



155

рецептов наших бабушек

ГОТОВИМ ИЗ ФАРША

АППЕТИТНЫЕ КОТЛЕТЫ, СОЧНЫЕ ТЕФТЕЛИ,
НЕЖНЕЙШИЕ ФРИКАДЕЛЬКИ И АРОМАТНЫЕ КЕБАБЫ



Scan by Tetyanka & TTT22

ВКУСНО, КАК В ДЕТСТВЕ!

УДК 641/642
ББК 36.991
С30



Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «155 рецептів наших бабусь»

Серия «155 рецептов наших бабушек»

СЕМЕНОВА Світлана Володимирівна
Готуємо з фаршу
(російською мовою)

СЕМЕНОВА Светлана Владимировна
Готовим из фарша

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремей*
Редактор *Є. Н. Біркина*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректори: *О. М. Бояркова,*
Н. В. Сікачина

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Е. Н. Биркина*
Художественный редактор *С. В. Мисьяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректоры: *О. М. Бояркова,*
Н. В. Сикачина

Підписано до друку 18.07.2013.
Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Pragmatica». Ум. друк. арк. 6,0.
Наклад 26 000 пр. Зам. № 86/08.

Подписано в печать 18.07.2013.
Формат 60х90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Pragmatica». Усл. печ. л. 6,0.
Тираж 26 000 экз. Зак. № 86/08.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ttornado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-5759-0 (серия)
ISBN 978-966-14-5760-6 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2620-8 (Россия)

© Семенова С. В., 2013
© «Абсолют-Юни», 2013
© Hemiro Ltd, издание на рус-
ском языке, 2013
© Книжный Клуб «Клуб Семей-
ного Досуга», художествен-
ное оформление, 2013
© ООО «Книжный клуб «Клуб
семейного досуга»», г. Бел-
город, 2013



ВВЕДЕНИЕ

Блюда из фарша люди научились готовить еще в древности. В те времена, когда еще не существовало мясорубок, мясо просто мелко резали. Само слово «фарш» переводится с латинского как «наполнять» или «начинять». Чем сильнее измельчен фарш, тем легче слепить из него котлеты и другие кулинарные изделия.

В настоящее время для приготовления блюд из фарша используют разнообразные сорта мяса, рыбы, птицы, овощи и даже крупы.

Особенной популярностью в кулинарии многих стран мира пользуются котлеты. Само это слово вошло в обиход лишь в конце XIX века. Первоначально котлетой называли кусок мяса с реберной костью, за которую изделие было удобно держать. Однако вскоре в обиход вошли вилки, и тогда наличие костей в котлетах стало не обязательным. С течением времени куски мяса стали панировать и отбивать. Однако термин «котлета» до сих пор используется в странах Европы в прежнем значении, а привычные для нас изделия из рубленого мяса там называют тефтелями.

В России блюда из рубленого мяса готовили с давних пор, однако повсеместное распространение котлет началось лишь после того, как в эпоху правления Петра I в стране появились печи, приспособленные для жаренья (ведь русская печь больше подходит для варки, томления и тушения).

С тех пор было придумано огромное количество разнообразных рецептов котлет и других изделий из рубленого мяса, многие из которых приведены на страницах данной книги. Благодаря пошаговым инструкциям и красочным иллюстрациям приготовить любое из описанных здесь блюд сможет не только опытная домохозяйка, но и начинающий кулинар.



КОТЛЕТЫ

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОРКОВЬЮ

600 г говядины	1 яйцо
100 г моркови	150 г томатного
100 г корня	соуса
сельдерея	50 мл растительного
100 г репчатого лука	масла
100 г пшеничного	Молотый черный
хлеба	перец и соль по вкусу
100 мл молока	



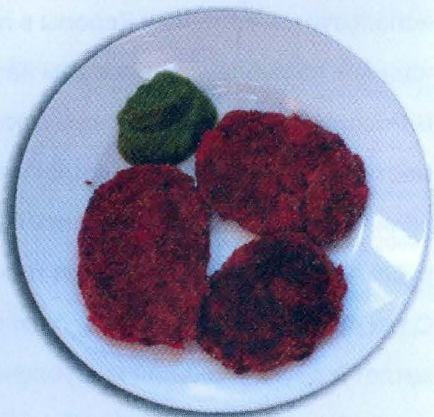
1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и луком.

2 Корень сельдерея и морковь натереть на крупной терке, соединить с фаршем, добавить яйцо, черный перец и соль.

3 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты и обжарить их в растительном масле. Котлеты разложить по тарелкам и подать на стол с томатным соусом.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ШАМПИНЬОНАМИ

600 г говядины	20 г столовой горчицы
300 г шампиньонов	20 мл лимонного сока
100 г сладкого перца	50 г панировочных
200 г репчатого лука	сухарей
1 яйцо	80 мл растительного
40 г зелени (базилик, петрушка, мята)	масла
2 зубчика чеснока	50 мл оливкового масла
30 г зеленого перца чили	Молотый красный
30 г каперсов	и черный перец и соль
	по вкусу



6 порций

1 Мясо пропустить через мясорубку. Грибы измельчить, обжарить вместе с нашинкованным луком и сладким перцем в растительном масле (20 мл), соединить с фаршем, добавить яйцо, черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, смешанных с красным перцем, и обжарить в растительном масле (60 мл).

2 В чашу блендера выложить зелень, чеснок, перец чили и каперсы, добавить горчицу, оливковое масло, лимонный сок, посолить, поперчить и взбить. Котлеты разложить по порционным тарелкам и подать на стол с соусом.



КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ



4 порции

500 г говядины
200 г репчатого лука
80 г огурцов
30 г сладкого перца
1 яйцо
100 г консервированного зеленого горошка
100 мл молока
100 г пшеничного хлеба
50 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
10 г зелени петрушки
Молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и луком, добавить яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 2 Котлеты разложить по тарелкам, украсить кружочками огурцов, полукольцами сладкого перца, зеленым горошком и посыпать нарубленной зеленью петрушки.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г говядины
400 г отварного картофеля
100 г помидоров
150 г консервированного зеленого горошка
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
1 яйцо
40 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
10 г зелени укропа и петрушки
Молотый черный перец и соль по вкусу



4 порции

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, влить оставшееся молоко, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 3 Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать отварным картофелем, ломтиками помидоров, зеленым горошком и украсить веточками петрушки и укропа.



КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ОСТРЫЕ

1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком (200 г) и чесноком (2 зубчика), добавить размоченные в молоке овсяные хлопья, яйца, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить в 50 мл растительного масла.

2 Кетчуп влить в сотейник, добавить сахар, измельченный чеснок (2 зубчика) и нашинкованный репчатый лук (10 г). Залить полученным соусом котлеты за 2 минуты до готовности.

3 Картофель нарезать ломтиками, посыпать черным перцем, солью и обжарить в 50 мл растительного масла. Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофелем, посыпанным нарубленным зеленым луком, и помидорами черри, украсить листьями салата и зеленью петрушки и базилика.

500 г говядины
400 г картофеля
300 г репчатого лука
4 зубчика чеснока
2 яйца
200 мл молока
200 г овсяных хлопьев
200 мл кетчупа
100 г сахара
50 г помидоров черри
50 г панировочных сухарей
100 мл растительного масла
30 г листового салата
20 г зеленого лука
20 г зелени петрушки
10 г зелени базилика
Молотый черный перец
и соль по вкусу





КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ



500 г говядины	30 г кетчупа
150 г отварного риса	50 г панировочных сухарей
180 г сладкого перца	100 г сливочного масла
150 г репчатого лука	50 г листового салата
70 г острого перца	Молотый черный перец и соль по вкусу
50 г моркови	
1 яйцо	
50 г столовой горчицы	
30 г острого томатного соуса	

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком (100 г) и сладким перцем (80 г), соединить с рисом, добавить яйцо, горчицу, томатный соус, черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в масле.
- 2 Котлеты разложить по тарелкам, полить кетчупом и украсить цветами, вырезанными из моркови, острого и оставшегося сладкого перца, и кольцами лука (50 г) на листьях салата.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕКОНОМ

400 г говядины
300 г отварного картофеля
100 г репчатого лука
100 г баклажанов
100 г кабачков
100 г сладкого перца
100 г помидоров
100 г бекона
1 яйцо
30 г картофельного крахмала
50 г пшеничной муки
100 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу



- 1 Мясо пропустить через мясорубку, соединить с размятым в пюре картофелем и мелко нарезанным беконом, добавить нарубленный лук, крахмал, яйцо, черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле (50 мл).
- 2 Кабачки и баклажаны нарезать кружками, помидоры и сладкий перец — кубиками. Обжарить овощи в оставшемся растительном масле, посолить и поперчить. Котлеты разложить по тарелкам и гарнировать овощным рагу.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ХРЕНОМ

500 г говядины
100 г репчатого лука
1 яйцо
50 г корня хрена
10 г горчичного соуса
50 мл растительного
масла
40 г листового салата
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции



1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо, натертый на мелкой терке корень

хрена, немного воды, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обмазать их горчичным соусом и обжарить в растительном масле.

2 Готовые котлеты разложить по порционным тарелкам на листья салата.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО ШПИКОМ



5 порций

600 г говядины
150 г свиного шпика
200 мл мясного бульона
100 г репчатого лука
100 г корншонов
50 г сладкого перца
20 г перца чили
1 яйцо
40 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
70 г листового салата
50 г цикорного салата
20 г зелени укропа и петрушки
Молотый черный перец и соль
по вкусу

1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить мелко нарезанный шпик, яйцо, черный перец и соль.

2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

3 Котлеты разложить по тарелкам на листья салата, украсить кольцами сладкого перца, ломтиками цикорного салата, корншонами, стручками перца чили и зеленью укропа и петрушки.



КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ГРИБАМИ



4 порции

400 г телятины
200 г гречневой крупы
100 г репчатого лука
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
2 яйца
30 г сушеных грибов
80 мл растительного масла
20 г зелени укропа
Молотый черный перец и соль
по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. Предварительно замоченные грибы мелко нарезать и обжарить вместе с нашинкованным луком в растительном масле (30 мл). Из гречневой крупы сварить кашу, дать остыть, соединить с грибами и фаршем, добавить яйца, черный перец и соль.
- 2 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты и обжарить их в оставшемся растительном масле. Котлеты выложить на блюдо и украсить веточками укропа.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ПШЕНИЦЕЙ

500 г телятины
300 г картофельного пюре
200 г копченого сала
100 г репчатого лука
50 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
30 г пророщенных зерен пшеницы
50 г помидоров черри
20 мл лимонного сока
30 г шнитт-лука
10 г зелени майорана
Молотый черный перец и соль по вкусу

5 порций



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с салом и луком, добавить черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 2 Котлеты разложить по тарелкам на подушку из картофельного пюре, сбрызнуть лимонным соком и украсить пророщенными зернами пшеницы, помидорами черри, перьями шнитт-лука и зеленью майорана.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С СЫРОМ



500 г телятины
400 г картофеля
100 г пшеничного хлеба
200 мл молока
2 яйца
200 г консервированного зеленого горошка
100 г сыра твердых сортов
50 г панировочных сухарей
150 г сливочного масла
50 мл растительного масла
50 г зеленого лука
Молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке (100 мл) хлебом. Размяченное сливочное масло (100 г) соединить с натертым сыром и фаршем, добавить яйца, черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 2 Картофель отварить в подсоленной воде, размять в пюре и заправить сливочным маслом (50 г) и молоком (100 мл). Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофельным пюре, зеленым горошком и перьями зеленого лука.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ОВОЩНЫМ РАГУ

500 г телятины
100 г баклажанов
100 г сладкого перца
100 г кабачков
100 г помидоров
200 г репчатого лука
2 яйца
100 г пшеничной муки
50 г панировочных сухарей
100 мл растительного масла
Сахар, молотый черный перец и соль по вкусу



- 1 Баклажаны, кабачки, сладкий перец, лук (100 г), помидоры нарезать кубиками и тушить под крышкой в растительном масле (50 мл) до мягкости овощей, затем посолить, поперчить, добавить сахар и перемешать.
- 2 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком (100 г), добавить яйца, муку, черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся масле. Котлеты разложить по тарелкам и гарнировать овощным рагу.



КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С БРЫНЗОЙ

6 порций



500 г свинины
200 г брынзы
100 г сметаны
100 г йогурта
100 г панировочных сухарей
100 г пшеничной муки
80 мл растительного масла
50 г листового салата
100 г зеленого лука
Молотый черный перец и соль
по вкусу

КУЛИНАРНЫЙ СОВЕТ

Вместо брынзы можно использовать адыгейский сыр.

- 1 Мясо пропустить через мясорубку, добавить размятую брынзу, сметану, йогурт, панировочные сухари, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле. Котлеты разложить по тарелкам на листья салата и гарнировать нарубленным зеленым луком.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

500 г свинины
100 г репчатого лука
50 г зеленого сладкого перца
50 г красного сладкого перца
40 мл растительного масла
40 г пшеничной муки
30 мл столового уксуса
10 г зелени петрушки
10 г зелени кинзы
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рубленую зелень петрушки и кинзы, уксус, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать и поместить в холодильник на 1 час, затем сформовать из него котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле.
- 2 Котлеты разложить по тарелкам, украсить нарезанным соломкой зеленым сладким перцем и ломтиками красного сладкого перца.



КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С БРЮКВОЙ



6 порций

1 Мясо пропустить через мясорубку. Брюкву нарезать кубиками, залить горячей водой на 15 минут, затем откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю, залить кипятком и отварить.

2 Дать брюкке остыть, пропустить через мясорубку, соединить с фаршем, добавить яйца, 80 г топленого масла, 200 г панировочных сухарей, мускатный орех и соль.

3 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в оставшихся панировочных сухарях и обжарить в топленом масле.

4 Картофель крупно нарезать, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Белокочанную капусту и морковь нашинковать. Краснокочанную капусту и лук-шалот измельчить. Огурцы нарезать кубиками, посыпать солью, тмином и заправить оливковым маслом.

5 Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать овощами и украсить ломтиком помидоров, нарубленным листовым салатом и рукколой.

400 г свинины
400 г картофеля
300 г брюквы
200 г белокочанной капусты
200 г краснокочанной капусты
100 г огурцов
100 г лука-шалота
50 г моркови
50 г помидоров
4 яйца
300 г панировочных сухарей
130 г топленого масла
50 мл растительного масла
30 мл оливкового масла
50 г листового салата
30 г рукколы
Молотый тмин, молотый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу



КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

500 г свинины
50 г шпика
300 г репчатого лука
40 г пшеничной муки
40 мл растительного масла
30 г зеленого лука
Молотый черный перец
и соль по вкусу



4 порции

1 Мясо пропустить через мясорубку вместе со шпиком и репчатым луком, затем добавить нашинкованный зеленый лук, черный перец и соль.

2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С КАБАЧКАМИ



5 порций

400 г свинины
400 г картофеля
300 г кабачков
100 г репчатого лука
100 г маринованных грибов
100 г творога
2 яйца
60 г пшеничной муки
50 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
30 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу

1 Мясо пропустить через мясорубку. Кабачки натереть на крупной терке, посолить, отжать сок, соединить с фаршем, добавить яйца, муку, протертый сквозь сито творог, черный перец и соль.

2 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Картофель нарезать и отварить в подсоленной воде. Лук нарезать полукольцами и смешать с грибами. Котлеты разложить по тарелкам и гарнировать картофелем, посыпав его нашинкованной зеленью укропа, и грибами с луком.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С КАЛЬМАРАМИ



6 порций

500 г свинины
200 г очищенных кальмаров
200 г пшеничного хлеба
100 мл молока
1 яйцо
50 г панировочных сухарей
40 мл растительного масла
30 г листового салата
30 г зелени шпината
30 г зелени базилика
20 г зелени рукколы
Молотый черный перец и соль
по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с кальмарами и размоченным в молоке хлебом, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 3 Котлеты разложить по тарелкам и украсить салатом из зелени.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С КОНЬЯКОМ

500 г свинины
200 г репчатого лука
150 мл молока
50 мл коньяка
1 яйцо
60 г пшеничной муки
100 г топленого масла
50 г листового салата
Зелень, молотый черный
перец и соль по вкусу



4 порции

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо, коньяк, молоко, муку (20 г), черный перец и соль. Фарш тщательно пере-

мешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в оставшейся муке и обжарить в топленом масле.

