

# **Вишукані страви на кожен день**

**Косів  
Писаний камінь  
2017**

## **ББК 36.91 (4 Укр)**

Вишукані страви на кожен день. — Косів. Писаний Камінь 2017. — 160 с.

Книга публікує популярні і надзвичайно унікальні рецепти приготування їжі та консервування продуктів харчування за популярними українськими, угорськими, болгарськими і польськими рецептами. Видання стане у пригоді як досвідченим, так і молодим початкуючим господарям і чоловікам, любителям провести свій вільний час за куховарською плитою.

Для широкого кола читачів.

### ***Ілюстрації на обкладинці:***

*1 стор.*

Скрипченко Людмила. Смачний натюрморт. Україна.

*Остання стор.*

Карло Манджині. Пляшки, хліб і фрукти. Натюрморт. Польща.

Флоріст ван Дейк. Натюрморт з сирами. Нідерланди.

## ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ЗА УКРАЇНСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ\*

### ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

*Чому саме з цього розділу ми розпочинаємо наші кулінарні рецепти? Бо холодні закуски, а сюди можна віднести канапки, салати, овочеві, рибні та м'ясні страви і закуски — заведено подавати на стіл до вживання гарячих страв. Служать вони, в основному, для збудження апетиту.*

*Звичайно, на щодень ви не зможете готувати складні закуски. А от без салатів — і влітку, і взимку — добра господиня обід не подасть. Канапки згодяться на різні випадки — на сніданок чи вечерю, в поїздку за місто, чи несподівано прийшли гості.*

*Святковий же стіл прикрасять приготовлені та оформлені з фантазією канапки, оригінальні салати і холодні закуски.*

### КАНАПКИ (БУТЕРБРОДИ)

Здавалось би, що тут складного — намастити хліб маслом (а саме з цих двох слів і складається німецьке слово «бутерброд»). Та має значення, і як хліб нарізаний, і як масло намащене, та що ще зверху покладене.

**Канапки** можна робити на тоненьких скибках батону, білого й чорного хліба. Можна і на підсмаженому хлібі — його або сушать в сильно нагрітій духовці, або підсмажують на жирі. Грінки повинні бути хрусткими зверху і м'якими всередині.

**Масло, пасти на канапки** накладають тонким шаром. Для оздоблення згодяться зелена цибуля, кріп і петрушка, огірок свіжий і консервований, помідори, шматочки варених буряків і моркви, кружальця круто зварених яєць, натертий сир та інше. З усього цього можна створювати справжні натюрморти.

Канапки викладають на великі тарелі або таці, застелені паперовими серветками.

---

\*Даний розділ підготовлено в основному за рецептами, опублікованими в книзі Г. Добош «Про смачні страви і гарні справи», «Писаний Камінь», Косів, 2003

## ВУЗЛИКИ НА ПАМ'ЯТЬ

*\* Для приготування канапок потрібно використовувати черствий хліб, свіжий погано нарізається, кришиться.*

*\* Форма канапок може бути різною: овальна, ромбоподібна, прямокутна, трикутна.*

*\* Не зберігайте разом чорний і білий хліб. Від цього погіршується смак білого хліба.*

*\* Якщо в посудину з хлібом покласти яблуко, хліб довше не черствіє, зникає специфічний неприємний запах.*

*\* Масло в спекотну погоду краще зберігається, якщо посудину з маслом обгорнути серветкою, змоченою в соленій воді.*

*\* Добре вершкове масло не кришиться і не виділяє великих крапель вологи.*

*\* Канапки готують не пізніше, як за годину до подачі на стіл, зберігають в холодному місці.*

Основою більшості канапок є масло, його можна приготувати за різними рецептами:

**Масло пікантне:** на 100 г вершкового масла — 1-2 ложечки гірчиці. Старанно перемішати.

**Жовте:** 100 г масла розтерти з сирим жовтком і сіллю.

**Рожеве:** 100 г масла розтерти з ложечкою томатної пасти, ложечкою паприки (солодкого червоного перцю), посолити.

**Зелене:** 100 г масла, 3 столові ложки подрібненої зелені, 1 маленька цибулина, червоний перець, сіль, лимонний сік. До масла додати зелень, цибулю, червоний перець, сіль, кілька краплин лимонного соку і розтерти.

**Сирне:** 100 г масла, 200 г сиру, 1-2 зубчики часнику, сіль — все дуже добре розтерти.

Маси для канапок готують з м'яса, варених яєць, риби, грибів, пропускаючи їх через м'ясорубку. Спробуйте тут дати волю своїй фантазії.

## Канапки з ковбасою

Напевно, це найтрадиційніший бутерброд. Хліб мастити маслом, тоненькими кружальцями нарізати ковбасу, зелений перець, помідори.

Можна використовувати буженину, шинку, відварне м'ясо, огірки, круто зварені яйця. Масло можна замінити приготовленою бутербродною масою. Прикрасити можна пучечками зелені або притрусити зверху натертим твердим сиром.

### **Канапки з помідорами**

Хліб намастити вершковим маслом і покласти на нього тоненькі кружальця помідорів, зверху посипати зеленою цибулею.

### **Канапки з рибної консерви**

Рибну консерву в олії розімнути виделкою, додати дрібно нарізану цибулю, перемішати і викласти на хліб.

### **Грінки в яйці**

Батон нарізати тонкими скибками, обкатати в розмішаному з сіллю яйці і підсмажити на маслі.

### **Канапки з оселедцевою масою**

Вимочений оселедець почистити від шкірки, кісток, пропустити через м'ясорубку з вареними жовтками, можна і з сиром. Додати масло і старанно розтерти в пухку масу. Цим фаршем намастити хліб.

### **Гарячі канапки**

Нарізаний хліб змастити маслом, покласти тонкий шматочок сиру, ковбаси (шинки, відварного м'яса), можна кружальця помідорів. Канапки викласти на лист і запекти в духовці. На готові канапки покласти кружальця яєць, посипати меленим червоним солодким перцем, можна посипати тертим сиром.

## **САЛАТИ**

### **Салат з зеленою цибулею**

*Витрати продуктів: 30 г цибулі, 3 яйця, сіль, оцет, олія.*

Цибулю нарізати по 1-2 см, круто зварені яйця — кубиками. Перед подачею на стіл салат заправити оцтом, посолити, полити свіжою олією. Можна салатною заправкою.

### **Огірки з часником**

*Витрати продуктів: 3 огірки, 2-3 зубчики часнику, ложка олії чи 50 г сметани, сіль.*

Огірки натерти на крупній терці, змішати з розтертим часником і заправити олією чи сметаною. Посолити.

### **Салат з редиски**

*Витрати продуктів: 0,5 кг редиски, 100 г зеленої цибулі, 50 г сметани, 100 г сиру, сіль.*

Посолити, додати дрібно нарізану зелену цибулю та нарізану кружальцями червону редиску. Залити сметаною.

### **Салат з моркви**

*Витрати продуктів: 400 г моркви, 150 г майонезу або сметани, 3-4 зубчики часнику, перець мелений, сіль.*

Сиру моркву натерти на крупній терці, посолити, посипати перцем, додати розтертий часник, залити майонезом або сметаною. Перемішати.

### **Салат з сирі цибулі**

*Витрати продуктів: 1 цибулина середніх розмірів, 1 велике яблуко або солений огірок, лимонний сік до смаку, 3 столові ложки олії (або 5 ложок сметани), 1/2 чайної ложки гірчиці.*

Почищену цибулину розрізати на чотири частини, потім впоперек тонкими скибками. Так розрізати і огірок. Яблуко натерти на грубій терці. Цибулю з яблуком або огірком збризнути лимонним соком, посолити, розмішати з ложкою цукру. Олію або сметану розмішати з гірчицею і цим соусом заправити салат.

### Салат з білокачанної капусти

*Витрати продуктів: 500 г капусти, 30 г оцту, 30 г олії, 1 чайна ложка цукру, сіль.*

Почистити і помити качан капусти, дрібно нашаткувати, трошки посолити і перетерти руками, щоб капуста стала м'якою. Капусту покласти в салатницю, залити заправкою і в такому вигляді залишити на 30-40 хвилин.

### Салат з капусти з майонезом

*Витрати продуктів: 1 капуста, 1 морква, 1 цибуля; 2-3 зубчики часнику, 0,5 банки майонезу, оцет.*

Капусту дрібно нашаткувати, перетерти з сіллю до виділення соку. Сік злити, а капусту заправити оцтом та цукром. Дрібно нарізати моркву, цибулю, часник, додати до капусти і залишити на годину. Перед подачею капусту заправити майонезом.

### Салат зелений

*Витрати продуктів: на 2 пучки салату — 0,5 склянки сметани, 2 яйця, цукор, оцет і сіль до смаку.*

Салат перебрати, промити, струсити, а якщо великі листки — розрізати на 2-3 частини і викласти в салатницю. Зверху на салат покласти круто зварені і розрізані на четвертинки яйця. Перед тим, як подавати на стіл, полити сметаною, змішаною з цукром, сіллю і оцтом.

### Салат з цвітної капусти

*Витрати продуктів: 500 г цвітної капусти, 2 ложки нарізаної зеленої цибулі, яйце, ложечка цукру, ложка олії, оцет, чорний перець.*

Цвітну капусту відварити, розібрати на окремі суцвіття, залити заправкою, посипати вареними посіченими яйцями і дрібно покришеною зеленою цибулею.

### Салат з маринованих грибів

*Витрати продуктів: баночка маринованих грибів, 2 моркви, 3 цибулини.*

Натушкувати цибулю з морквою. Додати мариновані гриби й сиру, порізану цибулю.

### Салат з квасолі і моркви

*Витрати продуктів: 1 скл. квасолі, 2 моркви, 2 цибулини, сіль, майонез, часник.*

Попередньо відмочену квасолію відварити. Дрібно порізану цибулю, відварену моркву — все збризнути оцтом, посолити. Заправити майонезом з часником.

### Салат з баклажан

*Витрати продуктів: 5 баклажан, 2 цибулини, майонез, часник, сіль.*

Баклажани запекти в духовці, порізати на шматочки. Підсмажити цибулю. Посолити, заправити майонезом з часником.

### Помідори фаршировані

*Витрати продуктів: 1 кг помідорів, 500 г сиру, 200 г вершкового масла, 5-6 зубчиків часнику, зелень.*

Сир старанно розтерти з маслом до одержання однорідної маси, змішати з товченим часником. Помідори помити, зрізати верхівки, вибрати серединки і нафарширувати масою.

Подавати цей салат можна ще у вигляді грибків. З сирної маси зробити конуси — «ніжки» грибів, поскладати їх в тарілку, посипану дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки, зверху — зрізані верхівки помідорів. На «шапочки» нанести білі цяточки з розтертого вершкового масла. До подачі на стіл салат слід тримати в холоді.



### **Зелені помідори з часником**

*Витрати продуктів: 5-6 крупних зелених помідорів, 2 цибулини, 2 моркви, 60 г олії, 5 зубчиків часнику, зелень петрушки.*

Покласти в каструлю дрібно нарізану цибулю, нарізані зелені помідори, зелень петрушки, кружальця моркви, залити олією і тушкувати 30 хвилин. Коли помідори стануть м'якими, додати товчений часник.

### **Салат з сиру з майонезом**

*Витрати продуктів: 300 г плавленого сирка або твердого сиру, кілька зубчиків часнику, 3 яйця, 3 столові ложки майонезу.*

Сир натерти на буряковій терці, дрібно посікти круто зварені яйця. Додати товчений часник. Все перемішати, заправити майонезом.

### **Салат по-ковбойськи**

*Витрати продуктів: на 2 помідори — 2 картоплини, невелика цибулина, 3 яйця, 100 г селери, 50 г заправки.*

Свіжі помідори облити окропом, зняти шкірку. Помідори, цибулю, варену картоплю, яйця нарізати тонкими кружальцями. Селеру нашаткувати соломкою. Заправити салатною заправкою.

### **Бурячки з хріном**

*Витрати продуктів: на 1 кг буряків — 1-2 корені хрину, 50 г цукру, 50 г оцту, сіль.*

Буряки відварити до готовності. Почистити від шкірки, натерти на дрібній терці, з'єднати з дрібно натертим хріном, заправити сіллю, цукром, оцтом і все добре вимішати. Через 1-2 години бурячки розкласти в банки, закрити кришками і зберігати в холодному місці. Подавати на стіл в малих салатницях до холодцю, м'ясних страв.

### Морква корейська

*Витрати продуктів: на 1 кг моркви — 0,5 склянки гарячої олії, 2-3 головки часнику, 2 столові ложки оцту, 1 чайна ложка цукру, 1 столова ложка солі, перець чорний, лавровий лист, коріандр.*

Моркву натерти на спеціальній терці, посолити, додати олію, товчений часник, цукор, оцет, перець, коріандр, потертий лавровий лист. Покласти в холодильник.

### Салат «мельничний»

*Витрати продуктів: на 2 помідори — один огірок, невелика цибулина, два солодкі червоні перці, зелень, 50 г заправки.*

Свіжі помідори і огірки нарізати тонкими кружальцями, цибулю — кільцями. Цибулю з дошки, на якій нарізали, не забирати. Посипати її сіллю, ледь полити олією і перетерти руками — цибуля стане м'якою і не дуже гіркою. Солодкий перець нашаткувати соломкою. Все змішати, додати дрібно нарізану зелень петрушки і кропу. Залити салатною заправкою.

### Вінегрет

*Витрати продуктів: 4-5 картоплин, 2-3 буряки, 2-3 моркви, 1-2 цибулини, 2 солені огірки; трохи квашеної капусти, олія, сіль.*

Відварити картоплю, буряк, моркву. Нарізати кубиками. Дрібно нарізати цибулю, огірки, додати промиту квашену капусту. Щоб вінегрет мав гарний вигляд, рекомендується кожну порцію підготовлених овочів полити олією. Змішати складові частини, додати сіль, заправити олією.

До вінегрету можна ще додати відварену квасолю.

### Салат-торт

*Витрати продуктів: 5 картоплин, 3 моркви, 1-2 буряки, 2 цибулини, 3 яйця, 0,5-1 склянка зеленого консервованого горошку, 1 баночка майонезу.*

Відварені овочі, натерті на грубій терці, укласти шарами в 1,5 см на великому тарелі. Спочатку — картопля, потім — нарізана кружальцями цибуля (попередньо можна ошпарити її окропом), круто зварені яйця, моркву, зелений горошок, буряк. Кожний шар овочів і весь «торт» зверху полити майонезом.

### **Салат «під шубою»**

*Витрати продуктів: 1 оселедець, 4-5 картоплин, 1-2 буряки, 2 цибулини, 3 яйця, твердий сир, 1 баночка майонезу.*

Оселедець почистити від шкірки і кісток. Нарізати на дрібні шматки і закласти дно тареля. Відварені овочі нарізати кубиками, буряк і сир — натерти на грубій терці. Укладати шарами — оселедець, картопля, цибуля, яйця, твердий сир, буряк. Кожний шар і весь салат полити майонезом.

### **Олів'є**

Найкраще для салату — м'ясо курки, дещо гірше — відварене м'ясо, і вже найгірше — ковбаса.

*Витрати продуктів: на 6 картоплин — 3 моркви, 2 цибулини, 1-2 невеликі мариновані огірки, 1 яблуко, 200 г м'яса, 1 склянка консервованого зеленого горошку, 3 яйця, 1 баночка майонезу, сіль, мелений перець.*

Відварити картоплю і моркву. Огірки і яблука почистити від шкірки. Всі продукти дуже тонко і рівно нарізати. Додати консервований зелений горошок, сіль і мелений перець до смаку. Перед подачею на стіл заправити майонезом. Викласти салат гіркою, прикрасити гілочками петрушки, кружальцями маринованих огірків, горошком.

### **Салат «мімоза»**

*Витрати продуктів: 1 баночка рибних консервів в олії, 3 моркви, 2 цибулини, 3 яйця, 1 баночка майонезу.*

Вміст 1 баночки будь-яких консервів в олії викласти на тарілку,

розімнути виделкою. Скласти на дно глибокої салатниці. Це перший шар. Покрити його майонезом, потім викласти шар дрібно нарізаної цибулі, потім знову майонез, дрібно нарізані білки від круто зварених яєць — майонез, шар натертої на буряковій терці вареної моркви — майонез. Зверху прикрасити салат покришеними жовтками і дрібно нарізаною зеленою цибулею. Цей салат повинен півтора години бути в холодильнику. Після цього він стає дуже ніжним. Розкласти його в тарілки потрібно як торт, беручи усі шари.

### **Салат з крабових паличок**

*Витрати продуктів: 1 упаковка крабових паличок, 1 баночка консервованої кукурудзи, 4-5 яєць, 1 цибулина, майонез, сіль, перець.*

Крабові палички порізати кубиками, дрібно порізати цибулю і відварені яйця. Посолити, додати кукурудзу, заправити майонезом.

Щоб салату було більше, можна додавати до нього відварену і порізану картоплю і моркву, можна відварити трохи рису.

### **Вітамінний салат**

*Витрати продуктів: 1 великий буряк, 2 моркви, півкапустини, 2 цибулини, 2 картоплини, 0,5 зеленого горошку, майонез, оцет, часник.*

Натерти сирий буряк, моркву, нашаткувати капусту, нарізати цибулю. Підсмажити соломкою картоплю. На великому тарелі накладати все окремими купками (як пелюстки квітки) буряк, цибулю, горошок, картоплю, капусту, моркву, гарно чергуючи кольори. Посолити, збризнути оцтом. Всередину влити майонез з часником. Перемішувати двома ложками вже на столі.

### **Салат з чорносливом з горіхами**

*Витрати продуктів: 400 г чорносливу, 1 склянка очищених грецьких горіхів, 3-4 зубчики часнику, майонез, сіль, цукор до смаку.*

Крупний чорнослив залити холодною водою і залишити на декілька годин. Коли сливи набухнуть (але щоб не надто розм'якли), витягти

з них кісточки. Горіхи дуже подрібнити, розтерти часник. Перемішати, заправити майонезом. До смаку дати солі, трошки цукру.

Горіхово-часниковою масою можна нафарширувати сливи.

## ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ

### Язык заливний

*Витрати продуктів: 1 язык, 1 л води, 10 г желатину, перець горошком, лавровий лист, 1 цибулина, 1 петрушка.*

Язык добре помити, почистити і зварити з приправами до м'якості. Готовий язык покласти в холодну воду на кілька хвилин, після чого одразу зняти шкірку. Очищений язык остудити у відварі, потім нарізати скибками. На мілку тарілку налити тонким шаром охолоджене желе, дати йому застигнути. На желе покласти скибки язика, прикрасити кружальцями круто звареного яйця і моркви, зеленим горошком, зеленню петрушки, зверху обережно залити желе і поставити в холодильник.

### Холодець

*Витрати продуктів: 1 кг свиних або яловичих ніжок, 4-5 л води, 1 морква, 1 цибулина, 1 петрушка, часник, перець, сіль до смаку.*

Ніжки роз'єднати в суглобах, великі кістки розрубати, покласти в каструлю і залити холодною водою з розрахунку 4-5 л на кожний кілограм ніжок. Готувати при помірному кипінні, заклавши кришкою, 5-7 годин, поки сухожилки не почнуть легко відділятися від кісток. Одразу після закипання необхідно зняти шумовиння. Для поліпшення смаку холодецю в бульйон покласти цибулю, моркву, петрушку і лавровий лист. Коли ніжки будуть готові, відділити м'ясо від кісток і нарізати маленькими шматочками. Бульйон процідити, посолити, довести до кипіння, додати часник, зняти з вогню і розлити в тарілки з накладеним м'ясом. Холодець повинен застигнути.

### Риба по-запорізьки

*Витрати продуктів: 1 кг риби, 2 столові ложки борошна, 4 сто-*

лові ложки олії, 0,5 лимону. Для соусу: 1-2 моркви, 1-2 петрушки, 2 цибулини, 1 солений огірок, 2 столові ложки олії, 4 помідори, 0,5 склянки бульйону, сіль, перець і зелень до смаку.

Рибу почистити, помити, нарізати на шматки, обкачати в борошні і обсмажити на олії з двох боків до золотистого кольору. Соус приготувати так: моркву, петрушку і солені огірки та цибулю нарізати соломкою і пасерувати в олії, наприкінці додати протерті червоні помідори, сіль, лавровий лист, перець, перекип'ятити. Обсмажені шматки риби скласти в казанок, залити соусом і прокип'ятити на маленькому вогні 5-7 хвилин. Готову рибу остудити, покласти по 2 шматки в тарілку, залити соусом, зверху покласти півкружальця лимону, посипати дрібно нарізаною зеленню кропу і петрушки.

### **Оселедець маринований**

*Витрати продуктів: 2-3 оселедці, 2 цибулини, 2 столові ложки оцту, 2 склянки води, лавровий лист, перець горошком.*

Оселедець вимочити і почистити, розрізати на шматки. Шкірку не знімати, так оселедець краще зберігається. Цибулю нарізати кружальцями. Скласти в банку шарами: оселедець, цибуля, оселедець, цибуля. Залити холодним маринадом. Для маринаду воду закип'ятити, додати спеції, оцет, цукор і нагріти до кипіння. Оселедець в маринаді витримують в холодному місці протягом доби.

### **Святкова закуска з оселедця з яйцем**

*Витрати продуктів: 150 г оселедцю, 5 яєць, 2 столові ложки майонезу, третина лимону, помідор.*

Вимочити в молоці оселедець (якщо слабосолений — можна не вимочувати). Філе нарізати навскоси продовгастими смугами шириною 1-1,5 см і кожну смужку згорнути валиком. Круто зварені яйця нарізати вздовж і викласти на мілку тарілку жовтками наверх (для стійкості низ білка зрізати). На кожну половинку яйця акуратно викласти згорнутий валиком шматочок оселедця, зверху — трошки майонезу і шматочок тонко нарізаного лимону. Страву можна також прикрасити листками салату і кружальцями помідорів, зеленню.

## Закуси... на сирничку

Ці оригінальні закуски приготувати не складно, для них можна використати різні комбінації з сиру, ковбаси, картоплі, оселедця, огірків, помідорів, м'яса.

Якщо робити гарячі закуски, то попередньо змастити їх олією, посипати сіллю, перцем, змастити гірчицею.

**З сиру і ковбаси:** Сир розрізати на кубики або довгасті бруски, ковбасу — на менші шматочки або маленькі кружальця. Скріпити їх сирником. Між сиром і ковбасою можна покласти кружальце огірка.

**З оселедця з картоплею:** Почистити відварену картоплю і нарізати кружальцями, оселедець почистити, шматочки філе покласти на картоплинки. Зверху — декілька крапель сметани або майонезу, шматочки помідорів, цибулі, яйця. Проткнути паличкою.

**З сосисок і сиру (гаряча закуска):** Сосиску розрізати на 4 частини, сир і шпик — на тонкі шматочки, змастити гірчицею і посипати перцем. Проткнути паличкою, змастити олією і запекти в духовці (270°). Подавати з хлібом.

## ПЕРШІ СТРАВИ

### БОРЩИ

*Чи можна собі уявити українську кухню без борщу? Та й інші народи охоче його запозичують — смачно, поживно, апетитно. Назва цієї страви походить, як доводилося читати, від старослов'янської назви буряка. Що ж, буряк — складова частина всіх борщів.*

*Рецептів цієї страви дуже багато. Пропонуємо не надто складні варіанти.*

### Борщ звичайний

*Витрати продуктів: бульйон, невелика капуста, 2-3 буряки, 4-5 картоплин, 1-2 моркви, 1 петрушка, 1-2 цибулини, 0,25 склянки томату-пюре (можна свіжі помідори), жир, сіль, цукор, оцет.*

Буряк почистити, нарізати соломкою або натерти на грубій терці, можна збризнути оцтом або лимонною кислотою. На жирі тушкувати

до розм'якшення, додати трішки рідини, наприкінці додати томат-пюре (помідори, томатний соус). В киплячий бульйон вкинути нарізану картоплю, коли закипить — нашатковану капусту і варити 15-20 хвилин. Наприкінці в бульйон покласти тушкований буряк, пасеровані овочі, спеції і перекип'ятити. До смаку можна додати оцет, цукор, сіль.

За другим способом — буряк вимити і зварити цілком, додати оцет. Потім остудити його, нарізати соломкою. Далі — за описом.

### **Борщ український з м'ясом**

*Витрати продуктів: на 400 г яловичини з кістками — 1 капуста, 4-5 картоплин, 1-2 буряки, 0,25 склянки томату-пюре, 1 морква, 1 петрушка, 1 цибулина, 20 г шпіка (сала), 1-2 помідори, 1-2 зубчики часнику, лавровий лист, сіль, трохи борошна, цукор.*

В бульйон дати поступово картоплю, капусту, наприкінці — тушкований буряк, пасеровані коренеплоди і цибулю, шатковані свіжі помідори, лавровий лист, пасероване на маслі і розведене бульйоном борошно. Коли 5 хвилин прокипить, заправити товченим з зеленою петрушкою і часником свиним салом, довести до кипіння і виключити. Борщ повинен ще настоятися протягом 15-20 хвилин. В тарілку з борщем покласти варене м'ясо, сметану, посипати зеленню.

### **Борщ з пампушками**

*Витрати продуктів: 500 г борошна, склянка води, 10 г дріжджів, 1 столова ложка олії і стільки ж цукру, 0,5 чайної ложки солі.*

Замісити тісто. Коли воно підніметься, осадити його — нехай підніметься ще раз. Потім сформувати невеликі кульки, викласти їх на змащений жиром лист і поставити в тепле місце. Потім змастити яйцем — і в духовку.

Поки печуться, приготувати часниковий соус: 2-3 великі зубки розтерти з сіллю, влити 1 столову ложку олії і 2 столові ложки холодної кип'яченої води — за консистенцією соус повинен нагадувати сметану. Подаючи пампушки до борщу, вмочити верхні частинки в соус або полити соусом пампушки.



### Борщ з квасолею

*Витрати продуктів: 1-2 буряки, 2-3 картоплини, невелика капуста, 100 г квасолі (сухої), 1 морква, 1 петрушка, 1 цибулина, 0,25 склянки томату-пюре, 1 чайна ложка борошна і цукру, 2-3 столові ложки масла, лавровий лист, сіль, оцет до смаку.*

Буряк, нарізаний шматочками, відварити до готовності. Моркву і петрушку, шатковані шматочками, і нарізану дрібно цибулю, пасерувати на маслі з томатом-пюре. В киплячий бульйон покласти картоплю кубиками, після закипання — капусту, шатковану квадратами, пасеровані коренеплоди і цибулю, підготовлений буряк і варити 10 хвилин. Після цього додати зварену квасолю разом з відваром, проціджений відвар буряка, заправити до смаку сіллю, оцтом, цукром, перцем, вкинути лавровий лист і варити 3-5 хв. до готовності.

### Борщ з квашеною капустою

*Витрати продуктів: на 500 г квашеної капусти — 2 л води, 4 столові ложки масла або смальцю, 2 столові ложки томату-пюре, 6 картоплин, 1/2 буряка, 1 морква, 1 петрушка, 1 цибулина, лавровий лист, сіль, перець, оцет, цукор — до смаку.*

Квашену капусту промити холодною водою (якщо дуже кисла) і тушувати з додаванням масла або смальцю. Почищені моркву, петрушку і цибулю дрібно нарізати і пасерувати на маслі з томатом-пюре. Очищений буряк нарізати соломкою і тушувати з додаванням бульйону, оцту, томату-пюре і цукру. В бульйон закласти картоплю, нарізану кубиками, додати тушковану капусту, буряк, пасеровані коренеплоди і цибулю, до смаку сіль, перець, лавровий лист, дати закипіти і залишити для настоювання.

### Борщ з грибами

*Витрати продуктів: 50 г сушених грибів, 1,5 л бульйону, 0,5 капустини, 1-2 буряки, 4-5 картоплин, 1 цибуля, 1 петрушка, сіль, лимонна кислота, жир.*

Сушені гриби замочити, відварити і нашаткувати. В киплячий

бульйон покласти нарізану картоплю, а після закипання — шатковану капусту і варити 20-25 хвилин. Потім додати варені шатковані гриби, буряки, тушковані з томатом-пюре і лимонною кислотою чи оцтом, а також пасеровані цибулю і петрушку, посолити і варити 5-7 хвилин. Заправити чорним меленим перцем та лавровим листом і дати настоюватися 10-15 хвилин.

## СУПИ

### Овочевий суп

*Витрати продуктів: на 2 л бульйону — 350 г капусти, 350 г картоплі (4-5 шт.), 100 г зеленого горошку, 1 цибулина, 1 морква, 1 петрушка, по ложці зелені, сіль, перець — до смаку.*

У киплячий бульйон покласти шатковану капусту, картоплю, потушковані в маслі коренеплоди і цибулю, через деякий час — зелений горошок. Через 10-15 хвилин додати перець, лавровий лист. Перед подачею на стіл заправити дрібно нарізаною зеленою цибулею, петрушкою, кропом і сметаною.

### Суп помідоровий з рисом

*Витрати продуктів: 2-3 картоплини, 1 морква, 1 петрушка, 1 цибуля, 3-4 помідори, 0,5 склянки перебраного рису, сіль.*

Моркву і цибулю тушкувати на олії. Петрушку, селеру, картоплю варити майже до готовності, додати тушковані моркву і цибулю, потерті на терці помідори. Рис можна відварити окремо: спочатку його промити в холодній воді, залити холодною водою і довести до кипіння. Воду злити. Так повторити 2-3 рази. Зварений розсипчатий рис додати до готового супу. Перед подачею на стіл дають дрібно нарізану зелень петрушки і кропу.

### Лопатки (суп з стручковою квасолею)

*Витрати продуктів: 1 кг стручкової квасолі, 1 столова ложка з верхом смальцю, 1 чайна ложка червоного солодкого перцю, 1 цибулина, 1 столова ложка борошна, 250 г сметани.*

В каструлю вкинути добру ложку смальцю, нарізати дрібно цибулю, підсмажити її до золотистого кольору. Додати червоного меленого солодкого перцю, пересмажити з цибулею і залити водою, нехай покипить хвилин 20. Стручкову квасолю помити, зрізати кінчики, можна поділити на кілька частин і вкинути в киплячу воду. Посолити, варити до готовності. Боршно розтерти зі сметаною, щоб не було грудочок, і додати наприкінці до супу. Перекипить — виключити.

Такий суп можна готувати з картоплею, звичайною відвареною квасолею, кабачками, натертими на крупній терці, капустою.

### **Суп квасолевий по-верховинськи**

*Витрати продуктів: 100 г квасолі, 500 г квашеної капусти, 1 цибулина, 40 г томату-пюре, 40 г смальцю, 150 г копченої ковбаси, 60 г сметани, 1-2 зубчики часнику, червоний і чорний мелений перець, лавровий лист, сіль.*

Попередньо перебрану і замочену на 6-8 год. квасолю відварити майже до готовності. М'ясо яловичини або свинини, нарізане шматочками по 20-25 г, обсмажити, залити бульйоном або водою і тушкувати майже до готовності. Потім до м'яса додати нарізані кубиками моркву, петрушку, цибулю, заправити червоним меленим перцем, сіллю і тушкувати до готовності. Наприкінці тушкування овочі та м'ясо з'єднати з вареною квасолею разом з відваром і додати чорний мелений перець. За 5 хвилин до закінчення кипіння в киплячий суп повільно опустити різанки (домашню локшину) або домашні галушки, нарізані дрібними квадратами, і довести до готовності.

### **Суп з яйцем**

*Витрати продуктів: 2 л води, 1 цибулина, 60 г смальцю, 100 г сметани, борошно для заправки і пасерування, червоний і чорний молотий перець, сіль, по 1 яйцю на порцію.*

У каструлі пасерувати на смальці борошно з дрібно нарізаною цибулею до рум'яного кольору, додати червоний мелений солодкий перець, розвести бульйоном і добре розмішати. Потім долити води і кип'ятити. Окремо приготувати заправку зі сметани та борошна, з'єднати з супом і заправити лимонним соком або оцтом. В готовий суп вве-

сти сирі, не розмішані яйця, з розрахунку одне на порцію, довести до кипіння і заправити спеціями.

### Гороховий суп

*Витрати продуктів: на 200 г гороху — 4-5 картоплин, 2 моркви, 1 петрушка, 1 цибулина, 50 г сала, 1/2 столової ложки борошна, 2 л горохового відвару, лавровий лист, перець, сіль — до смаку.*

Перебраний і промитий горох варити до напівготовності, дати нарізану кубиками картоплю і варити 5-7 хвилин. Моркву і петрушку нарізати дрібними кубиками, дрібно нарізати цибулю і все підсмажити на салі, теж нарізаному кубиками, наприкінці додавши борошно. Ці овочі розвести гороховим відваром, додати в юшку і варити 10 хвилин. Під кінець варіння додати сіль (гороховий суп солять лише наприкінці, коли готовий горох), перець, лавровий лист.

### Розсольник

*Витрати продуктів: на 2,5 л бульйону — 2-3 квашені огірки, 6 картоплин, 2-3 моркви, 5 столових ложок перловки, 1 петрушка, 5-6 горошинок перцю, лавровий лист.*

Квашені огірки почистити від шкірки, розрізати на дві частини, викинути велике насіння, нарізати соломкою або кубиками, ромбами. Протушкувати в невеликій кількості води, щоб стали м'якими. Соломкою нарізати цибулю, коріння, дольками — картоплю. Спочатку в бульйон закласти картоплю, коли вона напівготова — моркву, цибулю, коренеплоди, припущені огірки. Якщо на смак бульйон не дуже гострий, можна влити трохи огіркового розсолу. Можна готувати з крупою і без. Перловку відварити окремо, а закласти разом з картоплею.

### Розсольник з квасолею

*Витрати продуктів: на 1 склянку квасолі — 2 квашені огірки, 4-5 картоплин, 1 цибулина, 1 морква, 1 петрушка, 2 л води, сіль, перець, огірковий розсіл — до смаку, лавровий лист, зелень.*

Замочити на 4 год. квасолею, відварити і відвар злити. Квашені огір-

ки припустити з невеликою кількістю води, моркву і цибулю, нарізані соломкою, підсмажити на смальці. У відвар квасолі додати воду, довести до кипіння, покласти картоплю і варити майже до готовності. Потім додати підготовлені огірки, підсмажені овочі і варити 7-10 хвилин. За 3-5 хвилин до кінця варіння дати відварену квасолу, влити огірковий розсіл, посолити, дати перець, лавровий лист.

### Суп зелений

*Витрати продуктів: 100 г щавлю, 4-5 картоплин, 3 столові ложки рису, 1 морква, 1 петрушка, 1 цибуля, зелена цибуля, кріп, сіль, цукор — до смаку.*

В киплячий бульйон кинути нарізану картоплю і добре промитий рис. Через 10 хвилин додати пасеровану цибулю, петрушку, моркву. Молодий щавель перебрати, помити, нарізати і додати в бульйон під кінець варіння, приправити зеленню. При подачі на стіл в тарілку кладуть половинку круто звареного яйця і сметану.

### Окрошка овочева (холодний суп)

*Витрати продуктів: на 1 л хлібного квасу — 1-2 шт. картоплі, 1 буряк, 1 морква, 1-2 свіжі огірки, 50-75 г зеленої цибулі, 2 яйця, 2 ст. ложки сметани, 1 чайну ложку цукру.*

Варені і охолоджені буряк, моркву, а також свіжі огірки нарізати дрібними кубиками. Варену картоплю натерти на терці. Зелену цибулю дрібно нарізати і розімняти ложкою, добавивши трохи солі, щоб вона стала м'якою і дала сік. Відділити білки від жовтків, білки нарізати дрібними кусками, а жовтки розтерти з гірчицею.

Розтерту зелену цибулю з'єднати з картоплею, жовтками, сметаною, цукром, сіллю, все це перемішати, розвести квасом, покласти нарізаний буряк і моркву.

При подачі на стіл покласти в окрошку нарізану зелень кропу.

Моркву і буряк можна замінити іншими вареними овочами, наприклад, ріпою, цвітною капустою.

### Окрошка збірна м'ясна

*Витрати продуктів: на 1 л хлібного квасу — 250 г готових м'ясних продуктів, 2 свіжі огірки, 75 г зеленої цибулі, 2 яйця, 0,5 стакану сметани і 1 чайна ложка цукру.*

Варену яловичину, шинку, язик, а також очищені свіжі огірки нарізати малими кубиками, дрібно нарізати зелену цибулю і в тарілці розімнути ложкою, добавивши трохи солі; цибуля від цього стане м'якою. Білки зварених круто яєць нарубати, а жовтки розтерти в каструлі, добавити до них сметану, трохи гірчиці, цукор, сіль, добре перемішати і розвести квасом. Після цього в каструлю покласти підготовлені продукти. При подачі на стіл окрошку посипати дрібно нарізаним кропом.

### Окрошка на кефірі

*1 л кефіру, 3 картоплини, 2 свіжі огірки, 10-15 редисок, 3 яйця, 200 г ковбаси, зелена цибуля, кріп, цукор, сметана.*

Картоплю відварити «в мундирі». Огірки, редиску, картоплю почистити, нарізати кубиками, зелену цибулю дрібно нашаткувати і розтерти з сіллю в тарілці. Білки круто зварених яєць посікти, жовтки розтерти зі сметаною. Кубиками нарізати ковбасу. Всі продукти кинути в кефір, трохи додати холодної кип'яченої води, цукор, сіль, дрібно нарізаний кріп і перемішати. Вживається окрошка холодною.

