

Л. ВАРТЧАК-ГРУДОВА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗАМОРОЖЕННЫХ

ПЛОДОВ
И ОВОЩЕЙ
В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ



Л. БАРТЧАК-ГРУДОВА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗАМОРОЖЕННЫХ
ПЛОДОВ
И ОВОЩЕЙ
В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ

*Перевод с польского
Т. С. Клоссовского*

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ПИЩЕВАЯ
ПРОМЫШЛЕННОСТЬ»
МОСКВА • 1971

664.8.037.5

Брошюра познакомит читателя со способами использования замороженных ягод, плодов и овощей в домашних условиях. В ней даны полезные советы и правила обращения с замороженными продуктами, сведения об их питательной ценности.

Людмила Бартчак-Грудова

Использование замороженных плодов и овощей в домашних условиях

Редактор Л. И. Воробьева
Худож. редактор С. Р. Нак
Технический редактор Н. Н. Зиновьева
Корректор М. Г. Андерс
Обложка художника М. В. Носова

Сдано в производство 12/V 1971 г. Подписано к печати 16/VII 1971 г. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага типограф. № 3. Печ. л. 1,5. Усл. п. л. 2,52. Уч.-изд. л. 2,20. Тираж 125 000. экз. Издат. № 4761. Цена 12 коп. Зак. 351. Тематический план 1971 г. Поз. № 65.

Издательство «Пищевая промышленность»
Москва, Б 120, Мрузовский, д. 1.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, Ярославль, ул. Свободы, 97.

3-17-1
65—71

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Во многих районах нашей страны большим спросом пользуются быстрозамороженные продукты — плоды, овощи, кулинарные изделия, полуфабрикаты. В целях обеспечения населения высококачественными вкусными и разнообразными продуктами питания в дальнейшем производство быстрозамороженных изделий будет увеличиваться, а ассортимент расширяться, и нет сомнения, что со временем они займут значительное место в нашем питании.

Достоинства быстрозамороженных продуктов определяются сохранностью натуральных вкусовых и питательных свойств, значительной части витаминов.

К сожалению, домашние хозяйки, приобретая замороженные продукты в магазинах, часто не имеют правильного представления о том, как с ними обращаться, при каких условиях и в течение какого времени хранить, каким образом приготовить из них разнообразные блюда. А ведь ассортимент блюд из быстрозамороженных продуктов ничуть не меньше ассортимента блюд, приготовляемых из тех же продуктов в свежем виде.

Издательство «Пищевая промышленность» в 1965 году выпустило брошюру А. Г. Бурмакина «Использование быстрозамороженных продуктов в домашних условиях». Эта брошюра познакомила нашего читателя с элементарными основами промышленного изготовления быстрозамороженных продуктов, с их питательной ценностью, условиями хранения и способами приготовления из них разнообразных блюд.

Подобную брошюру выпустило польское научно-техническое издательство. Основное место в ней занимают рецепты приготовления блюд из замороженных плодов и овощей. Польские коллеги предложили нам перевод этой брошюры и мы с благодарностью приняли его. Из обширного ассортимента замороженных продуктов, изготовляемых в Польше, мы выбрали продукты, знакомые нашему покупателю, и в настоящей брошюре предлагаем вниманию читателей рецепты польских кулинаров.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО О ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДАХ И ОВОЩАХ¹

Плоды и овощи являются ценными источниками витаминов, углеводов (сахар, крахмал), органических кислот, азотистых, дубильных, минеральных, ароматических и других веществ.

Из кислот в них содержатся преимущественно яблочная, лимонная и винная, в меньшем количестве — щавелевая, бензойная, салициловая.

Из азотистых веществ преобладают белки — от 0,2 до 1,5% (в ягодах их несколько больше, чем в семечковых плодах). В шпинате, салате, бобовых и капустных овощах (особенно в цветной капусте) содержится от 3,7 до 6% азотистых веществ. В картофеле содержание крахмала составляет в среднем 17%. В других овощах (фасоль, зеленый горошек, морковь и другие) его меньше.

Минеральные вещества плодов и ягод частично связаны с органическими соединениями, а частично представлены солями серной, фосфорной, кремниевой, борной и органических кислот, обладающих щелочными свойствами. Это очень существенно, так как основные продукты питания (мясо, рыба, яйца, хлеб, крупа) при расщеплении в организме дают минеральные вещества преимущественно кислой реакции, а при недостатке в организме щелочей может быть нарушено щелочно-кислотное равновесие и понизится сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Пищевая ценность винограда, лимонов, инжира, хурмы и других плодов обуславливается содержанием в них органических кислот, сахаров, дубильных веществ, соединений железа, ферментов и витаминов.

Из витаминов, содержащихся в плодах и овощах, наибольшее значение имеют витамин С, витамины группы В, провитамин А (каротин), витамины Е, К, Р, РР.

Особенно богаты витамином С черная смородина, земля-

¹ Редакционная статья издательства «Пищевая промышленность».

ника, рябина, цитрусовые плоды, цветная капуста, зелень петрушки, сладкий стручковый перец, шпинат, помидоры, зеленый горошек, баклажаны, картофель.

Провитамина А (каротин) содержится больше всего в абрикосах, моркови, томатах, шпинате, щавеле, салате, зеленом луке. Провитамин А хорошо сохраняется при замораживании плодов и овощей.

Витамином Р (цитрин) богаты черная смородина, черноплодная рябина, лимоны, апельсины, виноград, слива, ежевика, перец овощной.

Витамин РР (никотиновая кислота) содержится в зеленом горошке, спарже, цветной капусте, картофеле, репе, сладком перце, баклажанах, дыне.

Быстрое замораживание плодов и овощей является наиболее совершенным методом консервирования. При правильном хранении даже в течение длительного времени они хорошо сохраняют свои натуральные и питательные свойства, а также значительную часть витаминов.

Плоды и овощи, замороженные быстрым методом, т. е. в скороморозильных аппаратах, даже через 9—12 месяцев хранения при температуре — 18° С богаты витамином С.

В замороженных плодах и овощах витамина С несколько меньше, чем в свежих, но значительно больше, чем в консервированных при высоких температурах. Кроме того, вкусовые качества замороженных плодов и овощей лучше, а питательная ценность выше, чем стерилизованных.

Консервные заводы и холодильники, имеющие специальные цехи замораживания, выпускают быстрозамороженные плоды и ягоды с сахаром (или сахарным сиропом) и без сахара, а овощи — в 2%-ном растворе поваренной соли или без него.

Поступающие для замораживания плоды сортируют на специальных столах, освобождают от стебельков, веточек, листиков, моют холодной водой в специальных моечных машинах, затем с помощью сетчатого конвейера или встряхивающей машины удаляют влагу с поверхности плодов, очищают их от кожицы, нарезают на дольки, если плоды крупные, косточковые плоды режут пополам, удаляя косточки.

Некоторые виды плодов (яблоки, груши и др.) до замораживания бланшируют (обрабатывают кипящей водой или паром в течение нескольких минут) для разрушения ферментов, вызывающих их потемнение. Бланшированные

плоды быстро охлаждают холодной водой, удаляют с них влагу, расфасовывают, заливают сахарным сиропом и направляют на замораживание.

Обработка плодов и ягод сахаром улучшает их вкус. Сахар, растворяясь в соке плодов, образует фруктовый сироп, предохраняющий плоды от неблагоприятного воздействия на них кислорода воздуха.

Плоды и ягоды, замораживаемые без сахара, после сортировки, мойки, удаления влаги в целом виде расфасовывают или рассыпают на противни и направляют в морозильное отделение для быстрого замораживания в скороморозильных аппаратах.

При быстром замораживании качество получаемого продукта выше, чем при медленном: плоды и овощи скорее охлаждаются до температур, при которых прекращаются биохимические процессы, ухудшающие качество продуктов. При медленном замораживании плодовые клетки деформируются, поэтому во время размораживания теряется много сока, ухудшаются аромат, консистенция и внешний вид плодов и овощей.

Процесс быстрого замораживания в скороморозильных аппаратах продолжается от 30—50 минут до нескольких часов (при $-25 \div -40^{\circ}\text{C}$).

Плоды и овощи, замораживаемые в сыром виде, полезней всего в том же виде и употреблять. Рецепты, данные в книге, рассчитаны главным образом на сырые продукты.

Если же из замороженных продуктов хозяйка готовит вареные, тушеные или жареные блюда, она должна прежде всего заботиться о том, как сохранить питательную ценность этих продуктов, поскольку при тепловой обработке потери ценных веществ неизбежны.

Чтобы варка замороженных овощей была рациональной, надо использовать для нее возможно меньше воды (лишь столько, чтобы овощи не пригорели); воду, отцеженную от сваренных овощей, следует употреблять для приготовления супа или соуса; варить под крышкой; не переваривать. Для варки замороженные овощи рекомендуется закладывать в кипящую подсоленную воду или варить на пару, не размораживая (это придает им лучший вкус и сохраняет полезные вещества).

Не следует выливать образовавшийся после размораживания сок, его можно использовать как напиток, подать к салатам, приготовить из него соус или добавить в суп.

КЛУБНИКА

Это ценная ягода с приятным вкусом и ароматом поступает в продажу замороженной в целом виде с сахарным песком или с сахарным сиропом, а также без сахара.

В ягодах, замороженных с сахарным песком, на 75 частей ягод приходится 25 частей сахара, а в ягодах, замороженных с сахарным сиропом, на 50 частей ягод — 50 частей 50%-ного сахарного сиропа.

Если ягоды заморожены без сахара, то перед размораживанием их надо пересыпать сахарным песком.

В приведенных ниже рецептах используется клубника, замороженная без сахара. Но эти рецепты применимы к любому виду замороженной клубники, надо только учесть, что клубнику, замороженную с сахаром, при размораживании не надо пересыпать сахарным песком.

Клубника с сахаром

Замороженные фрукты выложить в салатник или в банку, пересыпать сахаром. При комнатной температуре довести до полного размораживания, после чего подать к столу.

На 500 г клубники — 100 г сахара.



**БЛЮДА
ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ
ПЛОДОВ И ЯГОД**

Клубника в сиропе

Из воды и сахара приготовить сироп. Замороженные фрукты залить остывшим сиропом. Подавать через 1—2 ч.

• На 400 г клубники — 150 г сахара, 1½ стакана воды.

