

КУЛИНАРНЫЕ РАДОСТИ



ВКУСНЫЕ БЛЮДА из ГОВЯДИНЫ и БАРАНИНЫ закуски • супы • горячее

ОЧЕНЬ
МНОГО
РЕЦЕПТОВ





ВКУСНЫЕ БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ И БАРАНИНЫ закуски • супы • горячее



Москва
2015

СОДЕРЖАНИЕ

Закуски

Рулетики из говядины с черносливом.....	4
Мясная нарезка под зеленым соусом.....	4
Фрикадельки в шафранно-лимонном соусе.....	4
Огурцы с мясом по-корейски.....	5
Лабскаус — закуска настоящих моряков.....	5
Кебаб из пряного фарша на гриле.....	5
Слоеный мясной хлеб.....	6
Мясные роллы.....	6
Рулет из баранины с миндалем.....	6
Мясо к завтраку.....	7
Теплый салат с говядиной.....	7
Паровая говядина, шпигованная морковью и пастернаком.....	7
Мясной паштет для завтрака или перекуса.....	7
Карпаччо от Киприани.....	8
Форшмак.....	8
Закуска из жгучего перца.....	8
«Султанчики» — блины с мясом.....	8
Рулет из говядины «Павлиний хвост».....	9
Мясной рулет с яйцом.....	9
Тефтели из говядины с яблоком в апельсиновом соусе.....	9
«Многофункциональный» рулет.....	10
Рисовые блинчики с отварной говядиной.....	10
Паштет из телятины с колбасой и ветчиной.....	10
Праздничная говядина в тесте, начиненная луком-пореем.....	11
Роллы из говядины с грибами в сидровом соусе.....	11
Телятина «под тунца».....	11
Инжир, фаршированный мясом, сухофруктами и орехами.....	12
Запеченная говядина с соусом тоннато.....	12
Паштет из говядины с сельдереем.....	12
Мясной пирог-рулет с зеленым горошком.....	12
Карпаччо из говядины.....	13
Мясные шарики в медовой глазури и кунжуте.....	13
Колбаски из телятины с маслинами и сыром.....	13
Говяжьи рулетики с сыром и яблочной ноткой.....	13
Телятина «Халва» в ореховом маринаде.....	13

Супы

Томатный суп с фасолью и фрикадельками.....	14
Куббе — суп с клецками из булгура с мясной начинкой.....	14

Суп с грибами, вином и лимонным соком.....	15
Гамбургер-суп (сливочно-сырный суп с фаршем).....	15
Марокканская харира (пряный нутто-чечевичный суп).....	15
Венгерский суп-гуляш с клецками-чипетке.....	16
Башкирский элеш.....	16
Суп с фасолью, телятиной и печеными овощами.....	16
Говяжий суп с чечевицей и черносливом.....	16
Суп с курагой и кускусом по-мароккански.....	17
Пикантный суп-конструктор на азиатский манер.....	17
Летний суп с вином и фаршем.....	17
Харчо (вариант).....	18
Бурчак-шурпа.....	18
Шурпа на мангале.....	18
Юварлакья супа авголемоно — критский суп.....	19
Шурпа по-алма-атински.....	19
Мошова — узбекский суп с машем и бараниной.....	19
Чучвара шурпа — бульон с пельменями по-узбекски.....	19
Суп с яичной лапшой.....	20
Баранина, тушенная с машем в ароматном бульоне.....	20
Нуттовый суп с мясом и овощами на пару.....	20
Терланский винный суп.....	21
Борщ с пекинской капустой и щавелем.....	21
Суп «Осенний ноктюрн».....	21
Густой суп с говядиной и шпецлями.....	22
Фасолевый суп с солеными огурцами.....	22
Кололик — армянский суп из баранины.....	22
Необычные фрикадельки с бульоном.....	22
Шарба — ароматная ливийская похлебка.....	23
Мастава.....	23
Татарский суп из баранины с чечевицей и рисом.....	23
Мясной суп с машем и рисом.....	24
Грибной суп с говядиной.....	24
Суп с телятиной и овощами.....	24
Простой домашний суп с бараниной и яичной лапшой.....	25

Горячее

Испанское рагу.....	25
Кявари кюфта.....	25

Баранья грудинка, начиненная пикантным фаршем со шпинатом.....	25
Баранья нога на мангале	26
Баранья лопатка по-деревенски	26
Седло барашка по-нормандски	26
Пепозо	26
Телятина по-орловски.....	27
Баранья ножка, запеченная с лавандой, розмарином, тимьяном и чесноком	27
Баранина, запеченная с сухофруктами	27
Говядина в вине с ароматными травами.....	28
Баранья грудинка с крыжовником.....	28
Гуштнут — баранина с нутом по-узбекски	28
Говядина с кисломолочной подливой.....	28
Фахитос с говядиной	29
Финско-карельское жаркое.....	29
Ленивые голубцы с новой ноткой.....	29
Тефтели из баранины с вишней в винном кляре	29
Баранина, фаршированная сулугуни.....	30
Рагу из баранины по-гречески	30
Говядина с грибами с сельдереем в остром соусе.....	30
Стейк в луковом маринаде с ароматным маслом.....	30
Баранина в медовом маринаде с томатами и перцем	31
Мясо, тушенное по-кабардински	31
Говядина с фасолью, тушенная «по-красному»	31
Баранина в красном вине с грецкими орехами	32
Запеченный окорок ягненка.....	32
Котлеты из баранины с маринованным перцем и сыром.....	32
Говядина по-бургундски.....	32
Говядина по-архангелогородски	33
Тушеная баранина с мятой.....	33
Говядина, запеченная в пергаменте	33
Турецкий пилав.....	33
Ирландское рагу.....	34
Баранина-гриль в пряном йогурте.....	34
Фаршированные виноградные листья под мятным соусом.....	34
Гуляш	35
Телятина с вишней и розмарином в шоколадном соусе	35
Нога барашка с мятно-кедровой корочкой.....	35
Мясные рулетики с вишней, бальзамом и корицей.....	35
Мясная подлива «Ностальгическая».....	36
Говядина с черносливом.....	36

Говяжья ножка в меду	36
Ирландское рагу с бараниной по-деревенски	37
Чанахи с мясом и перцем	37
Телятина, тушенная с картофелем, черносливом и сельдереем.....	37
Телячьи стейки с овощами-гриль	37
Стейк в соевом маринаде.....	38
Говяжья голяшка в томатном соусе	38
Кебабы из баранины, запеченные в лаваше.....	38
Ножки барашка, запеченные с овощами.....	38
Говядина в соусе терияки	39
Стейк «Монреаль»	39
Ароматная подлива с говядиной.....	39
Рис с бараниной.....	39
Татаки из говядины	40
Мини-стейки с гарниром из риса и чечевицы	40
Баранья нога по-австралийски.....	40
Телятина с грушей и изюмом «Карбонадо»	40
Баранья корейка с гарниром из бобовых и перловки.....	40
Баранина с овощами для настоящих мужчин	41
Кебаб из баранины	41
Яхни — тушеная говядина со специями	41
Телятина с кунжутом	42
Баранина, запеченная с финиками	42
Форикол — баранина по-норвежски.....	42
Шах ковок — «Царская тыква».....	42
Телятина с лимонной морковью	42
Рубленый бифштекс с черносливом.....	43
Телятина с апельсином и розмарином.....	43
Шашлык из баранины.....	43
Венгерская токань с творожно-укропными клецками.....	43
Шницели из телятины по-римски	44
Баранина в гранатовом маринаде	44
Кийма шашлык — рубленый шашлык по-узбекски	44
Баранина-гриль в греческом стиле	44
Телятина с яблоками и айвой в апельсиновом соусе	44
Рулетики из телятины в беконе	45
Мясо под картофельной крышкой	45
Баранина с хурмой и мятой.....	45
Баранина по-критски.....	46
Пряная баранина с курагой	46
Фасоль по-бретонски	46

Алфавитный указатель.....	47
---------------------------	----

Рулетики из говядины с черносливом

Автор: Елена Семенченко (кыш)

600—700 г говядины • 20 шт. чернослива
 • 1—2 луковицы • 200 мл красного полусладкого вина • 100 мл хереса • 1—2 ст. л. сметаны • Соль
 • Перец • 1/2 ч. л. розмарина • Лавровый лист • 1 ст. л. растительного масла

1. Говядину нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1 см. Отбить тонко и ровно, без разрывов. Куски мяса не должны быть слишком большими. Замариновать в смеси вина и растительного масла, оставить на ночь.
2. Каждую пластину мяса посолить, поперчить, завернуть внутрь чернослив.
3. На дно кастрюли или сотейника налить растительное масло, сверху выложить слой нарезанного и посоленного лука. На лук положить рулеты из мяса. Если остался чернослив, распределить его между рулетами. Посыпать розмарином, смазать толстым слоем сметаны, полить хересом (воду добавлять не нужно). Поставить на минимальный огонь и готовить под крышкой 1,5 часа.

Мясная нарезка под зеленым соусом

Автор: Наталья Гурдина (chef Ruletka)

3,5 литра воды • 1,2 кг говяжьего языка • 1,2 кг филе говядины • 100 г стебля сельдерея • 150 г моркови • 120 г репчатого лука • 2 лавровых листа • 15 горошин душистого перца • Соль
 Соус: 120 г петрушки • 60 г зеленого базилика • 50 г мяты • 2 крупных зубчика чеснока • 50 г кориандра • 30 г каперсов • 65 г филе анчоуса • 1 1/2 ст. л. дижонской горчицы • 2 ст. л. красного винного уксуса • 8 ст. л. оливкового масла • Смесь перцев • Соль

1. Язык положить в восьмилитровую кастрюлю и залить 3,5 л холодной воды (не солить). Довести бульон до кипения на среднем огне, снять пену, добавить говядину. Варить на среднем огне до появления пены (вторично бульон до кипения не доводить). Снять пену, добавить душистый перец, лавровый лист и соль. Накрыть кастрюлю крышкой, дождаться момента, пока крышка не задрезжит и из-под нее не пойдет пар, и убавить огонь до минимального.
2. Через 1 час добавить морковь, лук и сельдерей. Готовить еще 30 минут на минимальном огне. Язык извлечь из бульона и, не остужая, обдать холодной водой, очистить от кожицы, срезать нижний

жир. Завернуть язык в фольгу и убрать в холодильник. Говядину остудить в бульоне, обернуть фольгой, убрать в холодильник на 5—8 часов.

3. Зелень вымыть и обсушить. Отделить у мяты, базилика и петрушки листья (ветки в соус не идут). Измельчить зелень (до состояния пюре не доводить). Кориандры, каперсы, анчоусы и чеснок также измельчить. Смешать рубленую зелень с рыбно-овощной смесью, добавить уксус и горчицу. Заправить соус оливковым маслом, поперчить и посолить, если требуется. Накрыть крышкой и убрать в холодильник на 2—3 часа.

4. Мясо нарезать поперек волокон, язык — наискосок. Подавать нарезку с соусом.

Фрикадельки в шафранно-лимонном соусе

Автор: Наталья Гурдина (chef Ruletka)

400 г говядины или телятины • 300 г постной баранины
 • 100 г курдючного бараньего жира или соленого свиного сала • 120 г сыра с голубой плесенью
 • 2 зубчика чеснока • 40 г петрушки • 30 г зеленого лука • 1 стакан панировочных сухарей • По 1/2 ч. л. сухих орегано, тимьяна и майорана • 1 л растительного масла • Соль • Перец



Соус: 600 мл сливок (20%) • 2 зубчика чеснока • Цедра с $\frac{1}{2}$ лимона • 1 ст. л. лимонного сока • 1 палочка корицы • 1 ч. л. душистого перца горошком • $\frac{1}{2}$ ч. л. черного перца горошком • $\frac{1}{2}$ ч. л. нитей шафрана • 2 ст. л. кипятка

1. Говядину, баранину и курдючный жир пропустить через мясорубку. Чеснок, петрушку и зеленый лук измельчить в однородную пасту.

2. Соединить мясной фарш, пасту из зелени и чеснока, влить 50 мл воды, приправить солью и перцем. Тщательно вымесить фарш, затем отбивать о стол в течение 15 минут.

3. Сыр разрезать на 34 кубика со стороной 1 см. Соединить панировочные сухари, орегано, майоран и тимьян. Смоченными в теплой воде руками брать по 1 ст. л. фарша, класть в центр кусочек сыра и формировать шарик. Обвалять фрикадельки в сухарях с травами и переложить на разделочную доску.

4. Разогреть масло для фритюра до 170 °С. Небольшими партиями (по 6–8 штук) обжаривать фрикадельки до золотистого цвета (7–9 минут). Готовые фрикадельки выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Держать в тепле.

5. Шафран залить 2 ст. л. кипятка на 20 минут. С лимона снять цедру, 1 ст. л. сока выжать в подходящую посуду. Раздавить зубчики чеснока, не очищая.

6. В сотейнике соединить сливки, корицу, чеснок, черный и душистый перец. Довести до кипения и готовить на умеренном огне 20 минут (должно выкипеть около 100 мл сливок). Процедить сливки через сито с мелкой ячейкой и вернуть в сотейник. Добавить цедру, лимонный сок и настой шафрана. Довести соус до кипения, слегка остудить и перелить в порционную посуду.

7. Теплые фрикадельки нанизать на шпажки и подавать с соусом.

Огурцы с мясом по-корейски

Автор: Елена Семенченко (кыш)

800 г огурцов • $\frac{1}{3}$ ч. л. соли • 500 г телятины • 1–2 луковицы • 1 сладкий перец • 3 зубчика чеснока • 1 ст. л. сладкого соуса чили • $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара • $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кориандра • 4 ст. л. соевого соуса • 2–3 ст. л. уксуса (5%) • Растительное масло

1. Огурцы нарезать брусочками длиной 5 см. Сложить в миску, посолить и оставить на 30 минут.

2. Нарезать лук и сладкий перец соломкой, мясо — тонкими брусочками.

3. Огурцы слегка отжать, сок вылить. Добавить к огурцам кориандр, сахар, соус чили, 2 измельченных зубчика чеснока.

4. В глубокой сковороде на сильном огне быстро обжарить мясо. Как только жидкость выпарится, добавить лук, обжарить до смягчения лука.

Влить соевый соус, выдавить зубчик чеснока, всыпать сладкий перец, быстро перемешать и переложить содержимое сковороды на огурцы. Через 5 минут перемешать, попробовать, если нужно, добавить специи и соль. Накрыть блюдо пищевой пленкой и оставить в прохладном месте до остывания.

Лабскаус — закуска настоящих моряков

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

500 г картофельного пюре • 300 г говяжьей тушенки • 1 большая луковица • 100 г маринованной свеклы • 50 г смальца • Соль • Перец

Подача: Яйца • Филе сельди • Маринованные огурцы • Маринованная свекла

1. Отварить картофель, приготовить из нее пюре. Лук и говядину потушить на смальце. Маринованную свеклу мелко нарезать. Все компоненты смешать, посолив и обильно поперчив.

2. Из филе сельди свернуть рольмопсы, положив внутрь небольшой маринованный огурец и нарезанный полукольцами лук.

3. Поджарить яичницу-глазунью.

4. Выложить картофельно-мясную смесь на тарелку, рядом положить рольмопс, кусочки огурца и свеклы, а сверху разместить яичницу.

Кебаб из пряного фарша на гриле

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

1,5 кг говядины • 3–4 см корня имбиря • 2 луковицы • 2–3 зубчика чеснока • 1 ст. л. дижонской горчицы • По 2 ст. л. соевого и устричного соуса • Соль • Перец

1. Лук, имбирь и чеснок очистить. Пропустить говядину с овощами через мясорубку, добавить приправы и специи по вкусу. Вымешивать руками 10–15 минут до гладкости и однородности. Убрать фарш на 1 час в холодильник.

2. Деревянные шпажки на 30 минут замочить в воде.

3. Минимум за полчаса до приготовления вынуть фарш из холодильника, еще раз вымесить. Из небольших порций фарша сформировать кебабы на шпажках. Фарш должен плотно прилегать к шпажке и держать форму.

4. Обжаривать кебабы на решетке гриля при среднем жаре примерно по 5 минут с каждой стороны (время приготовления зависит от размера полуфабрикатов).

5. Готовые кебабы подавать с зеленью, свежими овощами и хлебом.

Слоеный мясной хлеб

Автор: Светлана Авдеева (Svettt)

1 кг говядины или телятины • 1 морковь • 1 луковица
• 2–3 зубчика чеснока • 1 маленький кабачок
• 2 сладких перца (красный и желтый) • 1 помидор
• 2 яйца • 2 ломтика белого хлеба (без корки) • 200 мл
сливок (33%) • 3 ст. л. растительного масла • 1 ч. л.
сухого базилика • Соль • Перец

1. Хлеб без корок замочить в 175 мл сливок. Мясо пропустить через мясорубку вместе с хлебом (не отжимать). Добавить базилик, яйца, соль, перец, тщательно вымешать.
2. Лук и морковь очистить, лук нарезать тонкими полукольцами, морковь — тонкой соломкой. В сковороде разогреть 1 ст. л. масла и обжаривать овощи 7–8 минут. Переложить в миску.
3. Перцы промыть, удалить семена, нарезать тонкими полукольцами. Помидор — небольшими кубиками. В сковороде, где жарился лук, разогреть 1 ст. л. масла и готовить перец 5 минут, добавить помидор, посолить, поперчить и тушить под крышкой 5 минут. Переложить в отдельную миску.
4. Кабачок и чеснок очистить, чеснок измельчить, кабачок нарезать мелкими кубиками. В оставшемся масле обжаривать кабачок с чесноком 4 минуты, посолить и поперчить по вкусу.
5. Прямоугольную форму для запекания смазать маслом, дно застелить пергаментом. Выложить на дно формы $\frac{1}{3}$ фарша, разровнять. Сверху выложить кабачки, накрыть слоем из лука с морковью. На овощи выложить еще $\frac{1}{3}$ фарша, раз-

ровнять, затем — перец с помидорами. Накрыть оставшимся фаршем, смазать оставшимися сливками и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 40–45 минут. Готовый хлеб остудить в форме и подавать как холодную закуску или как основное блюдо.

Мясные роллы

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

400 г говяжьего фарша • 1 луковица • 2 ст. л. соевого соуса • Перец • 2 листа нори • Японские панировочные хлопья • 1 яйцо • Растительное масло • Вустерский или соевый соус

1. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в большом количестве масла до хруста, вынуть лук шумовкой.
2. В фарш добавить лук, соевый соус, перец, хорошо вымешать.
3. В тарелке взбить вилкой яйцо, в другую тарелку насыпать панировочные хлопья.
4. Листы нори разрезать на 4 части. Брать немного фарша, формировать колбаску, класть на край кусочка нори и сворачивать рулетом.
5. В глубокой сковороде разогреть масло. Каждый ролл обмакнуть в яйцо, затем в хлопья. Жарить на умеренном огне до готовности.
6. Подавать теплыми с вустерским или соевым соусом.

Рулет из баранины с миндалем

Автор: Светлана Авдеева (Svettt)

Баранья нога без кости весом 1,5 кг • Небольшой пучок укропа • 100 г обжаренного миндаля • 4 ст. л. оливкового масла • Сок 1 лимона • 2 зубчика чеснока • 2 ч. л. соли • $\frac{1}{2}$ ч. л. перца



1. Чеснок раздавить плоской стороной ножа, порубить вместе с укропом, добавить соль и перец, перемешать.
2. Половину миндаля крупно порубить ножом.
3. Мясо распластать на рабочей поверхности и хорошо отбить, посыпать солью, перцем и рубленым миндалем, свернуть туго в рулет, перевязать кулинарной нитью или шпагатом. По всей поверхности рулета через каждые 4–5 см сделать надрезы глубиной около 2 см. Оставшиеся целые ядра миндаля обвалять в чесночно-укропной смеси и вложить в надрезы.
4. В оставшуюся чесночно-укропную смесь влить сок лимона и оливковое масло, перемешать. Смазать рулет со всех сторон. Выпекать в разогретой до 190 °С духовке, периодически смазывая выделяющимся соком. Время запекания — по 20–25 минут на каждые 400–500 г

веса. Для уверенности можно проткнуть мясо ножом в самом толстом месте — если выделяющийся сок прозрачный, блюдо готово. Готовый рулет на 10 минут накрыть фольгой, затем снять шпагат и подавать.

Мясо к завтраку

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

400 г телятины (вырезка) • 2 ст. л. оливкового масла
• 2 ст. л. сухого белого вина • 2 ст. л. темного соевого соуса • По 1/2 ч. л. черного, душистого и розового перца горошком • 1 ч. л. молотой паприки • 2 лавровых листа
• Соль

1. Мясо промыть и обсушить.
2. Перемешать три вида перца (можно растолочь) с маслом, соевым соусом, вином, паприкой, добавить лавровый лист. Посолить, если нужно. Мясо залить маринадом, положить в герметично закрывающийся контейнер и убрать в холодильник не менее чем на 12 часов.
3. Поместить мясо в противень, застеленный фольгой, накрыть сверху фольгой и запекать в разогретой до 200 °С духовке 30 минут, затем убрать верхний лист фольги и запекать еще 15–20 минут. Готовое мясо остудить (не менее 2 часов) и нарезать.

Теплый салат с говядиной

Автор: Елена Семенченко (кыш)

300 г говядины (вырезка) • 350 г тыквы
• 150 г консервированной кукурузы в початках
• 1 шт. лука-порея (белая часть) • 2 помидора
• Пучок листового салата • Петрушка • Укроп
• Растительное масло • 3 ч. л. соевого соуса
• 1 ч. л. сахара • 100 мл сухого белого вина
• 1 ч. л. кунжута • Соль • Перец

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать тонкими пластинами, посыпать перцем, добавить 1 ст. л. масла и хорошо перемешать.
2. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать брусочками, порей — кольцами. Каждый початок кукурузы разрезать вдоль пополам, помидоры нарезать дольками. Соевый соус смешать с сахаром и вином. Все продукты подготовить и нарезать заранее.
3. Тыкву обжарить очень быстро на сильном огне, немного посолить, выложить в отдельную посуду. В этой же сковороде обжарить говядину, добавить порей и кукурузу, готовить примерно 1 минуту. Влить в сковороду смесь вина с соевым соусом, перемешать. Добавить помидоры и зелень, огонь выключить, осторожно перемешать.

4. Выложить салат порционно на салатные листья, посыпать кунжутом и сразу подавать.

Паровая говядина, шпигованная морковью и пастернаком

Автор: Елена Семенченко (кыш)

700 г говядины (толстый край) • 1 небольшая морковь
• 1 корень пастернака • 1/2 ч. л. молотого кориандра
• 1 ч. л. хмели-сунели • Соль • Перец

1. Мясо замочить на ночь в рассоле (1 ст. л. соли на 200 мл воды).
2. Корень пастернака и морковь очистить и нарезать продольными тонкими брусочками.
3. Вынуть мясо из рассола, обсушить. Длинным тонким ножом сделать продольные проколы и вставить в них брусочки моркови и пастернака.
4. Мясо натереть перцем, обсыпать со всех сторон пряностями. Поместить на решетку пароварки и готовить под крышкой 60 минут с одной стороны, перевернуть и готовить еще 50 минут. Остудить до теплого состояния, не вынимая из пароварки. Потом поместить мясо под пресс до полного остывания. Завернуть в фольгу, убрать в холодильник на ночь.

Мясной паштет для завтрака или перекуса

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

500 г говядины (мякоть) • 2 моркови • 2 небольшие луковицы • 3 ст. л. топленого масла • 50 г сливочного масла • Мускатный орех • Кориандр (семена) • Сухой майоран • Соль • Перец

1. Мясо нарезать кусками 4–5 см. Разогреть топленое масло, обжарить говядину до легкой корочки, переложить в кастрюлю с толстым дном, влить 1 стакан воды, довести до кипения и тушить на минимальном огне 2 часа.
2. Мускатный орех натереть, если не используется молотый, кориандр растолочь. Лук и морковь нарезать мелкими брусочками. Обжарить на оставшемся в сковороде масле лук до золотистого цвета (5–6 минут), всыпать по щепотке специй, добавить морковь и обжаривать до ее потемнения на небольшом огне.
3. Готовое мясо пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Так же поступить с морковью и луком. Смешать мясо и овощи.
4. Густой бульон после варки мяса перелить в сковороду, где жарились овощи, довести до кипения, полученную смесь влить к мясу с овощами, посолить и поперчить. Добавить размягченное сливочное масло, взбить блендером. Готовый паштет

переложить в стеклянную или керамическую емкость и хранить в холодильнике.