### Суп харчо

*Витрати продуктів: 800 г м'яса, 100 г рису, 2-3 цибулини, 2-3 зубчики часнику, сіль, перець, хнелі-сунелі, інші спеції, томат-пюре.*

М'ясо порубати на невеликі шматки, залити водою і варити. Потім покласти намочений рис, пасеровану цибулю, порізаний часник, довести до готовності, заправити томатом-пюре, товченим часником, лавровим листом, спеціями. Кип'ятити ще 3-5 хвилин.

Суп повинен бути гострим від часнику і спецій.

### Уха

*Витрати продуктів: 600 г риби, 2 л води, 1 петрушка, 1 селера, 1 морква, 1 цибулина, лавровий лист, зелень, сіль, перець — за смаком.*

Для ухи використовують живу рибу, дрібну і велику. В киплячу воду вкинути коріння петрушки, селери з зеленню, моркву і варити до готовності, а потім додати дрібну почищену рибу і варити 25-30 хвилин. Бульйон процідити, вкинути порізану великими шматками крупну рибу і готувати ще 25-30 хвилин. Наприкінці додати перець і лавровий лист. При подачі на стіл посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки.

### Суп молочний з рисом

*Витрати продуктів: 4 склянки молока, 4 столові ложки рису, 1 столова ложка вершкового масла, 1 чайна ложка цукру, сіль до смаку.*

Рис добре промити, варити 3-5 хвилин у воді, процідити на друшляку, вкинути в кипляче молоко і варити 30 хвилин. Наприкінці додати сіль і цукор, перед подачею на стіл покласти вершкове масло.

Такий суп можна готувати і з макаронними виробами, картоплею.

### Кулеша з молоком

*350 г кукурудзяного борошна, 1 л води, 800 г молока, сіль.*

Свіже просіяне кукурудзяне борошно всипати в підсолену киплячу воду і варити, постійно помішуючи, протягом 10 хвилин. Потім на слабо нагрітій плиті кулешу довести до повної готовності, вимішуючи, щоб не було грудок і щоб стала густою, але не твердою. Готову гарячу кулешу викласти в тарілку. Холодне кип'ячене молоко налити в кувалду і подати до кулеші. Молоко можна налити і прямо в тарілку з кулешою.

## ДРУГІ СТРАВИ

### СТРАВИ З ОВОЧІВ

#### Рагу з овочів

Для рагу можна використати овочі в залежності від сезону. Почищені, помиті овочі нарізати крупними кубиками або дольками, в дрібної цибулі головки залишити цілими. Моркву, ріпу слід тушкувати, а капусту і квасолю відварити. Карптоплю і цибулю підсмажити на сковорідці з маслом. Окремо підсмажити борошно, розвести рідиною від тушкованих або відварених овочів, додати дрібно нарізані помідори або томат-пюре і перекип'ятити. Приготовленим соусом залити овочі, складені в одну каструлю, додати сіль, перець, лавровий лист, накрити каструлю кришкою і тушкувати 15-20 хвилин. При подачі на стіл овочі посипати зеленню петрушки, кропу.

#### Плов з овочами

*Витрати продуктів: 250 г рису, 250 г баклажанів, 150-200 г солодкого перцю, 200 г свіжих грибів, 200 г помідорів, невелика морква, 30 г вершкового масла, 1,5 склянки води або бульйону.*

На олії підсмажити почищені, нарізані маленькими кубиками баклажани, помідори, нарізані дольками. Червоний солодкий перець почистити від насіння і нарізати соломкою, прогріти його в маслі. Цибулю підсмажити разом з нарізаними тонкими пластинками печерицями (або іншими свіжими грибами), потім спасерувати моркву, нашатковану соломкою.

Рис старанно промити, відварити в підсоленій воді до напівготовності і відкинути на друшляк або сито, щоб вода стекла. Овочі скласти в гусятницю. Сковорідку, в якій вони смажились, залити невеликою кількістю гарячої води, дати їй закипіти, посолити і вилити в гусятницю. Туди ж вкинути рис, влити бульйон або воду і тушкувати на слабкому вогні. Якщо замість бульйону вода — додати 50 г вершкового масла.



## Білокачанна капуста тушкована

*Витрати продуктів: 1 кг капусти, 2 цибулини, 2 столові ложки томату-пюре, 1 столова ложка борошна, 3 столові ложки олії, трохи цукру, сіль.*

Очищену капусту нашаткувати, перетерти з сіллю, покласти в каструлю, додати столову ложку олії, півсклянки води або бульйону, накрити кришкою і тушкувати 40 хвилин. Потім додати підсмажену цибулю, томат-пюре, цукор, лавровий лист, перець і продовжувати тушкувати до готовності хвилин 10. Коли капуста буде готова, покласти в каструлю підсмажене з молоком борошно, розмішати і перекип'ятити. Під час тушкування можна додати до капусти натерту на крупній терці моркву, кисле яблуко.

## Шніцель з капусти

*Витрати продуктів: 1 кг капусти, 1 столова ложка борошна, 2 яйця, 2 столові ложки сухарів, 3 столові ложки олії.*

Білокачанну капусту почистити, вирізати качан, відварити у підсоленій воді до готовності. Потім перекласти на сито, дати стекти воді, розібрати на окремі листки, грубі частинки зрізати ножом. Кожний листок скласти у вигляді конверта, обкачати в борошні, змочити в яйці, обкачати в сухарях і з обох боків обсмажити на олії.

## Голубці з м'ясом

*Витрати продуктів: 800 г капусти, 300 г м'якоті м'яса, 100 г рису, 1 цибулина, 1 морква, 2-3 помідори, по 2 столові ложки томату-пюре і сметани, масло, сіль, перець.*

З головок почищеної капусти вирізати качан, щоб листки не розсипалися. Капусту покласти у каструлю з підсоленим окропом і варити на слабкому вогні кілька хвилин, щоб пом'якшала, потім воду зцідити. Коли головка охолоне, з неї відокремити листки і з кожного зрізати грубі прожилки.

Для фаршу: м'ясо підсмажити невеличкими шматочками або пропустити через м'ясорубку. Рис промити і відварити кілька хвилин в

окропі. Підсмажити цибулю, моркву. Додати зелень, можна шматочки помідорів. Все добре вимішати, додати до смаку сіль і перець. Дно каструлі вистелити листям капусти, а тоді укладати голубці — на лист капусти накладають фарш і згортають конвертиком. Зверху також укласти листя капусти, залити підсоленим окропом і варити на слабкому вогні. За 30-40 хвилин до готовності голубці залити сметаною з томатним соусом.

### **Брюссельська капуста по-італійськи**

*Витрати продуктів: 500 г брюссельської капусти, 2 столові ложки тертого сиру, 2 столові ложки вершкового масла, 1/4 склянки молока, перець, сіль, сік лимона.*

Почищену капусту відварити у підсоленій воді, але слідкувати, щоб не розварилася. До золотистого кольору підсмажити борошно на сковорідці без жиру, додати трохи молока, розмішати, щоб не було грудочок. Долити ще молока, дати масла, солі, перцю, лимонного соку. Брюссельську капусту залити соусом, трохи потушувати, а потім посипати тертим сиром.

### **Кольрабі смажена в сухарях**

*Витрати продуктів: 1 кг кольрабі, 1 столова ложка борошна, 1 яйце, 3 столові ложки жиру, 2 столові ложки сухарів, сіль до смаку.*

Очищену і промиту кольрабі нарізати шматочками завтовшки 1 см, варити у підсоленій воді до готовності, відкинути на сито, обсушити, обкачати в борошні, змочити в яйці, обкачати в мелених сухарях і смажити з обох боків.

### **Цвітна капуста під соусом**

*Витрати продуктів: 1 кг цвітної капусти, 1 столова ложка борошна, 30 г вершкового масла, 3 чайні ложки лимонного соку, 1 склянка молока, сіль, цукор до смаку.*

Цвітну капусту почистити, промити, відварити в підсоленій воді. Приготувати соус: борошно, безперервно помішуючи, обсмажити на

сковорідці без жиру, а потім розвести в молоці (спочатку в невеликій кількості) так, щоб не було грудочок. Вкинути в суміш масло, сіль, цукор, невеликий шматочок лимона (з готового соусу потім його витягти). Суміш перекип'ятити, помішуючи. В цей соус можна додати лимонний сік, залити ним відварену капусту і одразу подати до столу.

### **Цвітна капуста в клярі**

*Витрати продуктів: 1 кг цвітної капусти, 4 столові ложки борошна, 3 яйця, 0,5 склянки молока, 1 чайна ложка олії, сіль.*

Цвітну капусту помити, розібрати на суцвіття і відварити в підсоленій воді. Приготувати кляр (прісне рідке тісто): яєчні жовтки розтерти з олією, додати молоко, сіль, борошно, масло, добре розмішати і обережно ввести збиті білки. Відварену цвітну капусту вмочити в кляр і підсмажити на олії або смальці з усіх боків.

### **Кабачки в тісті**

*Витрати продуктів: 2-3 невеликі кабачки, кляр, часник.*

Кабачки почистити, нарізати негрубими кружальцями, трохи посолити, вмочити в кляр (як приготувати кляр, описано вище) і смажити до золотистого кольору з обох боків. Перекласти товченим часником.

### **Рагу з кабачків**

*Витрати продуктів: 2-3 кабачки, 1 морква, 1 цибулина, 1-2 солодкі перці, 3 помідори, зелень, 1-2 зубчики часнику, сіль, перець, жир, 2-3 столові ложки сметани.*

Кабачки, очищені від шкірки, нарізати кружальцями, посолити, обкачати в борошні і підсмажити до рум'яного кольору — скласти в казанок. Окремо підсмажити цибулю, моркву, перець, помідори. Кожну порцію продуктів теж скласти у каструлю. Додати трохи рідини, посолити і тушкувати на малому вогні, періодично помішуючи, щоб не

пригоріло. Наприкінці додати сметану, зелень, товчений часник і дати раз перекипіти.

### **Кабачки, смажені в сухарях**

*Витрати продуктів: 1 кг кабачків, 2 яйця, 40 г сухарів, 20 г борошна, сіль, перець.*

Кабачки помити, зняти шкірку, нарізати кружальцями, пересипати сіллю і перцем. Обкачати в борошні, змочити в збитому яйці, вдруге, обкачати в сухарях і підсмажити до рум'яного кольору. Подавати гарячими.

### **Баклажани тушковані**

*Витрати продуктів: 1 кг баклажанів, 2 цибулини, 1 морква, 2-3 болгарські перці, 4-5 помідорів, 3-4 зубчики часнику, маленький стручок гірконого перцю, сіль, зелень.*

Баклажани порізати, посолити і залишити на деякий час, щоб зійшла гіркота. Підсмажити на олії. Спасерувати цибулю, моркву, помідори. Все разом протушкувати з баклажанами, наприкінці додати товчений часник і зелень.

### **Баклажани «під гриби»**

*Витрати продуктів: 1 кг баклажанів, 2 цибулини, сметана, сіль, часник.*

Підсмажити на олії дрібно порізану цибулю і баклажани. Під кінець додати сметану, трошки часнику.

### **Лопатки в сухарях**

*Витрати продуктів: 1 кг стручкової квасолі, 60 г сухарів, масло, сіль.*

Лопатки почистити, промити, відварити в підсоленій воді до го-

товності і відкинути на друшляк. Сухарі обсмажити на вершковому маслі і змішати з відвареною квасолею. Подавати гарячими.

### **Лопатки з часником**

*Витрати продуктів: 1 кг стручкової квасолі, 1-2 цибулини, 0,5 л сметани, 2-3 зубчики часнику, сіль, олія.*

Стручкову квасолі почистити від плодоніжок, помити, відварити в підсоленій воді або цілі, або нарізані, відкинути на друшляк. Дрібно нарізати цибулю, підсмажити на олії до золотистого кольору, під кінець влити сметану, перекип'ятити 2-3 хвилини, заправити товченим часником. В підготовлений соус кинути відварену квасолі, добре перемішати.

При приготуванні соусу можна також дати нарізані помідори — страва буде гострішою.

### **Квасоля з часником**

*Витрати продуктів: 400 г квасолі сухої, 2-3 зубчики часнику, 1 цибулина, сіль, перець.*

Квасолі перебрати, промити і замочити на 5-6 годин. Відварити квасолі до готовності, протерти або потовкти, заправити розтертим часником. Додати підсмажену до золотистого кольору цибулю.

### **Перець з часником**

*Витрати продуктів: 1 кг болгарського перцю, 3-4 зубчики часнику, сіль, олія, 2-3 помідори.*

Болгарський перець почистити від шкірки, прогрівши його над полум'ям пальника. Не розрізати і не вибирати зернята. Підсмажити на олії і викласти на тарілку. Зверху заправити товченим часником. Можна при смаженні додати помідори і тушкувати разом.

### Перець фарширований

*Витрати продуктів: 1 кг солодкого перцю, 900 г свинини, 100 г рису, 1 цибулина, 1 морква, сіль, перець чорний мелений, смалець, 1 склянка сметани, 50 г томату-пюре.*

Свіжий солодкий перець перебрати, зрізати плодоніжки і видалити серцевинку разом з насінням, стежачи, щоб не пошкодити стручок. Плодоніжки не викидати. Свинину пропустити через м'ясорубку, змішати з запареним рисом і підсмаженими цибулею та морквою. Заправити сіллю і чорним меленим перцем, все добре вимішати. Приготовленим фаршем наповнити перець, прикрити його плодоніжкою. Вкласти в каструлю ширшим кінцем догори, залити підсоленою водою, щоб вона трохи прикривала перець, і варити на малому вогні. Якщо вода википить, долити гарячої. Додають також томат-пюре. Наприкінці варіння перець залити сметаною і довести до кипіння. Готовий гарячий перець подавати з підливою, в якій він варився.

### Лечо

*Витрати продуктів: 0,5 кг солодкого перцю, 3-4 помідори, 1-2 цибулини, 2 яйця, смалець, сіль, цукор, перець чорний мелений.*

Стручки свіжого м'ясистого солодкого перцю почистити, видалити серцевину разом з насінням і нарізати широкими смужками. Цибулю почистити, нарізати півкільцями. Свіжі помідори почистити від плодоніжок, промити і нарізати невеликими шматочками. В сковорідці розтопити добру ложку смальцю, підсмажити до рум'яного кольору цибулю. До цибулі вкинути перець солодкий і тушувати протягом 10-15 хвилин на сильному вогні. Потім додати нарізані помідори, трохи цукру, солі, меленого перцю до смаку і тушувати на середньому вогні до готовності. Наприкінці тушкування додати сирі яйця, перемішати до рівномірного розміщення компонентів у масі і загустіння яєць.

## СТРАВИ З КАРТОПЛІ

### Картопляне пюре

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, 1,5 склянки молока, 60 г вершкового масла, сіль до смаку.*

Почищену картоплю відварити в підсоленій воді, воду злити, кілька хвилин підсушити картоплю на слабкому вогні. Гарячу відварену картоплю старанно розімнути або протерти, щоб не було грудочок. Перетерту картоплю розвести гарячим кип'яченим молоком, додати масла, зробити пухке пюре. Готове картопляне пюре подавати на гарнір до м'ясних і рибних страв. Пюре можна приготувати з пасерованою цибулею, шкварками.

### Молода картопля з кропом

*Витрати продуктів: 1 кг молоді картоплі, 150 г вершкового масла, сіль, зелень кропу.*

Молоду картоплю старанно почистити від лушпиння, відварити в підсоленій воді, дати масла і дрібно нарізаного кропу.

### Картопля, печена з маслом

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, 3 столові ложки вершкового масла, сіль.*

Картоплю помити, скласти на лист, засипати сіллю і запікати в духовці до готовності. Спечену картоплю почистити від солі і шкірки і подати на стіл гарячою з вершковим маслом.

### Картопля, печена з салом

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, шматок сала, сіль, перець.*

Невелику картоплю почистити, розрізати навпіл, на одну половинку покласти шматочок соленого сала, зверху накрити другою половин-

кою, проткнути дерев'яною паличкою або сірником і запікати в духовці.

### **Картопля, смажена у фрітюрі**

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, 200 г суміші рослинного і тваринного жирів, 2-3 зубчики часнику, сіль до смаку.*

Сиру картоплю нарізати кубиками середньої величини, брусочками, дольками або кружальцями. Промити в холодній воді, щоб шматочки під час смаження не склеювалися, і відкинути на друшляк, або розкласти тонким шаром на рушник. В глибокій посудині з товстим дном або в казанку нагріти жир до 170-180° (співвідношення жиру з картоплею повинно бути 4:1), вкинути в нього картоплю і смажити, періодично помішуючи, до утворення рум'яної кірочки і до готовності картоплі.

Підсмажену картоплю витягти з жиру шумовкою, посипати дрібною сіллю і розтертим часником.

### **Картопля Анна**

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, вершкове масло, сіль, перець.*

Почищену картоплю нарізати тонкими кружальцями, натерти їх сіллю і перцем. Змастити маслом дно великої сковорідки і укласти в неї картоплю в декілька шарів. Кожний шар збризнути вершковим маслом. Закрити кришкою і покласти в сильно нагріту духовку на 30 хвилин. Після цього перевернути спечену картоплю разом, як млинець, і ще на 5 хвилин покласти в духовку.

### **Картопля з помідорами**

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, 50 г сала, 2 помідори, сіль, перець до смаку, лавровий лист.*

Картоплю почистити, нарізати шматочками і разом з помідорами обсмажити на сковорідці на свиному салі. Додати сіль, перець, лав-



ровий лист. Залити водою і під кришкою (на сковорідці) тушкувати, доки картопля не буде готовою.

### **Картопля, тушкована з ковбасою**

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, 200 г ковбаси, 2 цибулини, масло, 1 яйце, сіль, перець.*

Картоплю відварити «в мундирах», почистити від лушпиння, нарізати кружальцями. Кружальцями нарізати цибулю, ковбасу. Укласти шарами — картопля, ковбаса, цибуля, посолити і поперчити. Залити збитим яйцем, запікати в духовці 10 хвилин.

### **Картопля, фарширована овочами**

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, 1-2 цибулини, півкапустини, 1-2 моркви, 1 петрушка, 40 г томату-пюре, зелень кропу, твердий сир, сіль.*

Відібрану картоплю почистити, зрізати вершок, видалити серцевину, посолити і обсмажити у фритюрі до напівготовності. Тим часом підготувати фарш, для чого дрібно нарізану цибулю, свіжі капусту, моркву й петрушку тушкувати, додаючи томат-пюре і зелень. Картоплю наповнити фаршем, укласти на змащений жиром лист, зверху посипати твердим сиром, збризнути розтопленим вершковим маслом і запікати в духовці. Подавати гарячою.

### **Картопляники з м'ясом**

*Витрати продуктів: 800 г картоплі, 500 г яловичини, 1 яйце, 3 столові ложки вершкового масла, 1 цибулина, борошно, 3 столові ложки олії, 1,5 склянки грибного соусу, сіль, перець до смаку.*

Картоплю відварити, пропустити через м'ясорубку, покласти сире яйце, розтоплене вершкове масло, сіль, перець і, якщо маса дуже густа, додати бульйон, сметану або вершки, добре вимішати, поділити на невеличкі палянички, покласти на них підготовлений фарш, формувати з борошном у вигляді пиріжків і смажити на олії. Приготування

фаршу: варене м'ясо пропустити через м'ясорубку, змішати з пасерованою цибулею і підсмажити. Картопляники подають з грибним соусом.

### **Картопля, фарширована м'ясом**

*Витрати продуктів: 1,5 кг картоплі, 250 г свинини, 1 столова ложка борошна, 1 склянка сметани, смалець, сіль, перець.*

В сирій підготовленій картоплі видалити серцевину. Свинину тушкувати і двічі пропустити через м'ясорубку. Цим фаршем начинити картоплю, укласти на добре змащений смальцем лист і запікати до рум'яного кольору в гарячій духовці. Час від часу поливати жиром. Наприкінці посолити. Перед подачею на стіл картоплю залити сметанним соусом — в розтопленому смальці підрум'янити борошно, додати сметану.

### **Деруни (картопляники)**

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, 1 цибулина, 1 яйце, 1 столова ложка борошна, трохи часнику, сіль, мелений перець до смаку.*

Почищену і промиту картоплю натерти на дрібній терці, потерти також цибулю. Додати яйце, борошно, часник, сіль, чорний перець. Масу добре вимішати, і столовою ложкою накладати на сковорідку, з добре розігрітим жиром (смальцем або олією). Обсмажувати з обох боків, доки деруни будуть з кіркою світлоричневого кольору. Гарячі деруни подавати зі сметаною.

### **Голубці з тертої картоплі**

*Витрати продуктів: 1 головка капусти, 1,5 кг картоплі, 1-2 цибулини, 1-2 ложки манної крупи або гречки, сіль, перець.*

Запарити капусту і зняти листки. Картоплю потерти на дрібній

терці, відкинути на друшляк, щоб стекла рідина. Потерти цибулю, додати крупу, сіль, перець, перемішати. Фарш завернути в капустияне листя. Скласти в каструлю, залити склянкою води. Краще варити в духовці. Подавати зі сметаною або грибним соусом.

### **Картопляні котлети**

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, 1 яйце, борошно, сіль.*

Відварену картоплю добре розімнути або пропустити через м'ясорубку, додати яйце, виробити котлети, обкачати в борошні і смажити на смальці. Котлети полити грибною підливою.

### **Крученики картопляні з грибами**

*Витрати продуктів: 1 кг картоплі, 1 яйце, 1 столова ложка борошна, 2 столові ложки олії, 1 столова ложка сметани або 1 склянка грибного соусу, сіль. Для фаршу: 50 г сушених грибів, 2 цибулини, 1 столова ложка вершкового масла, сіль — до смаку.*

Відварену картоплю розімнути гарячою. Коли трохи прохолоне, додати сире яйце і розмішати. З підготовленої маси зробити коржички, розкласти в них грибний фарш, завернути і затиснути краї, надавши виробам овальної форми, обкачати в борошні або сухарях і смажити на олії з обох боків. Приготування фаршу: сушені гриби відварити, дрібно нарізати, підсмажити і змішати з трохи підсмаженою нарізаною цибулею.

## **М'ЯСНІ СТРАВИ**

### **Яловичина, відварна з соусом**

*Витрати продуктів: 700 г яловичини, 100 г різних овочів для бульйону, 200 г соусу.*

Яловичину вкинути в киплячу воду, дати закипіти, зняти піну і варити НП слабкому вогні не менше години. Потім додати овочі (цибу-

лю, моркву, корінь петрушки), лавровий лист, перець горошком, посолити і варити, поки м'ясо стане м'яким. Готове м'ясо витягти з бульйону, нарізати на порційні шматки і подавати з будь-яким гарніром, заливши сметаною, томатним або грибним соусом.

### **Відварне м'ясо в яйці**

*Витрати продуктів: 500 г м'яса, 2 яйця, борошно, трохи молока або бульйону, сіль, перець.*

Відварити м'ясо, можна з овочами і спеціями. Готове м'ясо нарізати на порційні шматки, посолити, поперчити, вмочити з обох боків в рідке тісто (змішати яйця, борошно і трохи молока або бульйону) і смажити на жирі з обох боків.

### **Відбивні**

*Витрати продуктів: 600 г м'яса, 2 столові ложки борошна, 2 яйця, 4 столові ложки смальцю, сіль, перець, часник до смаку.*

М'ясо (найкраще вирізку) нарізати на шматки завтовшки 20-25 мм, добре відбити, посолити, поперчити. Кожний шматок обкачати в борошні, вмочити в яйці з обох боків і смажити на смальці до золотистого кольору. При подачі можна посипати дрібно нарізаним часником.

### **М'ясо пікантне**

*Витрати продуктів: 600 г вирізки, 2 цибулини, 60 г майонезу, 30 г твердого сиру, сіль, перець, смалець.*

Вирізку нарізати круглими шматками, відбити, посолити, поперчити і обсмажити на сковорідці з обох боків до рум'яного кольору. Потім м'ясо перекласти на лист. На середину кожного шматка підсмаженого м'яса покласти смажену кружальцями цибулю, полити майонезом, посипати твердим сиром і запікати в духовці протягом 10-15 хвилин.

### **М'ясо запечене в духовці**

*Витрати продуктів: 1 кг м'яса, 5-6 столових ложок смальцю, 5-*

6 зубчиків часнику, сіль, перець, 1 морква.

Молоде м'ясо нашпигувати дольками часнику і моркви, посолити, поперчити і покласти на лист. Полити жиром, додати півсклянки гарячої води і смажити в духовці, періодично поливаючи соком, що утворюється. Якщо соку мало, то долити ще води.

### **Грудинка запечена з чорносливом**

*Витрати продуктів: 1,5 кг грудинки, 3 столові ложки смальцю, 300 г чорносливу, кмин, сіль.*

М'ясо посолити, посипати кмином, обсмажити з усіх боків і перекласти в гусятницю, влити жир, який залишився після смаження, і 3-4 столові ложки води. Поставити в духовку і запікати, часто поливаючи соком, який виділяється з м'яса. Коли воно зарум'яниться і пом'якне, додати сливи (заздалегідь їх помити і залити холодною водою, щоб набубнявіли). Тушкувати до готовності, при потребі доливаючи потрохи води. Подавати цю страву можна в довгастій тарілці. Нарізану на тоненькі скибки грудинку покласти на грінки, обкласти сливами і полити соусом з м'яса.

Окремо подати третій хрін, заправлений сіллю, оцтом і цукром.

### **Беф-строганов**

*Витрати продуктів: 500 г яловичини, 2 столові ложки вершкового масла, 1 столова ложка борошна, 100 г сметани, 1 столова ложка томатного соусу, 3 столові ложки томату-пюре, 1 цибулина, сіль, перець, зелень.*

Яловичину (найкраще вирізку) нарізати на широкі шматки завтовшки 10-15 мм, відбити, потім порізати на брусочки довжиною 3-4 см, посипати сіллю, перцем, розкласти рівним шаром на сильно нагрітій зі смальцем сковорідці і, помішуючи, підсмажити. Це м'ясо залити сметанним соусом, додавши томатний, нарізану пасеровану цибулю і, помішуючи, прогріти до кипіння. Соус повинен бути гострим, ароматним, достатньо густим, не стікати з шматочків м'яса. Зверху посипати зеленню.

## Гуляш

*Витрати продуктів: 500 г м'яса, 2 цибулини, 2 столові ложки томату-пюре або соусу, 1 столова ложка борошна, 4 столові ложки сметани, 2 столові ложки смальцю, сіль, перець, лавровий лист, зелень.*

Яловичину, свинину або баранину нарізати кубиками, посолити, обсмажити з жиром, залити гарячим бульйоном або водою, додати томат-пюре або соус і тушкувати майже до готовності (1-1,5 год.). Потім бульйон злити, процідити і приготувати на ньому соус з борошном, підсмаженим до світло-коричневого кольору. В підливу додати пасеровану дрібно нарізану цибулю, перець, лавровий лист, сметану, залити цим м'ясо і тушкувати при слабкому кипінні 15-20 хвилин. Гуляш можна готувати і без сметани.

## Перкельт

*Витрати продуктів: 600 г м'яса, 2 цибулини, 2 столові ложки томатного соусу, часник, червоний мелений солодкий перець, сіль.*

М'ясо нарізати кубиками. В казанку на смальці пасерувати до золотистого кольору дрібно нарізану цибулю, додати червоний перець (паприку), товчений часник, томатний соус, добре перемішати і залити невеликою кількістю води. Коли закипить, вкинути нарізане м'ясо і посолити. М'ясо тушкувати, час від часу помішуючи, і при потребі доливаючи води. Наприкінці додати меленого чорного перцю і ще товченого часнику.

## М'ясо, смажене з цибулею

*Витрати продуктів: 500 г м'яса, 4 цибулини, 2-3 столові ложки смальцю, сіль, перець — до смаку.*

М'ясо (вирізку) нарізати на порційні шматки завтовшки 20-25 мм, сильно відбити, щоб одержати тонший і ширший шматок, посипати сіллю, перцем і смажити в добре розігрітому смальці. Окремо підсмажити у великій кількості смальцю нарізану кружальцями цибулю.

При подачі на стіл на м'ясо покласти цибулю і полити соком та жиром, що залишились.

### Крученики з яловичини

*Витрати продуктів: 600-700 г м'яса, 3-4 зубчики часнику, 1 цибулина, сіль, перець, 2 столові ложки оцту з олією.*

М'якоть молодої яловичини розрізати впоперек волокон, трохи відбити, змастити сумішшю олії і оцту і залишити на 20 хвилин. Потім посолити, посипати кожен шматочок зсередини перцем, дрібно нарізаною цибулею і часником. Скрутити ролетиком, зв'язати ниткою.

Смажити в духовці на решітці.

### Крученики з грибами

*Витрати продуктів: 600 г свинини, 20 г сушених грибів, 1 цибулина, 2 яйця, смалець, сіль, перець.*

*Для підливи: 40 г сушених грибів, 1 цибулина, 40 г борошна, 150 г сметани, 1 столова ложка томату-пюре, перець, сіль.*

М'ясо нарізати на порційні шматки, відбити, посолити і посипати чорним перцем. На середину відбитого м'яса покласти грибний фарш, згорнути у вигляді пиріжка, зав'язати ниткою і тушкувати. Наприкінці тушкування крученики залити грибною підливою і на малому вогні довести до готовності.

Приготування фаршу: сушені гриби промити, відварити, дрібно нарізати і поділити на дві частини. Окремо пасерувати дрібно нарізану цибулю до золотистого кольору, змішати з однією частиною приготовлених грибів, заправити чорним меленим перцем, сіллю, додати дрібно посічене круто зварене яйце і добре перемішати.

Приготування підливи: в жирі пасерувати дрібно нарізану цибулю до золотистого кольору, змішати з другою частиною підготовлених грибів, додати пасероване борошно, томат-пюре, розвести грибним відваром і дати перекипіти. Наприкінці залити сметану, заправити сіллю та перцем і ще раз довести до кипіння.

### Рулети з яйцем

*Витрати продуктів: 2 філейних шматки телятини, 2 шматки окіста, 2 яйця, 2 столові ложки борошна, сметана, жир, бульйон, сіль.*

Шматки м'яса трохи відбити і посолити, на кожний покласти по шматочку окіста і вареному яйцю, згорнути рулетиком, зв'язати ниткою, обкачати в борошні, обсмажити на сковорідці з розігрітим смальцем. Можна залити сметаною або молоком. Продовжувати тушкувати в закритому посуді, поступово доливаючи киплячий бульйон. Готові рулети нарізати на порції, подавати можна гарячими або холодними.

### Плов

*Витрати продуктів: 1 кг рису, 700 г м'яса, 300 г олії, 1 кг моркви, 300 г цибулі, 1,5 л води.*

Олію прожарити до білого диму (сірник чорніє). В киплячу олію кинути м'ясо, нарізане шматочками, і смажити 1-2 хв., додати цибулю і смажити до золотистого кольору. Додати моркву і смажити 5 хвилин. Все залити водою, посолити, кип'ятити 40-60 хвилин. Рис помити холодною водою і покласти зверху, вода повинна накривати рис на 0,5 см. Тушкувати на малому вогні. Перемішати лише після готовності.

### Плов Олександра Македонського

*Витрати продуктів: 1 кг рису, 1 кг яловичини, 1 кг моркви, 200-300 г цибулі, 2 чайні ложки солі, спеції.*

Рис перебрати, посолити і замочити в гарячій воді. Налити в гусятницю 1-1,5 л води, покласти м'ясо, нарізане великими шматками, і цибулю, нарізану кільцями. Коли вода закипить, покласти моркву, нашатковану соломкою або нарізану пластинами. Дати закипіти, не перемішуючи, заправити сіллю і спеціями, а потім тушкувати на слабкому вогні від 40 хвилин до 2 годин. Якщо вода википить, долити. Рис промити декілька разів в холодній воді (обережно, щоб не покрити його) і засипати в гусятницю, щоб він ліг рівним шаром. Вода повинна бути на рівні рису. Під час варіння на сильному вогні два-три рази перемішати верхній рисовий шар. Після випарування вологи зробити кілька отворів в шарі рису, щоб «випустити пару», а потім щільно закрити кришкою. Вогонь зменшити і варити плов на малому вогні хви-



лин 20. Готовий плов викладати шарами, починаючи з рису, на велику таріль.

### **Шашлик**

*Витрати продуктів: 600 г м'яса, 3-4 цибулини, лавровий лист, сіль, перець чорний горошком, оцет.*

М'ясо нарізати шматочками і замаринувати. Для цього м'ясо посипати сіллю, перцем, нарізаною кружальцями цибулею, збризнути оцтом, дати трохи води, лавровий лист, перець горошком. Перемішати, укласти щільно в каструлю або скляну банку і залишити на 4-6 годин в холодному місці. Перед смаженням шматочки м'яса нанизати на шампури, чергуючи їх з кільцями сирієї або маринованої цибулі, можна і кружальцями помідорів. Смажити на решітці в духовці, а ще краще — на природі, на вогнищі.

### **Душенина шарами**

*Витрати продуктів: 1 кг яловичини, 2 столові ложки борошна, 3 столові ложки смальцю, 1,5 кг картоплі, 5 цибулин, часник, сіль, перець.*

Підготовлене м'ясо відбити, обкачати в борошні, обсмажити з двох боків до рум'яного кольору і вкласти на дно казанка в один шар. Почищену сиру картоплю нарізати кружальцями, додати нарізану цибулю, перець, сіль, все добре змішати і накласти шаром на м'ясо. На овочі знову накласти обсмажене м'ясо, а на нього — овочі. Так повторити 2-3 рази з розрахунку, щоб зверху була картопля, залити все бульйоном і тушувати до готовності. Наприкінці додати товченого часнику.

### **М'ясо в горщечках**

*Витрати продуктів: 500 г яловичини або свинини без кісток, 2 цибулини, 1 морква, 1 петрушка, 1 склянка сметани, 1 столова ложка борошна, 1 столова ложка томату-пюре, 300 г свіжих або 50 г*

*сушених грибів, 1 кг картоплі, 1,5 склянки суміші грибного бульйону з м'ясним соком, сіль, перець, жир.*

Яловичину нарізати порціями, посипати сіллю, перцем, обсмажити, скласти в казанок, додати нарізані моркву, петрушку, цибулю і тушкувати до готовності. Підготовлені свіжі або сушені гриби відварити, нашаткувати і трохи обсмажити з цибулею. Почищену картоплю нарізати скибками, обсмажити і на 15-20 хвилин поставити в духовку. В горщечки скласти картоплю, тушковане м'ясо, зверху — гриби з смаженою цибулею, залити підливою, посипати зеленню і запікати в духовці.

Приготування підливи: борошно підсмажити до рум'яного кольору, пасерувати томат, додати в нього борошно, розвести соком, в якому тушувалося м'ясо, й грибним бульйоном, нагріти до кипіння, покласти сметану, переварити і заправити перцем. Перед запіканням горщечки можна закрити тістом: склянка борошна, яйце, ложечка цукру, дрібка солі, півложки олії або маргарину.

### **Свинина, тушкована з капустою і яблуками**

*Витрати продуктів: 500 г свинини, 1 кг свіжої капусти, 200 г яблук, 3 столові ложки смальцю або вершкового масла, 2 цибулини, 1 склянка бульйону, сіль.*

Свинину великими шматками посолити, смажити на смальці або вершковому маслі до готовності і нарізати невеликими шматочками. Свіжу капусту почистити, нарізати соломкою, добре перетерти з сіллю, тушкувати 25-30 хвилин і змішати з пасерованою цибулею і нарізаними дольками почищеними яблуками. В змащений розтопленим маслом казанок шарами укласти тушковану капусту, підготовлену свинину з цибулею і яблуками, залити бульйоном і тушкувати 30-40 хвилин під закритою кришкою.

### **Яловичина по-бургундськи**

*Витрати продуктів: 1 кг м'яса, 2-3 цибулини, 4 моркви, 200 свіжих грибів, 1-2 зубчики часнику, 50 г свиного сала, 1,5 склянки сухого вина, 80 г коньяку, 2 столові ложки олії, сіль, перець.*

Порції м'яса натерти часником, сіллю і перцем. Налити в каструлю олію і покласти половину порції сала, моркву, зверху — шар м'яса. На м'ясо покласти шар нарізаної цибулі і гриби. Потім покласти другий шар м'яса, а на нього шар цибулі і грибів і, накінець, третій шар м'яса. М'ясо накрити шматочками сала. Полити вином, коньяком і посипати перцем. Поставити в попередньо нагріту духовку (до 200°) на 30-40 хвилин або до того часу, поки м'ясо стане м'яким.

### Кролик в сметані

*Витрати продуктів: 800 г кролятини, 200 г сметани, сіль, перець, лавровий лист, оцет, борошно.*

Тушку кроля розрізати на шматки, залити підкисленою оцтом водою і витримати добу. Потім м'ясо вибрати з води, посолити, обкачати в борошні і обсмажити на сковорідці до напівготовності.

Обсмажене м'ясо перекласти в каструлю, підлити гарячої води і тушкувати протягом 30 хвилин. Потім в каструлю влити сметану, заправити перцем, лавровим листом і на слабкому вогні тушкувати кілька хвилин до готовності.