Компот из замороженной клубники

Сахар растворить в воде, вскипятить, положить в сироп клубнику, еще раз вскипятить и снять посуду с огня.

На 400 г клубники — 150 г сахара, 3 стакана воды.

Клубника со взбитой сметаной и пеной

Клубнику пересыпать сахаром. Разморозить. Сметану взбить с ванильным сахаром. Клубнику положить на десертные тарелочки, полить сметаной и украсить пеной из белков, взбитых с сахаром.

На 500 г замороженной клубники — ½ стакана сметаны, 2 белка, 100 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Клубника со взбитой сметаной

Клубнику пересыпать сахаром. Разморозить. Сметану взбить с сахарной пудрой, охладить. Клубнику выложить на десертные тарелочки и полить взбитой сметаной.

На 500 г клубники — 1 стакан сметаны, 120 г сахара, 20 г сахарной пудры.

Клубника с пеной

Клубнику выложить в салатник и пересыпать сахаром. Разморозить. Белки взбить, соединить с клубникой, слегка перемешать. Подать с бисквитами.

На 500 г клубники — 120 г сахара, 2 белка.

Крем с клубникой

Вскипятить 2 стакана воды с 7 ложечками сахара. Постоянно мешая, всыпать в сироп манную крупу. Через 10 мин посуду со смесью поставить в миску с холодной во-

дой и взбивать содержимое венчиком до тех пор, пока не образуется очень густой крем. Взбивая крем, влить фруктовый сок и сок из лимона. Готовый крем положить в стаканы или бокалы, перекладывая слегка размороженной клубникой.

На 500 г клубники — 2 стакана воды, 150 г сахара, 1½ ст. ложки манной крупы, 1 лимон, ½ стакана фруктового сиропа (из вишни, смородины или малины).

Клубника с сахаром и сметаной или молоком

Клубнику пересыпать сахаром. Разморозить. Положить на десертные тарелочки, полить сметаной или молоком.

На 500 г клубники — 120 г сахара, 1 стакан сметаны или молока.

Мусс клубничный

Клубнику пересыпать сахаром, слегка разморозить, протереть через сито, прибавить белок и сок из лимона, тщательно взбить. Взбитую пену поставить в холодильник на 30 мин. Подавать в бокальчиках.

На 200 г клубники — 50 г сахара, 1 белок, сок из ½ лимона.

Суп клубничный

Клубнику пересыпать сахаром, слегка разморозить, протереть через сито, залить кипяченым охлажденным молоком. Тщательно вымесить. Подавать в холодном виде с лапшой или гренками.

На 200 г клубники — 50 г сахара, 4 стакана молока.

Пирог с клубникой

Белки взбить, прибавляя понемногу сахар, затем желтки, ванильный сахар, лимонную корку. Вымесить все с мукой до образования однородного пышного теста, выложить на лист, смазанный жиром и посыпанный мукой. Клубнику, пересыпанную сахаром, слегка разморозить, слить сок, ягоды выложить на тесто и покрыть кремом так, чтобы вся

клубника была закрыта. Испечь в духовом шкафу, охладить.

Приготовление крема. Молоко, желтки, сахар, манную крупу взбить в теплом месте (посуду поставить на теплую плиту и поместить над паром — не кипятить!), затем поместить в холодильник на 30 мин. К остуженному крему прибавить взбитую сметану. Вымешать. Пирог следует употреблять в день изготовления.

На 350 г клубники — 3 белка, 200 г сахара, 3 желтка, ванильный сахар, лимонная корка. *Для крема:* 100 г клубники, $\frac{1}{2}$ л молока, 2 желтка, 1 неполная ст. ложка сахара, 40 г манной крупы, 1 стакан взбитой сметаны.

Коктейль клубничный

Клубнику пересыпать сахаром, слегка разморозить, добавить сок из лимона, вымешать. Молоко охладить, добавить в него $\frac{3}{4}$ порции клубники, взбить до получения однородной массы. В другой посуде взбить сметану с сахаром. Массу положить в стаканы или маленькие вазочки, украсить кремом и оставшимися ягодами клубники.

На 160 г клубники — $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана молока, сок из $\frac{1}{2}$ лимона, 100 г сахара.

Коктейль клубничный с кефиром или простоквашей

Клубнику пересыпать сахаром, слегка разморозить, залить простоквашей или кефиром, взбить в смесителе до получения однородной массы. Подать на десерт как освежающий напиток.

На 200 г клубники — 3 стакана кефира или простокваши, 50 г сахара.

МАЛИНА

Малину замораживают так же, как клубнику. Способы приготовления блюд из малины и клубники в основном одинаковы, поэтому рецепты, указанные для клубники, можно применять и к малине.

После размораживания из малины почти не выделяется сок и консистенция ее не меняется.

Малина с манной кашей

Сварить густую манную кашу на молоке, заправить сахаром и солью. В салатник положить $\frac{1}{3}$ горячей каши, сверху слой малины, затем снова кашу и снова слой малины, сверху положить оставшуюся кашу. Поместить все в холодильник на 2—3 ч. После охлаждения выложить на плоскую тарелку, опрокинув салатник.

На 400 г малины — 200 г манной крупы, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 г соли, 100 г сахара.

Гоголь-моголь с малиной

Малину пересыпать сахаром ($1\frac{1}{2}$ ст. ложки). Разморозить. Желтки взбить с сахаром, вымешать с ягодами и подать.

На 200 г малины — 4 желтка, 3 ст. ложки сахара.

Гоголь-моголь с малиной и пеной

Приготовить, как указано выше, и, кроме того, добавить взбитый белок с сахаром и все тщательно вымешать.

На 200 г малины — 4 яйца, 4 ст. ложки сахара.

Коктейль из малины и клубники

Клубнику и малину пересыпать сахаром, залить сиропом, поставить в холодильник. В посуду влить охлажденное молоко, добавить охлажденные ягоды. Взбить до получения однородной массы. Разложить в стаканчики, полить взбитой с сахаром сметаной.

На 100 г клубники и 50 г малины — $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 30 г малинового сиропа, 150 г сахара.

ЧЕРНИКА

Черника больше всего известна как целебная ягода: в ней много вяжущих, дубильных веществ. Чаще всего из черники готовят кисель. Хороши также черничное варенье, черничное пюре, черничный сок. Черника — прекрасная начинка для пирогов.

Чернику замораживают в 40—50 %-ном сахарном сиропе, а также без сахара (с сиропом в стеклянных банках, а без сиропа в картонных коробках).

Вареники с черникой

Замесить тесто из муки, добавив яйцо, соль, чуть теплую воду. Раскатать тесто и выемкой или стаканом вырезать кружочки. На каждый кружок положить ложечку замороженной черники, посыпать сахарным песком. Края кружочков старательно защипать. В большой кастрюле вскипятить примерно 3 л подсоленной воды. В кипящую воду закладывать порциями вареники, закрывая кастрюлю крышкой. Когда вареники всплывут, вынуть шумовкой, обдать в дуршлаге холодной водой. Остывшие вареники полить взбитой с сахаром сметаной и подавать на стол.

На 400 г черники — 100 г сахара, 350 г муки, 1 яйцо, 20 г маргарина или сливочного масла, $\frac{1}{4}$ л сметаны.

Кисель из черники

Вскипятить воду с сахаром. Брикет киселя растворить в небольшом количестве воды и влить в кипящий сироп, постоянно помешивая. Всыпать чернику, вымешать и разлить в стаканы. Подавать в охлажденном виде со взбитой сметаной или ванильным кремом.

На 250 г черники — $\frac{1}{2}$ л воды, 1 пачка киселя (брикет) из черники, 80 г сахара, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Суп из черники

Замороженную чернику пересыпать сахаром, разморозить. Сок процедить. Ягоды всыпать в кипящую воду, вскипятить, процедить, протереть сквозь сито, затем заправить картофельной мукой, растертой с небольшим количеством холодной воды, и вскипятить. Охладить, влить сметану и процеженный сок, посолить по вкусу, вымешать. Подавать с гренками или лапшой.

На 400 г черники — 15 г сахара, $\frac{1}{4}$ л сметаны, 10 г картофельной муки, 1 л воды, соль.

Лапша с черникой

Замороженные ягоды пересыпать сахаром, разморозить в течение 1—2 ч. Приготовить тесто, как для вареников, раскатать, нарезать лапшой, довести до готовности в кипящей подсоленной воде, процедить, облить холодной водой, выложить на овальное блюдо, полить растопленным маслом, перемешать с черникой вместе с соком.

На 400 г черники — 400 г муки, 2 яйца, 100 г сахара, 40 г масла.

Вареники с черникой по-чешки

Размешать дрожжи с небольшим количеством молока, поставить в теплое место. Готовую опару смешать с мукой, сахаром, молоком, яйцом, маслом и солью. Вымесить до получения густого теста, поставить в теплое место на 30 мин. Когда тесто подойдет, раскатать его в пласт, стаканом вырезать кружочки, на каждый положить ложечку замороженных ягод, посыпать сахаром. Защипать края кружков, придав им форму вареников. Варить в кипящей воде 6—9 мин, перемешивая. Когда всплывут, вынуть шумовкой, выложить на блюдо, посыпать сахаром и натертым творогом, полить растопленным маслом.

На 300 г черники — 350 г муки, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, $\frac{1}{3}$ л молока, 40 г сахара, 30 г творога, 10 г дрожжей, соль.

Пирог с черникой

Жир, сахар и яйца растереть, добавить муку, разрыхлитель и ванильный сахар. Тесто выложить на лист, смазанный жиром. Посыпать замороженной черникой и испечь в духовке в течение 40—60 мин.

На 600 г черники — 50 г жира, 150 г сахара, 3 яйца, 150 г муки, кофейная ложечка разрыхляющего порошка, 1 пакетик ванильного сахара.

Блинчики с черникой

Чернику пересыпать сахаром, оставить на 2 ч для частичного размораживания. Яйца влить в молоко, доба-

вить муку, посолить, прибавить сахар по вкусу, тщательно размешать. Жарить блинчики на сковороде с горячим жиром. Размороженную чернику процедить, переложить блинчики ягодами, завернуть с двух сторон края, сложив блинчики пополам. Подать блинчики, полив их отцеженным соком.

На 300 г черники — 2 яйца, 60 г сахара, $\frac{1}{2}$ л молока, 200 г муки, жир, соль.