- 2 Котлеты разложить по тарелкам на листья салата и украсить зеленью.



КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ

500 г свинины	130 мл растительного
400 г грибов	масла
400 г картофеля	10 г зелени петрушки
100 г репчатого лука	10 г перца чили
2 зубчика чеснока	Молотый черный
1 яйцо	перец и соль по вкусу
150 г панировочных	
сухарей	

4 порции



1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить измельченный чеснок и перец чили, рубленую зелень петрушки, панировочные сухари (50 г), яйцо, черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты, обвалить их в оставшихся сухарях и обжарить в растительном масле (80 мл).

2 Грибы нарезать, посолить и обжарить в растительном масле (30 мл). Муку обжарить на оставшемся масле, влить сливки, соль, черный перец, довести до кипения, добавить грибы и прогреть. Картофель отварить в подсоленной воде. Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофелем, полить соусом и украсить веточками петрушки.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С САЛАТОМ



500 г свинины	5 яиц
200 г тофу	40 г панировочных
100 г репчатого лука	сухарей
100 г пшеничного хлеба	50 г сливочного масла
100 мл молока	50 мл растительного
100 г консервированного	масла
сладкого перца	50 мл соевого соуса
100 г консервированных	Молотый черный перец
помидоров	и соль по вкусу

4 порции

1 4 яйца сварить вкрутую и очистить. Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, луком, подготовленными яйцами, добавить оставшееся яйцо, черный перец и соль, перемешать и сформовать котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

2 Тофу нарезать кубиками, смешать с измельченными помидорами и сладким перцем и заправить соевым соусом. Котлеты разложить по тарелкам и гарнировать салатом.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ



4 порции

400 г отварной свинины
200 г картофеля
50 г огурцов
50 г моркови
1 яйцо
100 мл молока
50 г сыра твердых сортов
50 г кетчупа
50 г пшеничной муки
50 г сливочного масла
Молотый черный перец и соль
по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку. Картофель отварить, размять в пюре, добавив молоко, соединить с фаршем, добавить яйцо, натертый на крупной терке сыр, черный перец и соль.
- 2 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в муке и обжарить на сливочном масле. Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать тертой морковью, нарезанными полосками огурцами и подать на стол с кетчупом.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ПШЕННОЙ КАШЕЙ

500 г свинины
150 г репчатого лука
150 г пшена
1 яйцо
20 г зеленого лука
30 г дижонской горчицы
50 г сливочного масла
50 мл растительного масла
20 г листового салата
Молотый черный перец и соль
по вкусу



4 порции

- 1 Мясо пропустить через мясорубку. Пшено сварить в подсоленной воде, дать остыть, соединить с обжаренным в сливочном масле репчатым луком (100 г) и фаршем, добавить яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты и обжарить их в растительном масле.
- 2 Котлеты разложить по тарелкам, украсить листьями салата, кольцами оставшегося репчатого лука, горчицей и перьями зеленого лука.



КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С РЫЖИКАМИ

500 г свинины
300 г рыжиков
100 г репчатого лука
1 яйцо
100 г пшеничной муки
60 мл растительного
масла
20 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу



6 порций

- 1 Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с грибами и луком, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле. Котлеты выложить на блюдо и украсить зеленью укропа.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С СОЕВЫМ СОУСОМ



4 порции

600 г свинины
200 г макарон
10 мл соевого соуса
10 мл водки
2 яйца
40 г пшеничной муки
50 мл растительного масла
40 г сливочного масла
10 мл оливкового масла
60 г листового салата
20 г зеленого лука
10 г молотого имбиря
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку, добавить соевый соус, водку, оливковое масло, 1 яйцо, нашинкованный зеленый лук, имбирь, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обмакнуть их во взбитое яйцо, затем обвалять в муке и обжарить в растительном масле.
- 3 Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, заправить сливочным маслом, разложить вместе с котлетами по тарелкам на листья салата (40 г) и посыпать нарубленным оставшимся салатом.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С КАПУСТОЙ



500 г свинины	50 г кетчупа
200 г белокочанной капусты	100 мл растительного масла
200 г репчатого лука	50 г сливочного масла
100 г шампиньонов	40 г листового салата
100 г пшеничного хлеба	10 г зелени укропа
100 мл молока	Молотый черный перец и соль по вкусу
2 яйца	
40 г лимона	

6 порций

- 1 Капусту нарезать, обжарить вместе с измельченными грибами и луком в растительном масле (40 мл) и посолить. Мясо и подготовленные овощи дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить сливочное масло, яйца, черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты и обжарить их в оставшемся растительном масле.
- 2 Котлеты разложить по тарелкам на листья салата, полить кетчупом и украсить полукружиями лимона и веточками укропа.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ТВОРОГОМ

400 г свинины	2 зубчика чеснока
300 г моркови	100 г консервированной кукурузы
200 г творога	60 мл растительного масла
200 г лапши	50 г листового салата
100 г сливочного масла	Молотый черный перец и соль по вкусу
100 г сметаны	
1 яйцо	
20 г майонеза	



5 порций

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с творогом, добавить яйцо, сливочное масло (50 г), черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты и обжарить их в растительном масле. Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, заправить оставшимся сливочным маслом.
- 2 Морковь натереть на мелкой терке и смешать с нашинкованным чесноком и майонезом.
- 3 Котлеты разложить по тарелкам на листья салата и гарнировать вермишелью, салатом из моркови и консервированной кукурузой.



КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ЯБЛОКАМИ

500 г свинины
150 г яблок
100 г панировочных
сухарей
50 мл растительного
масла
20 г зелени майорана
10 г зелени розмарина
Молотый мускатный орех,
молотый черный перец
и соль по вкусу



4 порции

1 Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с яблоками и зеленью майорана (10 г), добавить мус-

катный орех, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

2 Котлеты выложить на блюдо и украсить веточками майорана (10 г) и розмарина.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ШАМПИНЬОНАМИ



4 порции

500 г свинины
200 г свежих шампиньонов
100 г репчатого лука
60 г помидоров
40 г консервированных
шампиньонов
1 яйцо
100 г панировочных
сухарей
80 мл растительного
масла
50 г зелени петрушки
30 г листового салата
Молотый черный перец
и соль по вкусу

1 Мясо пропустить через мясорубку с луком и грибами, добавить яйцо, черный перец и соль. Массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

2 Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать консервированными шампиньонами и ломтиками помидоров, украсить листьями салата, рубленой зеленью и веточками петрушки.



КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ДАЙКОНОМ



500 г свинины
100 г очищенных креветок
60 г дайкона
1 яйцо
30 г горчицы с зернами
30 г крахмала
50 г пшеничной муки
50 мл растительного масла
40 г листового салата
Соль по вкусу

- 1 Мясо, креветок и дайкон пропустить через мясорубку, добавить яйцо, крахмал и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле.
- 2 Котлеты разложить по порционным тарелкам и украсить листьями салата и горчицей.

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА С ОРЕХАМИ

500 г филе кролика
400 г картофеля
200 г репчатого лука
100 г помидоров
100 г огурцов
2 яйца
50 г ядер грецких орехов
20 г тертой лимонной цедры
50 г панировочных сухарей
100 г топленого масла
50 мл растительного масла
20 г зелени укропа и петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и грецкими орехами, добавить яйца, лимонную цедру, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в топленом масле.
- 3 Картофель нарезать соломкой, посолить и обжарить в растительном масле.
- 4 Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофелем, кружочками помидоров и огурцов и украсить зеленью петрушки и укропа.



КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА С КАРТОФЕЛЕМ



500 г филе кролика
100 г картофеля
50 г моркови
50 г огурцов
150 мл молока
50 г пшенной крупы
1 яйцо
20 г кетчупа
50 г пшеничной муки
60 мл растительного масла
Молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку. Пшено промыть, отварить в подсоленном молоке и дать остыть. Картофель отварить, размять в пюре, соединить с мясным фаршем и пшенной кашей, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2 Массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалить их в муке и обжарить в растительном масле. Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать тертой морковью, нарезанными полосками огурцами и полить кетчупом.

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА С КАПУСТОЙ

400 г филе кролика
400 г квашеной капусты
200 г картофеля
200 г шпика
2 яйца
20 г майонеза
60 мл растительного масла
60 г листового салата
10 г зелени петрушки

Молотый черный перец по вкусу

8 порций



- 1 Квашеную капусту промыть, мелко нарезать, обжарить со шпиком, влить немного воды и тушить 15 минут.
- 2 Картофель натереть на крупной терке, добавить в сковороду с капустой, тушить еще 10 минут и дать остыть.
- 3 Мясо пропустить через мясорубку вместе с квашеной капустой и картофелем, добавить яйца и черный перец.
- 4 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты и обжарить в растительном масле. Котлеты разложить по тарелкам на листья салата, украсить майонезом и веточками петрушки.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА С ОВОЩАМИ



500 г филе кролика	100 мл молока
200 г майонеза	1 яйцо
200 г сладкого перца	50 мл растительного масла
200 г огурцов	50 г листового салата
100 г мини-моркови	30 г зелени петрушки
100 г консервированного зеленого горошка	Молотый черный перец и соль по вкусу
100 г пшеничного хлеба	

5 порций

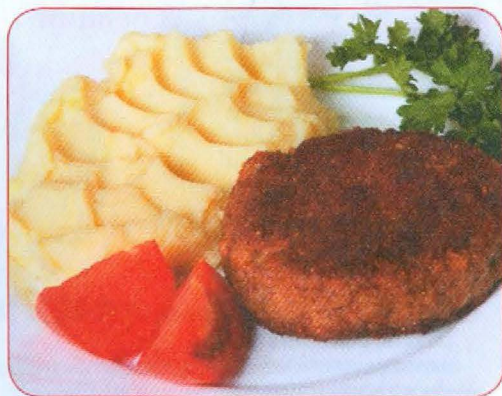
Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, влить оставшееся молоко, добавить яйцо, майонез, черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты и обжарить их в масле.

1 Сладкий перец нарезать полосками, огурцы — кружочками. Морковь отварить. Котлеты разложить по тарелкам на листья салата, гарнировать овощами, зеленым горошком и украсить зеленью петрушки.

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА С АНЧОУСАМИ

300 г филе кролика	50 мл растительного масла
400 г картофеля	50 г сливочного масла
100 г репчатого лука	10 г зелени петрушки
60 г помидоров	Молотый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу
1 яйцо	
200 мл молока	
100 г оливок	
50 г филе анчоусов	
20 г тертой цедры лимона	
150 г панировочных сухарей	

4 порции



1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и оливками, добавить яйцо, панировочные сухари (80 г), измельченное филе анчоусов, лимонную цедру, мускатный орех, черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в оставшихся панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

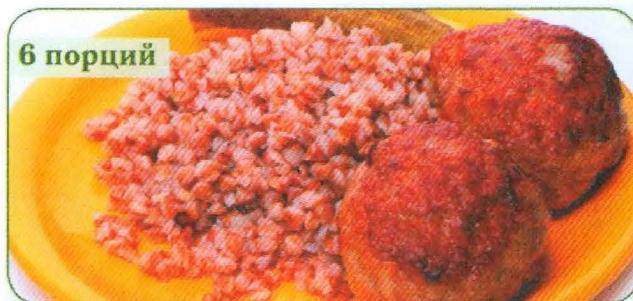
2 Картофель отварить в подсоленной воде, размять в пюре, заправить сливочным маслом и молоком.

3 Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофельным пюре и ломтиками помидоров, украсить веточками петрушки.



КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА С СЕЛЬДЕРЕЕМ

6 порций



600 г филе кролика
200 г репчатого лука
100 г корня сельдерея
100 г отварного риса
2 яйца
2 зубчика чеснока
300 г гречневой каши
100 г маринованных огурцов
80 г пшеничной муки
50 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить натертый на крупной терке ко-

рень сельдерея, рис, яйца, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле.

2 Котлеты разложить по тарелкам и гарнировать гречневой кашей и маринованными огурцами.

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА С ГРИБАМИ

500 г филе кролика
200 г грибов
100 г пшеничного хлеба
1 яйцо
400 г картофеля
100 мл молока
150 г отварной моркови
150 г отварного зеленого горошка
50 г сметаны
50 г пшеничной муки
150 мл растительного масла
10 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу



5 порций

1 Мясо и грибы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить яйцо, сметану, черный перец и соль. Массу тщательно перемешать и сформовать из нее котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле (100 мл).

2 Картофель отварить в подсоленной воде. Морковь нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком, посолить и заправить оставшимся растительным маслом. Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофелем, салатом и посыпать нарубленной зеленью укропа.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА С ХРЕНОМ



500 г филе кролика
400 г картофеля
100 г репчатого лука
200 мл молока
1 яйцо
50 г корня хрена
10 г столовой горчицы
100 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
50 г сливочного масла
40 г листового салата
Молотый черный перец и соль
по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и корнем хрена, добавить яйцо, горчицу, немного воды, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.
- 2** Картофель отварить в подсоленной воде, размять в пюре, заправить сливочным маслом и молоком. Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофельным пюре и украсить листьями салата.

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА С ШАМПИНЬОНАМИ

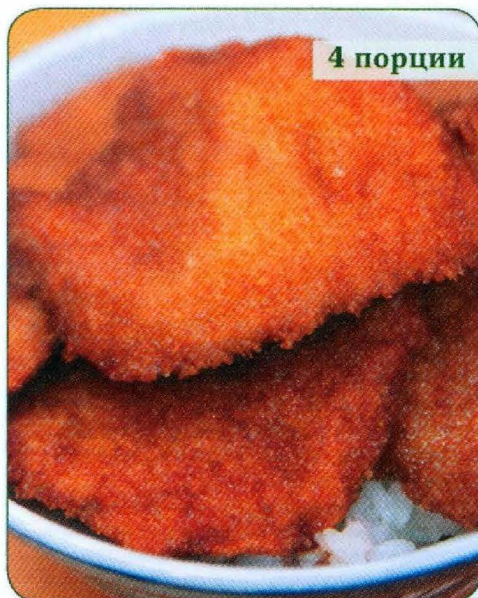
300 г филе кролика
300 г шампиньонов
100 г репчатого лука
50 г сладкого перца
1 яйцо
50 г сметаны
50 г пшеничной муки
2 зубчика чеснока
100 г панировочных сухарей
40 мл растительного масла
50 г листового салата
Молотый черный перец
и соль по вкусу



- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с грибами, чесноком и луком, добавить яйцо, сметану, муку, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 3** Котлеты разложить по тарелкам на листья салата и украсить нарезанным кольцами сладким перцем.



КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ



4 порции

500 г филе курицы
50 мл сливок
100 г пшеничного хлеба
1 яйцо
200 мл молока
40 г панировочных сухарей
50 г сливочного масла
40 мл растительного масла
Молотый черный перец и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, сливки, черный перец, соль и снова пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. В фарш добавить яйцо и тщательно все перемешать.
- 2** Из полученной массы сформовать котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С БРОККОЛИ

400 г филе курицы
200 г брокколи
200 г риса
100 г пшеничной муки
80 г сметаны
2 яйца
3 зубчика чеснока
50 г панировочных сухарей
50 г сливочного масла
40 мл растительного масла
10 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу



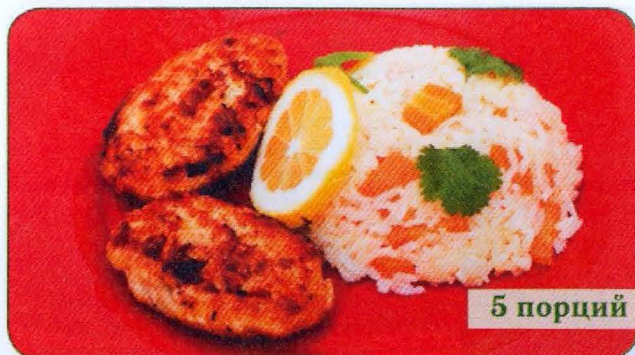
4 порции

- 1** Брокколи отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку вместе с мясом и чесноком, добавить сметану, муку, яйца, черный перец и соль. Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 2** Рис отварить в подсоленной воде, размять и заправить сливочным маслом. Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать рисом и украсить веточкой петрушки.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С ВЕТЧИНОЙ



500 г филе курицы
70 г ветчины
50 г отварной моркови
200 г риса
100 г пшеничной муки
100 мл молока
40 г лимонов
100 мл растительного масла
50 г сливочного масла
10 г зелени кинзы
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Мясо отварить и пропустить через мясорубку вместе с ветчиной. Муку обжарить в растительном масле (50 мл), влить молоко и варить, постоянно помешивая, до загустения, затем остудить и добавить в фарш вместе с черным перцем и солью. Тщательно все перемешать и убрать в холодильник на 1 час.
- 2 Из фарша сформовать котлеты и обжарить в оставшемся растительном масле. Рис отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом и смешать с нарубленной морковью. Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать рисом и украсить кружочками лимона и веточками кинзы.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

500 г филе курицы
200 г отварного риса
100 г репчатого лука
100 г чернослива (без косточек)
100 г плавленого сыра
1 яйцо
30 мл соевого соуса
50 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
30 г сливочного масла
20 г зелени шпината
Молотые орехи, молотый черный перец и соль по вкусу



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо, черный перец и соль, перемешать, сформовать лепешки. Положить на середину каждой ломтик сыра и половинку чернослива, соединить края, обвалять котлеты в сухарях и обжарить в растительном масле.
- 2 Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать рисом с рубленой зеленью шпината и молотыми орехами и подать на стол с соевым соусом.



КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ



400 г филе курицы
100 г гречневой каши
100 г репчатого лука
50 г помидоров
2 зубчика чеснока
1 яйцо
50 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
10 г зелени базилика
10 г зелени розмарина
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с гречневой кашей, луком и чесноком, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 3** Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать кружочками помидоров и украсить зеленью розмарина и базилика.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С КУКУРУЗОЙ

500 г филе курицы
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
1 яйцо
200 г консервированной кукурузы
30 г пшеничной муки
50 мл растительного масла
Куркума, молотый черный перец и соль по вкусу



- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и кукурузой, добавить яйцо, куркуму, черный перец и соль.
- 2** Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ



500 г филе курицы	50 г сливочного масла
300 г белокочанной капусты	30 мл растительного масла
200 г риса	20 мл оливкового масла
100 г зеленого лука	20 г листового салата
50 г моркови	Молотый черный перец и соль по вкусу
1 яйцо	
2 зубчика чеснока	
50 г манной крупы	
20 мл соевого соуса	
40 г панировочных сухарей	

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с зеленым луком и чесноком, добавить яйцо, манную крупу, черный перец и соль. Фарш перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в разогретой до 200 °С духовке 40 минут.
- 2 Рис отварить в подсоленной воде и заправить сливочным маслом. Капусту нашинковать, смешать с натертой на крупной терке морковью, добавить соль и заправить оливковым маслом. Котлеты разложить по тарелкам на подушку из риса, полить соевым соусом, гарнировать салатом и украсить листьями салата.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С ЯИЧНИЦЕЙ

100 г филе курицы	50 г листового салата
20 г сливочного масла	3 яйца
200 г картофеля	Черный перец горошком, молотый
40 г репчатого лука	черный перец и соль по вкусу
40 г кабачков	
40 г баклажанов	
80 мл растительного масла	



- 1 Кабачки и баклажаны очистить от кожицы, пропустить через мясорубку вместе с луком и мясом, добавить 1 яйцо, посолить, поперчить, перемешать, сформовать котлеты и обжарить их в растительном масле (50 мл).
- 2 В сковороде растопить сливочное масло, разбить в нее 2 яйца так, чтобы желтки оста-

лись целыми, посолить и довести до готовности на слабом огне. Картофель нарезать соломкой, посолить и обжарить в оставшемся растительном масле. Котлеты и яичницу разложить по тарелкам, гарнировать жареным картофелем и украсить листьями салата и горошиной черного перца.



КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ



500 г филе курицы
400 г картофеля
100 г репчатого лука
50 г помидоров
50 г свежих огурцов
40 г маринованных
огурцов
220 г майонеза
100 мл молока
1 яйцо
1 зубчик чеснока
50 г сливочного масла
30 мл растительного
масла
30 г зелени петрушки
20 г зелени укропа
20 г листового салата
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо, 100 г майонеза, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, выдержать в холодильнике 1 час, затем сформовать из него котлеты, выложить их на смазанный растительным маслом противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке 45 минут.
- 3** Картофель отварить в подсоленной воде, размять в пюре и заправить молоком и сливочным маслом.
- 4** Помидоры и свежие огурцы нарезать кусочками, посолить, поперчить и заправить майонезом.
- 5** Оставшийся майонез смешать с измельченным чесноком и нашинкованной зеленью укропа.
- 6** Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофельным пюре и ломтиками соленых огурцов на листе салата и посыпать нарубленной зеленью петрушки. Отдельно подать салат и острый соус.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С КУСКУСОМ

500 г филе курицы
200 г кускуса
100 г пшеничного хлеба
100 г сливочного масла
1 яйцо
2 зубчика чеснока

200 г лечо
50 г пшеничной муки
50 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде хлебом и чесноком, добавить 50 г сливочного масла, яйцо, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле.
- 3 Кускус залить кипятком, посолить, накрыть крышкой и оставить на 7–10 минут, после чего заправить оставшимся сливочным маслом.
- 4 Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать кускусом и полить лечо.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ

500 г филе курицы
200 г отварного риса
100 г репчатого лука
1 яйцо
40 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и рисом, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.





КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С УКРОПОМ



500 г филе курицы
30 г зеленого лука
20 г зелени укропа
1 яйцо
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
40 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
Шафран, молотый черный
перец и соль по вкусу

4 порции

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить яйцо, мелко нарубленную зелень, шафран, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ НА ГРИЛЕ

500 г филе курицы
150 г репчатого лука
100 г сладкого перца
160 г моркови
100 г кабачков
1 яйцо
50 г томатного соуса
60 мл растительного масла
30 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу



4 порции

- 1** Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты и обжарить их на сковороде-гриль в растительном масле (30 мл).
- 2** Сладкий перец, морковь и кабачки крупно нарезать, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле (30 мл).
- 3** Котлеты разложить по тарелкам, полить томатным соусом, гарнировать овощами и посыпать измельченной зеленью укропа.



КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С ШАМПИНЬОНАМИ

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с грибами (оставив немного для салата) и размоченным в молоке хлебом, добавить сметану, посолить, поперчить и перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 2 Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде и обжарить вместе с нарубленной зеленью петрушки в сливочном масле.
- 3 Помидоры и огурцы нарезать ломтиками, добавить нарезанный кольцами лук, порванный руками листовой салат, ломтики оставшихся шампиньонов, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.
- 4 Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать цветной капустой, салатом и украсить ломтиками лимона.

500 г филе курицы
400 г цветной капусты
200 г свежих шампиньонов
100 г помидоров
100 г огурцов
50 г репчатого лука
100 г пшеничного хлеба
200 мл молока
70 г сметаны
50 г лимонов
50 г панировочных сухарей
100 мл растительного масла
50 г сливочного масла
30 мл оливкового масла
20 г зелени петрушки
20 г листового салата
Молотый черный перец
и соль по вкусу





КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ В ПАНИРОВКЕ



300 г картофеля
200 г филе курицы
50 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
30 г сливочного масла
30 г куриной печенки
200 мл молока
60 г листового салата
60 г майонеза
100 г ржаного хлеба
1 яйцо
Соль по вкусу

- 1 Куриную печень обжарить в растительном масле (10 мл) и дать остыть. Ржаной хлеб размочить в молоке (50 мл) и дважды пропустить через мясорубку вместе с куриным филе и подготовленной печенкой. Затем добавить яйцо, майонез, соль и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся растительном масле.
- 2 Картофель отварить в подсоленной воде, затем растолочь, влить оставшееся горячее молоко, добавить сливочное масло и взбить с помощью блендера. Готовые котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофельным пюре и украсить листьями салата.

КОТЛЕТЫ ИЗ УТКИ

500 г филе утки
400 г картофеля
100 г пшеничного хлеба
300 мл молока
1 яйцо
2 зубчика чеснока
50 г пшеничной муки
100 г сливочного масла
20 г зеленого лука
Молотый черный перец
и соль по вкусу



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке (100 мл) хлебом и чесноком, добавить яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в муке и обжарить на сливочном масле (50 г).
- 2 Картофель отварить в подсоленной воде, размять в пюре, заправить сливочным маслом (50 г) и молоком (200 мл). Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофельным пюре и украсить перьями и нарубленным зеленым луком.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНКИ



500 г говяжьей печени
300 г пшеничного хлеба
200 мл молока
2 яйца
50 мл растительного масла
50 г клюквы
10 г зелени укропа
Пшеничная мука – сколько
потребуется
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Печенку пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить яйца, столько муки, чтобы получилась густая масса, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты и обжарить их в растительном масле. Котлеты разложить по тарелкам и украсить веточками клюквы и зеленью укропа.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНОЙ ПЕЧЕНКИ

500 г свиной печени
150 г репчатого лука
100 г картофеля
100 г сладкого перца
100 мл растительного
масла
80 г пшеничной муки
80 г листового салата
50 г зеленого лука
1 яйцо
Молотый черный перец
и соль по вкусу



- 1 Печенку, картофель и репчатый лук пропустить через мясорубку, ввести яйцо и муку, посолить, поперчить и тщательно перемешать.
- 2 Полученную массу ложкой выкладывать на сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать с обеих сторон.
- 3 Готовые котлеты выложить на тарелку, выстланную листьями салата, и украсить соломкой из сладкого перца и нарубленным зеленым луком.



КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНКИ



500 г куриной печени
200 г шампиньонов
200 г отварного риса
200 г пшеничного хлеба
200 г репчатого лука
50 г огурцов
100 мл молока
100 г пшеничной муки
2 яйца
100 г панировочных сухарей
110 мл растительного масла
40 г сливочного масла
Тмин, молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Печенку пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить панировочные сухари, нашинкованный и обжаренный в растительном масле (30 мл) лук, муку, яйца, черный перец и соль, перемешать, сформовать котлеты и обжарить их в растительном масле (50 мл).
- 2 Шампиньоны нарезать, посыпать тмином, солью и обжарить в оставшемся растительном масле. Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать грибами и рисом, украсить нарезанными полосками огурцами и слегка посыпать черным перцем.

КОТЛЕТЫ ИЗ СМЕШАННОГО ФАРША

400 г говядины	50 г зелени укропа
300 г свинины	50 мл растительного масла
400 г картофеля	50 г сливочного масла
200 г тыквы	Молотый черный перец и соль по вкусу
100 г репчатого лука	
50 г манной крупы	
2 яйца	
300 мл молока	

8 порций



- 1 Мясо пропустить вместе с тыквой, укропом и луком через мясорубку, добавить яйца, манную крупу, молоко (100 мл), черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты и обжарить их в растительном масле.
- 2 Картофель отварить в подсоленной воде, размять в пюре и заправить сливочным маслом и оставшимся молоком. Котлеты разложить по тарелкам и гарнировать картофельным пюре.



КОТЛЕТЫ ИЗ СМЕШАННОГО ФАРША С ОПЯТАМИ



- 1 Грибы отварить в подсоленной воде в течение 30 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать остыть.
- 2 Мясо пропустить через мясорубку вместе с опятами и луком, добавить гороховую кашу, яйца, черный перец и соль.
- 3 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалить их в муке и обжарить в растительном масле.
- 4 Картофель вымыть, сделать в каждом клубне глубокие надрезы, положить в них немного сливочного масла, посолить и запечь в разогретой до 200 °С духовке.
- 5 Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать нарезанным листовым салатом, полив его майонезом, и печеным картофелем.

300 г говядины
200 г свинины
300 г опят
100 г гороховой каши
80 г репчатого лука
2 яйца
600 г картофеля
20 г майонеза
50 г пшеничной муки
50 мл растительного масла
100 г сливочного масла
40 г листового салата
Молотый черный перец
и соль по вкусу

КУЛИНАРНЫЙ СОВЕТ

Вместо гороховой каши при приготовлении этого блюда можно использовать консервированный зеленый горошек.



КОТЛЕТЫ ИЗ СМЕШАННОГО ФАРША С ВЕШЕНКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

6 порций



200 г свинины
200 г говядины
200 г вешенок
200 г картофеля
200 г помидоров
200 г баклажанов
200 г кабачков
2 яйца
80 г пшеничной муки
50 г панировочных
сухарей
130 мл растительного
масла
70 г сливочного масла
30 г зелени укропа
30 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку. Вешенки мелко нарезать и обжарить в растительном масле (40 мл).
- 2** Картофель отварить, пропустить через мясорубку вместе с грибами, соединить с фаршем, добавить яйца, нарубленную зелень укропа, муку, сливочное масло, черный перец и соль.
- 3** Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле (60 мл).
- 4** Помидоры, баклажаны и кабачки нарезать крупными ломтиками и тушить в оставшемся растительном масле до мягкости. За 5 минут до готовности посолить, поперчить, добавить рубленую зелень петрушки и перемешать.
- 5** Котлеты разложить по тарелкам и гарнировать овощным рагу.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ СМЕШАННОГО ФАРША С СОУСОМ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке (200 мл) хлебом, кукурузой и чесноком, добавить черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты и обжарить их в растительном масле (100 мл).
- 3** Лук измельчить и спассеровать в оставшемся растительном масле до прозрачности, ввести очищенные от кожицы и взбитые с помощью блендера помидоры, сушеную зелень базилика, посолить, поперчить и тушить 15 минут.
- 4** Картофель отварить в подсоленной воде, размять в пюре и заправить сливочным маслом и оставшимся молоком.
- 5** Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать картофельным пюре и полить соусом.

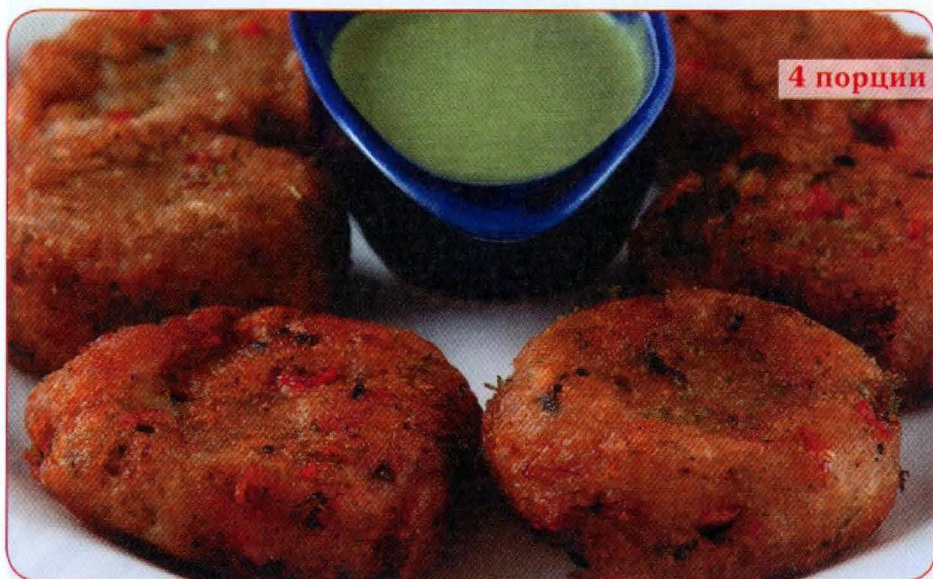
300 г говядины
300 г свинины
400 г картофеля
400 мл молока
200 г пшеничного хлеба
150 г репчатого лука
200 г помидоров
3 зубчика чеснока
100 г консервированной кукурузы
150 мл растительного масла
50 г сливочного масла
5 г сушеной зелени базилика
Молотый черный перец
и соль по вкусу



6 порций



КОТЛЕТЫ ИЗ СМЕШАННОГО ФАРША С ОТРУБЯМИ



300 г говядины
 300 г свинины
 200 г репчатого лука
 100 г отрубей
 3 зубчика чеснока
 30 г зеленого перца чили
 30 г каперсов
 10 г анчоусов
 20 г столовой горчицы
 20 мл лимонного сока
 40 г панировочных сухарей
 50 мл растительного масла
 50 мл оливкового масла
 30 г зелени укропа
 40 г зелени (базилик,
 петрушка, мята)
 10 г паприки
 1 яйцо
 Молотый черный перец
 и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком (1 зубчик), добавить паприку, рубленую зелень укропа, отруби, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обмакнуть их во взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 3** В чашу блендера выложить зелень, чеснок (2 зубчика), перец чили, анчоусы и каперсы, добавить горчицу, оливковое масло, лимонный сок, посолить, поперчить и взбить до образования однородной массы.
- 4** Котлеты выложить на блюдо и подать на стол с полученным соусом.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ С КАПУСТОЙ



4 порции

- 1** Морковь натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле (30 мл) до мягкости, дать остыть.
- 2** Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком и капустой, обжаренной морковью, добавить яйцо, муку, манную крупу, молоко, черный перец и соль.
- 3** Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся растительном масле.
- 4** Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать стручковой фасолью и украсить лавровым листом, веточками розмарина и петрушки.