### ВИРОБИ З РУБЛЕНОГО М'ЯСА

***Не завжди вдається купити м'ясо таке, як би хотілось. А то, буває, залишаються дрібні шматки, обрізки. Що ж, чимало смачних страв можна приготувати з рубленого або січеного м'яса — фаршу. Фарш можна робити і з сирого м'яса, і з вареного.***

***Для одержання фаршу м'ясо миють, чистять від сухожилля, нарізають дрібними шматками і пропускають через м'ясорубку. Подрібнене м'ясо перемішують з черствим білим хлібом без скоринки, що його наперед замочують у холодній воді або молоці, додають мелений перець і сіль, перемішують і можна вдруге пропустити через м'ясорубку. Черствий хліб надає виробам пухкість, соковитість і м'якість, а свіжий — неприємну глеюватість. Якщо котлетна маса виходить сухою, додають м'ясний бульйон, молоко або воду. Цибулю краще терти на дрібній терці, а не пропускати через м'ясорубку.***

### Січеники (котлети)

*Витрати продуктів: 600 г яловичини, 2-3 столові ложки смаль-*

цю, 1 яйце, 2 столові ложки сухарів або борошна, 1 цибулина, 100 г булки, перець, сіль.

Підготовлену яловичину пропустити через м'ясорубку. Цибулю потерти на дрібній терці, додати до м'яса (або можна підсмажити). Через м'ясорубку пропустити намочену в холодній воді або молоці булку. Додати сіль, перець, за бажанням — часник, яйце і все старанно перемішати, збити. Якщо маса дуже густа, додати 2-3 ложки молока. Сформувати котлети, запанірувати в сухарях або борошні і смажити з обох боків до коричневої кірки.

### Котлети парові

*Витрати продуктів: 500 г яловичини, 2 столові ложки вершкового масла, 70 г пшеничного хліба, 0,5 склянки молока або води, сіль до смаку.*

Приготувати масу, як до котлет, сформувати з неї по дві котлетки на порцію. Скласти у змащену вершковим маслом сковорідку, додати трохи бульйону і припустити під кришкою протягом 15-20 хвилин.

### Тєфтелі

*Витрати продуктів: 500 г яловичини (м'якоть), 50 г рису, 1 цибулина, 50 г жиру, сіль, перець до смаку, 1 яйце, 1 ложка томатупюре.*

М'якоть яловичини пропустити через м'ясорубку, додати підсмажену дрібно нарізану цибулю, сирий рис, покласти яйце, перець, посолити і добре вимішати. М'ясо розділити на невеликі кульки і трохи обсмажити в жирі. Потім викласти в казанок або глибоку сковорідку, додати томат, лавровий лист, трохи посолити, залити водою або бульйоном і тушкувати на легкому вогні до готовності рису.

### Ковбаски

*Витрати продуктів: 500 г яловичини, 2 цибулини, 2 столові ложки жиру, 1,5 склянки сметанно-томатного соусу, сіль, перець до смаку.*

Яловичину двічі пропустити через м'ясорубку, заправити сіллю, перцем, трохи підсмаженою цибулею, додати молоко або воду (1 столову ложку), добре вимішати, поділити на порції, формувати у вигляді ковбасок довжиною 12-15 см, діаметром 1,5 см і смажити до готовності. Після цього залити сметанно-томатним соусом і дати прокипіти.

### **Зрази**

*Витрати продуктів: 500 г яловичини, 100 г пшеничного хліба, 50 г жиру, 1 столова ложка вершкового масла для начинки, 3 яйця або 100 г грибів, 3-4 столові ложки сухарів, 300 г соусу томатного або сметанного, спеції.*

М'ясо і намочений в молоці хліб пропустити через м'ясорубку, сформувати палянички товщиною 1-1,5 см. На середину кожної покласти начинку, яка готується з пасерованої цибулі, змішаної з рубленими яйцями або підсмаженими свіжими чи звареними сухими грибами, сухарями і зеленню, з'єднати краї, запанірувати в сухарях і, надавши їм овально-приплюснутої форми, смажити так, як котлети. Готові зрази полити соусом або сметаною.

### **М'ясо «Штефанія»**

*Витрати продуктів: 1 кг свинини, 3 яйця, часник, смалець, сіль, перець.*

Приготувати фарш з свинини, додати до нього товчений часник, мелений перець, сіль. Викласти фарш на марлю. На середину викласти половинки круто зварених яєць, і надати форму рулету. Перенести його на марлі на змащену смальцем сковорідку, обережно викласти з марлі, змастити зверху яйцем і запікати в духовці протягом 30-40 хвилин.

### **Запіканка з яловичини**

*Витрати продуктів: 300 г вареної яловичини, 500 г картоплі, 1-2 цибулини, 1 яйце, 150 г сметани, сіль, перець, зелень, жир.*

Відварене м'ясо і картоплю пропустити через м'ясорубку, додати пасеровану цибулю, сіль, перець, зелень петрушки і все добре вимішати. Приготовлену масу викласти на змащену жиром і посипану сухарями форму, змастити збитим яйцем і сметаною і запікати в духовці хвилин 10-15. При подачі на стіл порізати на шматки, полити сметаною або грибним соусом і притрусити зеленню.

### Пельмені

*Витрати продуктів: м'ясний фарш, для приготування кляру: 3 яйця, 2-3 чайні ложки цукру, сіль, 1 склянка пива, 6-8 столових ложок борошна.*

З фаршу сформувати невеликі котлетки, вмочити їх в кляр (рідке тісто — як сметана) і смажити на олії.

### Чебуреки

*Витрати продуктів: 300 г м'яса, 0,5 пачки дріжджів, 1 склянка молока, 2 яйця, сіль до смаку, 2-3 ложки сметани, борошно.*

Дріжджі розчинити в теплому молоці, додати борошно — як густа сметана, залишити на 2 години, щоб підійшло. Потім замісити тісто: додати яйця, трохи солі, сметану, борошна скільки вбере. Ще залишити на годину. М'ясо пропустити через м'ясорубку, додати цибулі, солі, перцю. До фаршу додати води, він повинен бути зовсім негустим. Смажити чебуреки у великій кількості олії.

## СТРАВИ З ПТИЦІ

***Страви з птиці приємні на смак, легко засвоюються і мають велику поживність. Вони містять багато повноцінних білків. Страви можна готувати різні — з відварної і смаженої птиці, запікати її чи робити фарш.***

### Відварна підсмажена курка

*Витрати продуктів: 1 курка, 1 морква, 1 петрушка, жир, сіль,*

*перець, лавровий лист.*

Курку відварити при повільному кипінні до напівготовності, додати очищені велико нарізані моркву, петрушку, а наприкінці варіння — сіль, лавровий лист, перець. Відварену курку розрізати на порції і смажити на добре розігрітому жирі до появи рум'яної шкірочки.

### **Курка в сметані**

*Витрати продуктів: 1 курка, 1 склянка сметани, жир, сіль, перець.*

Курку відварити, як описано вище, розрізати на порції, скласти в казанок, залити сметаною, посолити, поперчити і трохи потушкувати.

### **Курка в тісті**

*Витрати продуктів: 1 курка, 2 яйця, 3 столові ложки борошна, трохи молока або води, сіль, перець.*

Курку відварити, розділити на порції, посолити і поперчити. Приготувати кляр (рідке тісто): збити яйця, додати борошно і трохи молока, добре розмішати. Кожну порцію курки вмочити в тісто і смажити з обох боків на сковорідці з добре розігрітим жиром.

### **Курчата «табака»**

*Витрати продуктів: 1 курча, жир, сіль, перець, часник.*

Тушку курчати розрізати вздовж грудної кістки, розгорнути і відбити, щоб надати пласкої форми. Посипати сіллю і перцем, трохи натерти товченим часником з обох боків і витримати на холоді протягом 4 годин. Підготовлену тушку покласти на розігріту сковорідку з жиром, закрити тарілкою, на яку поставити вантаж, смажити на невеликому вогні 20-25 хвилин, перевернути і смажити до готовності.

### **Курячі крильця в часниковому соусі**

*Витрати продуктів: 0,5 кг курячих крилець, 1 столова ложка*

*гірчиці, 1 столова ложка майонезу, 2 зубчики часнику, сік лимона, сіль, перець, зелень кропу і петрушки.*

Курячі крильця на 5-6 годин замаринувати в соусі з гірчиці, майонезу, солі і перцю. Обсмажити в олії. Подавати з часниковим соусом: розтерти часник, додати сік лимона, сіль і перець, зелень.

### **Курчата запечені**

*Витрати продуктів: 1 курча, жир, сіль, перець, часник.*

Тушку курчати посолити і поперчити зверху і зсередини, натерти часником, покласти на лист з жиром і запікати в духовці, час від часу поливаючи жиром. Можна запікати і без жиру. Для цього тушку курчати насадити на банку і засунути в духовку для запікання.

### **Курка в томатному соусі**

*Витрати продуктів: 600 г курятини, 30 г курячого жиру, 300 г томатного соусу з грибами, 2 зубчики часнику, сіль до смаку, зелень.*

Курку розділити на порції, посолити, поперчити і підсмажити на сковорідці з добре розігрітим жиром. Підсмажені порції скласти в казанок, залити підливою і протушувати.

### **Січеники курячі**

*Витрати продуктів: 500 г курятини, 70 г пшеничного хліба, 0,5 склянки молока, 1 столова ложка вершкового масла, 1 яйце, сіль, перець, борошно.*

М'ясо, зняте з підготовленої тушки курки, пропустити через м'ясо-рубку разом з замоченим в молоці черствим хлібом або булкою, додати яйце, сіль, все добре перемішати, зробити січеники, обкачати їх у борошні і підсмажити.



### Курка фарширована

*Витрати продуктів: 1 курка, 100 г булки, печінка з однієї курки, 200 г молока, 2 яйця, 30 г вершкового масла, петрушка, сіль, перець.*

Тушку курки натерти сіллю всередині і ззовні. Одночасно підготувати начинку для фаршування: булку або білий черствий хліб без скоринки замочити в молоці, потім хліб відтиснути, вимішати і разом з курячою печінкою пропустити через м'ясорубку. До одержаного фаршу додати збиті яйця, вершкове масло, заправити сіллю, перцем, зеленню і добре вимішати до утворення однорідної маси. Підготовленою начинкою наповнити курку. Потім розріз зашити, курку покласти в гусятницю з добре розігрітим смальцем, поставити в гарячу духовку і смажити з обох боків, часто поливаючи жиром і соком, що виділяється. Якщо сік випарується, додати трохи гарячої води. Смажити до готовності, щоб на поверхні курки утворилася рум'яна кірочка. Готову охолоджену курку нарізати скибками і подавати як холодну страву.

### Холодець з курки (найкраще з півня)

*Витрати продуктів: 1 курка, 1 невелика цибулина, 1 морква, 20 г желатину, вода (з розрахунку 1,5 л на 1 кг курятини), сіль, перець, лавровий лист.*

Оброблену тушку курки розрізати на частини, покласти в каструлю, залити холодною водою і варити 1,5-2 години. Потім додати крупно нарізані почищені моркву і цибулю, лавровий лист, перець горошком і продовжувати варити до повної готовності курки. Під кінець варіння бульйон посолити. Відварену курку нарізати невеликими шматочками, зверху прикрасити вареними шматочками моркви, залити охолодженим курячим бульйоном, змішаним з розведеним в бульйоні желатином, і поставити в холодне місце для застигання.

### Потрушки тушковані

Потрушки птиці — шлунок, печінку, серце, крила — після первинної обробки промити, розрізати, обсмажити в казанку на вершковому маслі з додаванням невеликої кількості борошна. Потім покласти пасеровану моркву і цибулю, залити гарячою водою і тушувати до го-

товності, наприкінці заправити сметаною, сіллю і перцем.

### Чахохбілі

*Витрати продуктів: 600-700 г курятини, 300 г цибулі, 300 г томатного соусу, 70 г жиру, 200 г помідорів, 50 г оцту, лавровий лист, сіль, перець, зелень.*

Курку нарізати порційними шматками і обсмажити. Потім додати пасеровану цибулю, томатний соус, оцет, перець горошком, лавровий лист і тушкувати 20-30 хвилин. При подачі до столу в чахохбілі додати підсмажені половинками свіжі помідори і посипати дрібно нарізаною зеленню.

### Плов з курятини

*Витрати продуктів: 700-800 г курятини, 3 столові ложки жиру, 1 цибулина, 1 морква, 3 столові ложки томату-пюре, 300 г рису, сіль, перець.*

Курку розділити на шматки, посипати перцем, сіллю і підсмажити в гусятниці з жиром. Після цього залити гарячим бульйоном або водою врівень з м'ясом і тушкувати в закритому посуді від 20 до 40 хв. Потім покласти моркву, нарізану кубиками, і дрібно нарізану цибулю, пасеровану з томатом-пюре, долити бульйон. Засипати промитий рис, накрити посуд кришкою і варити на слабкому вогні, поки рис повністю не набубнявіє. Поставити плов в духовку на 25-40 хв. Розмішувати під час варіння не рекомендується.

### Качка смажена

*Витрати продуктів: 1 качка, сіль, перець, часник.*

Тушку качки добре почистити, посипати сіллю, перцем, натерти часником і викласти на лист.

Запекати в духовці, час від часу поливаючи жиром і соком, що утворюється.

### Качка (гуска) фарширована

*Витрати продуктів: 1 качка (гуска), 100-120 г черствого пше-*

*ничного хліба, 1 печінка, 1 склянка молока, 2-3 столові ложки мелених сухарів, 2 яйця, 3 столові ложки вершкового масла, сіль, перець.*

Підготовлену тушку промити, натерти всередині і зверху сіллю, нафарширувати через розріз в черевці, зашити нитками і смажити в гарячій духовці на листі 1,5-2 години, періодично поливаючи соком і жиром. Приготування фаршу: замочений в молоці і відтиснутий білий хліб разом з підготовленою печінкою птиці пропустити через м'ясорубку, заправити сирими жовтками, маслом, сіллю, перцем, зеленню петрушки, молотими сухарями, збитими білками і добре вимішати.

### **Качка з яблуками або чорносливом**

*Витрати продуктів: 1 качка, сіль, перець, 5-6 яблук.*

Качку підготувати, як описано вище, в середину тушки закласти цілі помиті і підсушені кисло-солодкі яблука або чорнослив. Запекати в духовці, час від часу поливаючи соком та жиром, що виділятимуться. Потім яблука витягти, тушку розрізати на порційні шматки. Подавати з яблуками, полити соком і жиром, що утворився під час смаження.

### **Качка, тушкована в капусті**

*Витрати продуктів: 1 качка, 500 г квашеної капусти, цибуля, яблуко, 1 склянка червоного вина, сіль, цукор, кмін.*

Почищену качку розділити на порції, посолити з кмином. На жирі стушковати цибулю, нарізану кружальцями, обкласти нею порції качки і тушковати протягом години, підливаючи водою або бульйоном. Капусту посікти, вимішати з натертим на крупній терці яблуком, поцукрувати, скласти на качку, влити вино, запекти в духовці.

### **Качка з локшиною та грибами**

*Витрати продуктів: 1 качка, 1 склянка борошна для локшини або 200 г макаронних виробів, 2 яйця, 5 сушених грибів, 1 цибулина, 1,5 склянки грибного бульйону, сіль, перець.*

Підготовлену тушку качки начинити відвареною заправленою лок-

шиною з грибами і цибулею, зашити, смажити в добре розігрітому жирі до рум'яного кольору. Приготування начинки: сушені гриби відварити до готовності, дрібно посікти, змішати з дрібно нарізаною підсмаженою цибулею і смажити все 8-10 хвилин. Локшину або макаронні вироби (зірочки, ріжки, вермішель) зварити в грибному бульйоні, відцідити, додати підсмажені гриби, цибулю, заправити меленим перцем, сіллю та сирими яйцями. Подаючи на стіл, качку з начинкою нарізають порційними шматками і поливають грибним соусом.

### **ВИРОБИ З СУБПРОДУКТІВ**

***Це страви з нирок, печінки, мозку, серця, рубця, язика, легень.***

#### **Мозок відварний**

*Витрати продуктів: 700 г мозку, 1 невелика морквина, петрушка, 1 цибулина, 1 столова ложка оцту, 2 столові ложки вершкового масла, 1 столова ложка сухарів, сіль, перець, лавровий лист.*

Підготовлений мозок покласти в холодну воду, підкислену оцтом, довести до кипіння і варити без кипіння 25-30 хвилин з додаванням почищених і нарізаних овочів — моркви, петрушки і цибулі, а також солі, перцю і лаврового листа. При подачі на стіл варений мозок розділити на частини і полити вершковим маслом з підсмаженими на ньому сухарями.

#### **Мозок смажений**

*Витрати продуктів: 500 г мозку, 1 столова ложка борошна, 1 цибулина, 3 столові ложки сметани, масло, сіль, перець.*

Підготовлений мозок нарізати вздовж скибками, посипати сіллю з перцем, обкачати в борошні і смажити на вершковому маслі до готовності з додаванням нарізаної цибулі, а наприкінці — сметани.

#### **Мозок в яйці**

*Витрати продуктів: 600 г мозку, 1 столова ложка оцту, 1 цибу-*

*лина, 2 яйця, сіль, перець, зелень.*

Почищений від плівок і добре помитий мозок покласти в холодну воду, підкислену оцтом, довести до кипіння, потім варити без кипіння 25-30 хвилин з додаванням солі, чорного перцю горошком і лаврового листа. Зварений і охолоджений мозок нарізати скибками. Нарізану цибулю обсмажити до золотистого кольору, покласти нарізаний мозок, підсмажити, наприкінці вбити сирі яйця, добре перемішати кілька хвилин, поки яйця не будуть готові.

### **Язык відварний**

*Витрати продуктів: 1 кг язика, 1 петрушка, 1 цибуля, 1 морква, 3 столові ложки вершкового масла, сіль, перець, лавровий лист.*

Підготовлений язык відварити до готовності з додаванням солі, перцю горошком, лаврового листа, очищених і нарізаних петрушки і цибулі, покласти на декілька хвилин в холодну воду, одразу зняти шкірку, остудити, нарізати на порційні шматки. Можна вживати гарячим з политим зверху вершковим маслом і посипаним часником, можна холодним.

### **Язык смажений**

*Витрати продуктів: 600 г язика, 1 морква, 1 петрушка, 1 цибулина, 2 яйця, борошно.*

Приготувати язык, як описано вище. Нарізати скибками, трохи обкачати в борошні, змочити в збитому яйці і смажити на добре розігрітому жирі.

### **Язык заливний**

*Витрати продуктів: 1 кг язика, 1 петрушка, 1 цибулина, 1 яйце, 20-25 г желатину, 2,5-3 склянки бульйону, сіль, перець, лавровий лист, зелень.*

Відварити язык, остудити і нарізати тонкими порційними скибками. Укласти їх на тарілку, прикрасити кружальцями круто звареного

яйця і листочками зелені. Щоб закріпити ці «прикраси», їх попередньо з ложки заливають желе. Коли желе застигне, шматки язика залити у два-три прийоми рівним шаром желе. Желе готують з процідженого бульйону, в якому варився язик, з додаванням замоченого в холодній воді желатину.

### Гуляш з рубця

*Витрати продуктів: 1 кг рубців, 2 цибулини, 20 г борошна, 60 г томату-пюре, 200 г бульйону, 100 г сметани, часник, сіль, перець.*

Яловичі або свинні шлунки-рубці добре вимити, вивернути, занурити на 4-5 хвилин в окріп, зчистити слиз і плівки, залити холодною водою і вимочити 6-8 годин, міняючи воду через кожних 2-3 години. Після вимочування рубці покласти в холодну воду, варити протягом 3,5-4 годин до готовності і наприкінці посолити. Відварені рубці нарізати довгастими смужками. Нарізану кубиками цибулю трохи обсмажити з борошном, додати томат-пюре, перець, з'єднати з нарізаними рубцями, залити бульйоном і тушкувати до готовності. Наприкінці заправити сметаною і розтертим часником.

### Легені тушковані

*Витрати продуктів: 500 г легень, 150 г маргарину, 2 цибулини, сіль, перець.*

Легені старанно промити, вирізати трахею. Потім розрізати на шматки, скласти в глибоку посудину, посолити, посипати перцем, додати маргарин, нарізану цибулю і тушкувати під кришкою 1-1,5 години. Час від часу легені помішувати.

### Серце тушковане

*Витрати продуктів: 800 г серця, 300 г соусу червоного, 150 г сметани, 800 г картоплі, 1 морква, петрушка, цибулина, сіль, перець, лавровий лист.*

Почищене від плівок та жиру яловиче серце вимочити в холодній

воді протягом 2-3 годин, промити, залити киплячою водою і варити на малому вогні 3-4 години. Потім остудити, нарізати впоперек невеликими тонкими скибками, покласти в казанок, залити гарячим червоним соусом і сметаною, додати почищені і нарізані картоплю, моркву, петрушку і цибулю, сіль, перець і тушкувати до готовності.

### **Нирки смажені**

*Витрати продуктів: 600 г нирок, 3 цибулини, 2-3 столові ложки смальцю або вершкового масла, сіль, перець.*

Приготувати нирки — почистити від жиру, з одного боку надрізати і замочити в холодній воді протягом 3-4 годин. Потім нарізати їх скибками завтовшки 0,5 см, посипати сіллю і перцем, смажити на смальці або вершковому маслі, не доводячи їх до твердості. Посипати підсмаженою на вершковому маслі цибулею.

### **Нирки з грибами**

*Витрати продуктів: 800 г нирок, 1 цибуля, 200 г сметани, 100 г свіжих грибів або 20 г сушених, борошно, масло, сіль, перець.*

Нирки приготувати, як описано вище. Нарізати скибками, посолити, посипати чорним перцем і борошном і обсмажити на добре розігрітому вершковому маслі до напівготовності. Обсмажені нирки скласти в казанок, додати підсмажену цибулю, підсмажені варені гриби, залити сметаною і тушкувати до готовності.

### **Печінка смажена**

*Витрати продуктів: 500 г печінки, 2 столові ложки борошна, 2-3 цибулини, сіль, перець.*

Підготовлену печінку нарізати тонкими скибками, трохи відбити, посипати перцем, запанірувати в борошні і смажити на сковорідці з жиром 15-20 хвилин. Печінка готова, якщо при проколюванні з'явиться світлий сік. Готову печінку посолити і можна подавати до столу. А можна підсмажити багато цибулі, нарізаної кружальцями, і зверху покласти на печінку, разом протушувати.

### Печінка тушкована

*Витрати продуктів: 600 г печінки, 2 столові ложки борошна, 1,5 склянки води або бульйону, 1 склянка сметани, перець, сіль.*

Печінку підсмажити, як описано вище, скласти в казанок, залити гарячою водою або бульйоном, можна додати нарізані моркву, петрушку, цибулю і тушкувати 15-20 хвилин. Потім додати сметану і тушкувати ще 7-8 хвилин.

### Печінка, шпигована часником

*Витрати продуктів: 500 г печінки, 2 зубчики часнику, 2 столові ложки борошна, 2 ложки смальцю.*

Зачищену і промиту печінку нарізати широкими скибками товщиною 1 см, нашпигувати часником, посипати перцем, обкачати в борошні і смажити в смальці з обох боків до готовності, наприкінці посолити.

### Паштет печінковий

*Витрати продуктів: 500 г печінки, 100 г вершкового масла, 1 невелика морква, петрушка, 1 цибулина, 2 яйця, сіль, лавровий лист.*

Печінку помити, почистити від плівок, видалити жовчні протоки, нарізати шматками, покласти на сковорідку з добре розігрітим смальцем або краще салом-шпіком, додати нарізані соломкою моркву, петрушку, цибулю. Смажити до готовності, влити трохи води, заправити сіллю, перцем, лавровим листом. Тушкувати 10 хвилин. Вибрати лавровий лист, підготовлену масу тричі пропустити через м'ясорубку, добре перемішати і укласти в салатницю, а зверху прикрасити дольками круто зварених яєць.

## СТРАВИ З РИБИ

### Риба смажена

*Витрати продуктів: 800 г риби, 80 г борошна, 2 яйця, сіль, перець, олія.*



Підготовлену рибу — короп, хек, минтай, мойву тощо — нарізати шматками, посолити, поперчити, обкачати в борошні, вмочити у збиті яйця і обсмажити в олії на сковорідці до утворення рум'яної кірочки.

### **Риба тушкована**

*Витрати продуктів: 800 г риби, 1 цибулина, 3-4 помідори, 120 г сметани, сіль, перець, зелень.*

Рибу розробити на філе з шкіркою, без кісток і нарізати порційними шматками. Дрібно нарізану цибулю трохи пасерувати на олії, додати помідори, нехай перекипить. В підготовлений соус покласти шматки риби, тушкувати до готовності, залити сметаною, посолити, поперчити. При тушкуванні слідкувати, щоб рідина не википіла. Риба повинна зберегтися цілими шматками.

### **Риба запечена**

*Витрати продуктів: 800 г риби, 3-4 зубчики часнику, сіль, перець.*

Рибу невеликих розмірів почистити від нутрощів, не відрізаючи голови. Зсередини і ззовні натерти часником, посолити, поперчити, викласти на лист, змащений жиром, і запікати в духовці.

### **Риба з часником**

*Витрати продуктів: 800 г риби, 3-4 зубчики часнику, борошно, сіль, перець.*

Рибу натерти сіллю та товченим часником ззовні та зсередини, посипати чорним перцем і обкачати в борошні. Смажити в добре розігрітій олії з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Смажену рибу полити часниковим соусом.

### **Риба, тушкована з овочами**

*Витрати продуктів: 800 г риби, 1 цибулина, 1 морква, 60 г томату, 1 чайна ложка оцту, олія, сіль, перець.*

Порційні шматки сирої риби скласти в глибоку посудину одним-двома шарами впереміш з нашинкованою цибулею і морквою, залити олією, томатом, оцтом, посолити і тушкувати протягом 1-1,5 год. За 15-20 хвилин до закінчення додати лавровий лист.

### **Риба в тісті**

*Витрати продуктів: 1 кг риби, 1 баночка майонезу, 1 баночка сметани, 3 білки, 2 столові ложки борошна, 50 г мінеральної води.*

Рибу почистити, відібрати від кісток, посолити, поперчити, вмочити в тісто, смажити на олії. Приготування тіста: розмішати сметану і майонез, додати білки, повну ложку борошна і мінеральну воду. Тісто повинно бути, як на оладки.

### **Риба під майонезом**

*Витрати продуктів: 500 г риби, 0,5 баночки майонезу, 2 цибулини, сіль.*

Рибу почистити, розрізати на порційні шматки, викласти на сковорідку, змащену жиром. Цибулю нарізати кільцями, покласти зверху риби. Все залити майонезом і тушкувати в духовці.

### **Короп в сметані**

*Витрати продуктів: 800 г коропа, 80 г вершкового масла, 20 г борошна, 300 г сметани, сухарі, сіль.*

М'ясо коропа відокремити від кісток, нарізати невеликими шматками, натерти сіллю, обкачати в борошні і обсмажити з усіх боків на

вершковому маслі. Потім рибу перекласти в каструлю, залити сметаною, посипати сухарями, покласти в гарячу духовку і запікати протягом 5-7 хвилин до готовності. Подавати на стіл разом з підливою зі сметани.

### **Карась в сметані**

*Витрати продуктів: 1 кг карасів, 80 г олії, 20 г сухарів, 25 г борошна, 40 г сметани, 1 кг картоплі.*

Карасі почистити, розрізати черевце від голови до анального отвору, витягти нутрощі і жабри, але голову не відрізати. Добре промити в холодній воді, витерти рушником, натерти сіллю, посипати перцем, запанірувати в борошні і обсмажити з обох боків до рум'яного кольору. Сковорідку змастити жиром, викласти рибу, а навколо — кружечки смаженої картоплі, залити все сметаною, посипати сухарями, збризнути маслом і випікати в духовці. Можна також залити сметанним соусом з грибами.

### **Щука, тушкована з хрінном**

*Витрати продуктів: 1 кг риби, 3 ложки вершкового масла, 1 склянка сметани, корінь хрину, 1 ложка оцту, трохи цукру, сіль.*

Почищену, нарізану порційними шматками і посолену щуку покласти в змащену маслом каструлю, посипати натертим, підсмаженим на вершковому маслі хрінном, залити сметаною і тушкувати на малому вогні. Готові шматки перекласти в іншу посудину, а сметану, що залишилася, заправити вершковим маслом, оцтом і цукром. При подачі на стіл шматки щуки полити сметаною, в якій вона тушувалася.

### **Січеники рибні**

*Витрати продуктів: 400 г риби, 1 цибулина, 100 г пшеничного хліба, 1 яйце, сіль, перець.*

Рибне філе нарізати невеликими шматочками, пропустити через

м'ясорубку разом з цибулею і розмоченим в молоці або воді черствим білим хлібом, додати сіль, перець, яйце і все добре перемішати. Підготовлену масу поділити на порції, обкачати в борошні, надати форму котлет і смажити на олії з обох боків.

### Крученики рибні

*Витрати продуктів: 900 г філе риби, 1 цибулина, 70 г білого хліба, 2 яйця, 20 г борошна, сіль, перець, зелень.*

Філе великої риби поділити на дві частини. Одну частину риби відбити. Другу половину розрізати на шматки, пропустити через м'ясорубку, додати пасеровану цибулю, розмочений у воді білий хліб, яйце, сіль, перець і добре вимішати. Підготовлений фарш розкласти на відбиті шматки філе, згорнути у трубку, обв'язати нитками, обкачати в борошні, змочити у збитому яйці і смажити 12-15 хвилин до готовності.

### Рибні крученики по-київськи

*Витрати продуктів: 800 г великої риби, 2 яйця, 1/4 склянки сухарів, 3 столові ложки вершкового масла, сіль. Фарш 1: 0,5 склянки рису, 3 яйця, 2 столові ложки вершкового масла, сіль. Фарш 2: 3 цибулини, 2 столові ложки вершкового масла, 0,5 яйця, 0,5 склянки сухарів, 0,5 склянки сметани.*

Почищену й помиту велику рибу, не знімаючи шкіри, відокремити від кісток, трохи відбити, посолити. На підготовлений пластівець покласти фарш з рису з яйцями або із цибулі з сухарями, згорнути в трубку, обв'язати ниткою, змочити в сирих яйцях, посипати сухарями, смажити на вершковому маслі і запікати в духовці до готовності.

Фарш 1: зварити на молоці рис, посолити, перемішати з січеними вареними яйцями і вершковим маслом.

Фарш 2: трохи підсмажену, дрібно нарізану цибулю перемішати з сухарями, яйцем і сметаною.

### Зрази з хеку

*Витрати продуктів: 500 г філе хеку, 200 г пшеничного хліба, 1 склянка молока або води, перець, сіль. Для фаршу: 3 цибулини, 2 столові ложки вершкового масла, 1 круто зварене яйце, 2 столові ложки сухарів, 1 столова ложка дрібно нарізаної зелені петрушки.*

Для котлетної маси шматочки філе риби, замочений в молоці або воді хліб двічі пропустити через м'ясорубку, додати залишки рідини, сіль, перець, все добре вимішати. З котлетної маси сформувати палянички завтовшки 1 см, на середину кожної покласти фарш і краї з'єднати. Запанірувати в сухарях, надавши форму котлет, підсмажити. Приготування фаршу: подріблену пасеровану цибулю, нарізану зелень і дрібно посічене яйце з'єднати, додати сухарі, сіль, все старанно перемішати.

### Риба фарширована

*Витрати продуктів: 850 г риби, 1 цибулина, морква, буряк, 2 жовтки, 50 г пшеничного хліба або булки, 0,5 склянки молока, 1 столова ложка манки, 2 столові ложки жиру, сіль, перець.*

Велику рибу почистити, зрізати плавники, надрізати шкіру навколо голови, обережно відділити від м'якоті і зняти шкіру від голови до хвоста, надломивши хребтову кістку так, щоб хвостовий плавник залишився з шкіркою. Потім відрубати голову, розрізати черевце, видалити нутрощі і промити. З реберних кісток та хребта відокремити м'якоть. З голови і кісток варити бульйон. М'якоть риби з'єднати з замоченою в молоці булкою, пасерованою цибулею, пропустити через м'ясорубку, додати яєчні жовтки, манку, заправити сіллю та перцем, добре вимішати. Підготовленим фаршем щільно заповнити шкіру риби, надаючи їй форму цілої рибини, а отвір, через який фарширувалася риба, зашити. Фаршировану рибу покласти в посуд з нарізаними кружальцями морквою, буряком, лавровим листом, залити рибним бульйоном і варити на малому вогні близько години. Готову охолоджену фаршировану рибу викласти на таріль, нарізати можна уже на столі.

### Риба заливна

*Витрати продуктів: 800 г риби, 1 морква, 1 петрушка, 1 цибуля, 8 г желатину на 1 склянку відвару, лавровий лист, сіль, перець, зелень петрушки.*

Рибу розрізати на філе і шматки, покласти у каструлю з решіткою, додати моркву, петрушку, цибулю, перець горошком, лавровий лист, посолити, залити холодною водою, варити до готовності. Потім рибу витягти з бульйону, остудити і викласти на таріль або в окремі формочки, обкласти вареною морквою, зеленню, лимоном. Рибний бульйон продовжувати варити з кісток і плавників. Готовий бульйон процідити, з'єднати з розмоченим желатином. Охолодженим бульйоном залити рибу так, щоб він прикривав її на 1-1,5 см і поставити в холодильник. До заливної риби окремо подавати соус з хрину.

### Короп з медом

*Витрати продуктів: 1 кг коропа, 1 ложка меду, 1 яйце, 2 ложки родзинок, невелика цибулина, морква, петрушка, 10 г желатину, 1 ложка оцту, сіль, перець.*

Короп нарізати порціями, покласти в каструлю, додати нарізані моркву, петрушку, цибулю, а також перець і сіль, залити водою і припускати. Зварені шматки риби викласти на таріль і прикрасити скибочками лимону, яйця й зеленню петрушки. Проціджену крізь сито рибну юшку уварити до 2/3 початкової кількості, остудити, знову процідити, розмішати до повного розчинення з розмоченим у воді желатином, долити оцет, ще раз процідити і остудити, а потім змішати з медом, провареним з родзинками, остудити, залити рибу і поставити в холодне місце.

### Тріска тушкована

*Витрати продуктів: 1 кг риби, 1 цибулина, 60 г жиру, 125 г сметани, сік з лимона або оцет, 20 г борошна, сіль, перець.*

Рибу розділити, нарізати шматками, посолити, поперчити, скласти в неглибоку каструлю з розігрітим жиром, зверху покласти цибулю,

натерту на дрібній терці, додати 2-3 ложки води. Тушкувати під кришкою на дуже слабкому вогні близько 20 хвилин. Борошно підсмажити і розвести з 0,5 склянки холодного відвару або бульйону, влити в каструлю з рибою і закип'ятити. Додати сметану, лимонний сік (або оцет, лимонну кислоту). Тушкувати ще декілька хвилин.

### Паштети з тріски

*Витрати продуктів: 300 г філе тріски, 300 г картоплі, 1 цибулина, 2 зубчики часнику, петрушка, 1-2 яйця, сіль, перець.*

Паштети за приготуванням і зовнішнім виглядом схожі на книглі — невеликі фрикадельки. Відварити окремо тріску і картоплю «в мундирах». Відтиснути рибу в чистій сухій марлі від зайвої вологи, очистити картоплю і пропустити їх через м'ясорубку разом з часником і цибулею. До фаршу додати дрібно нарізану петрушку і збиті яйця. Добре вимішати, посолити, поперчити. Смажити у фритюрі, однією ложечкою набираючи фарш, а другою «зіштовхуючи» його в жир.

### Запіканка з оселедця

*Витрати продуктів: 2-3 оселедці, 1 яблуко, 1 круто зварене яйце, 30 г булки, 30 г вершкового масла, перець, оцет.*

Філе вимоченого оселедця посікти, змішати з дрібно нарізаним яблуком, звареним яйцем, розмоченою у воді булкою, додати вершкове масло, перець, оцет. Масу вимішати і запікати в формі. Подавати в гарячому вигляді, поливши маслом.

### Кальмари в соусі

*Витрати продуктів: 700 г морожених кальмарів, 1,5 склянки сметанного або томатного соусу.*

Розморозити кальмари в холодній воді. Зняти верхню плівку і старанно промити їх у воді, міняючи її 2-3 рази. Варити в підсоленій воді (на 1 кг кальмарів — 2 л води, 1 столова ложка солі) 3-5 хвилин, триваліша теплова обробка зробить кальмари твердими. Варені кальма-

ри промити кип'яченою водою. Нарізати їх впоперек волокон у вигляді локшини, викласти в невелику каструлю, залити сметанним або томатним соусом і кип'ятити протягом декількох хвилин.

## СТРАВИ З БОРОШНА

*Традиційною стравою в українській кухні вважаються вареники — з різноманітними начинками, солені і солодкі. Вони посідають перше місце серед страв з борошна. Але популярні також млинці, оладки, галушки, пампушки. Харчова цінність борошна дуже висока, адже воно містить білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі калію, кальцію, магнію та фосфору. В деяких видах тіста міститься від 32 до 57 відсотків крохмалу.*

*Основне в варениках — приготування тіста. На 2,5 склянки борошна беруть 1 яйце, 0,25 склянки води або молока, трохи солі. Борошно висипати на дошку, посередині зробити заглиблення, вбити туди яйце, залити теплу воду, додати сіль і замісити тісто — воно повинно бути однорідним, еластичним за консистенцією і легко відставати від рук. Треба слідкувати, щоб тісто не було надто густим, бо його важко буде розкочувати і важко ліпити вареники.*

*Вареники мають півкруглу форму (півмісяця). Для цього з розкочаного тіста вирізають склянкою круглі палянички, на середину кладуть начинку і з'єднують, зліпивши півкруглі краї. Обрізки тіста використовують для повторного розкочування тіста.*

*Підготовлені вареники вкидають в підсолену воду і варять при помірному кипінні 5-7 хвилин, поки вони не спливають на поверхні води. Один раз чи два доливати в каструлю, де варяться вареники, холодну воду. Найкраще варити в низькій широкій посудині. Відварені вареники вибрати шумівкою, скласти в друшляк для стікання води, перекласти у каструлю, полити розігрітим вершковим маслом і трохи струснути, щоб вареники не зліпились.*

### Вареники з картоплею

*Для начинки: 1 кг картоплі, 2 цибулини, 2 ложки олії або вершкового масла, сіль, перець.*



Картоплю відварити в підсоленій воді, протерти, додати дрібно нарізану, трохи підсмажену цибулю, сіль, перець і все добре вимішати. З підготовленого тіста і начинки ліпити вареники. До вареників подавати сметану або смажені шкварки.

