



Евгения Сихимбаева

# СОВЕТСКАЯ КУХНЯ

ДВАДЦАТЬ ЗНАКОВЫХ РЕЦЕПТОВ

СЕРИЯ КНИГ ПО КУЛИНАРИИ



# **Советская кухня: 20 знаковых рецептов**

## **Евгения Сихимбаева**

© Евгения Сихимбаева, 2021

ISBN 978-5-0053-0709-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Книга «О вкусной и здоровой пище»

Все то, что связано с определением «советский», может иметь как сторонников, так и противников. Но и те, и другие найдут точки соприкосновения в одном: советская кулинария — явление поразительное и неоднородное.

Кулинарный код советской кухни был определен самой сутью существования СССР, его идеологией, экономикой и культурой.

С одной стороны, казалось бы, все очень просто: советская кухня — это тоже самое, что мы готовили дома. А домашнее меню зависело от того, что было в холодильнике, то есть от сырья, которое ты смог «достать».

Даже при относительной скудости продуктов, советские домохозяйки умудрялись «выжать» из них все соки (тут уж в прямом смысле этого слова) и сотворить истинное чудо в искусстве домашней кулинарии.

У многих бабушек, тетушек до сих пор сохранились старые записи на листках ученической тетради необычных на то время рецептов, переписанных от подруг.

С другой стороны, советская кухня состояла из блюд, пришедших из братских союзных республик. Такие, например, как: среднеазиатские плов, манты, кавказские шашлыки, цыпленок табака и суп «Харчо», украинские галушки и белорусские драники. Эти национальные блюда и вошли в меню советских столовых, кафе и буфетов.

Но, упомянув советский общепит, следует сказать и о советских ресторанах — «государствах в государстве», так сказать, со своими внутренними порядками и традициями. И, конечно же, отличным от домашней кухни меню. Причем ассортименту предлагаемого

в ресторанах провинциального городка или даже областного центра было далеко до меню ресторанов столичных, которые старались поддержать хоть какую-то изысканность.

Основой советской кухни была кухня русская, которая приняла и переняла весь продуктовый набор вместе с рецептами и резюме, предварительно проведя некую «селекцию», мирясь с объективными факторами бытия и сознания...

Рацион питания советского человека должен быть «прост, надежен и полезен»! Поэтому такие изыски русской кулинарии, как «няни», «коврижки», почки заячьи (вспомните, как Собакевич у Гоголя говорил об этом блюде или Гиляровского с его описанием ресторанных меню старой Москвы), вообще, вышли из обихода советских кулинаров...

Но, как бы там ни было, родители наши готовили нам то, что им советовали, а мы ели то, что нам давали родители. И ничего – выросли! Все нормально!

И все-таки, признайтесь, нет-нет так и хочется порой вновь поест простой советской котлеты с пюре или макарон по-флотски, тарелку щей с пирожками, пельменей с уксусом и парой кусков черного хлеба, а еще лучше со сметаной, и запить стаканом настоящего томатного сока с солью! Я Вас понимаю – хороший выбор.

Кстати, скажите, а почему тот советский шашлык на алюминиевой проволоке по 25 копеек был намного вкуснее, чем сегодняшние шашлыки на «золотых» шампурах с кучей специй, с претензией на оригинальность и изысканность?

Вернитесь в детство, юность, молодость, пробежав глазами, полных радости и предвкушения, наши рецепты советской кухни.

Да, здесь нет каких-то открытий и тайн, но это воспоминания для тех, кто там был, и просто познавательная информация для тех, кто пришел в этот мир позже.

**Приятного Вам аппетита и хорошего времяпрепровождения  
на кухне!**

# Макароны по-флотски

## Ингредиенты:

- Макароны 300 грамм
- Говяжий фарш 600 грамм
- Паста томатная 2 столовые ложки
- Масло растительное 2 столовые ложки
- Лук репчатый 1 штука
- Толченый чеснок 2 зубчика
- Соль по вкусу

