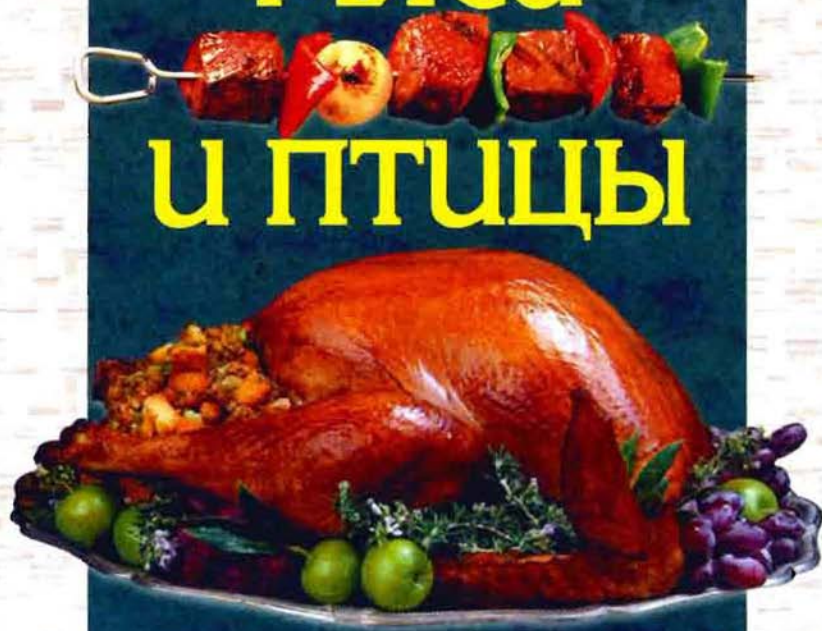




Лучшие кулинарные рецепты



Блюда из мяса и птицы



Москва

ЭКСМО

2004

УДК 641
ББК 36.99
Б 71

Составители *Т. Воробьева, Т. Гаврилова*

Дизайн оформления художника *С. Ляха*

Фото *Е. Рязановой*

Б 71 Блюда из мяса и птицы. — М.: Изд-во Эксмо, 2004. — 96 с., илл.

ISBN 5-699-02481-6

Мясо — очень ценный пищевой продукт. Из него можно приготовить множество блюд, отличающихся большим разнообразием вкуса. В предлагаемой книге подробно и доступно описаны лучшие рецепты приготовления различных блюд из мяса говядины, свинины, баранины и птицы. Здесь вы также найдете полезные советы, которые помогут узнать тонкости кулинарии. С помощью рецептов этой книги вы сумеете приготовить вкусные и полезные блюда и порадовать ими своих гостей.

**УДК 641
ББК 36.99**

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *А. Мусин*
Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*
Корректор *И. Анина*

ООО «Издательство «Эксмо».
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.

Интернет/Home page — www.eksmo.ru
Электронная почта (E-mail) — info@eksmo.ru

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламное агентство «Эксмо». Тел. 234-38-00.**

Подписано в печать с готовых монтажей 16.07.2004.
Формат 84х86^{1/8}. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Бум. офс. Усл. печ. л. 7,8.
Доп. тираж 50 000 экз. Заказ 1030.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат»
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15
Интернет/Home page — www.tverpkl.ru Электронная почта (E-mail) — sales@tverpkl.ru



ISBN 5-699-02481-6

© ООО «Издательство «Эксмо», 2003

Мясо и птица являются высокопитательными продуктами. Главное достоинство мяса — белки, ведь именно они способствуют регуляции и самовосстановлению организма. Их количество в среднем составляет 15—20% от общего веса и меняется в зависимости от вида животного, его упитанности, возраста и пола. В конине — 20%, говядине и баранине — 16—20%, в жирной свинине — 12%, в кроличьем мясе — 20% белков.

Мясо практически полностью обеспечивает потребность организма в фосфоре и микроэлементах: меди, цинке, йоде и др. А говяжья печень, например, обеспечивает организм витамином А и многими витаминами группы В, а также железом.

К выбору мясных продуктов надо относиться особенно внимательно.

Доброкачественная говядина должна иметь цвет спелой малины, ровную, блестящую поверхность, запах приятный, свежий. Если мясо немороженое — попробуйте надавить на него пальцем: если ямка мгновенно исчезает — перед вами абсолютно качественный продукт! Жир должен быть белого цвета. Серый жир свидетельствует о недоброкачественности продукта.

У баранины качественный цвет ярко-красный, жир белый, твердый. Темный цвет бараньего мяса — первое свидетельство невысокого качества.

Кроличье мясо имеет бледно-розовый цвет (у хорошо упитанных тушек — белый), нежную консистенцию.



Предварительная подготовка мяса

включает:

- размораживание,
- очистку загрязненных мест,
- снятие с поверхностей пленки, крупных сухожилий,
- обмывание.

Размораживать мясо следует в холодильнике на тарелке. Рекомендуется использовать оттаявшее мясо как можно быстрее.

Мороженые субпродукты оттаивают на воздухе. В воде можно оттаивать языки, мозги, почки, рубец, вымя.

Мозги замачивают в холодной воде на 1—2 часа для удаления крови и набухания пленок. После этого пленки осторожно снимают, не вынимая мозгов из воды.

У печени вырезают кровеносные сосуды (у говяжьей печени удаляют пленку) и промывают в холодной воде, периодически ее меняя, затем погружают на 3—5 минут в кипяток, удаляют ножом слизистую оболочку, вновь тщательно промывают.

От **говяжьих почек** отделяют жир, почки разрезают вдоль, замачивают в холодной воде на 2—3 часа. Свиные, бараньи и телячьи почки не вымачивают.

Вымя разрезают, удаляют крупные сосуды, промывают в холодной воде. Говяжьи **ноги** опаливают над некоптящим пламенем, очищают ножом от остатков шерсти, сбивают с копыт роговую оболочку, разрубая на две части и выдерживают в холодной воде 2—3 часа для удаления специфического запаха. С той же целью отмачивают разрубленные на отдельные позвонки **хвосты** крупного рогатого скота в холодной воде в течение 5—6 часов.

Ливер (сердце, легкие, горло) разделяют на составные части. Горло и сердце разрезают вдоль, из последнего удаляют сгустки крови. Легкие разрезают по бронхам. После обработки ливер тщательно промывают холодной водой.

Языки промывают холодной водой, с их верхней части удаляют загрязнения.

Резать мясо нужно поперек волокон под прямым углом или под углом 40°, для гуляша — обязательно с кусочками жира, для жаркого — с трубчатой костью или суставом, для рагу — с косточкой.

Отбивают мясо для разрыхления соединительной ткани, сглаживания поверхности и придания кускам соответствующей формы, что способствует равномерной тепловой обработке.

Чтобы порционные куски мяса при тепловой обработке не деформировались, в нескольких местах подрезают оставшиеся сухожилия.

Панируют полуфабрикаты для уменьшения вытекания сока и испарения влаги: обваливают кусочки мяса в муке или сухарях до тех пор, пока поверхность этих кусочков не перестанет впитывать панировочный материал. Панировка должна располагаться тонким равномерным слоем по всей поверхности продукта. Чтобы она лучше держалась, полуфабрикаты предварительно можно смочить в льезоне. Для получения льезона сырые яйца смешивают с молоком или водой, добавляют соль. На одно яйцо нужно треть стакана молока или четверть стакана воды, щепотка соли. Панирование способствует образованию хрустящей, поджаристой корочки.

Для получения нежного мяса его поверхность покрывают непроницаемой оболочкой. В качестве оболочки можно использовать тесто различной консистенции. В густом тесте запекают большие куски мяса, в жидком (кляре) жаривают небольшие кусочки. В состав кляра (должен иметь консистенцию густой сметаны) входят мука, вода, яйцо, молоко. Для приготовления кляра можно использовать выделяющую газ минеральную воду: она придает тесту воздушность.

При обработке следует помнить, что мясо, полностью отделенное от кости, теряет вкусовые качества.

Ускорить приготовление можно, предварительно измельчив мясо или сделав фарш. Для наполнителей в фарш добавляют замоченный в молоке белый хлеб, яйцо, муку, тертые картофель, морковь.

Тепловая обработка

Для приготовления блюд из мяса применяются различные способы тепловой обработки, основными приемами которых являются варка и жарка, а вспомогательными — припускание, тушение и запекание.

Варка

Мясо отваривают крупным куском весом от 0,5 до 1,5 кг и в отличие от варки бульонов закладывают его в кипящую воду (1,5 л воды на 1 кг мяса). Мясо должно быть полностью покрыто жидкостью. Когда вода закипит, варку продолжают при очень слабом кипении. За 30 минут до готовности в бульон кладут сырые овощи (репчатый лук, корни петрушки, сельдерея, морковь), лавровый лист. Соль добавляют (10 г на 1 кг мяса) одновременно с овощами.

Продолжительность отваривания мяса различна (от 1,5 до 3 часов) и зависит главным образом от различных видов животных и их возраста, а также от части туши и величины кусков, взятых для отваривания. Как известно, мясо молодых животных требует меньше времени варки, чем мясо старых животных.

Готовность мяса определяют путем прокола специальной иглой (можно толстой спицей) или тонким ножом в наиболее толстой части куска. В готовое мясо игла входит легко, вытекающий сок на месте прокола бесцветный.

Припускание

Это варка в небольшом количестве жидкости. Припускают рубленые котлеты и биточки, натуральные котлеты из корейки, телятины. Эти изделия укладывают в смазанную жиром посуду, солят, заливают на половину высоты изделий бульоном, прибавляют сливочное масло, закрывают крышкой и варят: рубленые непанированные изделия — 20 минут, натуральные котлеты — 35—40 минут.

Жарка

Мясо жарят крупными (весом 0,5—1,5 кг), порционными (40—270 г) и мелкими (10—40 г) кусками. Также жарят изделия из котлетной массы.

Чаще всего мясо жарят на противне или сковороде, но применяют также и жаренье в большом количестве жира (во фритюре), на вертеле и на решетке.

Порционным кускам, в зависимости от вида изделий, придают определенную форму и выравнивают толщину путем отбивания специальным деревянным или металлическим молоточком, сухожилия внутри куска прорезают ножом.

Для жаренья крупных кусков мяса на сковороде или противне их кладут на сковороду с хорошо разогретым жиром. В этом случае на мясе быстро образуется корочка, которая препятствует вытеканию сока из внутренних слоев куска. Крупные куски мяса чаще всего посыпают солью перед жареньем и обжаривают со всех сторон до появления на мясе коричневой корочки. После чего мясо дожаривается в духовке или жарочном шкафу при температуре 150—180°C.

Можно жарить крупные куски телятины, баранины, свинины, фаршированную грудинку, тушку поросенка, зайца и кролика сразу в жарочном шкафу, без предварительного обжаривания на плите. Для этого мясные продукты солят, укладывают на противень, ставят в нагретую духовку и через каждые 10—15 минут поливают жиром, на котором они жарятся. Жарят от 30 минут до 2 часов в зависимости от величины кусков и вида мяса до появления румяной корочки.

Оставшиеся на противне после жаренья мяса жир и сок выпаривают от жидкости, сливают жир, а получившийся сгущенный экстракт разводят небольшим количеством воды или бульона (не более 0,5 л на 1 кг жарившегося мяса), кипятят 5—8 минут, затем процеживают. Полученный таким образом коричневый экстрактивный бульон, или, как его иначе называют, мясной сок, служит для поливки жареного мяса перед подачей к столу.

Крупнокусковые мясные изделия: лангеты, антрекоты, бифштексы, филе, натуральные котлеты и др. — жарят на сковороде. Если мясо после образования корочек с двух сторон все же не прожарилось, его дожаривают в течение 5—8 минут в духовке.

