилин.

Висипати відварену гречку, перемішати. Посолити та поперчити страву за смаком, якщо потрібно. Помішати все разом і тушкувати декілька хвилин, щоб гречка рівномірно підігралась разом з овочами.

зном і тушкувати декілька хвилин, щоб гречка рівномірно підігралась разом з овочами.

КАРТОПЛЯ З ГОСТРИМ ТОМАТНИМ СОУСОМ

Інгредієнти: картопля 5 шт., вода - 400 г, спеції «Прованські трави» - 2 ч. л., сіль 1-1,5 ч. л., томатна паста - 2 ст. л., часник 1 середня голівка, червоний мелений перець за смаком, олія 50 г.

Почистити картоплю, помити і нарізати великими частинами. Солимо і посопаємо спеціями. Нагріти олію на сковороді, викласти картоплю і підсмажити протягом 3-5 хвилин до рум'яної шкоринки.

Розводимо томатну пасту у воді, додаємо часник, пропущений через часникодавку, трохи солі і червоний перець.

Заливаємо томатним соусом картоплю в сковорідці. Тушкувати 10 хвилин на середньому вогні. Вимкнути вогонь і залишити картоплю під кришкою на плиті на 10 хвилин. Картопля за цей час вбере в себе томатний соус, стане ароматною та дуже смачною.

ПЛОВ З ГРИБАМИ

Інгредієнти: 4 склянки води, 2 склянки рису, 500 г грибів, 2 зубки часнику, 1 цибулина, 1 морква, 50 г олії, зелень, сіль, перець за смаком.

Свіжі гриби нарізати невеликими шматками, цибулю - кубиками, моркву натерти на крупній тертці. Налити в сковорідку олію, викласти цибулю, смажити 2 хвилини. Потім додати моркву і смажити ще 3 хвилини. Додати в сковорідку гриби і протушувати все разом, посипавши сіллю і перцем, хвилини 3-4. Рис промити ретельно та висипати до овочів і просмажити 2 хвилини всьом разом. Переключити смажені овочі з рисом у каструлю з товстим дном, залити окропом. Додайте цілі очищені зубчики часнику та досоліть за смаком.

Довести плов до кипіння, нарити кришкою і варити 20 хвилин на повільному вогні.

НА ДЕСЕРТ

Рисовий пудинг

Інгредієнти: круглий рис, (1,5 склянки), вода (3 склянки), яблука (300 г), родзинки (50 г), лимонний сік (1 ст. л.), кориця (дрібка), цукор (5 ст. л.).

Рис необхідно ретельно промити, відкинути на друшляк і відварити до напівготовності. Яблука очистити від шкірки та серцевини і дрібно нарізати. Збризнути лимонним соком. Родзинки залити окропом і залишити на 10 хвилин, злити воду. Скласти яблука і родзинки у миску, додати корицю, перемішати.

Розігріти духовку до 150°C. Викласти у форму (краще у казан з кришкою) половину підготовленого рису. На нього покласти начинку з яблук і родзинок, посипати цукром. Викласти рис, що залишився, розрівняти поверхню. Накрити кришкою і запікати 15-20 хвилин, зняти кришку і залишити кашу ще на 5 хвилин.

Яблучні кекси з курагою

Інгредієнти: борошно (200 г), цукор (100-150 г), розпушувач (1,5 ч. л.), кориця (1 ч. л.), рослинна олія (4 ст. л.), яблучне пюре (250 г), курага (жменя). Курагу дрібно порізати. Борошно, цукор, розпушувач, корицю і курагу змішати у великій мисці. Яблучне пюре змішати з рослинною олією. З'єднати яблучне пюре й олію з сухими інгредієнтами. Змастити форми рослинною олією і наповнити їх тістом. Пекти при температурі 180 градусів близько 30 хвилин. Охудити у духовці, посипати кекси цукровою пудрою.

Аби приготувати пюре, потрібно запарити яблука у духовці (видаливши серцевину), потім подрібнити, додавши трохи води. Шкірку викинути.