Карпаччо от Киприани

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

400 г самой свежей говядины (вырезка) • Оливковое масло
Соус: 100 г майонеза • 2 ч. л. сливок • 1 ч. л. лимонного сока • По несколько капель вустерского соуса и табаско
• По щепотке соли и сахара • Перец • Каперсы
• Твердый сыр

1. Вымыть мясо в холодной воде, обсушить и убрать в морозильную камеру часа на 3, чтобы дошло до нужного состояния — не замерзло, но подморозилось.
2. Смешать майонез и остальные ингредиенты для соуса в однородную массу. Переложить в соусник и украсить каперсами. Сыр крупно натереть.
3. Вырезку очень острым ножом нарезать тонкими ломтиками.
4. Выложить мясо на тарелку одним слоем, полить оливковым маслом, посыпать сыром и подавать с классическим соусом.

Форшмак

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

250 г отварной говядины • 150 г сельди
• 2 отварные картофелины • 1 небольшая луковица
• 2 яйца • 2 ст. л. муки • 1 ст. л. сливочного масла
• 2 ст. л. сметаны (20%) • 100 г тертого сыра
• Перец • Мускатный орех • Соль • 1 ст. л. растительного масла

1. Отварное мясо нарезать и измельчить в блендере. Добавить селедку и еще раз измельчить.
2. Обжарить луковицу до золотистого цвета.
3. Картошку растолочь, выложить в чашу блендера и добавить лук и 2 желтка. Вымесить. Добавить сливочное масло, сметану, муку и пряности. Слегка посолить. Перемешать. Взбить белки в тугую пену и подмешать к форшмачной массе легкими движениями по кругу и сверху вниз.
4. Аккуратно выложить массу в смазанную форму, посыпать сыром и отправить в разогретую до 180 °С духовку. Готовое блюдо немного остудить в выключенной духовке.
5. Подавать форшмак теплым с соусом из холодной сметаны, смешанной с домашним сладким кетчупом.



Закуска из жгучего перца

Автор: Наиле Мосиашвили (неля0503)

10 жгучих перцев
Мясная начинка: 200 г фарша из говядины и баранины
• 1 луковица • 50—70 г свежих грибов • 1 зубчик чеснока • Кинза • Петрушка • Соль
Ореховая начинка: 200 г грецких орехов • 1 зубчик чеснока • 1/2 небольшой луковицы • По 1 ч. л. молотого кориандра, шафрана, уцхо-сунели (пажитник) или 2—3 ч. л. хмели-сунели • 1 ст. л. винного уксуса • Кинза (по желанию) • Соль

1. Мясо измельчить в блендере. Грибы слегка отварить, мелко нарезать. Так же мелко нарезать остальные ингредиенты мясной начинки, добавить в фарш вместе с грибами. Посолить, хорошо вымесить. Добавить немного воды и еще раз вымесить. Фарш должен быть жидковатым.
2. Измельчить все ингредиенты ореховой начинки в блендере, влить уксус и немного воды. Смесь должна быть по консистенции как густая сметана.
3. Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить семена и наполнить начинками. Выпекать в духовке при 180 °С около 20 минут.

«Султанчики» — блины с мясом

Автор: Наиле Мосиашвили (неля0503)

Тесто: 5 яиц • 1,5 л воды • 2—3 ст. л. растительного масла • Мука • Соль
Начинка: 800—900 г говядины (мякоть) • 1 крупная луковица • 100 г сливочного масла • Бульон • Соль

1. Мясо отварить в подсоленной воде целым куском. Дать остыть, пропустить через мясорубку. Лук натереть или мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, добавить к мясу. Подлить немного бульона.
2. В воду добавить соль, масло, яйца (не взбивать), муку, замесить негустое тесто. Важно: вначале добавить соль, затем масло.
3. На небольшой сковороде выпекать тонкие блины 6—7 см диаметром. Выпекать с одной стороны. Сковородку смазать маслом только для первого блина. Из этого количества теста получается 25 блинов.
4. На испеченную сторону блина положить мясной фарш, завернуть. Перед последним складыванием смазать край блин-

чика яйцом. Обжаривать на сливочном масле на среднем огне.

Рулет из говядины «Павлиний хвост»

Автор: Светлана Авдеева (Svetttt)

1 кг говядины • 250 г белого хлеба • 500 мл молока
• 2 яичных белка • 1 большая луковица • 2 зубчика чеснока
• 1 небольшая морковь • 3 ст. л. растительного масла • Пучок петрушки
• 14–16 перепелиных яиц • Соль • Перец

1. Говядину вымыть, нарезать, пропустить дважды через мясорубку. Хлеб, желательно без корок, замочить в молоке, отжать и тоже пропустить через мясорубку. Белки взбить в крепкую пену и осторожно, чтобы пена не осела, ввести в фарш. Перемешать. Убрать фарш в холодильник.

2. Перепелиные яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить. Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить.

3. Лук, морковь, чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сковороде масло, обжаривать овощи 4 минуты. Дать остыть. Добавить вместе с маслом в фарш. Посолить, поперчить. Всыпать зелень и перемешать легкими движениями.

4. Лист бумаги для выпечки слегка смазать маслом. Выложить на бумагу фарш и придать ему форму полена. Сверху равномерно разложить перепелиные яйца, вдавить их в фарш и разровнять поверхность. Рулет смазать маслом, завернуть в бумагу для выпечки и готовить в разогретой до 200 °С духовке 40–50 минут. За 15 минут до готовности разрезать бумагу, чтобы рулет подрумянился. Охладить и нарезать.

Мясной рулет с яйцом

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

700 г фарша из говядины • 1/2 стакана манной крупы • 1/2 стакана мясного бульона или воды • 1 луковица • 3 зубчика чеснока
• По 1/2 пучка укропа и петрушки
• 5 ст. л. соевого соуса • 2 ст. л. горчицы
и 1 ч. л. для обмазки • 2 ст. л. кетчупа
и 1 ч. л. для обмазки • 3 крутых яйца

1. Фарш смешать с манкой, бульоном (водой), тертым луком, мелко нарубленными чесноком



и зеленью, соевым соусом, горчицей и кетчупов. Вымешивать руками до гладкости и однородности, оставить на 30 минут.

2. На рабочей поверхности сформировать из фарша лепешку, на нее выложить в ряд очищенные яйца, свернуть рулет, обжать его руками, чтобы внутри не осталось пустот.

3. В форму, застеленную фольгой, положить рулет швом вниз, завернуть края фольги и готовить в разогретой до 180 °С духовке 35 минут.

Развернуть фольгу, верх рулета смазать смесью кетчупа и горчицы.

Готовить еще 10–15 минут для образования румяной корочки.

4. Подавать с зеленым салатом или гарниром по вкусу.

Тефтели из говядины с яблоком в апельсиновом соусе

Автор: Елена Семенченко (кыш)

700 г говядины • 150 г тыквы (по желанию) • 1 яйцо
• 1 луковица • 1 яблоко • 2 апельсина • 1 ч. л. сахара • Специи по вкусу • Соль • Перец • 1 веточка розмарина • 30 г сливочного масла • Растительное масло

1. Говядину вместе с тыквой пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, специи. Лук мелко нарезать, добавить к фаршу, хорошо перемешать.

2. Яблоко очистить, нарезать кубиками со стороны чуть меньше 1 см.

3. Из одного апельсина выжать сок, другой очистить от кожуры и белой пленки, нарезать кусочками. Из остова апельсина тоже выжать сок.

4. Чайной ложкой брать немного фарша, придавать форму шарика, в серединку вдавливать кубик яблока. Тефтели складывать на широкую тарелку, смазанную растительным маслом.

5. Сковороду хорошо разогреть, положить все тефтели сразу (чуть наклонить тарелку, они сами «поплывут»). Быстро обжарить со всех сторон.

6. В другой сковороде растопить сливочное масло, положить оставшееся яблоко, довести до состояния пюре, влить апельсиновый сок, добавить сахар и соль. Соус уварить до загустения, добавить кусочки апельсина, вылить на тефтели, добавить розмарин. На сильном огне довести до легкой карамелизации.

«Многофункциональный» рулет

Автор: Светлана Авдеева (Svetttt)

500 г говядина (филе) • 300 г ветчины • 4 ст. л. сметаны
• 2 луковицы • 4 зубчика чеснока • 2 моркови
• 2 стебля сельдерея • 1 крупное яйцо • Лимон
• Горсть очищенных фисташек • Растительное масло
• Соль • Перец

1. Мелко нарезать ветчину и мясо.
2. Мелкими кубиками нарезать сельдерей и морковь, мелко порубить фисташки, лук и чеснок. Морковь и сельдерей обжаривать на масле 4 минуты.
3. К фаршу добавить сметану, ветчину, лук, чеснок, яйцо, соль, перец и перемешать. Добавить морковь с сельдереем и фисташки.
4. На намоченное и отжатое полотняное полотенце выложить фарш прямоугольником. Приподнимая края полотенца обеими руками, свернуть фарш тугим рулетом. Края полотенца стянуть бечевкой.
5. В большой кастрюле вскипятить воду и добавить сок лимона. Опустить рулет и варить 2 часа на небольшом огне. Дать рулету остыть 1 час и аккуратно снять полотенце. Разрезать на порционные куски толщиной 1,5–2 см.

Рисовые блинчики с отварной говядиной

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

10 листов рисовой бумаги для спринг-роллов • Отварная говядина • 1 луковица • 2 ст. л. вустерского соуса
• Зелень • 1 яйцо • 1 ч. л. крахмала • 1 ст. л. рыбного или соевого соуса • 1 соленый огурец • 50 г фунчозы
• Растительное масло

1. Обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности, добавить пропущенную через мясорубку отварную говядину, приправить вустерским соусом и бульоном от варки говядины, если фарш получился слишком сухим. Остудить.
2. Взбить яйцо с крахмалом и рыбным соусом, добавить мелко нарезанную зелень. Обжарить на среднем огне с двух сторон до готовности. Остудить и нарезать полосками.
3. Фунчозу залить крутым кипятком и оставить минут на 5, слить воду и промыть холодной водой.
4. Соленый огурец нарезать длинными брусочками.
5. Рисовую бумагу по одному листу замачивать в теплой воде на несколько секунд и выкладывать на полотенце, подождать 1 минуту, чтобы бумага размягчилась.
6. На каждый кружок рисовой бумаги выкладывать начинку: немного мясного фарша, огурца, яичного блинчика и фунчозы. Сначала накрыть на-



- чинку нижним краем блина, от себя, потом подогнуть внутрь боковые стороны и свернуть блин рулетом. Таким образом приготовить все блинчики. Переложить на тарелку или разделочную доску на расстоянии друг от друга.
7. Разогреть на сковороде масло слоем 1 см и обжарить роллы на среднем огне до румяной корочки со всех сторон. Готовые роллы выкладывать на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир.
 8. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

Паштет из телятины с колбасой и ветчиной

Автор: Ольга Хорева (fanny)

400 г телятины • 200 г вареной колбасы • 200 г вареной ветчины • 100 г тертого твердого сыра • 2 яйца
• 1 ч. л. сливочного масла • Соль • Перец

1. Прямоугольную форму для кекса застелить пергаментом, смазать маслом.
2. Мясо нарезать тонкими кусками по величине формы, слегка отбить, посолить, поперчить. Колбасу и ветчину нарезать тонкими ломтиками.
3. На дно формы положить кусок телятины, посыпать сыром, положить колбасу и ветчину, снова посыпать сыром. Слои чередовать, верхний — мясо. Яйца взбить с черным перцем и вылить на мясо.
4. Духовку разогреть до 140 °С. Паштет накрыть пергаментом и запекать в духовке около 1,5 часов.

На готовый паштет поставить гнет, чтобы вытекла образовавшаяся внутри жидкость. Жидкость слить в миску. Паштет поставить на ночь в холодильник, затем нарезать тонкими ломтиками и подавать, поливая жидкостью, образовавшейся при запекании.

Праздничная говядина в тесте, начиненная луком-пореем

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

1—1,5 кг говядины или телятины (филе) • 1 шт. лука-порея
• 7 ягод можжевельника • 250 белого сухого вина
• 2 ст. л. оливкового масла • Соль • Перец • 1 яичный желток
Тесто: 1½ стакана муки • 100 г сливочного масла
• 2 ст. л. жирной сметаны • 1 яйцо • Соль

1. Муку просеять вместе с солью. Холодное сливочное масло нарезать кубиками, добавить в муку. Порубить ножом муку с маслом до получения вида хлебной крошки. Ввести яйцо и сметану и быстро вымесить до однородности. Скатать тесто в шар, завернуть в пленку и поставить в холодильник на 30 минут.

2. Мясо промыть, натереть солью и перцем.

3. Порей промыть, с белой части снять несколько слоев, чтобы диаметр стебля был 3—3,5 см. Зеленые листья нарезать кусками. Тонким ножом сделать в центре куска мяса узкую прорезь, просунуть в нее белую часть стебля целиком. Обрезать стебель по длине куска. Если нет такого длинного ножа, чтобы прорезать мясо насквозь, то разрезать порей на две части и вставить с разных сторон куска мяса, чтобы в центре они встретились.

4. Ягоды можжевельника раздавить ножом, обжаривать в оливковом масле 30 секунд. К ягодам положить мясо и обжаривать на среднем огне по 4 минуты с каждой стороны. Влить вино, выложить зеленые части порея и готовить под крышкой еще 15 минут. Затем листья удалить, мясо выложить на бумажное полотенце и обсушить.

5. Тесто раскатать прямоугольником, длина которого должна быть на 4 см длиннее мяса, а ширина — на 14—15 см. Говядину положить в центр раскатанного теста. По бокам мяса сделать в тесте надрезы в виде полосок шириной 2 см. Уложить полоски на мясо в виде косички, смазать желтком и запекать в разогретой до 200 °С духовке 30 минут.

Роллы из говядины с грибами в сидровом соусе

Автор: Наталья Гурдина (chef Ruletka)

400 г шампиньонов • 200 г вешенок • 100 г отварных опят • 4 куска говядины по 200 г каждый • 12 ломтиков бекона • 1 красная луковица • 1 крупная белая луковица • 8 веточек майорана • 2 ч. л. горчицы

• 4 ст. л. сметаны (30%) • 6 ст. л. топленого масла
• 250 мл сидра • 750 г очищенного картофеля • 1 яйцо
• Соль • Перец • ½ ч. л. куркумы

1. Мясо промыть, обсушить, удалить жилы и пленки. Отбить каждый кусок под пищевой пленкой до толщины 3—4 мм.

2. Белую луковицу очистить, нарезать соломкой.

В большой сковороде разогреть 1 ст. л. масла, припустить в нем лук до прозрачности.

3. Мясо посолить и поперчить, смазать тонким слоем горчицы, выложить бекон. Поверх бекона распределить лук. Свернуть ролетами и скрепить шпажками.

4. Разогреть на сковороде 3 ст. л. масла, обжаривать роллы со всех сторон на сильном огне 7—8 минут.

5. Влить 125 мл воды, дать закипеть, тушить мясо 2 минуты. Снять роллы со сковороды, удалить шпажки, завернуть каждый ролл по отдельности в фольгу и оставить на 10—15 минут. Оставшийся после обжарки мяса сок слить в подходящую емкость.

6. Картофель отварить, растолочь в пюре, слегка охладить, ввести яйцо, куркуму, посолить и перемешать. Слепить из пюре 16 круглых лепешек.

Разогреть на сковороде 2 ст. л. масла, обжаривать лепешки по 2—3 минуты с каждой стороны.

7. Грибы и майоран вымыть. С майорана оборвать листочки, шампиньоны и крупные вешенки разрезать пополам, мелкие оставить целыми. Красную луковицу очистить, нарезать кубиками.

8. Разогреть 2 ст. л. масла на сковороде, 5 минут обжаривать грибы на сильном огне. Добавить лук и томить на среднем огне 3 минуты. Ввести опята, посолить и поперчить. Влить сидр и мясной сок, перемешать (соус вспенится — это нормально). Довести до кипения и готовить еще 5 минут.

9. Добавить майоран, сметану, посолить, поперчить и перемешать. Дать соусу закипеть и варить еще 5 минут на сильном огне.

10. Роллы нарезать кружками и подавать с грибами и картофельными лепешками.

Телятина «под тунца»

Автор: Елена Семенченко (кыш)

800 г телятины • 1—2 стебля сельдерея • 1 морковь
• 1 луковица • 2 шт. гвоздики • 4—5 горошин перца
• Лавровый лист • Соль • 4—5 зубчиков чеснока
• 100—150 мл оливкового масла • Шалфей

1. Мясо положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она его полностью покрывала.

2. Вынуть мясо, довести воду до кипения, добавить морковь, сельдерей, луковицу с воткнутой в нее гвоздикой, перец и лавровый лист. Через 3 минуты после повторного закипания опустить в воду мясо, снять пену, убавить огонь и варить под крышкой до мягкости мяса. Остудить мясо в бульоне, затем выложить на тарелку.

3. Уложить кусочки мяса в чистую сухую банку, перемежая раздавленным чесноком и листочками шалфея. Залить маслом так, чтобы мясо было полностью закрыто, накрыть крышкой и убрать в холодильник на 48 часов.

Инжир, фаршированный мясом, сухофруктами и орехами

Автор: Ирина Нагорная (niga60)

Инжир • Говядина или баранина • Курага • Чернослив
• Грецкие орехи • Репчатый лук • Сливочное масло
• Соус наршараб • Сухое вино • Бульон • Соль

1. Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку. Фарш обжарить на сливочном или растительном масле. Нарезать мелко сухофрукты и орехи, добавить к фаршу, посолить.

2. Срезать с инжира верхушки и аккуратно извлечь мякоть. Нарезать мелко лук и обжарить на сливочном масле, добавив мякоть инжира. Влить наршараб, вино и бульон, уварить до загустения.

3. Начинить инжир фаршем, накрыть срезанными верхушками. Опустить инжир в соус, тушить под крышкой 10–15 минут.

Запеченная говядина с соусом тоннато

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

2 кг говядины • 2–3 ст. л. оливкового масла • Перец
• Смесь итальянских трав с солью • Растительное и сливочное масло

Соус: 1 банка (185 г) консервированного тунца
• 4–5 филе анчоуса в масле • 2 крутых яичных желтка
• 20 каперсов • 1–2 ст. л. лимонного сока • 150 мл оливкового масла • Соль • Перец

1. Говядину натереть смесью перца, итальянских трав и растительного масла, туго перевязать ниткой и оставить на несколько часов.

2. На сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла и 30–50 г сливочного, обжарить мясо до румяной корочки (по 2–3 минуты с каждой стороны).

3. Плотно завернуть мясо в фольгу (предварительно сняв нитки) и положить в глубокий противень или широкую сковороду. Налить воды на 3–4 см и запекать в духовке, разогретой до 200–220 °С, до мягкости (примерно 1 час).

4. В блендере измельчить тунца, желтки, филе анчоуса, 10 каперсов, добавить лимонный сок. Постепенно тонкой струйкой влить масло, перемешивать до получения густой пасты. Посолить и поперчить. Поставить в холодильник до подачи на стол.

5. Готовому мясу дать полежать некоторое время в фольге. Остывшую говядину нарезать тонкими ломтиками и подавать с соусом, украсив каперсами.

Паштет из говядины с сельдереем

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

700 г говядины • 1 луковица • 1 морковь • 1 яблоко
• 2 стебля сельдерея • 4 ст. л. сметаны • 3–4 пера зеленого лука • 1/2 пучка укропа • Соль • Перец
• 1 лавровый лист • 2 горошины душистого перца

1. Сварить бульон из говядины, моркови, лука, яблока, лаврового листа, соли, двух видов перца. Готовое мясо, яблоко, морковь и лук вынуть из кастрюли. Лук выбросить. Остальные продукты остудить и нарезать кубиками.

2. Зеленый лук и укроп мелко нарезать.

3. В блендере смешать и измельчить до однородности кубики говядины, сельдерея, морковь, яблоко, сметану и немного бульона. Добавить зеленый лук и укроп. Перемешать, добавить соль и перец.

4. Подавать в холодном виде с сухариками или хлебом.

Мясной пирог-рулет с зеленым горошком

Автор: Мария Колпакова (манюша)

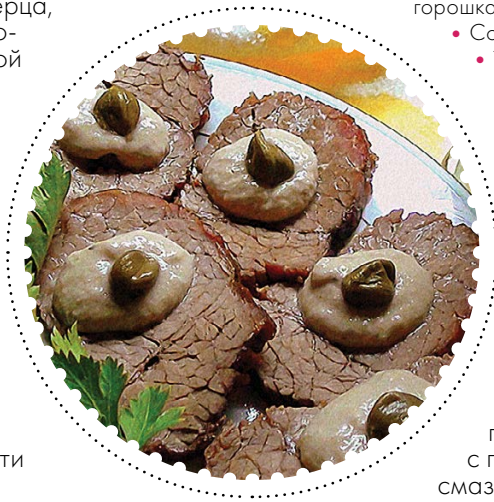
1 армянский лаваш • 300 г говяжьего фарша
• 1 луковица • 1 маленькая банка зеленого горошка • 3–5 листьев пекинской капусты
• Соль • Перец • Растительное масло
• Тертый сыр

1. Лук очистить, мелко нарезать.

2. Фарш обжарить на растительном масле вместе с луком практически до готовности, посолить, поперчить и остудить.

3. С горошка слить жидкость. Капусту нарезать.

4. Лаваш разложить на столе, посыпать тертым сыром, пекинской капустой, сверху покрыть ровным слоем фарша с горошком. Свернуть рулетом, смазать маслом, посыпать сыром.



5. Выложить рулет на противень, смазанный маслом, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут.

Карпаччо из говядины

Автор: Татьяна Чудовская (chudo)

200 г очень свежей говядины (вырезка) • Листовой салат
• Корнишоны • Маринованный перец • Вяленые маслины
• Каперсы • Лимон • 1 ст. л. соуса песто • Оливковое
масло • Красный бальзамический уксус • Твердый сыр
• Перец • Соль • Смесь итальянских трав

1. Стол или разделочную доску равномерно посыпать смесью из перца, соли и смеси трав. Мясо обвалить в этой смеси, завернуть в полиэтиленовый пакет и положить в морозильник часа на 3.
2. Листья салата порвать руками, выложить на тарелку, сверху положить песто.
3. Корнишоны и перец нарезать полосками, выложить на салатные листья.
4. Мясо достать из морозилки, нарезать очень тонкими кружками (должно получиться 30–36 кружков), выложить на блюдо. Посыпать тертым сыром, каперсами, оливками, сбрызнуть оливковым маслом.
5. Подавать с долькой лимона, оливковым маслом и красным бальзамическим уксусом.

Мясные шарики в медовой глазури и кунжute

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

500 г говяжьего фарша • 1 луковица • Пучок укропа
• Соль • Перец • 2 ст. л. соевого соуса • 2 ст. л. меда
• Сок 1/2 лимона • 1–2 ст. л. кунжута • Растительное
масло

1. Луквицу мелко натереть, смешать с фаршем и рубленым укропом, посолить, поперчить, вымешать до однородности.
2. Сформировать из фарша небольшие шарики и обжарить на масле со всех сторон до румяной корочки.
3. Влить в сковороду сок лимона, соевый соус и мед. Обжаривать шарики, встряхивая сковороду, чтобы они со всех сторон покрылись глазурью. Жидкость должна полностью выпариться. Готовые шарики посыпать кунжутом, перемешать и подавать.

Колбаски из телятины с маслинами и сыром

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

1 кг телятины • 200 г свиного сала • 200 мл сливок (21%)
• Горсть маслин без косточек • 100 г твердого сыра
• Соль • Тимьян • Перец • Сушеный чеснок • Шалфей
• 1,5 м готовых кишков

1. Телятину и сало пропустить через мясорубку, хорошо вымешать, добавить сливки, соль, специи. Маслины мелко нарезать, сыр крупно натереть, добавить в фарш и перемешать.
2. Наполнить фаршем кишки — не очень плотно. Перекрутить начиненные кишки через каждые 10–15 см, формируя колбаски. Если в колбасках есть пузырьки воздуха, проколоть это место иголкой. Готовые колбаски убрать в холодильник на 12 часов.
3. Поставить на огонь кастрюлю с водой, довести до кипения. Добавить тимьян, шалфей и розмарин. Поместить в воду колбасу и варить при 80 °С 1 час. Затем запекать в разогретой до 220 °С духовке по 10 минут с каждой стороны.