500 г филе морской рыбы
200 г репчатого лука
150 г моркови
100 г белокочанной капусты
100 г маринованной стручковой фасоли
100 г пшеничной муки
50 г манной крупы
1 яйцо
50 мл молока
50 г панировочных сухарей
80 мл растительного масла
10 г зелени петрушки
10 г зелени розмарина
4 свежих лавровых листа
Молотый черный перец
и соль по вкусу

КУЛИНАРНЫЙ СОВЕТ

Аналогичным образом можно приготовить котлеты из речной рыбы.



КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г филе красной рыбы
300 г картофеля
50 г помидоров
1 яйцо
300 мл молока
50 г пшеничной муки
70 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
50 г сливочного масла
40 г савойской капусты
10 г зелени петрушки
Молотый красный и черный
перец и соль по вкусу

- 1** Филе рыбы выложить в кастрюлю, залить молоком (200 мл), довести до кипения и тушить на слабом огне 5 минут, затем достать шумовкой, дать остыть и пропустить через мясорубку.
- 2** Картофель отварить в подсоленной воде и размять в пюре, заправив оставшимся молоком и сливочным маслом.
- 3** Фарш соединить с картофельным пюре, добавить яйцо, муку, черный перец и соль. Массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, смешанных с красным молотым перцем, и обжарить в растительном масле.
- 4** Котлеты разложить по тарелкам на листья савойской капусты, украсить фигурно нарезанными помидорами, веточкой петрушки и посыпать красным перцем.



6 порций



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ СО СВИНЫМ ШПИКОМ



500 г филе морской рыбы
50 г свиного шпика
50 г помидоров черри
200 г репчатого лука
100 г зеленой редьки
100 г пшеничной муки
1 яйцо
20 г майонеза
40 г панировочных сухарей
80 мл растительного масла
20 г зелени петрушки
50 г лимонов
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе со шпиком и луком, добавить яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 2 Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать тертой редькой с майонезом, помидорами черри, ломтиком лимона и украсить веточкой петрушки.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

350 г филе морской рыбы
350 г картофеля
100 г лука-порея
50 г помидоров
100 г соленой красной рыбы
100 г консервированной кукурузы
100 г пшеничной муки
1 яйцо
200 г кисломолочного сыра
40 г маслин
50 мл растительного масла
40 г листового салата
20 г зелени сельдерея
10 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу



- 1 Филе рыбы пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук-порей, натертый на крупной терке картофель, яйцо, муку, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него котлеты и обжарить в растительном масле.
- 2 Котлеты разложить по тарелкам на листья салата, гарнировать красной рыбой и кукурузой, украсить маслинами, ломтиками помидоров, кусочком сыра и посыпать зеленью сельдерея и укропа.



КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ С МАЙОНЕЗОМ



500 г филе морской рыбы
200 г репчатого лука
100 г свиного сала
2 яйца
100 г пшеничного хлеба
50 г майонеза
100 мл молока
50 г панировочных сухарей
40 мл растительного масла
20 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, салом и луком, добавить яйца, майонез, черный перец и соль.
- 2** Массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Котлеты выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью петрушки.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

500 г филе морской рыбы
100 г репчатого лука
60 г моркови
1 яйцо
100 г корня сельдерея
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
50 г сливочного масла
50 г панировочных сухарей
80 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции



- 1** Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить натертые на крупной терке корень сельдерея и морковь, яйцо, размягченное сливочное масло, мелко нарезанный и обжаренный в растительном масле (20 мл) лук, черный перец и соль.
- 2** Массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся растительном масле.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ С САЛАТОМ ИЗ КАПУСТЫ

- 1** Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку вместе со шпиком, луком, чесноком и размоченным в молоке хлебом, добавить яйца, черный перец и соль. Массу тщательно перемешать и сформовать из нее котлеты, обвалять их панировочных сухарях и обжарить в растительном масле (50 мл).
- 2** Картофель нарезать соломкой, посолить и обжарить в оставшемся растительном масле.
- 3** Капусту нашинковать, смешать с натертой на крупной терке морковью и нарубленной зеленью укропа и рукколы, посыпать солью, сушеной зеленью базилика и заправить оливковым маслом.
- 4** Котлеты разложить по тарелкам и гарнировать салатом и картофелем.

400 г филе морской рыбы
50 г свиного шпика
2 яйца
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
400 г картофеля
300 г белокочанной капусты
100 г репчатого лука
30 г моркови
1 зубчик чеснока
50 г панировочных сухарей
100 мл растительного масла
20 мл оливкового масла
10 г зелени укропа
10 г рукколы
Сушеная зелень базилика,
молотый черный перец
и соль по вкусу



5 порций



КОТЛЕТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

500 г баклажанов
100 г пшеничной муки
2 зубчика чеснока
1 яйцо
40 г кунжута
50 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции



1 Баклажаны разрезать на половинки, опустить в подсоленную воду на 20 минут, затем запекать в духовке до мягкости, уда-

лить кожицу, пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить яйцо, муку, черный перец и соль.

2 Массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в кунжute и обжарить в растительном масле.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ С БРЫНЗОЙ



500 г кабачков
200 г брынзы
100 г пшеничной муки
1 яйцо
50 г манной крупы
80 мл растительного масла
20 г зелени укропа
10 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

5 порций

1 Кабачки натереть на крупной терке, отжать сок, добавить измельченную брынзу, нарубленную зелень укропа, яйцо, муку, черный перец и соль.

2 Массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в манной крупе и обжарить в растительном масле. Котлеты разложить по тарелкам и украсить веточками петрушки.



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КАПУСТОЙ



6 порций

500 г картофеля
300 г брюссельской капусты
100 г бекона
1 яйцо
50 г кукурузных хлопьев
50 мл растительного масла
50 г сливочного масла
20 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Картофель отварить и размять в пюре. Бекон нарезать небольшими кусочками и обжарить. Брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде и измельчить.
- 2 Подготовленные ингредиенты соединить, добавить яйцо, сливочное масло, черный перец и соль. Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в кукурузных хлопьях и обжарить в растительном масле. Котлеты выложить на тарелку и украсить веточками петрушки.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОЗГАМИ

500 г картофеля
500 г вареных говяжьих мозгов
100 г корня сельдерея
70 г моркови
2 яйца
50 г пшеничной муки
100 мл растительного масла
50 г сливочного масла
20 г листового салата
20 г зеленого лука
20 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу



8 порций

- 1 Картофель отварить, размять в пюре, смешать с пропущенными через мясорубку говяжьими мозгами и натертыми и обжаренными в растительном масле (30 мл) морковью и корнем сельдерея, добавить яйца, сливочное масло, посолить и поперчить.
- 2 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в муке и обжарить в оставшемся растительном масле. Котлеты выложить на блюдо, украсить листьями салата, посыпать нарубленным зеленым луком и зеленью укропа.



КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПШЕНОМ

200 г картофеля
200 г пшеничной крупы
200 мл молока
2 яйца
40 г пшеничной муки
50 г панировочных сухарей
120 г сливочного масла
30 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Пшено промыть, залить молоком и сварить густую кашу. Картофель отварить, размять в пюре, соединить с кашей, дать остыть, добавить 1 яйцо, черный перец и соль.
- 2** Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на сливочном масле (60 г).
- 3** Муку спассеровать в сливочном масле (60 г), добавить нарубленную зелень петрушки (20 г), развести кипятком до консистенции сметаны, довести до кипения и варить 10 минут, затем смешать со сваренным вкрутую и размятым оставшимся яйцом.
- 4** Котлеты разложить по тарелкам, залить приготовленным соусом и посыпать нашинкованной зеленью укропа (10 г).



4 порции



Котлеты

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ

6 порций



- 1** Мясо отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку.
- 2** Картофель отварить, размять в пюре, дать остыть, добавить 1 яйцо, сливочное масло, нарубленную зелень укропа, подготовленное мясо, черный перец и соль.
- 3** Массу тщательно перемешать и сформовать из нее котлеты, которые затем обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить в растительном масле.
- 4** Котлеты и свернутые рулетиками ломтики красной рыбы разложить по тарелкам на листья салата, украсить маслинами, смазать сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки и черным перцем.

500 г картофеля
200 г говядины
2 яйца
150 г соленой красной рыбы
100 г сметаны
50 г маслин
50 мл растительного масла
50 г сливочного масла
20 г листового салата
20 г зелени укропа
10 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

КУЛИНАРНЫЙ СОВЕТ

Вместо соленой рыбы при приготовлении этого блюда можно также использовать копченую.



КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С РИСОМ



500 г картофеля
4 яйца
3 зубчика чеснока
100 г отварного риса
60 мл растительного масла
50 г сливочного масла
20 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции

- 1** Картофель отварить, размять в пюре, дать остыть, добавить 1 яйцо, черный перец и соль. 2 яйца сварить вкрутую, натереть на средней терке, смешать с пропущенным через чеснокодавилку чесноком, рисом, ввести картофельную массу и тщательно перемешать.
- 2** Из полученного фарша сформовать котлеты, обмакнуть их во взбитое яйцо и обжарить в растительном масле. Готовые котлеты украсить веточками петрушки и подать на стол.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СЫРОМ

500 г картофеля
150 г сыра твердых сортов
20 г перца чили
1 яйцо
50 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
10 г зелени базилика
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции



- 1** Картофель отварить, размять в пюре, добавить натертый на мелкой терке сыр и перец чили, яйцо, черный перец и соль.
- 2** Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Котлеты подать на стол, украсив зеленью базилика.



КОТЛЕТЫ ИЗ ВЕШЕНОК



5 порций

500 г вешенок
200 г пшеничного хлеба
100 г моркови
100 г сладкого перца
100 мл молока
1 яйцо
60 г репчатого лука
2 зубчика чеснока
30 г майонеза
80 г панировочных сухарей
200 мл растительного масла
100 г кетчупа
Куркума, молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Морковь отварить и нарубить вместе со сладким перцем. Грибы мелко нарезать, обжарить в растительном масле (80 мл), пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить нашинкованный и обжаренный в растительном масле (20 мл) лук, измельченный чеснок, морковь и сладкий перец, майонез, яйцо, куркуму, черный перец и соль.
- 2 Массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся растительном масле. Готовые котлеты подать на стол с кетчупом.

КОТЛЕТЫ ИЗ ПШЕНА С КРАПИВОЙ

200 г пшена
200 г листьев крапивы
1 яйцо
20 г кетчупа
50 г манной крупы
50 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу



4 порции

- 1 Крапиву промыть, отварить в подсоленной воде и мелко нарезать.
- 2 Пшено промыть, сварить из него вязкую кашу, соединить с крапивой, дать остыть, добавить яйцо, черный перец и соль. Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалять их в манной крупе и обжарить в растительном масле. Котлеты разложить по тарелкам и подать с кетчупом.



ТЕФТЕЛИ

ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С КАПЕРСАМИ

4 порции



500 г свинины
100 г репчатого лука
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
1 яйцо
50 г каперсов
40 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
30 г листового салата
30 г зелени базилика
20 г зелени шпината
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и луком, добавить яйцо, измельченные каперсы, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него тефтели, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 3** Тефтели разложить по тарелкам и гарнировать салатом из зелени.



Тефтели

ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С ОРЕГАНО



500 г свинины
100 г пшеничного хлеба
100 г лечо
50 г пекинской капусты
50 г огурцов
2 зубчика чеснока
30 мл лимонного сока
1 яйцо
50 мл растительного масла
10 г зелени базилика
10 г зелени орегано
10 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить измельченную зелень, раскрошенный хлеб, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него тефтели, обмакнуть их во взбитое яйцо и обжарить в растительном масле.
- 2 Капусту крупно на рубить, соединить с нарезанными кружочками огурцами, посолить и заправить лимонным соком. Тефтели, воткнув в каждую шпажку, разложить по тарелкам и гарнировать лечо и салатом.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ХЛОПЬЯМИ

500 г говядины
150 г кукурузных хлопьев
150 мл молока
2 яйца
3 зубчика чеснока
50 г панировочных сухарей
60 мл растительного масла
30 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченными в молоке кукурузными хлопьями, добавить яйца, измельченный чеснок, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него тефтели, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Тефтели выложить на блюдо и украсить зеленью петрушки.



ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ



4 порции

500 г говядины
200 мл мясного бульона
100 г репчатого лука
100 мл молока
50 г пшеничной муки
20 г томатной пасты
1 яйцо
100 г панировочных сухарей
100 г отварного риса
100 г сливочного масла
10 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, соединить с размоченными в молоке панировочными сухарями, добавить яйцо, рис, черный перец и соль, перемешать, сформовать тефтели и обжарить в сливочном масле (50 г).
- 2 Муку обжарить в оставшемся сливочном масле, влить бульон и довести до кипения, постоянно помешивая, затем добавить томатную пасту, черный перец, соль и варить на слабом огне до загустения. Тефтели разложить по тарелкам, полить соусом и украсить веточкой петрушки.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ

500 г говядины	2 зубчика чеснока
700 г отварного риса	50 г пшеничной муки
100 г репчатого лука	100 г сливочного масла
100 г пшеничного хлеба	10 г зелени укропа
100 мл молока	Лавровый лист,
100 мл мясного бульона	черный перец
80 мл томатного соуса	горошком, молотый черный перец и соль по вкусу



4 порции

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, чесноком и луком, добавить рис (100 г), черный перец и соль, перемешать, сформовать тефтели, обвалять их в муке, обжарить в сливочном масле, переложить в сотейник, влить бульон, предварительно растворив в нем томатную пасту, доба-

вить лавровый лист и черный перец горошком, посолить и тушить до готовности.

- 2 Тефтели разложить по тарелкам, полить соусом, посыпать рубленой зеленью укропа и гарнировать оставшимся рисом.