### **Вареники з сиром**

*Для начинки: 800 г сиру, сіль, кріп, чорний перець.*

Протертий через сито або пропущений через м'ясорубку свіжий сир добре посолити, поперчити, можна додати дрібно нарізану зелень кропу, вимішати. З цією начинкою ліпити вареники. Подавати з сметаною.

### **Вареники з картоплею і сиром**

*Для начинки: 800 г картоплі, 200 г сиру, сіль, перець.*

Картоплю відварити в підсоленій воді, протерти, додати протертий сир, сіль, перець, добре вимішати. Зліпити вареники. Подавати з сметаною.

### **Вареники з м'ясом**

*Для начинки: 1 кг м'яса, 2 цибулини, 2 столові ложки вершкового масла, сіль, перець.*

М'ясо нарізати шматочками, обсмажити і тушкувати до готовності з додаванням невеликої кількості води. Тушковане м'ясо пропустити через м'ясорубку, додати дрібно нарізану пасеровану цибулю, сіль, перець, добре вимішати. З тіста і начинки ліпити вареники.

### **Вареники з печінкою і салом**

*Для начинки: 700 г печінки, 100 г сала, 2 цибулини, 2 столові ложки вершкового масла, сіль, перець.*

Почищену від плівки печінку промити, відварити, нарізати невеличкими шматочками, пропустити через м'ясорубку разом з відвареним салом, заправити підсмаженою цибулею, сіллю, перцем, добре вимішати. Після цього робити вареники з тіста і начинки.

### **Вареники з сиром, солодкі**

*Для начинки: 800 г сиру, 0,5 склянки цукру, 2 яйця, сіль.*

Протерти через сито або пропустити через м'ясорубку свіжий сир, змішати з сирими яйцями, цукром, сіллю і готувати вареники. Подавати з сметаною.

### **Вареники з картоплею і грибами**

*Для начинки: 1 кг картоплі, 2 цибулини, 2 столові ложки олії, 50 г сушених грибів, сіль, перець.*

Відварити картоплю, пропустити через м'ясорубку, змішати з трохи підсмаженою дрібно нарізаною цибулею, січеними вареними грибами, сіллю і перцем. З тіста і начинки ліпити вареники.

### **Вареники з капустою**

*Для начинки: 1 кг свіжої капусти або 900 г квашеної, 2 цибулини, 1 ложка цукру, можна 1 ложку томату-пюре, сіль, перець.*

Почищену, промиту і дрібно нашатковану свіжу капусту або відтиснуту від соку квашену капусту тушкувати до готовності, додавши трохи води або бульйону, можна і томату-пюре. Потім додати пасеровану дрібно нарізану цибулю, цукор, сіль, перець, все вимішати і підсмажити до підсихання капусти. З підготовленого тіста і начинки ліпити вареники.

### **Вареники з грибами**

*Для начинки: 100 г сушених грибів, 3 цибулини, 2 ложки вершко-*

вого масла.

Замочені і відварені сушені гриби пропустити через м'ясорубку, змішати з дрібно нарізаною і підсмаженою на маслі цибулею. З тіста і начинки ліпити вареники.

### **Пельмені**

*Для начинки: 500 г м'яса, 1 цибулина, трохи води, сіль, перець.*

М'ясо пропустити через м'ясорубку разом з цибулею, змішати з водою, сіллю, перцем. Замісити тісто, як на вареники. Розкатати, вирізати менші як на вареники кружальця. На середину кожного покласти начинку, зліпити у формі півмісяця і краї з'єднати. Варити в підсоленій воді. Відкинути на друшляк, щоб стекла вода. Перекласти в іншу посудину, полити розтопленим маслом. При вживанні можна додати трохи оцту.

### **Вареники з полуницею, суницею або малиною**

*Для начинки: 4 склянки ягід, 0,5 склянки цукру.*

Перебрані і промиті ягоди пересипати цукром і поставити в холодне місце на 25-30 хвилин, а потім відцідити сік і ліпити вареники. Подавати з сметаною.

### **Вареники з вишнями або черешнями**

*Для начинки: 4 склянки вишень або черешень, 0,5 склянки цукру.*

З перебраних і промитих вишень або черешень вибрати кісточки, м'якоть покласти в посуд, пересипати цукром, дати постояти 25-30 хвилин і відцідити сік. З ягід і тіста ліпити вареники.

Подавати з сметаною.

### Вареники зі сливами

*Для начинки: 700 г слив, 0,5 склянки цукру.*

Сливи перебрати, промити, вибрати кісточки, пересипати цукром. Ліпити вареники.

### Галушки

*Витрати продуктів: 2 склянки пшеничного борошна, 1 яйце, 1/3 склянки молока або води, 2 столові ложки вершкового масла, сіль.*

З пшеничного борошна, яєць, води і солі замісити круте тісто і дати відстоятися 20-30 хвилин, щоб добре розкачувалося. Тісто поділити на частини, розкатати завтовшки 1 мм. Нарізати у вигляді квадратиків або смужок і залишити на 1 год., щоб трохи підсохли (стежити, щоб не злиплись). Варити в підсоленій воді на помірному вогні 5-7 хвилин, поки вони не спливають на поверхню води. Відкинути на друшляк, промити холодною водою. Коли вода трохи стече, перекласти в інший посуд і заправити маслом.

Можна готувати галушки з сиром, з капустою, з горіхами, тобто після готовності змішувати їх з цими продуктами.

### Кулеша

*Витрати продуктів: 300 г кукурудзяної муки, 700 г води, сіль.*

В киплячу підсолену воду всипати просіяну кукурудзяну муку, добре розмішати і варити на помірному вогні 15 хв. Потім кулешу ще раз добре вимішати дерев'яною ложкою, щоб маса була однорідною, без грудок. Після вимішування каструлю з кулешою накрити кришкою і знову покласти на слабкий вогонь або на водяну баню ще на 15 хв. Коли кулеша упріє і почне відставати від стінок каструлі, укласти на змочену дерев'яну дошку або на таріль, розрізати на порційні шматки і подавати як самостійну страву з вершковим маслом, бринзою, сметаною чи молоком, або як гарнір до м'яса чи риби.

## Бануш

*Витрати продуктів: 200 г кукурудзяної муки, 1 л сметани, сіль.*

Сметану залити в каструлю, поставити на вогонь, довести до кипіння, посолити і, помішуючи, ввести просіяну кукурудзяну муку середнього помелу. Залишити кипіти на малому вогні. Потім масу добре вимішати дерев'яною ложкою, щоб не було грудок, а маса стала однорідною. Варити, поки на поверхню бануша не виступлять краплини жиру з сметани. Готова страва повинна бути середньої густини, жовтого кольору і трохи кислуватою на смак. Подають гарячою. До бануша додають кефір або ряжанку.

## Кулеша гуцульська

*Витрати продуктів: 400 г кукурудзяної муки, 80 г вершкового масла, 40 г бринзи, 1 л води, сіль.*

В підсолену киплячу воду всипати просіяне кукурудзяне борошно. Варити, помішуючи дерев'яною ложкою, 20 хвилин.

Коли кулеша загусне, її вивернути на дошку, нарізати ниткою скибками і укласти на тарілки. На кожну скибку зверху покласти шматочок вершкового масла і посипати розтертою бринзою. Їдять гарячою з сметаною або кислим молоком.

## Млинці

*Витрати продуктів: 1,5 склянки борошна, 2 яйця, 2,5 склянки молока (можна трохи розвести водою), 0,5 столової ложки цукру, 1 ложка олії, сіль.*

Свіжі яйця добре перемішати з молоком, цукром і сіллю, додати борошно і вимішати масу до утворення однорідного напіврідкого тіста. Влити ложку олії. На добре розігріту сковорідку, змащену жиром, налити тонким шаром тісто, розрівняти погойдуванням сковорідки і пекти млинці.

### **Млинці з сиром**

*Для начинки: 400 г сиру, 2 столові ложки цукру, 1 яйце.*

Пропустити через м'ясорубку сир, додати цукор, збиті яйця, все добре вимішати. Підготовлену масу викласти на середину випеченого млинця, згорнути конвертиком і підсмажити з обох боків. Подавати з сметаною.

### **Млинці з м'ясом**

*Для начинки: 500 г м'яса, 1 невелика цибулина, 2 столові ложки вершкового масла, сіль, перець.*

М'ясо відварити, пропустити через м'ясорубку, додати підсмажену цибулю, заправити сіллю, перцем, перемішати і добре прогріти. На середину млинця викласти м'ясну начинку, згорнути конвертиком і смажити з обох боків. Полити маслом.

### **Млинці з яйцями і цибулею**

*Для начинки: 3 яйця, 2-3 цибулини, 1-2 столові ложки вершкового масла, сіль, перець.*

Зварені круто яйця дрібно посікти, змішати з трохи підсмаженою цибулею, дрібно нарізаним кропом, додати сіль, перець і добре вимішати. Підготовлену начинку викласти на млинець, згорнути конвертиком і підсмажити з обох боків. При подачі на стіл полити розтопленим маслом.

### **Млинці з капустою**

*Для начинки: 400 г капусти, 1 цибулина, сіль, перець, цукор.*

Капусту дрібно нашаткувати і з невеликою кількістю води або бульйону припустити до напівготовності. Додати дрібно нарізану пасеровану цибулю, сіль, перець, цукор і тушкувати до готовності. Фарш викласти на середину млинця, згорнути конвертиком і підсмажити з обох боків.

Можна готувати такі млинці і з квашеною капостою.

### **Млинці з повидлом або варенням**

*Для начинки: 100 г варення або повидла, масло, 80 г сметани.*

Випечений млинець намастити з одного боку повидлом або варенням без кісточок, згорнути трубкою або конвертиком і підсмажити на вершковому маслі. Подавати на стіл гарячим, з сметаною або посипати цукром-пудрою.

### **Гомбовці з повидлом (з закарпатської кухні)**

*Витрати продуктів: 500 г борошна, 90 г молока, 20 г дріжджів, 200 г води, 150 г повидла, цукор, сіль.*

У посудині з підігрітою водою і молоком розвести дріжджі, додати цукор, сіль, засипати борошно і добре вимішати. Замісити тісто, яке поставити для бродіння в тепле місце і витримати до збільшення об'єму в 2,5 рази. Готове тісто розкачати у довгі валики, які розрізати на шматочки. З них розкачати кружечки. На середину кожного викласти повидло (найкраще сливове або абрикосове). Краї тіста згорнути і формувати гомбовці у вигляді кульок. Гомбовці варити протягом 7-8 хвилин, поки не спливають на поверхню води. Зварені гомбовці вибрати шумівкою, дати стекти воді і перекласти в емальований посуд. Можна відварити гомбовці і на парі. Зверху посипати цукром і подрібненими горіхами.

### **Оладки**

*Витрати продуктів: 200 г борошна, 1 склянка кислого молока, 20 г питної соди, 2 яйця, 30 г цукру, олія.*

Кисле молоко старанно вимішати з яйцями, борошном і содою. Невеликі оладки ложкою викласти на розігріту олію. Підсмажити з обох боків. Подавати з сметаною або фруктовим сиропом, варенням.

### Оладки з яблуками

*Витрати продуктів: 200 г борошна, 1 склянка кислого молока, 20 г питної соди, 150 г яблук, цукор, олія.*

Приготувати тісто, як описано вище, додати натерті на крупній терці яблука, перемішати. Випікати невеликі оладки.

### Оладки дріжджові

*Витрати продуктів: 400 г борошна, 2 склянки молока, 2 яйця, 30 г вершкового масла, 20 г дріжджів, 1 чайна ложка цукру, трохи солі.*

3/4 всієї норми молока трохи підігріти, розчинити в ньому дріжджі, влити в борошно і старанно вимішати. Поставити в тепле місце, щоб піднялося. Потім в підігрітому молоці, що залишилося, розмішати масло і жовтки, додати сіль, цукор, влити в тісто і ще дати піднятися. Перед випіканням в тісто обережно ввести збиті білки.

### Піцца

*Витрати продуктів: 300 г борошна, 20 г дріжджів, 0,5 склянки молока; 1 яйце, сіль.*

*Для начинки: ковбаса, твердий сир, цибуля, помідори, можна гриби, майонез або томатний соус, спеції.*

Дріжджі розчинити в теплому молоці, додати частину борошна, замісити рідке тісто, поставити, щоб підійшло. Потім додати яйце, ложку олії і замісити тісто, нехай теж трошки підійде. Розкачати на змащеному олією листі тісто завтовши 2 см, викласти начинку — тоненькі кружечки ковбаси, підсмажену цибулю, кружальцями помідори, тертий твердий сир, посолити, поперчити, полити майонезом або томатним соусом і запікати в духовці.

### Пампушки

*Витрати продуктів: 300 г борошна, 20 г дріжджів, 1 склянка молока, 2 яйця, 60 г цукру, сіль.*



Дріжджі розвести в теплому молоці з 1 столовою ложкою цукру і 1 столовою ложкою борошна, поставити в тепле місце, щоб трохи підійшло. Через годину додати яйця, цукор, розтоплений жир і добре вимішати. Всипати борошно і вимішувати тісто, аж відставатиме від ложки. Вирізати круглі пампушки і залишити хвилин на 30, щоб підійшли. Смажити у великій кількості жиру. Коли трохи охолонуть, готові пампушки посипати цукром-пудрою.

Можна такі пампушки зробити і з начинкою: повидлом, рожею з цукром, густим варенням.

### **Пампушки пшеничні з часником**

*Витрати продуктів: 400 г борошна, 1 столова ложка цукру, 12 г дріжджів, 0,5 столової ложки олії, 3/4 склянки води, сіль.*

*Для часникової підливи: 3-4 зубчики часнику, 1 столова ложка олії, трохи води.*

З четвертої частини підготовленого борошна, цукру, солі і розведених в теплій воді дріжджів замісити рідке тісто і дати йому підійти в теплому місці. В тісто покласти залишок борошна, олію, добре вимішати і знову дати підійти. З готового тіста формувати невеликі кульки, дати їм підійти і випікати в духовці.

Приготування підливи: почищений часник розтерти з сіллю, додати олію, воду і добре вимішати. Подаючи до столу, пампушки полити часниковою підливою.

### **Пиріжки з начинкою**

*Витрати продуктів: 1 кг борошна, 50 г дріжджів, 3 яйця, 100 г жиру, 2-3 ложки сметани, 30 г цукру.*

Дріжджі розвести невеликою кількістю теплої води з половиною цукру, додати трохи борошна — як рідка сметана і залишити на 30 хвилин. Додати жир, яйця, ложку олії, сіль, сметану (можна молоко), решту цукру і замісити тісто, залишити в теплому місці, щоб підійшло. Розкачати невеликі кружальця, покласти начинку і заліпити. На змащений лист укладати рубцем донизу, запекти в духовці.

Начинка може бути різною: пропущене через м'ясорубку відварене м'ясо з підсмаженою цибулею; відварений рис з круто звареними яйцями і маслом; картопля з маслом; відварена квасоля з підсмаженою цибулею і часником.

## ОВОЧЕВІ КОНСЕРВИ\*

### НАТУРАЛЬНІ КОНСЕРВИ

**Овочеві натуральні консерви — це підготовлені овочі, розфасовані в банки, залиті слабким розчином солі, іноді з додаванням невеликої кількості цукру, стерилізовані і герметично закупорені.**

**Консерви представляють собою напівфабрикат для приготування перших і других страв.**

#### Цвітна капуста

*Співвідношення при укладанні у %: капусти 60, розсолу 40.*

*Витрати капусти на 10 банок місткістю 1л — 12 кг.*

Для консервування придатні свіжі, чисті, здорові, білі, міцні головки капусти з щільною поверхнею, без пророслих внутрішніх листочків, з 2-3 рядками зовнішніх покривних зелених листочків.

Цвітну капусту обчищають від покривних листків, обрізують нижні, товсті, грубі кінці квітконіжки, розрізають на окремі суцвіття і миють.

Після промивання капусту викладають у друшляк і бланшують протягом 2-3 хв у киплячому розчині, що містить 10 г солі і 1,5 г лимонної кислоти на 1 л води.

Після бланшування капусту негайно охолоджують холодною водою під краном протягом 5 хв, потім щільно укладають у підготовлені банки суцвіттями до стінок банки і плодоніжками всередину, заливають киплячим розсолом (з розрахунку 20 г солі на 1 л води), спочатку додавши в банку місткістю 0,5 л одну столову ложку 5%-ного оцту. Замість оцту можна додати на кінчику ножа лимонної кислоти, яка не тільки підвищує кислотність, а й зберігає колір цвітної капусти, запобігає її потемнінню.

---

\*Даний розділ підготовлено в основному за рецептами, опублікованими в книзі В. Анохіна, Г. Рибак, Т. Сердюк «Зберігання, переробка овочів, фруктів та винограду в домашніх умовах», Київ, «Урожай», 1988

Заповнені банки накривають ошпареними кришками, ставлять у каструлю з підігрітою до 60°C водою і стерилізують у киплячій воді: банки місткістю 0,5 л — 35 хв, 1л — 40 хв.

Після стерилізації банки негайно закатують, перевіряють якість закатування, перевертають догори дном, прикривають рушником і витримують до охолодження.

Консервовану таким чином цвітну капусту використовують так: викладають в емальовану каструлю, нагрівають до кипіння, зливають розсіл і вживають як гарнір до м'ясних страв.

Можна також перемішати капусту з яєчною масою, обкачати у сухарях і підсмажити у коров'ячому маслі.

### Зелений горошок

*Витрати сировини на 10 банок місткістю 0,5 л 6,56 кг, заливи — 1,75 кг. Час приготування — червень.*

Для виготовлення консервів використовують зерно недостиглого овочевого гороху зеленого кольору, не в'яле, не пошкоджене шкідниками і хворобами, молоде, цукристе, ніжне. Стигли і перестиглі боби для цього не придатні, бо вони містять багато крохмалю, який дає мутний осад у консервах. Зерна миють у друшляку, бланшують 3 хв у розчині з 1 л води, 1,5 столової ложки солі і стільки ж цукру. Бланшований горошок розфасовують у банки і заливають розчином, що залишився після бланшування з додаванням на 1 л розчину 3 г лимонної кислоти.

Банки заповнюють на 1 см нижче від верху горловини, накривають кришками і ставлять у каструлю з водою, підігрітою до 70°C. Стерилізують продукт у півлітрових банках при температурі 105-106°C протягом 3,5 год. Щоб досягти такої температури, на кожний літр води додають 350 г солі.

Після стерилізації банки закривають, перевертають догори дном, прикривають рушником, витримують до охолодження.

Краще стерилізувати, якщо є кришки з затискачами. Для цього банки після наповнення горохом і заливкою закатують, перевіряють якість закатування, установлюють затискачі і стерилізують методом

повторної стерилізації при температурі 105-106°C: в перший день банки місткістю 0,5 л з установленими затискачами протягом 80 хв і через добу — ще 65 хв.

### **Квасоля спаржева натуральна**

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) консервів: квасоля — 3,2 кг, сіль — 40 г, оцет 6%-ний — 200 г.*

Для консервування використовують свіжі молоді боби овочевої стручкової квасолі однорідного зеленого чи світло-жовтого забарвлення, з гладенькою бархатистою поверхнею, довжиною понад 9 см з товстими м'ясистими стулками без волокон у швах і пергаментного шару на внутрішньому боці стулок. Зерна усередині бобів мають бути дрібними, розміром не більше пшеничного зерна. Не слід використовувати для консервування в'ялі, брудні/зморщені, перестиглі або недостиглі, недорозвинуті боби з хворобами і пошкодженнями. Їх консервують цілими або різними. Боби попередньо миють, обрізують кінці, бланшують протягом 5 хв у киплячій воді і охолоджують. Потім їх укладають у банки, заливають киплячим розсолем (на 1 л води 20 г солі), додають одну столову ложку 5%-ного оцту на банку місткістю 0,5 л. Співвідношення при укладанні: бобів 65-70%, заливки 35-30%.

Залиті банки накривають підготовленими кришками, укладають у каструлю з підігрітою до 60°C водою і стерилізують при температурі 105-106°C, банки місткістю 0,5 л протягом 3-3,5 год. Після стерилізації їх негайно закатують, перевіряють якість закатування, перевертають догори дном та прикривають рушником.

Ці консерви використовують так: зливають з банки заливку, викладають боби на сковороду, додають свіже коров'яче масло, підігрівають, обсипають товченими сухарями і подають на стіл.

### **Перець солодкий натуральний**

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) перцю натурального: перець — 5 кг, сіль — 150 г, оцет 6%-ний — 400 г.*

Використовують плоди перцю солодкого стиглі, здорові, щільні, рівномірно забарвлені від зеленого до яскраво-червоного кольору, без пошкоджень. Кращі сорти: Червоний консервний 211, Болгарський 79,

Гогошари, Томатовидний та ін. Відсортовані плоди миють, обчищають від плодоніжок, сім'яносця з насінням, бланшують протягом 1-3 хв парою або в киплячій воді, потім швидко охолоджують холодною водою. Після бланшування перець повинен бути еластичним. Потім його ріжуть на частини, укладають у банки, заливають киплячою заливкою, до складу якої входить 150 г води, 15 г солі, 2 столові ложки 6%-ного оцту, після чого банки накривають кришками і стерилізують у киплячій воді: банки місткістю 0,5 л протягом 20 хв, 1 л — 25 хв. Після стерилізації їх негайно закатують, перевіряють якість закатування, перевертають догори дном, прикривають рушником до охолодження. Заготовки використовують для борщів та соусів із метою надання їм приємного запаху і смаку.

### Перець печений

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) перцю печеного: перець — 6,8 кг, сіль — 75 г, оцет 6%-ний — 500 г.*

Плоди перцю мають бути стиглими, м'ясистими, щільними, зеленого, червоного або жовтого забарвлення, солодкого смаку, не уражені хворобами. Не слід використовувати плоди в'ялі, биті, пошкоджені.

Відсортовані плоди перцю миють холодною водою, натирають соняшниковою олією і печуть у духовці або на залізному листі з усіх боків, гарячими очищають від шкірочки, плодоніжок і сім'яносця і негайно укладають у підготовлені банки, додають сіль (15 г на банку місткістю 1 л), вливають 3 столові ложки 6%-ного оцту. Накривають банки кришками, укладають в каструлю з підігрітою до 50°C водою і стерилізують у киплячій воді банки місткістю 0,5 л протягом 30 хв, 1 л — 35 хв. Після стерилізації банки негайно закатують, перевіряють герметичність і, перевернувши догори дном, накривають рушником.

Перець печений використовують для приготування салатів. Його викладають у миску, посипають нарізаними шматочками цибулі, заливають соняшниковою олією і заправляють перцем чорним меленим.

### Кукурудза цукрова

*Витрата сировини на 10 банок місткістю 0,5 л: кукурудза в качанах 5 кг; сіль — 60 г, цукор — 60 г, лимонна кислота — 6 г.*

*Рецептура заливки: 1 л води, 30 г солі, 30 г цукру, 3 г лимонної кислоти.*

Качани кукурудзи обчищають від покривного листя, бланшують протягом 1-3 хв у киплячій воді; потім зерно зрізують, укладають в 0,5-літрові банки, заливають заливкою, стерилізують протягом 70 хв при температурі 106°C (в насиченому соляному розчині), закатують, перевертають догори дном, укутують рушником і витримують до повного охолодження.

### Шпинат і щавель натуральні

*Витрата сировини для приготування 10 банок місткістю 0,5 л: шпинат — 2,6 кг, щавель — 1,3 кг.*

*Співвідношення у %: шпинату — 50, щавлю — 25, води — 25.*

Використовують ретельно відібрані свіжі листки шпинату і щавлю. Їх відмивають від піску і землі, дають стекти воді, викладають в емальовану каструлю, додають воду.

Кип'ятять протягом 3 хв, гарячу суміш розфасовують у банки, накривають кришками, укладають у каструлю з підігрітою до 70°C водою і стерилізують у киплячій воді банки місткістю 0,5 л протягом 25 хв, 1 л — 35 хв. Після цього їх закупорюють, перевіряють якість закупорювання, перевертають догори дном, прикривають рушником до охолодження.

### Патисони консервовані в томатному соку

*Витрата сировини для приготування 10 банок консервів місткістю 0,5 л: патисони — 2,1 кг, помідори — 3,25 кг, сіль — 75 г.*

Використовують плоди діаметром до 5-6 см. Не придатні для консервування перестиглі плоди з грубою шкірочкою і насінням, в'ялі, побиті, роздавлені, загнилі, пошкоджені шкідниками.

Патисони сортують за розміром, миють, видаляючи зав'язь і плодо-

ніжки, бланшують протягом 3-5 хв у киплячій воді, охолоджують у холодній. Підготовлені плоди укладають у банки (з розрахунку на 400 г плодів 600 г томатного соку), заливають гарячим томатним соком з вмістом 2% солі (20 г на 1 л соку). Наповнені банки накривають кришками і стерилізують при температурі 100°C протягом 20-25 хв. Потім їх закатують, перевертають догори дном і охолоджують.

### **Кабачки консервовані в томатному соку**

*Витрата сировини для приготування 10 банок місткістю 0,5 л: кабачки — 2,6 кг, помідори — 2,75 кг, сіль — 50 г, кріп, селера, хрін, петрушка — по 50-70, перець стручковий — 1, часник — 200 г, лавровий лист — 10 шт., перець чорний гіркий — 30 шт.*

Кабачки свіжі, молоді з недорозвинутим насінням старанно мийуть, обполіскують у проточній воді, обрізують плодоніжки і нарізують кружальцями завтовшки 2-2,5 см. Потім їх укладають у банки, перешаровуючи зеленню кропу, селери, хрону, петрушки, перцю стручкового, часником, додають лавровий лист, перець чорний гіркий. Наповнені банки заливають гарячим томатним соком, в який додають 2% солі (20 г на 1 л соку), стерилізують літрові банки протягом 20-25 хв, закупорюють, перевертають догори дном, прикривають рушником і витримують до охолодження.

### **Томати натуральні**

*Витрата сировини для приготування 1 банки місткістю 3 л: помідори — 2,1 кг, яблука — 1 шт., сіль — 24 г.*

Помідори сортують, відбираючи свіжі, червоні або бурі, не пом'яті. На дно банки кладуть одне яблуко сорту Антонівка і заповнюють помідорами. Наповнені банки (краще місткістю 3 л) два рази заливають киплячою водою, а третій раз — 2%-ним сольовим розчином (20 г солі на 1 л води), після чого закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Пюре з солодкого перцю**

*Витрата сировини для приготування 10 банок місткістю 0,5 л: перець — 6,55 кг.*

Для приготування пюре використовують стиглі плоди червоного перцю з товстими стінками (3-4 мм). Обчищений і вимитий перець бланшують у киплячій воді протягом 6-8 хв, подрібнюють на м'ясорубці і протирають через друшляк. Одержану масу кип'ятять 3-6 хв і в гарячому стані (при температурі 90-95°C) розфасовують і стерилізують при температурі 100°C банки місткістю 0,5 л протягом 60 хв, місткістю 1 л — 80 хв. Потім їх закупорюють, перевертають догори дном, охолоджують. Пюре з солодкого перцю використовують для приготування перших страв і соусів.

### **Кавуни консервовані**

*При укладанні нарізаних шматочків кавунів у банки необхідно дотримуватись такого співвідношення: кавунів 60 і заливки 40%.*

Кавуни миють, нарізують частками, укладають у банки місткістю 3 л, заливають киплячою водою, потім воду зливають і на ній готують заливку за рецептурою: води 1,2 л, солі 10 г, цукру 10 г, лимонної кислоти 10 г. Заливку нагрівають і киплячою заливають у банку, негайно закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **ОВОЧЕВІ САЛАТИ**

***Салати з овочів — це суміш нарізаних овочів з додаванням прянощів, оцту, солі, іноді цукру, соняшникової олії.***

#### **Салат із свіжих огірків**

*До складу салату входять огірки свіжі, цибуля, сіль, соняшникова олія, оцет, прянощі. Витрата сировини для приготування 10 банок салату місткістю 0,5 л: огірки свіжі — 3 кг, цибуля — 1,6 кг, олія — 300 г, оцет 6 %-ний — 500 г, перець чорний і запашний — по 10-20 горошин, лавровий лист — 10-20 шт.*

Огірки миють у проточній воді і нарізують пластинками завтовшки не більше 0,5 см. Цибулю обчищають, миють, нарізують пластинками завтовшки до 0,5 см. Нарізані овочі пересипають сіллю (15 г солі на 1 кг овочів) і залишають на 15-20 хв. Потім овочі відокремлюють від ріди-



ни, що виділилась, і перемішують із соняшниковою олією, оцтом. Цю суміш укладають у банки, на дно яких кладуть по 1-2 горошини чорного та запашного перцю і лавровий лист середньої величини. Наповнені банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 25 хв, 1 л — 30 хв. Банки герметизують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### Салат український

*Це суміш овочів з помідорів зелених або рожевих, перцю солодкого червоного, моркви, цибулі ріпчастої з додаванням соняшnikової олії, солі, оцту, прянощів.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) салату: помідори зелені або рожеві — 2,2 кг, морква — 800 г, цибуля — 600, перець солодкий — 800, оцет 6%-ний — 450, олія — 450 г, перець запашний — 20 горошин, лавровий лист — 10 шт, гвоздика — 20 шт.*

Помідори розрізають на 6-8 частин або пластинками завтовшки 0,5 см. Перець миють, видаляють плодоніжку разом з насінником, обполіскують від насіння і ріжуть смужками шириною 1,5-2 см. Моркву миють, обчищають, нарізують локшиною завтовшки 0,5 см і бланшують у киплячій воді протягом 7-10 хв. Цибулю обчищають, миють і нарізають пластинками завтовшки до 0,5 см. Лавровий лист добре миють.

Підготовлені нарізані овочі пересипають сіллю (20 г на 1 кг овочів), старанно перемішують і залишають на 20-30 хв. Потім видаляють рідину, що виділилась, і додають оцет.

Готову масу розфасовують у підготовлені банки, на дно яких попередньо наливають 40-50 г просмаженої і охолодженої до 70°C соняшnikової олії, а також додають один лавровий лист, 2-3 горошини запашного перцю, 1-2 — гвоздики.

Наповнені банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 20 хв, 1 л — 30 хв, потім герметизують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### Салат донський

*Це суміш помідорів зелених або рожевих, перцю солодкого, ци-*

булі з додаванням олії соняшникової, оцту, солі, прянощів. Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) салату: помідори зелені або рожеві — 3 кг, перець солодкий — 1 кг, цибуля — 700 г, олія соняшникова — 250, оцет 6%-ний — 300 г, перець чорний — 10 горошин, лавровий лист — 10 шт.

Помідори миють, обчищають від плодоніжок і нарізують пластинками завтовшки 0,5 см. Перець солодкий миють, видаляють плодоніжку з насінником, обполіскують від насіння і нарізують смужками завширшки 1,5-2,5 см. Цибулю обчищають, миють і нарізують пластинками завтовшки до 0,5 см.

Овочі відокремлюють від рідини, що виділилась, змішують з оцтом і укладають у банки, в які попередньо наливають 25 г просмаженої соняшникової олії і кладуть по 1-2 горошини чорного гірконого перцю і лавровий лист.

Банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 25 хв, 1л — 30 хв, герметизують, перевертають догори дном, прикривають рушником і витримують до охолодження.

### **Салат кубанський**

*Це суміш помідорів зелених або рожевих, капусти свіжої, перцю солодкого, цибулі з додаванням олії соняшникової, солі, оцту, прянощів.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) салату: помідори рожеві або зелені — 2 кг, капуста свіжа — 1,2 кг, перець солодкий — 700 г, цибуля — 600, олія — 300, оцет 6 %-ний — 450 г, перець червоний мелений — 1-2 г і перець чорний — 10-20 горошин.*

Помідори, перець солодкий і цибулю готують так само, як і для салату донського.

Нарізані овочі пересипають сіллю (20 г на 1 кг овочів). Капусту пересипають сіллю окремо від інших овочів. Через 20-30 хв овочі відокремлюють від рідини, що виділилась, змішують з червоним меленим перцем, олією і укладають у банки, на дно яких попередньо кладуть 1-2 горошини перцю чорного гірконого.

Банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 30 хв, 1л — 35 хв, герметизують, накривають рушником і витримують до охолодження.

### Салат дунайський

*Це суміш нарізаних помідорів свіжих зелених або рожевих, перцю червоного солодкого, моркви, цибулі, зеленого горошку консервованого, олії соняшникової, оцту, солі, прянощів.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) салату: помідори зелені або рожеві — 2 кг, перець солодкий — 800 г, морква — 700, цибуля — 500, зелений горошок консервований — 600, оцет 6%-ний — 400, олія — 400 г, перець запашний — 20 горошин, гвоздика — 20 шт., лавровий лист — 10 шт.*

Помідори обчищають від плодоніжок, миють у проточній воді і розрізають на 6-8 частин або нарізують пластинками завтовшки 0,5 см. Перець миють, видаляють плодоніжку з насінником, обполіскують від насіння і нарізують смужками завширшки 1,5-2 см. Моркву миють, обчищають, обполіскують, нарізують смужками товщиною 0,5 см, бланшують у киплячій воді протягом 7-10 хв. Цибулю обчищають, миють, нарізують пластинками товщиною до 0,5 см. Консервований зелений горошок відділяють від заливки. Лавровий лист миють.

Нарізані овочі (помідори, перець, моркву, цибулю) змішують з сіллю (20 г на 1 кг суміші), витримують 20-30 хв і дають стекти рідині, що виділилася. Потім додають зелений горошок, оцет і перемішують. Суміш овочів укладають у банки, на дно яких попередньо наливають 40 г олії, просмаженої і охолодженої до 70°C, кладуть лавровий лист, 2 горошини запашного перцю і 2 шт. гвоздики.

Банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 30 хв, 1л — 40 хв, потім закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### Салат білоцерківський

*Це суміш капусти свіжої, перцю солодкого червоного, цибулі, моркви з додаванням олії соняшникової, солі, оцту, прянощів.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) салату: капуста свіжа — 2,2 кг, перець солодкий червоний — 800 г, морква — 800, цибуля — 600, олія соняшникова — 450, оцет 6%-ний — 500 г, перець запашний і чорний — по 10-20 горошин; гвоздика — 10-20 шт.*

Головки капусти осінньо-зимових сортів обчищають від верхнього листя, миють, шаткують і пересипають сіллю (20 г на 1 кг капусти). Перець солодкий червоний миють, видаляють плодоніжку з насінником, обполіскують від насіння і нарізують смужками завширшки 1,5-2,5 см. Моркву обчищають, обполіскують, нарізують локшиною, бланшують у киплячій воді 7-10 хв. Цибулю обчищають, миють, нарізують пластинками товщиною до 0,5 см.

Підготовлені овочі окремо від капусти пересипають сіллю (20 г на 1 кг овочів), витримують 20-30 хв, відокремлюють від рідини.

Просолені овочі змішують з оцтом, олією і укладають у банки, на дно яких кладуть 1-2 горошини запашного і чорного перцю, 1-2 шт. гвоздики.

Банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 25 хв, 1 л — 30 хв. Після цього їх закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### Салат сумський

*Це суміш із свіжої цибулі, солоних огірків, обсмаженої моркви, консервованого зеленого горошку, прянощів, соняшникової олії.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) салату: огірки солоні — 3 кг, морква обсмажена — 500 г (свіжа — 1 кг), зелений горошок — 1 кг, цибуля свіжа — 300 г, олія — 200, олія для обсмажування — 200 г.*

Цибулю обчищають, миють, нарізують пластинками товщиною до 0,5 см. Моркву миють, обчищають, ріжуть смужками товщиною 3-7 мм або кубиками з гранями 10-15 мм, обсмажують.

Огірки солоні нарізують пластинками товщиною 3-5 мм. Великі попередньо розрізують уздовж на половинки. Зелений горошок відокремлюють від рідини.

Підготовлені овочі змішують, додають соняшкову олію, укладають у банки, на дно яких кладуть лавровий лист і по 2-3 шт. гірко перцю і гвоздики.

Банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 30 хв. Після стерилізації їх закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### Салат з буряків з цибулею

*Це суміш буряків, цибулі, і цукру, солі, соняшникової олії, оцту, прянощів.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) салату: буряки — 3,5 кг, цибуля — 300 г, олія соняшникова — 250, оцет 6%-ний — 650, сіль — 50, цукор — 40, лист лавровий — 10 шт., перець чорний — 20 горошин.*

Буряки старанно миють, варять до готовності, обчищають і обполіскують, потім нарізують кубиками з розміром граней 7-10 мм або смужками товщиною до 7 мм. Цибулю обчищають, миють, нарізують пластинками товщиною до 0,5 см.