Говяжьи рулетики с сыром и яблочной ноткой

Автор: Татьяна Малова (Татьяна М.)

200 г говядины • 100 г твердого сыра • 1/2 шт. кисло-сладкого яблока • 1/2 стакана воды • 1 ст. л. соевого соуса • 1 ч. л. кленового сиропа • 3 ст. л. смеси специй (паприка, петрушка, майоран, карри, кунжут, куркума, орегано)

1. Говядину нарезать тонкими пластинами, отбить. Смешать воду, соевый соус и сироп, залить говядину и оставить на 1,5–2 часа.
2. Сыр нарезать тонкими ломтиками по количеству кусков мяса. Яблоко нарезать так же.
3. Деревянные шпажки замочить в воде на 20 минут. Подготовить угли.
4. На мясо положить сыр, с краю поместить яблоко, завернуть рулетом и нанизать на шпажки швом внутрь. Обвалить рулетики в специях. Жарить на решетке, часто переворачивая, до готовности (10–15 минут).

Телятина «Халва» в ореховом маринаде

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

1 кг телятины (мякоть) • 1 ст. л. арахисового масла
• 70 мл соевого соуса • Цедра 1/2 апельсина
• 3 зубчика чеснока • Перец

1. Телятину вымыть и сделать в ней узкие прорезы.
2. Соевый соус нагреть и развести в нем арахисовое масло. Добавить цедру, перец и измельченный чеснок.
3. Мясо залить маринадом, как следует обмазать со всех сторон. Оставить на 2 часа при комнатной температуре.
4. Переложить телятину в пакет для запекания и готовить в разогретой духовке 40–45 минут.
5. Подавать, приправив перцем.

Томатный суп с фасолью и фрикадельками

Автор: Наталья Гурдина (chef Ruletka)

Фрикадельки: 372 г баранины (лопатка) • 105 г козьего сыра • 11 г очищенного фундука • 57 мл сливок (35%) • 2 г свежей лимонной мелиссы • 2 г соли • Перец
Суп: 2,5 л воды • 390 г цукини • 126 г стебля сельдерея • 456 г сладкого перца • 184 г моркови • 127 г репчатого лука • 9 г чеснока • 150 г сухой фасоли «Черный глаз» • 290 г томатной пасты • 70 мл оливкового масла • 1/4 ч. л. молотой корицы • 25 г соли • 1 ч. л. кориандра • 30 г сахара • 5 г свежей кинзы • Перец

1. Фундук прокалить на сухой сковороде, очистить от кожицы и порубить в крошку (2,5–3 мм).
2. Соединить измельченные листики мелиссы, фундук и козий сыр.
3. Баранину очистить от жил и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой (3 мм).
4. Соединить фарш со сливками, приправить перцем и солью.
5. Распластать на мокрой ладони 1/18 часть бараньего фарша, выложить в центр 1/18 начинки из сыра. Придать изделию круглую форму. Подобным образом сделать 18 фрикаделек.
6. Фасоль залить водой. Если на поверхность воды всплыли некоторые бобы, выбросить их. Залить фасоль свежей водой (1:2) и, не накрывая крышкой, довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до минимального и варить фасоль до полной готовности. Откинуть бобы на сито, обдать холодной водой.
7. Лук нарезать кубиками со стороной 2 мм, чеснок — 1 мм. Цукини, сладкий перец, морковь и сельдерей нарезать кубиками со стороной 5 мм. Кориандр мелко истолочь.
8. Разогреть в кастрюле 35 мл оливкового масла. Спассеровать лук до мягкости на среднем огне. Добавить морковь и пассеровать, помешивая, 3 минуты. Добавить сельдерей, через 3 минуты — паприку, еще через 3 минуты — цукини. Залить овощи водой, довести до кипения.
9. В кипящий бульон опустить фрикадельки. Дождавшись всплытия фрикаделек, снять образовавшуюся пену, а затем добавить готовую фасоль.
10. В сотейнике разогреть 35 мл оливкового масла. Спассеровать

чеснок, добавить томатную пасту, сахар, корицу и кориандр (время пассерования 3 минуты). Ввести заправку в суп, посолить, довести до кипения.

11. Подавать суп с кинзой.

Куббе — суп с клецками из булгура с мясной начинкой

Автор: Наталья Гурдина (chef Ruletka)

2 л овощного бульона • 350 мл воды • 200 г постной баранины или говядины • 250 г отварного нута • 180 г булгура • 80 г манной крупы • 100 г муки • 400 г помидоров • 150 г моркови • 110 г стебля сельдерея с зеленью • 170 г репчатого лука • 2 крупных зубчика чеснока • 1 маленький стручок перца чили • Сок 1/2 лимона • 1 ст. л. хлопьев паприки • 1 ч. л. кориандра • 1 ч. л. зиры • 1/2 ч. л. перца горошком • 1 1/4 ч. л. куркумы • 1 1/2 ч. л. молотой паприки • 1/2 палочки корицы • 1 капсула кардамона • 2 ч. л. сумача • 4 ч. л. оливкового масла • Соль

1. Нут залить холодной водой и оставить на 6–10 часов. Поменять воду, отварить до готовности (не солить).
2. В глубокой емкости смешать булгур и манку. Залить крупу 350 мл теплой воды и оставить на час.
3. Перец горошком, кориандр, зиру, корицу и зерна кардамона мелко истолочь в ступке (мелкий помол). Специи предварительно обжарить на сухой сковороде.
4. Баранину порубить ножом в фарш.
5. На помидорах сделать крестообразный надрез и залить кипятком на 5 минут, откинуть на сито, очистить от кожи и семян, измельчить. Стебли сельдерея нарезать полукольцами, морковь и чили — ломтиками наискосок. Лук, чеснок и зелень сельдерея мелко порубить. Из лимона выжать сок.
6. В кастрюле разогреть 2 ч. л. масла. Обжарить половину лука до прозрачности, затем добавить фарш. Готовить, помешивая, пока фарш не приобретет белый цвет (около 2 минут). Всыпать 1/3 часть толченых специй, добавить 1/4 ч. л. куркумы и 1/2 ч. л. молотой паприки. Обжаривать, помешивая, 1 минуту. Снять с огня и остудить.



7. В чистой кастрюле разогреть 2 ч. л. масла. Обжарить чеснок и перец чили (1 минуту). Добавить стебли сельдерея, морковь и остатки лука. Обжаривать овощи еще 1 минуту. Всыпать остатки толченых специй, 1 ч. л. куркумы, 1 ч. л. молотой паприки и 1 ст. л. хлопьев паприки. Обжаривать 1 минуту. Добавить помидоры, готовить, помешивая, еще 5 минут. Влить бульон, всыпать нут, посолить. Накрывать кастрюлю крышкой и дожидаться закипания (огонь минимальный).

8. В разбухший булгур добавить муку и перемешать (получится вязкая масса). Посолить «тесто» и фарш из баранины. Смоченными в воде руками из «теста» слепить 10 лепешек диаметром 6–7 см. Положить в центр каждой мясную начинку и сформировать округлые клецки.

9. Закипевший бульон заправить зеленью сельдерея и соком лимона, всыпать клецки и варить до их всплытия.

10. Подавать суп горячим, посыпав сумачом (1/3 ч. л. на порцию).

Суп с грибами, вином и лимонным соком

Автор: Ольга Хорева (fanny)

600 г телятины с косточкой • 400 г белых грибов или шампиньонов • 1 луковица • 1 морковь • Небольшой корень петрушки или сельдерея • 100 мл белого сухого вина • Сок 1/2 лимона или лайма • По пучку шпината и щавеля • 1 яичный желток • Укроп • Петрушка • 3 ст. л. сливок (33%) или сметаны • 100 г сухариков из белого хлеба

1. Сварить бульон из телятины. За полчаса до его готовности в кастрюлю положить надрезанные крест-накрест с одного конца морковь, луковицу и корень петрушки или сельдерея.

2. Грибы вымыть и нарезать кусочками.

3. Когда овощи станут мягкими, вынуть их из бульона вместе с мясом.

4. Мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусками.

5. Бульон процедить, снова довести до кипения, опустить грибы и мясо.

6. Отжать сок из лимона (лайма) и растереть его с желтком. Смесь развести белым вином.

7. Всю зелень хорошо вымыть холодной водой, подсушить. Щавель и шпинат мелко нарезать. Зелень положить в кипящий суп, когда грибы будут готовы.

8. Сразу же влить в кастрюлю смесь из лимонного сока, желтков и вина и, как только суп закипит, снять с огня.

9. Нарубленные укроп и петрушку положить в порционные тарелки. Подавать с маленькими белыми сухариками и густыми сливками или сметаной.

Гамбургер-суп (сливочно-сырный суп с фаршем)

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

500 г говяжьего фарша • 1 большая луковица • 1 л овощного бульона или воды • 2–3 ст. л. оливкового масла • 200 г творожного сыра • 125 г плавленого сыра • 100 мл сливок • Соль • Перец • Майоран • Гренки или сухарики

1. В кастрюле разогреть масло. Лук очистить и мелко нарезать. Обжарить его до прозрачности, добавить к луку фарш и обжаривать фарш до румяной зернистой массы.

2. Влить в кастрюлю воду или бульон. Довести до кипения, посолить, поперчить, добавить майоран и убавить огонь.

3. Плавленый сыр мелко нарезать, смешать с творожным сыром. Сырную массу ввести в суп и, помешивая, проварить пару минут.

4. Готовый супчик разлить по тарелкам. К супу подать гренки или сухарики.

Марокканская харира (пряный нутово-чечевичный суп)

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

2,5 л воды • 300 г говядины или баранины • По 1/2 стакана сухого нута, коричневой чечевицы и круглого риса • 1 красный сладкий перец • 3–4 стебля сельдерея • 2 большие луковицы • 400 г очень спелых помидоров или банка консервированных без кожицы • 2 ст. л. оливкового масла • Кусок корня имбиря с грецкий орех • 1/2 ст. л. корицы • По 1 ч. л. молотой острой паприки, зиры и кориандра • Щепотка шафрана или куркумы • 1/2 перца чили • Перец • Соль • Зелень сельдерея, петрушки или кинзы • Лимон

1. Замочить нут, лучше всего на ночь. Затем слить воду, промыть нут, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену и варить на умеренном огне около 1 часа. К нуту положить говядину. Если варить суп с бараниной, мясо следует нарезать на маленькие кусочки и обжарить вместе с овощами и специями.

2. Специи сложить в ступку и растолочь со щепоткой соли.

3. Лук, паприку, сельдерей, имбирь и перец чили мелко нарезать. В сковороде разогреть масло и тушить на нем овощи с добавлением специй на среднем огне в течение 8–10 минут при постоянном помешивании. Добавить очищенные и измельченные помидоры, потушить еще минут 5 и снять с огня.

4. Минут через 40 после начала варки нута и мяса всыпать к ним чечевицу и рис. Мясо

извлечь, нарезать небольшими кусочками, вернуть в бульон и продолжать варить еще минут 20. Добавить тушеные овощи и варить суп до готовности еще минут 15, на этом этапе посолить, поперчить. В конце варки добавить мелко нарезанную зелень.

5. Суп разлить по тарелкам, посыпать перцем, в каждую тарелку положить по дольке лимона и веточке зелени.

Венгерский суп-гуляш с клецками-чипетке

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

1,5 л воды • 500 г говядины • 1 луковица • 150 г бекона
 • 4 зубчика чеснока • 1–2 помидора • 1 красный сладкий перец • 2–3 картофелины • 1 ст. л. молотой острой паприки • 1 ч. л. молотого тмина • Соль
 • Молотый перец чили
 Клецки-чипетке: 4 ст. л. с горкой муки • 1 яйцо
 • Щепотка соли • Петрушка

1. Бекон нарезать мелкими кубиками, лук и чеснок очистить и тоже мелко нарезать, говядину нарезать кусочками примерно 3 × 3 см. Помидоры мелко нарезать.

2. Обжарить сначала бекон на сковороде без масла. Добавить лук и готовить все вместе, пока лук не станет прозрачным. Всыпать молотую паприку, добавить говядину, чеснок и помидоры, перемешать, накрыть крышкой, убавить огонь и тушить около часа, посолив.

3. Очистить картошку, у сладкого перца удалить плодоножку и семена, нарезать овощи небольшими кубиками.

4. Тушеное мясо переложить в глубокую кастрюлю, добавить картошку с паприкой, залить водой, довести до кипения, убавить огонь и варить около 20 минут до готовности овощей. Суп во время варки посолить и добавить порошок чили.

5. Из муки, яйца и щепотки соли замесить крутое тесто. За несколько минут до готовности супа отщипнуть небольшие кусочки теста — чипетке, опустить их в суп, перемешать. Как только клецки всплывут, добавить в блюдо мелко нарубленную зелень петрушки и снять с огня. Дать настояться минут 10 и можно разливать по тарелкам.

Башкирский элеш

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

Бульона: Бараны, говяжьи или куриные кости
 • Лавровый лист • Соль • Перец
 Элеш: 300–400 г бараньего, говяжьего или куриного филе • 3 картофелины • 1 небольшая морковь
 • 1/8 кочана капусты • 1 луковица • Зелень

1. Довести до кипения залитое водой мясо и кости, снять пену, уменьшить огонь до минимума и варить 2–3 часа, за 30 минут до окончания варки добавить лавровый лист. В самом конце посолить и поперчить. Извлечь мясо, остудить, нарезать порционными кусками.

2. Очистить овощи. Картофель среднего размера разрезать пополам, морковь нарезать кружками или брусочками наискосок, капусту — не мелкими квадратными кусками.

3. Часть бульона перелить в другую кастрюлю. Его должно быть столько, чтобы можно было отварить овощи. Довести до кипения.

4. Отварить в отлитом бульоне картофель, выложить шумовкой на тарелку. Затем по 15 минут варить капусту и морковь, выложить.

5. Лук нарезать тонкими кольцами и промыть под проточной водой.

6. В каждую суповую чашку выложить 2–4 половинки картофеля, порцию капусты с морковью, несколько кусочков мяса и залить чистым бульоном. Добавить сырой лук колечками, посыпать измельченной зеленью и поперчить.

Суп с фасолью, телятиной и печеными овощами

Автор: Елена Парамонова (Лена72)

3 л воды • 300 г отварной фасоли • 500 г телятины на кости • По 1 баклажану и помидору • 2 сладких перца • 1 ст. л. растительного масла • 1 луковица
 • Соль • 3–4 картофелины • Зелень • Томатная паста

1. Телятину промыть, залить водой, варить, снимая пену, до готовности.

2. Перцы, баклажан и помидор вымыть, обсушить и запекать в духовке около 30 минут. Немного остудить, очистить от кожицы и измельчить блендером в пюре.

3. На масле обжарить мелко нарезанный лук, добавить томатную пасту и обжаривать еще около 5 минут. Добавить овощное пюре и немного выпарить жидкость, постоянно помешивая.

4. Мясо снять с кости, нарезать, вернуть в бульон.

5. Очистить и нарезать картофель, выложить в бульон. Как закипит, снять пену. Добавить фасоль и овощи, посолить. Варить до готовности картофеля.

Говяжий суп с чечевицей и черносливом

Автор: Елена Семенченко (кыш)

2–2,5 л говяжьего бульона • 2 картофелины
 • По 1 луковице и моркови • 2 ст. л. красной чечевицы • 20 г очищенных грецких орехов
 • 5 шт. чернослива • Зелень • Соль • Специи по вкусу

1. Сварить говяжий бульон, добавить морковь, нарезанную кусочками.
2. Картофель нарезать кубиками.
3. Пассеровать растертые орехи и лук. Добавить чернослив.
4. В бульон положить картошку. Когда она будет почти готова, добавить чечевицу, затем лук с орехами и черносливом. Посыпать зеленью.

Суп с курагой и кускусом по-мароккански

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

1,5 л овощного бульона • 500 г телятины • 200 г репчатого лука • 2–3 зубчика чеснока • 2 ст. л. оливкового масла • 2 перца чили • Зира • 2 моркови • 3 стебля сельдерея • 2 сладких перца (красный и зеленый) • 100 кураги • Соль • 400 г измельченных помидоров без кожицы • 100 г кускуса

1. Мелко нарезать лук и чеснок. Мясо нарезать небольшими кусочками. В сковороде разогреть масло и обжарить лук с чесноком до прозрачности, затем добавить мясо и обжаривать его, помешивая, до румяной корочки.
2. Мясо переложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить мелко нарезанный чили и зиру и тушить мясо до мягкости.
3. Очистить и нарезать тонкими кружками морковь. Сладкий перец, сельдерей и курагу нарезать соломкой.
4. Добавить овощи и курагу в бульон, положить измельченные томаты, посолить и варить до готовности овощей.
5. Приготовить кускус по инструкции на упаковке.
6. Готовый суп разлить по тарелкам, в каждую добавить 1–2 ст. л. кускуса.

Пикантный суп-конструктор на азиатский манер

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

На 4 порции: 2 л заправленного бульона • 200 г отваренной в соевом соусе говядины • 1 морковь • Макушка кочана молодой капусты • 1 луковица • 2 стебля сельдерея • 3–4 стебля черемши • $\frac{1}{4}$ сладкого перца • $\frac{1}{2}$ длинноплодного огурца • 3–4 пера зеленого лука • Соевый соус • Перец чили • Рисовая лапша

1. Если нет готового бульона, то сварить его из любого мясoproдукта с большим количеством лука. Процедить и обезжирить. $\frac{1}{5}$ объема заменить соевым соусом, влить 50 мл белого полусладкого вина (по желанию), положить 2 шт. гвоздики, звездочку бадьяна, дробленый душистый, белый и черный перец (по 2–3 шт.) и уварить при слабом кипении

- на $\frac{1}{4}$. Заправленный бульон можно хранить в холодильнике дня 4.
2. Овощи вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой.
3. В миске смешать капусту, зеленый лук, черемшу, огурец и перец чили.
4. Приготовить рисовую лапшу по инструкции на упаковке. Промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.
5. Мясо нарезать тонкими брусочками.
6. Довести бульон до кипения, положить мясо, прокипятить 1 минуту.
7. Выкладывать друг за другом после каждого закипания лук, сельдерей, перец, морковь.
8. Снять с огня. Разложить по мискам лапшу, добавить капустно-огуречную смесь, залить супом.

Летний суп с вином и фаршем

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

500 г говядины или говяжьего фарша • 100 г репчатого лука • 200 г моркови • 1 ст. л. томатной пасты или 1 крупный спелый помидор • 1,5 л мясного бульона или воды • 1 сладкий перец • 300 г картофеля • 250 г кабачка • 1 ст. л. муки • 100 мл белого сухого вина • 2–3 зубчика молодого чеснока • По 2 веточки фиолетового и зеленого базилика • Сухой майоран • Соль • Сахар • Растительное масло



1. Мясо пропустить через мясорубку или взять готовый фарш.
2. Все овощи вымыть и очистить.
3. Морковь и лук нарезать тонкой соломкой, пассеровать на масле 10 минут.
4. Помидор разрезать на 4 части и натереть на крупной терке, получится томатное пюре, а кожица останется в руках.
5. Добавить к луку и моркови фарш и томатное пюре, посолить, добавить щепотку сахара и готовить еще 10 минут.
6. Бульон вскипятить, переложить в него овощи с фаршем и варить 10 минут.
7. Перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку. Кабачок и перец нарезать недлинной тонкой соломкой. Добавить в бульон вместе с нарезанным кубиками картофелем и варить еще 15 минут, до мягкости овощей.
8. В ступке размять пару зубчиков чеснока с щепоткой соли и травами. Добавить муку и постепенно влить вино, добавить в суп, довести до кипения и сразу снять с огня.
9. Дать настояться минут 10 и подавать, можно со сметаной.

Харчо (вариант)

Автор: Наиле Мосиашвили (nele0503)

- 1—1,2 кг говядины (грудинка, ребрышки) • 100 г круглого риса • 3,5 л воды • По 30 г кинзы и петрушки
 • 1 ч. л. без горки молотого кориандра
 • 1 ч. л. без горки имеретинского шафрана
 • 2—3 луковицы • 1—2 зубчика чеснока • 1—2 помидора
 • 1 ст. л. томатной пасты • Черный и красный острый перец • Соль • 1/2 ч. л. уцхо-сунели (пажитника)
 • Растительное масло

1. Мясо нарезать довольно крупными кусками, обжарить на масле в казанке.
2. Когда сок уйдет, добавить лук, нарезанный полукольцами, помидоры и томатную пасту, все обжарить.
3. Залить горячей водой, посолить и варить 30—40 минут.
4. Добавить хорошо промытый рис, красный перец, шафран, молотый кориандр и уцхо-сунели.
5. Когда рис будет готов, всыпать рубленую свежую зелень, черный перец, чеснок. Снять с огня, дать немного постоять.
6. При подаче в каждую тарелку положить немного зелени и чеснока или подать отдельно смесь чеснока и зелени.

Бурчак-шурпа

Автор: Ольга Хорева (fanny)

- 700 г баранины • 5 картофелин • 1 луковица • 1 стакан фасоли • 2 ст. л. томатной пасты • 150 г лапши
 • 2 л воды • Соль • Перец • Растительное масло

1. Мясо залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену, посолить, варить до готовности.
2. Картошку очистить, нарезать кубиками, варить в бульоне минут 10, затем добавить фасоль.
3. Лук мелко нарезать, пассеровать в масле с томатной пастой, добавить в суп. Выложить лапшу. Варить еще 19 минут.
4. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Шурпа на мангале

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

- 1 кг баранины • 4 картофелины • 1 морковь
 • 2 помидора • 2 репчатые луковицы • 1 красная луковица • 1 сладкий перец • Перец чили • Молотый кориандр • Зира • Соль • Перец • Кинза • Лаваш или лепешки

1. Налить в казан холодную воду, опустить в нее мясо и разжечь огонь.
2. Когда вода закипит, бросить в казан щепотку соли. Вода должна кипеть не очень сильно.
3. Собрать с бульона пену. Репчатый лук нарезать кольцами или полукольцами, добавить в казан и оставить на медленном огне на 20—30 минут.
4. Морковь очистить, нарезать ломтиками, добавить в бульон. Всыпать кориандр, зиру, перец чили. Варить на медленном огне еще 1 час.
5. Картофель очистить, если крупный, разрезать на части, добавить в казан.
6. Помидоры обдать кипятком, снять шкурку, разрезать на 4—6 частей и через 5 минут после картофеля тоже выложить в казан.



lil-8888

7. Сладкий перец нарезать средними кусочками или кольцами, отправить в казан.
8. Шурпу посолить, если помидоры дали много кислоты, то добавить сахар. Красный лук нарезать кольцами или полукольцами, добавить в шурпу, проверить готовность овощей и подавать.
9. Подавать на отдельной тарелке крупные куски мяса и овощей. Небольшие кусочки овощей разлить вместе с бульоном по пиалам. Посыпать шурпу петрушкой или кинзой и подавать сразу же очень горячей.

Юварлакья супа авголемоно — критский суп

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

Телятина на косточке для бульона • 1 кг телятины для фарша • 1 пучок петрушки • 1 луковица
• 3–4 ст. л. риса • $\frac{1}{3}$ ч. л. перца • 1 ч. л. тмина • 2 яйца
• 1–2 лимона

1. Сварить бульон из телятины на косточке. Бульон процедить. Кость больше не понадобится.
2. Пропустить телятину через мясорубку.
3. Лук и петрушку мелко порубить.
4. Перемешать фарш с луком, петрушкой, рисом, приправить перцем, добавить тмин. Тщательно вымесить. Слепить из смеси шарики величиной с грецкий орех.
5. К 500 мл бульона прибавить 500 мл воды, прокипятить и добавить фрикадельки. Варить 40 минут при небольшом кипении. Снять кастрюлю с огня.
6. Взбить венчиком яйца, постепенно добавляя лимонный сок и немного (примерно $\frac{1}{2}$ стакана) бульона. Постепенно влить яично-лимонный соус в кастрюлю при постоянном помешивании.