Мясные панированные изделия лучше жарить не на сковороде, а в низкой кастрюле с толстым дном (сотейнике). Их кладут на разогретый жир и жарят с двух сторон.

Рубленые котлеты, битки, шницели, зразы обжаривают на плите. Изделия кладут на сковороду с жиром, нагретым до 130—150°C, обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки, а затем ставят в горячую духовку на 5—8 минут.

Для жарки мясных изделий во фритюре их предварительно варят, охлаждают, после чего панируют. Затем их погружают в сильно нагретый жир (160—180°C). Как только образуется румя-



ная корочка, продукты вынимают шумовкой, кладут на металлическое сито, чтобы стек лишний жир. Жир после 5—6-кратной обжарки процеживают и используют вновь.

Шашлыки из баранины, говядины и филе из вырезки жарят на вертеле.

Филе, антрекот жарят на решетке (рашпере). Решетку предварительно хорошо нагревают, тщательно очищают прутья и смазывают их куском свиного шпика. На решетку, поставленную над горячими углями, укладывают порционные куски. После обжаривания с одной стороны их переворачивают на другую.

Тушение

Мясо тушат порционными и более мелкими кусками, реже крупными (весом до 1,5 кг). Крупным куском тушат главным образом говядину и баранину. Свинину тушат чаще всего порционными кусками.

Крупные куски мяса обжаривают в духовке или жарочном шкафу. Порционные куски перед обжариванием слегка отбивают и перерезают сухожилия. Обжаренное мясо перекладывают в посуду для тушения. Со сковороды, в которой жарилось мясо, сливают жир, бульон или воду (0,5 л на 1 кг мяса), кладут томат-пюре, пряности (лавровый лист или кориандр, корицу, базилик), можно добавить слабоалкогольные напитки (виноградное белое и красное вино, пиво и квас) — 0,5 л на 1 кг мяса. Вино вводится в соус за 10—15 минут до окончания тушения. Тушат до готовности при слабом кипении в плотно закрытой посуде, порционные куски 40—60 минут, крупные — 2—2,5 часа.

Крупные куски мяса во время тушения переворачивают через каждые 12—15 минут.

В бульон, оставшийся после тушения мяса, вводят пшеничную муку (обжаренную без жира) и проваривают для загустения 25—30 минут. Затем соус процеживают, протирая в него разварившиеся при тушении овощи, и кипятят 5—10 минут.

Крупные куски мяса перед подачей нарезают на 1—2 куска на порцию и разогревают в соусе, в котором они тушились.

Запекание

Мясо и мясные продукты для приготовления запеченных блюд предварительно варят, припускают или жарят. Запекание производят в порционных сковородах в духовке при температуре 250—300°C в течение 10—30 минут. Иногда запекание производят на противнях или больших сковородах в течение часа при более низкой температуре 220—250°C до образования поджаристой корочки.

При тепловой обработке из-за потери воды сырое мясо уменьшается в весе. В среднем это составляет при варке и жарке говядины, свинины, баранины куском — 40%, рубленого натурального — 30%, изделий из котлетной массы — 15%.

К домашней птице принято относить кур, гусей, уток, индеек.

Мясо птицы — ценный источник белковых и минеральных веществ, жиров, витаминов. Его химический состав зависит от вида птицы и степени ее упитанности. Содержание углеводов в мясе птиц незначительно и не превышает 0,5%. Среднее содержание белка составляет около 18—20%. Белое мясо птицы содержит меньше жира, чем темное, а грудки — самые постные.

Вареное куриное мясо (особенно цыплят) — основной мясной диетический продукт, полезный в случаях, когда противопоказаны жирные сорта мяса.

При выборе необходимо помнить, что у свежей птицы должна быть белая или желтоватая кожа, плотный гребень, чистые, незапавающие глаза, приятный запах.

У недоброкачественной птицы глаза впалые, под крыльями — зеленоватые пятна, перья (если тушка с перьями) легко вырываются. У замороженной птицы мясо твердое, как камень.

Предварительная подготовка птицы

включает:

- размораживание,
- разделку,
- обмывание.

Размораживать птицу нужно в холодильнике или в холодной воде. Если у птицы есть пеньки перьев, удаляют их с помощью пинцета. У полупотрошенной птицы отрубают голову на



уровне второго шейного позвонка, затем со стороны спинки на шее делают надрез кожи, освобождают от кожи и отрубают шею по последнему шейному позвонку, оставляя кожу вместе с тушкой.

У цыплят и кур кожу отрезают с половины шейки, у индеек, уток и гусей — с двух третей, с тем чтобы закрыть место отруба шейки и зобную часть. Концы крыльев у птиц всех видов, кроме цыплят, отрубают по локтевой сустав, ножки — ниже пяточного сустава на 1 см. После этого делают продольный надрез в брюшной полости от конца грудной кости до анального отверстия. Через образовавшееся отверстие удаляют желудок, кишечник, печень, сальник, легкие, почки, а зоб и пищевод удаляют через горловое отверстие. У потрошенной птицы удаляют сальник, легкие, почки. Участки, пропитанные желчью, срезают. Выпотрошенную тушку промывают холодной водой, удаляют остатки внутренностей.

Тепловая обработка

Блюда из птицы вкусны, готовятся легко и быстро.

Если тушку птицы используют целиком (варят, жарят), то для обеспечения равномерной тепловой обработки и удобства нарезки на порционные куски ее заправляют (формуют).

Наиболее простой и распространенный способ заправки птицы — это «заправка в кармашек».

В нижней части с обеих сторон брюшка делают разрезы кожи («кармашки»), в которые вправляют ножки. Крылышки тушки подвертывают за спинку.

Для приготовления вторых блюд птицу и дичь отваривают, припускают, жарят, тушат и запекают.

Варка

Тушки кур, цыплят и индеек, заправленные «в кармашек», закладывают в воду, закрывают крышкой и нагревают до кипения. После закипания с поверхности снимают пену, добавляют нарезанные корни и лук, соль и варят при очень слабом кипении до готовности птицы.

Цыплята отвариваются 25—30 минут, куры — 45—60 минут, индейки — 1,5—2 часа, утки — 1 час, гуси — 1—2 часа.

Припускание

В основном припускают изделия из котлетной массы, филе кур и дичи, а также цыплят. Изделия из котлетной массы укладывают в один ряд, дно посуды предварительно смазывают маслом, наливают бульон или воду так, чтобы он покрыл изделия на $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ их высоты. Посуду накрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности.

Филе кур или дичи также припускают в посуде, солят, сбрызгивают поверхность лимонным соком, чтобы цвет мяса был белее, наливают бульон так, чтобы он покрыл филе на $1/3$ — $1/4$ их высоты, и припускают на слабом огне.

Цыплят и молодых кур укладывают в посуду под углом 45° к плоскости дна, на дно посуды кладут нарезанные корни и лук, заливают бульоном или водой и сухим виноградным вином также на $1/3$ — $1/4$ высоты птицы. После этого птицу солят, посуду закрывают крышкой и припускают до готовности.

Жарка

Тушки крупной птицы (индеек, гусей и уток), заправленные «в кармашек», солят внутри и снаружи и укладывают на противень. Индеек поливают растопленным жиром птицы, а если птица тощая, то растопленным свиным салом, жирных гусей и уток — горячей водой и ставят в духовку.

Тушки кур, цыплят, рябчиков, куропаток, тетеревов, глухарей и фазанов также солят, кладут на противень или сковороду с жиром (снятым с птицы и растопленным или со свиным салом) и обжаривают до образования поджаристой корочки по всей поверхности тушки. После обжаривания тушку переворачивают на спинку, ставят в духовку и доводят до готовности.

Продолжительность жаренья индеек и гусей 1,5—2 часа, кур — 45—60 минут, рябчиков и куропаток — 20—30 минут, тетеревов и фазанов — 40—50 минут, бекасов и перепелов — 8—10 минут.

Готовую тушку птицы или дичи вынимают из духовки, а с жидкости, оставшейся на противне, снимают жир и готовят из нее подливку (сок), которой поливают птицу при подаче на стол.

Запекание

Мясо птицы и дичи до запекания варят, припускают или жарят до полной готовности. Готовые продукты заправляют соусом, а затем запекают. Запеканием достигают образования поджаристой корочки по всей поверхности блюда.

К блюдам из отварной птицы и дичи в качестве гарнира используют рассыпчатые каши, в основном рис, отварной зеленый горошек, картофель, картофельное пюре.

К жареным блюдам подают, как правило, жареный картофель.

На гарнир дополнительно можно подавать огурцы, помидоры, яблоки, ягоды, маринованные овощи и фрукты.

Потери при тепловой обработке птицы составляют 30%, у котлетной массы из птицы — 20%.

Блюда из мяса птицы и дичи готовят чаще всего с горячими соусами и только к некоторым горячим блюдам подают холодные соусы.

Большинство горячих соусов готовится из мясного бульона, молока, сметаны с добавлением небольшого количества пшеничной муки, жира, различных приправ и специй.

Чтобы придать мясному бульону, молоку, сметане известную густоту соуса, их соединяют с мукой и некоторое время кипятят. В результате получается, как принято называть его в кулинарии, основной соус. Путем добавления к нему некоторых вкусовых и ароматических пищевых продуктов получают ряд соусов, различающихся между собой по цвету и вкусу.

Все рецептуры мясных блюд учитывают, что сырое мясо обработано (помыто, зачищено, порезано) и готово для приготовления.

Сухая пассеровка: просеянную муку насыпать на нагретую сковороду без жира и прожаривать ее при постоянном помешивании до приобретения ею приятного вкуса, запаха и желтоватого или светло-коричневого цвета.

Жировая пассеровка: на сковороде распустить маргарин или сливочное масло (в соотношении 1:1), насыпать туда просеянную муку и прогревать (пассеровать) при постоянном помешивании. Готовая жировая пассеровка должна иметь рассыпчатую консистенцию, блестящую от жира поверхность, приятный запах и вкус жареного ореха, цвет от желтоватого до светло-коричневого.

Приготовление основного соуса

В пассерованную муку, охлажденную до 60—70°C, влить четвертую часть горячего бульона и вымешивать до образования однородной массы, затем постепенно добавить оставшийся бульон и нарезанные петрушку и лук и варить 25—30 минут. В конце варки добавить соль, перец черный горошком, лавровый лист. Затем соус процедить, протирая при этом в него разварившиеся овощи, и довести до кипения.

Муку пшеничную для соусов необходимо пассеровать (прожаривать), сырая мука ухудшает вкус соуса и придает ему излишнюю клейкость и тягучесть. Пассеровать муку можно с жиром (жировая пассеровка) и без жира (сухая пассеровка).

Соус белый (основной)

550 мл бульона мясного, 1 ст. ложка муки, 25 г маргарина, 20 г лука репчатого, 10 г петрушки (корень), 25 г масла сливочного (для заправки), лимонная кислота, соль, специи: перец черный горошком, лавровый лист.

Приготовить соус основной на жировой пассеровке так, как описано выше. По окончании варки соус заправить солью, специями и лимонной кислотой.

Процеженный соус нагреть до кипения и вмешать в него сливочное масло или маргарин.

Подавать к отварной телятине, курам, цыплятам.

Соус белый с яйцом

400 г соуса белого основного, 2 яичных желтка, 50 г масла сливочного, 50 мл сливок, лимонная кислота или лимонный сок, мускатный орех, соль.

Посуду с сырыми яичными желтками и сливочным маслом, нарезанным на небольшие кусочки, нагреть при непрерывном помешивании, поставив в другую посуду со слабокипящей водой (водяную баню).