Нарізані овочі змішують з олією, сіллю, цукром, перцем чорним меленим і оцтом. На дно банок попередньо кладуть лавровий лист. Банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 60 хв, після чого їх закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### ОВОЧЕВІ ЗАКУСОЧНІ КОНСЕРВИ

***Це підготовлені відповідним способом овочі, без фаршу чи з фаршем з обсмажених коренеплодів і цибулі з додаванням рису або без нього, залиті томатним соусом, укладені в банки, стерилізовані і закупорені, їх ділять на такі види: ікра овочева; фаршировані овочі в томатному соусі; голубці; овочі нарізані з овочевим фаршем чи без нього в томатному соусі.***

#### Ікра кабачкова

*Продукт з протертих обсмажених чи бланшованих кабачків, цибулі з додаванням солі, оцту, перцю гіркокого, олії соняшникової.*

*Витрата сировини на 10 банок (0,5 л): кабачки свіжі — 1,2 кг, цибуля свіжа — 1 кг, олія соняшникова — 350, сіль — 50, оцет 6%-ний — 60, перець чорний — 20 горошин.*

Кабачки миють, обчищають від шкірочки, нарізують шматочками розміром 2-3 см, в алюмінієвій каструлі уварюють в 2,5 раза, весь час перемішуючи (без додавання солі). Цибулю обчищають, миють, на-

різують пластинками завтовшки 3-5 мм, обсмажують в олії та пропускають через м'ясорубку.

У гарячу розварену масу кабачків додають обсмажену цибулю, сіль, оцет, перець, добре перемішують при підігріванні до 70-80°C і укладають у банки.

Стерилізують консерви у банках місткістю 0,5 л при температурі 100°C протягом 70 хв, після чого банки закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Ікра з патисонів**

*Це продукт з протертих обсмажених патисонів, цибулі з додаванням часнику, зелені, прянощів, олії соняшникової.*

*Витрата сировини на 10 банок (0,5 л): патисони обсмажені — 4 кг (свіжі — 6 кг), цибуля свіжа — 450 г, олія соняшникова — 250, зелень — 20 г, перець чорний — 10 горошин, сіль — 65 г, оцет 6%-ний — 200, часник — 25 г.*

Патисони миють, ріжуть кружальцями, обсмажують в олії. Цибулю обчищають, ріжуть пластинками товщиною 3-5 мм, обсмажують. Обсмажені овочі, часник, зелень пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений, просмажену соняшникову олію і оцет. Суміш підігрівають до 70-80°C, помішуючи, і укладають у банки.

Стерилізують консерви в банках місткістю 0,5 л при температурі 100°C протягом 90 хв, після чого закупорюють, перевертають догори дном і так витримують до охолодження.

### **Ікра з баклажанів**

*Це продукт з подрібнених обсмажених баклажанів, моркви, цибулі, білих коренів з додаванням червоних помідорів, олії соняшникової, солі, цукру, зелені, прянощів.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) консервів: баклажани обсмажені 3,5 кг (сирих — 5 кг), морква обсмажена — 250 г (сиря — 500), білі коріння обсмажене — 60 (сире — 150), цибуля обсмажена — 150 (сиря — 400), зелень кропу і петрушки — 15, сіль — 75, цукор — 40, томатна маса уварена — 600 або томатна паста — 300 г, перець чорний і запашний — по 10 розмелених горошин.*

Підготовлені баклажани нарізують кружальцями товщиною 15-20 мм і обсмажують в олії до золотистого кольору з коричневим відтінком. Цибулю ріжуть і обсмажують до золотистого кольору, коренеплоди — до м'якої консистенції. Помідори м'якують, видаляють плодоніжки, пропускають через м'ясорубку, січуть ножом або протирають на терці і уварюють до половини початкового об'єму.

Обсмажені овочі пропускають через м'ясорубку, додають протерту уварену масу помідорів, сіль, цукор, зелень і прянощі. Суміш нагрівають, старанно перемішуючи, до температури 70°C і укладають у банки.

Стерилізують банки місткістю 0,5 л при температурі 100°C протягом 80 хв, після чого закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Перець, фарширований овочевим фаршем або овочевим фаршем і рисом**

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л). Томатного соусу, г: томатна маса — 1800, борошно — 20, цукор — 120, сіль — 50, перець гіркий і запашний — по 10 розмелених горошин.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) перцю фаршированого: перець свіжий — 1,7 кг, морква — 3,4 кг (або 1,5 для фаршу з рисом), біле коріння — 300 г, цибуля свіжа — 600 (або 460 для фаршу з рисом), рис — 450, зелень — 70, сіль — 80, цукор — 100, олія соняшникова — 500, помідори — 2,5 кг, борошно — 20 г, перець гіркий і запашний — по 10 горошин.*

*Рецептура фаршу (для 10 банок місткістю 0,5 л) г. Для фаршу з овочів потрібно: морква обсмажена — 1000, біле коріння обсмажене (пастернак 50%, петрушка — 25%, селера 25%) — 100, цибуля обсмажена — 150, зелень — 25, сіль — 25.*

*Для фаршу з овочів і рису потрібно г: морква обсмажена — 450, біле коріння обсмажене (пастернак 50%, петрушка — 25%, селера — 25%) — 50, цибуля обсмажена — 1, зелень — 20, сіль — 20, рис бланшований — 200, олія соняшникова — 60).*

Перець солодкий м'якують у проточній воді, видаляють плодоніжку з насінням, бланшують у киплячій воді протягом 3-5 хв. Інші овочі старанно м'якують і обчищають. Моркву і біле коріння обрізують, обчищають, нарізують соломкою завтовшки 0,7 і завдовжки 3-4 см. Цибулю

обчищають, миють, нарізують пластинками товщиною до 0,5 см. Зелень сортують, миють, дрібно нарізують. З рису видаляють домішки, миють, варять до напівготовності і промивають холодною водою.

У глибоку сковорідку наливають соняшникову олію, підігрівають її до 150-160°C, потім у неї кладуть підготовлені овочі і обсмажують до розм'якшення, а цибулю і біле коріння — до золотистого кольору і м'якої консистенції.

Обсмажені овочі відповідно до рецептури змішують із зеленню і сіллю. Фаршем начиняють бланшований перець (рец. 1).

У киплячу томатну масу кладуть цукор і сіль, а потім борошно, пасероване на сковорідці і розведене невеликою кількістю води. Додаючи борошно, соус старанно розмішують. Щоб не було грудочок, пасероване борошно слід змішувати з цукром та сіллю і додавати у киплячу масу, старанно перемішуючи.

Готовий томатний соус повинен бути оранжево-червоного кольору. Кількість цукру і солі можна змінювати за смаком. Температура соусу при заливанні в банки не повинна бути нижче 70°C.

У банку місткістю 0,5 л укладають 300-350 г перцю фаршированого (2-4 шт) і заливають соусом. Соус у банки заливають за два прийоми — одну половину до наповнення банок, другу — після укладання перцю.

Стерилізують при температурі 100°C: консерви з овочевим фаршем у банках місткістю 0,5 л протягом 70 хв, 1л — 120 хв; консерви з овочевим фаршем і рисом — відповідно 90 і 140 хв. Після цього банки закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Кабачки, фаршировані овочами в томатному соусі**

Свіжі кабачки розміром до 15 см з недорозвинутим насінням миють, обрізують плодоніжки, ручкою чайної ложки видаляють серцевину. Обчищені кабачки посипають сіллю (1 чайна ложка на 1 кг кабачків). Зелень петрушки (10 г) миють, дають стекти воді і нарізують на шматочки довжиною 0,5 см. Цибулю (200 г) обчищають, ріжуть на пластинки або кружальцями і обсмажують в 100 г соняшnikової олії до золотистого кольору. Моркву (300 г) і біле коріння (30 г) миють, обчищають, ще раз миють, дають стекти воді, нарізують локшиною, укладають в глибоку сковороду або казанок, додають 50 г олії, тушать на вогні до напівготовності.



Помідори стиглі (700 г) обчищають від плодоніжок, миють, протирають на терці або пропускають через м'ясорубку. Протерту масу зливають в емальований посуд, кип'ятять протягом 15 хв, потім додають дві чайні ложки солі, 1,5-2 чайні ложки цукру, дві столові ложки 6%-ного оцту, 0,5 г перцю запашного меленого і кип'ятять ще 10 хв.

У підготовлені банки місткістю 0,5 л наливають одну, а в літрові — дві столові ложки просмаженої і охолодженої до 70°C олії.

Обсмажені цибулю, моркву і білі корені змішують з нарізаною зеленню. Одержаною гарячою масою фарширують кабачки, укладають у підготовлені банки і заливають гарячою томатною заливкою. Банки накривають кришками, укладають їх у каструлю з підігрітою до 60°C водою, доводять до кипіння і стерилізують протягом 25 хв, після чого зразу закупорюють, перевіряють якість закупорювання, установлюють затискач, знову укладають в каструлю і стерилізують у киплячій воді банки місткістю 0,5 л протягом 60, 1 л — 70 хв. Затискачі можна знімати з банок лише після повного охолодження.

Якщо затискачів немає, заповнювати банки треба на 2-2.5 см нижче верху горловини.

Банки укладають в каструлю з підігрітою до 60°C водою і стерилізують при температурі 100°C: місткістю 0,5 л — 75 хв, 1 л — 90 хв.

Після стерилізації їх негайно закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Томати, фаршировані овочевою сумішшю або овочевою сумішшю з рисом**

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) томатів фаршированих: помідори червоні — 3 кг, морква — 2,5 кг, біле коріння — 50 г, цибуля свіжа — 50, зелень — 50, сіль — 80, цукор — 160, борошно — 60, олія соняшникова — 350 г, перець гіркий і запашний — по 10 горошин.*

Для фарширування використовують помідори червоні округлої форми, щільні, діаметром 40-60 мм.

У помідорів видаляють плодоніжку, миють, зрізують 2-3 мм товщини плоду з боку плодоніжки і чайною ложкою видаляють серцевину, яку потім використовують для приготування соусу.

Технологія підготовки інших овочів, томатного соусу і фаршу така сама, як і при виготовленні консервів «Перець фарширований овоче-

вим фаршем або овочевим фаршем і рисом».

Гарячий соус наливають у банки за два прийоми: до і після укладання фаршированих плодів.

У банку місткістю 0,5 л укладають 3-4 шт. фаршированих томатів (350-370 г) і доливають соус по вінця банки (180-200 г).

Стерилізують при температурі 100°C. Тривалість стерилізації консервів з овочевим фаршем та рисом відповідно 100 і 120 хв. Після стерилізації їх закупорюють, перевертають догори дном і витримують до охолодження.

### **Баклажани, нарізані кружальцями, з фаршем у томатному соусі**

*Для приготування фаршу на 10 банок (0,5 л) необхідно г: моркви обсмаженої — 600, білого коріння — 50, цибулі обсмаженої — 100, зелені — 5, солі — 20, перцю запашного — 10 горошин.*

*Для приготування соусу на 10 банок (0,5 л) потрібно: томатної маси — 1,7 кг, борошна — 40 г, цукру — 120, солі — 80 г, перцю гіркого — 10 горошин.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) консервів: баклажани — 4,5 кг, помідори — 2 кг, морква — 800 г, біле коріння — 80, цибуля — 150, зелень — 25, сіль — 80, цукор — 120, борошно — 40, олія соняшникова — 800 г, перець запашний і гіркий — по 40 горошин.*

Підготовлені баклажани нарізують кружальцями товщиною 15-20 мм і обсмажують в олії до золотистого кольору з коричневим відтінком. Цибулю обсмажують до золотистого кольору, коренеплоди — до м'якої консистенції. Обсмажені моркву, цибулю, білі корені змішують і додають подрібнену зелень, сіль.

У підготовлені банки наливають частину соусу, потім горизонтально укладають обсмажені кружальця баклажанів, після цього шар фаршу, потім знову кружальця баклажанів. Так заповнюють банки до верху, чергуючи шари фаршу і баклажанів. У заповнені банки наливають другу порцію соусу.

У банку місткістю 0,5 л укладають 250 г обсмажених баклажанів, 50 г овочевого фаршу і приблизно 200 г томатного соусу.

Стерилізують при температурі 100°С банки місткістю 0,5 л — протягом 90 хв, 1 л — 120 хв. Після цього їх закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Закуска овочева**

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) закуски: баклажани — 1,6 кг, перець солодкий червоний — 1,6, помідори — 2 кг, перець солодкий зелений — 800 г, цибуля — 500, сіль — 60, цукор — 50, олія соняшникова — 500 г, лавровий лист — 10 шт.*

Підговлені баклажани ріжуть кружальцями або шматочками, перець солодкий — шматочками завширшки не більше 25 мм, цибулю — пластинками завтовшки 3-5 мм. Нарізані овочі по черзі злегка обсмажують, змішують, укладають у банки і заливають томатним соусом. Соус готують так само, як для «Баклажанів, нарізаних кружальцями, з фаршем у томатному соусі».

У банку місткістю 0,5 л укладають 300 г суміші овочів і наливають 200 г гарячого соусу. На дно банки попередньо кладуть лавровий лист.

Банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°С протягом 60 хв, після чого їх закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Токана овочева**

*Це суміш перцю солодкого, помідорів, обсмажених моркви, цибулі і білих коренів, рису у томатному соусі.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) соусу: томатна маса — 1,5 кг, цукор — 20 г, цибуля обсмажена — 60, сіль — 80, перець солодкий — 60, морква обсмажена — 60 г, перець гіркий і запашний — по 20 горошин.*

*Для приготування суміші овочів на 10 банок (0,5 л) потрібно: перець солодкого червоного — 1,6 кг, помідорів червоних — 700 г, цибулі обсмаженої — 60, моркви обсмаженої — 450, рису пасерованого — 250.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) консервів: перець солодкий зелений або червоний — 2,4 кг, помідори червоні — 2, морква — 800 г, біле коріння — 30 г, цибуля — 300, рис — 200, сіль*

– 80, олія соняшникова — 450 г, перець запашний — 20 горошин.

Підготовлений перець ріжуть шматочками або смужками шириною не більше 25 мм, помідори — шматочками, змішують при підігріванні з перцем, обсмаженими цибулею, морквою і пасерованим в олії рисом (рис перебирають, миють у холодній воді і пасерують до янтарного кольору). До суміші додають зелень. Суміш овочів (350 г) укладають у банки і заливають соусом (150 г).

Цибулю, моркву і перець перед додаванням до соусу пропускають через м'ясорубку.

Банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 60 хв, після чого закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### Кабачки по-українськи

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) консервів: кабачки свіжі — 8,5 кг, олія для обсмажування кабачків — 300 г, олія для додавання в банки — 250, часник — 100, зелень петрушки і кропу — 50, сіль — 60, оцет 6%-ний — 300 г.*

Кабачки молоді, свіжі, діаметром 5-6 см миють, відрізають плодоніжку, а також залишки зав'язі з прилеглою частиною плоду, ріжуть кружальцями товщиною до 25 мм і обсмажують в олії до золотистого кольору. Часник обчищають, миють, розтирають у ступці. Зелень миють і подрібнюють ножем.

На дно банки насипають зелень, сіль, часник, наливають олію і оцет, потім щільно укладають кабачки. Кількість солі, оцту, часнику може бути змінена за смаком.

Консерви в банках місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 25, 1 л — 45 хв, після цього закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### Голубці, фаршировані овочевою сумішшю або овочевою сумішшю з рисом

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) голубців: капуста свіжа — 4000 г, морква — 3000 (1800 для фаршу з рисом), біле коріння — 300 (для фаршу з рисом 150), цибуля ріпчаста свіжа — 500 (для фаршу з рисом 250), зелень свіжа — 60, цукор — 100, борошно — 20, сіль — 80, рис — 450 г, помідори червоні — 2,5 кг, олія — 500 г, перець гіркий — 20 горошин, перець запашний — 10 горошин.*

Капусту білоголову обчищають від верхнього листа, надрізують усі листки біля качана, знімають їх і бланшують у киплячій воді протягом 3-5 хв, потім охолоджують у воді і зрізують верхню огрубілу частину основної жилки листа. Підготовлене таким чином листя, ціле або розрізане, використовують для загортання фаршу. Технологія і рецептура фаршу такі ж, як і при виготовленні консервів «Перець, фарширований овочевим фаршем у томатному соусі».

У банку місткістю 0,5 л укладають 2-4 (300-350 г) голубців і заливають гарячим соусом.

Консерви з овочевим фаршем у банках місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 70 хв і 1 л — 100 хв, а консерви з овочевим фаршем і рисом — відповідно 100 і 130 хв. Після цього їх закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

### ОВОЧЕВІ МАРИНАДИ

*Консерви представляють собою свіжі або попередньо засолені овочі, цілі чи нарізані, залиті маринадною заливкою, що містить сіль, оцет, цукор, стерилізовані, герметично закупорені. Залежно від кількості оцтової кислоти, яку додають у заливку, маринади виготовляють гострими або слабокислими. Гострими вважають такі маринади, що містять 1,5-1,8% оцтової кислоти. Вони можуть зберігатись без стерилізації тривалий час. Однак такі мариновані овочі дуже кислі на смак.*

*Великим успіхом у споживачів користуються маринади, що містять 0,4-0,6% оцтової кислоти, тому для забезпечення стійкості при зберіганні їх стерилізують.*

### Огірки консервовані

При укладанні в банки місткістю 0,5 л слід дотримуватися такого співвідношення: огірків — 300, кропу — 5 г, перцю — 0,5 плоду, часнику — 2 зубки.

Для приготування заливки на 10 банок (0,5 л) потрібно: води — 2 л, солі — 120-150, оцту 6%-ного — 35-40 г.

Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) огірків консервованих: огірки свіжі — 3,1 кг, кріп — 70 г, сіль — 150, оцет 6%-ний — 400 г, перець стручковий гіркий — 5 шт., часник — 20 зубків.

Це слабокислий маринад з свіжих огірків. Кращі для консервування огірки свіжі дрібні, зелені, з щільним м'якушем і водянистим насінням.

Огірки миють, замочують у холодній воді протягом 6-8 год, щоб м'якуш став щільним, хрумким.

З прянощів потрібно кріп, перець стручковий гіркий, часник. Зелень має бути свіжою і чистою. Кріп відділяють від сухого і жовтого суцвіття, миють у проточній воді, нарізують шматочками 3-5 см. Перець стручковий зелений або червоний миють і розрізають пополам вздовж стручка. Часник обчищають, зубки нарізують половинками.

За бажанням до зазначеної зелені можна додати лист селери, хрону, смородини чорної, естрагону і горошину запашного перцю, але так, щоб загальна кількість прянощів не перебільшувала 15 г на банку місткістю 0,5 л. На дно підготовлених банок кладують половину необхідної кількості зелені, потім огірки і зверху — другу половину зелені. Після укладання огірки та зелень заливають гарячим маринадом (температура 70-80°C).

Наповнені банки накривають кришками і стерилізують при 100°C: банки місткістю 0,5 л 6-8 хв, 1 л — 9-10, 3 л — 18-20 хв.

Після цього їх закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

### Патисони консервовані

Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л): патисони — 3,1 кг, кріп — 80 г, сіль — 160, оцет 6%-ний — 610 г, перець стручковий — 5 шт., часник — 20 зубків.

Використовують молоді, невеликі (діаметром 3-5 см) плоди патисонів з водянистим дрібним насінням і ніжною непошкодженою шкіркою. Перестиглі, в'ялі, побиті патисони не придатні для консервування.

Патисони миють, сортують за розміром, видаляють зав'язь і плодоніжку з частиною плоду і обполіскують у чистій воді. Дрібні патисони укладають у банки цілими, великі розрізають на 2-6 частин.

*Співвідношення при укладанні овочів і прянощів в банки місткістю 0,5 л: патисонів — 300 г, кропу — 6 г, стручкового червоного перцю — 0,5 шт., часнику — 2 зубки. За бажанням до цих прянощів можна додати свіжу зелень, листя хрону або селери, петрушки і м'яти.*

*Рецептура маринадної заливки на 10 банок (0,5 л) г: води — 1,7-1,8 кг, солі — 100 г, оцту 6%-ного — 450-600 г.*

Залиті гарячим маринадом банки місткістю 0,5 л накривають лакованими кришками і стерилізують при температурі 100°C протягом 8-10 хв, 1 л — 10-12, 3 л — 20-25 хв.

Після цього їх закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Кабачки консервовані**

*Рецептура заливки на 10 банок консервів (0,5 л): вода — 1,25 л, сіль — 90-100; оцет 6%-ний — 350-370 г.*

Використовують кабачки свіжі, молоді з недорозвинутим насінням, зелень кропу, хрону, селери, петрушки, м'яти, перець стручковий гіркий, часник, перець чорний гіркий, лавровий лист, сіль, оцет.

Кабачки миють, обрізують плодоніжки і зав'язі, нарізають кружальцями завтовшки 20-25 мм.

Підготовлені зелень і спеції укладають у банки в два прийоми. Наповнені банки заливають гарячим (не нижче 70°C) оцтово-сольовим розчином. Стерилізують при температурі 100°C: банки місткістю 0,5 л протягом 5 хв, 1 л — 6-8 хв, після чого закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

Огірки, кабачки і патисони можна консервувати без стерилізації. Для цього укладені в банки овочі з зеленню і прянощами заливають киплячою водою, витримують 10 хв, потім негайно зливають воду і заливають киплячим маринадом, після чого їх закупорюють лакованими кришками, перевертають догори дном і охолоджують, накривши рушником.

### **Огірки мариновані**

*Для приготування маринадної заливки на 10 банок (1 л) потрібно: води — 3,2-3,6 л, цукру — 200 г, солі — 200 г, оцту 6%-ного — 0,9 — 1 кг.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (1 л): огірки свіжі — 6 кг, перець стручковий — 10 шт., перець чорний гіркий і запашний — по 100 горошин, гвоздика — 80 шт., лавровий лист — 20 шт., сіль — 200 г, цукор — 200, оцет 6%-ний — 900-1000 г.*

Використовують огірки молоді, дрібні; з прянощів — лавровий лист, стручковий перець червоний, гвоздику, перець чорний і запашний. За бажанням можна додати зелень петрушки, хрону, листя смородини чорної, кріп, естрагон.

При укладанні огірків і зелені у банки (1 л), слід Додержуватись такого співвідношення: огірків — 600 г, перцю стручкового — 1 шт., перцю гіркого чорного і запашного — по 10 горошин, гвоздики — 6-8 шт., лаврового листа — 2 шт. Усі операції по підготовці огірків, зелені, прянощів, виконують так само, як при приготуванні «Огірків консервованих».

Залиті банки накривають лакованими кришками і стерилізують при температурі 100 °С: місткістю 0,5 л — протягом 5 кв, 1 л — 7; 3 л — 18-20 хв: Після цього їх закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

### **Кабачки та патисони мариновані**

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) консервів: кабачки або патисони — 3 кг, сіль — 100 г, цукор — 100, оцет 6%-ний — 450-500 г, перець стручковий — 5 шт., перець чорний гіркий*



та запашний — по 50 шт., гвоздика — 40 шт., лаврове листя — 10 шт.

Використовують молоді кабачки та патисони з недорозвинутим насінням, невеликі за розміром.

Операції по підготовці спецій, зелені, приготуванню маринаду, стерилізації такі самі, що й для приготування «Огірків маринованих».

### Томати мариновані

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) консервів: помідори свіжі — 3 кг, сіль — 100 г, цукор — 100, оцет 6%-ний — 450-500 г, перець стручковий — 5 шт, перець чорний гіркий та запашний — по 50 шт., гвоздика — 40 шт.*

Помідори миють, сортують за розміром і кольором.

Підготовлені зелень (кріп, петрушка, селера) і спеції (лавровий лист, часник, перець чорний і запашний) кладуть на дно банки. Наповнені банки заливають киплячою водою, потім її зливають і на ній готують заливку за рецептурою: вода — 1 л, сіль — 50 г, цукор — 60 г, оцет 6%-ний — 60 г. Залиті киплячою заливкою банки негайно закатують, укутують рушником і так витримують до охолодження.

### Баклажани мариновані (під гриби)

*Це продукт із злегка обсмажених баклажанів і сирі цибулі, залитих маринадом, стерилізований, закупорений.*

*Рецептура заливки: води — 1 л, солі — 50 г, цукру — 10, оцту 6%-ного — 160 г.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л): баклажани — 4 кг, цибуля — 1,5 кг, олія — 500 г, сіль — 100, цукор — 20, часник — 100, зелень кропу — 50, оцет 6%-ний — 320 г.*

Використовують молоді баклажани темно-фіолетового кольору. Їх миють, видаляють плодоніжку, ріжуть на кружечки товщиною 20-25

мм, злегка обсмажують в соняшниковій олії. Цибулю обчищають, миють, ріжуть на кружальця завтовшки 5-7 мм.

У банку укладають шар баклажанів, шар цибулі і т. д. до верху. На дно попередньо кладуть зелень кропу, петрушки, часник, лавровий лист. Заливають гарячою маринадною заливкою (температура не нижче 70°C), стерилізують банки місткістю 0,5 л протягом 15 хв при температурі 100°C, після цього закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

### **Томати консервовані з зеленню**

*Готують продукт з плодів свіжих помідорів з додаванням зелені і прянощів, заливають розчином солі і оцтової кислоти, розфасовують у банки, стерилізують і герметично закупорюють.*

*Рецептура заливки: води — 1 л, солі — 50 г, оцту 6 %-ного — 130 г.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) консервів: помідори свіжі — 3 кг, сіль — 100 г, оцет 6%-ний — 260, зелень кропу, петрушки, селери, хрону — по 5-7 г, часник — 2 зубки, перець гіркий стручковий — 5 шт., лаврове листя — 10 шт.*

Помідори сортують за кольором і розміром, відбирають свіжі, червоні або бурі, не пом'яті, з м'ясистим пружним м'якушем. Зелень і прянощі підготовлюють, як для інших маринадів.

На дно банки кладуть половину зелені і прянощів відповідно до рецептури, потім помідори, а зверху знову зелень і прянощі. Наповнені банки заливають оцтово-сольовим розчином температурою 70°C, накривають підготовленими кришками і стерилізують при температурі 100°C: банки місткістю 0,5 л протягом 3 хв при 90°C, 3 л — 20 хв. Після цього їх закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Перець печений маринований**

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л): перець — 7 кг, сіль — 100 г, оцет 6%-ний — 250 г.*

Стигли, м'ясисті плоди (зелені, червоні, жовті) миють, запікають у духовці або на залізному листі безпосередньо на вогні, гарячим обчищають від шкірочки і плодоніжки з насінником і укладають у банки, додаючи на одну банку місткістю 0,5 л солі 8-10 г, оцту 6%-ного 25 г.

Банки накривають лакованими кришками і стерилізують при 100°C: місткістю 0,5 л — 30 хв, 1 л — 55 хв. Після цього їх закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Капуста червоноголова маринована**

*Для приготування маринадної заливки потрібно на 1 л води додати 20 г солі, 40 — цукру, 300 г оцту 6%-ного.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л): капуста — 3,6 кг, сіль — 40 г, цукор — 80, оцет 6%-ний — 600 г, перець запашний — 20 і гіркий — 10 горошин, гвоздика — 20 шт., лавровий лист — 10 шт.*

Використовують свіжі, щільні головки, обчищають їх від покривного листа, вирізують качан і шинкують, потім перемішують з сіллю (на 1 кг капусти 20 г солі) в емальованому або алюмінієвому тазу і залишають на 2 год. При цьому капуста частково просолюється, з неї видаляється сік і вона стає щільнішою, що полегшує даліше укладання її в банки.

На дно банки кладуть по 2-3 горошини запашного і гіркого перцю, кориці, лавровий лист. При укладанні в банки капусту утрамбовують і потім заливають гарячою маринадною заливкою.

Залиті банки накривають лакованими кришками і стерилізують при температурі 85°C: банки місткістю 0,5 л — протягом 20 хв, 1 л — 30, 3 л — 45 хв. Після цього їх закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### **Цибуля маринована**

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л): цибуля — 4 кг, цукор — 90 г, оцет 6%-ний — 500 г, лавровий лист — 10 шт., сіль — 90 г.*

Використовують цибулю-сіянку або вибірку діаметром від 1 до 3 см.

Цибулю обчищають, миють у проточній воді. На дно банки кладуть лавровий лист, потім насипають цибулю і заливають гарячою маринадною заливкою (70-80°C).

Для приготування заливки на 10 банок (0,5 л) потрібно: води — 1,6 л, цукру — 90 г, солі — 90, оцту 6%-ного — 500 г.

Залиті банки накривають лакованими кришками і стерилізують при температурі 100°C: місткістю 0,5 л — протягом 5 хв, 1 л — 7 хв. Після цього їх закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

**Асорті «Букет»  
з томатів, огірків, цвітної капусти, цибулі, моркви,  
перцю солодкого (зеленого або червоного), патисонів**

*Витрата сировини для приготування 10 банок (1 л) асорті: огірки — 1,9 кг, помідори — 1,6, капуста цвітна — 1,2, цибуля — 1,2 кг, морква — 350 г, патисони — 500, перець солодкий — 400 г, часник — 80 зубків, перець гіркий — 30 горошин, лавровий лист — 10 шт, сіль — 200 г, цукор — 200, оцет 6%-ний — 810 г.*

Помідори відбирають дрібні, круглої або сливоподібної форми, з щільним м'якушем і твердою шкіркою, миють. Огірки (завдовжки не більше 6 см) миють, укладають у банки цілими. Цибулю сортують, обчищають, миють у проточній воді, дрібну укладають цілою, велику — розрізають на 4-8 скибочок. Моркву сортують, миють, обчищають, обполіскують, бланшують, дрібну кладуть цілою, велику нарізають на 2-4 частини вповдовж плода. Цвітну капусту обчищають від листя, миють, бланшують, розрізають на окремі суцвіття, укладають у банки. Перець солодкий обчищають від плодоніжок з насінниками, миють і нарізають шматочками. Часник обчищають і ділять на зубки. На дно підготовлених банок (0,5 л) кладуть лавровий лист, перець чорний, зелень кропу, петрушки, часник (3-4 зубки).

Співвідношення при укладанні овочів у %: огірків — 30, томатів — 25, капусти цвітної — 15, цибулі — 15, моркви — 5, патисонів — 5, перцю солодкого — 5. Підготовлені овочі щільно укладають у банки і заливають гарячим маринадом (70-80°C).

Для приготування маринадної заливки на 10 банок (1 л) потрібно: води — 3,7 л, солі — 190-200 г, оцту 6%-ного — 800 г.

Наповнені банки накривають кришками, стерилізують при температурі 100°C: банки місткістю 1 л — протягом 10 хв; 3 л — 12-14 хв. Після стерилізації їх закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і витримують до охолодження.

### Маринад «Осінь»

*Це суміш подрібнених солоних огірків, томатів, цибулі, солодкого перцю з додаванням спецій і маринадної заливки.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) маринаду: огірки солоні — 2,2 кг, помідори зелені — 1,1 кг, цибуля — 550 г, перець солодкий — 550, перець запашний і гвоздика — по 2,5, кориця — 5, оцет 6%-ний — 800, цукор — 250 г.*

Перед подрібненням солоні овочі вимочують протягом 3-4 год, у холодній воді, потім нарізують шматочками розміром до 0,5 см.

Після стікання рідини нарізані овочі кладуть в емальований таз, додають сіль за смаком і нагрівають до кипіння при постійному перемішуванні. Співвідношення нарізаних овочів при змішуванні на одну банку 0,5 л: огірків — 200, помідорів зелених — 100, цибулі — 50, перець солодкого червоного і зеленого — 50.

Масу знімають з вогню і додають до неї розтерті у порошок прянощі і маринадну заливку, потім все добре перемішують. На одну банку (0,5 л) треба додати 0,5 г кориці і по 0,25 г перцю запашного, гіркого і гвоздики.

Рецептура заливки на одну банку (0,5 л) г: оцту 6%-ного — 75-80, цукру — 25.

Гарячу суміш розфасовують у банки місткістю 0,5 л, накривають лакованими кришками і стерилізують, при температурі 75-80°C протягом 20-25 хв. Після цього банки закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

## СОУСИ

### Соус «Домашній»

*Для його приготування потрібні морква свіжа, цибуля ріпчаста, часник, томат-пюре, олія, цукор, оцет, сіль, гвоздика, кориця, перець гіркий і запашний.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л): томат-пюре — 3,3 кг, морква свіжа — 1,35 кг, цибуля свіжа — 550 г, олія — 300, цукор — 250, сіль — 100, оцет 6%-ний — 300, кориця — 2-6, гвоздика 3, перець запашний — 2, перець гіркий — 1-2, часник — 1 г.*

Моркву миють, обчищають, нарізують локшиною. Цибулю обчищають, миють у холодній проточній воді, ріжуть кружальцями завтовшки 2-3 мм. Часник обчищають, миють, дрібно нарізують. Прянощі інспектують. Подрібнені моркву і цибулю обсмажують в олії до золотистого кольору.

*На 5 кг соусу потрібно г: цибулі нарізаної — 450, моркви підготовленої — 1030, олії — 260.*

Соус готують в алюмінієвому або емальованому посуді. Із стиглих червоних помідорів готують пюре, до нього додають сіль, цукор, подрібнені прянощі, суміш кип'ятять протягом 3-5 хв, знімають з вогню, додають оцет, обсмажені моркву і цибулю, перемішують. Гарячу масу розливають у підготовлені банки, накривають кришками, стерилізують при температурі 100°C: банки місткістю 0,5 л протягом 50 хв, 1 л — 60 хв, після чого їх закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

### Соус червоний

*Витрата сировини: кістки — 300 г, цибуля — 300 г, морква — 50 г, 30 г кореня петрушки, вода — 9 стаканів, 2 столові ложки пшеничної муки, 1 столова ложка жиру, 30 г томатного пюре, 10 г вершкового масла, сіль, цукор і перець за смаком.*

Кістки подрібнити, помити, викласти на деку, додати нарізані моркву, петрушку, цибулю і обжарити в духовці до світло-коричневого кольору. Після цього жир злити, кістки перекласти в каструлю, залити гарячою водою і варити на слабому вогні 4-6 годин. Готовий бульйон процідити. З вказаної кількості рідини повинно залишитися 0,5 л бульйону. Пшеничну муку обжарити без жиру до золотистого кольору і охолодити. П'яту частину приготовленого бульйону змішати з добре піджа-

реною мукою. У решту бульйону додати запасоване томат-пюре, моркву, петрушку, нагріти до кипіння, влити бульйон з мукою і, безперервно помішуючи, варити соус на дуже слабому вогні біля години. Після закінчення варки додати сіль, цукор, молотий чорний перець. Соус процідити, перетираючи овочі, добре розмішати і знову прогріти.

### Соус білий

*Витрати продуктів: м'ясний бульйон — 500 г, 1 столова ложка пшеничної муки, 40 г сливочного масла, 1 головка цибулі, 1 корінь петрушки, 1 корінь селери, сіль, перець, лимонна кислота або лимонний сік за смаком.*

Подрібнені ароматичні коріння обжарюють з маслом у глибокій сковорідці, потім додають пшеничну муку і обжарюють її до золотистого кольору. Потім поступово все заливають бульйоном, посипають перцем і киплять 25-30 хвилин. Проціджують, додають сіль, лимонну кислоту чи лимонний сік, сливочне масло і прогривають.

### Соус «Кримський»

*Використовують перець солодкий червоний м'ясистий, томат-пюре, цибулю ріпчасту свіжу, цукор, сіль, олію соняшникову, перець запашний та гіркий.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) соусу: перець червоний солодкий — 3,3 кг, томат-пюре — 2,3 кг, цибуля свіжа — 310 г, цукор — 150, сіль — 85, олія соняшникова для обсмажування цибулі — 50, олія в суміші — 110 г, перець запашний — 3 і чорний гіркий — 4 горошини.*

Перець м'яють у проточній воді, обчищають від плодоніжок з насінником, промивають. Обчищений перець бланшують у киплячій воді протягом 5-8 хв, охолоджують у проточній воді і після повного її стікання пропускають через прошпарену м'ясорубку, потім протирають через друшляк. Цибулю обчищають, м'яють, нарізують кружальцями завтовшки 3-4 мм, обсмажують у соняшниковій олії до золотистого кольору. Перець запашний і гіркий мелють, олію просмажують. Подрібнену масу кладуть в емальовану посудину, додають усі компоненти за рецептурою, перемішують, підігривають майже до кипіння (95-97°C). Готовий соус розфасовують у підготовлені банки при темпера-

турі не нижче 80°C, накривають лакованими кришками, стерилізують. Тривалість стерилізації при температурі 100°C для банок місткістю 0,5 л 65-70 хв, 1л — 90 хв. Після цього їх закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

### Соус овочевий

*Для приготування цього соусу використовують баклажани, перець солодкий, помідори, моркву, цибулю ріпчасту, зелень, сіль, перець гіркий і запашний.*

*Витрата сировини для приготування 10 банок (0,5 л) соусу: баклажани свіжі — 1,5 кг, перець солодкий — 700 г, морква свіжа — 500, цибуля свіжа — 500, зелень — 50, сіль — 90, томатна маса уварена — 1700, олія — 600, борошно — 200 г, перець гіркий і запашний — по 5 горошин.*

Баклажани стиглі фіолетового кольору миють, нарізують кружальцями завтовшки 20-30 мм, обкачують у борошні, обсмажують. Перець солодкий з товстими стінками миють, видаляють плодоніжку з насінником, промивають і нарізують скибочками. Моркву, цибулю і зелень підготовляють, як і для виготовлення закусочних консервів. Помідори червоні миють, обчищають від плодоніжок, ще раз миють, ріжуть шматочками, проварюють у каструлі до розм'якшення і протирають через друшляк.