Шурпа по-алма-атински

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

1,5 кг молодой баранины (ребра) • 2 крупные луковицы • 1 небольшая морковь • 2 помидора
• 6 или больше горошин перца • 2 лавровых листа • 3 л воды

1. Мясо промыть, порубить на отдельные ребрышки, каждое из которых разрубить пополам. Залить холодной водой (соотношение воды к мясу 2:1) и поставить на огонь. До закипания сделать огонь максимальными, затем убавить его до минимума. Готовить бульон час-полтора, добавив целую луковицу и половинку моркови. Время от времени помешивать.
2. Снять сверху жир и на нем пассеровать нарезанную тонкими полукольцами луковицу и нашинкованную тонкой соломкой половину морко-

- ви. Овощи должны смягчиться, но не зарумяниться. Добавить помидоры, нарезанные дольками, прогреть до окрашивания жира в оранжевый цвет.
3. Как только мясо станет мягким, но не переваренным, вынуть его и процедить бульон.
4. Поставить бульон на огонь, вернуть мясо, немного посолить, положить дробленый перец (его должно быть довольно много), и лавровый лист.
5. Добавить лук и морковь, довести до кипения. Выключить и настаивать минут 10.
6. Сервировать шурпу с лепешкой, нарезанным репчатым луком и подавать очень горячей.

Мошова — узбекский суп с машем и бараниной

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

300 г баранины (мякоть) • 1 стакан маша
• 2 луковицы • 1 морковь • 2 помидора
• По 1 веточке кинзы, петрушки и фиолетового базилика • 1 ст. л. растительного масла
• 1 ч. л. зиры • 1 ч. л. кориандра • Красный молотый перец • Соль • Катык, простокваша или сметана

1. Срезать с баранины жир и нарезать маленькими кубиками. Мясо нарезать небольшими кусочками.
2. Казан или кастрюлю с толстым дном разогреть, выложить бараний жир, вытопить, шкварки вынуть шумовкой.
3. Выложить кубики мяса и обжарить их до румяной корочки.
4. Маш промыть и откинуть на сито.
5. Добавить маш к мясу, влить 1,5 л воды, довести до кипения. Сразу же положить кинзу, базилик и петрушку. Уменьшить огонь до минимума, закрыть крышкой и варить минут 40 (пока маш не лопнет).
6. Лук и морковь нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком и снять шкурку, нарезать кубиками.
7. На сильном огне разогреть масло на сковороде. Обжаривать лук 5 минут до легкого золотистого цвета, положить морковь, готовить еще 5 минут, затем помидоры. Всыпать смесь специй, предварительно растертых в ступке. Тушить 10 минут, помешивая. Добавить овощи в кастрюлю, довести до кипения, посолить.
8. Подавать мошову с катыком, сметаной или простоквашей.

Чучвара шурпа — бульон с пельменями по-узбекски

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

Бульон: 700–900 г бараньих или говяжьих костей
• 2–3 луковицы • 2–3 помидора • По 2–3 веточки

базилика и петрушки • Кориандр • Перец горошком
 • 1 лавровый лист
 Тесто: 2 стакана муки • 2 яйца • 1 ч. л. с горкой соли
 Начинка: По 250 г баранины и говядины (мякоть)
 • 1 луковица • Кориандр (семена) • Зира • Соль
 • Перец
 Катык или сметана • Зелень

1. Положить кости в кастрюлю, добавить лук, помидоры, специи, лавровый лист, базилик и петрушку. Залить 4 л воды, довести до кипения, снять пену. Огонь уменьшить (кипения быть не должно) и томить при закрытой крышке часа 3. Процедить бульон.
2. Просеять муку в миску. В стакан выпустить яйца, долить холодной кипяченой воды на два пальца ниже края стакана, добавить соль и взболтать воду с яйцом до растворения соли. Смесь вылить в муку, сначала перемешать деревянной ложкой, а затем руками вымесить гладкое эластичное тесто, не липнущее к рукам. Завернуть в пленку и на 1 час убрать в холодильник.
3. Мелко порубить лук, мясо пропустить через мясорубку, смешать фарш с луком, добавить перемолотые специи, соль и перец. Тщательно вымесить и отправить в холодильник на 1 час.
4. Раскатать тесто в тонкий пласт, нарезать квадратами со стороной 5–6 см. В центр квадрата поместить шарик фарша, сложить тесто в узкий прямоугольник, залепить со всех сторон. Получится прямоугольник с выпуклостью в центре. Нижние углы прямоугольника стянуть и соединить, тщательно прилепив друг к другу, верхние должны быть оттопыренными. Получается «шарик с ушками».
5. Процеженный бульон посолить, поперчить, добавить красный перец, довести до кипения, опустить в бульон пельмени и варить после всплытия 5 минут.
6. Подавать с катыком или сметаной, посыпав рубленой зеленью.

Суп с яичной лапшой

Автор: Елена Парамонова (Лена72)

250 г телятины (мякоть) • 200 г шампиньонов
 • 1 морковь • 2 луковицы • 3 ст. л. соевого соуса
 • 170 г яичной лапши • 50 г петрушки • 1–2 ст. л. растительного масла • Перец • Соль

1. В трехлитровой кастрюле сварить до готовности разрезанное на кусочки мясо.
2. Очистить лук, морковь, грибы вымыть и нарезать мелкими кубиками. Порубить петрушку.
3. На масле обжарить до золотистого цвета лук, добавить морковь и грибы.
4. Когда мясо будет готово, добавить к нему обжаренные овощи и грибы, лапшу, соевый соус, поперчить, посолить, если нужно. Кипятить еще минуты 3, всыпать петрушку, выключить плиту, закрыть суп крышкой и дать постоять несколько минут.

Баранина, тушенная с машем в ароматном бульоне

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

1 кг баранины или говядины на кости • 1 стакан маша
 • 1 морковь • 2 луковицы • 2–3 крупных помидора
 • 100 мл растительного масла • 2–3 веточки петрушки
 • Зира • Кориандр (семена) • 1 ст. л. молотого кориандра • Молотый красный перец • Молотая паприка • Соль • Перец горошком

1. С костей срезать мясо (не полностью). В большую кастрюлю положить кости, помидоры, 1 очищенную луковицу, зиру, семена кориандра и перец горошком. Залить 4 л воды, довести до кипения. Тщательно снять пену, уменьшить огонь до минимального и варить не менее 3 часов. Готовый бульон процедить, помидоры и лук выбросить.
2. Мясо, срезанное с костей, нарезать кубиками.
3. Морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами или четвертинками колец.
4. Маш перебрать, промыть и откинуть на сито.
5. В казане или кастрюле с толстым дном раскалить масло и обжаривать лук минут 5. Добавить к луку мясо, обжаривать, помешивая, до корочки. Положить морковь, молотый кориандр, паприку, красный перец и обжаривать до уменьшения моркови в объеме (7–10 минут).
6. По порционным горшочкам равномерно распределить мясо с луком и морковью, маш, петрушку, посолить, залить бульоном (исходя из желания получить суп или второе блюдо). Горшочки закрыть, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 90 минут. Затем огонь выключить и потомить блюдо еще минут 20.

Нутовый суп с мясом и овощами на пару

Автор: Софья Тараторина (принцесса специй)

1 кг говяжьей грудки • 200 г нута • 2–3 моркови
 • 2 крупные картофелины • 3 крупных помидора
 • 5–6 зубчиков чеснока • 1 крупный красный сладкий перец • 1 красный жгучий перец • 1 крупная луковица
 • 1/2 пучка петрушки или другой зелени • Зира • Соль
 • Перец

Для этого супа требуется мантоварка.

1. Замочить нут на сутки.
2. Подготовленный нут положить в кастрюлю от мантоварки, залить холодной водой, варить, снимая пену.
3. Мясо вымыть, обсушить, нарезать. Чеснок очистить и уложить вместе с мясом на ярус мантоварки, посыпать солью, перцем и зирой.

4. Морковь, лук, сладкий перец очистить, нарезать дольками, выложить на второй ярус мантоварки, посыпать солью, перцем, зирой.

5. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать на четвертинки, уложить на третий ярус, посыпать солью, перцем и зирой. Острый перец положить к помидорам.

6. Картофель очистить, нарезать дольками, уложить на четвертый ярус, также посыпать солью, перцем и зирой. На каждый ярус положить по несколько веточек зелени петрушки.

7. Над кипящим нутром установить ярусы в следующем порядке: мясо с чесноком, морковь, лук и сладкий перец, помидоры и жгучий перец и картофель. Варить до готовности 1,5–2 часа.

8. В суповую чашку положить мясо, овощи и залить нутром с бульоном. Подавать суп горячим с лепешкой и острым перцем.



Терланский винный суп

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

800 мл говяжьего бульона • 400 мл белого сухого вина
• 200 мл самых свежих сливок (30%) • 6 яичных желтков
• Соль • Сахар • Смесь перцев • Мускатный орех
• Петрушка • Сухарики из белого хлеба

1. Сварить бульон из куска говядины с косточкой, морковью, луком и сельдереем, процедить.
2. Готовый бульон довести до кипения, влить в него вино и сливки, вскипятить и варить при сильном кипении 10 минут. При закипании суп будет сильно пениться, следить, чтобы не убежал.
3. Желтки слегка взбить.
4. Суп снять с огня, небольшими порциями вливать в желтки и перемешивать до однородной массы. Потом вернуть суп в кастрюлю, посолить, поперчить по вкусу, добавить мускатный орех. Добавить немного сахара. При постоянном помешивании довести суп почти до закипания и загустения, но не кипятить.
5. Горячий суп разлить по тарелкам, посыпать мелко нарезанной петрушкой и подать к столу с сухариками из багета.

Борщ с пекинской капустой и щавелем

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

500 г говядины • 1,5 л воды • 50 г растительного масла
• По 1 свекле, моркови и луковице • 200 г пекинской

капусты • 1 пучок щавеля • 2 помидора
• 1–2 лавровых листа • 2–3 зубчика
чеснока • Соль • 1 ст. л. лимонного
сока • Молотый кориандр • Перец
• Красный перец • Душистый
перец • Петрушка • Укроп
• Сметана

1. Говядину отварить, нарезать и вернуть в кастрюлю.
2. Помидоры отваривать в бульоне 15 минут на малом огне. Достать шумовкой, очистить от кожицы, измельчить и вернуть в кастрюлю.

3. Натереть на терке для корейских салатов свеклу, морковь. Свеклу сбрызнуть лимонным соком.

Нарезать лук мелкими кубиками. Овощи выложить на сковороду и пассеровать на масле 15–20 минут.

4. Нашинковать пекинскую капусту. Порубить щавель и зелень.
5. Выложить в бульон пассерованные овощи и капусту, дать им провариться 2–3 минуты. Добавить щавель, мелко нарезанный чеснок, лавровый лист, специи и зелень. Дать закипеть и выключить плиту.
6. Дать борщу настояться 10 минут, разложить по тарелкам, добавить сметану и украсить зеленью.

Суп «Осенний ноктюрн»

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

1 небольшой кочан цветной капусты • 1 морковь
• 1 большой стебель сельдерея • 1 небольшая луковица
• 4 маленьких помидора • 1 сладкий перец • Соль
• 3 ст. л. оливкового масла • 1 зубчик чеснока • Зелень
• 100 г отварного риса • 70 г твердого сыра • 1 белок
перепелиного яйца • 50 г отварной телятины • Перец

1. Морковь очистить, вырезать звездочки, остатки нарезать брусочками.
2. Лук очистить и мелко нарезать.
3. Помидор нарезать дольками, положить в подсоленную кипящую воду, через 2 минуты добавить лук и брусочки моркови. Варить 3–4 минуты. Добавить нарезанные сельдерей и сладкий перец. Через 4–5 минут выложить цветную капусту и звездочки моркови, варить еще 5 минут. Добавить оливковое масло и перец.
4. Мясо нарезать небольшими кубиками.
5. Смешать рис, белок и тертый сыр. Отделить небольшое количество полученной массы, сделать лепешечку, на нее положить мясо, зелень и кусочки сыра, сформировать шарик. Так поступить со всей рисово-сырной массой.
6. Шарики поставить в горячую духовку на несколько минут. Когда сыр в них начнет плавиться, вынуть и подправить форму.

7. Тарелки смазать смесью тертого чеснока и соли, налить в них суп и выложить шарики. Посыпать зеленью. Можно добавить сметану.

Густой суп с говядиной и шпепцями

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

Бульон: 400 г говядины с косточкой • 1 луковица
 • Небольшой кусок корня сельдерея
 Суп: 400 г картофеля • 1 тонкий стебель лука-порея
 • 1 морковь • Соль • Перец • Мускатный орех
 Шпепце: 2 яйца • 200 г муки • 50 мл минеральной воды с газом • Щепотка соли

1. Мясо залить водой, довести до кипения, снять пену, положить очищенный сельдерей и неочищенную луковицу. Убавить огонь и варить до готовности мяса, оно должно легко отставать от кости.
2. Овощи для супа вымыть, очистить. Порей нарезать тонкими кольцами, картошку — небольшими кубиками, морковь — тонкими колечками.
3. Готовое мясо, лук и сельдерей извлечь из бульона. Мясо отделить от косточки и нарезать небольшими кусочками, овощи выбросить.
4. В кипящий бульон положить нарезанные овощи, довести до кипения, убавить огонь, посолить, поперчить, добавить щепотку мускатного ореха, убавить огонь и варить до готовности овощей.
5. Смешать муку с яйцами, солью и минеральной водой. Тесто небольшими порциями намазывать на разделочную доску, при помощи обратной стороны лезвия ножа отделять от теста тонкие длинные полоски и сталкивать их прямо в суп.
6. Когда все шпепце всплывут и суп закипит, добавить мясо, дать еще раз закипеть и снять суп с огня. Разлить по тарелкам и подать к столу.

Фасолевый суп с солеными огурцами

Автор: Мария Еремеева (mellorn)

500—600 г говядины (подбедерок) • 200 г сухой красной фасоли • 3—4 картофелины • 3—4 соленых огурца • Репчатый лук • Морковь • Сосиски • Томатная паста • Соль • Перец горошком • Лавровый лист
 • Растительное масло

1. Мясо выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять пену. Добавить фасоль, уменьшить огонь, посолить, положить перец и лавровый лист. Варить примерно 2 часа. Добавить нарезанный картофель и варить до готовности.
2. На сковороде обжарить лук и морковь, добавить нарезанные огурцы и пассеровать 10—15 минут. За 5 минут до окончания пассеровки добавить томатную пасту.

3. В суп добавить овощи и сосиски, проварить 5—10 минут.

Кололик — армянский суп из баранины

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

1 кг баранины на кости (мякоти должно быть много)
 • 1 горсть круглого риса • 2 яйца • По пучку петрушки и кинзы • 5—6 крупных листиков базилика • 1 банка очищенных помидоров в собственном соку • 3 ч. л. томатной пасты • 3 луковицы • 2 зубчика чеснока
 • 2 ст. л. манной крупы • 2 ст. л. сливочного масла
 • 5 молодых картофелин • 2 ч. л. хмели-сунели • Соль
 • Смесь перцев

1. Мясо вымыть, положить в кастрюлю с водой и поставить на огонь. Довести до кипения и снять пену. Добавить соль, смесь перцев, варить на слабом огне 1 час.
2. Отварить рис и остудить его.
3. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до прозрачности.
4. Зелень мелко порубить, смешать с рисом и жареным луком. Добавить соль, смесь перцев и перемешать.
5. Картофель очистить, нарезать крупными дольками и залить холодной водой. Чеснок мелко порубить.
6. Готовое мясо извлечь из бульона и остудить в течение 20 минут. Бульон снять с огня, процедить и накрыть крышкой.
7. Мясо отделить от кости и измельчить в блендере. Добавить манную крупу, яйца, 1 ч. л. хмели-сунели, соль и смесь перцев. Хорошо перемешать.
8. В бульон выложить картофель и томаты (целиком) вместе с соком. Поставить на огонь, довести до кипения и добавить томатную пасту и 1 ч. л. хмели-сунели. Варить на слабом огне 5—7 минут.
9. Из фарша сделать тефтели размером с небольшое яйцо, внутрь каждой заложить начинку из риса и зелени. Тефтели должны быть плотными. Выложить их в бульон.
10. Добавить чеснок и остатки рисовой начинки с зеленью и луком, убавить огонь до минимального и варить 5 минут.

Необычные фрикадельки с бульоном

Автор: Софья Тараторина (принцесса специй)

500 г говяжьего фарша • 2 луковицы • 250 г готового булгура • 3 ст. л. растительного масла • Перец
 • Мускатный орех • Соль • Укроп
 Бульон: 500 г говяжьей грудинки • 1 морковь
 • 1 луковица • Соль

1. Сварить из грудинки бульон.
2. Разогреть в кастрюле или глубокой сковороде немного растительного масла, всыпать булгур и перемешать, чтобы все крупинки были в масле. Влить воду, объем которой должен в 2 раза превышать объем крупы, накрыть крышкой и варить на умеренном огне 8–10 минут.
3. В фарш ввести измельченный лук и готовый булгур. Хорошо вымешать, добавить щепотку мускатного ореха, соль и перец.
4. Из фарша сформировать шарики величиной чуть больше грецкого ореха и опустить в кипящий бульон. Варить, снимая пену. Как только фрикадельки всплывут, дать бульону покипеть на маленьком огне минут 5 и выключить плиту. Подавать фрикадельки с бульоном, посыпав зеленью.

Шарба — ароматная ливийская похлебка

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

400 г баранины (мякоть или ребра) • 1 стакан перловой крупы • 1 большая луковица • 4 спелых помидора
 • Небольшой пучок петрушки • 2 ст. л. томатной пасты
 • Растительное масло • Соль • Лимон
 Смесь бахарат: 2 палочки корицы • 1/2 мускатного ореха • 1 ст. л. душистого перца горошком • 1 ч. л. гвоздики • По 1/2 ч. л. кардамона и зиры

1. Перемолоть в кофемолке все ингредиенты для смеси бахарат.



2. Перловую крупу промыть, залить большим количеством теплой воды, оставить на 2 часа. Откинуть на дуршлаг, положить в кастрюлю, залить кипятком и проварить минут 10, снова откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой.
3. Лук мелко нарезать, баранину нарезать небольшими кусочками. Помидоры — произвольно. Петрушку измельчить.
4. В кастрюле с толстым дном разогреть небольшое количество масла, положить лук, обжаривать на среднем огне, помешивая, до мягкости (5 минут), добавить мясо, подрумянить его, помешивая. Всыпать смесь бахарат (по вкусу — от щепотки до 1 ст. л.) и соль, перемешать, добавить петрушку, томатную пасту, помидоры и, помешивая, готовить 20 минут.
5. Добавить перловку, влить 1–1,5 л кипящей воды, довести до кипения и варить на малом огне до готовности мяса и перловки (около 1 часа).
6. При подаче добавить лимонный сок, острый перец, украсить ломтиком лимона и листиком мяты.

Мастава

Автор: Софья Тараторина (принцесса специй)

600–800 г говяжьей грудинки • 1 луковица • 1 морковь
 • 2 помидора • 1 сладкий перец • 3 картофелины
 • 150 г риса • Зелень • Соль • Перец

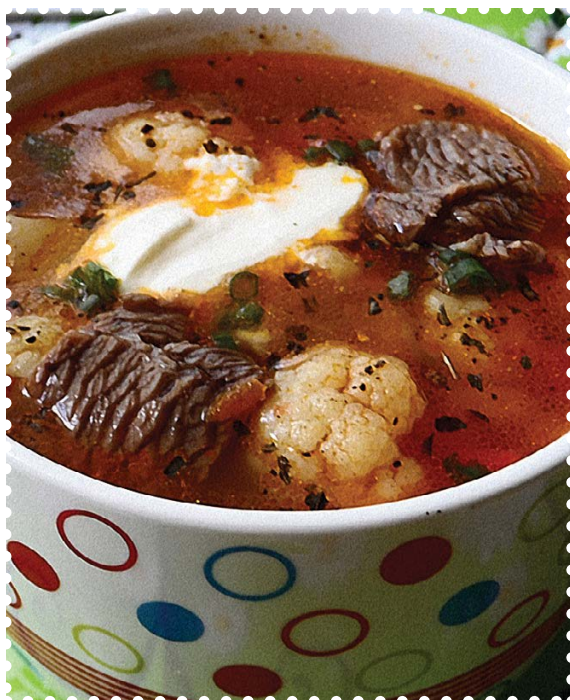
1. Грудинку залить 2,5 л воды и варить часа полтора, снимая пену. Готовое мясо вынуть из кастрюли, в кипящий бульон положить нарезанную соломкой морковь, варить минут 5, добавить нарезанный полосками сладкий перец, затем промытый рис.
2. Поварить немного, положить картошку, нарезанную кубиками, довести до полуготовности и добавить нарезанные кружками помидоры, затем лук, нарезанный тонкими полукольцами. Варить до готовности риса. Посолить, поперчить, мясо нарезать и вернуть в кастрюлю. Посыпать готовую маставу зеленью.

Татарский суп из баранины с чечевицей и рисом

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

1 кг баранины (ребра с мякотью) • 3 л воды • 1/2 стакана красной чечевицы • 1/2 стакана риса • 3 шт. репчатого лука • 1 крупная красная луковица • 1 головка чеснока • 2 помидора • 1 крупная морковь • 1 ст. л. аджики • 2 ст. л. томатной пасты • Оливковое масло
 • Лавровый лист • Перец горошком • Соль • Зелень

1. Баранину вымыть, положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, вынуть мясо и процедить бульон. Вернуть мясо в кастрюлю, добавить 1 луковицу



и половину моркови и варить 20 минут на малом огне.

2. Обычный лук нарезать мелко, а красный — полукольцами, оставить в разной посуде. Оставшуюся половину моркови нарезать кружками. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Чеснок измельчить, добавить к помидорам и перемешать. Рис и чечевицу очень хорошо промыть.

3. Когда бульон проварится 20 минут, добавить 1 ст. л. помидоров с чесноком, перец горошком, лавровый лист и соль. Всыпать мелко нарезанный лук. Варить на малом огне еще 40 минут. Вынуть мясо, целую луковицу и морковь. Овощи выбросить, мясо нарезать и вернуть в кастрюлю. Всыпать нарезанную кружками морковь, рис и чечевицу. Помешивать до закипания и варить на малом огне до готовности.

4. На масле обжарить красный лук, добавить томатную пасту и аджику, готовить вместе. Ввести помидоры с чесноком, тушить примерно 2 минуты и переложить в бульон. Если потребуется, подлить кипяченой воды. Довести суп до кипения и выключить. При подаче посыпать зеленью.

Мясной суп с машем и рисом

Автор: Софья Тараторина (принцесса специй)

500 г говядины (грудинка, ребра) • 100 г маша • 100 г риса • 1 луковица • 1 морковь • 3 картофелины
• Зелень • Соль

1. Мясо положить в двухлитровую кастрюлю, залить водой, добавить очищенные луковицу и морковь. Варить бульон, снимая пену, час-полтора. Вынуть готовое мясо и овощи. Мясо нарезать, морковь натереть, лук выбросить.
2. В кипящий бульон опустить промытый маш, варить 20 минут. Добавить промытый рис и нарезанный кубиками картофель, варить до готовности. Опустить в суп морковь и мясо, посолить, довести до кипения, посыпать зеленью и подавать.

Грибной суп с говядиной

Автор: Зоя Попова (krolya)

300—400 г говядины на кости • 1 большая морковь
• 1 большая луковица • 2 картофелины • 150 г гречневой крупы • 150—200 г опят или других грибов
• Зелень • Сметана • Соль

1. Положить мясо в пятилитровую кастрюлю, залить водой и варить около 1 часа.
2. Крупно натереть морковь и измельчить лук. Обжарить в небольшом количестве масла, посолив.
3. Грибы промыть.
4. Готовое мясо вынуть из кастрюли и нарезать, бульон посолить и опустить в него нарезанный картофель. Варить 5—7 минут, добавить грибы (если крупные, то нарезать). Еще через 10 минут положить морковь с луком и промытую крупу. Через 10 минут положить мясо, если нужно, посолить.
5. Подавать со сметаной и зеленью.