Черника с творогом

Ягоды пересыпать сахаром, частично разморозить. Творог натереть и размешать со сметаной до получения однородной массы. Вымешать массу с ягодами.

На 200 г черники — 200 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 50 г сахара.

СЛИВА

Сливы замораживают в стадии съедобной зрелости. При замораживании хорошо сохраняются их свойства, консистенция и внешний вид.

Темноокрашенные сорта чаще всего замораживают без сахарного сиропа россыпью и в картонных коробках, светлоокрашенные — только в сахарном сиропе, так как цвет их во время хранения изменяется (на 50—60 частей слив идет 50—40 частей сиропа).

В приведенных ниже рецептах имеется в виду слива, замороженная россыпью.

Фруктовый салат

Приготовить сахарный сироп из $\frac{1}{2}$ л воды и 100 г сахара. В теплый сахарный сироп прибавить лимонную корку, ваниль и фруктовый сироп. Яблоки и груши очистить, нарезать кубиками, положить в теплый сироп. Из слив, не полностью размороженных, удалить косточки, сливы нарезать полосками, добавить в салат, размешать. Этот салат очень вкусный и питательный, в нем содержится витаминов больше, чем в компоте.

На 500 г слив — 3 яблока, 2 груши, 100 г сахара, лимонная корка, ваниль, 1 ложечка фруктового сиропа.

Кнели со сливами

В кипящее молоко всыпать манку, добавить соль, 10 г масла. Постоянно помешивая, сварить густую кашу. Вылить ее на доску на толстый слой муки и оставить до охлаждения. Прибавить 1 яйцо и затем хорошо вымешать тесто, а из него сформовать валики. Валики нарезать кусками, приплюснуть и положить в каждый замороженную сливу (без косточки), края теста защипать. Положить кнели в кипящую подсоленную воду и варить 8 мин. Вынуть из воды, полить растопленным маслом и посыпать натертым сыром и сахаром.

На 500 г слив — $\frac{1}{4}$ л молока, 120 г манной крупы, 160 г муки, 1 яйцо, 50 г масла, 50 г сахара, 100 г твердого сыра, соль.

Кнели из картофельного теста со сливами

Картофель, сваренный в мундире, очистить, охладить, пропустить через мясорубку, добавить муку, соль, яйца — приготовить тесто. Из теста сформовать валики, нарезать их дольками, приплюснуть. В каждую дольку положить замороженную сливу (без косточки) и по $\frac{1}{2}$ ложечки сахара. Старательно защипать края теста. Положить кнели в подсоленную кипящую воду, варить 6—7 мин. Выложить на блюдо, посыпать поджаренными сухарями, сверху положить кусочек масла и посыпать сахаром.

На 500 г слив — 600 г картофеля, 350 г муки, 2 яйца, 90 г жира, 50 г сухарей, соль, сахар.

Чешские кнели со сливами

Растопленный жир, творог, желтки и соль растереть, прибавить молоко и муку и вымешать до получения густого теста. Приготовленное тесто закрыть и оставить на 50 мин. Затем раскатать его валиком, нарезать дольками, в каждую положить замороженную сливу и защипать края теста. Варить кнели в кипящей подсоленной воде 10 мин. Во время варки кнели опускаются на дно, поэтому следует поднимать их со дна ложкой. Вынуть шумовкой. Перед подачей полить растопленным маслом и посыпать маком и сахаром.

На 500 г слив — 600 г манной крупы, $\frac{1}{4}$ л молока, 60 г творога, 2 желтка, 25 г соли, 80 г жира, 40 г мака, 40 г сахара.

Бабка рисовая со сливами

Желтки растереть с сахаром, добавить отваренный рис и взбитые в пену белки с картофельной мукой. Массу выложить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями. В тесто положить половинки замороженных слив (без косточек) и испечь в течение 30 мин в духовке.

На 500 г слив — 200 г риса, 4 яйца, 60 г сахара, 15 г картофельной муки, лимонный сок.

Суп из слив

Сливы слегка разморозить, удалить косточки, залить сливы горячей водой, добавить приправы. Варить 10 мин. Протереть через сито, прибавить сахар по вкусу, посолить, добавить сметану, взбитую с картофельной мукой, вымешать. Подавать с гренками или лапшой.

На 600 г слив — $\frac{1}{4}$ л сметаны, 10 г картофельной муки, 100 г сахара, гвоздика, корица, соль.

Пирог со сливами

Муку вымешать с желтками, сахаром, разрыхлителем, жиром и сметаной. Приготовленное тесто раскатать, выложить в форму, смазанную жиром. Замороженные сливы разрезать пополам, удалить косточки. Половинки слив уложить на тесте разрезанной стороной вверх, посыпать сахаром и испечь в духовке в течение 50 мин. Посыпать пирог ванильным сахаром, нарезать ломтиками средней величины.

На 500 г слив — 400 г муки, 100 г сахара, 120 г маргарина, ложечка разрыхляющего порошка, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или молока, 2 желтка.

ВИШНЯ

Вишню замораживают без сахара в картонных коробках или россыпью с последующей расфасовкой в целлофа-

новые пакеты, а также в 50%-ном сахарном сиропе (на одну часть плодов — одна часть сиропа).
В наших рецептах указаны нормы для вишни, замороженной без сахара.

Вишня в заливке

Приготовить по рецепту «Клубника в сиропе» (см. стр. 8).

На 400 г вишни — 110 г сахара, 1½ стакана кипяченой воды.

Суп вишневый

Вишню пересыпать сахаром, разморозить, процедить, залить горячей водой и сварить с приправами. Протереть через сито и заправить картофельной мукой, разведенной небольшим количеством холодной воды. Прибавить сметану, соль по вкусу и отцеженный сок. Подавать в горячем или холодном виде с гренками или с лапшой.

На 500 г вишни — 1 л воды, ¼ л сметаны, 100 г сахара, 10 г картофельной муки, корица, гвоздика.

Кисель вишневый

Замороженную вишню засыпать сахаром, разморозить, слить сок. Вишню отварить в воде, протереть через сито, добавить картофельную муку, разведенную в небольшом количестве воды. Вскипятить, отставить, соединить с соком. Охладить. Подать можно с ванильным соусом или со взбитой сметаной.

На 500 г вишни — ½ л воды, 100 г картофельной муки, 100 г сахара.

Кнели с вишней

Картофель сварить, очистить, охладить, пропустить через мясорубку. Приготовить тесто из картофеля, яйца, муки и соли. Сформовать из теста валик, нарезать кружочками, приплюснуть их, в каждый положить по 4—5 замороженных вишен и по ½ ложечки сахара. Готовые кнели сварить в течение 3 мин в кипящей подсоленной воде, не

закрывая крышкой. Вынуть шумовкой, обдать горячей водой, выложить на блюдо, подавать с маслом, поджаренным с толчеными сухарями, посыпать сахаром.

На 400 г вишни — 700 г картофеля, 250 г муки, 1 яйцо, соль, 80 г масла, 5 г толченых сухарей, 40 г сахара.

СМОРОДИНА

Среди всех видов смородины наиболее ценится черная смородина, богатая витаминами С и Р. При замораживании эти витамины разрушаются в незначительном количестве.

Чаще всего смородину замораживают в 50%-ном сахарном сиропе (одна часть сиропа на одну часть ягод), кроме того, промышленность выпускает замороженную черную и красную смородину без сахарного сиропа — в коробках. На такую смородину рассчитаны указанные ниже рецепты.

Кисель из черной или красной смородины

Смородину слегка разморозить, размять, пересыпать сахаром. После размораживания (около 2 ч) слить сок, смородину залить кипятком, протереть через сито, добавить в сок оставшийся сахар. Картофельную муку, разведенную в небольшом количестве холодной воды, залить кипятком, вымешать, вскипятить. Снять с огня, влить весь смородиновый сок, вымешать. Разлить кисель в бокалы, полить сверху взбитой с ванильным сахаром сметаной.

На 500 г смородины — 1 л воды, 150 г сахара, 3 ложечки картофельной муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, ванильный сахар.

Коктейль смородиновый

Смородину слегка разморозить, раздавить, залить кипящим сиропом, приготовленным из сахара и воды, охладить и протереть через сито. Сок смешать с вермутом и водкой. Оставить на 24 ч. Перед подачей охладить. Подать с ломтиками лимона.

На 100 г черной смородины — 200 г сахара, 1 стакан воды, 1 бутылка полусладкого вермута, $\frac{1}{4}$ л водки, 1 лимон.

Желе смородиновое

Смородину слегка разморозить, размять, пересыпать сахаром, оставить до полного размораживания. Слить сок, смородину отжать, еще раз залить теплой водой и снова отжать сок. Должно получиться всего $\frac{1}{2}$ л жидкости. Желатин замочить в холодной воде, вынуть, отцедить, растворить в небольшом количестве горячей воды, вымешать с соком. Подавать желе охлажденным, лучше всего со взбитыми сливками.

На 400 г черной или красной смородины — $\frac{1}{2}$ л воды, 200 г сахара, 20 г желатина.

Черная смородина с простоквашей или кефиром

Смородину слегка разморозить, размять, пересыпать сахаром и оставить на 1 ч до полного размораживания. Залить простоквашей или кефиром, взбить венчиком или в смесителе до получения однородной массы.

На 200 г смородины — 50 г сахара, $\frac{3}{4}$ л кефира или простокваши.

Черная смородина со сметаной

Смородину пересыпать сахаром. Разморозить. Сметану взбить с сахаром. Смородину выложить на десертные тарелочки, сверху положить взбитую сметану и подавать.

На 400 г смородины — 120 г сахара, $\frac{1}{4}$ л сметаны.

Напиток из черной смородины

Смородину пересыпать сахаром, разморозить не полностью (около 2 ч), залить кипяченой охлажденной водой, вымешать. Подавать в больших бокалах.

На 400 г смородины — 120 г сахара, 1 л кипяченой воды.

АБРИКОСЫ

Абрикосы пригодны для замораживания как в сахаре, так и без сахара. При быстром замораживании целых плодов и при соблюдении установленного температурного ре-

жима при хранении можно гарантировать их качество без значительного изменения. Особенно помогает этому обработка абрикосов антиокислителями до замораживания на производстве (выдерживание в течение 1,5 ч в растворе аскорбиновой кислоты с поваренной солью или в растворе лимонной кислоты).