Одержану томатну масу зливають в емальований посуд, уварюють до половини початкового об'єму, додають обсмажені баклажани, моркву, цибулю, перець солодкий, зелень, сіль, перець гіркий і запашний і тушкують на невеликому вогні протягом 60 хв.

Соус гарячим розфасовують у підготовлені і ошпарені банки, накривають ошпареними кришками і стерилізують при температурі 100°C: банки місткістю 0,5 л протягом 60 хв, 1 л — 80 хв. Після цього їх закатують, перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

## ТОМАТОПРОДУКТИ

### Томат-пюре

*Для приготування 10 банок (0,5 л) томату-пюре потрібно 10 кг помідорів.*



Це протерта, уварена маса. Готують її з стиглих червоних помідорів. Плоди миють, обчищають від плодоніжок, пропускають через м'ясорубку, підігрівають до кипіння, протирають через друшляк, уварюють у 2-3 рази, в гарячому стані (киплячу масу) розливають у підготовлену стерильну тару і закупорюють стерильними кришками. При необхідності після розфасування банки місткістю 0,5 л стерилізують при температурі 100°C протягом 10 хв, 1 л — 12-14 хв, 3 л — 20-25 хв. Після закупорювання банки перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

### **Томати стиглі подрібнені**

*Для приготування 10 банок (0,5 л) подрібнених томатів потрібно 7 кг помідорів.*

Відбирають стиглі плоди, обчищають від плодоніжок, миють, дають стекти воді, видаляють плями і розрізують ножем впоперек насінної камери, потім кожну половинку злегка віджимають рукою над густим друшляком, розміщеним над каструлею (при цьому більша частина насіння залишається в друшляку), а віджаті половинки пропускають через ретельно промиту гарячою водою м'ясорубку. Зібрану в друшляку масу протирають, насіння видаляють. Одержану подрібнену масу і зібраний в каструлі сік змішують і при постійному помішуванні кип'ятять в емальованому посуді протягом 15 хв до зникнення піни. Потім обережно розливають у підігріті банки, накривають кришками і укладають в каструлю з водою, температура якої повинна бути не нижче 70°C. Стерилізують банки місткістю 0,5 л при температурі 100°C протягом 8-10 хв, 1 л — 12 і 3 л — 15 хв. Після стерилізації банки закупорюють, перевертають догори дном, накривають рушником і так витримують до охолодження.

Подрібнені томати використовують для приготування супів, борщів, соусів.

## ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ЗА УГОРСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ\*

Найпоширенішими овочевими консервами в Угорщині є консерви, які містять перець. Солодкий перець смачний, поживний, ароматний і корисний. Він належить до особливо цінних продуктів, оскільки є справжнім складом поживних речовин. Крім незначної кількості білків, вуглеводів і жирів, перець містить ряд різноманітних вітамінів і мінеральних речовин, які ефективно сприяють обміну речовин людського організму. Наприклад, вміст вітаміну С у перці в 4 рази вищий, ніж у лимоні. Тому, якщо ми хочемо мати взимку порівняно дешевий і багатий на вітамін С продукт, то треба приготувати маринований перець, оскільки вітамін С добре зберігається в кислому середовищі. Популярними в Угорщині є такі страви.

Гуляш — це густий м'ясний суп, приготовлений з цибулею і паприкою, в якому, крім того варяться нарізана кусочками картопля і дрібне тісто.

Перкельт — це рагу, в якому нарізана цибуля відіграє більшу роль, ніж в гуляші. Він не вариться, як суп, а скоріше тушкується на слабкому вогні у густому соусі.

Токань — їжа, подібна на попередню. М'ясо в ній нарізається тонкими кусочками. Цибулі і паприки кладеться менше, ніж в гуляш. Паприку можна навіть замінити червоним перцем. Для приємного смаку добре додати гриби, сметану, зелений горошок і зелень.

За угорською термінологією паприкашем називають всі блюда із сметанним соусом, заправленим паприкою. Досвідчені кухарі використовують не сметану, а вершки, особливо для паприкашу з птиці чи риби. За таким методом майже завжди готують біле м'ясо (птиця, телятина, ягнятина і риба). Паприку не варять ні із так званого «червоного» м'яса (яловичина, баранина, дичина), ні з жирного м'яса (свинина, поросся,

---

\*Даний розділ підготовлено в основному за рецептами, опублікованими в книзі «Карой Гундель. Венгерська кухня. Корвина, Будапешт, 1976».

**гуска, качка). Таке м'ясо більше підходить для перкельта або токани. Гуляш частіше всього готують з яловичини і курятини, рідше — із свинини чи баранини.**

### Гуляш (суп)

*Витрата продуктів: 600 г — телятини (грудинка або частина лопатки), 200 г — цибулі, 1 — свіжий помідор (або 1 ст. ложка томату-пюре), 25 г — солі, 8 г — солодкого сезедського перцю, 600 г — вареної кубиками картоплі.*

В каструлі у невеликій кількості жиру обжарюють дрібно нарізану цибулю до золотистого кольору. Потім в каструлю додають нарізане кусочками м'ясо, посипане сіллю і червоною паприкою, і декілька хвилин злегка піджарюють на слабому вогні, після чого потрохи доливають 1/2 л води. Коли м'ясо майже звариться, добавляють кубиками нарізану картоплю, воду, помідор і варять до повної готовності. Перед подачею на стіл в гуляш кладуть зварене окремо тісто, так зване чепетке. Його приготують з 200 г муки, 1 яйця і пушки солі, нарізаючи невеличкими кусочками товщиною біля 4 мм.

Даний суп можна приготувати і без м'яса, тоді він називається «пустим гуляшем»

### Гуляші

*готуються так само, як і суп-гуляш, але з меншою кількістю води.*

### Спеціальний гуляш

*Витрата продуктів: 1 кг товстого кінця яловичої вирізки, 400 г цибулі, 400 г картоплі, 50 г жиру, 1 долька часнику, 1 г кміну, 10 г паприки, зелена паприка, помідори, сіль.*

М'ясо нарізають кубиками приблизно по 20 г, добре промивають і солять. Дуже дрібно нарізану цибулю піджарюють в жирі до тих пір, поки вона не набуде золотистого відтінку, і, поклавши на неї м'ясо, тушкують протягом півгодини. В міру випаровування соку потроху підливають води чи бульйону. Потім додають до м'яса нарізану такими ж кубиками картоплю разом з розім'ятим часником, тміном, папри-

кою. Після цього доливають стільки води, щоби вона покрила весь гуляш. Влітку можна ще додати 2 штуки зеленої паприки, очищеної від серцевини, і декілька помідорів. І те і інше нарізається кружечками. Варити на слабому вогні до тих пір, поки не буде повністю готова картопля. Перед подачею на стіл в гуляш додають тісто чепетке, зварене окремо.

### Гуляш бограч

*Витрати продуктів (рецепт на 7-8 літрів джерельної води): копчене сало (або шпандер) — 150 г, яловичина — 0,5 кг, телятина — 0,5 кг, свинина — 0,5 кг, копчені реберця — 250 г, пікниця (копчена дом. ковбаса) — 200 г, теляча або свинна голяшка — 0,7-1 кг, цибуля ріпчаста — 300 г, паприка (червона, мелена) — 3 ст. ложки, картопля — 1 кг, морква — 250 г, перець (солодкий, зелений, червоний), помідори свіжі — 150 г, часник, кмин, спеції, зелень кропу (петрушки), перець чілі, червоне вино (напівсухе) — 150 г.*

*Для «чипетке» (щипане тісто): мука — 300 г, яйце — 2 шт, сіль.*

Соковите м'ясо з сухожиллям (м'якоть лопаткової частини) нарізати кубиками зі стороною 4-5 см. В казанку на повільному вогні розтопити дрібно порізане сало до утворення золотистих шкварок. У розтоплений жир додати дрібно порізану цибулю та присмажити її до золотавого кольору. В не занадто гарячий жир з підсмаженою цибулею всипати червону паприку (молоту) і швидко перемішати. Після цього одразу додати нарізане на кубики м'ясо, ретельно перемішати і додати трохи води. До м'ясних кубиків покласти копчені реберця, розрізану на частини голяшку (або рульку — передплечова частина) і долити воду, щоб майже всі м'ясні інгредієнти були покриті рідиною. Все це тушкувати на слабкому вогні періодично помішуючи. При необхідності потрібно доливати воду в такій кількості, щоб м'ясо постійно знаходилося в невеликому обсязі рідини протягом 2-2,5 годин.

Поки овочі варяться, готуємо «чипетке» — щипане тісто: з борошна, яєць і солі (без води) замісити тісто. Добре його вимісити, після чого обсипаними борошном, руками відщипувати від нього безформні шматочки розміром з ніготь. Чипетке викладаємо на дерев'яну дошку, щоб підсушити їх трохи на сонці та обдати гірським вітром. (Назва тіста «чипетке» походить від угорського слова «чипкедни», що озна-

чає — щипати). Підсушені шматочки тіста варимо в киплячому гуляші 5-7 хвилин. Коли тісто буде готовим (через 5-6 хв), воно спливе на поверхню. Перед тим, як зняти казанок з вогню, додаємо дрібно порізану зелень кропу та петрушки і вливаємо в бограч-гуляш келих червоного вина. І на завершення — старовинний кулінарний ритуал: як тільки казанок покине вогонь, в киплячий гуляш на кілька секунд занурюємо палаючу головешку з твердолистої або фруктової породи дерева.

*Бограч-гуляш подають в глибоких тарілках великими порціями (400-500 г). Їдять страву гарячою, запиваючи прохолодним червоним вином.*

- Щоб придати бограчу більш вишуканий смак, киньте в казанок невеличку гілку ялівцю або кілька його плодів

- При смаженні цибулі додайте чайну ложку цукру-піску. Солод швидко карамелізується і надасть страві певного аромату та забарвлення

- Після того, як присмажаться сало з цибулею та червоним перцем (паприкою), в цю суміш закарпатці люблять вмочувати шматки білого хліба — так званий «мачаний хліб». Це є символічною закускою до півдеци (50 гр. горілки), поки готується основна страва

- Свіжі помідори завжди можна замінити томатною пастою, а ще краще — консервованим лечо (перець+помідори+цибуля)

- Бограч-гуляш, як правило, страва пікантна за смаком. Тому будьте уважні, щоб не «переборщити» з гострим перцем. Якщо на «Бограч PARTY» є малеча, не забувайте про неї, дітям не завжди смакують гострі страви

- На продуктових ринках Закарпаття та у супермаркетах Угорщини, можна придбати набір готових сухих спецій «Magyaros», які використовуються для приготування гуляшу. Також існує напівфабрикат «Gulyaskrem» — пастоподібна суміш із помідорів, перцю та гострої/солодкої паприки. Для спрощення процесу приготування бограчу, а також для економії часу, угорські виробники пропонують альтернативу «чипетке» — сухі макаронні вироби, так звані «торгоня».

### Гуляш а-ля чанго

(чанго — угорці, які проживають на Буковині і в Румунії)

*Витрати продуктів: 1 кг — яловичина (лопаткова частина), 120 г — жир, 200 г — цибуля, долька часнику, 80 г — рис, 15 г — паприка, 25 г — сіль, 1 г — кмин, 0,5 л — сметана, 500 г — квашена капуста.*

М'ясо нарізають кусками по 30-40 г і промивають у воді. Нарізану кусочками цибулю злегка піджарюють у жирі і посипають паприкою і кмином. Кладуть туди ж м'ясо з часником. Коли м'ясо піджариться, додають трохи води і варять на слабому вогні. У міру випаровування рідини додають воду. Через півтора години закладають попередньо промиту квашену капусту і доливають ще води, щоб вона покрила весь гуляш. Продовжувати варити до тих пір, поки м'ясо не буде майже готове, і тоді засипати рис. Перед тим, як подавати, полити сметаною, добре перемішати і викласти у глибоку посудину. При бажанні блюдо можна гарнірувати дольками зеленої паприки.

### Перкельт

**з телятини, свинини, поросяти, баранини, курки, гуски, качки, індика, зайця і дикої кози**

Слово перкельт на угорській мові означає підпалений або злегка піджарений. На мові кулінарії — це більш-менш відповідає поняттю рагу французького приготування. У принципі всі перкельти готуються однаково.

*Витрати продуктів: 1,5 кг — м'яса, жир у залежності від жирності м'яса, зелена паприка, сіль, 600 г цибулі, 40 г паприки, 150 г свіжих помідорів (або 80 г томат-пюре).*

Нарізану цибулю піджарюють у жирі до золотистого кольору, посипають паприкою, солять, після чого в каструлю кладуть нарізане кубиками м'ясо (якщо перкельт приготується з птиці, то її розділяють у суглобах) і все разом тушать. Необхідно слідкувати за тим, щоб рідини у каструлі не було надто багато. В міру уварювання перкельта, доливається вода. Коли м'ясо майже готове, у нього кладуть помідорів.

ри, а при наявності і нарізану кружальцями зелену паприку. Закінчують тушіння на слабому вогні.

До перкельта подаються галушки або тархоня. Можна подавати також картоплю чи рис з з добавкою салату із свіжих чи солоних огірків.

### Токань з перцем

*Витрати продуктів: 1 кг — яловичина, 150 г — жир, 150 г — томат-пюре або свіжі помідори, 300 г — цибуля, 0,2 л — біле вино, 6 г — перець, сіль.*

Підрум'янюють у жирі нарізану цибулю, до неї додають помідори і м'ясо, нарізане ромбиками, приправляють перцем і сіллю, вливають вино і тушать до повної готовності.

### Токань а-ля чікош

(чікош — табунники Великої угорської низини)

*Витрати продуктів: 1 кг свинини, 150 г цибулі, 100 г жиру, 60 г копченого сала, 0,3 л сметани, 6 порцій галушок, 20 г солі, 10 г паприки, 30 г муки, 150 г зеленої паприки, 80 г помідорів, долька часнику.*

М'ясо нарізають тонкими продовгуватими кусками. Сало, нарізане у вигляді локшини, злегка піджарюють у жирі, добавляють до нього нарізану цибулю і, коли вона набуде золотистого відтінку, помішуючи, посипають паприкою, добавляють трохи води і кип'ятять ще декілька хвилин. Потім закладають м'ясо і тушать його, час від часу помішуючи. Якщо потрібно, в каструлю потрохи доливають рідину. Коли м'ясо починає доходити, до нього прибавляють розрізану на чотири частини зелену паприку з помідорами і доводять до кипіння. Потім заправляють все сметаною, змішаною з мукою, і ще раз кип'ятять. Подають з галушками.

### Токань за старовинним рецептом

*Витрати продуктів: 300 г телятини, 300 г яловичини, 300 г свинини, 100 г копченого сала, 150 г цибулі, 30 г солі, 10 г паприки, 150 г зеленої паприки, 80 г помідорів або 120 г консервів лєчо, 0,3 л сметани, 30 г муки, 6 порцій галушок.*

У цибулю, піджарену до золотистого кольору, закладають по черзі яловичину, свинину і телятину, враховуючи різну тривалість тушкування цих видів м'яса. Тому треба починати з яловичини, за нею йде свинина, потім телятина і копчене сало. Коли все м'ясо майже втушиться, його приправляють паприкою, додають зелену паприку і помідори і, закінчивши тушіння, заправляють сметаною, приправленою мукою. Викладену на блюдо токань прикрашають зеленою паприкою. До токани подають галушки.

### Токань а-ля Гундель

*Витрати продуктів: яловича вирізка — 800 г, жир — 150 г, мука — 20 г, стручкова квасоля — 180 г, зелений горошок — 180 г, гусяча печінка — 180 г, червоне вино — 0,15 л, спаржа — 180 г, 6 порцій жареної картоплі, петрушка сіль, 5 г перцю, пушка майорану для начинки: 6 яєць, 50 г вершкового масла, 0,5 л свіжої сметани.*

М'ясо нарізають тонкими продовгуватими кусочками, піджарюють у жирі на сильному вогні, приправляють сіллю, перцем і майораном. Коли м'ясо наполовину вижариться, в каструлю добавляють гусячу печінку, нарізану такими ж кусочками. Коли блюдо готове, до нього добавляють червоне вино, варену квасолю, зелений горошок і головки спаржі.

Яєчню із 6 збитих яєць, змішаних з сметаною, розкладають на рагу у формі вінця. Подають з жареною картоплею.

### Паприкаш із телятини, ягнятини чи курчат

*Витрати продуктів: 1,5 кг — телятини або ягнятини або 3 курчати вагою по 750 г, 100 г жиру, 300 г цибулі, 30 г паприки, 3 г зеленої паприки, 300 г помідорів, 0,4 л сметани, сіль, часник за смаком.*

Нарізану цибулю злегка піджарюють у жирі, добавляють паприку і, за бажанням, трохи часнику. Потім, поклавши м'ясо, нарізане кубиками товщиною 3 см, або розроблених у суглобах курчат, піджарюють на сильному вогні, щоб рідина достатньо прокипіла. Потім додають нарізані кружальцями помідори і зелену паприку. Тушкувати закінчують на слабому вогні. Заправляють соус сметаною, змішаною з му-



кою, і ще раз доводять все до кипіння. Подають з галушками або відвареною картоплею. Рекомендується брати дуже свіжу сметану.

### **Тушкована капуста по-угорськи**

*Витрата продуктів: копчена свиняча шинка, свинячі кістки, квашена капуста — 1 кг, смалець — 100 г, цибуля — 50 г, кропу 3-5 стебел, сметани — 0,1 л, паприка, сіль.*

1 кг квашеної капусти варити у власному розсолі, добавивши до нього декілька свинячих кісток або ще краще піджарені кусочки копченої свинячої шинки. У 100 г свинячого смальцю піджарити до золотистого кольору суміш з 50 г цибулі і 50 г муки. Коли капуста зтушкується, з неї виймають кусочки свинини і добавляють піджарену суміш муки з цибулею. Для аромату рекомендується покласти 2-3 стебла кропу. Перед тим, як подавати, за бажанням можна добавити сметани, приправленої пушкою паприки.

### **Фарширована зелена паприка**

*Витрата продуктів: зелена паприка — 12 шт, свиняча лопатка — 600 г, томатний соус, цибуля — 300 г, рис — 60 г, яйце, долька часнику, сіль, перець.*

Зробити круглий надріз навколо черенка паприки і вийняти за черенком серцевину з насінням. Вичищену паприку добре промити, видаливши всі внутрішні перегородки.

Пропустити м'ясо через м'ясорубку і добре перемішати з попередньо злегка піджареною порізаною цибулею, часником, напівзвареним рисом, яйцем, пушкою солі і перцю так, щоб усі ці приправи рівномірно розподілились у м'ясному фарші. Коли маса стане однорідною, наповнити нею зелену паприку і закрити стручки черенком, очищеним від насіння. Змастити вершковим маслом каструлю, покласти в неї фаршировану паприку, залити її томатним соусом і варити на слабому вогні біля години.

(Краще використовувати томатний соус домашнього приготування: піджарити в 50 г жиру ложку муки і поступово доливати 1,2 л соку, одержаного від протирання через сито зварених у воді помідорів, приправивши все пушкою солі і чайною ложкою цукрової пудри).

Подавати паприку треба у глибокому посуді, щедро поливши томатним соусом.

### Голубці

*Витрати продуктів: свинини — 0,5 кг, копчене сало — 100 г, квашена капуста — 1 кг, копчені свинячі ноги — 400 г, качан квашеної капусти, рис — 100 г, цибуля — 150 г, пів дольки часнику, 2 яйця, 0,3 л сметани, 50 г жиру, сіль, перець, паприка.*

Пропустити м'ясо через м'ясорубку. Приготувати фарш, добре перемішавши м'ясо з покришеною цибулею, нарізаним кубиками салом, напівзвареним рисом і розтертим часником, потім посолити, приправити фарш паприкою і перцем, додати яйце і все добре перемішати. У кожен лист квашеної качанної капусти загорнути фарш, уважно заправивши його краї. В каструлю, змащену жиром, покласти шар квашеної капусти, зверху покласти голубці, покрити їх кусками копченого сала чи нежирної грудинки і знову покласти шар квашеної капусти. Додати трохи води і поставити закриту каструлю у духовку на дві години. Коли м'ясо втушиться, піджарити до золотистого кольору трохи муки, приправивши її невеликою кількістю піджареної цибулі і пушкою паприки. Вийняти із каструлі голубці, а піджарену цибулю добре перемішати з капустою, що залишилася у каструлі, і знову довести до кипіння. Подавати у глибокому блюді, поклавши голубці на капусту без фаршу і заправивши блюдо декількома ложками сметани.

### Голубці по-трансільванськи

*Витрати продуктів: свинина — 600 г, квашена капуста — 1,5 кг, сало — 300 г, копчені ковбаски — 300 г, жир — 150 г, сметана — 0,6 л, цибуля — 200 г, долька часнику, рис — 120 г, паприка, сіль.*

Квашену капусту добре промити і варити зі свинячими кістками або з копченою свинячою шкіркою. Рублене м'ясо солять і піджарюють з покришеною цибулею на сильному вогні. Окремо піджарюють кружечками ковбасу і кубики сала.

Глибоко вогнетривке блюдо змазують жиром, кладуть на його дно шар відвареної віджатої квашеної капусти, покривши кружечками ков-

баси і сала, потім знову шар капусти, щедро политої сметаною і посипаної сіллю і паприкою, після чого накладають шар недовареного рису, шар рубленого м'яса, знову шар капусти і т.д.

Зверху блюдо повинне бути покрите шаром капусти. Блюдо поливають сметаною і ставлять в духовку приблизно на 3/4 години.

### **Тушкований антрекот по-угорськи**

*Витрата продуктів: 6 порцій антрекота по 200-240 г кожний, долька часнику, кмин — 3 г, цибуля — 2 шт., картопля — 1 кг, жир — 150 г, паприка, сіль — 50 г, зелена паприка — 3 шт., помідори — 200 г.*

Підсолені антрекоти обжарюють у дуже гарячому жирі і залишають.

Потім у жирі добре піджарюють нарізану цибулю, добавляють м'ясо, трохи води, підсолюють, приправляють розім'ятим часником і кмином і ставлять тушкуватися під кришкою на слабому вогні. При тушкуванні додають паприку, кружечки зеленої паприки, крупно нарізані помідори і картоплю. Добавити ще трохи води і тушкувати далі. Подають у власному соусі, увареному до належної густоти.

### **Тушкована яловича вирізка по-дебреценськи**

*Витрата продуктів: вирізка яловичини — 1,5 кг, цибуля — 600 г, копчене сало — 250 г, шампінйони — 300 г, паприка — 60 г, кмин — 4 г, томат-пюре або свіжі помідори.*

Нарізану цибулю піджарюють до золотистого кольору з салом, нарізаним дуже маленькими кубиками і додають потовчений кмин, паприку і томат-пюре. Кладуть попередньо підсолене м'ясо, добавляють трохи води і ставлять в негарячу духовку.

Нарізають дрібними кусочками і піджарюють очищені шампінйони. Потім виймають м'ясо із каструлі, пропускають сік через сито і, в міру необхідності, добавляють до нього трохи води чи бульйону, після чого м'ясо знову кладуть у каструлю, добавляють піджарене копчене сало і шампінйони і ще раз трохи тушкують. Коли м'ясо втушкується, його нарізають звичайними порціями, укладають на блюдо і поливають соусом. Подають з макаронами і картоплею.

### «Медальйони» з жареної телятини по-угорськи

*Витрата продуктів: теляче філе — 900 г, жир — 150 г, мука — 30 г, помідори — 2-3 шт., зелена паприка — 2-3 шт. (або 150 г консервованого лєчо), цибуля — 150 г, томат-пюре, сіль — 20 г, паприка — 15 г, картопля — 1,2 кг, петрушка.*

Нарізану цибулю піджарюють у 50 г жиру до світло золотистого кольору, добавляють паприку і томат-пюре, добре перемішують, доливають трохи води, доводять до кипіння і витримують декілька хвилин.

Очищене від плівок філе нарізають на шніцелі («медальйони» вагою приблизно по 30 г), відбивають січеником, підсолюють, злегка посипають мукою і підрум'янюють з обох сторін в гарячому жирі. Потім «медальйони» кладуть раніше приготовлений соус пер кельт, додають паприку і помідори (або лєчо), доводять до кипіння, витримують декілька хвилин і відсовують на край плити у тепле місце.

Картоплю відварити у воді і, очистивши, нарізати кусками і піджарити у тому ж жирі, в якому жарилось м'ясо. Потім картоплю прожарюють разом з «медальйонами», обережно струшуючи каструлю, щоб перемішати м'ясо з картоплею, і тут же подають у глибокому блюді.

### Фаршировані курчата по-трансільванськи

*Витрата продуктів: 3 курчата по 700-800 г, жир — 120 г.*

*Для фаршу: 2 вимочені у молоці булочки, 3 яйця, цибуля — 60 г, гусяча або качина печінка — 120 г, вершкове масло — 100 г, шампінйони — 100 г, копчене сало — 60 г, сіль — 30 г, майоран — 0,2 г, перець, петрушка — 5 г.*

З кусків копченого сала витопити жир, в якому піджарити цибулю, шампінйони, нарізану кубиками печінку, приправити все це вказаними вище спеціями. У суміш кладуть ще нарізані кубиками зварені вкруту яйця з намоченими в молоці булочками. Цим фаршем начиняють курчат. Зашивши розрізи, курчат жарять на слабому вогні. В якості гарніру подають зелений горошок, рис і, за бажанням, салат. (Дане блюдо можна готувати і без шампінйонів).

### Капуста з естрагоном

*Витрата продуктів: капуста — 1,8 кг, жир — 60 г, сметана — 0,2 л, мука — 60 г, цибуля — 60 г, перець — 5 г, свинина (верхня частина лопатки) — 1,2 кг, кмин — 2 г, долька часнику, декілька гілочок естрагону.*

Очищену, нарізану і вимиту капусту варять разом зі свининою в підсоленій воді, куди кладуть також естрагон і кмин. Коли м'ясо звариться, все заправити сметаною з мукою, додати трохи оцту і ще раз довести до кипіння. Приправити перцем.

Перед подачею до столу естрагон виймають. Нарізане м'ясо подають разом з капустою дуже гарячим.

### Грибна суміш у сметані

*Витрата продуктів: гриби (шампінйони, білі гриби чи маслюки, сморчки, лисички і т.д.) — 1кг, вершкове масло (смалець) — 100 г, сметана — 0,75 л, 2 цибулини, сіль, паприка, петрушка.*

Очистити і вимити шампінйони і нарізати їх тонкими кусками. Піджарити нарізану цибулю у маслі до золотистого кольору, покласти туди гриби, приправити сіллю, паприкою, дрібно нарізаною петрушкою і поставити тушкуватися на слабкий вогонь. Коли сік достатньо увариться, заправити сметаною з мукою і знову довести до кипіння. Подавати з випускною (глазуньєю) яєшнею і грінками.

### Фаршировані кабачки у соусі з кропу

*Витрати продуктів: кабачки — 2,5-3 кг, телятина — 300 г, свинина — 300 г, вершкове масло — 200 г, мука — 80 г, булочка або 60 г білого хліба, сметана — 0,3 л, молоко — 0,2 л, кріп — 40 г, перець, сіль, петрушка — 10 г.*

Взяти свіжі кабачки, очистити, нарізати дольками по 4-5 см товщини, видалити серцевину з зерном, а самі кабачки начинити фаршем. Покласти їх у каструлю, змазану маслом, покласти зверху ще декілька кусочків масла, накрити це все листом пергаментного паперу і дуже обережно тушкувати у духовці.

Піджарити муку, розвести її невеликою кількістю молока, підсолити, добре прокип'ятити і покласти нарізаний кріп. Підмішати масло і сметану, а потім, заливши даним соусом тушковані гарячі кабачки, подавати страву на стіл.

*Фарш:* Пропустити телятину і свинину два рази через м'ясорубку. Покласти цей фарш у миску, додати вимочений у молоці хліб, 100 г масла, яйце, 0,3 л сметани, сіль, перець і трохи майорану, старанно все перемішати. Замість намоченого в молоці хліба можна вживати холодний соус бешамель.

*Соус бешамель:* Обжарити в 50 г вершкового масла 50 г муки. Потім, безперервно і енергійно помішуючи, додати молока і, закип'ятивши соус, додати до нього два жовтки, приправити перцем і сіллю.

### Лечо

*Витрата продуктів:* зелена паприка — 1,2 кг, помідори — 900 г, жир — 80 г, копчене сало — 80 г, цибуля — 200 г, сіль — 25 г, паприка — 5 г.

Помідори пробланшувати декілька хвилин у киплячій воді, зняти шкірку і розрізати на чотири частини кожну. Видалити з зеленої паприки серцевину з насінням, розрізати кожну вздовж на 5-6 частин. Нарізати невеликими кубиками сало, трохи піджарити його у невеликій кількості жиру і додати нарізану цибулю. Як тільки цибуля набуде золотистого відтінку, посипати її паприкою, покласти зелену паприку і помідори. Тушкувати, накривши кришкою, на слабому вогні. Якщо зелена паприка досить гостра, її перед вживанням слід обварити у кип'ятку.

### Картопляний паприкаш

*Витрата продуктів:* картопля — 2,4 кг, жир — 120 г, цибуля — 200 г, лечо — 120 г, долька часнику, сіль — 20 г, паприка — 10 г, кмин — 2 г.

У жирі підрум'янити нарізану цибулю, додати розім'ятий часник, товчений кмин і паприку, а потім добре перемішати, доливши трохи води.

Почистити картоплю, нарізати її продовгуватими кусочками, по-

класти разом з лечо в уже приготовлений соус перкельт. Долити достатню кількість води і варити під кришкою на слабому вогні. Влітку замість лечо вживають зелену паприку і помідори (по 120 г). Можна також подавати з сосиками чи ковбасками.

### Салат із зеленої паприки

Взяти зелену і м'ясисту зелену паприку. Вискребти зерна і перегородки, добре промити і нарізати кружками. Вкинути на декілька секунд у підготовлений кип'яток і дати стекти воді. Приправити оцтом, рослинним маслом, цукром і перцем. Салат приготувати за годину до подачі до столу, щоб він встиг проійнятися оцтом.

### Спаржа по-угорськи

*Витрата продуктів: спаржа — 2 кг, сметана — 0,4 л, паприка — 15 г, вешкове масло — 50-60 г, натерті білі сухарі — 100 г.*

Зварити добре очищену спаржу в підсоленій воді, в яку додати кусок цукру. Давши воді стекти, змазати маслом вогнетривке блюдо, налити в нього половину сметани і додати ложечку товчених сухарів, піджарити в маслі до золотистого відтінку. Покласти на блюдо спаржу, полити її залишками сметани і посипати решту сухарями і паприкою, а потім покласти в дуже гарячу духовку, щоб сухарі підрум'янилися.

### Стручкова квасоля

*Витрата продуктів: стручкова квасоля — 0,5 кг, сметана — 0,25 л, мука — 40 г, жир — 60 г, пів дольки часнику, ложка оцту, цибуля — 50 г, сіль, петрушка.*

Брати потрібно молоду і ніжну стручкову квасолю. Підрізавши стручки з кінців і видаливши прожилки, нарізати їх кусками довжиною біля 2 см і зварити у солоній воді.

Разом з цибулею і дрібно нарізаною петрушкою піджарити в жирі муку до жовтуватого відтінку, додавши, за бажанням, небагато часнику і пушку паприки. Готову квасолю відкинути на друшляк і дати

стекти воді. Добре перемішати стручки з соусом і прокип'ятити. Перед тим, як подавати, заправити сметаною з добавкою невеликої кількості оцту.

### Капуста

*Витрата продуктів: свіжа капуста — 3 кг, цибуля — 50 г, мука — 40 г, жир — 60 г, сіль, кмин, зелень петрушки.*

Свіжу капусту нарізати полосками шириною біля 1 см і зварити в підсоленій воді з кмином. Коли капуста майже звариться, її потрібно заправити мукою, піджареною з дрібно нарізаною цибулею до жовтого відтінку. За бажанням, можна додати дрібно нарізану петрушку.

Це дуже смачне блюдо служить гарніром до жареної свинини, ягнятини, баранини чи копченої свинини.

### Млинці з капустою

Нашинкувати капусту, посолити і дати їй вистоятися. Покласти в гарячий жир трохи цукру, щоб він набув коричневого кольору, і добавивши капусту, попередньо відтиснувши її руками, щоб видалити розсіл. Приправити капусту перцем і покласти тушкувати, поки вона не стане коричневою.

Приготувати рідке тісто для млинців з 0,1 л води, яйця і жовтка, солі і 80 г муки. Покласти в тісто тушковану капусту, добре перемішати і випекти млинці. Якщо тісто вийшло досить густим, додати в нього трохи молока.

Замість капусти можна класти в розведене для млинців тісто дрібно нарізані свіжі яблука, посипані пудрою з ваніліном.

### Сирна ватрушка

*Витрата продуктів: сир — 300 г, вершкове масло — 150 г, мука — 200 г, 10 яєць, сметана — 0,1 л, сіль, цукор.*

Розмішати муку з маслом і двома яєчними жовтками, злегка підсолити і вимісити тісто, щоб воно стало гладким. Розкатати його і трохи пропекти на деці у духовці.

Сир протерти через сито, добре перемішати зі сметаною і 8 жовт-



ками та додати сіль з дуже невеликою кількістю цукру, вливаючи поступово збиті білки. Покласти дану начинку на напівспечене тісто і покласти в духовку допікати. Подавати дуже гарячим, обережно розрізавши на порції. Іноді це блюдо приготують без цукру, але з додаванням у сир нарізаного кропу.

### Ретеш

Ретеш — давня гордість угорських господинь, відома у країні уже декілька століть. В Угорщині ретеш добре вдається готувати завдяки винятковій якості угорської пшеничної муки. Необхідно, однак, брати дуже суху муку тонкого, але не свіжого помолу. Мука повинна мати 13% глютену і 65% крохмалю. Переконайтеся у придатності муки для приготування ретеша можна наступним чином: взяти 100 г муки, покласти її у мішечок з марлі і розминати її у воді до тих пір, поки крохмаль перестане виступати з тканини. У мішечку залишається тягуча жовтувата маса глютену з приємним запахом, яка в сухому вигляді повинна важити 13 г. Якщо ця маса має сіруватий колір, не тягуча або неприємно пахне, то для ретеша така мука не годиться. Крохмаль осідає на дно посуду, у якому розминали мішечок. Якщо з крохмалю злити воду і висушити його, то він має важити 65 г.

Щоб приготувати тісто для ретешу на 6 персон, взяти 250 г муки потрібної якості, просіяти її на дошку і згорнути гіркою. У заглибину, зроблену зверху, покласти 4 г солі, яєчний жовток, 20 г жиру, 0,1 л сметани і все замісити. Місити на дошці до тих пір, поки тісто не стане відставати від рук і від дошки. Зібрати тісто в одну грудку, злегка посипати мукою, покрити сухим і теплуватим рушником і залишити на 10-15 хвилин. Кухонний стіл розміром 120x80 см покрити чистою і надзвичайно сухою скатертиною, посипати всю поверхню тонким шаром муки. Підхопити знизу тісто і розтягнути його в круглий пласт діаметром 30 см, який треба покласти посередині стола, покритого скатертиною. Поверхню тіста гусячим пером змазати розтопленим теплим жиром, запхавши пальці у в муку, припідняти тісто і, засунувши під нього руки, легенько розтягувати його кінцями дещо зігнутих пальців до тих пір, поки не утвориться дуже тонкий, майже прозорий лист. Обірвати, по можливості не допускаючи утворення розривів, звисаючі зі стола товсті краї листа. Покропити лист розтопленим жиром і покрити його третину поверхні начинкою. Потім, поступово припіднімаючи краї скатертини зі сторони начинки, загорнути тісто з начинкою у

вигляді продовгуватого ролика. Деку з краями висотою 5-8 см змазати жиром або маслом, поставити поряд з таким роликом і обережно, не зламавши його, перекласти його на деку. Змазати тісто жиром і спекти у помірно нагрітій духовці за 20-25 хвилин. Шкірочка добре випеченого ретеша повина бути хрусткою і рум'яною. Ретеш бажано подавати гарячим. Вийнявши з духовки, його розрізають на порції, укладають на блюдо і посипають цукром.

### **Ретеш з вишнями**

*Витрата продуктів: тісто для ретеша, очищені від кісточок вишні — 1,5 кг, жир — 180 г, цукрова пудра — 120 г, кориця (в порошок), натерті сухарі — 100 г.*

Обприскати лист тіста розтопленим жиром, посипати розтовченими сухарями і розкласти очищену від кісточок посипану цукром вишню.

### **Ретеш з маком**

*Витрата продуктів: тісто для ретеша, молотий мак — 300 г, цукор — 200 г, натерті яблука — 100 г, ізюм — 50 г, молоко — 0,2 л, цедра з одного лимона.*

Молотий мак варити 10 хв у молоці з цукровою пудрою. Потім мак охолодити, додати до нього яблука і лимонну цедру з ізюмом.

### **Ретеш з сиром**

*Витрата продуктів: тісто для ретеша, сир — 0,5 кг, 3 жовтки, 3 збитих білки, цукор — 250 г, ізюм — 50 г, цедра з четвертини лимона, 30 г тертих сухарів, 40 г вершкового масла.*

Розтерти масло добіла, змішати його з цукром і 3 жовтками, додати перетертий через дрібне сито сир, ізюм і збиті білки. Все це добре перемішати, розкласти на листове тісто, посипати сухарями і діяти далі, як завше.