Суп с телятиной и овощами

Автор: Елена Парамонова (Лена72)

300 г цветной капусты • 3—4 картофелины
• 2 помидора • 1 луковица • 1 морковь
• 350 г телятины • 1/2 шт. сладкого перца
• 1 ст. л. растительного масла • Соль • Перец
• 1 ст. л. сметаны

1. В двухлитровой кастрюле сварить до готовности телятину. Бульон процедить, мясо мелко нарезать.
2. Капусту разобрать на соцветия, выложить в кастрюлю.
3. На сковороде с маслом обжарить лук до золотистого цвета, добавить тертую морковь и очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры. Потомить некоторое время.
4. Картофель и сладкий перец нарезать кубиками, опустить в кастрюлю через 15 минут после капусты. Добавить томленные овощи, варить до готовности картофеля.
5. Готовый суп поперчить, подавать со сметаной.

Простой домашний суп с бараниной и яичной лапшой

Автор: Елена Парамонова (Лена72)

- 300 г баранины (ребра) • 200 г яичной лапши
- 3 картофелины • 1 помидор • 1 луковица • 1 ст. л. растительного масла • 2 ст. л. томатной пасты • Соль
- Перец чили (по желанию)

1. Баранину промыть, опустить в двухлитровую кастрюлю, залить холодной водой. Варить,

снимая пену. Накрыть крышкой и варить до готовности. Готовое мясо вынуть из кастрюли, отделить от костей, нарезать. Бульон процедить.

2. Очистить картофель, нарезать кубиками, опустить в кастрюлю.

3. Обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавить так же мелко нарезанный помидор и томатную пасту, обжарить.

4. Мясо вернуть в кастрюлю. Добавить лук с томатом. За 5 минут до окончания приготовления всыпать в суп лапшу и мелко нарезанный острый перец. Выключить плиту, накрыть кастрюлю крышкой и дать супу постоять минут 15.

ГОРЯЧЕЕ

Испанское рагу

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

- 1 кг телятины или говядины • 2 ст. л. оливкового масла
- 2 луковицы • 1 зубчик чеснока • 3—4 крупных сладких перца • 2 лавровых листа • $\frac{1}{2}$ ч. л. перца горошком
- 400 мл бульона • 150 мл сухого белого вина • Зелень
- Соль • Перец

1. Мясо нарезать кусками 4—5 см и обжаривать 5—7 минут на масле в кастрюле с толстым дном.

2. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок растолочь, добавить к мясу, продолжить обжаривание еще минут 5.

3. Сладкий перец нарезать тонкими кольцами или полукольцами, добавить в кастрюлю с мясом. Положить лавровый лист и перец горошком, влить теплый бульон и вино, довести до кипения, затем огонь уменьшить до минимального, накрыть кастрюлю крышкой и томить рагу на малом огне не менее 1 часа.

4. Крышку снять, увеличить огонь и готовить рагу, помешивая, 10—15 минут. Посолить и поперчить. Перед подачей украсить зеленью.

- 1 ст. л. муки • 25 мл коньяка или водка • Топленое масло

1. Говядину разрезать на тонкие ломты и сильно отбить, измельчить в блендере. Вымешивать, пока масса не станет эластичной и гладкой. Добавить молоко, мелко нарезанную луковицу, соль, муку, коньяк и взбить.

2. В кастрюлю налить воду, посолить, довести почти до кипения.

3. Мокрыми руками из фарша сделать 2 шара и опустить в воду. Довести до кипения и варить 30 минут, снимая пену.

4. Каждый шар нарезать, полить топленым маслом и подавать.

Баранья грудинка, начиненная пикантным фаршем со шпинатом

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

- 4 кг баранины (лопатка и ребра)
- 2 луковицы • 200 г шпината
- 4 ст. л. молотых сухарей
- 1 яйцо • 1 ст. л. молотой паприки • $\frac{1}{2}$ ст. л. мяты
- По 1 ч. л. орегано и базилика
- $\frac{1}{2}$ ч. л. перца • Соль • 1 ч. л. сахара • 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. растительного масла

1. Баранину разделить: лопатку аккуратно отрезать по контуру, отделить ребра. Промыть

Квара кюфта

Автор: Алла Белополюская (allenska)

- 500 г очень свежей постной говядины или телятины
- $\frac{3}{4}$ стакана молока • 1 яйцо
- 1 маленькая луковица • 1 ст. л. соли



- и обсушить. Сделать прорезь вдоль всех ребер и пальцами поднять мясо, сделав карман.
2. Смешать лимонный сок, немного сахара и соли в жидкую пасту и натереть ею ребра со всех сторон и внутри кармана. Оставить на столе.
3. С лопатки срезать мякоть и пропустить дважды через мясорубку с крупной решеткой. Во второй раз добавить лук. Посыпать фарш солью, сахаром и пряностями, всыпать сухари, вбить яйцо и вымешать, при необходимости подливая ледяную воду, до пластичности.
4. Шпинат перебрать, промыть, обсушить и нарезать. Вмешать в фарш. Дать постоять, пока греется духовка до 200 °С.
5. Уложить ребра на противень костями вниз и начинить фаршем карман. При необходимости заколоть зубочистками. Смазать сверху маслом и поставить в разогретую духовку.
6. Минут через 20, когда мясо подрумянится, нагрев уменьшить до 160 °С, накрыть баранину фольгой и запекать 1 час (или до достижения внутри куска температуры 60 °С).
7. Снять фольгу, полить мясо соком с противня, включить гриль и конвекцию, повысить температуру до 180 °С и дать мясу подрумяниться. Вынуть баранину из духовки и накрыть фольгой на 7–10 минут.
8. Подавать на стол и нарезать сразу в подогретые тарелки.

Баранья нога на мангале

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

Задняя баранья нога весом 3 кг • По пучку петрушки, укропа, кинзы, мяты • По 2–3 веточки эстрагона (тархуна) и розмарина • Бальзамический уксус или сок 1 лимона • Оливковое масло
• 1 головка чеснока • Соль • Перец
• Горсть ольховой щепы (по желанию)

1. Мясо вымыть, обсушить, срезать лишний жир.
2. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. Чеснок нарезать пластинками.
3. В мясе сделать ножом проколы и насаживать чесноком.
4. В зелень добавить соль. Хорошо растереть руками, добавить перец, лимонный сок или уксус и масло. Перемешать и хорошо этой смесью обмазать ногу. Переложить мясо в пакет и убрать в холодильник минимум на сутки.
5. Подготовить мангал. Мясо завернуть в 2–3 слоя фольги (блестящей стороной внутрь), сделать небольшие отверстия в фольге. Выложить баранину на решетку и, периодически переворачивая, готовить до полуготовности.
6. Ольховую щепу, замочить в воде.
7. Снять фольгу и довести мясо до готовности. В конце бросить в огонь ольховую щепу и подкоптить ногу.
8. Можно запечь мясо в духовке.
9. Подавать на лаваше со свежими овощами и зеленью.

Баранья лопатка по-деревенски

Автор: Елена Семенченко (кыш)

900 г баранины (лопатка без кости)
• 2–3 моркови • 1 шт. лука-порей
• 2 ч. л. кориандра • 1 ч. л. тмина
• 1 ч. л. перца розе • Соль • 1 веточка розмарина • 100 мл красного сладкого вина

1. Кориандр, тмин и перец розе истолочь в ступке, смешать с солью, натереть мясо.
2. В кусок мяса воткнуть несколько кусков ветки розмарина, полить мясо вином, накрыть пленкой и оставить в прохладном месте на 2 часа.
3. Нарезать порей кольцами, морковь — длинной соломкой.
4. Выложить овощи в огнеупорную форму, сверху поместить кусок баранины, полить маринадом, накрыть фольгой. Запекать при 220 °С 1,5 часа. Затем фольгу снять и запекать при 180 °С 30 минут, поливая мясо выделившимся соком.
5. Подавать, нарезав ломтями, с картофельным пюре и овощами.

Седло барашка по-нормандски

Автор: Елена Семенченко (кыш)

Баранина (седло) • 200 мл красного сухого вина
• Розмарин • Тимьян • Чабер • Майоран • Базилик
• 2 луковицы • 3 яблока • Соль • Перец

1. Мясо посолить, поперчить, посыпать смесью трав и оставить на 20 минут.
2. Крупно нарезать лук и залить вином.
3. Яблоки очистить от кожуры и крупно нарезать.
4. Баранину быстро обжарить со всех сторон на сильном огне, не доводя до готовности. В форму для запекания положить мясо, на него — лук, яблоки и залить вином. Накрыть форму фольгой и поставить в духовку на 2 часа. Затем фольгу снять и немного зарумянить верх.
5. Гарнировать барашка различными овощами и зеленью.

Пепозо

Автор: Елена Семенченко (кыш)

900 г говядины или телятины • 500 мл сладкого красного вина • 7 зубчиков чеснока • 2 веточки розмарина
• 2 лавровых листа • Соль • Перец

1. Мясо нарезать крупными кусками, положить в жаропрочную посуду подходящего размера (хорошо, если мясо равномерно займет весь объем), посолить, поперчить. Среди кусков мяса располо-

жить чеснок и розмарин. Залить вином (оно должно полностью покрывать мясо), сверху положить лавровый лист. Накрыть посуду крышкой либо фольгой.

2. Запекать в разогретой до 160 °С духовке 6 часов (4 часа под крышкой и 2 без нее).

Телятина по-орловски

Автор: Софья Тараторина (принцесса специй)

1 кг телятины или говядины • 6 картофелин • 4 луковицы
• Соль • Перец • 150 г твердого сыра • Растительное масло

Соус бешамель: 50 г сливочного масла • 2 ст. л. муки
• 200 мл сливок (22%) • 300 мл бульона • Щепотка мускатного ореха • Соль

1. Мясо вымыть, обсушить. Нарезать широкими ломтиками, посолить, поперчить, отбить.
2. Сыр мелко натереть. Картофель и лук очистить и нарезать кружками.
3. В небольшой кастрюле растопить сливочное масло, всыпать муку, помешивая деревянной лопаткой или венчиком, чтобы не было комочков. Сразу влить холодный бульон, хорошо размешать и влить холодные сливки, довести соус до нужной густоты, приправить солью и мускатным орехом.
4. Форму для запекания смазать растительным маслом и выложить нахлест картофель, на него — мясо, затем лук, залить соусом и поставить в духовку. Запекать мясо при 200 °С 1 час 15 минут.



За 15 минут до готовности посыпать мясо тертым сыром.

5. Подавать, нарезав порционными кусками.

Баранья ножка, запеченная с лавандой, розмарином, тимьяном и чесноком

Автор: Татьяна Чудовская (chudo)

Баранья нога весом 1 кг • 1 ч. л. лаванды • Несколько веточек розмарина и тимьяна • 2 зубчика чеснока
• Лук-порей (белая часть) • Соль • Перец • Белый бальзамический или винный уксус • 500 г картофеля
• Помидоры черри • 50 мл коньяка • Кинза или петрушка

1. Баранину вымыть, обсушить, срезать лишний жир. Обильно сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить. Сделать глубокие надрезы по всей ноге. Нашпиговать чесноком и лавандой. Оставить на 1,5–2 часа.
2. Картофель тщательно вымыть. В рукав для запекания положить картофель, несколько зубчиков чеснока, крупно нарезанный лук-порей. Сверху положить баранью ножку, на нее — розмарин и тимьян. Завязать рукав с обеих сторон, переложить в форму для запекания. Готовить при 180 °С 2–2,5 часа (мясо хорошо должно отделяться от кости).
3. Переложить готовую ножку с картофелем в блюдо для подачи. Перед подачей полить мясо коньяком, поджечь.

Баранина, запеченная с сухофруктами

Автор: Ольга Хорева (fanny)

800 г баранины • 200 г сухофруктов (чернослив, курага, изюм, вишня) • 1 морковь • 1 перец чили • 2 веточки розмарина • 1 стакан красного вина • 1/2 ч. л. смеси перцев горошком • 3 зубчика чеснока • Соль

1. Баранину нашпиговать чесноком, натереть растолченной перечной смесью и солью, выложить на разогретую с оливковым маслом сковороду, посыпать розмариновыми листочками и обжарить со всех сторон.
2. Морковь очистить и крупно нарезать. Чили нарезать, удалив внутренние перегородки и семена.
3. Морковь, чили и сухофрукты положить в форму для запекания. Сверху поместить баранину, влить вино. Форму накрыть крышкой или фольгой и поставить в разогретую до 220 °С духовку на 1,5 часа.
4. Выложить мясо на блюдо вместе с фруктовым гарниром.

Говядина в вине с ароматными травами

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

500—700 г постной говядины • 2—3 ст. л. ароматного масла на травах • Соевый соус • Перец • 100 мл красного вина

1. В банку положить 2 ст. л. смеси ароматных трав по вкусу, залить маслом и настаивать пару дней.
2. Мясо нарезать поперек волокон кусками толщиной 2 см. Добавить соевый соус, ароматное масло, перец, перемешать, оставить на 30 минут.
3. Обжарить мясо на растительном масле с одной стороны до румяной корочки, перевернуть, влить вино, накрыть крышкой и готовить до мягкости говядины.
4. Подавать горячим с картофелем или капустным салатом.

Баранья грудинка с крыжовником

Автор: Елена Семенченко (кыш)

1 кг баранины (грудинка) • 300 г крыжовника
• 3—4 луковицы • 250 мл сухого белого вина • Мята
• Соль • Перец



1. Мясо нарезать небольшими куски, натереть солью, перцем и обжарить быстро до легкого румянца.
2. Лук нарезать кольцами и уложить на дно формы, сверху разместить баранину и крыжовник, посыпать мятой, влить вино, накрыть фольгой. Запекать при 200 °С 2 часа, потом фольгу раскрыть, проверить готовность мяса. Если необходимо, то запекать еще 30 минут без фольги, поливая выделившимся соком.

Гуштнут — баранина с нутом по-узбекски

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

300—400 г баранины или говядины (мякоть)
• 500 г нута • 5 помидоров • 1 луковица
• 3 ст. л. растительного масла • 1 ч. л. перца
• Соль

1. Нут замочить в большом количестве холодной воды на сутки. Воду периодически менять или поставить емкость в прохладное место. Слить воду, нут промыть.
2. Мясо нарезать мелкими кусочками. Раскалить в казане или кастрюле с толстым дном масло. Обжарить мясо на сильном огне до кремово-коричневого цвета. Всыпать к мясу нут, дать образовавшейся жидкости выпариться. Обжаривать мясо с нутом минуты 3.
3. Залить содержимое казана водой комнатной температуры (вода должна едва покрывать мясо с нут). Довести до кипения. Накрыть казан крышкой, уменьшить огонь до минимального и томить мясо 1 час.
4. Очистить помидоры от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Добавить к мясу с нут, перемешать. Увеличить огонь и тушить под крышкой еще минут 20. Посолить. Добавить щепотку черного перца.
5. Каждую порцию готового блюда посыпать перцем и солью. Подавать с сырым тонко нарезанным и слегка посоленным и поперченным луком.

Говядина с кисломолочной подливой

Автор: Наиле Мосиашвили (неля0503)

1,2—1,5 кг говядины (мягкая часть грудинки, тонкий край) • 300 мл простокваши, кефира или мацони • 1—2 сладких перца • 3—4 луковицы
• 3—4 зубчика чеснока • 1 ст. л. муки
• 1 ст. л. молотой паприки • Соль • Острый стручковый перец • Перец • Зелень
• Растительное масло • 500 мл воды

1. Лук нарезать полукольцами и обжарить в казане или кастрюле с толстым дном.

2. Мясо разрезать на средние кусочки, слегка обжарить порционно (чтобы не успело дать сок) и выложить к луку. Перемешать.
3. Добавить соль, стручковый перец, нарезанный кружками, паприку, воду. Поставить на плиту, довести до кипения, убавить огонь и тушить примерно полтора часа, время от времени помешивая.
4. Всыпать муку, нарезанный небольшими кубиками сладкий перец, измельченный чеснок и простоквашу (кефир или мацони). Тушить еще 3–5 минут.

Фахитос с говядиной

Автор: Ольга Хорева (fanny)

300 г говядины (мякоть) • 1 красная луковица
• 1 сладкий перец • 1 крупный помидор • $\frac{1}{4}$ ч. л. смеси перцев • 3 ст. л. растительного масла • 1 ч. л. зернистой горчицы • Сок 1 лайма • 2 тортильи

1. Мясо нарезать тонкими брусочками, лук измельчить.
2. Соединить сок лайма с маслом и горчицей.
3. Соединить мясо и лук, приправить смесью перцев, полить лаймово-масляным маринадом. Поставить в прохладное место на 1–3 часа.
4. Выложить мясо вместе с маринадом на раскаленную сухую сковороду. Обжаривать, помешивая, минут 10, добавить нарезанные кубиками помидор и сладкий перец, посолить и жарить до готовности еще 10–15 минут.
5. Тортильи прогреть на сухой сковороде. На лепешки выложить горячее мясо с овощами, полить сальсой, кетчупом или сметаной (по желанию). Подавать с салатом.

Финско-карельское жаркое

Автор: Наиле Мосиашвили (неля0503)

700 г баранины (лопатка, мякоть) • 700 г говядины (грудинка, мякоть) • 2–3 луковицы • 200–300 г брюквы • 200 г моркови • 12–15 ягод можжевельника • 70 г сливочного масла • Перец горошком • Соль • Брусника • Сахар

1. Мясо нарезать кусками 6–7 см, слегка обжарить на сливочном масле.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь и брюкву — брусочками.
3. Распределить мясо по горшочкам, посыпая солью, перцем, можжевельником, луком. Сверху положить овощи. Залить горячей водой или бульоном. Поставить в разогретую до 220 °С духовку на 1 час. Затем накрыть горшочки крышками и готовить еще 1,5–2 часа в зависимости от размера посуды.
4. Подавать с картофельным и брусничным пюре. Для брусничного пюре перетереть ягоды с сахаром в соотношении 2:1.

Ленивые голубцы с новой ноткой

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

500 г баранины • 500 г говядины • $\frac{1}{2}$ кочана капусты • 1 луковица • 1 морковь • 2 сладких перца • 2–3 помидора • 1 стакан отварного риса • 1 стакан бульона • 1 ст. л. сухого базилика • 1 ч. л. кориандра • 1 ст. л. растительного масла • Соль • Перец
Соус: 200 мл нежирного натурального йогурта • 1 помидор • 1 ч. л. паприки • Вустерский соус • Укроп • Перец • Соль

1. Баранину и говядину зачистить от пленок и сухожилий, пропустить через мясорубку, желативно 2 раза. Фарш вымешивать не менее 10 минут, хорошо отбить.
2. Капусту нарезать кубиками.
3. К фаршу добавить отварной рис, капусту, базилик, кориандр, соль и перец. Влажными руками сделать крупные котлеты, выложить на противень.
4. Лук нарезать кубиками, морковь крупно натереть, сладкий перец нарезать полосками, помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками.
5. Разогреть масло на сковороде, обжарить лук до прозрачности, добавить морковь и перец, тушить 7–8 минут. Добавить помидоры и бульон. Посолить, поперчить, довести до кипения.
6. Залить овощной смесью голубцы, затянуть противень фольгой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час 15 минут.
7. Для соуса мелко порубить помидоры и укроп. Смешать йогурт с овощами, добавить несколько капель вустерского соуса, паприку, соль и перец, слегка взбить вилкой. Охладить.
8. Подавать ленивые голубцы горячими с соусом.

Тефтели из баранины с вишней в винном кляре

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

600 г баранины (мякоть) • Горсть вишни без косточки • $\frac{1}{2}$ шт. белой луковицы • 2 зубчика чеснока • По щепотке сухих мяты, орегано и тимьяна • Смесь 5 перцев • Соль • 1 крупное яйцо • 3 ст. л. красного вина • Горсть муки • Оливковое масло

1. Баранину вымыть, обсушить и нарезать кубиками.
2. При помощи блендера или мясорубки превратить мясо, лук, чеснок и вишню в фарш. Добавить специи, соль и хорошо перемешать. Сформировать тефтельки размером с грецкий орех.
3. Взбить вилкой яйцо с вином, добавить соль, смесь перцев и муку.
4. В сковороде нагреть масло.
5. Тефтели обваливать в муке, обмакнуть в кляр. Жарить с двух сторон до румяной корочки.

Баранина, фаршированная сулугуни

Автор: Светлана Авдеева (Svetttt)

- 1,5–2 кг баранины • 300 г тертого сулугуни
- По 15–20 шт. оливок и маслин
- 4 луковицы • 2 зубчика чеснока • 1 стакан мясного бульона • 1 стакан белого сухого вина • 1/2 стакана сметаны • 3 ст. л. растительного масла • Зелень • Соль
- Перец

1. Баранину вымыть, вырезать кость, мякоть уложить разрезом вверх, посыпать зеленью и сыром. Скрепить зубочистками. Посолить, поперчить. Выложить в разогретую с маслом сковороду.
2. Лук и чеснок разрезать вдоль пополам и обжарить со стороны среза. Положить к мясу. Добавить маслины и оливки.
3. Смешать бульон и белое вино.
4. Запекать мясо в духовке при 240 °С, периодически поливая бульоном с вином. Запекать примерно 1,5 часа в зависимости от мягкости баранины.
5. Готовое мясо выложить на блюдо (удалив зубочистки), разложить вокруг лук и чеснок, маслины и оливки.
6. В бульон с вином, смешанный с мясным соком, добавить сметану и довести до кипения, посолить, поперчить. Соус подать отдельно.

Рагу из баранины по-гречески

Автор: Светлана Авдеева (Svetttt)

- 1 кг баранины • 2–3 луковицы • 4 ст. л. растительного масла • 3 зубчика чеснока
- 2 стакана белого вина • 1 ст. л. томатного пюре • 1 ст. л. муки • 1 стакан маслин без косточек • Лавровый лист
- Тимьян • Соль • Перец

1. Баранину вымыть, очистить от пленок и сухожилий, нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать. Разогреть масло и обжарить мясо вместе с луком.
2. Через 10 минут добавить чеснок, пропущенный через пресс, соль, перец, тщательно перемешать.
3. Через 2 минуты влить часть вина (оно должно покрывать мясо), тушить на сильном огне 5–7 минут до выпаривания вина.
4. Смешать оставшееся вино, томатное пюре и тимьян и влить эту смесь в мясо. Добавить лавровый лист, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.
5. Маслины положить в соус, добавить муку, размешать и дать постоять под крышкой 5–10 минут.

Говядина с грибами с сельдереем в остром соусе

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

- 300 г говядины (мякоть) • 1 луковица
- 2 крупных стебля сельдерея
- 200 г шампиньонов • 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. бальзамического уксуса • 1 ч. л. водки
- 1 ст. л. кунжутной пасты • 1 ч. л. перечной пасты
- 1 ч. л. пасты доубань-цзян • 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. кунжута • 2 ст. л. растительного масла

1. Мясо нарезать нетолстыми брусочками, залить 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса и водкой. Перемешать и оставить на пару часов.
2. Овощи вымыть, очистить. Лук нашинковать вдоль луковицы тонкой соломкой, сельдерей нарезать полумесяцами. Грибы в зависимости от размера разрезать пополам или на 4 части.
3. Смешать кунжутную пасту, соевый соус, бальзамический уксус, добавить перечную пасту и пасту доубань-цзян. (Если острых паст нет в наличии, добавить молотый перец чили.)
4. Раскалить масло в воке, выложить грибы и обжарить их до корочки. (Если грибы свежие, можно начать обжаривание с мяса, мороженные лучше приготовить первыми.) Выложить мясо и обжаривать, помешивая, до испарения влаги. Добавить сельдерей, слегка обжарить, затем — лук, посыпать сахаром и жарить до карамелизации. Влить соус, размешать, дать покипеть и снять с огня. Посыпать кунжутом и перемешать.
5. Подавать с лапшой, посыпав зеленым луком.