Коктейль абрикосовый с молоком

Абрикосы разморозить не полностью, размять. Желтки взбить с сахаром. Все вымешать с молоком, взболтать венчиком или в смесителе до получения однородной массы.

На 200 г абрикосов (в сахарной заливке) — $\frac{1}{2}$ л кипяченого охлажденного молока, 2 желтка, 30 г сахара.

Абрикосы с мороженым

Абрикосы разморозить не полностью, взять из заливки половину фруктов, размять, вымешать с мороженым. Из остальных абрикосов приготовить коктейль, как указано выше.

На 450 г абрикосов — 500 г сливочного мороженого.

ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК

Замороженный зеленый горошек пользуется наибольшим спросом населения. По пищевой ценности он превосходит все овощные культуры, его называют растительным мясом.

В замороженном виде зеленый горошек поступает в продажу лущеным, упакованным в картонные коробки. Перед замораживанием его бланшируют 2—5 мин при температуре воды 75—90° С или паром в течение 3—4 мин.

Замораживают зеленый горошек в стадии молочной зрелости, когда он содержит максимальное количество сахара и минимальное количество крахмала, имеет нежную консистенцию и сладковатый вкус.

Размороженный горошек можно употреблять в пищу без предварительной варки (результат бланширования перед замораживанием). В таком виде его можно использовать для овощных салатов, для гарнира к мясу или рыбе. Если же горошек хотят сварить, то надо заливать его совсем небольшим количеством воды, а отвар использовать для приготовления супа или соуса.

Горошек с маслом

Замороженный горошек залить кипящей подсоленной во-



БЛЮДА
ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ
ОВОЩЕЙ

дой, добавить масло и сахар и сварить в течение 5—8 мин. Подавать к мясу.

На 500 г горошка — 50 г сливочного масла или маргарина, 40 г муки, соль, сахар по вкусу.

Горошек со сметаной

В расплавленный жир положить замороженный горошек, сахар, соль, добавить сметану и тушить около 15 мин, закрыв крышкой.

На 500 г горошка — 30 г жира, 100 г сметаны, 10 г сахара, соль по вкусу.

Горошек с морковью

Горошек потушить с маслом, подливая воду. Морковь нарезать кубиками и потушить с жиром, добавив немного сахара. Приготовить заправку из жира и муки, соединить с горошком и морковью, приправить перцем. Подавать с картофелем как диетическое блюдо или на гарнир к мясу.

На 500 г горошка — 500 г моркови, 100 г сливочного масла или маргарина, 30 г муки, 1 ложечка сахара, соль и перец по вкусу.

Горошек с рисом

Замороженный горошек потушить с жиром, добавив немного сахара. Рис промыть, залить водой и варить до тех пор, пока он не станет рассыпчатым. И то и другое подать на гарнир к мясу, посыпав зеленью петрушки.

На 350 г горошка — 80 г жира, 2 ложечки сахара, 120 г риса, соль, зелень петрушки.

Горошек с ветчиной или копченой грудинкой

Приготовить отвар из костей. Ветчину или грудинку нарезать кубиками, посыпать мукой и тушить с жиром до тех пор, пока не подрумянится. Прибавить горошек, залить отваром, приправленным мукой и петрушкой. Когда горошек станет мягким, положить лук, петрушку и ветчину. Подавать с картофелем.

На 500 г горошка — 300 г вареной ветчины или грудинки, 250 г костей, 40 г жира, 25 г муки, 1 головка лука, 1 петрушка, соль.

Блинчики с горошком

Замороженный горошек слегка потушить с жиром, соединить с заправкой из жира, муки и бульона, сварить, прибавить желток и перец. Приготовить тесто для блинчиков. Поджарить блинчики. В каждый блинчик завернуть порцию приготовленного горошка, немножко поджарить и подавать горячими.

На 350 г горошка — 300 г муки, 70 г жира, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ л молока, 5 ложек мясного бульона, перец и соль по вкусу.

Горошек по-моравски

Замороженный горошек сварить в небольшом количестве воды, добавив масло и соль. Приготовить соус из желтка, взбитого со сметаной или молоком, сахаром и картофельной мукой. Сваренный горошек залить соусом и вскипятить. Посыпать зеленью петрушки. Подавать с картофелем или на гарнир к мясу.

На 500 г горошка — 40 г сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{4}$ л сметаны или молока, 1 желток, 20 г сахара, 20 г картофельной муки, соль, перец и зелень петрушки.

Горошек тушеный с гренками

Горошек потушить в небольшом количестве воды, добавив сахар и соль. Когда он станет мягким, заправить сначала мукой, а перед тем как снять с плиты — маслом (после этого не тушить). Из булки приготовить гренки: булку нарезать кружочками, замочить в молоке и обжарить в масле с обеих сторон. Гренки подать с горошком.

На 400 г горошка — $\frac{1}{2}$ булки, 100 г масла, $\frac{1}{4}$ л молока, 1 ст. ложка муки, сахар, соль.

Горошек с колбасой

Картофель очистить, нарезать ломтиками и положить ровным слоем в кастрюлю, смазанную жиром. Затем положить слой колбасы, нарезанной кружочками, а сверху мороженный горошек. Все вместе запечь, залить соусом бешамель и подержать в духовке еще 10 мин. Соус приготовить так: масло растопить в кастрюльке, добавить муку, поджарить, не подрумянивая, разбавить молоком, прибавить соль, сок из лимона по вкусу, вскипятить, вымешать с желтками.

На 400 г горошка — 500 г картофеля, 400 г колбасы. Для соуса бешамель: 40 г масла, 40 г муки, $\frac{1}{3}$ л молока, соль, лимон (или лимонная кислота), 2 желтка.

ШПИНАТ

Шпинат замораживают (только молодые листья) сухим способом в мелкой картонной таре.

Шпинат — ценнейший пищевой продукт, он принадлежит к числу наиболее питательных и полезных овощей. Шпинат богат белком (1—3%), минеральными веществами (особенно солями железа), витамином С (до 50 мг%), в нем содержатся каротин, тиамин, рибофлавин и никотиновая кислота.

Перед замораживанием шпинат тщательно моют, затем бланшируют паром или в кипящей воде в течение 1—2 мин.

Шпинат тушеный

Приготовить заправку из жира и лука, прибавить не полностью размороженный шпинат, потушить, посыпать молотым перцем, посолить. Можно прибавить натертый чеснок. Перед подачей вымешать с желтками, взбитыми со сметаной.

На 500 г шпината — 40 г муки, 40 г масла, 30 г репчатого лука, перец, соль, 1 зубчик чеснока, 2 желтка, 100 г сметаны.

Шпинат с яйцом

Размороженный шпинат тушить около 15 мин, добавив 40 г жира. Прибавить соль, перец, немного мускатного оре-

ха. Кастриюлю из жаропрочного стекла смазать жиром, положить в нее шпинат. Наверх выбить 4 яйца (одно рядом с другим). Запечь в духовке до свертывания белка. Подать на стол с картофелем.

На 500 г шпината — 70 г жира, 4 яйца, соль, перец, мускатный орех.

Шпинат, запеченный с макаронами

Шпинат потушить, добавив 30 г масла и 40 г панировочных сухарей. Отдельно сварить макароны в подсоленной воде; процедить, облить водой и полить растопленным маслом. В кастриюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, положить половину сваренных макарон, затем тушеный шпинат, 50 г растопленного масла и, наконец, другую половину макарон. Все запечь (в середине запекания залить взбитым яйцом).

На 500 г шпината — 140 г масла, 60 г панировочных сухарей, 250 г макарон, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо и соль по вкусу.

Шпинат в картофельном тесте

Размороженный шпинат потушить с жиром, добавив нарезанный лук и перец, посолить. Сваренный картофель протереть через сито, вымешать с мукой, прибавить жир, яйцо, немного соли, все хорошо вымешать. Выложить на доску, раскатать, нарезать квадратиками. На каждый положить ложечку приправленного шпината, края квадратов защипать. Сварить в достаточном количестве подсоленной воды (около 5—7 мин). Вынуть шумовкой, положить на разогретое блюдо, посыпать панировочными сухарями, полить маслом.

На 400 г шпината — 300 г картофеля, 150 г муки, 1 яйцо, 80 г жира, 25 г панировочных сухарей, 30 г лука, соль и перец.

Омлет со шпинатом

К не полностью размороженному шпинату прибавить шпик, пропущенный через мясорубку, лук и чеснок. Все хорошо перемешать, залить бульоном или водой, заправить

желтком, посолить и вскипятить. Из яиц приготовить порционные омлеты. На готовые омлеты положить шпинат и подавать на стол.

На 400 г шпината — 50 г шпика, 40 г лука, 2 дольки чеснока, 30 г муки, 80 г жира, 6 яиц, 4 ст. ложки бульона или воды, соль.

Лепешки из шпината

Замороженный шпинат положить в сковороду с частью масла, подогреть, добавить остальное масло, вымешать и потушить. Когда остынет, соединить с желтками, добавить соль, перец, панировочные сухари, нашинкованные лук и чеснок, соду и муку. В конце прибавить взбитую из белков пену. Жарить лепешки на сковороде. Подавать с картофельным пюре.

На 400 г шпината — 2 яйца, 70 г муки, 25 г панировочных сухарей, 70 г масла, 40 г лука, 1 долька чеснока, соль и перец по вкусу, кофейная ложечка соды пищевой.

Пудинг из шпината

Шпинат разморозить, добавить отжатую замоченную в молоке булку, желтки, взбитые в пену белки, вымешать все и соединить с обжаренными в масле гренками из булки. Приправить солью, перцем и тертым чесноком. Вымешать, положить в форму, смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями. Плотно прикрыть, поставить в большую посуду с кипятком так, чтобы вода в ней была на уровне шпината. Варить на пару 10 мин. Разделить на порции, полить растопленным маслом.

На 500 г шпината — 2 булки, 2 яйца, панировочные сухари, масло, соль, перец, 1 долька чеснока.

Вареники со шпинатом

Приготовить тесто, как для вареников с черникой (см. стр. 12). Размороженный шпинат подогреть, добавить заправку из масла и муки, приправить солью и тертым чесноком, охладить. Из теста вырезать кружочки, начинить шпинатом, края теста защипать. Сварить вареники в подсоленной воде, процедить, выложить на блюдо, посыпать

тертым сыром, добавить кусочек масла и запечь в духовом шкафу. Можно также полить растопленным маслом или томатным соусом.