Как только смесь слегка загустеет, в нее влить, не переставая помешивать, горячий белый соус, положить соль, мускатный орех (в порошке), лимонный сок или лимонную кислоту и процедить.

Сливки нагреть до кипения, влить в готовый соус и размешать.

Подавать соус к отварной курице, цыпленку, телятине, паровым котлетам.

Соус паровой

450 г соуса белого основного, 50 мл вина (белого сухого).

Соус готовить так же, как белый основной, но в отличие от него в соусе паровом использовать бульон от припущенного мяса и в самом конце приготовления перед заправкой маслом ввести белое сухое вино.

Подают паровой соус к отварной курице, цыпленку, припущенным котлетам, телятине.

Два кусочка сахара, растворенные в небольшом количестве уксуса, могут заменить в соусе белое вино.

Соус томатный

300 г соуса белого, 30 г маргарина, 20 г моркови, 20 г лука репчатого, 15 г петрушки (корень), 250 г томата-пюре, 25 г масла сливочного, 1/2 ч. ложки сахара, перец черный горошком, лимонная кислота, соль, 50 мл вина виноградного.

Мелко нарезанные морковь, корень петрушки, лук пассеровать на маргарине с томатом-пюре. Пассерованные овощи соединить с белым соусом и варить 25—30 минут.

В конце варки добавить соль, сахар, перец черный горошком, лимонную кислоту.

Готовый соус процедить, протирая при этом разварившиеся овощи, и довести до кипения. Заправить соус сливочным маслом, можно добавить виноградное сухое вино.

Молочные соусы

Молочный соус для мясных блюд готовят разной консистенции.

Густой соус используется только как начинка для котлет из филе кур, дичи.

Соус средней густоты употребляют для запекаемых блюд.

Соус молочный

Для соуса средней густоты: 500 мл молока, 50 г муки, 50 г масла сливочного, 4 г соли.

Для густого соуса: 450 мл молока, 60 г муки, 60 г масла сливочного, 4 г соли.

Пшеничную муку пассеровать на сливочном масле, как для белого соуса, соединить с горячим молоком и варить, непрерывно помешивая, на плите при слабом кипении, посолить.

Соус молочный с луком

Для белого соуса: 150 мл бульона мясного, 20 г муки, 20 г масла сливочного, 300 мл молока, 100 г лука репчатого, соль, красный перец, мускатный орех (в порошке).

Репчатый лук нарезать дольками, положить в кипящее молоко и варить при слабом кипении. Когда лук станет мягким, слить с него молоко через дуршлаг и лук измельчить.

Молоко смешать с густым белым соусом, приготовленным на мясном бульоне, заправить солью, красным перцем, мускатным орехом, положить рубленый лук, размешать и прокипятить.

Подавать к натуральным котлетам из баранины, козлятины.

Хранить соус долго не рекомендуется, так как на поверхности его образуется пленка, которая при разогревании не растворяется. Поэтому соус готовят незадолго перед подачей блюда к столу и поверхность его покрывают маленькими кусочками сливочного масла (во избежание образования пленки).

Сметанные соусы

Сметанные соусы для мясных блюд готовят различной жирности, то есть с большим или меньшим количеством сметаны в соусе. Густоту соусу придают путем варки сметаны с пшеничной мукой, пассерованной с жиром или без жира, или смешиванием сметаны с белым соусом.

Соус сметанный

Для 1-го способа: 500 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 25 г масла сливочного, соль, молотый черный перец.

Для 2-го способа: 250 г сметаны, 250 мл бульона, 25 г муки, 25 г масла сливочного, соль, молотый черный перец.

Для 3-го способа: 250 г сметаны, 300 мл бульона, 25 г муки, соль, молотый черный перец.

Для 4-го способа: 250 г сметаны, 250 г белого соуса (основного).

1-й способ. Сметану нагреть до кипения, положить в нее небольшими кусочками муку, предварительно смешанную с равным по весу количеством нерастопленного масла, и, помешивая, варить 5—7 минут при кипении. Сваренный соус заправить по вкусу солью и молотым перцем, процедить.

2-й способ. Сметану смешать с мясным бульоном, далее готовить, как описано в первом способе.

3-й способ. Одну весовую часть муки (без жира) смешать с четырьмя частями мясного бульона с температурой не выше 50°C. Смесь влить в кипящую сметану, разбавленную мясным бульоном, добавить соль, перец и варить 5—7 минут при кипении.

4-й способ. Готовый горячий белый соус (основной), сваренный на бульоне и сухой пассеровке, соединить со сметаной и нагреть до кипения.

Соус сметанный с томатом

50 г томатного пюре, 500 г сметанного соуса.

Томатное пюре уварить до половины первоначального объема, соединить с соусом сметанным. Соус проварить, процедить и довести до кипения.

Для придания соусу более острого вкуса в него можно добавить перец красный молотый (1 г на 500 г соуса).

Подавать к блюдам из телятины, говядины, кролика.

Соус сметанный с луком

*400 г сметанного соуса, 150 г лука репчатого,
20 г масла сливочного, 20 г кетчупа.*

Репчатый лук нарезать и пассеровать на сливочном масле, не допуская изменения цвета.

Пассерованный лук положить в готовый сметанный соус, добавить кетчуп и довести до кипения.

Подавать к лангету и биточкам из говядины.

Соус хрен с уксусом (холодный)

*150 г хрена (тертого), 100 мл 9%-ного уксуса,
10 г сахара, 10 г соли, 200 мл воды (кипятка),
100 г вареной тертой свеклы.*

Очищенные корни хрена вымыть, натереть на мелкой терке, залить кипятком, закрыть крышкой и дать остыть. Затем добавить соль, сахар, уксус.

Можно приготовить этот соус со свеклой. Для этого вареную свеклу натереть так же, как и хрен, и положить в соус.

Подавать к вареной говядине, баранине, козлятине, ветчине, языку, солонине.

Соус майонез с хреном

400 г майонеза, 100 г корня хрена (тертого).

В майонез добавить ошпаренный и охлажденный мелко натертый хрен.

Подавать к блюдам из отварного мяса.

Хрен легко почистить и натереть, если его на ночь залить холодной водой или поместить в холодильник.

Соус винегрет (холодный)

200 г масла растительного, 3 яичных желтка, 75 мл 3%-ного уксуса, 20 г готовой горчицы, 15 г сахарной пудры, 100 г корнишонов, 50 г лука зеленого, 15 г зелени укропа или петрушки, 10 г эстрагона, 10 г соли, перец черный молотый.

Желтки яиц, сваренных вкрутую, протереть через сито, положить в фарфоровую посуду, добавить готовую столовую горчицу, сахарную пудру и, перемешивая деревянной лопаточкой, постепенно ввести растительное масло и уксус.

После этого прибавить к смеси мелко рубленные корнишоны, нашинкованный и затем истолченный с солью зеленый лук, мелко нарезанный укроп или зелень петрушки и листья эстрагона, молотый черный перец. Все смешать.

Подавать к вареным свиным и телячьим ножкам, телячьей голове.

Язык отварной с соусом

850 г сырого языка говяжьего, свиного или телячьего или 1 кг бараньего, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 750 г гарнира, 350 г горячего соуса или 150 г холодного соуса, лавровый лист, соль.

Язык тщательно промыть в холодной воде. Положить в посуду с холодной водой и варить 1 час.

После чего добавить соль, нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук, лавровый лист и варить еще 1—2 часа (в зависимости от возраста скота) при слабом кипении до готовности.

Вареный язык переложить из бульона в посуду с холодной водой и тотчас снять с него кожу, не вынимая из воды.

Перед подачей язык нарезать тонкими ломтями, положить на тарелку с гарниром, полить соусом и украсить зеленью.

Гарнир: картофельное пюре, зеленый горошек, овощи, припущенные с маслом, отварная фасоль.

Соусы: белый (см. стр. 13), томатный (см. стр. 14), сметанный (см. стр. 15), соус хрен с уксусом (холодный) (см. стр. 16), соус майонез с хреном (см. стр. 16).

Время варки языка колеблется от 2 до 4 часов в зависимости от его размера и вида (говяжьи языки варятся дольше, чем свиные).



Говядина или телятина отварные

800 г говядины или телятины, 1,5 л воды, по 50 г моркови, корня петрушки, лука репчатого (для варки мяса), 750 г гарнира, 350 г горячего соуса или 150 г холодного соуса, специи, соль.

Подготовленные куски мяса положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять пену, добавить морковь, петрушку, лук, специи, соль и варить на медленном огне до готовности.

Для подачи к столу горячее вареное мясо нарезать на порции по 1—2 куса.

Подать блюдо на тарелке с гарниром, полив соусом или бульоном.

Гарнир к говядине: картофель отварной, картофельное пюре, тушеная капуста.

Гарнир к телятине: картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные с маслом, рисовая рассыпчатая каша, отварная фасоль.

Соусы к говядине: сметанный с томатом (см. стр. 16), соус хрен с уксусом (холодный) (см. стр. 16), соус майонез с хреном (см. стр. 16).

Соусы к телятине: паровой (см. стр. 13), белый с яйцом (см. стр. 13), сметанный с томатом (см. стр. 16), соус майонез с хреном (см. стр. 16).

Бульон от варки мяса используется для приготовления супов и соусов.

Мозги отварные в соусе

700 г говяжьих или телячьих мозгов, 1 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 20 мл 3%-ного уксуса, 500 г гарнира, 500 г соуса, соль, специи: лавровый лист, перец горошком.

Мозги говяжьи или телячьи выдержать в холодной воде 2 часа. Не вынимая из воды, осторожно снять с них пленку, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить уксус, морковь, лук, петрушку и варить при слабом кипении 20—25 минут. За 5—10 минут до готовности положить соль, специи.

Подать мозги, нарезанные на порции, с гарниром, полив соусом или маслом.

Гарнир: отварной рис или картофельное пюре.

Соусы: белый (см. стр. 13), паровой (см. стр. 13), томатный (см. стр. 14).

5 порций ножек свиных или телячьих, 1 луковица, корень петрушки и сельдерея, 750 г гарнира, 250 г соуса белого, 250 г соуса томатного или 150 г соуса винегрет, специи: лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Телячьи или свиные ножки ошпарить кипятком, зачистить поверхность ножом и разрезать пополам вдоль между копытцами. Для удаления специфического запаха ножки выдержать в холодной воде 2—3 часа.

Затем ножки хорошо промыть, залить холодной водой (2 л на 1 кг) и варить при слабом кипении 1,5—2 часа.

После этого добавить репчатый лук, связанные в пучок петрушку и сельдерей, лавровый лист, перец черный горошком, соль и варить ножки до готовности (2,5—3,5 часа).

У сваренных ножек отделить крупные кости ступни, так называемые бабки. Ножки залить белым соусом, прокипятить.

Подавать ножки, положив их на блюдо с гарниром и полив соусом.

Гарнир: отварные овощи в масле, рассыпчатая рисовая каша.

Соус: белый с яйцом (см. стр. 13) или томатный соус (см. стр. 14).

Можно отдельно подать в соуснике соус винегрет холодный (см. стр. 17).

Время варки мяса зависит от его вида, возраста животного, части туши и размера куска. Ориентировочно большой кусок говядины варят 2—3 часа, телятины — 1—1,5 часа, свинины — 1,5—2 часа, баранины 2—2,5 часа.

Фрикасе из телятины

800 г телятины, 3 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, 3 яичных желтка, 100 г сливок, 1 маленькая луковица, зелень петрушки, 1/2 ч. ложки тмина, 2 лавровых листа, 3/4 л бульона, соль, перец черный молотый.