## КОНСЕРВУВАННЯ ЗА УГОРСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ\*

### Перець в олії

Для приготування цих консервів використовують томатовидний або інший салатний перець. Розсіл для перцю готують так: на 3 л води на смак додають оцет, кілька горошин чорного перцю, 3 лаврових листа, трохи кропу, 3 чайних ложки цукру, солі на смак, 1 200 г олії. Приготовлений розсіл кип'ятять, кладуть у нього 2 кг попередньо відсортованого і старанно промитого в проточній воді перцю і варять доти, поки не з'являться бульбашки повітря, після чого перець укладають у скляні банки; заливають, гарячим розсолом і закупорюють (перець очищати від насінників і розрізати не треба).

### Зимовий салат з перцю

Для приготування салату використовують жовтий або червоний стручковий перець, його сортують за розмірами і стиглістю, миють у холодній проточній воді, старанно очищають від насінників і нарізають скибочками. Потім готують розсіл (1 л води, 20 г солі). Коли розсіл закипить, у нього кладуть 1 кг перцю, нарізаного скибочками, і, злегка мішаючи, варять протягом 6 хв, після чого проціджують і промивають у холодній воді.

Як тільки вода стече з перцю, його укладають у літрові або трилітрові банки, додають кілька горошин чорного перцю, потім заливають киплячим розсолом (100 г оцту, 900 г води). Готові банки накривають кришками і герметично закупорюють.

### Соус лечо

Свіжі томати і жовтий стручковий перець сортують і старанно миють у холодній воді. Після цього їх нарізають скибочками, змішують і тушкують у гарячому жирі доти, поки томати не стануть трохи м'яки-

---

\*Даний розділ підготовлено в основному за рецептами, опублікованими в книзі «Технологія домашнього консервування», Київ, Техніка, 1986

ми. Потім соус приправляють відповідною кількістю солі, укладають у скляні банки, зверху заливають шаром олії завтовшки 2-3 см, стерилізують у киплячій воді 25-30 хв і закупорюють. Перед споживанням соус тушкують з голівкою цибулі, розрізаною на кілька кубиків.

*Соус приготують у такій пропорції: 2/3 перцю і 1/3 томатів.*

### Лечо натуральне

Для приготування натурального лечо використовують товстостінні сорти салатного перцю, очищеного і нарізаного поздовжніми скибочками або квадратиками, залитого томатним пюре. Для лечо використовують перець усіх сортів.

Нарізаний перець бланшують у воді протягом 2-3 хв, укладають у каструлю з томатним пюре і варять 5-10 хв, потім додають цукор і сіль, кип'ятять ще 5 хв і розфасовують у підготовлені банки. *Для приготування 10 банок консервів місткістю 0,5 л потрібно, г: томатного пюре — 2400, бланшованого перцю — 2400, цукру — 125, солі — 75.*

*Стерилізують банки при 100°C: місткістю 0,5 л — 30 хв, 1,0 л — 45 хв.*

### Лечо з жиром

Нарізаний часточками або кусочками перець світло-жовтого кольору і томати, нарізані скибочками, тушкують з жиром до розм'якшення томатів. Потім додають на смак сіль і розфасовують у банки місткістю 0,5 л, заливають їх шаром жиру завтовшки 1 см і стерилізують при температурі 100°C протягом 30 хв.

### Перець, фарширований у маринаді

Консерви приготують з червоного томатоподібного перцю, очищеного від плодоніжок і насіння. Його фарширують дрібношатованою білокачанною капустою, бланшованою в киплячій воді протягом 3-5 хв.

Фарширований перець укладають в банки, додають кмін, чорний перець, заливають заливкою і стерилізують при температурі 100°C: банки місткістю 0,5 л — 15 хв, 1,0 л — 10 хв.

*Для приготування заливки на 10 банок консервів місткістю 0,5*

*л потрібно, г: оцту 10%-ного — 400, солі — 60, води — 1,5 л.*

Фарширований перець зберігають на холоді протягом одного місяця без пастеризації, але при цьому заливку приготують за такою рецептурою на ту саму кількість консервів, г: 10%-ного оцту — 500, солі — 20, цукру — 140, води — 1,35 л.

### **Перець консервований**

Перець миють, очищають від насінників, укладають у балки, заливають гарячим розсолем і стерилізують. Так можна зберегти перець на зиму для фарширування. Перед споживанням його протягом 3-4 год вимочують у воді, потім кілька разів міняють воду і старанно промивають.

З перцю, заготовленого на зиму, можна приготувати багато смачних і поживних страв.

*Для приготування розсолу на банку консервів місткістю 3 л необхідно, г: води — 1000, солі — 40, оцту 10%-ного — 300.*

### **Перець, фарширований червоною капустою**

Консерви приготують з солодкого перцю, очищеного від плодоніжок і насіння і засоленого в бочках звичайним способом. Засолений перець зберігають у прохолодному приміщенні до сезону збирання червонокочанної капусти.

Свіжу капусту очищають від верхніх листків, видаляють качан і дрібно шаткують. Шатковану капусту бланшують у киплячій воді протягом 2 хв і після стікання води до неї додають кмин з розрахунку 5 г на 10 кг капусти.

Підготовленою капустою фарширують перець, стараючись не пошкодити при цьому плоди. Укладають фарширований перець відкритою частиною до зовнішньої стінки банки, на дно якої кладуть 2-3 горошини чорного перцю, заливають заливкою і стерилізують при температурі 100°C: банки місткістю 0,5 л — 8 хв, 1,0 л — 10 хв,

*Для приготування 1 л маринадної заливки потрібно, г: 10%-ного оцту — 200, солі — 30, води — 770.*

### **Маринад «Делікатесний»**

*Маринад приготують з суміші нарізаних і підготовлених*

овочів за такою рецептурою, *г* (на 10 банок консервів місткістю 0,5 л): салатний перець, попередньо замаринований, нарізаний часточками — 700, огірки мариновані у вигляді кружечків або нарізані на чотири частинки — 100, квашена шинкована капуста — 900, свіжа морква, нарізана кубиками, бланшована — 1200, консервований зелений горошок — 800, цибуля, нарізана пластинками, — 400.

Суміш овочів старанно перемішують, укладають в банки, на дно яких покладено насіння коріандри або гвоздики, і заливають заливкою.

Для приготування 1 л заливки необхідно, *г*: води — 780, 10%-ного оцту — 150, цукру — 40, солі — 30.

Банки стерилізують при температурі 100°C: місткістю 0,5 л — 10 хв, 1,0 — 15 хв.

### Повидло з перця

З товстостінних сортів червоного, жовтого або білого солодкого салатного перцю приготують пюре звичайним способом, додають до нього пюре з айви, цукор, варять до готовності, розфасовують у банки місткістю 0,5 л і стерилізують при температурі 100°C 20 хв.

Для 1 кг повидла потрібно, *г*: пюре з перцю — 300, пюре з айви — 150, цукру — 550.

### Джем з перцю

Для приготування джему використовують такий самий перець, як і для повидла. Перець очищають, миють, нарізають кубиками або кусочками і варять до готовності з додаванням цукру і виннокам'яної або лимонної кислоти.

Для 1 кг джему потрібно, *г*: очищеного перцю — 1000, цукру — 500, лимонної кислоти — 2.

## ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ЗА БОЛГАРСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ

*Національне болгарське блюдо чорба (суп). У народі про неї говорять так: «Добре, коли є чорба на столі, нехай вона буде і з каміння, але вона допомагає легко з'їсти все решту».*

### Чорба

*Витрата продуктів: яловичина — 500 г, вода, картопля — 3 шт., морква — 1 шт., перець болгарський — 1 шт., горошок зелений — 50 г, помідори — 2 шт., паста томатна — 25 г, цибуля — 1 шт., сіль, чорний перець, сік лимонний, петрушка, масло рослинне.*

Кладемо м'ясо в каструлю, заливаємо водою і солимо. Ставимо варитися на 1,5 год. Знімаємо піну, коли бульйон закипить. Нарізаємо картоплю, перець, цибулю кубиками. Додаємо картоплю у каструлю. Розігріваємо сковорідку з добавкою рослинного масла. Обжарюємо подрібнені цибулю і моркву. Додаємо болгарський перець у сковорідку. Додаємо в каструлю обжарені овочі. У кінці приготування додаємо томатну пасту, сік лимона, горошок і дольки помідора. Доводимо до кипіння і знімаємо з вогню. Посипаємо подрібненою петрушкою.

### Боб чорба

*Витрати продуктів: квасоля біла (бажано з Родопських гір) — 500 г, вода — 1,5 л, морква — 2 шт., перець солодкий болгарський — 1 шт., цибуля — 2 шт., часник — 1-2 зубки, помідор — 2 шт. або 2 ст. ложки томатної пасту, корінь селери — 150 г, рослинне масло — 150 мл, петрушка — 1 пучок, лавровий лист — за смаком, сіль, перець чорний молотий.*

Замочуємо у холодній воді квасолю і залишаємо на всю ніч. У виняткових випадках цей інгредієнт супу Боб чорба можна замінити

консервованою квасолею, але смакові якості блюда через це різко зменшуються. Дрібно нарізаємо цибулю. Так же поступаємо з коренем селери і з болгарським перцем. Якщо використовувати свіжі помідори, а не томатну пасту, їх теж ріжемо кубиками. На дрібно ріжемо часник.

Далі готуємо зажарку. Для цього спочатку обжарюємо на пісному маслі цибулю, моркву і корінь селери. Коли морква стане м'якою, добавляємо солодкий перець і томати (або пасту) і ще раз обжарюємо. Потім всипаємо квасолю, заливаємо 2 ст. води і протушковуємо все разом на слабому вогні біля години. Потім доливаємо 1 л води, додаємо подрібнений часник, кладемо листки м'яти і лаврового листа. Солимо і перчимо за смаком.

Все разом продовжуємо варити до готовності (біля 20 хв). Квасолевий болгарський суп Боб чорба подається в порційних тарілках. Традиційно подача суппроводжується кусочком хліба, злегка посипаним сіллю і гострим перцем.

### Шкембе чорба

*Витрата продуктів: рубець (требухи, шлунок) яловичий, свинячий чи овечий — біля 1 кг, кисле болгарське молоко (натуральний йогурт) — 50 мл, яйця — 2 шт., мука — 1 ст. л., червоний солодкий перець — 1 ч. л., вершкове масло — 2 ст. л. (50 г), декілька зубків часнику, винний оцет 6%, сіль.*

Рубець вимити проточною водою. Якщо ви взяли неочищений шлунок від коричневої шкірки, то її легко можна видалити так: залити водою і довести до кипіння. Варити 10-15 хвилин і злити першу воду. Знову залити водою і варити до готовності. Не солити!

Готовий рубець повинен бути м'яким, майже желеподібним. При жуванні не повинен нагадувати гуму. Витягаємо з бульйону і дрібно нарізаємо. Залишаємо нарізаний рубець у стороні.

Тепер розбиваємо в окремі, глибокій мисці яйця. Добавляємо в них попередньо піджарену до золотистого кольору муку. Знову уважно перемішуємо. В одержану масу добавляємо кисле болгарське молоко. І знову перемішуємо до однорідного стану.

Зачерпуємо полонником киплячий бульйон і починаємо наливати тонким струменем у одержану масу, одночасно з цим уважно і швидко розмішуючи. Наливаємо приблизно половину киплячого бульйону.



Тепер переливаємо заправку з бульйоном назад в каструлю і знову помішуємо. Додавляємо попередньо нарізаний рубець. Солимо і при постійному помішуванні доводимо до кипіння. Варимо ще 5 хв., виключаємо вогонь і знімаємо з плити. За бажанням можна додати розтертий до кашоподібного стану зубок часнику.

Після цього розігріваємо у невеликій сковорідці вершкове масло. Як тільки масло закипить, насипаємо в нього чайну ложку солодкого червоного перцю. Швидко розмішуємо, знімаємо з вогню, переливаємо в чорбу і розмішуємо.

В окремій чашечці змішуємо роздавлений часник і оцет. Ця суміш подається окремо і кожен сам, на свій смак, добавляє у свою тарілку. Також нероздільним атрибутом є гострий червоний перець-паприка, особливо він смачний, якщо його злегка припекти на камфорці.

Добре також вжити трохи домашньої ракії. Перед цим треба додати в гарячу, обов'язково гарячу, чорбу часник з оцтом.

### **Чорба з яловичого шлунку**

*Витрата продуктів: 4 л води, 2 кг яловичого шлунку, теляча або яловича гомілка, овочевий набір, 10 зерен чорного перцю, 2 ст. ложки винного оцту, 2 жовтки, сіль, 1 цибулина, 1 зубок часнику, сметана.*

Порядок приготування: вичищений і вимитий до біла шлунок і гомілку кладуть в каструлю з водою і варять до напівготовності.

Додають овочі, перець і варять на повільному вогні до готовності.

Коли чорба готова, шлунок виймають і ріжуть смужками трохи ширше за локшину. М'ясо з гомілки і порізаний шлунок кладуть в проціджений бульйон і доводять до кипіння. Жовтки збивають з двома ложками винного оцту і, обережно помішуючи, додають у м'ясний бульйон. Сіль й оцет додають за смаком перед подачею на стіл і вже не кип'ятять. На стіл подають зі сметаною і заздалегідь розтертим часником.

### **Чорба з курячих тельбухів**

*Витрати продуктів: 3 л води, 1 головка капусти, тельбухи (лапки, крила, шиї), овочевий набір, 3 ст. ложки рису, зелень, винний оцет.*

Порядок приготування: тельбухи, нарізану капусту заливають холодною водою і варять до напівготовності. Додають овочі, вимитий і перебраний рис. У кінці варіння присолюють, кладуть дрібно нарізану зелень петрушки і леуштеана. На стіл подають з винним оцтом.

### Чорба з кабачків

*Витрата продуктів: кабачки — 150 г, жир — 12 г, цибуля зелена — 3 г, мука — 3 г, рис — 12 г, перець червоний гострий молотий — 0,02 г, яйця — 1,6 шт, простокваша — 24 г, зелень петрушки і кропу — 2 г, сіль.*

Кабачки очистити, вийняти м'якоть, дрібно її порізати і спасерувати з нарізаною зеленою цибулею, мукою і перцем. Все це залити водою і довести до кипіння. Потім покласти нарізані кубиками кабачки і рис. Готовий суп посолити і заправити збитим з простоквашею яйцем.

### Запечений індик

*Витрата продуктів: молодий індик — 1 кг, морква — 2 шт., 1 корінець петрушки, цибуля — 5-6 шт., часник — 6-7 зубків, перець чорний горошком, лавровий лист, мука — 30 г, вино — 100 мл, помідори — 4-5 шт, четвертина лимона, зелень петрушки.*

Молодого індика ділять на чотири порції, заливають гарячою водою, доводять до кипіння, солять, потім добавляють нарізане кусками коріння, цибулю, часник, 1 лавровий лист і чорний перець. Тушкують на слабому вогні до готовності, а потім викладають на деко і запікають в помірно гарячій духовці. За 5-10 хвилин до кінця запікання обливають розведеною у вині або воді мукою, злегка посипають сіллю, обкладають м'ясо дольками помідорів, кусочками лимона.

Готове охолоджене блюдо посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

### Салат з баклажанів

*Витрата продуктів: баклажани — 120 г, перець стручковий — 30 г, помідори свіжі — 30 г, часник — 4 г, оцет — 4 г, масло рослинне — 20 г, перець молотий — 0,02, сіль — 2 г.*

Баклажани і перець спекти на сильному вогні, помідори ошпарити. Потім овочі почистити, нарізати і додати дрібно нарізаний часник. Все перемішати, заправити сіллю, перцем, оцтом і рослинним маслом, укласти гіркою в салатницю і прикрасити кусками помідорів.

### Болгарський салат

*Витрата продуктів: капуста савойська або червонокочанна — 50 г, помідори — 60 г, морква — 25 г, солодкий перець — 60 г, зелень петрушки, сельдерей, часник, сіль.*

Капусту нашинкувати соломкою. Перець помити, видалити плодоніжку і насіння з м'якоттю, знову помити і витримати в холодній воді 30 хвилин, відкинути на сито, обсушити і нашинкувати соломкою. Нарізати моркву, подрібнити часник, зелень дрібно порізати. Овочі з'єднати разом, посолити, перемішати, заправити рослинним маслом, укласти гіркою у салатницю. Прикрасити зеленню петрушки і сельдерей. Подавати як самостійне блюдо або як гарнір до жареного чи запеченого м'яса.

### Салат овочевий

*Витрата продуктів: цвітна капуста — 250 г, зелена квасоля (стручки) — 150 г, морква — 150 г, перець солодкий зелений — 80 г, огірки свіжі — 150 г, цибуля — 100 г.*

*Для заправки: масло вершкове — 100 г, оцет 5-%ний — 50 г, гірчиця — 30 г, перець чорний молотий — 0,65 г, цукор — 3 г, зелень петрушки — 30 г, салат зелений — 100 г.*

Цвітну капусту очистити від листя, відділити від стебла, розібрати на грудки і відварити в киплячій воді. Стручки квасолі звільнити від прожилок і нарізати ромбиками. Моркву очистити і нарізати кружечками. Підготовлені овочі відварити окремо до готовності, відкинути в друшляк і охолодити. Огірки і цибулю почистити, огірки порізати кружечками, цибулю — соломкою. Овочі змішати, полити заправкою і посолити. Потім покласти на лист салату, посипати дрібно нарізаною петрушкою. Подати до м'яса.

### Омлет по-болгарськи

*Витрата продуктів: яйця — 2 шт., масло вершкове — 24 г, перець стручковий — 60 г, бринза — 50 г, сіль.*

В яєчну масу додати дрібно нарізані, піджарені на маслі стручки перцю та подрібнену бринзу.

### Яблука у вині з цукром

*Витрата продуктів: яблука — 5 шт., цукор — 1 ст. ложка, сік з пів лимона, вино біле — 1 стакан, яєчні білки — 5 шт., цукор — 3 ст. ложки, вершки — 1 стакан, крохмал — 1 ст. ложка.*

Яблука очистити від шкірки і серцевини і проварити у вині з цукром і лимонним соком. Потім обсушити. Жовтки змішати з цукром, вершками і крохмалом, збити на водяній бані і одержаним густим кремом залити підготовлені яблука. Зверху покласти збиті з цукром білки і помістити блюдо у нагрітий до середньої температури шкаф. До столу подавати у гарячому вигляді.

### Плов

*Витрата продуктів: рис — 1 стакан, вода — 4-5 стакани, масло вершкове — 3 ст. ложки, овочевий відвар — 2 стакани, сіль.*

Рис перебрати і на 20-25 хвилин залити теплою водою. Потім відцідити, покласти в каструлю, додати масло і сіль, 2-3 хвилини обжарити і залити гарячим овочевим відваром. Коли закипить, накрити кришкою і на 15-20 хвилин покласти у духовку. Готовий плов перемішати і додати трохи масла, щоб рис не підсох і не злипся. Плов можна подати з цукровою пудрою як десерт.

## КОНСЕРВУВАННЯ ЗА БОЛГАРСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ\*

### Кйопоолу (баклажанна ікра)

*Підготовлені овочі — подрібнені баклажани і перець, дрібно посічені томати і зелень петрушки змішують, додержуючи такої пропорції (для приготування 10 кг ікри), г: баклажани мелені — 7000, перець зелений солодкий мелений — 800, червоні томати, дрібно посічені — 400.*

*Томат-пюре або згущений томатний соус (без шкірочки й насіння) — 100, зелень петрушки, дрібно нарізана — 50, олія — 1500, сіль — 150.*

Кйопоолу приготують із запечених, обчищених від шкірочки і пропущених через м'ясорубку баклажанів і зеленого солодкого перцю, обчищених і дрібно посічених червоних томатів, томату-пюре і дрібно нарізаної зеленої петрушки, додають солі й олії.

Баклажани, які використовують для ікри повинні бути свіжими, з гладенькою поверхнею, без порожнин, з недорозвиненим насінням. Їх миють у проточній воді, а потім печуть на залізному листі на сильному полум'ї до повного розм'якшення.

Запечені баклажани охолоджують на повітрі і відціджують сік, що виділився. Після цього з них знімають шкірочку і пропускають через м'ясорубку.

Для приготування ікри використовують свіжий зелений солодкий перець з м'яккою м'якоттю. Плоди перцю також печуть на залізному листі; при цьому необхідно стежити, щоб не обгоріла м'якоть. Потім перець занурюють у чисту холодну воду і обчищають від шкірочки. Обчищені плоди перцю очищають від плодоніжок, насінників з насінням і пропускають через м'ясорубку.

Томати повинні бути стиглими, червоного кольору, з щільною м'якоттю. Відібрані миті томати дрібно січуть.

Зелень петрушки відсортовують від пожовклих або зів'ялих лис-

---

\*Даний розділ підготовлено в основному за рецептами, опублікованими в книзі «Технологія домашнього консервування», Київ, Техніка, 1986

точків, стеблинок та сторонніх домішок і дрібно нарізають.

Суміш старанно перемішують, укладають у попередньо підготовлену скляну тару, накривають кришками і стерилізують у киплячій воді; час стерилізації для банок місткістю 0,5 л — 120 хв. Після стерилізації банки негайно закупорюють та охолоджують на повітрі.

### Імамбаялди

*Для приготування 10 кг імамбаялди необхідна така кількість сировини: баклажани обсмажені — 6 кг, червоні помідори, очищені від шкірочки і нарізані — 3 кг, цибуля обсмажена — 1,6 кг, часник — 180 г, зелень петрушки (подрібнена) — 20 г, олія — 1,5 кг, сіль — 150 г.*

Консерви за цією назвою приготують із скибочок баклажанів, обсмажених в олії й укладених у банки; між шарами скибочок кладуть фарш, приготовлений з обсмаженої ріпчастої цибулі, очищених і нарізаних червоних помідорів, очищених зубків часнику, різних прянощів і солі.

Відібрані свіжі баклажани з гладенькою блискучою поверхнею і щільною м'якоттю промивають у проточній воді, потім очищають від плодоніжок і зелених пелюстків віночка.

Очищені баклажани розрізають вздовж на 4-8 скибочок, залежно від розміру плоду, а потім — упоперек. Скибочки баклажанів обсмажують у рафінованій олії до утворення кірочки золотисто-жовтого кольору.

Помідори повинні бути міцними, червоного кольору, без прозелені й плям. Їх обшпарюють гарячою водою, потім швидко занурюють у холодну воду, очищають від шкірочки, ріжуть кусочками і пропускають через м'ясорубку.

Головки ріпчастої цибулі очищають, промивають у проточній воді, нарізають кільцями та обсмажують у гарячій олії до утворення золотистого кольору. Перебрану зелень петрушки промивають і дрібно нарізають. Часник очищають і зубки нарізають кусочками.

Фарш приготують так. На лист або сковороду наливають 750 г олії, що залишилась після обсмажування баклажанів, — додають ще 750 г свіжої олії і підігрівають її до температури 130-150°C. Після цього в розігріту олію кладуть 3 кг свіжих очищених і нарізаних помідорів, які обсмажують доти, доки кількість їх не зменшиться вдвоє. Потім додають 1,6 г смаженої цибулі та 20-25 г дрібно нарізаної зелені пет-

рушки і обсмажують доти, поки масло не стане зовсім прозорим і не вкриє повністю зелень.

Після цього на дно підготовленої банки укладають ряд обсмажених баклажанів, потім ряд фаршу і кілька кусочків нарізаного часнику, потім другий ряд обсмажених баклажанів, знову ряд фаршу і часнику і т. д. до половини банки. Останній ряд — обсмажені баклажани, потім банку доповнюють процідженою олією, в якій обсмажувались баклажани і цибуля. Заповнені банки накривають кришками і стерилізують у киплячій воді.

Час стерилізації для банок місткістю 0,5 л — 90 хв, 1,0 л — 120 хв. Після стерилізації банки негайно закупорюють та охолоджують.

### Гювеч (овочева рагу)

*В банку місткістю 0,5 л укладають таку кількість овочів, г: перцю бланшованого — 140, баклажанів бланшованих — 50, бамії бланшованої — 25, червоних томатів — 115, зеленої стручкової квасолі бланшованої — 25, заливки з томатного соку з додаванням 2% солі і зелені петрушки — 140.*

Гювеч готують з нарізаного зеленого перцю, баклажанів, червоних томатів, зеленої стручкової квасолі, бамії і приправляють дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Для приготування гювеча використовують зелений солодкий перець товстостінних сортів. Плоди перцю очищають від плодоніжок і насінників з насінням, потім старанно миють. Промитий перець ріжуть кусками завдовжки (приблизно) 4 см і завширшки 3 см, після чого знову промивають у проточній воді для видалення насіння, що залишилось. Після нарізання і миття перець бланшують протягом 2-4 хв у киплячій воді. Добре пробланшований перець повинен бути еластичним і не ламатись при згинанні.

Томати добре промивають, видаляють плодоніжки, ще раз промивають, а потім нарізають: крупніші четвертинками, а дрібніші — половинками,

Баклажани очищають від плодоніжок, промивають і нарізають кусочками розміром 2-3 см, бланшують протягом 2-3 хв і охолоджують у холодній воді.

Бамія, яку використовують для приготування гювеча, повинна бути молодою, свіжою, крихкою, з невеликою кількістю насіння. Очищену і

відсортовану бамію бланшують протягом 2-1 хв і охолоджують у холодній проточній воді. Бланшування провадять у 2%-ному розчині солі. Бланшовану бамію слід негайно викласти в банки, оскільки вона швидко темніє. Зелена стручкова квасоля для приготування гювеча повинна бути таких сортів, у яких немає волокон. Стручки повинні бути соковитими і рівномірного зеленого кольору. Гострі кінці стручків обрізають, а самі стручки нарізають кусочками. Підготовлені таким чином стручки промивають у проточній воді, потім бланшують протягом 2-3 хв (залежно від розмірів стручків). Бланшовану стручкову квасолю охолоджують і негайно укладають у банки.

Овочі укладають так: на дно банки кладуть томати, половину всієї кількості бамії, перець, баклажани, решту бамії і стручкову квасолю. Зверху кладуть кілька скибочок томатів.

У кожному банку слід покласти по щіпці дрібно нарізаної зеленої петрушки. Наповнені банки заливають гарячим (80-85°C) томатним соком з додаванням 2% солі. Заливати треба так, щоб сік проник між овочами і повністю заповнив банку. Після заливання банки негайно накривають кришками і стерилізують у киплячій воді. Час стерилізації для банок місткістю 0,5 л — 100 хв, 1,0 л — 120 хв. Після стерилізації банки закатують і охолоджують на повітрі.

### Паприкаш

*В банку місткістю 0,5 л укладають таку кількість овочів, г: зеленого перцю бланшованого — 270, червоних томатів (цілих або нарізаних) — 80, заливки — томатного соку з додаванням 2% солі — 150.*

Паприкаш — це овочева суміш, приготовлена з нарізаного солодкого зеленого перцю і червоних томатів (цілих або нарізаних). Для його приготування використовують зелений перець товстостінних сортів з гладенькою глянцевою поверхнею плоду, ніжною і соковитою м'якоттю.

Томати повинні бути стиглими, свіжими, міцними, без плям і сонячних опіків, без прозелені навколо плодоніжок, з м'яккою щільною м'якоттю, невеликою кількістю насіння, яскраво-червоного кольору.

Плоди перцю очищають від плодоніжок і насінників разом з насінням, а потім миють холодною водою і нарізають кусочками завдовжки 3 і завширшки 3 см. Ці кусочки повторно промивають для вида-



лення насінин, що залишились, а потім їх бланшують у киплячій воді протягом 2-4 хв і охолоджують у проточній холодній воді.

Бланшують і охолоджують перець так само, як і при підготовці його для приготування гювеча.

Відібрані помідори промивають у чистій проточній воді, а великі помідори розрізають на 2 або 4 частини.

Підготовлені овочі укладають у банки так. На дно банки кладуть кілька листочків петрушки і половину обчищених і промитих помідорів, потім — нарізаний бланшований і охолоджений перець, а зверху — решту помідорів. Наповнені банки заливають гарячим (80-85°C) томатним соком з додаванням 2% солі. Банки накривають кришками і стерилізують у киплячій воді. Час стерилізації для банок місткістю 0,5 л — 60 хв, 1,0 л — 90 хв. Після стерилізації банки негайно закатують й охолоджують на повітрі.

Ці консерви можна використовувати як закусок, а також як приправу для рибних і м'ясних страв або заправку для борщів і супів.

### Лютениця

*На 10-12 кг очищеного і нарізаного перцю додають 3 кг томатного соку і 50-60 г гострого червоного меленого перцю.*

Лютениця — це соус-паста, приготовлена з протертого солодкого червоного і гострого перцю, а також томатного соку з додаванням дрібно нарізаних зелені петрушки і часнику, олії та солі. Для приготування лютениці відбирають міцні, свіжі з м'ясистою м'якоттю плоди перцю, очищають їх від плодоніжок, насінників з насінням і добре промивають у проточній воді; потім нарізають кусочками і вміщують посуд для розварювання, куди додають гострий червоний перець, і все заливають томатним соком.

Сік з помідорів готують так. Помідори нарізають кусочками, доводять до кипіння, потім протирають крізь друшляк. Солодкий перець кладуть у посуд з водою і проварюють до розм'якшення, а потім протирають крізь друшляк.

Протерту масу перцю і помідорів уварюють у посуді до зменшення в об'ємі в 2-3 рази. До згущеної маси додають 600 г олії, 30 г цукру, 90 г солі, 40-50 г дрібно нарізаних часнику і зелені петрушки.

Приготовлену гарячу масу заливають у підготовлені банки, накривають кришками і стерилізують у киплячій воді. Час стерилізації банок місткістю 0,5 л — 40 хв і 1,0 л — 60 хв.

### Салат «Букет»

*Підготовлені таким чином овочі укладають у банки місткістю 0,5 л, додержуючись таких пропорцій, г: перець бланшований — 200, зелені томати нарізані і бланшовані — 80, морква нарізана і бланшована — 50, цибуля нарізана — 50, капуста цвітна — 60, олія — 25, оцет 6%-ний — 35, сіль — 7,5.*

Для приготування консервів використовують солодкий зелений і червоний перець, зелені томати, моркву, ріпчасту цибулю і цвітну капусту з додаванням рафінованої олії, оцту і солі

Для приготування салату відбирають свіжий міцний перець, бажано з м'якотою м'якоттю плоду, очищають його від плодоніжок, нарізають упоперек смужками завширшки 1,5-2 см, промивають у чистій проточній воді, бланшують протягом 1-2 хв, потім охолоджують у чистій холодній воді.

Зелені томати повинні бути свіжими, міцними і без ознак почервоніння. Їх необхідно добре промити, дрібні розрізати пополам, а крупніші — на четвертинки.

Моркву замочують у воді, промивають проточною водою, обчищають, нарізають кружальцями або кубиками, бланшують у киплячій воді 1-3 хв і охолоджують у холодній воді.

Головки ріпчастої цибулі повинні бути міцними, щільними. Їх обчищають і нарізають кружальцями завтовшки 3-5 мм.

Головки цвітної капусти повинні бути свіжими, щільними, гладенькими, білого кольору, без темних плям, непожовклі. Покривні листки знімають, а головку розрізають на окремі суцвіття так, щоб вони потім не розпадались. Очищені суцвіття миють і бланшують у киплячій воді 2-3 хв. У воду для бланшування додають 1% лимонної кислоти (близько 1 г на 1 л води), щоб запобігти пожовтінню капусти. Після бланшування капусту швидко охолоджують у проточній воді

Наповнені банки накривають кришками і стерилізують у киплячій воді. Час стерилізації для банок місткістю 0,5 л — 35-40 хв. і 1,0 л — 50-60 хв. Після стерилізації банки негайно закатують й охолоджують.

## ТУРШІЇ (КВАШЕНІ, СОЛЕНІ ОВОЧІ, ПЛОДИ І ГРИБИ)

*Туршії можна приготувати майже з усіх видів овочів, а також з грибів. Як допоміжні продукти для їх приготування використовують сіль, різні прянощі (петрушку, селеру, кріп, чорний перець, лавровий лист, запашний перець тощо), оцет, олію і т. ін.*

### Часник квашений (головки часнику)

Для квашення використовують добре розвинені головки часнику в стадії молочної стиглості. Вони повинні бути свіжими, крижкими і міцними. Головки часнику очищають від кореневої мички, витримують близько години у воді, обчищають від лушпиння, а потім обполіскують у проточній воді. Обчищені і промиті головки укладають в банки і заливають попередньо звареним, процідженим і остиглим розчином.

Для 10 кг обчищених і промитих головок часнику приготують розсіл з 6 л води, 300 г кухонної солі і 300 г оцту.

Для поліпшення смаку соління на дно тари і зверху кладуть кріп — на 10 кг головок часнику — 100 г кропу (стебла і суцвіття).

Під час бродіння і зберігання соління доливають розсолем, приготуваним у співвідношенні: вода — 1 л, сіль — 20 г і оцет — 20 г. При нормальній температурі бродіння триває 10-14 днів.

Готове соління треба зберігати у прохолодних приміщеннях при постійній температурі.

### Виноградне листя солене

Найбільш придатними для приготування соління є великі, ніжні без прожилок і крижкі виноградні листки. Для соління використовують тільки верхні виноградні листки, зібрані до того, як їх обприскали розчином купоросу або іншими хімікатами.

Листки очищають від чубука, усувають дефектні — пошкоджені градом, зів'ялі, старі, замочують їх у чистій воді, після чого промивають кілька разів у проточній воді. Промиті листки укладають пачками по 30-40 шт., бланшують у киплячій воді протягом 3-4 хв, охолоджують у холодній воді й укладають також пачками у відповідну тару, щільно утрамбовуючи, щоб витіснити повітря і вмістити більшу кількість листя. Під час укладання листки солять, пересипаючи кожний ряд сіллю.

На 1 кг бланшованих і охолоджених листків кладуть 120 г солі.

Після наповнення тари листки притискують зверху дерев'яною решіткою і заливають попередньо прокип'яченим, процідженим та охолодженим розсолем, приготовленим у співвідношенні: 1,0 л води і 60 г кухонної солі. Бродіння тривас 12-15 днів. Під час бродіння і зберігання соління доливають розсолем (1 л води і 70 г солі).

Готове соління зберігають у сухому і прохолодному приміщенні.

### **Гострий стручковий перець солений**

Для приготування цього соління використовують усі сорти дрібно-го перцю. Треба відібрати свіжі, міцні, однакового розміру і не червоні плоди, очистити, наколоти в одному-двох місцях біля плодоніжки і щільно укласти в тару, злегка їх утрамбовуючи. Між рядами плодів при укладанні кладуть такі прянощі: зелень петрушки, вишневе листя і коріння селери та подрібнений хрін. На 1 кг плодів перцю кладуть усього 10-15 г прянощів.

Укладений в тару перець заливають прокип'яченим, процідженим й охолодженим розсолем. На 10 кг перцю приготують розсіл з 7 л води, 420 г кухонної солі, 0,5 л оцту.

Бродіння триває 10-12 днів. Готову продукцію потрібно зберігати у прохолодному місці. Під час зберігання соління треба доливати розсолем, приготовленим в такому співвідношенні: 1,0 л води, 30 г солі і 25 г оцту.

### **Соління з печеного гострого стручкового білого перцю**

Для приготуванні цього соління відбирають міцні, з щільною м'якоттю плоди перцю, які печуть на плиті або решітці. Потім їх охолоджують і, не обчищаючи від шкірочки, щільно укладають в скляні банки, між рядами перцю закладають прянощі — кріп, селеру і зубки часнику. Укладений перець заливають попередньо прокип'яченим охолодженим розсолем. На 10 кг гострого перцю приготують розсіл з 7 л води, 500 г солі і 650 г оцту.

Бродіння триває приблизно 20 днів, готову продукцію потрібно зберігати у прохолодному місці.

### Соління з цвітної капусти

Для приготування такого соління використовують головки цвітної капусти осінніх сортів. Після збирання головок цвітної капусти треба негайно приступати до її переробки, оскільки вона темніє.

Для соління відбирають свіжі, щільні і гладенькі головки, звільняють їх від зовнішніх покривних листків, після чого розрізають на суцвіття. Потім промивають чистою проточною водою, щільно укладають у банки і заливають попередньо прокип'яченим, процідженим й охолодженим розсолем. На 10 кг цвітної капусти приготують розсіл з 5,5 л води, 400 г солі і 400 г оцту.

Бродіння триває 14-15 днів. Готове соління доливають розсолем приготуванням у співвідношенні: 1,0 л води, 30 г солі і 40 г оцту. Готову продукцію потрібно зберігати у прохолодному і сухому місці.

### Соління з моркви

Відбирають моркву з невеликою серцевиною, гладенькою поверхнею, яскравим оранжево-червоним кольором. Моркву замочують у воді, а потім старанно промивають проточною водою, не пошкоджуючи шкірочки. Після миття у моркви обрізають кінці кореня і зелену частину головки.

При приготуванні соління з моркви використовують такі прянощі: кріп, листя і корені селери, а за бажанням і гострий дрібний перець.

На 10 кг моркви кладуть 100-150 г прянощів і 50-60 г гострого перцю. При укладанні моркви прянощі кладуть на дно тари і зверху, а гострий перець — між морквою. Після миття перець треба наколоту в двох-трьох місцях біля насінника.