На 400 г шпината — 30 г масла, 50 г твердого сыра, 30 г муки, соль, 2 дольки чеснока.

ПОМИДОРЫ

Помидоры замораживают в целом виде в картонных коробках или в банках, залитыми томатным соком. Замороженные томаты используют для приготовления салатов и других блюд, крупные плоды — для первых и вторых блюд.

Кожица замороженных помидоров твердая, сухая — не годится к употреблению. Но ее легко можно удалить, предварительно погрузив замороженные помидоры на несколько секунд в горячую воду.

С помидоров, предназначенных для салата, снимают кожицу, не полностью размораживают их, а затем нарезают тонкими кружочками, пока они еще полутвердые.

Помидоры для тушения или запекания также не следует полностью размораживать.

Салат из помидоров

Замороженные помидоры положить на несколько секунд в горячую воду, очистить от кожицы и, когда станут слегка мягкими, нарезать тонкими кружочками. Лук мелко порубить, посыпать им помидоры, приправить по вкусу солью и перцем. Оставить в салатнике до тех пор, пока совсем не разморозятся. Употреблять вместе с соком, образовавшимся при оттаивании помидоров.

На 500 г помидоров — 1 головка лука, соль и перец по вкусу.

Салат из помидоров с солеными огурцами

Приготовить, как указано выше, добавить очищенные огурцы, нарезанные тонкими кружочками.

На 500 г помидоров — 1 головка лука, 2 соленых огурца, соль и перец по вкусу.

Салат из помидоров в желе

Приготовить салат, как указано в рецепте «Салат из помидоров», плотно уложить в салатник. Желатин замочить в холодной воде, а затем растворить в $\frac{1}{4}$ стакана горячей воды (можно добавить томатный сок). Холодным раствором желатина залить салат и вымешать. Когда салат совсем остынет, употреблять его в виде гарнира к копченостям или мясу (можно сбрызнуть уксусом или соком из лимона).

На 300 г помидоров — 20 г желатина, 1 головка лука, соль и перец по вкусу.

Сок из помидоров

Помидоры очистить от кожицы, ошпарив их предварительно кипятком, и мелко нарезать. Прибавить мелко нарубленные лук и чеснок, посолить, размешать, оставить в закрытой банке до тех пор, пока совсем не разморозятся (около 2 ч). Протереть через сито, влить в стаканы. Подавать вместо супа или к мясным блюдам.

На 400 г помидоров — 2 головки лука, 1 долька чеснока, соль по вкусу.

Холодный суп из помидоров

Нарезанные ломтиками помидоры варить 15 мин в $\frac{1}{4}$ л воды. Сваренные помидоры протереть через редкое сито. Пюре вскипятить с 1 л воды, постоянно помешивая, прибавить рис и варить. Когда рис будет готов, добавить сметану и остальные овощи. Суп подавать в холодном виде.

На 750 г помидоров — 30 г риса, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, эстрагон, зеленый лук, петрушка, укроп.

Рис с помидорами

Рис всыпать в подсоленный кипяток и варить 20 мин до мягкости. Помидоры очистить от кожицы, ошпарив предварительно кипятком, разрезать пополам, уложить разрезанной стороной на сковороду с разогретым маслом и жарить до мягкости. Сваренный рис процедить, заправить маслом, щепоткой перца и мелко нарезанной зеленью пет-

рушки. На остальном разогретом масле приготовить яичницу. Рис уложить на круглом блюде в виде большой лепешки, на него положить жареные помидоры, на каждый помидор — немного яичницы. Посыпать блюдо зеленью петрушки.

На 200 г помидоров — 250 г риса, 4 яйца, 70 г масла, 1 ложечка нарубленной зелени петрушки, щепотка соли и перца.

Помидоры печеные

Мелко нарезанный лук обжарить на растительном масле, затем положить половинки помидоров (очищенные от кожицы) и запечь (по 5 мин с обеих сторон). Добавить соль и перец, посыпать зеленым луком, зеленью петрушки, укропом. Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам.

На 400 г помидоров — 3 головки лука, растительное масло, зелень лука, зелень петрушки или укропа, соль и перец по вкусу.

Помидоры, запеченные по-итальянски

Помидоры очистить от кожицы, предварительно опшарив кипятком, нарезать на четвертинки, потушить с оливковым маслом. Через 10 мин открыть кастрюлю, залить помидоры разболтанными яйцами, посыпать тертым сыром. Запечь в течение 10 мин. Посыпать нарезанным зеленым луком или зеленью петрушки. Подавать с хлебом или картофелем.

На 400 г помидоров — 50 г оливкового масла, 4 яйца, 50 г сыра, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Помидоры, запеченные с луком и яйцами

Лук нарезать кольцами, положить на сковороду с разогретым жиром, подрумянить. На жареный лук положить помидоры, нарезанные кубиками, посыпать солью и перцем, залить взбитыми с молоком яйцами, посыпать зеленью петрушки. Запечь в кастрюле. Подавать с хлебом или гренками.

На 400 г помидоров — 80 г жира или растительного масла, 1 головка лука, 4 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, соль, перец, зелень петрушки.

Помидоры, запеченные с рисом и красным перцем

Помидоры очистить от кожицы, предварительно ошпарив их кипятком, нарезать кружочками. Зеленые стручки перца нарезать полосками, лук — ломтиками. К измельченному мясу прибавить яйцо, перец, соль и нарезанную зелень петрушки. В кастрюлю, смазанную жиром, положить слой лука, затем слой помидоров, стручков перца, мяса, а сверху — сырой промытый рис и поджаренный лук. Повторить еще раз такое чередование, сверху снова положить рис. Прикрыть крышкой, полить бульоном и запечь в духовом шкафу до готовности.

На 500 г помидоров — 500 г зеленых стручков красного перца, 300 г риса, 2 головки лука, 400 г мяса, 1 яйцо, 100 г масла, $\frac{1}{3}$ л бульона, соль, молотый перец.

Помидоры, запеченные с макаронами

Макаронны сварить в подсоленной воде, процедить. Половину помидоров, очищенных от кожицы и нарезанных ломтиками, и мелко нарезанный лук потушить с 1 ст. ложкой растительного масла, посолить. Помидоры протереть через сито, добавить к макаронам. Прибавить взбитые яйца, натертый сыр и соль. В кастрюлю, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями, положить смесь, а сверху оставшиеся помидоры. Посыпать тертым сыром, положить куски масла или маргарина и запекать 30—40 мин.

На 800 г помидоров — 1 головка лука, 400 г макарон, 4 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г сливочного масла, 100 г панировочных сухарей, 30 г тертого сыра, соль.

Помидоры, запеченные с мясом

Помидоры очистить от кожицы, предварительно ошпарив кипятком, нарезать кружочками, удалить семена. Мелко порубить 2 зубчика чеснока, лук и зелень петрушки.

Вымешать овощи с отжатой замоченной в молоке булочкой и с тертым сыром. В кастрюлю положить слой размельченного мяса, затем слой овощей с булочкой и сыром, слой помидоров и немного масла. Каждый слой посолить и посыпать перцем по вкусу. Сверху должен быть слой овощей с булочкой; на него положить кусочки масла. Запекать 35 мин в духовом шкафу.

На 1 кг помидоров — 2 булочки, 500 г мяса, пропущенного через мясорубку, $\frac{1}{2}$ головки лука, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, $\frac{1}{2}$ л молока, 10 г сыра, соль, перец.

Помидоры на гренках с соусом из хрена

Помидоры очистить от кожицы, разрезать поперек на две части, посолить и запечь на сковороде в течение 10—15 мин. Из булочек приготовить гренки, обжарить в масле (подрумянить). Запеченные помидоры положить на гренки, полить соусом.

Приготовление соуса: масло разогреть в кастрюле, добавить 4 ложки хрена и 2 ложки сметаны. Приправить уксусом и солью, вымешать с желтками.

На 500 г помидоров — 2 булочки, 100 г масла, соль, перец. *Для соуса:* 120 г масла, 3 желтка, 4 ст. ложки натертого хрена, $\frac{1}{2}$ ложки уксуса, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Помидоры, запеченные в булочках

Мелко нарезанный лук поджарить на масле, добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры и тушить примерно 5 мин. Прибавить взбитые яйца, поджарить. Булочки разрезать так, чтобы верхняя часть была меньше нижней. Из нижней части вырезать немного мякиша, замочить булочку внутри молоком, наполнить приготовленным фаршем, накрыть верхушкой булочки, смазать маслом, выложить на лист и запекать около 10 мин.

На 200 г помидоров — 4 булочки, 50 г лука, 4 ст. ложки молока, 2 яйца, 65 г масла, соль.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Цветную капусту замораживают отдельными соцветиями. В продажу она поступает в картонных коробках или в рассоле в стеклянных и металлических банках.

Перед замораживанием цветную капусту бланшируют 0,5—1 мин в кипящем растворе, содержащем 2% поваренной соли и 0,05% лимонной кислоты, так как в цветной капусте содержатся красящие вещества, которые могут при неправильной обработке придавать ей желтый или зеленый оттенок. После бланширования она становится более светлой.

Вкусный продукт получается при замораживании цветной капусты, залитой 2%-ным раствором поваренной соли (40 частей рассола на 60 частей цветной капусты).

В нижеуказанных рецептах даны нормы на замороженную капусту, поступающую в продажу в картонных коробках. Для варки ее следует класть в подсоленный кипяток.

Цветная капуста отварная с маслом

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, процедить, полить маслом, поджаренным с панировочными сухарями.

На 500 г цветной капусты — 70 г масла, 40 г панировочных сухарей, соль.

Цветная капуста жареная

Частично размороженную капусту разделить на части, посолить, посыпать мукой, замочить в яйцах и обсыпать сухарями. Обжарить в масле.

На 500 г цветной капусты — 2 яйца, 50 г муки, 80 г панировочных сухарей, 160 г масла, соль.

Цветная капуста, запеченная с сыром

Замороженную капусту вложить в горячую и подсоленную воду и сварить. Когда станет мягкой, разделить на кочешки, положить в огнеупорную посуду, смазанную маслом, посыпать сухарями, тертым сыром, добавить кусочки масла и запечь.

На 500 г цветной капусты — 50 г тертого сыра, 40 г панировочных сухарей, 70 г масла, соль.