Телятину порезать на небольшие кусочки, обвалять в муке. Распустить сливочное масло в кастрюле, положить в него мясо и подогревать в течение нескольких минут на слабом огне, постоянно помешивая. Затем посолить, поперчить, залить одним стаканом бульона и добавить лавровый лист, зелень петрушки, луковицу, тмин, варить на умеренном огне примерно 1,5 часа, время от времени добавляя бульон.

В отдельной посуде взбить желтки и смешать со сливками. Как только мясо будет готово, влить в него взбитые желтки со сливками, перемешать, довести до кипения и сразу же снять с огня (не кипятить!).

Для подачи на стол переложить в отдельное блюдо.

500 г мякоти говядины, 3—4 вареных яйца,
150 г отваренных грибов, 2—3 зубчика чеснока,
2—3 ст. ложки томатного пюре, соль и перец по
вкусу, 2—3 яйца, масло для жарки.

Мясо отбить молотком до тестообразной консистенции, посолить, поперчить и сформовать в виде пласта толщиной в 1,5—2 см.

Уложить на него мелко нарубленные грибы, полоски чеснока, половинки вареных яиц, осторожно завернуть рулетом, перевязать.

Затем поместить в смазанный маслом сотейник, смазать сверху томатным пюре, поставить в разогретую духовку и жарить до готовности.

Процесс приготовления мяса к тепловой обработке должен быть минимально коротким, так как затягивание такого процесса неизбежно приведет к потере мясом собственного сока, что отрицательно отразится на вкусовых качествах готового продукта.

Питательные достоинства мяса зависят от вида животных или птицы, их возраста, пола, упитанности.

Например, мясо взрослых животных в большей степени обладает экстрактивными веществами, чем мясо молодых животных и птиц.

Изделия из рубленого мяса или котлетной массы считаются готовыми, если при проколе и нажатии на изделия выделяется бесцветный сок.



Перец фаршированный, тушеный

3—4 стручка перца, 3—4 ст. ложки томата-пасты, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки или укропа, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Для начинки: 200 г мясного фарша, 0,5 стакана отваренного риса, 2 луковицы, соль, перец черный молотый.

Перец вымыть, разрезать пополам вдоль, удалить сердцевину, уложить в смазанную жиром форму и каждую половинку заполнить начинкой.

Заполненные начинкой половинки перца залить смесью из муки, сметаны и томата-пасты, сверху положить кусочек масла.

Противень с перцем поместить в хорошо разогретую духовку. При подаче сверху посыпать зеленью. А также можно украсить вареными грибами.

Начинка: отварной рис смешать с фаршем, мелко нарезанным луком, солью, перцем.

Пропущенное через мясорубку мясо следует солить только тогда, когда размешивается фарш.

Пашина — тонкий слой мышечной ткани — годится только для приготовления фаршей и котлет, так как это мясо приятное на вкус, но жилистое.



Голубцы из баранины и свежей капусты

1,5 кг капусты, 600 г мясного фарша, 80 г риса, 100 г репчатого лука, 300 г помидоров, 120 г жира, петрушка, перец красный и черный молотый, соль, вода.

Капусту освободить от верхних листьев и кочерыжки, опустить в кастрюлю с горячей водой и проварить 15—20 минут.

Вынуть кочан из кастрюли, опустить в холодную воду, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Готовую капусту разобрать на отдельные листья, обрезать у них окончания толстых стержней.

Начинка: нарезать очищенный лук, потушить, добавить вареный рис, измельченную петрушку, черный и красный перец, соль и мясной фарш, хорошо перемешать.

Начинку плотно завернуть в капустные листья в виде конверта, уложить в кастрюлю, а сверху натереть помидоров. Полить жиром и водой, чтобы жидкость покрывала голубцы.

Кастрюлю закрыть крышкой и поставить варить на тихий огонь.

Для того чтобы сложить голубец конвертом, поступают так: фарш кладут ближе к основанию капустного листа, берут лист за боковые стороны и заворачивают их к середине. Затем, начиная с того места, где лежит фарш, скручивают лист валиком. Середину валика перевязывают ниткой.

Покромка — покрывающая ребра мышечная ткань с прослойками жира — часто используется для приготовления фарша.





Свинные шарики с ананасом

250 г свиного фарша, 2 ст. ложки крахмала,
1 яйцо, соль, перец.

Для соуса: 2 ст. ложки томатного соуса,
1 ч. ложка сахара, 1/2 болгарского перца, ананас,
соль.

Для украшения: нарезанный кругами све-
жий огурец.

В свиной фарш положить яйцо, соль, перец, крах-
мал и все тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать шарики и обжа-
рить их на разогретом в сковороде растительном масле.

Соус: ананас нарезать дольками, в томатный соус
добавить нарезанные дольками ананас и болгарский
перец.

Томатный соус, кусочки ананаса и болгарского пер-
ца посыпать сахаром.

Свинные шарики выложить на блюдо и залить ана-
насовым соусом.

К столу подавать на широком блюде, украшенном
по краям кружками свежего огурца.

Для изготовления рубленых изделий как с до-
бавлением, так и без добавления хлеба используют
мясо, содержащее много соединительной ткани
(мякоть шей, обрезки от разделки мяса). Такое
мясо называется котлетным.



Бифштекс рубленый

600 г говядины (котлетное мясо), 100 г свиного шпика, 50 мл воды или молока, 1 ч. ложка соли, перец черный молотый, 50 г жира животного топленого для жарки, 750 г гарнира, 5 яиц, 30 г маргарина и 300 г лука, жаренного во фритюре, 750 г гарнира.

Котлетное мясо (говядину) нарезать небольшими кусочками и вместе со свиным шпиком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, воду или молоко и вымесить.

Рубленую массу сформовать в виде биточков, придавая им приплюснуто-круглую форму, и жарить на плите с двух сторон до образования поджаристой корочки; до готовности довести в духовке.

Подать бифштекс с гарниром, полить мясным соком и положить на него яичницу-глазунью из одного яйца и жаренный во фритюре репчатый лук.

Гарнир: каши рассыпчатые, отварные макаронные изделия, картофель в любом виде (отварной, жареный, во фритюре, пюре, в молоке), овощи отварные с маслом.

Тефтели в горчичном соусе

400 г мясного фарша, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец черный молотый, 1 ч. ложка перца красного, 1 банка мелких консервированных овощей, 200 г сметаны, 1 ч. ложка карри, 1—2 ч. ложки горчицы, 4 ст. ложки масла растительного.

Смешать фарш, яйца и панировочные сухари. Приправить солью, черным и красным перцем. Откинуть консервированные овощи на дуршлаг, дать стечь маринаду. Половину овощей мелко порубить, положить их в мясной фарш. Сделать из фарша 8 тефтелей. Перед обжариванием положить их на 10 минут в холодильник.

Для приготовления соуса смешать сметану, карри, горчицу и соль. Тефтели обжарить в разогретом масле в течение 4 минут. Положить на тарелки вместе с оставшимися консервированными овощами и полить горчичным соусом.

Гарнир: хрустящий жареный картофель, зеленый салат.

Тефтели «ежики»

400 г говядины (котлетное мясо), или свинины, или баранины, 60 г воды, 150 г отварного риса, 60 г лука, соль, перец, 40 г муки, 40 г жира животного топленого для жарки, 400 г соуса, 100 мл воды, 600 г гарнира.

Котлетное мясо измельчить в мясорубке, добавить соль, перец, мелко нарезанный пассерованный лук, отварной рассыпчатый рис, перемешать и сформовать тефтели в виде шариков по 3—4 шт. на порцию.

Шарики панировать в муке, обжаривать на сковороде, переложить в неглубокую посуду в 1—2 ряда, залить соусом с добавлением воды и тушить 20—25 минут.

Подать тефтели с гарниром и соусом, в котором они тушились.

Соус: томатный (см. стр. 14) или сметанный с томатом (см. стр. 16).

Гарнир: картофель отварной, картофельное пюре.

Котлеты в грибном соусе

400 г фарша говяжьего, 150 г тертого сыра, 20 г сушеных грибов, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка сухой петрушки или 1—2 ст. ложки измельченной свежей зелени петрушки, 40 г масла сливочного, 1 луковица, 2 ч. ложки томатного соуса, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла растительного, 2 ст. ложки муки, мускатный орех на кончике чайной ложки, соль, перец черный молотый.

Смешать фарш, тертый сыр, зелень петрушки, измельченный чеснок, яйцо, соль, перец, мускатный орех.

Хорошо перемешать и сформовать котлетки. Обвалять их в муке. Котлеты пожарить в половине сливочного масла.

Залить их грибным соусом и до подачи на стол дать настояться.

Грибной соус: грибы промыть, вымочить в холодной воде и затем мелко порезать. Нашинковать лук, обжарить его в смешанном сливочном и растительном масле, добавить томатный соус, разведенный в стакане кипяченой воды или в бульоне, и грибы, посолить, поперчить и потушить.

Гарнир: жареный или вареный картофель, посыпанный пряной зеленью.

Если хлеб замачивают в воде, то воду от хлеба тщательно отжимают (она приобретает кислый вкус и запах), а в котлетную массу вводят свежую воду.



800 г сырой говядины, или баранины, или свинины, или козлятины, или телятины, 30 г жира топленого животного, 750 г гарнира, перец, соль.

Мясо до 1 кг куском, подготовленное для жарки, посыпать солью и перцем, положить на противень, смазанный жиром, и жарить в духовке при температуре 200—250°C до образования на поверхности поджаристой корочки.

После чего дожаривать при температуре не выше 150°C, периодически поливая жиром и соком.

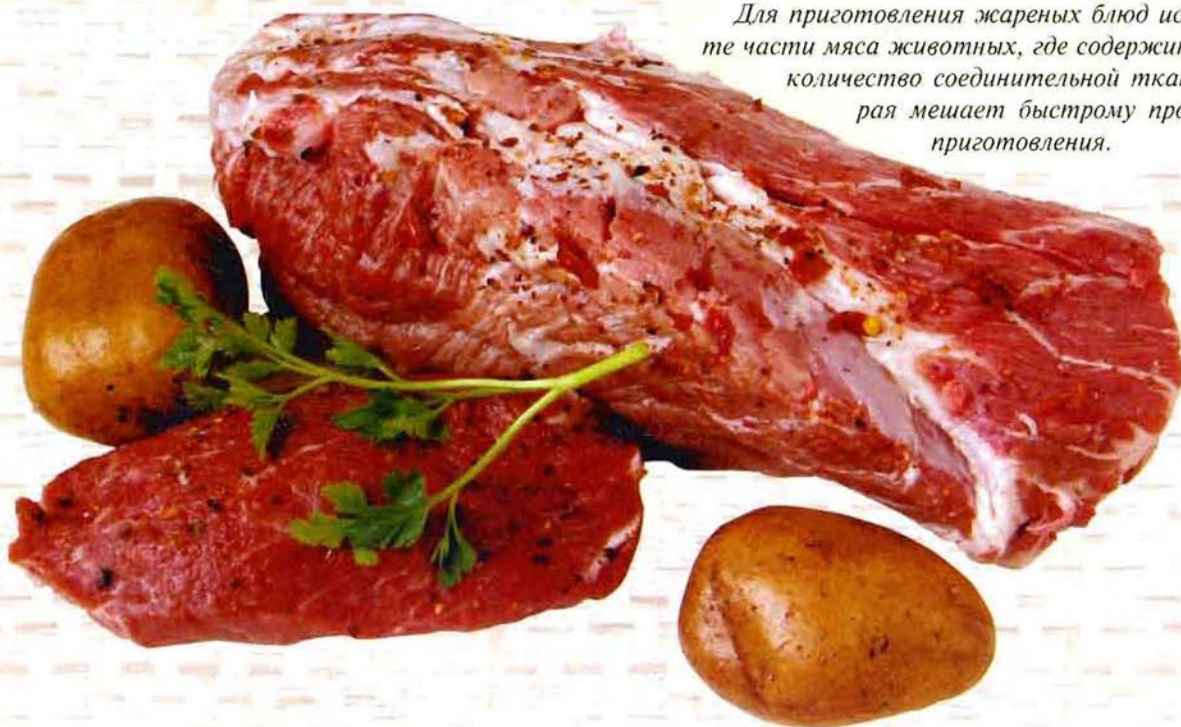
Готовую жареную говядину нарезать по 2—3 куска на порцию, а телятину, свинину и баранину — по 1—2 куска.