## Приготовление:

- Отварить макароны до готовности, но не переваривать
- Почистить и помыть лук и чеснок
- Лук мелко нарезать, чеснок раздавить
- В сковороде разогреть масло и обжарить овощи в течение 5 минут
- Положить фарш и готовить 10—12 минут, разминая комочки лопаткой
- Добавить томатную пасту, размешать и прогреть 2 минуты
- Влить 0,5 стакана горячей воды, посолить и поперчить по вкусу, тушить 5 минут
- Макароны откинуть на дуршлаг, переложить в сковороду к фаршу и готовить все вместе 5 минут
- Перед подачей на стол можно посыпать тертым сыром и свежей зеленью



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



# Винегрет с квашеной капустой

## Ингредиенты:

- Свекла 2 штуки среднего размера
- Картофель 3 штуки среднего размера
- Лук репчатый 1 штука среднего размера
- Квашеная капуста 200 грамм
- Консервированный зеленый горошек 100 грамм
- Масло растительное 3 столовые ложки
- Яблочный уксус 1 столовая ложка
- Сахар 1 чайная ложка
- Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

## Приготовление:

- Свеклу и картофель вымыть и по отдельности отварить в мундире до готовности
- Очистить и нарезать мелкими кубиками
- Лук очистить, нарезать такими же кубиками
- Капусту отжать и нашинковать полосками длиной примерно 3 см
- В большой миске перемешать свеклу, картофель, лук, капусту и горошек.
- Смешать растительное масло, уксус и сахар и заправить винегрет
- Посолить, поперчить по вкусу и перемешать



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Голубцы мясные

## Ингредиенты:

- *Питьевая вода 300 мл*
- *Растительное масло 5 столовых ложек*
- *Рис 100 грамм*
- *Белокочанная капуста 1 кочан (около 1,5 кг)*
- *Фарш из говядины 500 грамм*
- *Репчатый лук 1 штука*
- *Морковь 2 штука*
- *Сладкий перец 0,5 штуки*
- *Сахар 1 чайная ложка*
- *Сметана 20% жирности 200 грамм*
- *Соль, перец по вкусу*

## Приготовление:

- *В кастрюле вскипятить воду*
- *Посолить и влить 1 столовую ложку масла и всыпать рис*
- *Варить на слабом огне под крышкой 10 минут*
- *Откинуть на сито и остудить*
- *Кочан очистить от попорченных листьев и удалить кочерыжку*
- *Кочан разобрать на листья*
- *В отдельной кастрюле вскипятить воду и посолить*
- *Порциями опускать в нее листья капусты и варить по 3 минуты, а затем выложить их в посуду с холодной водой*
- *Приготовить фарш – перемешать рис с мясом, посолить и поперчить по вкусу*
- *Листья капусты выложить на стол*
- *По листьям капусты распределить приготовленный фарш с рисом и свернуть их конвертиками, подворачивая края так, чтобы фарш не вываливался*
- *В большой сковороде разогреть 2 столовые ложки растительного масла*

- Поместить в нее голубцы и обжарить с двух сторон до румяной корочки
- Переложить голубцы в кастрюлю объемом 3 литра
- Приготовить соус – луковицу очистить и мелко порубить; морковь очистить и натереть на средней терке; сладкий перец мелко нарезать
- В сковороду, где жарились голубцы, влить оставшееся растительное масло, положить овощи и, помешивая, подрумянить их
- Добавить сметану и сахар, посолить, поперчить и перемешать
- Получившимся соусом залить жареные голубцы в кастрюле
- Закрывать емкость и тушить в течение 30 минут на слабом огне



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Беляши советские

## Ингредиенты:

- Сахар 2—3 столовые ложки
- Молоко 300 мл
- Яйца 2 штуки
- Соль 2 чайные ложки
- Мука 1 килограмм и 100 г для раскатывания теста
- Свежие дрожжи 10 грамм
- Растительное масло 5 столовых ложек
- Растительное масло для фритюра

## Для начинки:

- Говяжий и свиной фарш по 200 грамм
- Репчатый лук 1 штука среднего размера
- Соль, черный молотый перец по вкусу

## Приготовление:

- Дрожжи развести в 50 мл теплой воды, добавить 1 столовую ложку сахара
- Размешать и оставить в теплом месте на 10—15 минут
- Отдельно смешать 200 мл теплой питьевой воды с молоком, добавить яйца, растительное масло, оставшийся сахар и соль
- Перемешать до однородности
- Просеянную муку добавлять частями и вымесить тесто до консистенции густой сметаны
- Влить дрожжи, быстро перемешать, накрыть полотенцем и оставить в теплом месте (около 40 °C) на 1,5 часа