Стейк в луковом маринаде с ароматным маслом

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

- 500 г постной говядины • 1 луковица
- 2–3 ст. л. растительного масла
- Ароматное масло: 180–200 г сливочного масла
- 2–3 зубчика чеснока • Пучок зелени • Соль
- Перец • Цедра • Сок лимона • Оливки • Анчоусы (по желанию)

1. Говядину нарезать кусками примерно в 2 пальца толщиной. Положить в миску, добавить тертый лук. Влить растительное масло и перемешать, втирая сок лука и масло в мясо, оставить минимум на 30 минут.
2. Удалить лук с мяса. Обжаривать мясо на сухой сковороде-гриль по 2,5–3 минуты с каждой стороны, периодически прижимая его лопаткой к сковороде. Готовое мясо убрать в теплое место или завернуть в фольгу, оставить на половину времени приготовления (2,5–3 минуты).
3. Для ароматного масла измельчить чеснок, зелень, цедру, оливки и анчоусы и смешать с размяг-



зогретой духовке на среднем огне 30—35 минут. Затем фольгу развернуть и запекать еще минут 20 до румянца.

Мясо, тушенное по-кабардински

Автор: Алла Белополюская (allenska)

800—900 г говядины или баранины • 5 крупных луковиц
• 1 крупная морковь • Растительное масло • Соль
• Перец • 2 ст. л. сметаны • 1 ст. л. муки • $\frac{1}{2}$ ч. л. аджики (по желанию)

1. Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в сухую сковороду и залить 1 стаканом воды. Посолить, поперчить и готовить под крышкой до выкипания воды.
2. К мясу добавить масло, лук, нарезанный кубиками, обжаривать 10—15 минут. Добавить морковь, нарезанную крупной соломкой. Обжаривать еще минут 10.
3. В небольшом количестве воды размешать муку.
4. К мясу добавить сметану, аджику, размешать, влить воду с мукой, перемешать. Накрыть крышкой и тушить до готовности (минут 15). По необходимости добавить немного воды. Соус должен получиться густым и ароматным.

ченным сливочным маслом, добавить 1 ч. л. соли, перец, завернуть в фольгу, придавая форму колбаски, и убрать в холод или сразу подать к столу.

Баранина в медовом маринаде с томатами и перцем

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

1,2 кг баранины • 3—4 помидора • 1 сладкий перец
• 4 зубчика чеснока • 2 веточки тимьяна • 1 ст. л. меда
• 4 ст. л. соевого соуса • 2 ст. л. русской горчицы • Соль
• Перец

1. Баранину вымыть и нарезать порционными кусками.
2. Мед растопить, смешать с соевым соусом и горчицей. Чеснок измельчить и добавить к маринаду. Посолить, поперчить, добавить листочки тимьяна. Вылить маринад к мясу и перемешать. Оставить при комнатной температуре на 30 минут.
3. Томаты и перец вымыть, нарезать достаточно крупно.
4. Форму для запекания застелить фольгой. Мясо и овощи перемешать и выложить в форму. Плотно завернуть фольгу и запекать мясо в ра-

Говядина с фасолью, тушенная «по-красному»

Автор: Лариса Дерий (Seagull)

700 г говядины • 150 г красной фасоли • 50 мл оливкового масла • 50 мл соевого соуса • 3 зубчика чеснока • 1 веточка розмарина • 100 мл красного вина
• Перец • Растительное масло

1. Фасоль замочить на ночь в большом количестве воды. Воду слить, фасоль промыть и отварить до полуготовности в свежей воде. Не солить.
2. Чеснок очистить и раздавить ножом, нарезать иголки розмарина.
3. Смешать оливковое масло, соевый соус, розмарин, чеснок и черный перец.
4. Говядину нарезать небольшими кусочками.
5. В вок налить немного растительного масла и небольшими порциями на сильном огне обжарить мясо. Те кусочки, которые покрылись корочкой, отодвигать на стенки вока, а в центр подкладывать необжаренное мясо. Так все мясо обжарится и не остынет.
6. Влить смесь масла, соевого соуса и специй, дать закипеть и влить вино.
7. Когда мясо с жидкостью прогреются, добавить фасоль, уменьшить огонь до минимального, накрыть крышкой и тушить до готовности мяса и фасоли (не менее 1 часа). Если жидкость будет выкипать, добавить немного воды.

Баранина в красном вине с грецкими орехами

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

800 г баранины • 100 мл красного сухого вина
• 2 луковицы • Горсть грецких орехов • Соль
• Кайенский перец • Тимьян • Паприка • Оливковое масло

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать.
2. Лук нарезать полукольцами, орехи порубить ножом не очень мелко.
3. Баранину положить в глубокую миску, залить вином, добавить соль, специи, лук и орехи. Лук помять руками, чтобы он дал сок. Все хорошо перемешать и оставить на 40 минут при комнатной температуре.
4. Нагреть масло на сковороде и выложить баранину вместе с маринадом. Жарить сначала на сильном огне, затем на слабом до готовности.
5. Подавать с овощами и молодым картофелем.

Запеченный окорок ягненка

Автор: Ольга Хорева (fanny)

Окорок ягненка или барашка весом 1,5–2 кг
• 5–6 зубчиков чеснока • Несколько веточек розмарина • 3–4 ст. л. оливкового масла • Соль



1. Окорок нашпиговать кусочками чеснока. Смешать масло, листья розмарина, измельченный чеснок, обмазать окорок.
2. Положить мясо в рукав для запекания и готовить в духовке 1,5–2 часа при 180–200 °С.

Котлеты из баранины с маринованным перцем и сыром

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

1 кг баранины • 1 большая луковица • Перец
• Молотый кориандр • 50 мл соевого соуса
• Сок 1/2 лимона • 250 г маринованного перца
• 100 г твердого сыра • Растительное масло

1. Мясо и лук пропустить через мясорубку. Добавить соевый соус, лимонный сок, специи и хорошо вымесить фарш.
2. Каждый стручок перца завернуть в тонкие пластинки сыра.
3. Брать небольшое количество фарша и формировать продолговатые котлеты, вкладывая в середину перец, завернутый в сыр, оставляя хвостики перца снаружи.
4. Форму для запекания смазать маслом, выложить котлеты и готовить в разогретой до 180 °С духовке 30–35 минут.

Говядина по-бургундски

Автор: Наталья Маслова (krisenok)

750 г говядины • 1 морковь • 60 г бекона • 1 луковица
• 2 зубчика чеснока • 1/4 ч. л. перца • 4 ст. л. оливкового масла • 1/4 ст. л. соли • 500 мл сухого красного вина • 250–350 мл овощного или говяжьего бульона • 2 ст. л. муки • 1 ст. л. томатной пасты • 1 ст. л. сливочного масла • 4 маленькие луковицы • 200 г шампиньонов • 2 ч. л. тимьяна • 1 лавровый лист
• Несколько веточек петрушки и укропа

1. Обжаривать нарезанный бекон в небольшом количестве оливкового масла 10 минут. Вынуть бекон.
2. В сковороде, в которой жарился бекон, обжарить нарезанную кубиками со стороной 4 см говядину. (Перед тепловой обработкой промокнуть мясо бумажным полотенцем.) Вынуть мясо.
3. В той же сковороде обжарить крупно нарезанные луковицу и морковь. Вынуть.
4. В чистую сковороду сложить мясо, бекон, овощи. Добавить соль и перец. Посыпать мукой. Перевернуть мясо, снова посыпать мукой. Слой муки должен быть равномерным.
5. В разогретую до 230 °С духовку поместить мясо на 4 минуты. Вынуть, перевернуть, вернуть в духовку на 4 минуты. Извлечь мясо. Уменьшить температуру в духовке до 160–170 °С.

6. Добавить к говядине вино, 100–200 мл бульона, травы, 2 зубчика чеснока (пропущенные через пресс), томатную пасту. Довести до кипения на плите. Накрывать сковороду с мясом и поместить в духовку на 3–4 часа. Проверять готовность мяса вилкой (она должна мягко входить в говядину).

7. Разогреть оливковое и сливочное масло в сковороде, обжаривать маленькие луковицы 10 минут со всех сторон. Добавить 150 мл бульона и петрушку с укропом и тушить 30 минут. Извлечь готовый лук из сковороды. Обжарить нарезанные грибы.

8. К готовому мясу добавить лук и грибы. Аккуратно перемешать. Подавать с отварным картофелем, пастой или рисом.

Говядина по-архангелогородски

Автор: Мария Колпакова (манюша)

700–800 г говядины • 2 луковицы • 500 мл кваса
• 1 ст. л. томатной пасты • 1–2 ч. л. муки • Соль
• Перец • Лавровый лист • Растительное масло

1. Мясо нарезать нетолстыми кусками, посолить, поперчить.

2. Лук очистить и нарезать полукольцами.

3. В емкость сложить мясо, перемешать с луком, положить лавровый лист и залить квасом. Поставить в холодильник на 3 часа.

4. Мясо слегка отжать, обжарить в разогретом масле в сотейнике, добавить лук, половину маринада и тушить на малом огне примерно 2 часа.

5. Муку обжарить на сухой сковороде до кремового цвета, добавить томатную пасту и оставшийся маринад. Прокипятить и добавить к мясу, прогреть.

6. Подавать с картофелем (отварным или жареным), огурцом и зеленым горошком.

Тушеная баранина с мятой

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

1 кг молодой баранины • 3–4 зубчика чеснока
• Несколько веточек мяты • Соль • Перец
• 4 ст. л. оливкового масла

1. Баранину разрезать на порционные куски. Чеснок нарезать пластинками, мяту порвать руками. Соединить в удобной посуде мясо, чеснок и мяту. Добавить соль, перец и масло. Хорошо перемешать. Накрывать мясо пищевой пленкой и убрать в холодильник минимум на 1 час.

2. Сковороду хорошо разогреть. Мясо вынуть из маринада, быстро обжарить со всех сторон до золотистой корочки. Переложить мясо вместе

с соком, который выделился при жарке, в кастрюлю с толстым дном. Влить маринад вместе с чесноком и мятой.

3. Тушить мясо на малом огне до готовности (около 40 минут). При подаче посыпать мятой.

Говядина, запеченная в пергаменте

Автор: Лилия Любый (lil-8888)

500 г говядины (мякоть) • 1 большая луковица
• 4 зубчика чеснока • 1 перец чили • 1 шт. лука-порея
• Несколько горошин душистого перца • 2 помидора
• Несколько капустных листьев • $\frac{1}{2}$ ч. л. паприки
• $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого кориандра • $\frac{1}{4}$ ч. л. тимьяна • Соль
• Перец • 2–3 ст. л. оливкового масла

1. Мясо нарезать небольшими кусочками.

Обжарить на разогретой сковороде в небольшом количестве масла до золотистой корочки.

2. Лист пергамента выложить на противень или в форму. Сверху положить 2–3 капустных листа, затем мясо. Посолить, добавить помидоры, крупно нарезанный лук, нарезанный полукольцами порей, очищенные дольки чеснока, травы, душистый перец и перец чили. Сбрызнуть оливковым маслом и накрыть капустными листьями. Края пергамента собрать сверху и закрепить (завязать нитью или скотчем степлером).

3. Поставить мясо в разогретую до 180 °С духовку. Через 40–45 минут уменьшить температуру до 150 °С, еще через 1 час — до 130 °С. Готовить еще около 1 часа. Затем срезать верхнюю часть пергамента и, убрав капустные листья, поддержать мясо под грилем минут 5.

4. Подавать с гарниром по вкусу.

Турецкий пилав

Автор: Лариса Дерий (Seagull)

$\frac{1}{2}$ стакана риса • 2 кг баранины (лопатка) • 1 большая морковь • 1 луковица • 1 корень петрушки • 1 шт. лука-порея • 50 г очищенных кедровых орехов • 50–60 г кураги • Мята или петрушка • Оливковое масло
• 2 палочки корицы • 2 лавровых листа • Перец • Соль

1. Срезать мясо с лопатки, нарезать его небольшими кусочками.

2. Корень петрушки, морковь и лук-порей крупно нарезать и обжарить на сухой раскаленной сковороде до золотистости.

3. Залить лопатку с остатками мяса холодной водой, поставить вариться. Как только вода закипит, снять пену, уменьшить огонь и добавить обжаренные овощи. Варить бульон час-полтора, за 10 минут до готовности посолить, добавить перец горошком и лавровый лист.

4. Кедровые орехи обжарить до золотистости на сухой сковороде. Переложить орехи, в эту же сковороду влить масло и обжарить до золотистости полукольца репчатого лука и наломанные палочки корицы. Уменьшить огонь и положить мясо — на дно жирные куски, сверху постные. Обжаривать, помешивая, 10 минут.

5. Влить 1 стакан воды или бульона и тушить мясо под крышкой еще 20 минут. Всыпать рис, готовить, помешивая 1 минуту. Влить 2,5 стакана процеженного бульона, положить курагу, уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и готовить примерно 25 минут или пока рис полностью не впитает бульон. Не перемешивать.

6. Снять сковороду с огня и оставить плав под крышкой 15 минут. Затем разложить по тарелкам, посыпать кедровыми орешками и украсить мятой или петрушкой.

Ирландское рагу

Автор: Татьяна Лисянская (bygenka)

1 кг баранины • 10 картофелин • 2 моркови
• 3 луковицы • 4 зубчика чеснока • 3 ст. л. муки
• 2 ст. л. коричневого сахара • 1–2 стебля сельдерея
• 500 мл темного пива • 2 лавровых листа • Соль
• Перец • Оливковое масло • Зелень

1. Баранину нарезать кубиками, обвалять в муке. В глубоком сотейнике или кастрюле разогреть масло и обжарить мясо до золотистой корочки.

2. Лук нарезать восьмьюшками, морковь — толстыми полукругами, половину чеснока раздавить ножом. Добавить овощи к мясу, посолить, приправить перцем и сахаром. Влить пиво, довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 40–60 минут.

3. Картофель нарезать крупными кубиками, сельдерея — брусочками, добавить к мясу вместе с лавровым листом. При необходимости влить бульон или воду. Тушить еще 20–30 минут, за 5 минут до готовности добавить оставшийся чеснок. Снять с огня, дать постоять под крышкой 10 минут. Посыпать нарезанной зеленью и подавать.

Баранина-гриль в пряном йогурте

Автор: Татьяна Лисянская (bygenka)

1 кг баранины • 500 мл натурального йогурта
• 2 ч. л. молотого кориандра • 1 ч. л. молотой корицы
• 1/2 ч. л. молотого имбиря • 1 ст. л. соли

1. Смешать йогурт, соль, корицу, имбирь и кардамон. Баранину нарезать порционными кусками и поместить в маринад. Оставить на несколько часов.

2. Жарить мясо на углях до готовности, поливая маринадом. Подавать с гарниром по вкусу.

Фаршированные виноградные листья под мятным соусом

Автор: Наталья Гурдина (chef Ruletka)

1 кг баранины • 150 г курдючного жира • 200 г репчатого лука • 60 г булгура • 130 мл воды • 1 ч. л. кориандра • 1 ч. л. зиры • 1/2 ч. л. молотой корицы
• 1/4 ч. л. куркумы • 1 капсула кардамона • Перец
• Соль • Виноградные листья

Соус: 150 г сливочного масла • 2 яичных желтка • 10 г мяты • 100 г репчатого лука • 4 ст. л. белого сухого вина
• 4 ст. л. красного винного уксуса • Перец • Соль

1. Виноградные листья залить кипятком на 5 минут. Откинуть на дуршлаг. Удалить стебель у основания каждого листа. (Если листья консервированные, то вымочить их в воде и хорошо промыть.)

2. Баранину очистить от пленок и жил. Пропустить через мясорубку с мелкой решеткой баранину, курдючный жир и лук. Добавить в фарш промытый булгур и молотые специи. Влить теплую воду, перемешать и добавить соль.

3. Положить виноградный лист на стол глянцевой стороной вниз. В его основание положить 1–1 1/2 ст. л. начинки и накрыть ее нижней частью листа, а затем боковинами. Свернуть лист до конца в виде трубочки.

4. Застелить дно кастрюли целыми виноградными листьями, сверху выложить свертки по кругу так, чтобы они не разворачивались — свободным концом вниз, плотно друг к другу. Выкладывать фаршированные листья слоями, накрывая каждый целыми листьями. Накрыть последний слой свертков листьями и перевернутой тарелкой, свободно входящей в кастрюлю. Залить все слегка подсоленной холодной водой до уровня тарелки. Накрыть кастрюлю крышкой, на среднем огне довести блюдо до кипения и готовить на малом огне 30 минут (проверка на готовность — легко входящий в начинку свертков нож).

5. В сотейнике с толстым дном на малом огне растопить 130 г сливочного масла. Когда масло начнет пениться, собрать ложкой пену с его поверхности. Приблизительно через 10 минут масло станет чистым и прозрачным. Снять сотейник с огня, охладить масло при комнатной температуре.

6. Растопить в сотейнике оставшиеся 20 г сливочного масла. Всыпать мелко нашинкованный лук и половину измельченных листьев мяты. Готовить на малом огне, помешивая, до прозрачности лука (не допускать потемнения лука). Добавить уксус и вино и готовить на малом огне, помешивая, до тех пор, пока в сотейнике не останется 3 ст. л. жидкости. Содержимое сотейника охладить и процедить через частое сито.

7. Смешать в сотейнике желтки с луково-мятной жидкостью. Готовить на малом огне, непрерывно помешивая венчиком, до тех пор, пока масса не загустеет (ни в коем случае не доводить до кипения). Снять сотейник с огня и ввести частями очищенное масло, взбивая при этом соус венчиком. Приправить

солью и перцем, добавить крупно нарезанные листики мяты.

8. Подавать фаршированные листья горячими, полив теплым соусом.

Гуляш

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

1 кг говядины • 50 мл растительного масла • 3 ст. л. муки • 2 луковицы • 200 г помидоров • 2 сладких перца • Перец • Соль • Тмин • Морковь

1. Мясо нарезать кубиками, обжарить в раскаленном масле, добавить муку, нарезанные кубиками лук и морковь, соль и тмин. Жарить, пока мука не зарумянится. Залить горячей водой и тушить до полуготовности.

2. Мясо переложить в порционные горшочки либо оставить в той же посуде. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, перец, нарезанный полосками. (Если блюдо готовится в горшочках, то поставить в духовку.) Тушить до готовности блюда.

Телятина с вишней и розмарином в шоколадном соусе

Автор: Елена Семенченко (кыш)

600 г телятины • 1 ст. л. растительного масла • Лук-порей (белая часть) • 250 мл бульона



• 150 г вишни без косточек • 100 мл сухого красного вина • Розмарин • Листья черной смородины • Перец • 30 г горького шоколада • 50 мл сливок • Соль • Петрушка

1. Мясо нарезать крупными кусками, замариновать на 20 минут в смеси вина, розмарина, соли, перца, смородиновых листьев и растительного масла.

2. Порей нарезать кольцами, вишню разморозить, петрушку измельчить.

3. В сковороду положить мясо без маринада, слегка обжарить, добавить лук, немного пассеровать. Влить маринад, сок от вишни и бульон или кипяток, уменьшить огонь и тушить под крышкой 30 минут или дольше, пока мясо не станет мягким. Добавить вишню и шоколад, размешать, влить сливки. Как только шоколад полностью растопится, выключить плиту.

4. Подавать с рисом и петрушкой.

Нога барашка с мятно-кедровой корочкой

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

Баранья нога весом 2,5–2,7 кг

Маринад: 500 мл красного сухого вина • Соль • Пучок зеленого лука • 2 ч. л. гарам масалы • 1½ ч. л. паприки • 2 ч. л. карри • 3 зубчика чеснока

Для корочки: Пучок мяты • Горсть очищенных кедровых орехов • 2 горсти молотых сухарей • ½ ч. л. вустерского соуса • Оливковое масло • Соль • 5 зубчиков чеснока

1. Мясо вымыть, срезать толстые пленки. Сделать глубокие надрезы ножом со всех сторон.

2. Измельчить в блендере лук и чеснок для маринада, смешать полученную смесь с вином. Добавить все специи, соль и перемешать. Ногу поместить в маринад и оставить на сутки. Переворачивать мясо время от времени.

3. Мясо очистить от специй и лука. Нафаршировать чесноком. Переложить в форму для запекания, накрыть фольгой и поставить в разогретую духовку. Запекать на среднем огне 40–50 минут, поливая мясо выделившимся соком.

4. Измельчить мяту и кедровые орехи в блендере, смешать с маслом и сухарями, посолить и влить вустерский соус. Вынуть мясо из духовки и смазать этой смесью. Запекать без фольги еще 15–20 минут.

Мясные рулетики с вишней, бальзамом и корицей

Автор: Елена Семенченко (кыш)

700 г телятины • 150 г вишни без косточек • 200 мл вишневого сока • ½ ч. л. корицы • Розмарин • 30 мл крепкого бальзама

- 4 ст. л. муки • Соль
- Перец • Растительное масло

1. Мясо замариновать в смеси вишневого сока, соли и смеси сухих трав. Оставить на несколько часов.
2. Мясо нарезать небольшими кусками толщиной 1 см, слегка отбить, посолить, поперчить.
3. На каждый кусок уложить по 1—2 иголки розмарина и вишни, скрутить рулетом, обмотать ниткой. Все рулеты слегка обвалять в муке и быстро обжарить. Нитки убрать.
4. Залить рулеты маринадом, добавить бальзам, корицу и небольшую веточку розмарина. Если маринад покрыл рулеты не полностью, добавить горячей воды. Посолить, тушить под крышкой 30 минут.

Мясная подлива «Ностальгическая»

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

- 450 г постной говядины • 1 луковица • 500 мл протертых помидоров • 250 мл воды • 1 ст. л. (с горкой) муки • Соль • Перец • Сахар • Растительное масло

1. Мясо вымыть, обсушить и нарезать кусочками примерно 1,5 × 1,5 см. Обжарить на масле порциями до румяной корочки. Добавить нарезанный четвертями колец лук, посыпать мукой,

- солью и перцем, обжаривать при помешивании 1—2 минуты.
2. Влить протертые томаты, воду, довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить 30—40 минут до загустения. Посолить, поперчить, добавить сахар.
3. Подавать с гарниром по вкусу.

Говядина с черносливом

Автор: Елена Парамонова (Лена72)

- 600 г говядины • 150 г чернослива
- 1 морковь • 2 луковицы • 2 ст. л. томатной пасты • Соль • 30 г петрушки • 2 ст. л. растительного масла • 2 ст. л. муки

1. Мясо вымыть, очистить от пленок, обсушить, нарезать тонкими полосками. Обсыпать мукой и обжарить на раскаленной сковороде в масле.
2. Лук нарезать полукольцами, добавить к мясу, ввести томатную пасту, перемешать и обжаривать еще минут 7.
3. Нарезать крупно морковь, добавить к мясу, влить 300—400 мл воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 1 час.
4. Чернослив промыть, нарезать петрушку.
5. За 20 минут до окончания тушения к мясу добавить чернослив, перемешать, посолить, накрыть крышкой и продолжить тушение. Всыпать петрушку, выключить плиту, перемешать.
6. Подавать с гарниром по вкусу.



Говяжья ножка в меду

Автор: Татьяна Лисянская (byrenka)

- 2 говяжьи голяшки по 1,2 кг • 2 луковицы • 6 зубчиков чеснока • 80 г меда • Несколько веточек тимьяна
- 4 ст. л. оливкового масла • 500 мл мясного или овощного бульона • Соль • Перец

1. Духовку разогреть до 160 °С.
2. Голяшки вымыть, хорошо обсушить и обильно посолить.
3. В глубокой сковороде разогреть масло и обжарить мясо со всех сторон до золотистой корочки. Поместить в посуду для запекания (сохранять теплым).
4. Лук нарезать четвертинками. В сковороде, где обжаривалось мясо, обжарить лук и неочищенный чеснок до золотистости. Влить горячий бульон и довести до кипения. Добавить мед и тимьян, перемешать и добавить перец.
5. Залить голяшки бульоном. Накрыть емкость максимально плотно и запекать в духовке 3—3,5 часа. Время от времени мясо переворачивать. При необходимости подливать горячий бульон. Готовые ножки переложить на сервировочное блюдо, накрыть фольгой и поместить в горячую выключенную духовку до подачи.

6. Соус уварить на сильном огне до состояния густого сиропа.
7. Подавать мясо с соусом.