Подать мясо на тарелке с гарниром, полив мясным соком.

Гарнир к говядине: картофель отварной или жареный.

Гарнир к баранине: рассыпчатая гречневая или рисовая каша, отварные горох или фасоль с томатом и луком, картофель отварной или жареный.

Для приготовления жареных блюд используют те части мяса животных, где содержится малое количество соединительной ткани, которая мешает быстрому процессу его приготовления.





Грудинка баранья, фаршированная мясом с рисом, или мясом, или рисом и печенью

800 г сырой бараньей грудинки, 20 г жира то-
пленого, соль, перец.

Для фарша:

1-й вариант: 140 г рисовой крупы, 300 г бара-
нины, 60 мл воды, 100 г лука репчатого, 40 г мар-
гарина, соль, перец.

2-й вариант: 650 г баранины, 100 мл воды,
200 г лука репчатого, 80 г маргарина, соль, перец.

3-й вариант: 140 г рисовой крупы, 140 г сырой
печени, 100 г лука репчатого, 80 г маргарина,
3 яйца, 25 г зелени петрушки или укропа, соль.

У бараньей грудинки с внутренней стороны, вдоль реберных костей, прорезать пленку, уда-
лить ребра до или после тепловой обработки.

Затем по всей длине грудинки, начиная с тонкого ее конца между наружным слоем мяса и
слоем мяса, непосредственно прилегающего к ребру, прорезать пленки так, чтобы получилось
пространство в виде мешка.

Образовавшийся мешок наполнить фаршем. Края зашить.

Подготовленную грудинку посыпать солью, перцем и жарить в духовке до готовности — бо-
лее часа.

Готовую грудинку нарезать кусками, удалив нитки, и полить мясным соком.

Фарш.

1-й вариант: в измельченную сырую баранину добавить воду, соль, перец, пассерованный на
маргарине лук и отварной рис, все тщательно перемешать.

2-й вариант: готовить так же, как 1-й вариант, но без добавления риса.

3-й вариант: рассыпчатую рисовую кашу соединить с пассерованным луком на маргарине, из-
мельченной жареной печенью, крутыми яйцами, солью, зеленью петрушки или укропа.



4 свиные отбивные, соль, перец черный молотый, 120 г сыра «Гауда», веточки петрушки.

Помыть и обсушить свиные отбивные. Сделать в каждой из них прорезь-кармашек. Посолить и поперчить внутри.

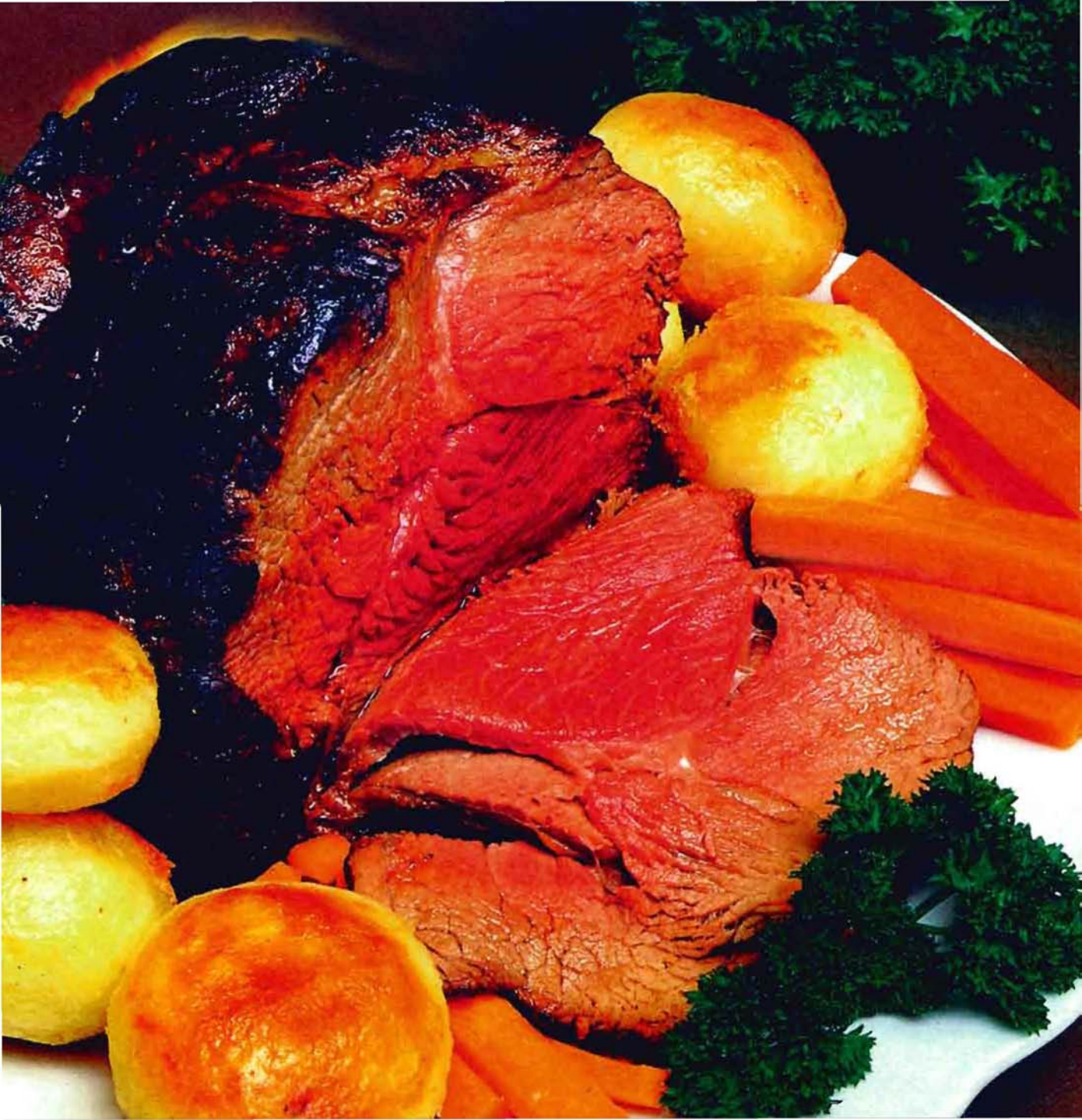
Чтобы получить сочное жареное мясо, особенно из жесткого, старого мяса, его предварительно надо пропитать слабым раствором уксуса или лимонным соком.

Разделить сыр на 4 части, помыть и обсушить петрушку и положить все это внутрь куска мяса.

Плотно закрепить края зубочисткой и обжаривать на гриле с двух сторон 6—8 минут.

Если жаркое предназначено для большого числа гостей и поэтому важен его внешний вид, лучше приготовить его за день до званого обеда, так как мясо лучше режется на следующий день.





800 г говядины, 50 г сливочного масла, соль, перец молотый по вкусу, 2 средних размеров помидора, 2 луковицы, перец зеленый сладкий, 1 ч. ложка горчицы.

Подготовленное мясо натереть солью, горчицей, посыпать перцем и дать постоять минут 25—30.

Затем мясо обжарить на сковороде в сливочном масле. Во время жаренья мясо поливать соком, образующимся при жаренье.

Готовый ростбиф нарезать ломтиками поперек волокон.

К ростбифу можно подать жареный картофель, помидор, лук, перец сладкий.

Филейное мясо, очень нежное и сочное, — идеально для приготовления ростбифа, бифштекса и антрекота.

Чтобы не потерять слишком много мясного сока, разрезать мясо следует лишь спустя 15 минут после его готовности.





500 г мяса, 50 г масла сливочного, 2 ст. ложки масла растительного, соль, перец черный молотый.

Корейку (почечную часть) нарезать на куски толщиной 1—1,5 см, слегка отбить, посолить, посыпать перцем и пожарить с двух сторон.

При подаче эскалоп полить мясным соком, образовавшимся при жарке.

Гарнир: отварной или жареный картофель, жареные помидоры, отварные овощи.

При жаренье мясо теряет много воды, выделяющейся в основном в виде пара.

Экстрактивные же вещества при жаренье остаются в мясе, благодаря чему, а также благодаря образованию на поверхности жареного мяса специфической корочки жареное мясо имеет особенно приятный вкус и аромат.

Антрекот с яйцом



800 г мякоти говядины, 50 г топленого животного жира, 5 яиц, 25 г маргарина (для глазуньи), 100 г хрена, 500 г гарнира, соль, перец.

Из поясничной части или задних ног нарезать порционные куски толщиной 1,5—2 см.

Нарезанные куски хорошо отбить специальным молоточком и надрезать сухожилия и пленки. Затем посолить, поперчить и жарить на сковороде.

При подаче положить на антрекот яичницу-глазунью из одного яйца, рядом с одной стороны — гарнир, а с другой — горку тертого хрена.

Гарнир: картофель отварной или жареный.

У туши коровы жарке подлежат: вырезка, толстый и тонкий край (находящиеся на поясничной части туши у позвоночной кости), верхняя и внутренняя части задней ноги.

350 г говядины (вырезка), 30 г лука репчатого, 2 ст. ложки винного уксуса, лавровый лист, перец душистый, соль, перец черный молотый по вкусу, 50 г лука репчатого, 2 ч. ложки зелени, 2 кружочка лимона.

Говяжьё вырезку очистить от пленок и сухожилий, положить в керамическую или эмалированную посуду.

Затем посыпать черным молотым перцем, рубленым луком, солью. Добавить винный уксус, лавровый лист, душистый перец, перемешать и выдержать в холодном месте 2—3 дня.

Замаринованное мясо нанизать на вертел и жарить до полной готовности над раскаленными древесными углями без пламени, периодически поворачивая.

Подать на стол, украсив мелко нарезанным репчатым луком, петрушкой и ломтиками лимона.

Наиболее ценной частью во всей говядине является вырезка. Вырезка — это большая внутренняя поясничная мышца. Она легко отделяется от задней части туши (путем подрезания пленки). В туше всего две вырезки, которые находятся по обе стороны позвоночника в почечной части. Сухожилия в них практически отсутствуют. Вырезка имеет удлиненную форму с утолщенным краем (головка) с одной стороны и заостренным концом с другой.





Шашлык с жареными яблоками

1 кг баранины, 5 луковиц, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, перец черный молотый, 4—5 крупных яблок, 1 стакан сладкого вина, 2 яичных белка, 2 ч. ложки сахарной пудры, соль.

Нарезать мякоть баранины (корейку или тазобедренную часть) кусочками массой 25—30 г, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.

Затем добавить небольшое количество тонко нарезанного лука, немного сахара, перемешать и поставить мариноваться в глиняной или фаянсовой посуде в холодное место на 4—7 часов.

Вымыть яблоки, вынуть из них сердцевину, очистить от кожицы и нарезать кружочками. Уложить кружочки в глубокую посуду, посыпать сахаром, залить небольшим количеством вина и подождать полчаса.