- Добавить 70—100 грамм просеянной муки. Вымесить, оставить на 1 час
- Для начинки соединить говяжий и свиной фарш
- Лук очистить и мелко порубить
- Добавить к фаршу лук вместе с солью, перцем и 100 мл ледяной воды и интенсивно вымесить
- Тесто разделить на 18—20 кусочков и раскатать каждый в лепешку толщиной 1 см
- Выложить в центр фарш, слепить, как классический пирожок, два конца соединить между собой, перекрутить и придавить, чтобы беляш был толщиной 1,5 см
- Обжарить во фритюре 7—10 минут, периодически поливая горячим маслом



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Пышный омлет из советского детства

## Ингредиенты:

- Яйца 5 штук
- Молоко 250 мл
- Соль 1 щепотка
- Сливочное масло 30 грамм

## Приготовление:

- Яйца разбить в глубокую миску
- Хорошо взбить
- В миску влить молоко, посолить и ещё раз взбить
- Включить духовку и выставить температуру 200 градусов
- Форму для выпечки смазать сливочным маслом и вылить в нее приготовленную смесь из молока и яиц
- Форму для запекания поставить в разогретую духовку на 15 минут
- Готовое блюдо смазать растопленным сливочным маслом, остудить и разрезать на порции



# Бефстроганов

## Ингредиенты:

- Мясо (говяжья вырезка) 1 килограмм
- Лук репчатый 1 штука
- Сметана 150 грамм
- Мука 1 столовая ложка
- Томат паста 1 чайная ложка
- Вода 150 грамм
- Перец по вкусу
- Соль по вкусу

## Приготовление:

- Подготовить мясо – вымыть, промокнуть бумажным полотенцем
- Разделить на средние куски
- Каждый кусок нарезать поперек волокон на тонкую соломку
- Лук нарезать полукольцами
- Сильно разогреть масло
- Обжариваем мясо отдельными порциями. Выкладываем в отдельную посуду
- Добавляем масло и обжариваем лук до золотистого цвета
- Добавляем в лук муку и обжариваем еще 1 минуту
- Добавляем сметану и томатную пасту
- Добавляем воду и все перемешиваем
- Выкладываем мясо и тушим 5 минут
- Гарнир на выбор: рис, пюре, макароны, гречка



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



# **Жареная картошка с тушенкой из говядины**

## **Ингредиенты:**

- Тушенка из говядины 2 банки*
- Картофель 8 штук*
- Лук 1 штука*
- Масло растительное 100 грамм*
- Лавровый лист 2 листочка*
- Соль, перец по вкусу*

## **Приготовление:**

- Картофель очистить, помыть и нарезать кубиками*
- В сковороде разогреть растительное масло, положить нарезанный картофель и посолить*
- Жарить до готовности*
- Добавить нарезанный кубиками лук и слегка прожарить*
- В отдельной сковороде разогреть тушенку*
- Жареный картофель выложить в тарелку и поперчить*
- Выложить тушенку*
- Подавать с солеными огурцами или с маринованными помидорами*



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Жареный минтай с луком и морковью

## Ингредиенты:

- Филе минтая 500 грамм
- Лук 1 штука
- Масло растительное 100 грамм
- Морковь средняя 1 штука
- Мука 100 грамм
- Соль, перец по вкусу

## Приготовление:

- Смешать филе минтая с мукой, перцем и солью
- На разогретой сковороде с маслом обжарить минтай с обеих сторон
- Выложить в отдельную посуду рыбу
- Почистить, помыть лук и морковь
- Лук мелко нарезать, морковь – натереть на терке
- Прожарить овощи: лук и натертую морковь
- Готовую рыбу выложить на тарелку, сверху прожаренные овощи
- Гарнир любой: картофельное пюре или рис, как вариант



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Котлеты в тесте

## Ингредиенты:

### *Для теста:*

- Дрожжи сухие 10 грамм
- Масло сливочное 200 грамм
- Молоко 1 стакан
- Мука пшеничная 5 стаканов
- Сахар 0.5 стакана
- Соль 0.5 чайной ложки
- Яйца 2 штуки