Тефтели

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ



5 порций

600 г говядины	100 мл растительного масла
100 г сладкого перца	90 г сливочного масла
100 г репчатого лука	20 г зелени петрушки
50 г корня сельдерея	5 г сахара
1 яйцо	Молотый черный перец и соль по вкусу
200 г лапши	
200 г томатного пюре	
50 мл мясного бульона	
40 г панировочных сухарей	

- 1 Сладкий перец, сельдерей и лук нашинковать. Подготовленные ингредиенты смешать и обжарить в растительном масле (50 мл). Мясо пропустить через мясорубку, соединить с овощами, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2 Фарш перемешать, сформовать из него тефтели, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся растительном масле. Лапшу отварить в подсоленной воде и заправить сливочным маслом (40 г). Томатное пюре развести бульоном, дать закипеть, добавить сливочное масло (50 г), сахар, соль и черный перец, влить в кастрюлю с лапшой и перемешать. Тефтели разложить по тарелкам, гарнировать лапшой и украсить зеленью петрушки.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БУЛОЧКАМИ

1 кг говядины
300 г отварного риса
300 г репчатого лука
250 г кетчупа
250 г сыра твердых сортов
20 мл лимонного сока
20 г зеленого лука
100 мл растительного масла
2 яйца
2 зубчика чеснока
8 пшеничных булочек
Молотый черный перец и соль по вкусу



8 порций

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком, добавить рис, яйца, измельченный зеленый лук, лимонный сок, посолить, поперчить и перемешать. Из фарша сформовать тефтели и обжарить их в растительном масле.
- 2 Булочки разрезать пополам, подсушить на сухой сковороде срезом вниз и смазать кетчупом. На нижнюю половинку положить по тефтеле, сверху поместить ломтик сыра, накрыть другой половинкой булочки и поместить в разогретую до 180 °C духовку на 15 минут.



ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАБАЧКАМИ



6 порций

500 г говядины	10 мл лимонного сока
200 г кабачков	50 г панировочных
100 г репчатого лука	сухарей
50 г манной крупы	50 мл растительного
1 яйцо	масла
200 г сливочного	10 г зелени базилика
соуса	Молотый черный
3 зубчика чеснока	перец и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Кабачки натереть на мелкой терке, соединить с мясным фаршем, добавить манную крупу, яйцо, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него тефтели, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Сливочный соус соединить с измельченным чесноком, добавить лимонный сок и тщательно перемешать. Тефтели подать на стол с соусом, украсив зеленью базилика.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

500 г говядины
400 г лечо
200 г сладкого перца
200 г репчатого лука
100 г зелени (шпината, кинзы
или петрушки)
140 мл растительного масла
80 г отварного риса
2 яйца
20 г крахмала
Молотый черный перец и соль
по вкусу



4 порции

- 1** Сладкий перец и лук нарубить и обжарить в растительном масле (40 мл).
- 2** Мясо мелко нарезать, соединить с поджаренными овощами, добавить рис, яйца, крахмал, нашинкованную зелень, посолить, поперчить и тщательно перемешать.
- 3** Из полученной массы сформовать тефтели и обжарить их в оставшемся растительном масле. Готовое блюдо гарнировать лечо и подать на стол.



ТЕФТЕЛИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ТВОРОГОМ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ



4 порции

400 г телятины
400 г картофеля
300 мл мясного бульона
200 г репчатого лука
100 г моркови
100 г сладкого перца
100 г помидоров
100 г творога
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
1 яйцо
4 зубчика чеснока
70 г кетчупа
50 мл сметаны
20 г столовой горчицы
30 г картофельного крахмала
30 г сахара
50 г пшеничной муки
150 мл растительного масла
10 г зеленого лука
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, соединить с протертым творогом, добавить горчицу, нашинкованный репчатый лук (100 г), измельченный чеснок (2 зубчика), сметану, яйцо, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него тефтели, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле (50 мл).
- 3** Оставшийся репчатый лук нашинковать, обжарить в растительном масле (50 мл), добавить натертую на мелкой терке морковь, измельченные сладкий перец и помидоры и тушить 10 минут. Затем ввести кетчуп, разведенный в небольшом количестве воды крахмал и измельченный чеснок (2 зубчика), всыпать сахар, посолить, поперчить, довести до кипения и процедить.
- 4** Картофель нарезать соломкой, посолить и обжарить в оставшемся растительном масле.
- 5** Тефтели разложить по тарелкам, залить соусом, гарнировать картофелем и посыпать нарубленным зеленым луком.



ТЕФТЕЛИ ИЗ БАРАНИНЫ С ГРИБАМИ

500 г баранины
100 г репчатого лука
150 г свежих грибов
2 яйца
40 г пшеничной муки
40 мл растительного масла
10 г зелени кинзы
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, соединить с измельченными грибами, добавить 1 яйцо, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него тефтели, обмакнуть их во взбитое яйцо, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Тефтели разложить по тарелкам и украсить веточками кинзы.

ТЕФТЕЛИ ИЗ БАРАНИНЫ С ЧЕСНОКОМ



500 г баранины
40 г шпика
100 г репчатого лука
1 зубчик чеснока
30 мл лимонного сока
30 г зелени укропа
50 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе со шпиком, луком, зеленью укропа и чесноком, добавить лимонный сок, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него тефтели, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.



Тeftели

ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ

700 г филе курицы
100 г репчатого лука
50 г помидоров
40 г сладкого перца
2 зубчика чеснока
1 яйцо
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
50 г кокосовой стружки
50 мл растительного масла
30 г листового салата
20 г зеленого лука
Сушеная зелень сельдерея,
молотый красный перец
и соль по вкусу



и чесноком, добавить яйцо, посолить и поперчить, перемешать, сформовать из массы тефтели, обвалять их в кокосовой стружке и приготовить на пару.

1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, репчатым луком

2 Тефтели подать на листьях салата, посыпав их красным перцем и сушеной зеленью сельдерея, украсить ломтиками помидоров, кольцами сладкого перца и перьями зеленого лука.

ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С ПЕЧЕНКОЙ

6 порций



400 г филе курицы
300 г говяжьей печени
100 г консервированной кукурузы
50 г сметаны
2 яйца
200 г репчатого лука
30 г зелени (укроп, мята, сельдерей)
3 зубчика чеснока
30 г зеленых перца чили
50 г каперсов
40 мл лимонного сока
40 г зелени петрушки
30 г столовой горчицы
50 г рисовой лапши
70 мл растительного масла
60 мл оливкового масла
Молотый черный перец и соль по вкусу

1 Мясо и печеньку пропустить через мясорубку вместе с луком, зеленью петрушки и кукурузой, добавить 1 яйцо, сметану, черный перец и соль, перемешать, сформовать тефтели, обмакнуть их в оставшееся взбитое яйцо, обвалять в толченой рисовой лапше и обжарить в растительном масле.

2 В чашу блендера выложить зелень, чеснок, перец чили и каперсы, добавить горчицу, оливковое масло, лимонный сок, посолить, поперчить и взбить. Тефтели выложить на тарелку и подать с приготовленным соусом.



ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С ВЕТЧИНОЙ

400 г филе курицы
100 г репчатого лука
100 мл молока
70 г ветчины
2 яйца
20 г кетчупа
150 г пшеничной муки
70 мл растительного масла
40 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с ветчиной и зеленью петрушки (30 г). Лук нашинковать, обжарить в растительном масле (20 мл), добавить муку (100 г), влить молоко, перемешать и довести до кипения. В соус выложить фарш, посолить, поперчить и тушить до готовности, затем дать остыть и ввести яйца.
- 2 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее тефтели, обвалять их в оставшейся муке и обжарить в растительном масле (50 мл). Тефтели разложить по тарелкам и украсить кетчупом и зеленью петрушки.

ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С БЕКОНОМ

500 г филе курицы
200 г бекона
100 г сладкого перца
1 яйцо
50 г пшеничной муки
50 мл растительного масла
60 г зелени укропа
3 г орегано
Молотый черный перец
и соль по вкусу

5 порций



- 1 Мясо пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный сладкий перец, нарубленную зелень укропа (40 г), измельченный бекон, яйцо, орегано, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него тефтели, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле.
- 3 Котлеты разложить по тарелкам и украсить оставшейся зеленью укропа.



Тефтели

ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С ЛИМОННЫМ СОУСОМ



500 г филе курицы
100 г репчатого лука
50 г помидоров черри
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
2 яйца
200 г майонеза
50 мл лимонного сока
2 зубчика чеснока
50 мл растительного масла
Сушеная зелень, куркума,
молотая паприка, молотый
черный перец и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке хлебом, добавить 1 яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него тефтели, обмакнуть их в оставшееся яйцо, взбитое с сушеной зеленью и куркумой, и обжарить в растительном масле.
- 2** Чеснок измельчить, соединить с майонезом, лимонным соком, паприкой и перемешать. Тефтели выложить на тарелку и украсить помидорами черри. Отдельно подать соус.

ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ

500 г филе курицы	2 яйца
200 г гречневой крупы	50 г сливочного масла
100 г риса	50 мл растительного масла
100 г репчатого лука	Молотый черный перец
100 г помидоров	и соль по вкусу
40 г сладкого перца	

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, соединить с отваренным в подсоленной воде рисом, добавить яйца, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него тефтели, обжарить их в растительном масле. Из гречневой крупы сварить кашу на воде и заправить ее сливочным маслом.
- 3** Тефтели разложить по тарелкам, гарнировать гречневой кашей, ломтиком помидоров и кольцами сладкого перца.





ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ С ПОДЛИВКОЙ

1 кг филе рыбы
250 г репчатого лука
150 г отварного риса
80 г сливочного масла
150 мл растительного масла

30 мл томатного сока
20 г зелени базилика
1 яйцо
Молотый черный перец,
специи для рыбы,
соль по вкусу



1 Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком и рисом, добавить черный перец, специи и соль, вбить яйцо и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать тефтели и слегка обжарить их в сливочном масле.

2 Растительное масло подогреть в сотейнике, влить томатный сок, посолить, поперчить, перемешать и дать закипеть. В приготовленный соус опустить тефтели, накрыть крышкой и тушить 15 минут. Готовые тефтели выложить на блюдо, полить соусом и украсить зеленью базилика.

ТЕФТЕЛИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С РИСОМ

5 порций



500 г картофеля
200 г отварного риса
100 г репчатого лука
100 г моркови
1 яйцо
50 г панировочных сухарей
100 мл растительного масла
40 г листового салата
40 г цикорного салата
Зелень, молотый черный перец и соль по вкусу

1 Картофель отварить и размять в пюре. Лук и морковь нашинковать и спассеровать в растительном масле (50 мл). Подготовленные овощи соединить с рисом, добавить яйцо, черный перец и соль.

2 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее тефтели, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся растительном масле.

3 Тефтели выложить на блюдо, гарнировать нарубленным листовым и цикорным салатом и украсить тонко нарезанной зеленью.



ФРИКАДЕЛЬКИ

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КОЛБАСОЙ



400 г говядины	50 г сыра твердых сортов
100 г вареной колбасы	20 г кетчупа
300 г картофеля	50 мл растительного масла
100 г репчатого лука	40 г сливочного масла
100 г помидоров	10 г зелени петрушки
100 г огурцов	Молотый черный перец и соль по вкусу
100 г пшеничного хлеба	
200 мл молока	
1 яйцо	

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с колбасой, сыром, размоченным в молоке (100 мл) хлебом и луком, добавить яйцо, черный перец и соль. Фарш перемешать, сформовать из него фрикадельки и обжарить их в растительном масле.
- 2 Картофель отварить, размять в пюре и заправить сливочным маслом и оставшимся молоком. Фрикадельки нанизать на шпажки вместе с нарезанными небольшими кусочками помидорами и огурцами, разложить по тарелкам, гарнировать картофельным пюре, полить кетчупом и украсить веточками петрушки.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ НА ГРИЛЕ

4 порции	100 мл молока
500 г свинины	1 яйцо
100 г пшеничного хлеба	1 зубчик чеснока
100 г маринованного лука	Молотая зира, молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Хлеб залить молоком на 3 минуты, пропустить через мясорубку вместе с мясом, луком и чесноком, добавить яйцо и молотую зиру, посолить, поперчить и перемешать.
- 2 Из полученного фарша сформовать фрикадельки, выложить их на решетку и запечь с обеих сторон.





ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В БУЛЬОНЕ

400 г говядины
500 мл мясного бульона
100 г репчатого лука
100 г риса
1 яйцо
10 г зеленого лука
10 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу



1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, добавить яйцо, черный перец и соль.

сформовать из него фрикадельки и сварить в подсоленной воде. Рис отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

2 Фарш тщательно перемешать,

3 Фрикадельки разложить по тарелкам, всыпать рис, залить горячим бульоном и посыпать нарубленной зеленью.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ВЕТЧИНОЙ



500 г говядины
100 г ветчины
1 яйцо
50 мл сливок
30 мл лимонного сока
40 г панировочных сухарей
50 г сливочного масла
40 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции

1 Говядину и ветчину пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сливки, размягченное сливочное масло, лимонный сок, черный перец и соль.

2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него фрикадельки, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.



Фрикадельки

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КУНЖУТОМ



4 порции

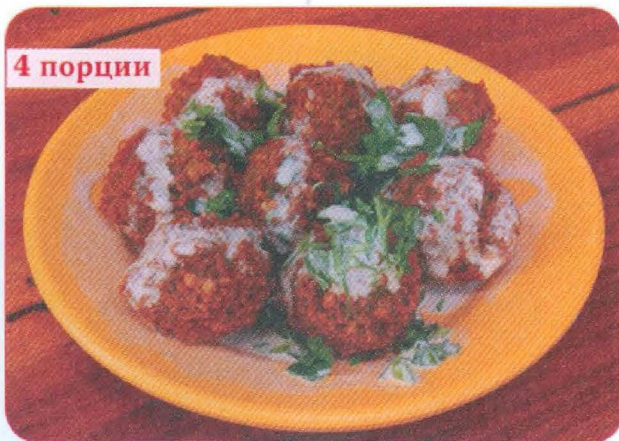
700 г говядины
200 г репчатого лука
100 г консервированной кукурузы
100 мл растительного масла
3 яйца
50 г черных семян кунжута
50 г панировочных сухарей
Молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с луком и кукурузой, добавить 2 яйца, семена кунжута, посолить, поперчить и перемешать.
- 2 Из полученного фарша сформовать фрикадельки, обмакнуть их в оставшееся взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ

700 г говядины
200 г сметаны
150 мл растительного масла
100 г отварного риса
100 г репчатого лука
70 г зелени петрушки
50 г панировочных сухарей
50 г зелени шпината
30 г томатной пасты
3 яйца
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции



- 1 Мясо, зелень петрушки и лук пропустить через мясорубку, добавить рис, томатную пасту, 2 яйца, посолить, поперчить и перемешать.

- 2 Из полученного фарша сформовать фри-

кадельки, обмакнуть их в оставшееся взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

- 3 Готовые фрикадельки посыпать нарубленным шпинатом, полить сметаной и подать на стол.



ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТЫКВОЙ

6 порций



500 г говядины
400 г картофеля
200 г тыквы
100 г моркови
100 г репчатого лука
2 яйца
100 мл молока
150 г свежего зеленого
горошка
50 г манной крупы
40 г панировочных
сухарей
40 мл растительного
масла
40 г сливочного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить вместе с тыквой и луком через мясорубку, добавить яйца, манную крупу, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать и поместить в холодильник на 2 часа. Затем сформовать из него фрикадельки, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 3** Картофель отварить в подсоленной воде, размять в пюре и заправить сливочным маслом и молоком. Морковь нарезать брусочками и вместе с зеленым горошком приготовить на пару.
- 4** Фрикадельки разложить по тарелкам и гарнировать картофельным пюре, ломтиками моркови и зеленым горошком.

КУЛИНАРНЫЙ СОВЕТ

Для приготовления этого блюда рекомендуется использовать несладкую тыкву.



Фрикадельки

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПЕТРУШКОЙ

- 1** Мясо, зелень петрушки (оставив немного для украшения) и лук мелко нарезать, добавить яйцо, крахмал, посолить, поперчить и перемешать.
- 2** Из полученного фарша сформовать фрикадельки и обжарить их в растительном масле.
- 3** Спагетти отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом, кетчупом и перемешать.
- 4** Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и нарезать ломтиками. Оставшуюся петрушку измельчить.
- 5** Готовые фрикадельки гарнировать спагетти, смешанными с ломтиками помидоров, украсить зеленью петрушки и полить сметаной.