Затем вынуть яблоки, обмакнуть их в яичные белки, взбитые в густую пену вместе с небольшим количеством сахарной пудры.

На шампуры нанизать поочередно кусочки мяса и кружочки яблок. Обжарить над углями в мангале.

При подаче посыпать шашлык отдельно маринованным в уксусе с сахаром репчатым луком, который нарезан тонкими кольцами.

Зажаренные яблоки можно подавать отдельно.

Жарить мясо нужно незадолго до его использования, так как при хранении его вкус ухудшается.



Шашлык из баранины, говядины или свинины

*800 г баранины, или говядины, или свинины,
150 г лука репчатого, 100 мл 3%-ного уксуса, соль,
перец черный молотый.*

Из мякоти корейки или задней ноги барана или свиньи, а также из вырезки говядины нарезать кубики по 30—40 г.

Нарезанные кусочки мяса посыпать солью и перцем, добавить уксус, сырой рубленый репчатый лук, перемешать и поставить мариноваться в холодное место на 4—6 часов.

Подготовленное мясо надеть на шампуры и жарить над раскаленными углями или в гриле.

Подать шашлык с гарниром и кетчупом.

Гарнир: дольки помидоров или огурцов, кольца сырого репчатого лука, а также зеленый лук, нарезанный столбиками длиной 3—4 см, и долька лимона, а также рассыпчатый рис и маринованный репчатый лук.

Шашлыки и мясо на вертеле жарят над раскаленными, но не дымящимися углями, иначе мясо приобретет запах дыма.



1 кг 350 г сырого поросенка, 50 г сметаны, 20 г топленого свиного жира, 750 г гарнира, соль.

Тушку поросенка опалить, зачистить и обмыть водой.

Подготовленного поросенка посолить и положить на противень с жиром кожей вверх, смазать кожу сметаной и жарить в духовке. Тушку периодически поливать жиром, не переворачивая, чтобы кожа жареного поросенка получилась хрустящей. Продолжительность жаренья в среднем 50—60 минут.

Определить готовность мяса можно проколом в самом толстом месте задней ноги до кости; если выделяющийся при этом сок бесцветный, то мясо готово.

Подать поросенка с гарниром, полив жиром и соком от жаренья.

Гарнир: гречневая рассыпчатая каша, картофель жареный, тыква, кабачки, баклажаны жареные.

Соус: сметанный (см. стр. 15).

У баранины, козлятины, свинины и телятины жарке подлежат все части, кроме шейной.



500 г баранины, 75 г курдючного сала, 1 яйцо, 1/4 ч. ложки перца черного, лук репчатый, барбарис и соль — по вкусу.

Мякоть баранины вместе с репчатым луком, курдючным салом и небольшим количеством барбариса пропустить дважды через мясорубку.

Затем добавить соль, молотый черный перец, взбитое яйцо и тщательно перемешать.

Над раскаленными углями сильно разогреть маленькие вертела, обернуть каждый из них предварительно разделенным на порции провернутым мясом и жарить до готовности, все время поворачивая над углями.

Готовый кебаби завернуть рулетом в тонкий лаваш.

Сверху можно посыпать мелко нашинкованным репчатым или зеленым луком и толченым барбарисом.

Кострец — это часть мяса, содержащая нижние позвонки спинного хребта и тазовую кость. Все эти кости обычно удаляют, а мясо нарезают порционными кусками для жарки.

Верхнюю часть задней ноги используют для медленного жаренья, тушения, засолки или отваривания.



Телячья печень с паприкой и мандаринами

200 г телячьей печени, 3 ст. ложки масла растительного, 2 ст. ложки муки, 1 мандарин, 150 г отварного риса, 30 г зеленого горошка, 1–2 ч. ложки паприки, соль, перец черный молотый.

Для украшения: зелень петрушки.

Печенку очистить от пленок.

Чтобы легче снялась пленка, надо опустить печенку на минуту в горячую воду.

Приготовленный кусок печени обмакнуть в растительное масло, обвалять в муке и обжарить в раскаленном растительном масле с обеих сторон.

За несколько минут до готовности печенку посыпать паприкой, солью и перцем.

Предварительно сваренный рис смешать с зеленым горошком и также заправить смесь паприкой.

Мандарин очистить от кожуры и разделить на дольки, после чего слегка обжарить на растительном масле.

К столу печень подавать с рисом, украсив дольками мандарина.

При жаренье во фритюре мяса, печени, рыбы необходимо предварительно все обсушивать на промокательной бумаге.



Говядина по-русски (в горшочке)

850 г сырой мякоти говядины, по 200 г моркови, сельдерея, лука репчатого, 50 г топленого масла для жарки, 100 г шпика, 50 г молотых сухарей бородинского хлеба, 750 г (5 шт.) картофеля, 250 г сметаны, бульон по потребности, соль, зелень петрушки, специи: лавровый лист, крупно дробленный перец.

Мякоть говядины зачистить, нарезать на порционные куски поперек волокон и слегка отбить.

Голяшка, богатая сухожилиями мясистая часть задней ноги, — превосходна в тушеном виде и обладает тонким ароматом.

Мясо обжарить на сильном огне и положить в порционный горшок, дно которого покрыть ломтиками шпика.

Сверху положить корни — морковь, сельдерей, лук, нарезанные соломкой, добавить сухари бородинского хлеба, лавровый лист и крупно дробленный черный перец, соль.

Залить крепким бульоном и тушить в духовке.

Тушение хорошо тем, что при этом способе даже самые жесткие части мяса размягчаются. Этот способ очень экономичен: при нем ничего не пропадает, все остается в горшочке. Ведь тушат продукты на слабом огне, при температуре не выше 85—95°С.



Затем добавить некрупный картофель целыми клубнями, а за 20—25 минут до конца тушения — сметану.

Подать в горшочке, посыпав зеленью.

Хорошим вкусом и ароматом отличаются мясные тушеные блюда, приготовленные в порционных керамических горшочках с плотно закрывающейся крышкой, в которых и производится их подача.



800 г сырой вырезки, 30 г топленого жира, 750 г гарнира, 30 г масла сливочного, соль, перец, хрен.

Из вырезки нарезать куски толщиной 4—5 см, посолить, поперчить и, не отбивая, жарить на жире на сковороде до образования поджаристой корочки.

Готовое филе полить мясным соком и сливочным маслом. Отдельно подать хрен.

Гарнир: жареный картофель.

Чтобы мясо было вкуснее, нежнее и ароматнее, его рекомендуется перед жаркой смазывать горчицей.

Говяжья или свиная вырезка никогда не употребляются для варки, а только для жаренья.

Мясо шпигованное



850 г сырой мякоти говядины, или по 800 г баранины или козлятины, или 750 г свинины, 150 г моркови, 100 г петрушки (корень), 80 г лука репчатого, 50 г жира животного топленого, 100 г томата-пюре, 30 г муки, 750 г макарон с маслом и сыром, соль, специи: перец молотый черный, лавровый лист, перец горошком.

Подготовленный кусок мяса проколоть вдоль волокон и нашпиговать морковь и петрушкой, нарезанными брусочками, посолить, поперчить и обжаривать на сковороде на плите до образования коричневой корочки.

Обжаренное мясо положить в глубокую посуду, залить наполовину бульоном или водой, добавить пассерованные репчатый лук, морковь, петрушку, томат-пюре, перец горошком, лавровый лист и тушить мясо с закрытой крышкой 2—2,5 часа.

Готовое мясо вынуть, а бульон вместе с разварившимися овощами протереть сквозь сито и ввести пассерованную муку, проварить.

Готовое мясо нарезать на порции.

Подать шпигованное мясо с гарниром. Мясо полить соусом, приготовленным при тушении.

Гарнир: отварные макароны, заправленные маслом и посыпанные тертым сыром.

650 г баранины с костями или 550 г свинины, вода, 60 г жира животного топленого для обжаривания, 750 г картофеля, 100 г моркови, 50 г петрушки (корень), 150 г лука репчатого, 100 г томата-пюре, 15 г муки, соль, зелень петрушки или укропа, специи: перец горошком, лавровый лист, молотый перец.

Мясо вместе с костями нарубить на кусочки, посолить, поперчить и обжарить на сковороде до образования корочки.

Затем мясо залить горячей водой, добавить томатное пюре и тушить 30—40 минут.

Тушению подвергают чаще всего говядину (мякоть задних и передних ног) и баранину. В баранине, козлятине и свинине для тушения используют мякоть передних ног (лопатку) и грудинку. Тушат также и субпродукты.

Обжаренную без жира муку развести бульоном, в котором варилось мясо, процедить и ввести в тушеное мясо, положить нарезанный дольками обжаренный картофель, пассерованные морковь, корень петрушки, репчатый лук, а также перец горошком, лавровый лист и тушить до готовности овощей.

Перед окончанием тушения можно положить дольки свежих помидоров, отваренную цветную капусту, зеленый горошек.

Подать рагу в глубокой посуде, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Гарниры тушат вместе с мясом или приготавливают отдельно. Для этого нарезанный картофель и другие овощи предварительно обжаривают. Если гарнир тушат вместе с мясом, блюдо получается более ароматным и сочным.



Печень телячья, фаршированная копченым салом, петрушкой и яйцом

250 г телячьей печени, 1/2 луковицы, 20 г панировочных сухарей, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 30 г копченого сала, 1/2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый.

Кусок печени надрезать посередине так, чтобы можно было его фаршировать.

Сало нарезать мелкими кусочками.

Репчатый лук очистить от кожуры и нашинковать.

На сковороде разогреть растительное масло и спассеровать на нем нашинкованный репчатый лук, сало, зелень петрушки и панировочные сухари. Все перемешать и прожарить, после чего остудить.

В смесь добавить яйцо, сметану, соль и перец, все перемешать и полученной смесью фаршировать печень.

Обжарить ее на предварительно разогретом растительном масле.

К столу подавать, украсив зеленью петрушки.

Жареная печенка будет сочной, если ее предварительно выдержать в течение 2—3 часов в молоке, а затем тщательно следить за тем, чтобы она не пережарилась. Даже лишние 1—2 минуты пребывания на огне могут уплотнить печенку, сделать ее жесткой, невкусной.



1 кролик, 90 г моркови, 90 г лука репчатого, 90 г жира, соль.

Для соуса: 180 г сметаны, 70 г пшеничной муки, 450 мл мясного бульона.

Обработанную тушку кролика нарубить на кусочки по 50—75 г и обжаривать в жире до образования румяной корочки.

Затем посолить, положить пассерованные морковь, лук, залить сметанным соусом (см. стр. 15) и тушить до готовности.

Чтобы тушеное мясо получилось особенно вкусным, его можно:

— *перед тушением обжарить на разогретой сковороде с маслом;*

— *тушить с пряностями — перцем, лавровым листом, корицей, кориандром, гвоздикой, тмином, бадьяном, а также с сухим виноградным вином, пивом, квасом и маринадами;*

— *побрызгать уксусом для мягкости.*

Тушат мясо обычно в закрытой кастрюле, а лучше в горшке из огнеупорной глины, так как глина лучше сохраняет тепло, чем металл. При этом в горшок наливают очень мало жидкости, так что мясо тушится в собственном соку, да и этот сок получается концентрированнее и значительно вкуснее, чем при всяком другом способе приготовления мяса.

Во время тушения выкипающую жидкость пополняют водой до первоначального объема.



250 г мякоти говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки томатного соуса, 50 г чернослива, 2 ст. ложки масла растительного, соль, перец черный молотый, специи.

Для украшения: листья салата.

Приготовленное мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, после чего обжарить на сковороде в заранее разогретом растительном масле.