### *Для котлет:*

- Крупа манная 2 столовые ложки
- Лук репчатый 1 штука
- Молоко 0.5 стакана
- Перец черный 0.25 чайной ложки
- Мякоть говядины 500 грамм
- Соль 1 чайная ложка
- Хлеб белый (мякиш) 100 грамм
- Чеснок 2 зубчика

### *Для смазывания и обжаривания:*

- Масло подсолнечное 70 мл
- Яйцо 1 штука

## Приготовление:

- Приготовить фарш – мясо пропустить через мясорубку с луком



- Вымоченный в молоке белый хлеб добавить в фарш и посолить
- Добавить манную крупу в молоко, где вымачивали хлеб
- Все аккуратно перемешать
- Сильно отбить фарш и бросать фарш с высоты 30—40 см на поверхность стола, чтобы придать ему упругость
- Сформировать котлеты и обжарить в сковороде до готовности
- Вымесить дрожжевое тесто – в молоке развести дрожжи, соль, сахар. В растопленное сливочное масло добавить яйца и размешать. Добавить в муку все полученные смеси. Тесто поместить в холодильник
- Через час тесто раскатать на прямоугольные листочки
- Завернуть котлеты в тесто и поместить в духовку при 180С на 15 минут
- Котлеты в тесте готовы!



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Борщ

## Ингредиенты:

- Мясо говядины (мякоть) 450—500 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Картофель 4 штуки
- Морковь 1 штука
- Свекла 2 штуки
- Капуста 1/3 – 1/2 штуки
- Чеснок 3 зубчика
- Томатная паста 2 столовые ложки
- Масло растительное 1 столовая ложка
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Вода 3—4 литра

## Приготовление:

- Помыть мясо, выложить в кастрюлю, залить водой. Варить бульон на медленном огне 1,5—2 часа до готовности мяса
- Достать мясо из бульона
- Посолить бульон и отправить туда картофель, нарезанный кубиками
- Почистить и измельчить лук и морковь, выложить на сковороду с растительным маслом, обжарить
- Добавить содержимое на сковороде в бульон
- На сковороду налить масла и выложить тертую свеклу, обжарить, потушить 5 мин. После добавить томатную пасту и томить на огне 5—7 мин
- Добавить содержимое сковороды в бульон

- В бульон выложить нарезанное отваренное мясо, добавить соль, перец и специи
- Выключить огонь, закрыть крышкой и оставить на 30 мин
- Подавать, дополнив зеленью и сметаной



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Салат «Добрый»

## Ингредиенты:

- Печень говяжья 500 грамм
- Лук репчатый 500 грамм
- Огурцы соленые 250 грамм
- Майонез «Провансаль» по вкусу
- Масло растительное 150 грамм

## Приготовление:

- Печень очистить от пленки, промыть
- Нарезать тонкими брусочками
- Лук нарезать в четверть кольца
- Соленые огурцы нарезать брусочками
- Разогреть масло на сковороде
- Положить в сковороду печень
- Жарить 10 минут
- Добавить лук и тушить 5 минут
- Вынуть из сковороды и остудить
- Посолить и поперчить
- Вложить в отдельную посуду и добавить нарезанные огурцы
- Добавить майонез и перемешать аккуратно
- Украсить зеленью



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Салат «Витаминный»

## Ингредиенты:

- Капуста 600 грамм
- Морковь 1 штука
- Соль (можно йодированную) 1 чайная ложка
- Яблочный уксус 2 чайные ложки
- Сахар 1 столовые ложки
- Постное масло 3 столовые ложки

## Приготовление:

- Капусту нашинковать
- Морковь почистить, помыть и натереть на терке
- Смешать оба ингредиента в глубокой емкости и в течение пары минут подавить их руками, чтобы капуста пустила сок, из нее вышла горечь
- После этого всыпать соль и сахар, еще раз все перемешать руками
- В овощную смесь влить уксус
- Добавить масло. Количество специй можно регулировать самостоятельно

Салат «Витаминный» – незаменимое приложение ко вторым блюдам!