600 г говядины
400 г спагетти
200 г репчатого лука
200 г помидоров
200 г сметаны
100 г зелени петрушки
100 мл растительного масла
80 г кетчупа
50 г сливочного масла
1 яйцо
20 г крахмала
Молотый черный перец
и соль по вкусу



4 порции



ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КАБАЧКАМИ

400 г телятины
200 г кабачков
100 г брынзы
100 г оливок
100 г помидоров
100 г пшеничной муки
1 яйцо
50 мл растительного масла
50 г острого перца
50 г шпината
30 г зелени базилика
20 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу

5 порций



ной терке, соединить с фаршем, добавить яйцо, измельченную брынзу, муку (50 г), черный перец и соль.

1 Мясо пропустить через мясорубку. Кабачки натереть на круп-

2 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее фрикадельки, обвалять их в оставшейся муке и обжарить в растительном масле.

3 Фрикадельки разложить по тарелкам и украсить ломтиками помидоров, оливками, острым перцем и зеленью укропа, шпината и базилика.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ



500 г телятины
200 г репчатого лука
100 г помидоров
20 г острого перца
2 яйца
50 г пшеничной муки
50 мл растительного масла
20 г зелени петрушки
Молотый красный перец
и соль по вкусу

4 порции

1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, острым перцем и помидорами, добавить яйца, красный перец и соль.

2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него фрикадельки, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле. Фрикадельки выложить на блюдо и воткнуть в каждую из них шпажку.



Фрикадельки

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С БУЛЬОНОМ

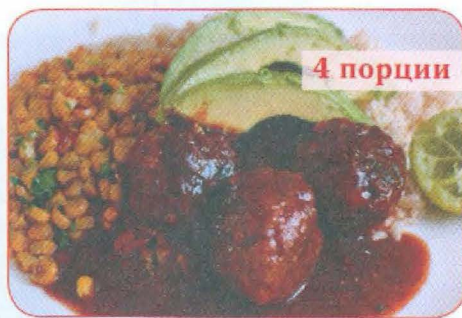


400 г телятины	500 мл мясного бульона
300 г стеблей сельдерея	50 г сливочного масла
200 г картофеля	10 г зелени укропа
100 г репчатого лука	10 г зелени петрушки
50 г моркови	10 г зеленого лука
50 г лимона	Молотый черный перец
1 яйцо	и соль по вкусу
100 г пшеничного хлеба	
100 мл молока	

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить яйцо, черный перец и соль. Из полученной массы сформовать фрикадельки. Картофель и стебли сельдерея нарезать кубиками.
- 2 Репчатый лук нашинковать, обжарить в сливочном масле, добавить картофель, сельдерей и измельченный лимон, тушить до готовности, выложить вместе с фрикадельками в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить нарезанную кружочками морковь, посолить и поперчить. Готовые фрикадельки перед подачей на стол посыпать нарубленной зеленью.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КАШЕЙ

300 г телятины	40 г пшеничной муки
400 г консервированной кукурузы	100 г лайма
300 мл воды	70 мл растительного масла
200 г авокадо	30 г томатной пасты
200 г сыра твердых сортов	20 г зелени петрушки
150 г гречневой каши	Сушеные травы,
100 г моркови	молотый черный перец
100 г репчатого лука	и соль по вкусу



- 1 Морковь натереть на крупной терке и вместе с нарубленным луком обжарить в растительном масле (20 мл) до мягкости.
- 2 Мясо пропустить через мясорубку вместе с гречневой кашей, луком и морковью, ввести муку, поперчить, посолить и перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки и обжарить их в оставшемся масле.
- 3 Томатную пасту развести водой, посолить, поперчить, добавить сушеные травы, вылить на сковороду с фрикадельками, накрыть крышкой и тушить 10 минут. Готовые фрикадельки подать с ломтиками авокадо, политыми выжатым из лайма соком, кукурузой и натертым сыром, украсив рубленой зеленью петрушки.



ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СВИНИНЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



4 порции

400 г свинины
600 г картофеля
200 мл молока
100 г ядер грецких
орехов
1 яйцо
100 г панировочных
сухарей
200 г сливочного масла
10 г зелени полевого
салата
10 г зелени тимьяна
Красный перец
горошком, молотый
черный перец
и соль по вкусу

- 1 Мясо отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку вместе с картофелем (100 г) и грецкими орехами, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него фрикадельки, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в сливочном масле (100 г).
- 3 Картофель (400 г) отварить в подсоленной воде, размять в пюре и заправить сливочным маслом (50 г) и молоком.
- 4 Из оставшегося картофеля вырезать грибочки, разрезав клубни пополам и не очищая «шляпку», и обжарить их в сливочном масле (50 г).
- 5 Фрикадельки разложить по тарелкам на подушку из пюре, украсить грибами, вырезанными из картофеля, листьями полевого салата и веточками тимьяна, горошинами красного перца.



Фрикадельки

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СВИНИНЫ ОСТРЫЕ

5 порций



400 г свинины
300 г картофеля
70 г помидоров
50 г репчатого лука
1 зубчик чеснока
1 яйцо
200 г макарон
50 мл винного уксуса
15 г перца чили
130 мл растительного масла
40 г сливочного масла
Зелень, молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить уксус, сок, выжатый из измельченного перца чили, и соль. Картофель отварить, размять в пюре, соединить с фаршем, ввести яйцо и перемешать.
- 2 Из полученной массы сформовать фрикадельки и обжарить их в растительном масле (100 мл). Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и заправить сливочным маслом. Помидоры измельчить, обжарить в оставшемся растительном масле, посолить и поперчить. Фрикадельки разложить по тарелкам, гарнировать макаронами, полить соусом и украсить веточками зелени.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СВИНИНЫ С ИМБИРЕМ

500 г свиного фарша
150 г майонеза
100 г репчатого лука
20 г свежего корня имбиря
60 мл соевого соуса
50 г острого перца
2 зубчика чеснока
10 г цедры лайма
1 яйцо



3 порции

- 1 Корень имбиря, лук, цедру лайма и острый перец измельчить с помощью блендера, ввести в фарш и тщательно взбить. Добавить яйцо, соевый соус и перемешать.
- 2 Из полученной массы сформовать фрикадельки, нанизать их на шпажки, обжарить на гриле и подать на стол с майонезом.



ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СВИНИНЫ С БАКЛАЖАНАМИ



400 г свинины
200 г баклажанов
100 г помидоров
1 яйцо
50 г пшеничной муки
50 мл растительного масла
20 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции

- 1 Мясо пропустить через мясорубку. Баклажаны обрезать с двух сторон, запечь в духовке, дать остыть, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку, соединить с фаршем, добавить яйцо, муку, черный перец и соль.
- 2 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее фрикадельки и обжарить их в растительном масле. Фрикадельки разложить по тарелкам, гарнировать кусочками помидоров и украсить веточками укропа.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИЦЫ

700 г филе курицы
400 г отварного риса
400 мл воды
400 г белокочанной
капусты
100 г репчатого лука
40 г зелени рукколы
10 г семян кунжута
1 яйцо
1 лавровый лист
Молотый белый перец
и соль по вкусу



- 1 Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, вбить яйцо, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать фрикадельки.
- 2 Воду довести до кипения, посолить, положить лавровый лист и крупно нарезанную капусту, накрыть крышкой и варить 10–15 минут, затем ввести фрикадельки и держать на огне до готовности.
- 3 Фрикадельки с бульоном и капустой разложить по тарелкам, украсить зеленью рукколы и гарнировать посыпанным кунжутом рисом.



Фрикадельки

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИЦЫ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ



- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать и сформовать из него фрикадельки. Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу на воде.
- 3** Картофель нарезать соломкой, морковь — фигурными кружочками, лук — кольцами.
- 4** Выложить овощи в кипящий бульон, варить до готовности, добавить фрикадельки и держать на небольшом огне, пока они не всплывут.
- 5** Гречневую кашу разложить по глубоким тарелкам, залить бульоном с овощами и фрикадельками и посыпать зеленью петрушки.

400 г филе курицы
500 мл куриного бульона
100 г гречневой крупы
100 г репчатого лука
100 г картофеля
50 г моркови
1 яйцо
2 зубчика чеснока
20 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу



ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С КЕТЧУПОМ



4 порции

500 г филе индейки
200 г репчатого лука
100 г моркови
100 г стручковой фасоли
1 яйцо
100 г кетчупа
50 г панировочных сухарей
30 г семян кунжута
50 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Филе индейки пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него фрикадельки, обвалять их в панировочных сухарях и кунжute и обжарить в растительном масле.
- 2 Фасоль и морковь отварить в подсоленной воде. Фрикадельки выложить на блюдо, полить кетчупом и гарнировать морковью и стручковой фасолью.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КРОЛИКА СО ШПИНАТОМ

500 г филе кролика	30 г манной крупы
250 г шпината	30 г сметаны
200 г сладкого перца	50 мл растительного
100 г репчатого лука	масла
100 г маринованных	40 г зелени укропа
грибов	Молотый черный
100 г оливок	перец и соль по вкусу
1 яйцо	



4 порции

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком.
- 2 Шпинат (150 г) обдать кипятком, мелко нарезать вместе с зеленью укропа, соединить с фаршем, добавить яйцо, манную крупу, сметану, черный перец и соль.
- 3 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее фрикадельки и обжарить их в растительном масле.
- 4 Часть сладкого перца нарезать полосками, а оставшийся — кубиками. Нанизать на шпажки оливки, кусочки сладкого перца и грибы. Фрикадельки выложить на тарелку, выстланную оставшимся шпинатом, гарнировать шпажками с оливками и украсить полосками сладкого перца.



Фрикадельки

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В КЛЯРЕ



4 порции

700 г филе рыбы
240 мл растительного масла
200 г листового салата
150 г редиса
150 мл светлого пива
100 г репчатого лука
110 г пшеничной муки
100 г соленых огурцов
100 г сладкого перца
80 г зелени петрушки
1 яйцо
1 яичный белок
Молотый черный перец и соль
по вкусу

- 1 Из пива, 40 мл растительного масла, муки и яичного белка приготовить кляр. Филе рыбы и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить, поперчить и перемешать.
- 2 Из полученного фарша сформовать фрикадельки, обмакнуть их в кляр и обжарить в оставшемся растительном масле. Готовые фрикадельки выложить на блюдо, украсить листьями салата, ломтиками огурцов и сладкого перца, нарезанным и целым редисом и веточками петрушки.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГРИБОВ

500 г грибов
3 яйца
100 г манной крупы
100 г сыра твердых сортов
50 г отварной моркови
40 г репчатого лука
40 г пшеничной муки
20 мл растительного масла
20 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу



4 порции

- 1 Грибы пропустить через мясорубку вместе с луком, затем добавить 1 сваренное вкрутую и измельченное яйцо, 2 сырых яйца, манную крупу, черный перец и соль.
- 2 Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее фрикадельки, обвалять их в муке, выложить на смазанный растительным маслом противень, посыпать натертым на мелкой терке сыром и запечь в разогретой до 200 °С духовке. Фрикадельки разложить по тарелкам, украсить фигурно нарезанной морковью и веточками петрушки.



ЛЮЛЯ-КЕБАБЫ

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ



4 порции

500 г говядины
20 г сушеных грибов
350 г репчатого лука
1 яйцо
50 г помидоров черри
150 г помидоров
30 г зеленого перца чили
80 мл растительного
масла
30 г сливочного масла
40 г листового салата
Столовой уксус, молотый
черный перец и соль
по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку, добавить яйцо, черный перец и соль, тщательно перемешать и разделить на равные порции.
- 2** Предварительно замоченные в воде грибы отварить, мелко нарезать, смешать с измельченным и спассерованным в 30 мл растительного масла луком (200 г) и посолить. Каждую порцию фарша раскатать в лепешку, на середину выложить немного начинки, соединить края, нанизать на шпажки и обжарить в растительном масле (50 мл).
- 3** Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Лук (100 г) измельчить, обжарить на сливочном масле, добавить нарубленный сладкий перец, помидоры, немного воды и тушить 20 минут, затем дать остыть, добавить уксус, посолить и поперчить.
- 4** Люля-кебабы подать на листьях салата с соусом, украсив помидорами черри и нарезанным кольцами оставшимся луком.



Люля-кебабы

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТКЕМАЛИ



600 г говядины
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
2 яйца
200 г крабовых палочек
200 г белокочанной капусты
100 г репчатого лука
50 г огурцов
50 г помидоров
70 г ткемали
60 г майонеза
40 г пшеничной муки
40 мл растительного масла
Молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и луком, добавить 1 яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, обвалить их в муке, обжарить в растительном масле с обеих сторон, добавить ткемали и тушить до готовности.
- 2 Оставшееся яйцо сварить вкрутую, вместе с крабовыми палочками мелко нарезать, посолить и заправить майонезом. Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать салатом, нашинкованной капустой и ломтиками огурцов и помидоров.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО ШПИНАТОМ

500 г говядины
150 г шпината
300 г репчатого лука
1 яйцо
30 г манной крупы
30 г сметаны
40 мл растительного масла
40 г зелени укропа
10 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком (200 г). Зелень укропа и шпинат промыть, мелко нарезать, добавить в фарш вместе с яйцом, манной крупой, сметаной, черным перцем и солью. Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее люля-кебабы и обжарить их в растительном масле.
- 2 Люля-кебабы подать на стол, посыпав нарезанным кольцами оставшимся луком и измельченной зеленью петрушки.



ЛЮЛЯ-КЕБАБЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ



5 порций

600 г говядины
200 г репчатого лука
100 г белокочанной капусты
100 г помидоров
150 г пшеничной муки
100 мл молока
50 г манной крупы
1 яйцо
30 г оливок
30 г маслин
80 мл растительного масла
30 г листового салата
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и капустой, добавить яйца, муку (100 г), манную крупу, молоко, черный перец и соль.
- 2** Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее люля-кебабы, обвалять их в оставшейся муке и обжарить в растительном масле. Люля-кебабы разложить по тарелкам на листья салата и украсить оливками, маслинами и фигурно нарезанными помидорами.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПЕЧЕНКОЙ

600 г говядины
400 г говяжьей печени
200 г репчатого лука
100 г пшеничного хлеба
2 яйца
60 г панировочных сухарей
100 г сливочного масла
60 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

8 порций



- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком (100 г), добавить яйца, черный перец и соль.
- 2** Печенку мелко нарезать, обжарить вместе с оставшимся луком в сливочном масле, пропустить через мясорубку и соединить с фаршем. Из полученной массы сформовать люля-кебабы, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 3** Готовые люля-кебабы подать на стол на ломтиках хлеба.



Люля-кебабы

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

- 1** Мясо пропустить через мясорубку и разделить на две равные части. Одну из них соединить с пшеничной крупой и мелко нарезанным луком (100 г), добавить черный перец, соль, яйцо и тщательно перемешать.
- 2** Вторую половину фарша обжарить в сливочном масле вместе с оставшимся нашинкованным луком и добавить измельченные кедровые орешки.
- 3** Из первой части фарша сформовать люля-кебабы, в каждом из них сделать углубление, положить в него начинку с кедровыми орехами и закрыть его. Люля-кебабы обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
- 4** В сливочный соус добавить измельченный чеснок и тщательно перемешать. Люля-кебабы подать на листьях салата, посыпав карри, со сливочным соусом.