Ирландское рагу с бараниной по-деревенски

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

- 1 кг баранины на кости • 500 г мелкого картофеля • 2 моркови • 2 крупные луковицы • 400 г капусты • 150 мл зеленого сухого гороха • Перец горошком • Сушеная петрушка • Соль • Растительное масло

1. Мясо порубить крупными кусками, промыть и обсушить. В кастрюле в раскаленном масле быстро обжарить баранину со всех сторон (начиная с наиболее жирной) до румяной корочки.
2. Добавить крупно нарезанные морковь и одну луковицу. Обжарить до легкого зарумянивания, удалить лишний жир. Залить кипятком так, чтобы мясо было только покрыто, и тушить на медленном огне около 1 часа.
3. Добавить горошек. Не солить.
4. Через полчаса положить картофель целиком и капусту, нарезанную соразмерно картофелю. Нашинковать вторую луковицу и добавить без обжарки. Через 15 минут посолить, посыпать толченым перцем и петрушкой, перемешать, плотно закрыть кастрюлю и дать рагу упреть на минимальном огне еще с полчаса.
5. Подавать со свежим ржаным хлебом.

Чанахи с мясом и перцем

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

- 500–600 г говядины или баранины • 2 луковицы • 200 г картофеля • 500 г баклажанов • 400 г помидоров • 300 г сладкого перца • 6 помидоров черри • Молотый кориандр • Красный перец • Перец • Соль • По пучку кинзы и петрушки • Базилик • Чеснок • 2 ст. л. оливкового масла

1. Мясо нарезать кусочками и слегка обжарить на масле.
2. Нарезать кубиками баклажаны, картофель, сладкий перец, лук и помидоры.
3. Выкладывать слоями в горшочки мясо, лук, картофель, перец, баклажаны, помидоры. Сверху положить половинки черри. Каждый слой посыпать приправами. Добавить по $\frac{1}{4}$ стакана воды в каждый горшок.
4. Готовить в разогретой до 180 °С духовке примерно полтора часа. Затем горшки извлечь, добавить в каждый по зубчику чеснока, пропущенному через пресс, посыпать рубленой зеленью и оставить на 10 минут.

Телятина, тушенная с картофелем, черносливом и сельдереем

Автор: Светлана Фокина (ма-ма)

- 800 г телятины • 800 г молодого картофеля • 400 г моркови • 2 луковицы • 2 горсти чернослива • 3 стебля сельдерея • Перец • Красный перец • 2 щепотки молотого кориандра • 5–6 горошин душистого перца • 1–2 лавровых листа • Сухие петрушка и базилик • 2–3 ст. л. томатной пасты • 1 ст. л. лимонного сока • 90 мл растительного масла

1. Телятину нарезать крупными кусками, посыпать смесью сухих трав, солью и приправами, добавить томатную пасту, сок лимона и 30 мл масла. Перемешать и оставить на 1 час.
2. В казане разогреть масло, положить мясо вместе с маринадом. Готовить при постоянном помешивании 15 минут.
3. Картофель вымыть щеткой, нарезать крупными брусочками. Морковь крупно нарезать. Лук нарезать перьями. Положить овощи к мясу, влить 100 мл кипятка и тушить 20–30 минут. За 10 минут до готовности добавить чернослив и нарезанный пластинками сельдерей, посолить. Лавровый лист и зелень добавить за 2–3 минуты до окончания процесса.
4. Подавать с салатом.

Телячьи стейки с овощами-гриль

Автор: Татьяна Чудовская (chudo)

- 4 телячьих стейка • 3 маленьких кабачка • 1 баклажан • 1 сладкий перец • 6–8 шампиньонов • 1 шт. лука-порея • 3 помидора • 100 г стручковой фасоли • Пучок петрушки • 3 зубчика чеснока
- Соус: Оливковое масло • Белый бальзамический уксус • Французская горчица • Соус табаско • 1 ч. л. каперсов • Соль

1. Мясо сбрызнуть оливковым маслом, уксусом, посолить, поперчить, добавить 1 ст. л. горчицы и убрать в холодильник на несколько часов.
2. Из 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. горчицы, каперсов и нескольких капель табаско приготовить соус, взбить вилкой до однородного состояния.
3. Сковороду-гриль хорошо разогреть, обжарить стейки с обеих сторон до золотистой корочки (по 5 минут), переложить в форму для запекания, плотно завернуть в фольгу.
4. Разогреть духовку до 200 °С. Готовить мясо 20 минут в режиме конвекции. Выключить духовку и оставить телятину внутри на некоторое время.

5. Тонко нарезать овощи и обжарить их на сковороде-гриль.
6. Отваривать стручковую фасоль в подсоленной воде 5 минут, затем опустить в холодную воду. Обсушить и тоже обжарить на сковороде-гриль.
7. Овощи переложить в глубокую посуду, заправить соусом, посолить, поперчить, добавить пропущенный через пресс чеснок и крупно нарезанную петрушку. Хорошо перемешать, оставить на пару минут.
8. Разложить мясо и овощи по тарелкам, полив остатками маринада.

Стейк в соевом маринаде

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

2 говяжьих стейка по 300 г • 50 мл растительного масла
• 70–100 мл соевого соуса

1. Говядину вымыть, обсушить, положить в пластиковый контейнер, залить соусом и маслом, слегка втереть их в мясо. Убрать в холодильник на пару часов.
2. Разогреть сковороду-гриль без масла. Обжаривать стейки по 2–3 минуты с каждой стороны, переворачивая каждую минуту.
3. Снять мясо со сковороды и оставить на несколько минут. Подавать с печеным картофелем и овощным салатом.

Говяжья голяшка в томатном соусе

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

Говяжья голяшка весом 3 кг • 3 луковицы • 3 моркови
• 3–5 стеблей сельдерея • 3 ст. л. томатной пасты • 100 г бекона или сырокопченой колбасы
• 3–4 зубчика чеснока • Соль • Сахар

1. Голяшку порубить кусками толщиной 7–10 см. Обмотать куски кулинарной нитью. Обжарить до румяной корочки.
2. В блендере измельчить очищенные лук, морковь, чеснок и черешковый сельдерей, переложить их на сковороду и тушить до мягкости. Добавить мелко нарезанные колбаски и томатную пасту, влить немного воды и тушить пару минут. Добавить соль и сахар.
3. В полученную подливу опустить обжаренное мясо, долить кипятка так, чтобы подлива доходила до верха мяса. Добавить, если нужно, соли или

сахара. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить под крышкой при минимальном кипении часа 4. Пару раз перевернуть мясо. К концу тушения оно должно легко отходить от кости.

4. Подавать с гарниром по вкусу, обильно полив подливой.

Кебабы из баранины, запеченные в лаваше

Автор: Лариса Дерий (Seagull)

250 г баранины • 3 см корня имбиря • Перец чили
• 3–4 зубчика чеснока • Небольшой пучок кинзы
• Соль • Перец • Растительное масло • 2–4 шт. армянского лаваша

Соус: 1 луковица • 1–2 зубчика чеснока • Розмарин
• Тимьян • 2 ст. л. оливкового масла • 200 мл нарезанных помидоров в собственном соку • Соль
• Перец • Кинза

1. Мясо вымыть, очистить от пленок, нарезать небольшими кусками и пропустить через мясорубку. Имбирь и чеснок очистить, измельчить. Мелко нарезать чили и кинзу. К фаршу добавить имбирь, чеснок, чили и кинзу, посолить, поперчить. Хорошо вымешать и отбить фарш. Сформировать небольшие кебабы, убрать в холодильник.
2. Для соуса измельчить чеснок, лук, розмарин и тимьян. Обжарить все вместе на масле до легкой золотистости, влить помидоры в собственном соку, довести до кипения. Уварить соус до желаемой густоты и снять с огня, немного остудить. Переложить остывший соус в чашу блендера, посолить, поперчить, добавить кинзу и измельчить до однородной массы.
3. Разогреть на сковороде масло и обжарить кебабы до полуготовности.
4. Лаваш разрезать на сегменты и завернуть в них кебабы. Переложить на противень и запекать в духовке при 180 °C 5–7 минут.
5. Подавать кебабы горячими с томатным соусом.



Ножки барашка, запеченные с овощами

Автор: Татьяна Лисянская (bygenka)

8 бараньих голяшек • 3 крупные моркови • 2 шт. лука-порея • 2 крупные луковицы
• 8 зубчиков чеснока • 8 листиков шалфея • Пучок тимьяна • 1 ч. л. розмарина • 250 мл белого сухого вина • Соль • Перец • Растительное масло

1. Острым тонким ножом проделать отверстие между костью и мясом голяшки, вложить туда по листику шалфея и веточке тимьяна.
2. 2 зубчика чеснока растолочь вместе с розмарином, перцем и солью, натереть баранину.
3. Лук, морковь и белую часть порея нарезать тонкими кольцами. С оставшегося тимьяна оборвать листочки. Чеснок и листья тимьяна мелко порубить.
4. Глубокую форму для запекания смазать маслом, на дно положить зеленые листья порея. Слойками выложить морковь и репчатый лук, белую часть порея, посыпать чесноком и тимьяном, немного посолить. Влить вино. На овощную подушку выложить ножки барашка. Форму накрыть двумя слоями фольги.
5. Духовку разогреть до 160 °С. Запекать 2 часа. Снять фольгу, температуру увеличить до 200 °С и запекать еще 15–25 минут.

стейка (укроп, кориандр, черный, красный и белый перец, лук и чеснок, горчица, соль) • 7 шампиньонов • 150 мл сливок (10%) • 1 ч. л. крахмала • Растительное масло

1. Куриное филе разрезать в толстой части вдоль, но не до конца, раскрыть как книжку. Посыпать стейки и филе специями, сбрызнуть маслом.
2. Хорошо разогреть сковороду. Обжаривать стейки и филе 3 минуты с одной стороны, затем перевернуть и, периодически прижимая мясо лопаткой, готовить до желаемой степени прожарки. Обязательно дать мясу полежать половину времени, что ушло на жарку.
3. На этой же сковороде обжарить тонко нарезанные шампиньоны. Не солить и не перчить. Посыпать крахмалом, перемешать, влить сливки, уварить до загустения.
4. Подавать стейки и филе со сливочным соусом.

Говядина в соусе терияки

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

700–800 г говядины • 1 луковица
• 2 моркови • 1 ч. л. (с горкой) молотого имбиря • 250 мл томатного сока • 2 ст. л. оливкового масла • Сахар • Соль • Перец
Маринад: 120 мл соуса терияки • 3 ст. л. сухого хереса
• 3 ст. л. лимонного сока

1. Говядину разрезать на несколько небольших кусков и убрать в морозилку на 1 час. Вынимать куски по одному и нарезать тонкими ломтиками, затем — тонкими полосками. Положить мясо в емкость, добавить нарезанный тонкими перьями лук.
2. Смешать херес, соус терияки и лимонный сок. Добавить маринад к мясу и тщательно перемешать. Оставить на несколько часов.
3. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Выложить морковь на сковородку и обжаривать с добавлением масла и щепотки соли и сахара пару минут. Добавить говядину, жарить на сильном огне без крышки, пока мясо не поменяет цвет (3–5 минут). Ввести томатный сок, имбирь, накрыть крышкой и тушить 5 минут. Посолить, поперчить.
4. Подавать с фунчозой или картофельным пюре.

Стейк «Монреаль»

Автор: Наталья Попова (mama tasi)

3 говяжьих стейка толщиной 2–3 см
• 1 куриное филе • Приправа для

Ароматная подлива с говядиной

Автор: Татьяна Малова (Татьяна М.)

200 г говядины • 50 г шпика • 50 г сливочного масла
• 1 морковь • 1 луковица • 2 зубчика чеснока
• 300–400 мл воды • 100 г сметаны • 1 ст. л. соуса наршараб • 1 ст. л. крахмала • 1 ч. л. перца • 1 ч. л. хмели-сунели • Соль

1. Говядину и шпик нарезать тонкими полосками. Обжарить на сливочном масле с добавлением рубленого чеснока до легкого румянца. Морковь натереть, лук нарезать полукольцами. Добавить овощи к мясу, обжаривать еще пару минут.
2. В воде размешать сметану, наршараб, крахмал, добавить перец, хмели-сунели, соль. Влить жидкость в мясо, перемешать и томить под крышкой 40 минут.

Рис с бараниной

Автор: Елена Парамонова (Лена72)

1 стакан (300 мл) длиннозерного пропаренного риса • 500 г баранины (мякоть) • 1 морковь
• 2 луковицы • 5–7 зубчиков чеснока • 1 ст. л. растительного масла • Соль • Перец • 1/2 ч. л. зиры • 200 мл воды или мясного бульона

1. Баранину нарезать, вымыть, обсушить. Обжарить на масле до золотистого цвета.
2. Лук нарезать кубиками, морковь крупно натереть. Чеснок очистить только от верхней шелухи.



3. В мясо добавить лук и обжаривать несколько минут, добавить морковь, чеснок, посолить, поперчить, влить воду или бульон и томить под крышкой на среднем огне минут 40.

4. Рис промывать, пока вода не будет прозрачной. Выложить его в сотейник, разровнять, влить воду, чтобы она закрывала рис примерно на 1 см. Довести до кипения, уменьшить огонь. Примерно через 25 минут аккуратно собрать рис лопаткой в середину сотейника, всыпать зиру, томить еще 5–10 минут. Выключить плиту и дать блюду настояться под крышкой около полчаса.

Татаки из говядины

Автор: Татьяна Лисянская (bygenka)

600 г говядины (вырезка) • 100 мл соевого соуса

• 1/2 шт. салатной луковицы • 200 г дайкона
• 1–2 стебля зеленого лука

Соус: 100 мл соевого соуса • 20 г свежего имбиря
• 3 зубчика чеснока • 1 1/2 ч. л. тростникового сахара
• 1 ч. л. кунжутного масла

1. Имбирь и чеснок мелко нарезать. В небольшой сотейник влить соевый соус, масло, добавить имбирь и чеснок. Нагревать почти до кипения. Накрыть крышкой, снять с огня и остудить до комнатной температуры.

2. Мясо выложить в глубокую миску, залить соевым соусом и оставить на 30 минут.

3. Лук нарезать тонкими полукольцами, дайкон — тонкой соломкой, зеленый лук — наискосок.

4. Очень хорошо разогреть сковороду-гриль и на сильном огне быстро обжарить мясо со всех сторон. Оставить минут на 10. Нарезать мясо поперек волокон тонкими ломтиками.

5. В центр большой тарелки выложить репчатый лук, сверху дайкон. Вокруг разложить лепестки мяса, полить процеженным соусом и посыпать зеленым луком.

Мини-стейки с гарниром из риса и чечевицы

Автор: Оксана Абдуханова (strelec148)

1 кг говядины для стейков • 5 ст. л. соевого соуса
• 5 ст. л. оливкового масла • 1 1/2 ч. л. паприки • 1/2 ч. л. кайенского перца • 5 ст. л. готового соуса-маринада для мяса • Соль • Смесь перцев
Гарнир: 100 г риса • 100 г красной чечевицы • 1 ст. л. сливочного масла • Соль

1. Говядину вымыть в ледяной воде, обсушить, нарезать кусками толщиной 1,5 см. Переложить мясо в сухую миску. Добавить специи, маринад, соевый соус, оливковое масло и хорошо перемешать. Накрыть пленкой и оставить при комнатной температуре на 3–4 часа.

2. Рис и чечевицу промыть до прозрачности воды. Высыпать в кастрюлю и залить водой так, чтобы вода покрывала крупу на 2–2,5 см. Довести до кипения, посолить, уменьшить огонь до минимального и варить под крышкой около 10 минут. Добавить сливочное масло и перемешать.

3. Перемешать мясо в маринаде и отбить через пленку с двух сторон.

4. Хорошо разогреть сковороду, смазать оливковым маслом. Обжаривать стейки на среднем огне примерно по 2 минуты с каждой стороны.

5. Готовый гарнир выложить на тарелку, к нему подать несколько мини-стейков.

Баранья нога по-австралийски

Автор: Ольга Хорева (fanny)

Баранья нога весом 1,7 кг • По 1/2 ч. л. красного перца, кориандра, базилика, орегано и смеси из соли, перца, сухого чеснока • 1 головка чеснока • Оливковое масло

1. Удалить пленки, сухожилия и куски жира с мяса, разрезать его с одной стороны вдоль кости. Баранину хорошо натереть специями, полить маслом.

Нашпиговать мясо чесноком. Завернуть в пергамент и два слоя фольги. Оставить на несколько часов.

2. Запекать мясо при температуре 180 °C 2–2,5 часа. Последние 15–20 минут готовить, развернув фольгу и пергамент, для подрумянивания.

Телятина с грушей и изюмом «Карбонадо»

Автор: Елена Семенченко (кыш)

500 г телятины • 100 г репчатого лука • 150 г помидоров • 300 г картофеля • 150 г груши • 50 г изюма без косточек • 200 мл бульона • Соль • Перец

1. Лук нарезать полукольцами, помидоры — ломтиками, мясо — кубиками. Все обжаривать в масле на сильном огне 5 минут. Добавить бульон, соль, перец и тушить под крышкой почти до готовности мяса.

2. Положить к мясу картофель тушить еще минут 15. За 5 минут до готовности добавить груши и изюм.

Баранья корейка с гарниром из бобовых и перловки

Автор: Елена Семенченко (кыш)

1 кг бараньей корейки • 350 г смеси перловой крупы и бобовых (колотый горох, зеленая чечевица, белая

фасоль, маш) • 2 ст. л. сухой мяты • 1 ч. л. розмарина
 • 1 ч. л. паприки • 2 зубчика чеснока • Соль • Перец
 • 150 мл сухого вина • 3 луковицы • 4 моркови • 1/4 шт.
 корня сельдерея

1. Смесь перловки и бобовых замочить в холодной воде на 1 час.
2. Корейку разрезать порционно (по одному ребрышку на кусок). Натереть мясо солью, перцем, мятой, добавить розмарин, паприку, вино, как следует перемешать. Оставить на некоторое время.
3. Морковь, лук и сельдерей нарезать соломкой.
4. В форму для запекания выложить сельдерей с луком, перемешать и сверху уложить куски мяса с маринадом. Накрывать фольгой и запекать при 180 °С 1,5 часа.
5. Бобовые с перловкой промыть, слить воду и смешать с морковью.
6. Вынуть форму с мясом из духовки, мясо переложить на тарелку, а к луку с сельдереем добавить бобовые с перловкой и морковью, перемешать с выделившимся соком. Поверх гарнира выложить куски мяса (можно добавить чеснок, нарезав его пластинками), влить 300–350 мл горячей воды, накрыть фольгой и запекать еще 1,5 часа.

Баранина с овощами для настоящих мужчин

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

1,5 кг баранины (шея) • 1 кг молодого картофеля
 • 2 крупные луковицы • Пучок зеленого лука
 • 1–2 помидора • 2 ст. л. растительного масла
 • Соль • Перец

1. Баранину промыть, обсушить, нарезать. Каждый кусок обжарить в раскаленном масле в большом казане до румяной корочки. Вернуть все мясо в казан. Посолить и поперчить.
2. Репчатый лук нарезать крупно, зеленый лук — колечками, помидоры — произвольно. Картофель вымыть щеткой, тонкую кожицу можно не удалять.
3. На баранину выложить оба вида лука, помидоры и картофель, немного посолить и поперчить, накрыть казан крышкой и томить на малом огне до готовности картофеля (около 1,5 часов).

Кебаб из баранины

Автор: Оксана Горшкова (ogiway)

1 кг баранины (мякоть) • 500 г репчатого лука • Соль
 • Красный и черный перец • 1 ст. л. лимонного сока
 • Растительное масло

1. Мясо промыть и обсушить. Дважды пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить



соль, перец, лимонный сок. Вымешать, подливая по чуть-чуть ледяную воду. Выбить фарш и выдерживать на холоде час-полтора.

2. Мокрыми руками сформировать крупные котлеты в виде сарделек из расчета 2 на порцию. Обжарить в кипящем масле и довести до готовности в духовке.
3. Подавать с маринованными кольцами лука, свежими овощами и лепешкой из дрожжевого теста.

Яхни — тушеная говядина со специями

Автор: Наиле Мосиашвили (неля0503)

1,5 кг говядины (грудинка) • 3 луковицы • 100–150 г ядер грецких орехов • 30–40 г сливочного масла
 • 2 ч. л. имеретинского шафрана • 1 ст. л. томатной пасты • 1 ч. л. молотого кориандра • 1 ч. л. уцхо-сунели (пажитник) • 2–3 зубчика чеснока • 2/3 стручка острого красного перца • 1/2 ч. л. перца • 1 ст. л. соли

1. Мясо вымыть, нарезать на крупные (5–6 см) куски. Залить водой, чтобы покрывала мясо на 2–3 см. Довести до кипения, снять пену, уменьшить огонь до среднего.
2. Добавить нарезанный перьями лук и тушить 1 час. Посолить.
3. Добавить орехи, измельченные в блендере вместе с 1 ч. л. шафрана, всеми специями, перцем. Тушить еще 15–20 минут.
4. Отдельно на сковороде растопить масло, всыпать 1 ч. л. шафрана. Прогреть секунд 20, добавить томатную пасту, готовить еще секунд 20. Снять с огня, ввести в яхни. Тушить еще 10–15 минут, добавить чеснок. Через 5 минут снять с огня.

Телятина с кунжутом

Автор: Елена Семенченко (кыш)

500 г телятины • 1 сладкий перец • 2 зубчика чеснока
• 4 ст. л. соевого соуса • 2 ст. л. сухого хереса
• Зеленый лук • 1 ст. л. кунжута • Соль • Перец

1. Кунжут обжарить на сухой сковороде.
2. Мясо нарезать тонкими полосками, перец — полукольцами. Мясо быстро обжарить на сильном огне, добавить сладкий перец и чеснок (пропустить через пресс), влить соевый соус и херес, перемешать, готовить до испарения жидкости и легкой карамелизации. Посыпать зеленым луком.
3. Подавать, посыпав кунжутом.

Баранина, запеченная с финиками

Автор: Елена Семенченко (кыш)

1 кг баранины (окорочок без кости) • 250 г фиников без косточек • 3 луковицы • 1 ч. л. корицы • Лимонный сок
• Соль • Смесь перцев • 200 мл чая • 1/2 ч. л. приправы мит масала (кориандр, черный перец, кардамон, перец чили, чеснок, имбирь, куркума, корица, гвоздика, мускатный орех)

1. Баранину посыпать солью, приправой мит масала, смесью перцев и втереть специи в мясо. Оставить.
2. Нарезать лук и финики.
3. В сковороде слегка обжарить кусок мяса со всех сторон, переложить в форму для запекания, посыпать сверху корицей.
4. В этой же сковороде спассеровать лук, добавить финики, немного обжарить все вместе, влить чай и лимонный сок и потушить под крышкой немного, пока финики не смягчатся.
5. Выложить всю массу вместе с бульоном поверх баранины. Накрыть форму фольгой и отправить в духовку. Запекать 2 часа при 200 °С.
6. Подавать, нарезав, с гарниром или салатом.

Форикол — баранина по-норвежски

Автор: Наиле Мосиашвили (неля0503)

1,2 кг капусты • 1 кг баранины (лопатка) • 3 ч. л. перца горошком • 2 ч. л. соли • 3 ч. л. муки • 400 мл воды
• 3—4 отварные картофелины (по желанию)

1. Капусту разрезать на крупные куски так, чтобы листья оставались соединенными между собой.
2. Баранину вымыть, разрезать на большие куски с косточкой.
3. На капусту выкладывать мясо, посыпать солью, перцем, мукой. Делать так, пока кастрюля не на-

полнится. Последним слоем должна быть капуста, посыпанная солью и перцем. Налить воду, плотно накрыть крышкой и довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и готовить форикол 2,5 часа. В это время крышку лучше не снимать. 4. Готовое блюдо выложить на тарелку, подавать с горячей картошкой, сваренной в мундире.

Шах ковок — «Царская тыква»

Автор: Светлана Авдеева (Svetttt)

Небольшая тыква • 300—400 г баранины или говядины (мякоть) • 150—200 г курдючного жира, или топленого масла, или густой жирной сметаны • 2—3 луковицы • Молотая зира
• 1 ч. л. молотого кориандра • Соль • Перец

1. У тыквы срезать верхушку. Очистить внутреннюю часть от волокон и семян.
2. Мясо и курдючный жир нарезать очень мелко. Лук мелко порубить. Смешать мясо, курдючный жир, добавить специи и соль, тщательно перемешать. Наполнить фаршем тыкву.
3. Поставить тыкву в холодную духовку. Установить температуру 200 °С и запекать тыкву 2—2,5 часа.