**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Котлеты по-киевски

## Ингредиенты:

- Курица 1,2 килограмма
- Сливочное масло 30 грамм
- Петрушка 0,5 столовой ложки измельченной
- Яйцо 1 штука
- Панировочные сухари 4 столовые ложки
- Мука 2 столовые ложки
- Соль, перец по вкусу
- Растительное масло для фритюра

## Приготовление:

- Сливочное масло смешать с рубленой петрушкой
- Посолить и поперчить
- Выложить на пищевую плёнку и убрать в морозильник
- От курицы отделить грудную часть
- Окорочка можно обжарить или сварить из них отличный бульон
- Снять с грудной части кожу и удалить спинку, отрезать нижнюю часть крылышек
- Аккуратно ножом отделить куриное филе от грудной кости, снять мясо с крылышка и отделить малое филе
- Подрезать филе вдоль и раскрыть его
- Отбить аккуратно филе, чтобы не разорвать, молоточком до толщины 2—3 мм
- Масло разделить на два брусочка и выложить на край филе
- Подвернуть края филе так, чтобы косточка торчала наружу
- Свернуть отбитое филе в рулет
- Обвалять котлету в муке, затем в яйце, и, наконец, в сухарях
- Повторить процедуру с яйцом и сухарями ещё раз

- Положить котлеты на морозоустойчивую доску и убрать в морозильник на 10—15 минут
- В толстостенной посуде разогреть растительное масло
- Котлеты обжарить во фритюре на медленном огне, периодически переворачивая
- Подавать котлеты немедленно с обжаренным картофелем и зелёным горошком
- Косточку в котлете можно прикрыть бумажной папильоткой.



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Цыпленок табака (тапака)

## Ингредиенты:

- Цыплёнок 600—700 грамм
- Соль крупная, перец чёрный по вкусу
- Перец красный острый по вкусу
- Чеснок 4—6 зубчика
- Базилик, паприка, по вкусу
- Сок томатный 200 мл
- Укроп по вкусу
- Масло топленое по вкусу

## Приготовление:

- Цыпленка весом не более 1 килограмма, вымыть и обсушить бумажным полотенцем
- Цыпленка разрезать наполам, но не до конца, а только грудку
- Извлечь внутренности и раскрыть цыпленка
- Отбить кухонным молотком, чтобы переломать кости и хрящики
- С двух сторон посыпать цыпленка солью и перцем, хорошо втереть специи и оставить на ночь
- На сковородку вылить оливковое масло и выдавить чеснок через пресс
- Добавить туда паприку, красный и черный перец, базилик
- Уменьшить огонь до минимума и влить томатный сок
- Тушить 2 минуты
- В чугунке разогреть топленое масло (или сливочное с растительным)
- Положить на сковородку цыпленка крылышками вниз
- Включить средний огонь и накрыть крышкой, сверху поставить тяжелый груз и жарить 8—14 минут



- Перевернуть и смазать приготовленным томатным соусом
- Жарить цыпленка табака с другой стороны, установив груз, в течение 8 минут
- Измельчить укроп и заправить им в соус
- Готового цыпленка табака смазать соусом



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Сосиски с горошком

## Ингредиенты:

- Сосиски говяжьи 5 штук
- Масло растительное 5 столовых ложек
- Зеленый горошек 1 банка
- Горчица по вкусу

## Приготовление:

- Из банки с зеленым горошком слить жидкость
- Горошек высушить
- Разогреть масло и прожарить горошек 5 минут
- Сосиски прожарить до коричневой корочки
- Выложить в тарелку
- Гарнир любой: рис, пюре



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



# Суп «Кудрявый»

## Ингредиенты:

- Вода 2 литра
- Соль по вкусу
- Лавровый лист 2 листочка
- Чёрный перец 2 горошины
- Куриная грудка 1 штука
- Лук репчатый 1 штука
- Морковь- 1 штука
- Подсолнечное масло 2 столовые ложки
- Картофель 3 штуки
- Вермишель 80 грамм
- Яйца 2 штуки

## Приготовление:

- Налить в кастрюлю воду, посолить, добавить лавровый лист и перец горошком
- Сварить мясо
- Остудить и порезать мясо небольшими кубиками
- Сделать зажарку: измельчённый лук и морковь обжарить на растительном масле
- Добавить в бульон нарезанный кубиками картофель, а через 10—15 минут и зажарку
- Яйца взбить
- Через 5—7 минут добавить в суп горсть вермишели. Взбитые яйца влить тонкой струей
- Через пару минут суп можно разливать по тарелкам