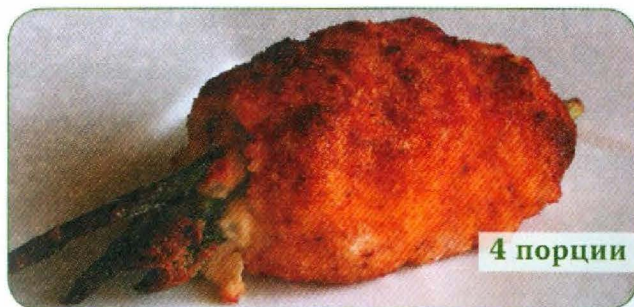
600 г говядины
200 г репчатого лука
100 г пшеничной крупы
100 г ядер кедровых орехов
1 яйцо
70 г сливочного соуса
3 зубчика чеснока
40 г панировочных сухарей
50 г сливочного масла
40 мл растительного масла
50 г листового салата
Карри, молотый черный
перец и соль по вкусу

6 порций





ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СПАРЖЕЙ



4 порции

500 г говядины
100 г репчатого лука
100 г сыра твердых сортов
40 г панировочных сухарей
50 г ржаного хлеба
30 г свиного сала
50 г отварной спаржи
3 яйца
80 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** 2 яйца сварить вкрутую, очистить, натереть на мелкой терке вместе с сыром, добавить оставшееся яйцо, нашинкованный и спассерованный в растительном масле (40 мл) лук, раскрошенный хлеб, пропущенные через мясорубку мясо и сало, всыпать черный перец, соль и тщательно перемешать.
- 2** Из полученного фарша сформовать лепешки, положить в них спаржу, свернуть в люля-кебабы, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся растительном масле.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ

600 г говядины
150 г риса
3 зубчика чеснока
1 яйцо
40 г панировочных сухарей
100 г сливочного масла
10 г зелени лимонного базилика
Молотый черный перец
и соль по вкусу



6 порций

- 1** Мясо пропустить через мясорубку. Рис отварить в подсоленной воде. Повторно пропустить фарш через мясорубку вместе с рисом и чесноком, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2** Полученную массу тщательно перемешать, сформовать из нее люля-кебабы, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в сливочном масле с обеих сторон.
- 3** Люля-кебабы разложить по порционным тарелкам и украсить листьями базилика.



Люля-кебабы

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С БРЫНЗОЙ



5 порций

500 г телятины
200 г брынзы
200 г консервированной кукурузы
80 г помидоров
80 г пшеничной муки
3 яйца
20 г кетчупа
50 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
10 г зелени укропа и петрушки
Молотый черный перец и соль
по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку, соединить с измельченной брынзой, добавить яйца, муку, черный перец и соль. Массу тщательно перемешать, сформовать из нее люля-кебабы, обвалить их в сухарях и обжарить в растительном масле.
- 2 Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать кукурузой, полив ее кетчупом, и украсить фигурно нарезанным помидором и веточками укропа и петрушки.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ С ГОРЧИЦЕЙ

500 г свинины
100 г сосисок
50 г репчатого лука
50 г помидоров черри
2 яйца
20 г горчичного порошка
20 мл соевого соуса
1 зубчик чеснока
40 г пшеничной муки
50 мл растительного масла
20 г зелени сельдерея
Молотый черный перец
и соль по вкусу



4 порции

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с сосисками и чесноком, добавить яйца, горчичный порошок, соевый соус, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, обвалить их в муке, насадить на шпажки и обжарить в растительном масле на сковороде-гриль.
- 3 Люля-кебабы разложить по тарелкам, украсить помидорами черри, кольцами репчатого лука и зеленью сельдерея.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ С МЕДОМ



4 порции

500 г свинины
400 г отварного картофеля
2 яйца
100 г консервированной кукурузы
10 г молотого имбиря
2 зубчика чеснока
50 мл соевого соуса
20 г цедры лайма
50 г меда
20 г кетчупа
20 г майонеза
60 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
30 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с консервированной кукурузой, добавить измельченный чеснок, яйца, тертую цедру лайма, растопленный мед, имбирь, соевый соус, черный перец и соль.
- 2 Фарш перемешать, сформовать из него люля-кебабы, обвалять их в сухарях и обжарить в растительном масле. Люля-кебабы выложить на блюдо с зеленью укропа и гарнировать картофелем, украсив его сеточкой из кетчупа и майонеза.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ С БЕКОНОМ

500 г свинины
100 г бекона
100 г репчатого лука
100 г корейской моркови
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
1 яйцо
50 мл растительного масла
20 г листового салата
10 г зелени петрушки
Молотый черный перец и соль
по вкусу

4 порции



- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и луком, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, обернуть полоской бекона и обжарить в растительном масле. Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать морковью по-корейски, украсить листьями салата и веточками петрушки.



Люля-кебабы

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ КОРНИШОНОВ И МОРКОВИ

1 Корнишоны нарезать брусочками. Морковь натереть на крупной терке и смешать нашинкованным луком (100 г) и измельченным шпиком. Мясо тонко нарезать, посыпать черным перцем и солью, добавить яйцо и перемешать. Из полученной массы сформовать лепешки, положить на них немного моркови со шпиком и луком и корнишонов и свернуть люля-кебабы, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

2 Оставшийся лук мелко нарезать, залить молоком и бульоном, положить лавровый лист, довести до кипения и настаивать в течение 15 минут, после чего процедить. Затем добавить спассерованную в сливочном масле муку, всыпать душистый перец и соль, перемешать, дать закипеть и варить 20 минут.

3 Люля-кебабы разложить по тарелкам на листья салата и украсить веточками сельдерея. Отдельно подать соус.

400 г свинины
200 г репчатого лука
150 г моркови
120 г маринованных
корнишонов
100 мл молока
100 мл мясного бульона
70 г свиного шпика
1 яйцо
50 г панировочных сухарей
50 мл растительного масла
50 г сливочного масла
50 г пшеничной муки
30 г листового салата
10 г зелени сельдерея
1 лавровый лист
Молотый душистый
и черный перец и соль
по вкусу



4 порции



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ С ОСТРЫМ СОУСОМ

4 порции



500 г свинины
400 г картофеля
100 г пшеничной муки
100 г репчатого лука
50 г сухих грибов
200 мл грибного бульона
100 мл сливок
100 г пшеничного хлеба
2 яйца
20 мл лимонного сока
50 г панировочных сухарей
150 мл растительного масла
100 г острого перца
50 г сливочного масла
20 г листьев рукколы
10 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Предварительно замоченные грибы отварить, пропустить через мясорубку вместе с мясом, размоченным в воде хлебом и луком, добавить яйцо, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле (50 мл).
- 3** Сливочное масло растереть с мукой, разбавить бульоном, влить сливки. Соус довести до кипения и варить на слабом огне до загустения, затем добавить измельченный в блендере острый перец (оставив немного для украшения), лимонный сок, соль и процедить.
- 4** Картофель нарезать тонкими ломтиками, посолить и обжарить в оставшемся растительном масле.
- 5** Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать картофелем и украсить листьями рукколы, веточками укропа и оставшимся острым перцем. Отдельно подать соус.



Люля-кебабы

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ НА ШПАЖКАХ



4 порции

500 г баранины
100 г репчатого лука
2 зубчика чеснока
1 яйцо
200 г белокочанной капусты
60 мл соевого соуса
60 мл винного уксуса
30 г жареного арахиса
80 г панировочных сухарей
100 мл растительного масла
Сахар, молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с чесноком и луком, добавить яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, обвалять их в панировочных сухарях, нанизать на шпажки и обжарить в растительном масле (80 мл).
- 2 Арахис растереть, смешать с растительным маслом (20 мл), соевым соусом и уксусом, всыпать соль, сахар и взбить с помощью блендера. Люля-кебабы разложить по тарелкам, полить соусом и гарнировать нашинкованной капустой.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ С ЛАПШОЙ

500 г баранины
100 г репчатого лука
1 яйцо
200 г лапши
40 г сливочного масла
200 г огурцов
30 г обжаренного арахиса
30 г панировочных сухарей
20 мл растительного масла
80 г листового салата
50 г зелени базилика
Блинчики – сколько
потребуется
Молотый черный перец
и соль по вкусу



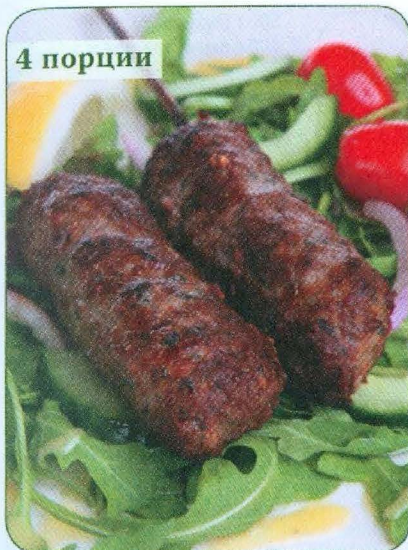
4 порции

- 1 Мясо мелко нарезать, соединить с нашинкованным луком, добавить яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, нанизать их на шпажки, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на гриле.
- 2 Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и заправить сливочным маслом. Огурцы нарезать, смешать с измельченной зеленью базилика и листовым салатом, посолить и заправить растительным маслом. Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать лапшой и салатом, посыпать арахисом и подать на стол с блинчиками.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ С БЕКОНОМ

4 порции



500 г баранины	100 г помидоров черри
100 г пшеничного хлеба	50 г репчатого лука
2 зубчика чеснока	1 лимон
30 г бекона	50 г рукколы
100 мл молока	20 г зелени кинзы
1 яйцо	Молотый черный перец
100 г огурцов	и соль по вкусу

1 Баранину пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, кинзой и чесноком, добавить яйцо, измельченный бекон, черный перец и соль. Фарш перемешать, сформовать из него люля-кебабы, нанизать их на шпажки и обжарить на гриле.

2 Люля-кебабы разложить по тарелкам на подушку из листьев рукколы, нарезанного кольцами лука и нарубленных огурцов и украсить ломтиками лимона и помидорами черри.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ С САЛАТОМ

4 порции

500 г баранины
400 г репчатого лука
100 г белокочанной капусты
100 г пшеничного хлеба
100 мл молока
1 яйцо
30 мл оливкового масла
30 мл растительного масла
50 г лечо
50 г зелени петрушки
30 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу



1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и луком (100 г), добавить яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, выложить на смазанный растительным маслом противень и запечь в духовке, разогретой до 200° С.

2 Капусту нашинковать, смешать с измельченным луком (300 г) и рубленой зеленью укропа (20 г) и петрушки (20 г), посолить и заправить оливковым маслом. Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать салатом, украсить веточками петрушки и укропа и подать на стол с лечо.



Люля-кебабы

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ С ПРЯНОСТЯМИ



500 г баранины
100 г репчатого лука
100 г помидоров
2 зубчика чеснока
1 яйцо
300 г лаваша
50 г лимона
20 г зелени петрушки,
кинзы и укропа
Молотый тмин, кориандр,
молотый черный
перец и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с чесноком и луком, смешать с нарубленной зеленью кинзы и укропа, добавить яйцо, тмин, кориандр, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, нанизать их на шампуры и жарить на гриле до готовности.
- 2** Люля-кебабы разложить по тарелкам, выстланным лавашом, гарнировать кружочками лимона и ломтиками запеченных на гриле помидоров и украсить веточками петрушки.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

500 г баранины
100 г корня сельдерея
100 г репчатого лука
1 яйцо
100 г корейской моркови
50 г пшеничной муки
50 г сливочного масла
50 г острого перца
30 г листового салата
20 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4 порции



- 1** Мясо пропустить вместе с луком через мясорубку, используя насадку с большими отверстиями, добавить яйцо, тертый на крупной терке корень сельдерея, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, обвалять их в муке и обжарить на сливочном масле.
- 2** Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать морковью по-корейски и украсить листьями салата, обжаренными с острым перцем и зеленью петрушки.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ С ОРЕХАМИ КЕШЬЮ

4 порции



500 г баранины
100 г орехов кешью
100 г репчатого лука
150 г сыра пармезан
60 г помидоров
50 г огурцов
1 яйцо
100 г пшеничного хлеба
100 г томатного соуса
40 г панировочных сухарей
80 мл растительного масла
50 г сливочного масла
50 г садовой капусты
10 г зелени сельдерея
10 г зелени укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и орехами, добавить яйцо, размягченное сливочное масло, черный перец и соль.
- 2** Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить в 50 мл растительного масла.
- 3** Хлеб нарезать брусочками и обжарить в оставшемся масле.
- 4** Люля-кебабы разложить по тарелкам на листья садовой капусты, гарнировать рулетиками из огурцов, ломтиками помидоров и гренками, посыпать тертым сыром и измельченной зеленью укропа, украсить веточками сельдерея и подать на стол с томатным соусом.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ С ЯБЛОКАМИ

500 г баранины
50 г кукурузной крупы
100 мл молока
100 г репчатого лука
100 г яблок
1 яйцо
200 г лапши
30 г панировочных сухарей

50 мл растительного масла
30 г сливочного масла
20 г перца чили
20 г кетчупа
60 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу



1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и яблоками. Кукурузную крупу залить молоком на 40 минут, затем смешать с фаршем, добавить яйцо, черный перец и соль.

2 Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-кебабы, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и заправить сливочным маслом.

3 Люля-кебабы разложить по тарелкам на подушку из зелени петрушки, гарнировать лапшой, полить кетчупом и украсить стручками перца чили.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г баранины
400 г картофеля
40 г огурцов
20 г моркови
20 г репчатого лука
2 зубчика чеснока
5 яиц
50 г сметаны
40 г пшеничной муки
100 мл растительного масла
20 г сливочного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу

6 порций



1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить 1 яйцо, черный перец и соль. Фарш тщательно перемешать, сформовать из него люля-

кебабы, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле. Картофель нарезать брусочками, посолить и обжарить в том же масле.

2 Оставшиеся яйца взбить со сметаной, посолить, вылить в сковороду с растопленным сливочным маслом, накрыть крышкой и держать на слабом огне до готовности. Люля-кебабы разложить по тарелкам с омлетом, гарнировать картофелем, украсить кольцами лука и кружочками огурцов и моркови.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ И ОВОЩЕЙ



5 порций

700 г баранины
400 г кускуса
300 г репчатого лука
150 г рукколы
100 г сладкого перца
100 мл растительного
масла
100 г авокадо
100 г помидоров
100 г лимона
100 г обжаренного
арахиса
1 яйцо
70 г зеленого лука
70 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Баранину, репчатый лук и сладкий перец мелко нарезать, добавить нарубленный арахис, вбить яйцо, посолить, поперчить и тщательно перемешать.
- 2** Из полученного фарша сформовать люля-кебабы, нанизать их на деревянные шпажки и обжарить в растительном масле.
- 3** Кускус залить горячей подсоленной водой на 5–10 минут, после чего соединить с нарубленным зеленым луком и перемешать. Авокадо, лимон и помидоры нарезать крупными ломтиками.
- 4** Готовые люля-кебабы выложить на подушку из кускуса с луком, подать с салатом из нарубленной рукколы, авокадо и помидоров и украсить ломтиками лимона и веточками петрушки.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ

500 г филе курицы
20 г сушеных грибов
100 г репчатого лука
2 яйца
40 г огурцов
50 г панировочных сухарей
100 мл растительного масла
20 г зелени кинзы
Молотый черный перец
и соль по вкусу



4 порции

- 1 Предварительно замоченные в воде грибы отварить. Лук нашинковать и спассеровать в растительном масле (30 мл). Подготовленные ингредиенты и мясо пропустить через мясорубку, добавить 1 яйцо, черный перец и соль и тщательно перемешать.
- 2 Из полученного фарша сформовать люля-кебабы, обмакнуть их в оставшееся взбитое яйцо, обвалить в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся растительном масле. Люля-кебабы выложить на тарелку и украсить ломтиками огурцов и веточками кинзы.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ С ОРЕХАМИ



6 порций

500 г филе курицы
200 г макарон
100 г ядер грецких орехов
100 г лука-порея
100 г пшеничного хлеба
50 мл сливок
2 зубчика чеснока
1 яйцо
50 г панировочных сухарей
50 г сливочного масла
50 мл растительного масла
10 г зелени укропа
Молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках хлебом, луком-пореем, грецкими орехами и чесноком, добавить яйцо, черный перец и соль, тщательно перемешать и поместить в холодильник на 1 час.
- 2 Из фарша сформовать люля-кебабы, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и заправить сливочным маслом. Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать макаронами и украсить веточкой укропа.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ



8 порций

300 г филе курицы
250 г шампиньонов
150 г помидоров
100 г репчатого лука
100 г огурцов
100 г риса
100 г пшеничной муки
100 мл молока
50 г панировочных сухарей
100 г сливочного масла
50 мл растительного масла
20 г зелени петрушки
20 г зелени укропа
Молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Из риса сварить кашу и взбить ее. Лук и грибы измельчить и спассеровать в сливочном масле (50 г). Мясо отварить в подсоленной воде и дважды пропустить через мясорубку вместе с луком, грибами, зеленью петрушки.
- 2 Муку обжарить в оставшемся сливочном масле, влить молоко и держать на небольшом огне, постоянно помешивая, до загустения, затем добавить в фарш, ввести в него рисовую массу, посолить и поперчить, перемешать, сформовать люля-кебабы, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать ломтиками помидоров, нарезанными кружочками огурцами и веточкой укропа.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ С ВЕТЧИНОЙ

500 г филе курицы
300 г шампиньонов
300 г вешенок
100 г ветчины
60 г помидоров
3 яйца
80 мл растительного масла
50 г пшеничной муки
20 г майонеза
Зелень, молотый черный перец и соль по вкусу

4 порции



- 1 Мясо, ветчину и вешенки пропустить через мясорубку, добавить 1 яйцо, черный перец и соль, тщательно перемешать, сформовать люля-кебабы, обмакнуть вместе с шампиньонами в оставшиеся взбитые яйца, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.
- 2 Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать обжаренными в кляре шампиньонами, полить майонезом и украсить ломтиком помидоров и зеленью.