Цветная капуста, запеченная с помидорами

Замороженную капусту положить в подсоленную кипящую воду, сварить, разделить на кочешки. Кастрюлю смазать маслом, посыпать сухарями, положить на нее слой кочешков, слой нарезанных помидоров, слой яиц, сваренных вкрутую и разрезанных на четыре части. Приготовить заправку из масла и муки, разбавить бульоном или молоком. Вскипятить, влить взбитый желток. Полить этим соусом капусту и запечь.

На 500 г цветной капусты — 300 г замороженных помидоров, 2 яйца, 1 желток, 50 г масла, 20 г муки, 25 г панировочных сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана бульона или молока, соль.

Цветная капуста с горошком

Замороженную капусту отварить в подсоленной воде и охладить. В кастрюльке растопить масло, добавить муку и приготовить светлую мучную заправку, разбавить ее молоком до образования густого соуса и вскипятить. К охлажденной заправке добавить взбитый желток, соль и взбитый белок. Кастрюлю смазать маслом и посыпать сухарями, положить в нее охлажденные кочешки и горошек. Все полить заправкой, посыпать тертым сыром, полить маслом и запечь. Когда подрумянится сверху, вынуть и подавать на стол, украсив зеленью петрушки и дольками помидора.

На 500 г цветной капусты — 200 г зеленого горошка, 50 г масла, 25 г муки, 15 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 20 г твердого сыра, 1 помидор, зелень петрушки, соль.

Цветная капуста, запеченная с мясом

Капусту разделить на кочешки. Нарезать грудинку или ветчину. Все посолить, вымешать, вложить в кастрюлю, смазанную жиром, и залить сметаной, смешанной с взбитым желтком. Сверху положить кусок масла или маргарина и запечь капусту в духовке примерно в течение 30 мин.

На 1 кг цветной капусты — 100 г копченой грудинки или ветчины, 30 г масла для смазывания кастрюли, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 желток, соль и 40 г масла для запекания.

Цветная капуста, тушенная по-итальянски

Замороженную капусту вложить в подсоленный кипяток, сварить, выложить на чистую салфетку, обсушить, разделить на кочешки. Лук и зелень петрушки порубить и потушить в растительном масле, затем добавить бульон, положить цветную капусту и немного потушить. Готовую капусту выложить на блюдо. Образовавшийся соус приправить лимонной кислотой и солью, полить им капусту. Подавать с картофелем.

На 500 г цветной капусты — 2 головки лука, 1 петрушка, 100 г растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана костного бульона, соль, лимонная кислота.

Цветная капуста пикантная

Частично размороженную капусту разделить на кочешки. Замороженные помидоры ошпарить и очистить от кожицы. Лук поджарить на масле, прибавить нарезанные помидоры и соленый огурец, потушить. Прибавить сырой картофель, нарезанный ломтиками, капусту, соль, перец. Полить мясным бульоном или водой, накрыть крышкой и тушить до мягкости. Вымешать муку со сметаной или молоком, залить продукты заправкой и варить 20 мин. Подавать с рисом или хлебом. Посыпать зеленью петрушки.

На 500 г цветной капусты — 2 замороженных помидора, 4 картофелины, 1 головка лука, 1 соленый огурец, 40 г масла, 20 г муки, $\frac{1}{4}$ л молока или сметаны, соль, перец, зелень петрушки.

Цветная капуста с яичницей-глазуньей

Капусту сварить в подсоленной воде, разделить на 4 части. Приготовить светлую заправку из масла, муки и воды, в которой варила капуста, посолить, добавить перец, лавровый лист, вскипятить. Добавить сметану, смешанную с 1 ст. ложкой муки, снова вскипятить. Приготовить 4 яичницы-глазуньи. На 4 тарелки положить по $\frac{1}{4}$ части капусты, на капусту положить глазунью, посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 500 г цветной капусты — 4 яйца, 50 г масла, 40 г муки, $\frac{1}{4}$ л воды, $\frac{1}{4}$ л сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.

Цветная капуста тушеная

Капусту сварить в подсоленной воде, процедить. Поджарить в масле мелко нарезанный лук, посыпать красным перцем, залить отваром из цветной капусты, вскипятить. Размешать сметану с мукой, влить в соус и опять вскипятить. Сваренную капусту полить соусом и подавать с рисом.

На 500 г цветной капусты — 50 г масла, 1 головка лука, молотый красный перец, соль, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки.

Цветная капуста, запеченная с колбасой

Капусту сварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Отдельно приготовить яичницу. В кастрюлю, смазанную жиром, положить половину всей капусты, полить маслом, положить слой ломтиков колбасы, смазать яичницей, посыпать зеленью петрушки, сверху положить оставшуюся капусту, на нее кусочек масла. Запекать около 15 мин. Подавать с картофелем.

На 1 кг цветной капусты — 250 г колбасы, 3 яйца, 120 г масла, соль, зелень петрушки.

Котлеты из цветной капусты

Замороженную капусту сварить в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать, добавить провернутое через мясорубку мясо, отжатую булочку, замоченную в молоке, яйцо, соль. Сформовать маленькие котлетки, обвалить в яйце, посыпать сухарями и пожарить. Подавать с картофелем и салатом из замороженных помидоров (см. стр. 27).

На 500 г цветной капусты — 250 г провернутого телячьего мяса, 1 яйцо, панировочные сухари, 1 белок, 1 булка, соль, 50 г масла для смазывания.

Цветная капуста с копченой грудинкой и с горошком

Замороженную капусту сварить в подсоленной воде, процедить. Из масла, муки, молока, соли и перца приготовить соус. Добавить в соус взбитые яйца и 1 ст. ложку тертого сыра, вымешать. В кастрюлю, смазанную маслом, положить капусту, на нее положить слой измельченной грудинки, залить соусом, посыпать тертым сыром, сухарями и полить растопленным маслом. Запекать 15 мин. Чайную колбасу нарезать кружочками, поджарить на масле. Украсить блюдо кружочками колбасы и зеленым горошком.

На 500 г цветной капусты — 20 г грудинки, 40 г муки, 40 г масла для соуса, 2 яйца, $\frac{1}{4}$ л молока, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 50 г тертого сыра, соль, перец, 100 г чайной колбасы, 20 г масла, 250 г зеленого горошка.

Цветная капуста сырая с майонезом

Капусту положить на 30 мин в теплую слегка подсоленную воду, затем обсушить и мелко порубить. К капусте добавить нарезанную редиску, зелень петрушки и сок лимона. Все вымешать, заправить майонезом, выложить в салатник и украсить редиской.

На 500 г цветной капусты — 1 пучок редиски, 1 лимон, 150 г майонеза, соль, зелень петрушки.

Цветная капуста в булочках

Замороженную капусту сварить в подсоленной воде, затем порубить, поджарить с луком. С булочек снять корку, разрезать их пополам и с каждой половинки срезать тонкий пласт. Удалить из них мякоть и заполнить приготовленной капустой. Прикрыть срезанными пластами. Замочить булочки в яйце, посыпать сухарями и пожарить в разогретом масле. Подавать со шпинатом или с картофелем.

На 500 г цветной капусты — 30 г масла для жаренья лука, 1 головка лука, 4 булочки, 200 г масла, соль, панировочные сухари, 1 яйцо.

Блинчики, фаршированные цветной капустой и мясом

Приготовить тесто для блинчиков и пожарить их на масле. Капусту сварить в подсоленной воде, затем мелко порубить. Лук поджарить в масле, прибавить рубленую капусту, вымешать, прибавить тмин, перец. Потушить фарш несколько минут. Выпустить в него яйца и добавить зелень петрушки, помешивая до тех пор, пока масса не загустеет. Отдельно потушить мелко порубленную телятину в жире с луком, после чего вымешать с капустой. Блинчики заполнить начинкой, завернув края, обваливать сначала во взбитых белках, потом в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон. Подавать со сметаной.

На 140 г муки — $\frac{1}{2}$ л молока, 1 яйцо, 40 г масла, соль. Для начинки: 500 г цветной капусты, 2 головки лука, 60 г масла, тмин, перец, соль, 3 яйца, зелень петрушки, 150 г телятины. Для обваливания — 2 белка, 100 г панировочных сухарей, 120 г масла или маргарина.

ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ

Фасоль стручковую замораживают целыми стручками или нарезанную кусочками. Это вкусный и питательный продукт.

Замороженную стручковую фасоль нужно либо варить, либо тушить. Варить следует в небольшом количестве воды. Отвар можно использовать для приготовления супа или соуса, так как в нем содержится много минеральных веществ.

Замороженную фасоль для варки погружают в кипящую воду.

Фасоль с маслом

Замороженную фасоль залить кипящей подсоленной водой с сахаром и варить до мягкости. Сваренную фасоль процедить и выложить на тарелку. Полить маслом, поджаренным с сухарями.

На 500 г замороженной фасоли — 10 г сахара, 30 г масла, соль, панировочные сухари.

Фасоль с майонезом

Фасоль сварить, процедить, охладить, выложить на блюдо, полить майонезом. Подавать в холодном виде.

На 400 г фасоли — 150 г майонеза, соль.

Фасоль в собственном соусе

Фасоль частично разморозить, нарезать кусочками, потушить 15 мин в масле, добавив немного бульона или воды, заправить мукой и вскипятить.

На 400 г фасоли — 40 г масла, 20 г муки, соль, немного бульона или воды.

Фасоль кисловатая

Не полностью размороженную фасоль нарезать кусочками длиной 2 см, потушить в масле, заправленном мукой, постоянно помешивая. Добавить сахар, соль, перец, сок из лимона или уксус по вкусу. Залить сметаной. Все вымешать и вскипятить. Подавать с картофелем.

На 400 г фасоли — 50 г масла, 30 г муки, 100 г сметаны, 2 кусочка сахара, уксус или сок из лимона, перец, соль.

Фасоль с помидорами

Нарезанные стручки фасоли потушить с маслом до мягкости, добавив бульон. Помидоры ошпарить, очистить от кожи, мелко нарезать и смешать с фасолью. Тушить 10 мин, помешивая. Заправить мукой. Подавать к мясу.

На 400 г фасоли — 50 г масла, 300 г замороженных помидоров, 40 г муки, $\frac{1}{2}$ стакана говяжьего бульона, соль и перец.

Фасоль запеченная

Фасоль нарезать кусочками (или оставить целые стручки), положить в посуду, наверх положить масло, поставить в духовой шкаф и запечь до мягкости, постепенно подливая сметану. Поперчить и посолить. Подавать с картофелем.