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Щи из кислой капусты

## Ингредиенты:

- Говядина (лопатка или край) 800 грамм
- Кислая капуста 500 грамм
- Картофель 8 штук
- Морковь 3 штуки
- Лук репчатый 3 штуки
- Корешок петрушки 2 штуки
- Соль по вкусу
- Черный перец горошком 5 зерен
- Лавровый лист 2 листка
- Вода 5 литров

## Приготовление:

- Мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить 1,5 часа после закипания, снимать периодически пену
- Через час после закладки мяса помыть и почистить лук и морковь
- Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке
- На растительном масле медленно обжаривать лук, когда он станет прозрачным – добавить морковь и подождать, пока она станет мягкой
- Пока овощи обжариваются, почистить картофель, нарезать его кубиками
- Мясо извлечь из бульона, снять с костей и нарезать крупными кубиками
- Нарезанное мясо положить обратно в бульон
- В бульон добавить картофель и варить 5—10 минут (зависит от величины кубиков)
- Добавить в суп кислую капусту
- Добавить лук и морковь, затем корень петрушки, перец и лавровый лист

*– Посолить и подождать 5—10 минут... Ура! Можно подавать!*



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Холодец

## Ингредиенты:

- Соль по вкусу
- Свинина 500 грамм
- Чеснок 2 зубчика
- Телятина 500 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Телячья ножка 1 штука
- Бекон 250 грамм
- Зелень по 4—5 веточек (тимьян, петрушка, кинза)
- Говядина 500 грамм

## Приготовление:

- Лук и чеснок для холодца очистить
- Зелень вымыть и связать ниткой в букет
- Положить в кастрюлю телячью ножку, бекон, зелень, лук, чеснок и мясо
- Влить воду и варить на медленном огне 5 часов
- Вынуть мясо и ножку из бульона
- Бульон процедить
- Снять мясо с кости и мелко порубить вместе с говядиной, телятиной и свиной
- Приправить солью и перцем и перемешать
- Переложить мясную массу в форму и влить бульон
- Остудить, затем поместить в холодильник до полного застывания
- Перед подачей на стол холодец можно украсить зеленью



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



# Мясо с подливой

## Ингредиенты:

- Говядина 500 грамм
- Лук репчатый 2 штуки
- Морковь 1 штука
- Мука 1 столовая ложка
- Томатная паста 1 чайная ложка
- Лавровый лист 1 листочка
- Растительное масло по потребности
- Соль и перец по вкусу

## Приготовление:

- Мясо нарезать маленькими кусочками
- Обжарить мясо в растительном масле, пока не образуется румяная корочка
- Обжарить мясо до румяной корочки
- Мелко нашинковать лук и добавить его к мясу
- Натереть морковь, добавить на сковороду и обжарить вместе с мясом
- Перемешать, обжарить еще 2 минуты, влить полстакана воды и тушить до полной готовности мяса
- Примерно за 10 минут до окончания тушения мяса, посолить его, добавить щепотку перца и лавровый лист
- Приправить мясо с овощами перцем
- В половине стакана воды развести томатную пасту с мукой
- Постепенно влить смесь в мясо, не переставая его помешивать
- Тушить 5—8 минут
- Мясо можно подавать с любым гарниром: отварным картофелем или пюре, гречневой кашей, рисом, вермишелью



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Трубочки с вареной сгущенкой

## Ингредиенты:

- Яйца 4 штуки
- Сливочное масло 200 грамм
- Мука 2 стакана
- Сахар 1 стакан
- Подсолнечное масло 1 чайная ложка
- Вареная сгущенка 1 банка

## Приготовление:

- В глубокой чаше взбить яйца
- Затем ввести размягчённое или растопленное на водяной бане сливочное масло
- Не переставая взбивать, постепенно всыпать муку и сахар
- Вымесить тесто по консистенции густой сметаны
- Разогреть вафельницу до нужной температуры
- Смазать её поверхность растительным маслом и выпекать вафли
- Свернуть вафли в трубочку
- Заполнить трубочки вареной сгущенкой
- Сладкие трубочки готовы к чаю!