Люля-кебабы

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ



400 г филе копченой рыбы
200 г перловой крупы
400 г картофеля
100 г помидоров
100 г репчатого лука
1 яйцо
50 г панировочных сухарей
100 мл растительного масла
100 сливочного масла
20 г зелени петрушки и укропа
Молотый черный перец
и соль по вкусу

- 1** Крупу отварить в подсоленной воде с добавлением сливочного масла (70 г). Лук нарезать и обжарить в оставшемся сливочном масле. Филе рыбы дважды пропустить через мясорубку вместе с остывшей перловой кашей и луком, добавить яйцо, черный перец и соль, перемешать, сформовать люля-кебабы, обваливать их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле (50 мл).
- 2** Картофель нарезать, посолить, поперчить и обжарить в оставшемся растительном масле. Люля-кебабы разложить по тарелкам, гарнировать картофелем, нарезанными кружочками помидорами и украсить зеленью петрушки и укропа.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ

500 г филе морской рыбы
150 г пшеничного хлеба
100 мл молока
150 г репчатого лука
4 яйца
50 г помидоров
50 г огурцов
50 мл томатного соуса
30 г листового салата
80 г панировочных сухарей
60 мл растительного масла
Молотый черный перец
и соль по вкусу



- 1** Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и луком, добавить 1 сырое и 2 сваренных вкрутую и натертых на крупной терке яйца, 40 г панировочных сухарей, черный перец и соль. Массу тщательно перемешать и сформовать из нее люля-кебабы, обмакнуть их во взбитое оставшееся яйцо, обваливать в панировочных сухарях (40 г) и обжарить в растительном масле.
- 2** Люля-кебабы украсить листьями салата и ломтиками помидоров и огурцов. Отдельно подать соус.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ФАСОЛИ

500 г белой фасоли
100 г пшеничного хлеба
50 г пшеничной муки
40 мл растительного масла
10 г зелени сельдерея
Молотый черный перец и соль
по вкусу



4 порции

1 Фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать остыть и пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде хлебом. Затем добавить муку, черный перец и соль,

тщательно перемешать и оставить в прохладном месте на 1 час. Из полученной массы сформовать люля-кебабы и обжарить в растительном масле.

2 Люля-кебабы выложить на блюдо и украсить зеленью сельдерея.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ РИСА С ОТБИВНЫМИ

400 г говядины
600 г отварного риса
250 г репчатого лука
90 мл растительного масла
200 мл сухого красного вина
50 г пшеничной муки
40 г панировочных сухарей
20 г майонеза
20 г горчицы
2 яйца
Зелень, лавровый лист,
черный перец горошком,
молотый черный и белый
перец и соль по вкусу



4 порции

1 Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, посыпать черным перцем и солью, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле (50 мл).

Лук натереть, соединить с рисом, 1 яйцом и белым перцем, посолить и перемешать. Из полученной массы сформовать люля-кебабы, обмакнуть их во взбитое яйцо и обжарить в оставшемся растительном масле.

2 Затем люля-кебабы переложить в сотейник, влить вино, добавить муку, черный перец горошком, лавровый лист и тушить в течение 15 минут. Люля-кебабы разложить по тарелкам, полить соусом, украсить полосками майонеза и рубленой зеленью, рядом расположить отбивную, смазанную горчицей, и подать на стол.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3	Котлеты из смешанного фарша	35
КОТЛЕТЫ	4	Котлеты из смешанного фарша с опятами	36
Котлеты из говядины с морковью	4	Котлеты из смешанного фарша с вешенками и картофелем	37
Котлеты из говядины с шампиньонами	4	Котлеты из смешанного фарша с соусом из сладкого перца	38
Котлеты из говядины с луком	5	Котлеты из смешанного фарша с отрубями	39
Котлеты из говядины с картофелем	5	Котлеты из рыбы с капустой	40
Котлеты из говядины острые	6	Котлеты из рыбы с картофелем	41
Котлеты из говядины с рисом	7	Котлеты из рыбы со свиным шпиком	42
Котлеты из говядины с беконом	7	Котлеты из рыбы с луком-пореем	42
Котлеты из говядины с хреном	8	Котлеты из рыбы с майонезом	43
Котлеты из говядины со шпиком	8	Котлеты из рыбы с сельдереем	43
Котлеты из телятины с грибами	9	Котлеты из морской рыбы с салатом из капусты	44
Котлеты из телятины с пшеницей	9	Котлеты из баклажанов	45
Котлеты из телятины с сыром	10	Котлеты из кабачков с брынзой	45
Котлеты из телятины с овощным рагу	10	Котлеты из картофеля с капустой	46
Котлеты из свинины с брынзой	11	Котлеты из картофеля с мозгами	46
Котлеты из свинины с зеленью	11	Котлеты из картофеля с пшеном	47
Котлеты из свинины с брюквой	12	Котлеты из картофеля с отварной говядиной	48
Котлеты из свинины с зеленым луком	13	Котлеты из картофеля с рисом	49
Котлеты из свинины с кабачками	13	Котлеты из картофеля с сыром	49
Котлеты из свинины с кальмарами	14	Котлеты из вешенок	50
Котлеты из свинины с коньяком	14	Котлеты из пшена с крапивой	50
Котлеты из свинины с соусом	15	ТЕФТЕЛИ	51
Котлеты из свинины с салатом	15	Тефтели из свинины с каперсами	51
Котлеты из свинины с картофелем	16	Тефтели из свинины с орегано	52
Котлеты из свинины с пшенной кашей	16	Тефтели из свинины с хлопьями	52
Котлеты из свинины с рыжиками	17	Тефтели из говядины	53
Котлеты из свинины с соевым соусом	17	Тефтели из говядины с рисом	53
Котлеты из свинины с капустой	18	Тефтели из говядины с сельдереем	54
Котлеты из свинины с творогом	18	Тефтели из говядины с булочками	54
Котлеты из свинины с яблоками	19	Тефтели из говядины с кабачками	55
Котлеты из свинины с шампиньонами	19	Тефтели из говядины с рисом и зеленью	55
Котлеты из свинины с дайконом	20	Тефтели из телятины с творогом под томатным соусом	56
Котлеты из кролика с орехами	20	Тефтели из баранины с грибами	57
Котлеты из кролика с картофелем	21	Тефтели из баранины с чесноком	57
Котлеты из кролика с капустой	21	Тефтели из курицы	58
Котлеты из кролика с овощами	22	Тефтели из курицы с печенкой	58
Котлеты из кролика с анчоусами	22	Тефтели из курицы с ветчиной	59
Котлеты из кролика с сельдереем	23	Тефтели из курицы с беконом	59
Котлеты из кролика с грибами	23	Тефтели из курицы с лимонным соусом	60
Котлеты из кролика с хреном	24	Тефтели из курицы с рисом	60
Котлеты из кролика с шампиньонами	24	Тефтели из рыбы с подливкой	61
Котлеты из курицы	25	Тефтели из картофеля с рисом	61
Котлеты из курицы с брокколи	25	ФРИКАДЕЛЬКИ	62
Котлеты из курицы с ветчиной	26	Фрикадельки из говядины с колбасой	62
Котлеты из курицы с черносливом	26	Фрикадельки из говядины на гриле	62
Котлеты из курицы с гречневой кашей	27	Фрикадельки из говядины в бульоне	63
Котлеты из курицы с кукурузой	27	Фрикадельки из говядины с ветчиной	63
Котлеты из курицы с зеленым луком	28	Фрикадельки из говядины с кунжутом	64
Котлеты из курицы с яичницей	28	Фрикадельки из говядины с рисом	64
Котлеты из курицы с картофельным пюре	29	Фрикадельки из говядины с тыквой	65
Котлеты из курицы с кускусом	30	Фрикадельки из говядины с петрушкой	66
Котлеты из курицы с рисом	30	Фрикадельки из телятины с кабачками	67
Котлеты из курицы с укропом	31	Фрикадельки из телятины с острым перцем	67
Котлеты из курицы на гриле	31	Фрикадельки из телятины с бульоном	68
Котлеты из курицы с шампиньонами	32	Фрикадельки из телятины с кашей	68
Котлеты из курицы в панировке	33		
Котлеты из утки	33		
Котлеты из говяжьей печенки	34		
Котлеты из свиной печенки	34		
Котлеты из куриной печенки	35		



фрикадельки из свинины с грецкими орехами . . .	69
Фрикадельки из свинины острые . . .	70
Фрикадельки из свинины с имбирем . . .	70
Фрикадельки из свинины с баклажанами . . .	71
Фрикадельки из курицы . . .	71
Фрикадельки из курицы с гречневой крупой . . .	72
Фрикадельки из индейки с кетчупом . . .	73
Фрикадельки из кролика со шпинатом . . .	73
Фрикадельки рыбные в кляре . . .	74
Фрикадельки из грибов . . .	74

ЛЮЛЯ-КЕБАБЫ . . .	75
Люля-кебаб из говядины	
с сушеными грибами . . .	75
Люля-кебаб из говядины с ткемали . . .	76
Люля-кебаб из говядины со шпинатом . . .	76
Люля-кебабы из говядины с капустой . . .	77
Люля-кебаб из говядины с печенкой . . .	77
Люля-кебаб из говядины	
с кедровыми орехами . . .	78
Люля-кебаб из говядины со спаржей . . .	79
Люля-кебаб из говядины с рисом . . .	79
Люля-кебаб из телятины с брынзой . . .	80
Люля-кебаб из свинины с горчицей . . .	80

Люля-кебаб из свинины с медом . . .	81
Люля-кебаб из свинины с беконом . . .	81
Люля-кебаб из свинины с начинкой	
из корнизонов и моркови . . .	82
Люля-кебаб из свинины с острым соусом . . .	83
Люля-кебаб из баранины на шпажках . . .	84
Люля-кебаб из баранины с лапшой . . .	84
Люля-кебаб из баранины с беконом . . .	85
Люля-кебаб из баранины с салатом . . .	85
Люля-кебаб из баранины с пряностями . . .	86
Люля-кебаб из баранины с сельдереем . . .	86
Люля-кебаб из баранины	
с орехами кешью . . .	87
Люля-кебаб из баранины с яблоками . . .	88
Люля-кебаб из баранины с картофелем . . .	88
Люля-кебаб из баранины и овощей . . .	89
Люля-кебаб из курицы . . .	90
Люля-кебаб из курицы с орехами . . .	90
Люля-кебаб из курицы с грибами . . .	91
Люля-кебаб из курицы с ветчиной . . .	91
Люля-кебаб из копченой рыбы . . .	92
Люля-кебаб из морской рыбы . . .	92
Люля-кебаб из фасоли . . .	93
Люля-кебаб из риса с отбивными . . .	93

**Издатель и ООО «Абсолют-Юни» благодарят за помощь
в подготовке данной книги Shutterstock Images LLC ©.**

А также отдельная благодарность фотографам:

3t, 67t, 77t (Gregory Gerber), 4t, 4b, 11b, 13t, 15b, 25t, 26b, 27b, 30t, 30b, 31t, 32, 35b, 36, 37, 38, 39, 42t, 43t, 43b, 45t, 45b, 47, 50t, 50b, 54b, 57b, 62b, 63b, 68b, 70b, 76t, 77b, 79t, 84t, 93b (Водяницкий В.С.), 5t (alexmisu), 5b (Alekcey), 6 (dyoma), 7t (omkar.a.v), 7b (Natalia Mylova), 8t (Angorius), 8b (Tatiana Belova), 9t, 18t, 34t, 34b (OlegD), 9b (Lestertair), 10t (ella1977), 10b (lantapix), 11t, 14b, 17b, 21b, 46b (SeDmi), 12, 16t, 21t, 23b, 35t, 44 (Jacek Chabraszewski), 13b, 92b (Africa Studio), 14t (Paul_Brighton), 15t (Daniel Fleck), 16b (Anna_Huchak), 17t (sbarabu), 18b (Aksenova Natalya), 19t (anna_bobrowska), 19b, 24b (Lobur Alexey Ivanovich), 20t (Olena Zaskochenko), 20b, 92t (Evru), 22t (Deklofenak), 22b (Galina Mikhailishina), 23t (ra3rn), 24t, 33t (Denis Tabler), 25b (Razmarinka), 26t (Elmur), 27t, 40 (marco mayer), 28t (ben bryant), 28b (Basileus), 29 (Shebeko), 31b, 69 (svry), 33b (motorolka), 41, 87 (Fanfo), 42b, 48, 82 (Andrey Starostin), 46t (Evikka), 49t (Sea Wave), 49b (Timolina), 51 (ffolas), 52t (Kamila i Wojtek Cyganek), 52b (Nirdesha Munasinghe), 53t, 59t (Rudchenko Liliia), 53b (Avesun), 54t (Joshua Resnick), 55t (Wiktory), 55b (catlook), 56 (papkin), 57t (Sergey Ryzhov), 58t (photosphobos), 58b (WITTY234), 59b (Boris Bulychew), 60t (L.F), 60b (Elena Itsenko), 61t (Digivic), 61b (Viktor1), 62t (Nata-Lia), 63t (Simone Voigt), 64t (Nir Darom), 64b (f/stop), 65 (Kelvin Wong), 66 (Kesu), 67b (MSPHOTOGRAPHIC), 68t (Lilyana Vynogradova), 70t (Joerg Beuge), 71t (FomaA), 71b (dotweb Steen B Nielsen), 72 (Natalia Evstigneeva), 73t, 75 (Nordling), 73b (Nightman1965), 74t (Michaela Stejskalova), 74b (Leonid Shcheglov), 76b (ruzanna), 78, 85b (Olinchuk), 79b (Ramon grosso dolarea), 80t (withGod), 80b (bitt24), 81t, 88t (Dmitri Gomom), 81b, 86b (Emil Vasilev Iliev), 83, 89 (jabiru), 84b (robertlamphoto), 85t (Joe Gough), 86t (safakcakil), 88b (Richard Peterson), 90t (dmitriyortlov), 90b (Obvious), 91t (Iveteiev Aleksandr), 91b (Swellana Wall), 93t (Wallenrock)

Условные обозначения: t — сверху, b — внизу

155 рецептов наших бабушек



ГОТОВИМ ИЗ ФАРША

Все традиционные и новые оригинальные рецепты блюд из фарша собраны под одной обложкой в этой замечательной книге!



Аппетитные котлетки, ароматные фрикадельки, пикантные люля-кебабы — обжаренные на сковороде, запеченные в духовке, приготовленные на пару или тушеные. Выбирайте по своему вкусу!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2620-8



9 785991 026208

www.bookclub.ua

Книга, серія "155 рецептів наших бабусь"



9 789661 468442

Книжковий клуб "Клуб сімейного дозвілля"