Наповнені банки заливають прокип'яченим, процідженим й охолодженим розсолем. На (10 кг обчищеної моркви приготують розсіл з 5,5 л води і 250 г солі).

Бродіння триває 20-25 днів. Готову продукцію треба зберігати в сухому й прохолодному приміщенні. Під час зберігання її слід доливати розсолем, приготуванням у співвідношенні: 1 л води і 20 г солі.

### Туршія з груш

Для приготування цього соління використовують стиглі солодкі і без кам'янистих клітин плоди. Потрібно відібрати 10 кг груш, старанно

промиту їх холодною, водою і дуже добре витерти шерстяною ганчіркою, щоб стерти восковий наліт з шкірочки плодів, інакше рідина не зможе проникнути в середину плодів. Добре обтерті плоди укладають у відповідний посуд.

Звичайно, це соління приготують у великих скляних банках з широкою шийкою або в полив'яних глечиках. Груші укладають шарами, пересипаючи кожний шар крупно меленим насінням гірчиці. На 10 кг груш потрібно 500 г гірчиці. Наповнені банки видержують протягом 24 год у прохолодному приміщенні. На наступний день у банки наливають чисту холодну воду. Наповнюють банки так, щоб не змішалася насіння гірчиці. Вода повинна вкрити груші шаром 5-6 см. Наповнені банки обв'язують пергаментним папером і зберігають у сухому і прохолодному приміщенні. Через 25-30 днів продукт готовий до вживання. Мочені плоди мають приємний солодкувато-кислий смак і можуть зберігатися довгий час.

### **Гроновиця (мочений виноград)**

Гроновиця — це соління, яке приготують із столових або винних, але з щільною шкірочкою сортів винограду.

Треба відібрати міцний, стиглий, з великими і добре розвиненими ягодами виноград. Грона винограду слід очистити від м'яких, уражених хворобами і шкідниками, тріснутих і недорозвинених ягід, промити чистою водою і укласти у відповідний посуд, пересипаючи кожний ряд дрібно меленим і просіяним насінням гірчиці. На 10 кг винограду кладуть близько 500-600 г гірчиці. Потім у банку наливають холодну воду, щоб вона покрила виноград. Гроновицю треба зберігати в прохолодному місці, яке добре вентилується. Через 20-25 днів соління готове до вживання. Виноград набуває приємного смаку та аромату, а сік його, приємно кислуватий на смак, можна пити.

### **Туршія з грибів**

Не тільки овочі, а й гриби можна консервувати у вигляді туршії (соління). Готова продукція дуже смачна і збуджує апетит. Консервування грибів у вигляді туршії має ту перевагу, що при переробці не потрібна спеціальна апаратура.

При засолюванні грибів основною консервуючою речовиною є молочна кислота, яка утворюється внаслідок бродіння цукрів, що

містяться в грибах, під дією різних видів молочнокислих бактерій. Молочна кислота, що накопичується у солінні, перешкоджає розвитку гнильних мікроорганізмів, внаслідок чого консервовані таким чином гриби зберігаються тривалий час.

Для правильного перебігу молочного бродіння до грибів не слід додавати більше 2,5-5% солі.

Туршію з грибів приготують так. Очищені і промиті гриби бланшують й укладають у відповідний посуд, причому кожний ряд посипають сіллю і цукром. На 10 кг грибів потрібно 150 г солі і 150 г цукру. Потім гриби заливають водою.

Молочнокисле бродіння триває 14-15 днів при температурі 15-18°C. Протягом цього періоду тара з грибами повинна бути завжди наповнена доверху. Після бродіння гриби зберігають у прохолодному місці.

Для приготування туршії з грибів використовують гриби з твердою (щільною) м'якоттю: лисички, гриб-зонтик, овечий трутовик, звичайний підгрузд. Білі гриби пом'якшуються під час бродіння і стають неприємними для споживання, тому їх і не використовують для приготування туршії.

## ПРОДУКТИ З РИБИ

***З морської і річкової риби через особливу будову її організму не можна приготувати великої кількості, а також різноманітних страв, які б довго зберігались у домашніх умовах.***

***Стійкі продукти з риби приготують переважно солінням і копченням.***

### Солений короп

Коропа, призначеного для засолювання, обмивають у великій кількості води, видаляють нутроші, зябра, розрізають на дві частини. Кожну з цих частин натирають з усіх боків сіллю, укладають у відповідний посуд і зверху засипають товстим шаром солі. Підготовлений так короп виділяє частину соку, внаслідок чого утворюється розсіл, у якому його можна зберігати довгий час.

Перед вживанням рибу вимочують у воді кімнатної температури протягом 2-3 діб, міняючи її кілька разів. Вимоченого до м'якості коропа приготують, як і свіжу рибу.

Так само засолюють і інші види річкової риби — усача, сома, судака тощо.

### **Чорноморські оселедці солені**

Найпоширенішим способом консервування чорноморських оселедців є соління. Призначена для цієї мети риба повинна бути цілком свіжою. Підготовку для соління провадять так: розрізають черевце риби і видаляють усі нутроці. Гостроверхим ножом розрізають кровоносні судини, що знаходяться в глибині грудної порожнини, видаляючи з них кров. Розібраного оселедця 2-3 рази промивають водою, щоб якнайкраще видалити кров, а потім засолюють сухим способом: натирають з усіх боків сіллю, а також наповнюють нею черевце та зяброву порожнину. Потім рибу вкладають в емальований або дерев'яний посуд, посипають сіллю і зберігають у холодному і темному місці. Перед вживанням соленого оселедця вимочують.

### **Пеламіда солена**

Пеламіда — морська жирна риба. Для засолування її підготовляють так: розрізають черевце, видаляють нутроці, зябра і відціджують кров. Характерні для пеламіди компактні м'язи в основі хвоста перешкоджають проникненню солі всередину, що може призвести до псування риби. Щоб уникнути цього біля основи хвоста роблять глибокий надріз до хребта.

Підготовлену пеламіду засолюють сухим способом, наповнюючи черевце і зяброву порожнину сіллю (рекомендується морська не дуже крупна сіль). У надріз, зроблений біля основи хвоста, також засипають сіль, потім рибу вкладають у відповідний посуд, посипають сіллю і зберігають у темному і холодному місці. Перед вживанням солену пеламіду вимочують у воді.

### **Камса (кілька) солена**

Тільки що впійману рибу старанно промивають для видалення прилиплих до неї водоростей і піщинок, солять у відповідному посуді і витримують протягом 24 год. За цей час вона виділить частину соку, внаслідок чого утвориться розсіл. Потім рибу виймають з розсолу й укладають у банки рядами, посипаючи кожний з них сіллю. Для на-



дання рибі аромату можна покласти лавровий лист і чорний перець. Зверху рибу придавлюють гнітом, який через 24 год знімають, банку доповнюють рибою, закривають кришкою і зберігають у холодному і темному місці. Перед вживанням рибу вимочують.

Так само солять ставриду, султанку та іншу дрібну рибу.

### Риба маринована

Для маринування можна використати як свіжу, так і солену рибу. Перше ніж замаринувати свіжу рибу, її треба посолити так, щоб вона набула звичайного солоного смаку і була придатна для їжі.

Солену рибу попередньо вимочують, а потім маринують. Але звичайно використовують свіжу і малосольну рибу, оскільки в маринаді вона смачніша. Призначену для маринування рибу можна відварити.

*Маринад для заливання риби приготують при такому співвідношенні компонентів: на 5 л води використовують, г: цукру — 60, запашного перцю — 2, коріандру — 3, оцту — 100 і солі — 40. Воду разом з прянощами, зав'язаними в кусок тканини, кип'ятять 20-30 хв.*

У приготовлений і охолоджений маринад кладуть рибу, витримують її протягом 3-4 год, потім виймають, відціджують і укладають у банки. Кожного разу рибу можна посипати меленими прянощами (запашним і чорним перцем, корицею, коріандром, імбиром тощо). Можна також покласти цілі лаврові листочки і насіння анісу (ці прянощі вживають у дуже невеликих кількостях тільки для букету).

Укладену в банки мариновану рибу заливають маринадом, накривають банки і зберігають у холодному і темному місці (краще у погребі).

### Верховодка сушена

Верховодка — дрібна риба з невеликою кількістю кісток. Для сушіння її підготовляють так: розрізають черевце, видаляють нутрощі, кожну рибку добре натирають сіллю, укладають у відповідний посуд, видержують протягом 3-4 діб, потім виймають і вимочують для зниження вмісту солі до нормального.

Вимочену рибу підпетлюють (пропускаючи шпагат через хвіст) і підвішують у прохолодному місці, яке добре вентилується, так, щоб вона не зачіпала одна одну. Верховодку сушать 1-2 дні на сонці, а потім у затінку.

### Маринована верховодка в олії

Маринують знесолену і відціджену верховодку (див. «Риба маринована»). При укладанні у скляні банки через кожні кілька рядів кладуть лавровий лист, чорний і запашний перець і поливають невеликою кількістю олії. Укладену рибу придавлюють зверху гнітом і заливають олією.

### Короп баток

Для приготування такого продукту використовують коропа вагою понад 5 кг. Розрізають черевце, видаляють нутроці, відрізають голову і хвіст, потім пластують відділяють хребет і великі кістки. Одержані півтушки нарізають на куски завтовшки 3-4 см, промивають водою, засолюють сухим способом і витримують у відповідному посуді протягом 10-12 діб.

Після засолювання рибу вимочують у воді для зниження вмісту солі до нормального, відціджують, підпетлюють і підвішують у холодному місці, що добре вентиляється, для сушіння. Щоб кусочки були гладенькими, через кілька днів після сушіння їх пресують.

Баток можна приготувати і з іншої крупної риби — осетра, білуги, сома та ін.

### Чирус (сушена скумбрія)

Найпоширенішою сушеною рибою в Болгарії є чирус. Його готують з скумбрії весняного вилову, оскільки тоді вона більш пісна. Призначену для сушіння рибу потрошать, видаляючи нутроці через зяброві кришки, не розрізаючи черевця. Потім її промивають, засолюють, укладають у відповідний посуд, заливають розсолем і витримують протягом доби. Видержану скумбрію промивають чистою водою, нанизують попарно, протягуючи тонкий шпагат або товсту нитку через хвіст, і підвішують для сушіння. Рибу сушать протягом 5-6 днів. Готові чируси знімають і зберігають у підвішеному стані у холодному приміщенні, що вентиляється.

Так само сушать ставриду.

## Риба копчена

Для копчення використовують як велику, так і малу рибу, віддаючи перевагу звичайно більш жирній. Велику рибу пластують, а малу сушать і коптять цілою.

Призначену для копчення рибу засолюють сухим способом (як солону рибу), потім вимочують для зниження вмісту солі до нормального і відціджують. Підготовлену так рибу або окремі куски її підпетлюють на прутики, які встановлюють у коптильні, і коптять від 5 год до 2 діб при температурі 25-35°C. Тривалість копчення залежить від розміру, товщини, виду риби і вмісту в ній жиру. Копчена риба — стійкий продукт.

## Гарози

Гарози — це солена печінка жирної скумбрії осіннього вилову. При видаленні нутрощів скумбрії обережно відділяють печінку розміром 1-2 см, негайно промивають її, щоб відцідити кров, засолюють у глиняному горщику або банці. Через 24 год гарози готові до вживання у їжу. Якщо вони призначені для тривалого зберігання, їх накривають куском тканини (бавовняної або шерстяної), яка вбирає кров, що залишилась. Коли тканина просочиться кров'ю, її перуть, викручують і знову накривають нею гарози. Так повторюють протягом 2-3 днів, а потім заливають гарози олією і зберігають у темному і прохолодному місці.

## Ікра

Ікру виймають навесні з самок коропів, осетрів, шук та іншої риби.

Підготовляють ікру до соління так: обережно відділяють ікру від нутрощів, засолюють і укладають у відповідний посуд. Розсіл, що утворився, зливають. Його можна зливати кілька разів, доки ікра не стане оранжево-червоного кольору. Потім її укладають, добре утрамбовуючи, в банки і заливають прожареною олією, так щоб нею була повністю покрита ікра.

З чиги одержують чорну зернисту ікру, яку використовують у натуральному вигляді, не протираючи. Ікру іншої риби можна протирати.

## ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ЗА ПОЛЬСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ\*

### Розсіл з яловичини

Найкращим м'ясом на розсіл є з куприка, обрізаного від хвоста, або м'ясо від переднього зарізу від кістки. Куприк повинен бути врізаний коротко, щоб був гарний грубий кусок. М'ясо перед приготуванням розсолу добре збити сікачем, щоб не було твердим, обполоскати і промити в холодній воді, але не замочувати, бо найсмачніші соки вода витягне. Вкласти до керамічного горщика, бо розсіл з нього найсмачніший, залити холодною зимною водою. Пропорція — на фунт (400 г) м'яса трохи більше як літр води. Треба швидко заливати для приготування, бо не годиться доливати воду пізніше, бо це відіб'ється на погіршенні смаку розсолу. Якщо м'ясо є без кісток, слід додати ще зо дві обрізні або необрізні кістки. Коли під час приготування виступає наверх піна, треба старанно зібрати її. Як піна перестане нарешті виділятися, треба розсіл посолити до смаку, вкласти одну велику або дві малі моркви, петрушку, кусок селери, цибулю порей, пів великої або одну малу ріпчасту цибулю, засунути в піч для тушкування, а через годину додати півголівки качанної капусти. Горщик накрити кришкою і готувати розсіл на слабому вогні, аби ледь горів 3 години. Перед подачею на стіл, розсіл відставити у сторону і залити двома ложками зимної води, аби устоявся і зібрати зверху розтоплений жир, якщо м'ясо було дуже жирним. Розсіл має набути до того часу гарного золотистого кольору, а м'ясо звикле повинне добре зарум'янитися. Куски нутрощів телячих порізати на дощечці, додати трохи пошаткованої цибулі, моркви, нарізаної кружальцями петрушки, протушкувати на маслі у сковорідці так довго, аж поки не зарум'яниться, потім залити розсолом, а коли буде готовим, влити до повного приготування до горшка. Перед подачею розсіл процідити через густе ситко, додати трохи посіченої петрушки зеленої або цибулі порею і подати з чим хто любить.

---

\*Страви подані за рецептами книги «Marya Ochorowicz-Monatowa. Uniwersalna ksiązka kucharska. Nakładem księgarń E. Wende i SKA. Warszawa-Lwow, 1909».

### Бульйон з яйцем

До легкого розсолу, приготовленого з кістки, додати бульйону і варити 15-20 хвилин, щоб видалити неприємний запах клею. Якщо вдома нема розсолу, можна його приготувати на воді, однак треба додати півложки свіжого масла. На закінчення варіння додати ціле яйце, а коли білок зловиться, ложкою обережно вийняти його до чашки і залити приготовленим бульйоном.

### Суп польський з крупів

Накласти кістки і куски м'яса, як звикле на розсіл, додати два невеликі гриби і декілька великих квасолин. Треба звернути увагу, що блюдо найкраще готувати у глиняному горшку. 3/4 фунта крупів перлових потрохи заливати відстояним розтопленим жиром наверху розсолу, щоб добре розклеїлися. Коли крупа добре розклеїться, додати півложки масла, розтерти добре ложкою, залити розсолем, розмішати і приготувати до роздачі. Перед подачею на стіл всипати до посуду дрібно нарізаної петрушки та кусочки м'яса, зрізані з кістки. Хто любить, можна подати трохи нарізаних свіжих або тушкованих у маслі овочів, чи декілька покришених картоплин.

### Спосіб квашення буряків для борщу

Шість великих або 10 менших столових буряків почистити і помити, покроїти на дрібні куски, а вклавши в дерев'яний чи глиняний посуд (можна і у скляні трилітрові слойки), залити літньою водою. На верх дати кусок житнього квасного хліба і поставити у тепле місце (у селі на комин печі). Через чотири дні буряковий розсіл має бути готовий до вживання. Якщо наверху утворилася пліснява, її потрібно видалити, забрати розмоклий хліб і розмішати добре знизу. Готовий розсіл треба тримати у холодному місці, можна довший час зберігати досить свіжим, але треба його, коли швидко квасніє, злити чистим у бутилі чи слойки і зав'язати пергаментним папером. Буряковий розсіл має завжди бути вдома. Коли один закінчується, зараз же треба наквасити наступний!

### Борщ у горнятах

Приготувати розсіл, як звикле, на кістках з куском свіжої свинини,

голови чи ошийника (1/2 фунта). Крім м'яса додати декілька сушених грибів і 2 більші або 3 менші столові буряки. До того для смаку однак треба додати до половини бурякового розсолу з квашеними буряками. Коли буряки розм'якнуть, вийняти їх, а розсіл перецідити і залити до смаку квасним буряковим. Буряки пошаткувати тонкими пластинками, додати до борщу і тільки раз закип'ятити, бо довге варіння знищує колір і буде їжа терпка. Якщо борщ мало солодкий, додати трохи цукру і подати у кружках. Окремо подаються ще пиріжки чи налисники.

### **Борщ польський з вушками**

Так само готується, як попередній борщ, але подається як суп у тарілках. Подати в окремій посудині приготовлену у розсолі свинину, зрізану з кістки, ковбаски або кусок ковбаси, нарізаної в тарілку і вушка з м'ясом. Борщ влити у посудину разом з порізними буряками. Хто хоче приготувати борщ ошадливіше, замість тих додатків, можна подати до нього тільки краківську кашку, перемішану з дрібно розрізаним яйцем, або подати приготовлену квасолю, картоплю цілу чи жарену.

### **Суп гороховий**

Пів фунта гороху замочити у посуді, щоб набрав маси і став м'яким. Кусок шинки чи свіжої свинини поставити окремо в тарілку. Коли горох буде готовим, добре його розім'яти і перетерти через сито, змішуючи до смаку з шинкою. Заправити суп півложкою муки, засмаженої із солониною, а до загального супу додати порізану шинку. Окремо подати грінки з хліба.

### **Суп помідорний оригінальний**

Приготувати міцний розсіл з яловичини, додавши невеликий кусок телятини і трохи птиці. Окремо тушкувати на маслі фунт помідорів аж до вони готовності — поки не виступить масло. Потім спресувати помідори, залити розсолом, влити склянку білого вина, все разом заправити білками і приступити до варіння. До супу окремо додаються грінки, нарізані з рогаликів або в тарілці, змащені маслом, зрум'янені в печі пиріжки з м'ясом, вимочені в тертому сирі пармезані.

### Суп з щавлю

Приготувати розсіл на кістках і обрізках м'яса. Наповнені добре листям щавлю двоє горнят ополоскати, видушити і добре посікти. Покласти у масло, щоб тушкувалися, трохи посолити, щоб не втратило кольору. Коли розсіл буде готовий, заправити його півлітрою кислої сметани, змішаної з ложкою муки і готувати разом з протушкованим щавлем. До того супу подаються фаршировані яйця або яйця, зварені на твердо, очищені від шкаралупи і покраяні частинами — по одному на кожну особу. Можна замінити яйця одними грінками.

### Суп зарум'янений на сметані

Наставити розсіл на кістках і кусках м'яса, яке потім можна використати на пиріжки чи на фарш до пирогів. Зробити міцний зарум'янений настій з яловичих жил і нутрощів, влити його до розсолу, добре протушкувати у маслі овочі, коли вони зм'якнуть і добре зарум'яняться та пустять сік, ще трохи готувати і влити до чашки для дальшого приготування з м'ясом. Потім розсіл процідити і заправити півлітрою кислої сметани, розмішаної з ложкою муки, а коли вже все буде готове, додати півложечки приправ. Подавати з пирогами чи пиріжками з м'ясом.

### Піджарка яловичини тушкована

Для піджарки найкраще надається вирізка, однак може бути і лопаточна частина чи філейна. Півтора кг такого м'яса після того, як вирізати з нього кістки, добре відбити січеником, обшкребти ножом, не миючи, посолити і потримати півгодини. Опісля обжарити на сильно розігрітому маслі у сковорідці або відразу у каструлі. Однак краще на сковорідці, бо тушкувати піджарку найкраще у керамічному горшку, хоча часто доводиться це робити і у сучасній емальованому чи нікельованому посуді. Коли піджарка зарум'яниться, вкласти її до горщика, полити маслом, в якому рум'янилося, покрити одну велику або дві менші цибулини, додати для смаку трохи грибів, кілька зерен перцю, хто любить, один лавровий листок, і тушкувати на слабому вогні у накритому кришкою горшку 2-3 години, аж поки не стане м'якою. Час від часу піджарку необхідно скроплювати зимною водою, щоб не пригоріла, при чому від холодної води м'ясо стає крихкішим. За

півгодини перед закінченням приготування посипати блюдо півложкою муки, перевернути на обидві сторони, щоб м'ясо добре просочилося соусом. Якщо його замало, можна влити трохи розсолу, викласти у напівглибоку тарілку і полити приготовленим соусом. До піджарки подається картопля ціла, піджарена або пюре чи макарони і найрізноманітніші домашні овочі.

### **Піджарка яловича зі сметаною**

Приготовляється так само як попередня. За півгодини до подання на стіл піджарку тушковану посипати мукою — розмішати півложки муки у стакані кислої сметани, залити нею блюдо, і ще півгодини все протушувати, а після викласти у напівглибоку тарілку і полити приготовленим соусом.

### **Печінка, тушкована у сметані**

З телячої печінки видалити оболочку і намочити на декілька годин у воді, а ще краще у молоці або в маслянці. Потім витерти чистою серветкою, нашпигувати солониною, посолити перед самим тушуванням, бо від передчасного соління печінка твердіє, і викласти на добре розігріте масло, щоб швидко зі всіх сторін зарум'янилося. Додати пів шаткованої цибулі, уважно спостерігаючи, щоб не пригоріла, а коли печінка зарум'яниться, покропити її розсолем або водою і тушувати у каструлі під накритою кришкою 15 хвилин. Наприкінці розмішати четвертину ложки муки у четвертині літра кислої сметани, додати до печінки, а коли буде готова, покроїти її тонкими пластинками і полити приготовленим соусом. Навколо обкласти картоплею. Печінка не повинна тушуватися довше як півгодини, бо буде твердою, ліпше нехай буде легко рожевою.

### **Свиняча філейна вирізка**

Півторакілограмовий кусок філе з кістками посолити і вкласти у ринку на розігріте масло, обрум'янити, а потім, додавши пів покришевої цибулі, тушувати на слабому вогні, скроплюючи холодною водою, аж поки м'ясо не стане м'яким. Хто любить, можна всипати пушку кмину, посипати блюдо мукою, полити соусом, покроїти на шматки. Окремо подати капусту і картоплю.



### **Полядвиця свиняча у сметані**

Свинячу полядвицю посолити, обкласти пластинками лимону і покласти на вогонь, часто поливати маслом. Коли м'ясо зарум'яниться, посипати його мукою, облити декількома ложками кислої сметани, а коли зарум'яниться, покроїти, облити соусом і подати обкладене овочами.

### **Котлети свинячі натуральні**

Обрізані котлети свинячі з кістки легко збити, скропити лимоном, після чого нехай вони так полежать з годину. Перед смаженням посолити, обсипати злегка мукою і смажити на розігрітому маслі або у фритюрі так, щоб масло якомога більше всмокталося, додати соус і жарену картоплю.

### **Свинячий бочок, тушкований з солодкою капустою**

Кусок свинячої боковини із шкіркою покласти у каструлю, наливши туди води, щоб добре закрила м'ясо. Нехай так готується півгодини. Тим часом покроїти дві головки капусти звичайної або румунської на частинки, потримати у солоній воді, вкласти у каструлю з м'ясом, додавши одну порізану цибулю, одну моркву, кусок селери і петрушки. Тушкувати все разом до тих пір, поки м'ясо і капуста не стануть м'якими. Потім вийняти овочі, зробити білий соус з ложки муки, розмішаної у розсолі, залити свинину, дати трохи перцю і потушувати ще з півгодини. Подати на стіл. Капусту дати до салатниці, а м'ясо покроїти і викласти навколо.

### **Соління і приготування шинки**

Вибираючи шинку до соління, треба підібрати таку, щоб була округла, товста, а не пласка, з молоді і не дуже жирної свині. Найкращий кусок середньої величини — 5-7 кг. На таку шинку треба солі 1/4 фунта, наперед обжареній на сковорідці, 20 г селери в порошок, 40 г дрібного цукру, 2 ложки тушкованого коріандру, кільканадцять зерен пахучого перцю і гвоздики. Все те добре вимішати і натерти зі всіх сторін шинку зверху і всередині від кістки, аж поки вся сіль не всмокчеться. Потім покласти те в таке кам'яне місце або в дерев'яну ванну

так, щоб м'ясо тісно прилягало до стінок, обкласти зверху декількома лавровими листками, накрити дерев'яною кришкою і привалити каменем, поставити у кухню на 24 години. Потім вийняти його до холодного або досить зимного місця і принаймні що другий день перевертати на іншу сторону, поливаючи зверху утвореним розсоллом. Після трьох тижнів шинка є готова: треба її чисто обшкребти від приправ (не можна полоскати, бо при тривалішому триманні шинка швидко псується) і дати на зберігання. Її можна вже і відразу вживати, або повісивши у сухому місці зберігати тривалий час. Шинку можна маринувати з осені аж до весни, у літні місяці, коли жарко, шинка в маринаді швидко псується, але приготовлену і копчену навесні можна тримати і ціле літо (у холодильнику). Перед вживанням намочити шинку на ніч у холодній воді.

### **Свинина з картоплею**

Приготовлений на м'яко шмат свинини покроїти пластинками. Окремо приготувати кілограм картоплі. Коли остине, покроїти її кружечками, викласти ними спід каструлі, потім дати шар м'яса і так укладати блюдо аж до верха. Вклавши останній шар картоплі, залити чотирма ложками кислої сметани і вставити до гарячої печі на добрій півгодини, щоб зарум'янилося і повністю зварилося. Подавати у напівглибокій мисці.

### **Кишка з паштетом**

Вепрові нутроці вимити і декілька разів перепустити через м'ясорубку і сито. Потім посолити, поперчити, додати трохи помеленого мускатного горіха і запашного перцю, вимішати з півфунтом приготовленого сала, нарізаного дрібними кусками, з цибулею дрібно порізаною і засмаженою, з двома начубкованими ложками смальцю, влити чашку жирного розсолу і збити з п'ятьма яйцями. Добре розмішану масу наповнити до 4/5 гладкої свинячої кишки, довжиною 25 см, закріпити на кінці загостреним патичком, щоб м'ясо не виливалося і готувати в обширному посуді добрих півгодини. Потім все викласти на мить у холодну воду, а на другий день покроїти холодну паштетівку у тонкі полотняні хусточки.

### Сальцесон

Для сальцесону береться свиняча голова з вухами чи обрізана, шкірки з боків з вузьким пасмом солонини, серце, нирки, селезінку і язик. Накласти все, посолити і варити з цибулею, овочами і корінням. Коли м'ясо розм'якне, вийняти його у миску, відділити з голови кістки, а коли охолоне, покроїти кубиками, поперчити звичайним і душистим перцем, додати трохи майорану і залити пів на пів розсолем, в якому м'ясо готувалося, і кров свиняча із сіллю добре витяглася, а м'ясо вільно плавало у розсолі. Потім влити то все до шлунку або грубої кишки яловичої, зашити отвір і покласти до обширної посудини з гарячою водою. Готувати менше півтора години. Можна перекопатися чи сальцесон готовий, проколовши його сірником. Якщо кров не покажеться, лише чистий сік, тоді вийняти його, на мить замочити у холодній воді, загорнути у рушник, приваливши дошкою і каменем, щоб сальцесон сплескався, і залишити його так на 12 годин.

### Курчата тушковані з горошком

Обрум'янити на добре розігрітому маслі почищені і посолені курчата, а всипавши до них літр зеленого горошку, залити розсолем або водою рівно настільки, щоб горошок був накритий, і тушкувати до тих пір, поки курчата і горошок не стануть м'якими. Тоді посипати мукою, цукром до смаку, трохи посолити, а перед самою подачею всипати ще зеленого горошку і петрушки. Горошок викласти посередині напівглибокої тарілки, а зверху — курчата, розрізані на чотири частини.

### Курчата, тушковані з грибами

Почищені і посолені курчата покроїти на чотири частини, зарум'янити у сковорідці у маслі, потім присмажити до золотистого кольору із дрібно нарізаною цибулею, наприкінці додати декілька свіжих білих або інших тонко порізаних грибів, всипати трохи солі, перцю, і, часто помішуючи, тушкувати, накривши кришкою, так задовго, аж поки курчата не стануть м'якими. Можна подавати блюдо викладене на маслі або також вливши півсклянки сметани, розмішаної з чверть ложки муки — у такому разі треба блюдо ще з 10 хвилин потушкувати.

### Гуска або качка запечені

Найкраще надаються до запікання молоді піврічні птиці. Якщо вдома вони забиваються, то треба кров спустити і розмішати з оцтом і сіллю для чорного супу. Гуску чи качку потрібно старанно обскувати від пір'я і повитягати його залишки (шпичаки), потім обпалити над вогнем, витерти чистою тканиною, а потім відрізати голови з шиєю та крильця і лапи до колін. З відкритого черевця вийняти нутроці, а шлунок і печінку обережно забрати, щоб не зачепити їх жовчю. Потім виполоскати у декількох водах і витерти чистою тканиною, винести на 1 чи 2 дні до підвалу. Взимку, коли можна тушки зберігати довше, краще після обскубування, завісити їх на гаку. І діставати в міру необхідності. За дві години перед запіканням натерти тушку ззовні і всередині сіллю і подрібненим майораном, а до каструлю (для любителів) можна додати яблука, очищені від шкірочки і серцевини з насінням і пекти в гарячій печі (духовці), поливати часто власною підливою, щоб шкірка зверху добре зарум'янилася і стала крихкою. Якщо качка чи гуска тушкується з запіканки, треба заливку зливати і підлити ложку води, щоб не злипалася. Спочатку страву пекти при сильному, а потім допикати при слабшому вогні. Середня гуска вимагає півтора години часу, качка — годину. Яблука з каструлі зацукрувати і обкласти ними напівглибоку тарілку, а якщо печеться без яблук, то окремо подати квашену тушковану капусту або квашену з яблуками і помідорами. Хто любить, можна до блюда додати цибулі, дрібно нарізаної і піджареної до золотистого кольору, а подаючи гуску чи качку, підливу з-під неї процідити і або полити до верху або подати окремо у соусниці.

### Качка, тушкована з червоною капустою

Головку червонокочанної капусти пошаткувати, промити у воді, посолити і скропити лимонним соком аби набула гарного кольору. Потім засмажити кусок дрібно нарізаної солонини і пів цибулі з половиною ложки муки, вкласти в неї капусту, залити склянкою червоного вина, всипати ложечку цукру і трохи перцю. Окремо зарум'янити, як звикле, почищену і посолену качку, а потім покласти до капусти разом з маслом, в якому вона готувалася, тушкувати на слабому вогні під кришкою аж поки не стане м'якою. Подаючи на стіл, укласти качку на спід напівглибокої тарілки, присипавши капустою, або подавши на стіл у нікельованій ринці (каструлі).

### Фаршировані яйця

Зварити на твердо, покласти у холодну воду яйця, а коли остинуть, розрізати вздовж гострим ножом на дві половинки разом зі шкаралупою, уважаючи, щоб вона не пошкодилася. Вибрати уважно яйця ложечкою, порізати, поперчити, посолити, хто любить, додати трохи зелені, і засмажити з ложкою масла і двома або трьома ложками кислої сметани. Потім той фарш накласти назад у шкаралупу, посипати тертою булкою і засмажити легко на маслі, кладучи посипаною стороною донизу. Можна той фарш накласти у маленькі круглі глибокі тарілки, залити рум'яною булочкою з маслом і вставити на хвилину до печі, а потім подати до столу. Таке блюдо можна також приготувати з гусячих чи качиних яєць.

### Фаршировані холодні яйця

10 яєць приготувати на твердо, очистити від шкаралупи, покроїти вздовж на половинки, і вижнявши з них жовтки, приготувати фарш: на два яйця одну сардельку намочену і виняту з оцту, кусок готової риби, трохи кропу і жовтків, все це дрібно порізати, додати трохи солі, перцю, ложку кислої сметани і пів ложки гірчиці. Добре все вимішати, накласти з чубком у половинки білків і, уклавши у напівглибоку тарілку. У соусницю налити гірчичного соусу. Є то досить смачна холодна закуска з яєць.

### Білі гриби, тушковані з маслом

Помити у воді справжні білі гриби, відрізати шапочки від коріння, при цьому уважно бракуючи червиві. Чисті покрити кубиками, а вклавши до каструлі, посолити, поперчити, додати половину дрібно нарізаної цибулі і тушувати під кришкою, часто мішаючи, щоб гриби не пригоріли. Коли сік, який виділяють з себе гриби, перестане виходити, додати ложку масла і тушувати на слабому вогні, щоб не пригоріли. Гриби чим довше тушкуються, тим смачніші, тому це робити треба не менше двох годин.

### Гриби сушені, як свіжі

Перед приготуванням гриби помити, намочити на ніч у молоці, а

вранці відцідити, посолити, поперчити, додати половину надрібно порізаної цибулі, ложку масла і тушувати більше години під кришкою. Перед подачею легко притрусити мукою і влити чверть літра кислої сметани. Такі гриби взимку є дуже смачні до м'яса, мало чим відрізняючись від свіжих.

### **Котлети з сушених грибів**

120 грам сушених грибів помити у воді і приготувати. Коли розім'януть, відцідити, перепустити разом з двома намоченими у молоці і відтиснутими булками через м'ясорубку. Пів цибулі натерти на терці, тушувати на біло на маслі, вкласти до неї грибно масу, посолити, поперчити і засмажити на слабому вогні. Коли пристигне, вбити два цілі яйця, додати ложку дрібно нарізаної зеленої петрушки, зробити овальні котлетки, виваляти їх у натертій булці і смажити на маслі, як котлети з м'яса. Подавати з жареною картоплею і з гострим соусом до смаку, чи соусом грибним.

### **Салат з огірків (мізерія)**

Зелені свіжі огірки почистити від шкірки, пошаткувати на шатківниці або покроїти ножом якнайтоншими кружечками і посолити. Через півгодини, коли огірки пустять сік, витерти добре салфеткою, щоб огірки не втратили звичний смак, поперчити оцтом і олією. Можна додати до них трохи дрібно посіченого кропу, а хто любить солодкувате, додати трохи цукру.

### **Мізерія зі сметаною**

Так приготувати огірки як попередньо, заправити четвертиною літра густої кислої сметани, змішаної з двома ложками оцту, а по верху посипати білим перцем.

### **Салат з селери**

Старанно вибрати декілька селер та приготувати до м'якості у солоній воді, додавши дві або три ложки оцту. Вийнявши, покласти у холодну воду, а коли вистигне, покроїти якнайтоншими пластинками, поперчити, вимішати з дрібно нарізаною цибулею, кропом і заправити оцтом і олією.

## ЗМІСТ

<b>ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ЗА УКРАЇНСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ .....</b>	<b>3</b>
ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ .....	3
КАНАПКИ (БУТЕРБРОДИ) .....	3
ВУЗЛИКИ НА ПАМ'ЯТЬ .....	4
САЛАТИ .....	5
ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ .....	13
ПЕРШІ СТРАВИ .....	15
БОРЩІ .....	15
СУПИ .....	18
ДРУГІ СТРАВИ .....	24
СТРАВИ З ОВОЧІВ .....	24
СТРАВИ З КАРТОПЛІ .....	31
М'ЯСНІ СТРАВИ .....	35
ВИРОБИ З РУБЛЕНОГО М'ЯСА .....	43
СТРАВИ З ПТИЦІ .....	46
ВИРОБИ З СУБПРОДУКТІВ .....	52
СТРАВИ З РИБИ .....	56
СТРАВИ З БОРОШНА .....	63
<b>ОВОЧЕВІ КОНСЕРВИ ЗА УКРАЇНСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ .....</b>	<b>74</b>
НАТУРАЛЬНІ КОНСЕРВИ .....	74
ОВОЧЕВІ САЛАТИ .....	80
ОВОЧЕВІ ЗАКУСОЧНІ КОНСЕРВИ .....	85
ОВОЧЕВІ МАРИНАДИ .....	93
СОУСИ .....	102
ТОМАТОПРОДУКТИ .....	104
<b>ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ЗА УГОРСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ .....</b>	<b>106</b>
<b>КОНСЕРВУВАННЯ ЗА УГОРСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ .....</b>	<b>123</b>
<b>ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ЗА БОЛГАРСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ .....</b>	<b>127</b>
<b>КОНСЕРВУВАННЯ ЗА БОЛГАРСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ .....</b>	<b>133</b>
ТУРШІЇ (КВАШЕНІ, СОЛЕНІ ОВОЧІ, ПЛОДИ І ГРИБИ) .....	139
ПРОДУКТИ З РИБИ .....	143
<b>ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ЗА ПОЛЬСЬКИМИ РЕЦЕПТАМИ .....</b>	<b>148</b>

**Вишукані страви на кожен день.**  
— Косів. Писаний Камінь. 2017. — 160 с.

Під загальною редакцією Михайла Городенка

Підготовлено до друку 13.07.2017. Підписано до друку 13. 07. 2017.  
Формат 70x100/16. Папір крейдяний. Гарнітура Ariel Cug.  
Друк офсетний.

Видруковано в ПП «Писаний камінь» (директор М.Д. Павлюк),  
м. Косів, вул. Незалежності, №28  
Свідоцтво Державного реєстру серія ІФ №5083  
Тел/факс (03478) 2-24-91  
E-mail:evrira-pk@ukr.net