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Торт «Муравейник»

## Ингредиенты:

### Для теста:

- Маргарин 250 грамм
- Сахар полстакана
- Яйцо 2 штуки
- Соль пол чайной ложки
- Сода пол чайной ложки
- Мука 450 грамм

### Для крема:

- Сливочное масло 200 грамм
- Варёная сгущёнка 1 банка (продается в магазинах)

## Приготовление

- Растопленный маргарин взбить с сахаром до образования пышной массы
- Соединить эту массу со взбитыми венчиком яйцами, солью, содой и перемешать
- Всыпать муку и замесить крутое тесто
- Поставить тесто в холодильник на час
- Охлаждённое тесто пропустить через мясорубку или натереть на крупной тёрке
- Застелить противень пергаментом и выложить на него получившуюся из теста «паутину». Выпекать при температуре 160 °C 20—25 минут
- Пока тесто выпекается, взбить сгущенку с маслом – для крема
- Разломать испёкшееся тесто на мелкие кусочки, хорошенько перемешать их с кремом, сформовать «муравейник» и переложить

*на час-полтора в холодильник*



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



# Назад в СССР – Back in the USSR

Казалось бы, подобрать рецепты по советской кухне проще простого. Ну, чем мы питались? Тем же, в общем, что и все: борщи, супы куриные, котлеты, гуляши с пюре, пельмени, конечно же, каши.

Рецепты не доставляли больших хлопот. Советские домохозяйки умудрялись творить чудеса на кухне из того, что было. До сих пор помнятся вкусы всех этих блюд.

Вот если бы у меня спросили, чтобы я хотела из советской кухни сейчас, в данную минуту, я бы затруднилась в выборе, честное слово. Блюда то были одни и те же, что в пионерском лагере, что в столовой, что в кафе. Разве что дома, все эти же блюда были сытнее и вкуснее...

Да, приготовление многих блюд того времени было делом необременительным, минимум ингредиентов, но от добавки не отказывались. И вовсе не потому, что ходили голодными, а потому, что все было вкусно. А может это просто ностальгия по детству, по юности? Не знаю...

Вы выбрали мясо с подливой и на гарнир картофельное пюре? Я так и знала. Разумеется, ведь, это же одно из самых любимых блюд советского человека!

Да, еще если Вы подобрали к нему салат «Витаминный» – это же классика. И сыт, и здоров! Как говорится, два в одном.

А на первое что? Подождите, не подсказывайте, я сама. На первое у Вас борщ или щи?

Даже, если бы в этих рецептах присутствовали бы другие супы: рассольник, гороховый или вермишелевый на курином бульоне, Вы все равно выбрали бы щи. Уж больно они хороши! Может потому, что капусту квасили мама с папой? А картошку уже выкапывали на даче с Вашей помощью? А лук под эти щи, Вы лично поливали из огородной лейки?

Выходит, все компоненты домашних щей – это результат физического труда всей семьи? Да, так оно и есть. Вот поэтому и тянет снова в детство. Помните? Яркое солнце, запруда и огромные валуны, на которых мы грелись, окунувшись в ледяные воды реки. А потом мама зовет на обед и потчует всех котлетами с картошкой, пирожками с яйцом и зеленым луком и свежим компотом из яблок.

Да, советская кухня сегодня – это прекрасные воспоминания о прошлом – добром, здоровом, правильном. Кусок белого хлеба с маслом, посыпанным сверху сахаром или вишневым вареньем – это и был перекус на весь день. Ничего вкуснее не было, да и не надо было ничего другого!

И все же мы и сегодня готовим эти блюда, которых уже называют советскими, хотя для нас и не было такой классификации...

Следите за выпуском других книг в нашей кулинарной серии – Вы найдете много находок!

А мне пора: приготовлю – ка я щей из кислой капусточки!