На 400 г фасоли — 60 г масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, молотый красный или черный перец, соль.

Фасоль со сметаной и укропом

Фасоль сварить до мягкости в подсоленной воде. Процедить. В кастрюле расплавить масло, засыпать мукой, развести отваром из фасоли, тщательно вымешать, сварить. Во время варки добавить в соус перец, уксус и укроп. Всыпать в соус сваренную фасоль, вымешать, залить сметаной и потушить. Подавать с картофелем.

На 500 г фасоли — 50 г масла, 30 г муки, $\frac{1}{4}$ л сметаны, черный молотый перец, соль, 1 чайная ложечка уксуса, укроп.

Фасоль по-швейцарски

Грудинку мелко нарезать, обжарить, добавить масло и нарезанную фасоль. Чеснок растереть с солью, добавить к фасоли и тушить до мягкости, время от времени подливая воду. Подавать с картофельными котлетами.

На 500 г фасоли — 4 головки чеснока, 60 г копченой грудинки, 60 г масла, соль.

Фасоль по-сербски

Разогреть в кастрюле растительное масло, положить в него фасоль, посолить и тушить 20 мин. Затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры, зелень петрушки и тушить еще 10 мин. Когда фасоль станет мягкой, а из помидоров испарится вода, добавить натертый чеснок и соль. Подавать с хлебом.

На 500 г желтой стручковой фасоли — 500 г замороженных помидоров, зелень петрушки, 4 дольки чеснока, растительное масло, соль.

Фасоль с яйцами

Фасоль частично разморозить, нарезать кусочками, положить в подсоленную кипящую воду, сварить до мягкости. Процедить, положить в сковороду с растопленным маслом, поджарить. Взбить яйца, добавить рубленую зелень петрушки, влить в фасоль и запечь все в духовке. Подавать с картофелем и салатом из огурцов.

На 500 г фасоли — 50 г масла, 5 яиц, соль, зелень петрушки.

Салат из фасоли с огурцами

Сварить фасоль, нарезанную кусочками, в подсоленной воде, добавив уксус, процедить, охладить. Вымешать с огурцами, нарезанными кубиками, заправить растительным маслом, уксусом, солью и сахаром. Выложить в салатник, украсить полосками стручка красного перца, сверху посыпать мелко нарезанным луком.

На 400 г фасоли — 1 ст. ложка уксуса, 4 соленых огурца, 4 ст. ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу, 1 стручок красного перца, 1 луковица.

Салат из фасоли и цветной капусты

Фасоль нарезать кусочками и сварить в подсоленной воде до мягкости. Сварить кочан капусты, разделить на кочешки. Фасоль, смешанную с цветной капустой, положить в салатник, полить майонезом, приправить соком из лимона и сахаром. Посыпать мелко нарезанным луком и зеленью петрушки.

На 500 г фасоли — 1 кочан цветной капусты, 1 маленькая головка лука, 150 г майонеза, соль, перец, $\frac{1}{2}$ лимона, зелень петрушки, 1 чайная ложка сахара.

Салат из фасоли с сельдью

Замороженную фасоль нарезать и сварить в подсоленной воде. Процедить, охладить и вымешать с очищенными и нарезанными селедками. Прибавить заливку, приготовленную из растительного масла, уксуса, сахара и соли. Посыпать мелко нарезанным луком и зеленью петрушки.

На 500 г фасоли — 3 сельди, 1 головка лука, $\frac{1}{2}$ стакана воды с уксусом, 2 чайные ложки растительного масла, соль, зелень петрушки.

СПАРЖА

Спаржа — огородный овощ десертного типа. В пищу идут молодые побеги стеблей, которым не дают прорасти из земли на поверхность. Спаржу едят вареной с маслом и соусом, кладут в супы.

Замороженная спаржа вполне заменяет свежую.

Спаржа по-французски

Сварить спаржу в подсоленной воде, процедить, обсушить. Яйца сварить, желтки и белки отдельно мелко порубить. Приготовить на пару соус из белого вина, нескольких ложек отвара и соли. Спаржу выложить в салатник, полить соусом, посыпать рублеными белками и желтками.

На 500 г спаржи — 3 яйца, 100 г масла, $\frac{1}{2}$ стакана белого вина, 4 желтка, несколько ложек бульона, сок из 1 лимона, соль.

Спаржа с рисом

Рис сполоснуть горячей водой, поджарить с маслом и луком, залить 1 стаканом кипятка и тушить до мягкости. Спаржу сварить в подсоленной воде, процедить, положить в нагретый салатник. Полить разогретым маслом, вокруг положить рис порциями. Каждую порцию риса посыпать тертым сыром и украсить зеленью петрушки.

На 800 г спаржи — 200 г риса, 50 г масла, 1 маленькая головка лука, 30 г сыра, соль, зелень петрушки.

Спаржа по-милански

Спаржу связать в пучки и сварить в подсоленной воде (в кастрюлю вкладывать спаржу головками вверх). Вынуть, слить воду и выложить на блюдо, смазанное маслом. Головки спаржи посыпать тертым сыром, полить маслом.

На 500 г спаржи — 80 г масла, 100 г твердого сыра, соль.

Спаржа в соусе бешамель

Спаржу связать в маленькие пучки, сварить до мягкости в подсоленной воде, вынуть, пучки развязать и выложить спаржу на нагретое блюдо. Приготовить заправку из масла и муки, развести молоком, добавить тертый сыр, соль, перец. Полить заправкой приготовленную спаржу. Яйцо сварить вкрутую, охладить, вынуть желток. Отдельно порубить белок и желток и посыпать ими спаржу, залитую соусом. Украсить полосками стручка сладкого перца и зеленью петрушки.

На 500 г спаржи — 30 г масла, 30 г муки, 1 яйцо, 50 г сыра, 1 стакан молока, соль, перец, зелень петрушки, стручок красного перца.

Спаржа в тесте

Сварить спаржу до мягкости в подсоленной воде, процедить. Из молока, яиц и муки приготовить тесто, как для блинов. Спаржу обвалять в тесте, положить в кипящее растительное масло и обжарить. Полить майонезом.

На 500 г спаржи — тесто из $\frac{1}{2}$ л молока, 3 яйца, 250 г лука, 200 г растительного масла, соль.

Спаржа с маслом

Замороженную спаржу положить в подсоленную воду, сварить, процедить. Покрыть слоем поджаренных с маслом сухарей. Подавать как отдельное блюдо или как гарнир к мясу.

На 500 г спаржи — 50 г масла, 20 г панировочных сухарей, соль.

Салат из спаржи с майонезом

Замороженную спаржу сварить в подсоленной воде, процедить, нарезать кусками. Положить в салатник и вымешать с майонезом. Посыпать солью, перцем и полить лимонным соком. Сверху посыпать зеленью петрушки и украсить дольками яйца, сваренного вкрутую.

На 500 г спаржи — 100 г майонеза, 1 яйцо, соль, перец, сахар, зелень петрушки, лимонный сок по вкусу.

СЛАДКИЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ

Перец замораживают в очищенном виде, нарезанным кусочками или в виде целых стручков, расфасованных в коробки или целлофановые пакеты. Употреблять его можно в сыром виде, для салата, для вареных мясных, крупяных и овощных блюд.

Салат из сладкого стручкового перца

Стручки перца очистить от семян, нарезать мелкими полосками, сбрызнуть растительным маслом и разведенным уксусом, дать отстояться. Все перемешать с перцем. Помидоры ошпарить, снять с них кожицу. Порезать дольками помидоры, огурцы, лук.

На 300 г перца — 150 г замороженных помидоров, 100 г консервированных огурцов, 50 г лука, 30 г растительного масла, уксус, соль по вкусу.

Салат из запеченного сладкого стручкового перца с помидорами и луком

Стручки очистить от семян и запечь в духовке. Очистить от кожицы, выложить на блюдо. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать ломтиками и положить вокруг стручков перца. Украсить кольцами лука, посолить, полить растительным маслом и лимонным соком с сахаром.

На 200 г сладкого стручкового перца — 100 г замороженных помидоров, 50 г лука, 5 г сахара, растительное масло, лимонный сок, соль.

Смесь яиц и сладкого стручкового перца

Стручки очистить от семян, запечь в духовом шкафу, очистить от кожицы, мелко нарезать, вымешать с яйцами, посолить, вылить на разогретую с маслом сковороду и, помешивая, поджарить.

На 350 г перца — 6 яиц, 40 г масла, соль.

Стручки сладкого перца, фаршированные мясом

Частично разморозить стручки, срезать верхушку, очистить стручки от семян. Мясо провернуть через мясорубку, смешать с яйцом и сваренным рисом (рис должен быть слегка недоваренным), посолить и посыпать перцем. Тщательно размешать фарш, заполнить им стручки перца. В кастрюле поджарить лук с жиром, заправить мукой, положить в эту смесь стручки, залить теплой водой, добавить растертые помидоры и тушить 20 мин. Сваренные стручки вынуть и положить на блюдо. Заправку вскипятить, добавив в нее сметану, и полить ею стручки перца.

На 500 г перца — 350 г мяса, 1 яйцо, 80 г риса, 8 г жира, 25 г муки, 40 г лука, 600 г замороженных помидоров, сметана, соль и перец по вкусу.

Стручки сладкого перца, фаршированные копченой грудинкой

Частично размороженные стручки очистить от семян и вскипятить в подсоленной воде. Приготовить начинку из сырой провернутой через мясорубку телятины, нарезанной грудинки, тертого сыра, булки и приправ. Приготовленной начинкой наполнить стручки перца, положить их в каст-

рюлю, смазанную маслом, залить небольшим количеством воды и запечь в течение $1\frac{1}{2}$ ч.

На 500 г перца — 150 г телятины, 100 г копченой грудинки, 50 г твердого сыра, 120 г панировочных сухарей, 60 г масла, перец, мускатный орех, соль по вкусу.

Стручки сладкого перца, фаршированные и тушенные в томатном соусе

Стручки очистить от семян, ошпарить кипятком. Приготовить начинку из мелко нарезанного поджаренного в масле лука и провернутого через мясорубку мяса. Добавить в фарш сырое яйцо, перец, соль, растертый чеснок и майоран. Все продукты хорошо размешать, добавить сваренный рассыпчатый рис. Приготовленной массой наполнить стручки и тушить их в соусе 40 мин. Соус приготовить так: мелко нарезанный лук поджарить с маслом, добавить нарезанные и очищенные от кожицы помидоры, подлить бульон, посолить, прибавить приправы и варить до тех пор пока помидоры совсем не разварятся, соус смешать с заправкой из муки и масла, немного потушить, приправить по вкусу сахаром и лимонной кислотой.