Репчатый лук нарезать полукольцами и пассеровать.

Положить в мясо пассерованный лук, томатный соус.

Все перемешать и залить бульоном или кипяченой водой.

Мясо тушить на медленном огне в течение 50 минут.

Предварительно промытый чернослив нарезать маленькими кусочками.

Затем добавить его в мясо и тушить до готовности еще 10—15 минут.

К столу подавать на широком блюде, украсив листьями салата.

Если мясо чаще поливать жидкостью, в которой оно тушится, процесс приготовления его ускорится.

Толстый край — кусок, срезанный с позвоночной части туши, с относительно мягким и тонковолокнистым мясом. Из него можно приготовить замечательный ростбиф, потушить или запечь.



*800 г сырой мякоти телятины, 400 г вишни,
150 г масла сливочного, корица, 20 г муки, бульон,
120 мл вишневого сока, соль, 500 г гарнира.*

В крупном куске мякоти телятины вдоль волокон сделать глубокие проколы ножом, нашпиговать вишнями без косточек и посолить.

В разогретую глубокую сковороду положить телятину, полить маслом, посыпать корицей и обжаривать в духовке до полуготовности.

Затем добавить вишневый сок, мучную пассеровку, бульон и тушить до готовности.

Телятину нарезать на порции и подать с гарниром, поливая соусом, в котором тушилась телятина.

Гарнир: свежие овощи.

Как правило, для отваривания используют те части мясной туши, которые содержат значительное количество соединительной ткани. У говядины это — грудинка и части передних и задних ног, а у туш мелкого скота (телятины, свинины, баранины, козлятины) — грудинка и лопатка.

Плов

750 г мякоти баранины, или козлятины, или свинины, или 800 г говядины, 350 г рисовой крупы, 100 г маргарина для обжаривания, 100 г лука репчатого, 70 г моркови, 70 г томата-пюре, 800 мл воды, соль, перец черный молотый.

Мясо нарезать кусочками по 20—30 г, посыпать солью, перцем и обжаривать, добавляя пассерованные с томатом морковь и лук.

Мясо и овощи залить водой, довести до кипения, всыпать перебранный промытый рис и варить до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрыть крышкой и поставить в духовку на 25—40 минут.

Подать, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томата.

Фрикадельки из баранины, запеченные под соусом

400 г баранины (котлетное мясо), 80 г хлеба пшеничного, 120 мл молока или воды, 30 г лука, 40 мл воды, соль, перец черный молотый; 750 г картофельного пюре, или рассыпчатой каши, или отварной фасоли, 40 г топленого масла, 500 г соуса, 30 г сыра (тертого), зелень петрушки или укропа, 30 г масла сливочного.

Мякоть баранины и замоченный в молоке или воде хлеб пропустить через мясорубку, посолить, добавить мелко рубленный зеленый или репчатый лук, молотый перец, воду и все перемешать.

Полученную массу смоченными в воде руками разделить на шарики по 10—12 г, уложить в один ряд на смазанный топленым маслом противень или сковороду и поместить в горячую духовку на 5—6 минут.

На порционную сковороду, смазанную топленым маслом, положить картофельное пюре, или рисовую, или ячневую рассыпчатые каши, или отварную фасоль, а на них — готовые фрикадельки, залить молочным или сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Подать блюдо на той же сковороде, полить маслом, посыпать зеленью.

Печень, запеченная с картофелем

750 г говяжьей печени или 700 г свиной печени, 1 ст. ложка муки, 30 г топленого сала, соль, перец молотый черный, 750 г картофеля, 500 г соуса, 30 г сыра, 30 г масла сливочного, зелень петрушки или укропа.

Печень нарезать ломтиками по 2—3 на порцию, посолить, поперчить, панировать в муке и жарить на сковороде с топленым салом.

На дно порционной сковороды налить немного сметанного с луком соуса (см. стр. 16), положить на него куски жареной печени, вокруг — ломтики вареного картофеля.

Печень с картофелем залить сверху соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Подать блюдо в той же сковороде, полить маслом, посыпать зеленью.

1 кусок мяса (около 1 кг), 50 г масла сливочного, лавровый лист, перец черный горошком, соль, чеснок по вкусу, 8—10 картофелин, 3—4 луковицы, зелень петрушки или укропа, 1/2 стакана воды.

Кусок мяса обмыть и, не обсушивая, уложить на противень.

Сделать в мясе проколы ножом и в них вставить кусочки чеснока, горошины перца. Обсыпать мясо солью, истертым лавровым листом, полить растопленным маслом.

Вылить на противень 1/2 стакана горячей воды и поставить в разогретую духовку.

После того как мясо зарумянится, положить на противень очищенный картофель и луковицы и поливать все соком, который выделяется при запекании.

Подать, посыпав зеленью.

Лопатка, из которой лопаточная кость удаляется мясником, отлично подходит для тушения и приготовления бифштексов. Это мясо вкусное и не особо жирное.

Мясо и мясные продукты запекают с картофелем, овощами, кашами и другими гарнирами вместе с соусом или без него.

Если блюдо запекалось на порционной сковороде, то подают его в той же сковороде, не перекладывая на тарелку, если же запекание производилось на противне, то при подаче блюдо делится на порции и подается на тарелке.

Края баранины с розмарином и запеченным картофелем

200 г баранины, 2 картофелины, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложки муки, 100 сыра, 50 г грибов, 2 ст. ложки масла растительного, соль, перец черный молотый, розмарин.

Края баранины слегка отбить, посолить, посыпать перцем и розмарином.

Мясо выложить на сковороду и обжарить в сковороде на растительном масле.

Нарезанные маленькими кусочками картофель, грибы и чеснок обжарить на растительном масле, постепенно добавляя муку. Выложить овощную смесь в приготовленную форму и сверху посыпать ее натертым на крупной терке сыром.

Мясо выпекать в духовке до готовности.

К столу баранину и овощи подавать, выложив на блюдо и украсив зеленью петрушки.

В кушанье из баранины кладут чеснок, шафран, сушеный барбарис, гвоздику, мускатный орех, перец и зелень лука, укропа и петрушки.

Чтобы отбить специфический вкус баранины, ее вымачивают в воде за несколько часов до употребления, или маринуют, поливая уксусом со специями, или заливают оливковым маслом, добавив лука, чеснока и пучок зелени сельдерея, петрушки и порея.





Рулет из говяжьей грудинки

1,5 кг говяжьей грудинки, 4—5 вареных яиц, 3 моркови, 1/2 банки консервированной кукурузы, 2 сладких перца, 4 ст. ложки масла сливочного, перец черный молотый, соль, 1 стакан воды или бульона.

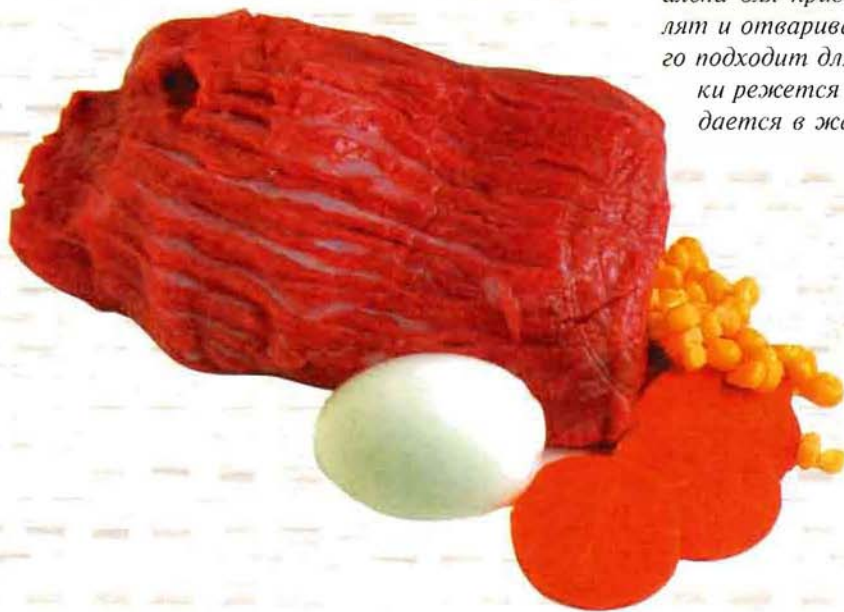
Из грудинки удалить кости, обсушить, посолить, поперчить.

Мелко нарубленные вареные яйца, морковь, сладкий перец и кукурузу перемешать. Полученную смесь положить на середину грудинки, туго завернуть рулетом, перевязать нитками, положить на противень, обмазать маслом, долить воду (или бульон) и запечь в духовке, периодически поливая.

Готовый рулет охладить, снять нитки, нарезать тонкими ломтиками, разложить на блюде. Вокруг можно положить обжаренные кабачки, очищенные дольки киви и апельсина.

Говядиной называется более мягкое и менее жирное мясо молодых (не старше 3 месяцев) животных.

Грудинка — длинный плоский кусок мяса, идеальна для приготовления супов и бульонов, ее солят и отваривают или тушат. Рулька лучше всего подходит для холодца. А плечевая часть лопатки режется на превосходные мягкие куски и подается в жареном виде.





Баранина, запеченная в фольге с помидорами под сырной шапкой

3 кусочка филе баранины на косточке, 1 помидор, 3 ст. ложки нарезанной белой части зеленого лука, 1 ч. л. орегано, 1 ст. ложка масла растительного, 1 ст. ложка сока лимона, 50 г сыра, соль, перец черный молотый.

Для украшения: зелень петрушки и зеленый лук.

Баранину посолить, посыпать перцем и специями, сбрызнуть соком лимона и полить растительным маслом. Оставить мясо мариноваться в течение часа.

После этого мясо выложить на лист фольги, сверху положить ломтики помидора, мелко нарезанный зеленый лук.

Сверху все посыпать тертым сыром и поставить в разогретую духовку.

К столу подавать на фольге, украсив зеленью петрушки и зеленым луком.

Если мясо жирное и жир липкий, то это признаки старой баранины.

Жира в баранине больше, чем в говядине. Она менее питательна, чем говядина, но удобоваримее, ее можно есть почти сырой.





950 г сырой обработанной курицы или цыпленка, или 900 г индейки, или 1 кг гуся или утки, 30 г сметаны, 30 г маргарина, 50 г масла сливочного, 750 г гарнира, соль.

Обработанную тушку птицы заправить «в кармашек», посолить, смазать сметаной, положить на сковороду с маргарином и обжаривать на плите до образования поджаристой корочки по всей поверхности тушки.

После обжаривания на плите тушку птицы довести до полной готовности в духовке.

Взрослых кур, гусей, уток и индеек перед жареньем рекомендуется предварительно отваривать до полуготовности.

Перед подачей птицу нарубить на порции по 2 куса и подать с гарниром, полить образовавшимся соком и сливочным маслом.

Гарнир: жареный картофель, отварной рис, отварной зеленый горошек, тушеная капуста. Дополнительно на гарнир подать зеленые салаты, огурцы, помидоры.

При жаренье домашнюю птицу кладут в духовку спиной книзу.

Чтобы кожа жирного гуся не пригорела, перед жареньем нужно сбрызнуть его холодной водой.





200 г курицы, 1 луковица, 1 помидор, 2 ч. ложки карри, 3 ст. ложки масла растительного, соль, перец черный молотый.

Для украшения: зеленый лук, зелень петрушки.

Подготовленную тушку курицы промыть, посолить, поперчить и разрезать на части.

В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем куски курицы до образования румяной корочки, после чего добавить нашинкованный репчатый лук.

Тем временем нарезать мелкими ломтиками помидор и добавить его к курице. Все обжарить до полной готовности.