# **Словарь кулинарных терминов**

## **А**

**Аль денте** – Означает степень готовности продукта, достаточно твердое и не разваренное.

**Анис** – однолетнее травянистое растение, пряность.

**Анчоусы** – мелкий вид рыбы. Основа для соусов паштетов и приправ

## Б

**Бадьян** – тропическое растение. По вкусу напоминает анис.

**Барбарис** – кустарник с ярко—красными кисловатыми плодами. Используют в маринадах, при варке варенья.

**Безе** – воздушное кондитерское изделие из белка и сахара.

**Бекон** – копченая или малосольная свинина.

**Бешамель** – базовый соус на основе муки, масла и молока.

**Бланширование** – кратковременная обработка продукта кипятком или паром.

**Блендер** – приспособление для взбивания, измельчения и смешивания продуктов.

**Брускеты** – толстые куски поджаренного деревенского хлеба, натертые чесноком и сбрызнутые оливковым маслом.

**Булгур** – крупа из высушенной и обработанной пшеницы.

## **В**

**ВОК** – круглая глубокая сковорода с выпуклым дном  
маленького диаметра

**Волованы** – маленькие стаканчики из слоеного теста.



## Г

**Гарнировать** – добавить к блюду гарнир

**Глясировать** – покрыть изделие сахарной пудрой

**Глазурь** – Кондитерский полуфабрикат, служащим для покрытия поверхности кондитерских изделий.

**Гренки** – поджаренные кусочки хлеба, предварительно обваленные во взбитых яйцах.

## Д

**Дайкон** – сорт белой длинной редьки.

**Десерт** – блюда, завершающие трапезу: сладкая выпечка, фрукты, желе, мороженое.

**Дуршлаг** – предмет кухонной утвари в виде маленькой кастрюли или ковши с отверстиями на дне.

## Ж

**Жал** – деликатес из конины, подгвивный конский жир

**Жая** – деликатес из филейной части конины

### 3

**Заколеровать** – для красивой аппетитной корочки, выдержать готовый продукт в жаркой духовке 5 минут.

**Запанировать** – обваливать в муке или в сухарях.

**Заправить** – ввести в приготовление блюда специи, жиры и пр.

**Зира (кумин)** – пряность индийского тмина

**Зирвак** – жаренный лук с морковью и специями для приготовления плова.

## **И**

**Изнутри** – удалить сердцевину овоща или фрукта

## К

**Карри** – соус или острая приправа из смеси растений пряного вкуса

**Казы** – колбаса из конины

**Карта** – конская толстая кишка, вывернутая наизнанку (жиром внутрь)

**Каперсы** – почки кустарника каперсовых, приправа к салатам и овощным блюдам

**Карамелизировать** – нагревание сахара до состояния сиропа.

**Карбовать** – нанесение насечек в мясо для его смягчения

**Карри** – соус или острая приправа из смеси растений.

**Катык** – квашеное молоко.

**Кнели** – шарики из рыбного и куриного мяса

**Корица** – пряность, используется в кулинарии

**Кориандр** – высушенные семена кинзы

**Кунжут** – пряность для заправки салатов, овощных блюд и выпечки.

**Курт** – солёный сушёный или вареный кисломолочный продукт. Обычно в виде небольших шариков или лепёшечек.



# М

**Мариновать** – пропитать продукт маринадом

**Маш** – небольшие круглые зеленые бобы

# Н

**Нут (турецкий или бараний горох) – бобовая культура**

## О

**Обдать** – погрузить горячий продукт в холодную воду

**Откинуть** – перенести продукт в дуршлаг, для освобождения от жидкости

**Оттяжка** – осветление жидкостей

## П

**Панирование** – обваливание продукта в сухарях

**Пассеровать** – легкое обжаривание продукта в разогретом жире с добавлением муки

**Подпылить** – обработать поверхность мукой для работы над тестом

**Припустить (пушировать)** – варка продукта в малом объеме жидкости

## Р

**Расстойка** – выдержать дрожжевое тесто в плотно закрытой посуде на 30 минут

# Т

**Тушить** — готовить продукт на медленном огне в небольшом количестве жидкости



## Ш

**Шафран** – пряность с ярким ароматом и горьковатым вкусом

**Шпиговать** – наполнить продукт специями, овощами, для получения ароматного мясного продукта

**Шпикачки** – колбаски из смеси свинины и говядины

**Шпинат** – листовое растение со слабовыраженным вкусом и ароматом

**Шужук** – вяленая колбаса из мяса конины

## Щ

**Щепотка** – мера сухого порошкообразного вещества, берется тремя пальцами

## Э

**Эскалоп** – мясная вырезка из нежной филейной части

**Эстрагон (тархун)** – ароматная пряность



Евгения Сихимбаева

# СОВЕТСКАЯ КУХНЯ

ДВАДЦАТЬ ЗНАКОВЫХ РЕЦЕПТОВ

СЕРИЯ КНИГ ПО КУЛИНАРИИ