На 500 г перца — 600 г замороженных помидоров, 70 г масла, 150 г свинины, 100 г говядины, 100 г телятины, 50 г лука, 1 яйцо, 80 г риса, 25 г муки, 20 г сахара, 1 зубчик чеснока, майоран, лавровый лист, уксус, соль и перец по вкусу.

Стручки сладкого перца, жаренные в яйце

Стручки очистить от семян, запечь в духовке, посолить, обвалять в муке, взбитых яйцах и в сухарях и обжарить в масле.

На 500 г перца — 6 яиц, 20 г муки, масло, соль, панировочные сухари.

Сладкий стручковый перец по-гречески

Стручки перца разморозить не полностью, очистить от семян, отварить в подсоленной воде. Мелко нарезать овощи и потушить в кастрюле с растительным маслом, молотым перцем, луком, чесноком и томат-пюре. Стручки перца наполнить овощами, положить в кастрюлю, покрыть

остальными овощами и тушить еще 30 мин. Подавать в горячем виде с рисом.

На 500 г перца — 500 г замороженной овощной смеси, 30 г томат-пюре, 50 г лука, 1 зубчик чеснока, лавровый лист, черный молотый перец, соль, растительное масло.

ОГУРЦЫ

Огурцы замораживают в целом виде, завернутыми в лакированный целлофан или полиэтилен. Зимой и весной их лучше всего использовать как свежие для приготовления салатов. Целые огурцы следует частично разморозить и нарезать для салата. Огурцы хорошо сочетаются также с мясными блюдами.

Салат из огурцов

Огурцы разморозить, очистить, порезать, посолить, приправить уксусом, перцем и сметаной.

На 500 г огурцов — 5 г соли, 10 г сметаны, уксус, перец.

Огурцы тушеные

Частично размороженные огурцы очистить, разрезать вдоль, удалить из них семена. Огурцы ошпарить подсоленной кипящей водой, обсушить и наполнить фаршем, приготовленным из тушеного риса и поджаренного лука. Половинки огурцов соединить, обвязать ниткой и потушить с маслом до готовности. Залить сметаной и подавать на стол.

На 4 огурца весом примерно 1300 г — 70 г риса, 80 г масла, $\frac{1}{4}$ л сметаны, 30 г лука, соль перец.

Огурцы, запеченные с ветчиной

Картофель сварить, очистить, нарезать столбиками. Ветчину нарезать кубиками. Огурцы частично разморозить, очистить от кожицы и от семян и потушить до мягкости, добавив соль. В кастрюлю, смазанную маслом, положить слой картофеля, слой ветчины и огурцов, нарезанных кубиками. Количество слоев может быть произвольным, но сверху должен быть картофель. Все залить сметаной, смешанной с тертым сыром, солью, молотым перцем. Запечь в духовке до готовности.

На 3 больших огурца — 500 г картофеля, 300 г ветчины, 50 г масла, соль, молотый перец, $\frac{1}{4}$ л сметаны, 50 г сыра.

Огурцы, запеченные с яйцами

Лук нарезать, поджарить со смальцем, добавить шпик, нарезанный кубиками, и потушить. Остудить, добавить 3 желтка, укроп, соль, мелко нарезанные огурцы (без семян), сухари и взбитую из 3 белков пену. Вымешать. Положить в кастрюлю, смазанную жиром, сверху положить немного разведенного томатного пюре, посыпать натертым сыром. Все полить растопленным маслом. Запекать в духовке 30 мин. Подавать с картофелем.

На 400 г огурцов — 2 маленькие головки лука, 120 г шпика, 20 г смальца, 1 пучок укропа, 3 яйца, соль, 150 г панировочных сухарей, томатное пюре, 30 г тертого сыра, 20 г растопленного масла.

Гуляш из огурцов по-сицилийски

Огурцы частично разморозить, очистить от кожицы и семян, нарезать столбиками, посолить. Сваренный в мундире картофель очистить, нарезать кубиками. Приготовить заправку из масла и муки, добавить натертый с солью чеснок, положить в заправку нарезанные огурцы, вымешать, варить 5 мин. Добавить нарезанный картофель, приправить уксусом и перцем. Подавать с хлебом.

На 2 огурца — 500 г картофеля, 30 г масла, 20 г муки, соль, 1 чайная ложка уксуса, перец, 2 зубчика чеснока.

Салат из огурцов

Сварить картофель, остудить, нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать столбиками, добавить нарезанную ломтиками редиску, капусту, нарезанную полосками, картофель. Посыпать рублеными укропом, луком, зеленью петрушки и яйцами, сваренными вкрутую. Посолить, добавить сахар по вкусу и вымешать со сметаной.

На 400 г огурцов — 250 г картофеля, 1 пучок редиски, $\frac{1}{4}$ кочана капусты или 200 г квашеной капусты, укроп, лук, 3 яйца, $\frac{1}{4}$ л сметаны, соль, сахар.

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства	3
Вступительное слово о замороженных плодах и овощах	4
Блюда из замороженных плодов и ягод	7
Клубника	7
Клубника с сахаром	8
Клубника в сиропе	8
Компот из замороженной клубники	8
Клубника со взбитой сметаной и пеной	8
Клубника со взбитой сметаной	8
Клубника с пеной	8
Крем с клубникой	9
Клубника с сахаром и сметаной или молоком	9
Мусс клубничный	9
Суп клубничный	9
Пирог с клубникой	10
Коктейль клубничный	10
Коктейль клубничный с кефиром или простоквашей	10
Малина	11
Малина с манной кашей	11
Гоголь-моголь с малиной	11
Гоголь-моголь с малиной и пеной	11
Коктейль из малины и клубники	11
Черника	12
Вареники с черникой	12
Кисель из черники	12
Суп из черники	12
Лапша с черникой	13
Вареники с черникой по-чешски	13
Пирог с черникой	13
Блинчики с черникой	13
Черника с творогом	14
Слива	14
Фруктовый салат	14
Кнели со сливами	15
Кнели из картофельного теста со сливами	15
Чешские кнели со сливами	15
Бабка рисовая со сливами	16
Суп из слив	16
Пирог со сливами	16
Вишня	16
Вишня в заливке	17
Суп вишневый	17
Кисель вишневый	17
Кнели с вишней	17
Смородина	18
Кисель из черной или красной смородины	18
Коктейль смородиновый	18

Желе смородиновое	19
Черная смородина с простоквашей или кефиром . . .	19
Черная смородина со сметаной	19
Напиток из черной смородины	19
Абрикосы	19
Коктейль абрикосовый с молоком	20
Абрикосы с мороженым	20
Блюда из замороженных овощей	
Зеленый горошек	21
Горошек с маслом	21
Горошек со сметаной	22
Горошек с морковью	22
Горошек с рисом	22
Горошек с ветчиной или копченой грудинкой . . .	22
Блинчики с горошком	23
Горошек по-моравски	23
Горошек тушеный с гренками	23
Горошек с колбасой	24
Шпинат	24
Шпинат тушеный	24
Шпинат с яйцом	24
Шпинат, запеченный с макаронами	25
Шпинат в картофельном тесте	25
Омлет со шпинатом	25
Лепешки из шпината	26
Пудинг из шпината	26
Вареники со шпинатом	26
Помидоры	27
Салат из помидоров	27
Салат из помидоров с солеными огурцами	27
Салат из помидоров в желе	28
Сок из помидоров	28
Холодный суп из помидоров	28
Рис с помидорами	28
Помидоры печеные	29
Помидоры, запеченные по-итальянски	29
Помидоры, запеченные с луком и яйцами	29
Помидоры, запеченные с рисом и красным перцем . .	30
Помидоры, запеченные с макаронами	30
Помидоры, запеченные с мясом	30
Помидоры на гренках с соусом из хрена	31
Помидоры, запеченные в булочках	31
Цветная капуста	31
Цветная капуста отварная с маслом	32
Цветная капуста жареная	32
Цветная капуста, запеченная с сыром	32
Цветная капуста, запеченная с помидорами	33
Цветная капуста с горошком	33
Цветная капуста, запеченная с мясом	33
Цветная капуста, тушенная по-итальянски	34
Цветная капуста пикантная	34
Цветная капуста с яичницей-глазуньей	34
Цветная капуста тушеная	35

Цветная капуста, запеченная с колбасой	35
Котлеты из цветной капусты	35
Цветная капуста с копченой грудинкой и с горошком . .	36
Цветная капуста сырая с майонезом	36
Цветная капуста в булочках	36
Блинчики, фаршированные цветной капустой и мясом	37
Фасоль стручковая	37
Фасоль с маслом	37
Фасоль с майонезом	38
Фасоль в собственном соусе	38
Фасоль кисловатая	38
Фасоль с помидорами	38
Фасоль запеченная	38
Фасоль со сметаной и укропом	39
Фасоль по-швейцарски	39
Фасоль по-сербски	39
Фасоль с яйцами	39
Салат из фасоли с огурцами	40
Салат из фасоли и цветной капусты	40
Салат из фасоли с сельдью	40
Спаржа	40
Спаржа по-французски	41
Спаржа с рисом	41
Спаржа по-милански	41
Спаржа в соусе бешамель	41
Спаржа в тесте	42
Спаржа с маслом	42
Салат из спаржи с майонезом	42
Сладкий стручковый перец	42
Салат из сладкого стручкового перца	42
Салат из запеченного сладкого стручкового перца с по- мидорами и луком	43
Смесь яиц и сладкого стручкового перца	43
Стручки сладкого перца, фаршированные мясом	43
Стручки сладкого перца, фаршированные копченой гру- динкой	43
Стручки сладкого перца, фаршированные и тушенные в томатном соусе	44
Стручки сладкого перца, жаренные в яйце	44
Сладкий стручковый перец по-гречески	44
Огурцы	45
Салат из огурцов	45
Огурцы тушеные	45
Огурцы, запеченные с ветчиной	46
Огурцы, запеченные с яйцами	46
Гуляш из огурцов по-сицилийски	46
Салат из огурцов	46

Цена 12 коп.