Телятина с лимонной морковью

Автор: Елена Семенченко (кыш)

500 г телятины • 300 г моркови • 2 луковицы • 1 лимон
• Специи по вкусу • 2 ст. л. бальзамического уксуса



- 1—2 ст. л. сливок или сметаны • Растительное масло
- Соль

1. Телятину нарезать поперек волокон соломкой (как на бефстроганов) и замариновать в смеси специй, уксуса, измельченной половины луковицы, соли и масла.
2. Снять цедру с лимона и нарезать тонкой соломкой. Морковь нарезать крупной соломкой или пластинками, оставшийся лук — соломкой.
3. В сковороде слегка обжарить цедру, добавить морковь и слегка обжарить все вместе. Посолить, можно добавить лимонный сок.
4. На другой сковороде быстро обжарить мясо с луком. Добавить мясо к моркови, перемешать, влить сливки или сметану, накрыть крышкой и тушить.

Рубленый бифштекс с черносливом

Автор: Елена Семенченко (кыш)

- 500 г телятины или говядины • 1 яичный желток
- 1 морковь • 1 луковица • Петрушка • Соль • Перец
- Смесь ароматных трав • 4 шт. чернослива • 4 ломтика бекона • Растительное масло

1. Чернослив замочить в теплой воде.
2. Мясо вместе с морковью и луком пропустить через мясорубку с крупной решеткой или мелко изрубить ножом. Добавить измельченную зелень петрушки, ароматные травы, соль, перец и желток. Хорошо вымесить.
3. Фарш разделить на 4 части, из каждой порции сформировать лепешку, внутрь положить чернослив и придать форму бифштекса. Каждый бифштекс обмотать полоской бекона. Обжарить на сковороде под крышкой.
4. Подавать с рисом и помидорами.

Телятина с апельсином и розмарином

Автор: Елена Семенченко (кыш)

- 600 г телятины • 1 апельсин с тонкой кожурой
- 1 луковица • Розмарин • 2—3 шт. листа черной смородины или лавровый лист • Перец • Соль • 1 ст. л. сметаны • 1 ч. л. сахара • 150 мл сухого белого вина
- Растительное масло • Зелень

1. Мясо нарезать небольшими кусками, замариновать на несколько часов вместе с мелко нарезанным луком и кусочками апельсина в смеси соли, перца, розмарина, вина и масла.
2. На сковороду выложить мясо без апельсина и жидкости, на сильном огне выпарить маринад и слегка обжарить. Добавить апельсин и сахар и, помешивая, довести до легкой карамелизации.

Влить остальной маринад и тушить под крышкой примерно 1 час, до почти полного испарения жидкости.

3. Добавить листья черной смородины или лавровый лист и сметану. Перемешать, оставить под крышкой на 10 минут. Подавать, посыпав свежей зеленью.

Шашлык из баранины

Автор: Елена Семенченко (кыш)

- 1,7 кг баранины • 250—300 мл натурального йогурта или кефира • Большой пучок мяты • 1 ст. л. сухого базилика • 4—5 луковиц • Перец • Соль • Сухое вино

1. Баранину нарезать небольшими кусками, желательно, чтобы на них было небольшое количество жира. Сложить в глубокую посуду.
2. Лук нарезать кольцами толщиной примерно 4 мм, стараясь не нарушить целостность колец.
3. Мясо обильно поперчить и немного посолить. Всыпать сухой базилик и нарезанную мяту. Помять и помешать мясо руками. Влить йогурт, продолжая мять мясо, затем положить лук, перемешать осторожно, чтобы не поломать кольца. Утрамбовать. Накрыть посуду крышкой и убрать в прохладное место на несколько часов.
4. Нанизать мясо, удалив мяту, и лук на шампуры и готовить на жарких углях 25—30 минут. Пока шашлык жарится, несколько раз полить его вином.

Венгерская токань с творожно-укропными клецками

Автор: Светлана Авдеева (Svett)

- 800 г бескостной телятины • 100 г шпика • 1 луковица
- 2 ст. л. муки • 1 ст. л. паприки • 300 г соленых грибов
- 100 г сметаны • 100 мл сливок (10%) • Пучок укропа
- Соль • Перец
- Клецки: 200 г творога • 2 куса белого хлеба без корки
- $\frac{1}{4}$ стакана молока • 1 ст. л. манной крупы • 1 яйцо
- 50 г сливочного масла • Соль • Перец

1. Телятину и шпик нарезать тонкими полосками 4—5 см длиной.
2. Лук очистить и нарезать полукольцами. Укроп измельчить.
3. На раскаленной сковороде обжаривать шпик 2 минуты. Выложить мясо и лук, убавив огонь до среднего. Обжаривать, пока не выпарится весь сок (6—7 минут). Посыпать мясо мукой и паприкой, перемешать. Влить $\frac{1}{4}$ стакана воды, уменьшить огонь и тушить минут 15.
4. Грибы промыть от рассола, добавить к мясу, тушить еще 3 минуты. Положить сметану, влить сливки, добавить соль (в зависимости от солёности грибов), перец и половину измельченного

укропа. Перемешать и тушить под крышкой 30 минут.

5. Хлеб размочить в молоке, отжать и смешать с творогом. Добавить манную крупу, яйцо, сливочное масло и оставшийся укроп. Тщательно вымесить. Скатать шарики диаметром 3 см. Варить в кипящей подсоленной воде, пока клецки не всплывут.

6. Телятину выложить на блюдо, сверху выложить клецки и обильно полить соусом.

Шницели из телятины по-римски

Автор: Ольга Хорева (fanny)

8 эскалопов из телятины • 8 ломтиков сыroveяленной ветчины • 8 листиков шалфея или базилика
• $\frac{1}{3}$ стакана белого сухого вина
• 2 ст. л. оливкового масла • 50 г сливочного масла

1. Телятину слегка отбить. Поперчить. Накрывать каждый кусок телятины ломтиком ветчины, сверху уложить по листику шалфея или базилика. Закрепить зубочистками.

2. Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить мясо, начиная с той стороны, где ветчина, переворачивая, до готовности. Влить в сковороду вино, довести до кипения, добавить сливочное масло, готовить 2 минуты.

3. Подавать шницели, полив соусом.

Баранина в гранатовом маринаде

Автор: Ольга Хорева (fanny)

Баранья нога весом 1,5 кг
Маринад: 1 ст. л. соли • 1 ст. л. рубленого розмарина • 1 ч. л. сушеного орегано
• 4 зубчика чеснока • $\frac{1}{2}$ ч. л. смеси перцев
• $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кориандра
• 150 мл гранатового сока • 2 ст. л. соуса наршараб • 100 мл растительного масла
• 2 шт. лука-шалота

1. Смешать соль с травами, измельченным чесноком, перцем, кориандром. Натереть смесью мясо, завернуть плотно в пленку и оставить на несколько часов.

2. Смешать гранатовый сок с маслом и наршарабом, измельченным луком-шалотом, залить мясо, оставить еще на 12 часов.

3. Налить в форму для запекания немного масла. Выложить мясо вместе с маринадом и запекать при 200 °С около 1,5 часов (из расчета 45 минут на 1 кг мяса), периодически смазывая выделившимся соком.

Кийма шашлык — рубленый шашлык по-узбекски

Автор: Светлана Авдеева (Svettt)

500 г жирной баранины • 1 луковица • Красный острый перец • 1 ч. л. молотого кориандра • Соль
Подача: 1 луковица • Молотый барбарис или сумах
• Кинза • Базилик

1. Баранину два раза пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить соль, кориандр и перец. Вымешивать фарш, пока он не начнет отставать от стенок посуды. Фарш должен быть сочным и эластичным, если он недостаточно сочен, добавить немного кипяченой воды и вновь вымесить. Поставить на 20 минут в холодильник. Затем вновь тщательно вымесить.

2. Смочить руки в теплой воде. Взять пригоршню фарша, придать комку овальную форму. Положить на фарш шампур. Шампур потихоньку поворачивать и плотно прижимать к нему фарш. Фарш должен очень хорошо закрепиться на шампуре.

3. Готовые шампуры выложить на большое блюдо, прикрыть полотенцем и убрать на холод минимум на 1 час.

4. Готовить можно на мангале либо в духовке под грилем 13—15 минут, один раз перевернув.

5. Подавать с зеленью и луком, перемешанным с барбарисом или сумахом.

Баранина-гриль в греческом стиле

Автор: Татьяна Лисянская (byrenka)

1 кг баранины • 250 мл натурального йогурта или кефира • Горсть листьев свежей мяты • 2 ч. л. соли
• 2 зубчика чеснока • 1 ст. л. вустерского соуса
• Перец

1. Мята, чеснок и перец растолочь с солью в однородную массу. Добавить йогурт (кефир) и вустерский соус, перемешать.

2. Баранину нарезать произвольно, сложить в миску, залить маринадом, перемешать, накрыть и поставить в холодильник на 2 часа.

3. Вынуть мясо из маринада, обжарить на гриле. Подавать со свежими овощами.

Телятина с яблоками и айвой в апельсиновом соусе

Автор: Ирина Нагорная (nira60)

500 г телятины (мякоть) • 2—3 яблока • 2 айвы
• 1 апельсин • 1—2 моркови • 2 луковицы • Соль

- Перец • Соевый соус • Петрушка • Растительное масло • Зелень

1. Мясо нарезать длинными брусочками как на бефстроганов, поперчить, полить соевым соусом и поставить в холодильник на несколько часов.
2. В казане или глубокой сковороде с толстым дном разогреть 1–2 ст. л. масла, положить мясо и обжарить на среднем огне.
3. Нарезать морковь соломкой, лук — полукольцами и положить к мясу. Яблоки и айву нарезать дольками, апельсин очистить от пленок. Положить фрукты к мясу. Тушить все вместе.
4. На тарелку положить мясо, гарнир из яблок и айвы, полить образовавшимся соусом и посыпать зеленью.

Рулетики из телятины в беконе

Автор: **Лилия Любый (lil-8888)**

- 400 г фарша из телятины • 1 луковица • 100 г бекона
- Приправа для гриля • Отварной картофель

1. Лук натереть или мелко нарезать, добавить в фарш.
2. Добавить к мясу приправу и хорошо вымесить. Сформировать колбаски.
3. Ломтик бекон разрезать пополам вдоль. Каждую колбаску обернуть беконом.
4. Выложить колбаски на решетку, под решетку поставить противень. Готовить колбаски в разогре-



той до 180 °С духовке примерно 20 минут.
5. Подавать с отварным картофелем и свежими овощами.

Мясо под картофельной крышкой

Автор: **Ольга Хорева (fanny)**

- 600 г говядины или баранины (мякоть)
- 400 г картофеля • 1 луковица • 1 ст. л. муки
- 70 г замороженных белых грибов • 2 ст. л. растительного масла • 1 лавровый лист
- 15 г сливочного масла • 2 ст. л. тертого сыра
- Розмарин

1. Картофель очистить, нарезать кружками, варить в кипящей подсоленной воде 8 минут, откинуть на дуршлаг, дать обсохнуть.
2. Мясо нарезать небольшими кусочками и вместе с измельченным луком обжаривать на разогретой сковороде в растительном масле около 10 минут. Переложить шумовкой в форму для запекания.
3. Грибы разморозить, промыть, нарезать.
4. В сковороду, где жарилось мясо, влить полстакана воды, довести до кипения, собирая лопаткой прилипевший к посуде мясной сок. Уменьшить огонь, добавить муку и готовить, постоянно помешивая, 2–3 минуты. Влить соус в форму с мясом.
5. Добавить к мясу грибы, лавровый лист, посолить, поперчить, перемешать. Сверху выложить картофельные кружки, равномерно разбросать сверху хлопья сливочного масла и несколько розмариновых листиков. Готовить в духовке, разогретой до 200 °С, 30 минут. Затем посыпать сыром и поставить под гриль на 5 минут.

Баранина с хурмой и мятой

Автор: **Елена Семенченко (кыш)**

- 1 кг баранины на кости • 500 г спелой хурмы
- 300 г репчатого лука • 150 мл сухого красного вина • 1 ст. л. меда • Соль • Перец
- Сухая мята

1. Баранину разрезать на куски, чтобы в каждом была косточка.
2. Мед растворить в вине.
3. Мясо перемешать с крупно нарезанным луком, солью, перцем и мятой, залить вином и оставить на 2 часа.
4. Положить баранину с луком в форму для запекания, влить маринад, накрыть форму фольгой и готовить 1,5 часа в разогретой до 200 °С духовке.
5. Хурму нарезать.

6. Вынуть форму, фольгу раскрыть, разложить хурму между кусками мяса, понизить температуру до 180 °С и продолжить запекание без фольги, поливая мясо выделившимся соком.
7. Подавать с рисом, полив образовавшимся соусом, или с салатом.

Баранина по-критски

Автор: Светлана Авдеева (Svetttt)

- 1 кг баранины или ягнятины • 2 крупных помидора
- 1 дес. л. томатной пасты • 1 крупная луковица
- 1 чашка оливкового масла • Соль • Перец • Паста
- Мягкий козий сыр

1. Лук мелко порубить и спассеровать в масле. Добавить мясо, нарезанное порционными кусками, и подрумянить его со всех сторон. Добавить 2 чашки воды, закрыть и тушить 30 минут. Добавить соль, томатную пасту, перец и очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры. Тушить еще минут 30. Шумовкой вынуть мясо и отложить (сохранять теплым).
2. Влить в кастрюлю с соусом достаточное количество воды, довести до кипения и добавить пасту, варить соответствующее выбранному виду макаронных изделий время.
3. Подавать пасту с мясом, обильно посыпав сыром.

Пряная баранина с курагой

Автор: Ольга Хорева (fanny)

- 800 г баранины (мякоть) • 150 г кураги
- Маринад: 2 луковицы • 2 стебля сельдерея
- Маленькая головка чеснока
- 100 г абрикосового джема • 150 мл сухого белого вина • 1/2 шт. лимона
- 3 ст. л. оливкового масла • 2 ст. л. вустерского соуса • 1 ст. л. гарам масалы • 1 ст. л. карри
- 1 ст. л. кориандра • 1/2 ч. л. красного перца
- Соль • Перец

1. Чеснок очистить, пропустить через пресс, смешать с 1 ст. л. оливкового масла. Лук и сельдерей мелко нарезать.
2. В сковороде на небольшом огне в оставшемся масле обжаривать лук, сельдерей и чесночную пасту до золотистого цвета около 10 минут. Добавить карри, гарам масалу, соль, красный и черный перец. Влить вино и вустерский соус, тщательно перемешать, выпарить жидкость наполовину. Добавить джем, лимонную цедру и сок лимона, готовить 25–30 минут на минимальном огне. Массу измельчить блендером до однородности и охладить.
3. Баранину нарезать кубиками со стороной около 3,5 см, сложить в емкость, залить маринадом и оставить в холодильнике несколько часов.



4. Курагу разделить на половинки.
5. Нанизать куски мяса на деревянные шпажки, чередуя с половинками кураги. Жарить или на углях, постоянно поворачивая, или на сковороде-гриль 10–15 минут. Немедленно подавать.

Фасоль по-бретонски

Автор: Татьяна Чудовская (chudo)

- 450 г консервированной фасоли • 50 г маслин без косточек • 300 г телятины • 50 г бекона
- 400 г протертых помидоров • 1 большая луковица • 1 стебель сельдерея • 1 зубчик чеснока • 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. коричневого сахара • 1 ч. л. паприки
- Перец чили • Несколько веточек тимьяна • Перец
- Соль

1. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить в разогретом масле до золотистости. Добавить мелко нарезанный стебель сельдерея и готовить еще 2–3 минуты. Нарезать бекон, добавить в сковороду. Готовить на медленном огне 3–4 минуты.
2. Телятину измельчить в фарш, добавить к овощам с беконом, увеличить огонь и обжаривать около 5 минут. Влить протертые томаты, довести до кипения. Посолить, поперчить, добавить сахар, чили и паприку, тимьян, дать закипеть. Добавить фасоль вместе с жидкостью и маслины и готовить 10 минут.

Алфавитный указатель

Аджика 23, 31
Айва 44
Анчоусы 4, 12, 30
Апельсин 9, 13, 43, 44
Арахисовое масло 13
Армянский лаваш 12, 38
Базилик 4, 6, 17, 19, 20, 22, 25, 26, 29, 37, 40, 43, 44
Баклажаны 16, 37
Баранина 4, 6, 12, 14–16, 18–20, 22, 23, 25–35, 37–46
Барбарис 44
Бекон 11, 16, 32, 38, 43, 45, 46
Брусника 29
Брюква 29
Булгур 14, 22, 34
Ветчина 10, 44
Вино 4, 7, 11, 12, 15, 17, 21, 25–32, 34, 35, 38, 41, 43–46
Виноградные листья 34
Вишневый сок 35
Вишня 27, 29, 35
Водка 25, 30
Вустерский соус 6, 8, 10, 29, 35, 44, 46
Гарам масала 35, 46
Говядина 4–18, 20–33, 35–43, 45
Горох 37, 40
Гранатовый сок 44
Гречневая крупа 24
Грибы 8, 11, 15, 20, 24, 30, 32, 37, 39, 43, 45
Груши 40
Дайкон 40
Джем 46
Зеленый горошек 12
Зеленый лук 4, 12, 17, 35, 40–42
Изюм 27, 40
Имбирь 5, 15, 34, 38–40, 42
Инжир 12
Йогурт 29, 34, 43, 44
Кабачки 6, 17, 37
Каперсы 4, 8, 12, 13, 37
Капуста 16, 17, 29, 33, 37, 42
Картофель 5, 8, 11, 16–18, 20, 22–25, 27, 34, 37, 40–42, 45
Катык 19, 20
Квас 33
Кефир 28, 43, 44
Кленовый сироп 13
Колбаса 10, 38
Коньяк 25, 27
Корень пастернака 7
Корень петрушки 15, 33
Корень сельдерея 15, 22, 41
Корнишоны 4, 13

Крепкий бальзам 35
Крыжовник 28
Кукуруза 7
Кунжутное масло, паста 30, 40
Курага 12, 17, 27, 33, 46
Курдючный жир 34, 42
Курица 16, 39
Кускус 17
Лаванда 27
Лайм 15, 29
Лапша 18
Лимон 5, 6, 8, 10, 12–15, 19, 21, 23, 25, 26, 30, 32, 37, 39, 41, 42, 46
Лист черной смородины 35, 43
Листовой салат 7, 13
Лук-порей 7, 11, 22, 26, 27, 33, 37, 38
Лук-шалот 44
Майонез 8
Манная крупа 9, 14, 22, 43
Маринованные овощи 5, 13, 32
Маслины, оливки 13, 30, 46
Мацони 28
Маш 19, 20, 24, 41
Мед 13, 31, 36, 45
Мелисса 14
Молоко 9, 25, 43
Морковь 4, 6, 7, 9–12, 14–24, 26, 27, 29, 31–39, 41–44
Мука 8, 11, 14, 16, 17, 20, 22, 25, 27–36, 42, 43, 45
Нори 6
Нут 14, 15, 20, 28
Огурцы 5, 17
Оливковое масло 4, 6, 7, 11–15, 17, 21, 23, 25, 26, 29, 31–40, 44, 46
Орехи 6, 8, 10, 12, 14, 16, 32, 33, 35, 41
Паприка 7, 13–16, 20, 25, 28, 29, 32, 33, 35, 40, 41, 43, 46
Паста 46
Паста доубань-цзян 30
Пекинская капуста 12, 21
Перепелиные яйца 9, 21
Перец чили 14, 15, 17, 18, 25, 27, 33, 38, 42, 46
Перечная паста 30
Перловая крупа 23, 40
Пиво 34
Помидоры 6, 7, 14–25, 27–29, 31, 33, 35–38, 40, 41, 46
Простокваша 19, 28
Рис 15, 18, 19, 21–24, 29, 33, 39, 40
Рисовая лапша 17
Сало 4, 13
Свекла 21
Сельдь 5, 8
Сидр 11

Сладкий перец 5, 6, 14–18, 20, 21, 23–25, 28, 29, 31, 35, 37, 42
Слики 5, 6, 8, 13–15, 21, 27, 35, 39, 43
Сливочное масло 7–12, 22, 27, 29, 30, 32, 34, 39, 40, 41, 43–45
Сметана 4, 8, 10–12, 15, 19–21, 24, 30, 31, 39, 42, 43
Соленые огурцы 10, 22
Сосиски 22
Соус
 наршараб 12, 39, 44
 песто 13
 табаско 8, 37
 терияки 39
 чили 5
Стебель сельдерея 4, 10–12, 14, 15, 17, 21, 30, 34, 37, 38, 46
Сумах 14, 44
Сыр 4, 8, 10, 12, 13–15, 21, 27, 30, 32, 45, 46
Творог 43
Телятина 4–7, 10, 11, 13, 15–17, 19–21, 24–27, 35, 37, 40, 42–46
Тортилья 29
Тунец 12
Тыква 7, 9, 42
Устричный соус 5
Уцхо-сунели 8, 18, 41
Фасоль 14, 16, 18, 22, 31, 37, 41, 46
Финики 42
Фунчоза 10
Херес 4, 39, 42
Хмели-сунели 7, 8, 22, 39
Хурма 45
Цветная капуста 21, 24
Цедра 5, 13, 30
Цукини 14
Чабер 26
Чай 42
Черемша 17
Чернослив 4, 12, 16, 27, 36, 37, 43
Чеснок 4–6, 8–11, 13, 14, 16–18, 20–23, 25–42, 44, 46
Чечевица 15, 16, 23, 40
Шалфей 11, 13, 38, 44
Шафран 5, 8, 15, 18, 41
Шоколад 35
Шпик 39, 43
Шпинат 15, 25
Щавель 15, 21
Яблоко 9, 12, 13, 26, 44
Ягненок 32, 46
Ягоды можжевельника 11, 29
Язык 4
Яичная липша 20, 25
Яйца 5, 6, 8, 9–12, 15, 16, 19–22, 25, 29, 34, 43
Японские панировочные хлопья 6

Вкусные блюда из говядины и баранины : закуски, супы, горячее. – В 56 Москва : Эксмо, 2015. – 48 с. : ил. – (Кулинарные радости).

ISBN 978-5-699-75084-9

Говядина – один из самых популярных видов мяса. Она питательная и вкусная. Баранина – излюбленное мясо народов Востока. Она, в свою очередь, легко усваивается организмом и содержит массу питательных элементов. В книге собраны уникальные и проверенные рецепты блюд из этих двух видов мяса. Праздничные или на каждый день, для начинающих или для опытных хозяек – здесь вы найдете блюдо на любой вкус!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-75084-9

© Текст, фото. ООО «Новые медиа», 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРНЫЕ РАДОСТИ

ВКУСНЫЕ БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ И БАРАНИНЫ ЗАКУСКИ, СУПЫ, ГОРЯЧЕЕ

Подбор рецептов – Алла Белопольская

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Редактор *И. Львова*
Младший редактор *О. Сушик*
Художественный редактор *Е. Мишина*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректор *Т. Темкина*

В оформлении обложки использованы фотографии:
Indigo Fish, stockcreations, KannaA, FabioBalb / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Таяар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.fiction.eksmo.ru
Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

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

Подписано в печать 20.12.2014. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,04.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-75084-9



9 785699 750849

В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



«Кулинарные радости» – уникальный проект, в создании которого объединились усилия многих авторов. Приведенные здесь рецепты проверили сотни пользователей знаменитого сайта koolinar.ru, которые внесли в них свои коррективы, чтобы сделать эти вкуснейшие блюда как можно более простыми и быстрыми в приготовлении.



- более 150 рецептов;
- книги на самые актуальные и любимые темы;
- проверенные авторские рецепты;
- всегда через сайт можно связаться с автором и задать вопросы;
- интересные идеи для ваших кулинарных шедевров;
- полезные советы;
- удобно – все самые нужные рецепты в одной книге!

В серии выходят книги:

БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ
ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА

БЫСТРЫЕ УЖИНЫ

ВКУСНЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ
ДЛЯ ЗАНЯТЫХ