К столу подавать, выложив на широкое блюдо и посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и перьями зеленого лука.

Соус карри: яблоко вымыть, обсушить и нарезать мелкими кубиками, после чего смешать с йогуртом и смесью приправ карри.





1 куриная грудка, 30 г сливочного масла, 1/2 яйца, 30 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки масла растительного, соль, перец черный молотый.

Для украшения: листья салата, зелень петрушки, зеленый лук, ломтики помидора.

Приготовленную грудку дыпленка тщательно промыть, обсушить на салфетке и разрезать вдоль на две части.

Каждую из полученных частей посолить, поперчить и завернуть, сформировав котлетку и предварительно положив кусочек сливочного масла.

Котлету обмакнуть во взбитом яйце и затем обвалять в панировочных сухарях.

Глубокую посуду наполнить растительным маслом и поставить на огонь. Обжарить котлеты до готовности на заранее разогретом растительном масле.

К столу котлеты по-киевски подать, украсив листьями салата, зеленью петрушки, перьями зеленого лука и нарезанными ломтиками помидорами.

Чтобы котлеты были сочными, их нужно сначала обвалять в муке, затем смочить в яйце, а потом запанировать в сухарях.

Котлеты следует класть на хорошо разогретую сковороду, тогда сок из них не вытечет.





Котлеты рубленые из птицы или дичи с гарниром

550 г мяса курицы, или индейки, или фазана, или рябчика, или куропатки серой, или тетерева, 150 г хлеба, 200 мл молока или воды, 20 г внутреннего жира, 100 г сухарей или 150 г хлеба для панировки, 50 г маргарина для жарки, 750 г гарнира, 250 г соуса (томатного или сметанного) (см. стр. 14, 15) или 50 г маргарина, перец молотый черный, соль.

С обработанной птицы или дичи срезать кусочки мяса с кожей и пропустить их через мясорубку вместе с внутренним жиром.

Измельченное мясо соединить с замоченным в молоке или воде хлебом (хлеб, замоченный в воде, отжать), положить соль, молотый перец, хорошо перемешать и пропустить через мясорубку, после этого опять тщательно перемешать и выбить.

Смоченными в воде руками разделить котлетную массу на порции, каждую порцию сформовать в форме котлеты и панировать ее в сухарях или крошках белого хлеба (хлеб можно нарезать соломкой или мелкими кубиками).

Котлеты обжарить на сковороде с двух сторон и довести до готовности в духовке.

Подать котлеты с гарниром, полить соусом или растопленным маргарином.

Гарнир: каши рассыпчатые, отварной зеленый горошек, пюре картофельное, картофель жареный.

В котлетную массу не следует добавлять яичный белок, так как он при обжаривании свертывается, котлеты выделяют много сока и становятся сухими.





Курица, запеченная целиком

1 кг курицы, 1/2 стакана сметаны, 150 г масла сливочного, соль и перец черный молотый по вкусу.

Подготовленную курицу натереть солью и сметаной, положить на противень с растопленным маслом спинкой вниз.

Чтобы курица не завалилась, обложить ее разрезанными на половинки полусваренными картофелинами.

Запекать курицу в предварительно разогретой духовке, поливая выделяющимся соком.

Готовую курицу уложить на блюдо, обложить ее допеченным картофелем, полить соком, в котором курица запекалась.

Готовность тушки определяют проколом поварской иглы в толстую часть ножки (игла должна свободно проходить).

Зразы из кур с омлетом и овощами



400 г мякоти мяса курицы без кожи, 100 г хлеба, 120 мл молока или воды, 25 г внутреннего жира, 750 г гарнира, 30 г масла сливочного для поливки.

Для фарша: 1 яйцо, 20 мл молока или воды, 50 г моркови (припущенной), 50 г кабачков (припущенных), 10 г масла сливочного, соль, перец.

Из мякоти кур без кожи приготовить котлетную массу.

Очищенные морковь и кабачки мелко нарезать и припустить в воде с маслом по отдельности.

Затем овощи положить на сито для стекания оставшейся жидкости, переложить их на сковороду, прогреть с маслом, посолить, поперчить и залить смесью яиц и молока для приготовления омлета. Омлет жарить под крышкой.

Из котлетной массы смоченными в воде руками сформовать кружки толщиной 1 см, на середину которых положить подготовленный омлет, нарезанный мелкими ломтиками, после чего края кружков соединить, придать изделиям овальную форму, жарить на сковороде с обеих сторон.

Подать зразы с гарниром, полив маслом.

Гарнир: каша вязкая, отварные макаронные изделия, пюре из моркови.

Чаще всего из птицы готовят жареные блюда. Но при этом надо знать, что для жаренья следует брать молодых особей, особенно это касается кур: старых можно использовать для варки или приготовления блюд из рубленого мяса.





Цыпленок по-московски

200 г потрошеного цыпленка, 30 г лука репчатого, 50 г свежих белых грибов или 40 г шампиньонов консервированных, 50 г сметаны, 5 г муки, 20 г масла сливочного, 5 г укропа, 150 г отварного риса, соль.

Для теста: 55 г муки, 25 г воды, соль.

Обработанного цыпленка разрубить на порционные куски, посолить и обжарить вместе с луком и грибами, уложить в порционный горшочек.

В посуду, где жарились куски цыпленка, всыпать муку, обжарить ее, влить сметану и кипятить. Полученным соусом залить цыпленка, прибавить рубленый укроп, плотно закрыть горшочек тестом и поставить на 30 минут в духовку.

Подать цыпленка в том же горшочке. На гарнир отварной рис.

Жирную курицу не следует мыть горячей водой, иначе она потеряет вкус.

В мясе птицы больше полноценных белков, чем в мясе домашних животных.

Гусь, утка фаршированные

1 тушка гуся или утки, 150 г масла сливочного для поливки, соль.

Для начинки:

для гуся: 1600 г картофеля, 60 г маргарина, или 1500 г вареного чернослива без косточек, 200 г сахара, или 1800 г яблок, 250 г сахара;

для утки: 1 кг картофеля, 40 г маргарина, или 1 кг чернослива, 150 г сахара, или 1200 г яблок, 200 г сахара.

Подготовленную тушку, заправленную «в кармашек», натереть внутри и снаружи солью, фаршировать картофелем, или черносливом, или яблоками через разрез в брюшке, зашить нитками и жарить в горячей духовке на противне 1,5—2 часа, периодически поливая вытопившимся жиром и соком.

При подаче на стол у птицы удалить нитки, вынуть ложкой из брюшка начинку, нарубить тушку на порционные куски, рядом положить вынутый фарш, полить соком, выделившимся при жарке, и растопленным сливочным маслом.

Начинка: картофель очистить и слегка обжарить, или очищенные от кожицы и семян яблоки (лучше антоновка) нарезать на дольки, посыпать сахаром, или чернослив предварительно замочить, удалить косточки, посыпать сахаром.

Курица с овощами в белом соусе

900 г сырой обработанной курицы, 250 г моркови, 250 г репы, 50 г сельдерея, 200 г цветной капусты, 100 г фасоли (стручки), 50 г масла сливочного или маргарина, 1 ст. ложка муки, соль, 500 мл бульона.

Обработанную тушку курицы заправить «в кармашек» и посолить. Затем припустить ее с морковью, репой и сельдереем, нарезанными дольками.

Отдельно в подсоленной воде сварить цветную капусту и стручки фасоли, нарезанные ромбиками.

На бульоне, в котором припускалась курица, приготовить белый соус.

Курицу нарубить на куски.

При подаче порцию птицы положить на тарелку, к ней морковь, репу, зеленую фасоль и все полить приготовленным белым соусом.

Рагу из потрохов

650 г куриных потрохов, 30 г маргарина, 500 г картофеля, 200 г моркови, 100 г репы, 70 г петрушки (корень), 100 г томата-пюре, 200 г лука репчатого, 50 г маргарина, 15 г муки, специи по вкусу, соль, букет с пряностями.

Куриные потроха (желудки, сердца, шеи, крылья) крупные разрубить на 2—3 части, мелкие оставить целиком и обжаривать до образования поджаристой корочки.

Обжаренные потроха положить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы потроха были покрыты полностью, добавить томат-пюре, соль, специи и тушить 35—40 минут.

Морковь, петрушку, репу, лук и картофель нарезать дольками или кубиками и обжарить на маргарине. Бульон после тушения потрохов слить и ввести туда обжаренную муку, проварить до загустения. В кастрюлю с потрохами положить обжаренные овощи, букет с пряностями и все залить процеженным соусом, закрыть крышкой, довести до кипения на плите, затем поставить в духовку на 25—30 минут.

Когда рагу будет готово, букет с пряностями удалить.

Рагу подать с овощами и соусом, в котором оно тушилось.



250 г куриных потрохов, 1—2 картофелины, 1/2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, масло растительное, соль, перец черный молотый.

Куриные потроха тщательно промыть, нарезать и отварить в подсоленной воде. После этого обжарить их на растительном масле, добавить соль, перец.

Отдельно обжарить нашинкованный лук, нарезанную морковь и картофель. Все перемешать и добавить томатную пасту.

В приготовленный горшочек положить половину овощной смеси и зубчик чеснока. Поверх слоя овощной массы уложить приготовленные кусочки куриных потрохов.

Мясо накрыть слоем овощной массы. Все заправить сметаной и томатной пастой.

Поставить горшочек в разогретую духовку и тушить в течение 10—15 минут.

Субпродукты птицы: сердце, печень, почки, желудок, гребешки, шейки, крылышки богаты питательными веществами и витаминами.



Содержание

Блюда из мяса и субпродуктов	3	Телячья печень с паприкой и мандаринами	55
Блюда из птицы и дичи	9	Говядина по-русски (в горшочке)	57
Соусы для блюд из мяса, субпродуктов, птицы и дичи	12	Филе натуральное	59
Язык отварной с соусом	19	Мясо шпигованное	59
Говядина или телятина отварные	20	Рагу из баранины или свинины	63
Мозги отварные в соусе	20	Печень телячья, фаршированная копченым салом, петрушкой и яйцом	65
Ножки в соусе	21	Кролик в сметане	67
Фрикасе из телятины	21	Говядина, тушенная с черносливом	69
Рулет мясной с грибами	23	Телятина с вишнями	70
Перец фаршированный, тушеный	25	Плов	70
Голубцы из баранины и свежей капусты	27	Фрикадельки из баранины, запеченные под соусом	71
Свинные шарики с ананасом	29	Печень, запеченная с картофелем	71
Бифштекс рубленый	30	Мясо, запеченное куском	73
Тефтели в горчичном соусе	30	Края баранины с розмарином и запеченным картофелем	75
Тефтели «ежики»	31	Рулет из телячьей грудинки	77
Котлеты в грибном соусе	31	Баранина, запеченная в фольге с помидорами под сырной шапкой	79
Мясо, жаренное крупным куском	33	Птица жареная	81
Грудинка баранья, фаршированная мясом с рисом, или мясом, или рисом и печенью	35	Курица в соусе карри	83
Отбивная	37	Котлеты по-киевски	85
Ростбиф	39	Котлеты рубленые из птицы или дичи с гарниром	87
Эскалоп из свинины	41	Курица, запеченная целиком	89
Антрекот с яйцом	41	Зразы из кур с омлетом и овощами	89
Бастурма	45	Цыпленок по-московски	92
Шашлык с жареными яблоками	47	Гусь, утка фаршированные	92
Шашлык из баранины, говядины или свинины	49	Курица с овощами в белом соусе	93
Поросенок жареный	51	Рагу из потрохов	93
Кебаби	53	Жаркое из куриных потрохов	95