# [Гуляш](http://gotovim-doma.by/view.php?r=542-recept-Guliash)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=542-recept-Guliash>

Состав

* **свинина или телятина (говядина) - 500 г,**
* **лук репчатый - 2 шт,**
* **мука - 1 ст. ложка,**
* **томатная паста - 3 ст. ложки,**
* **соль,**
* **перец,**
* **лавровый лист,**
* **зелень**
* Приготовление
* Мясо вымыть, обсушить и нарезать кубиками.  
  Лук мелко порезать.  
  В глубокой сковороде разогреть масло и обжарить мясо на сильном огне ~5 минут.  
  Добавить к мясу лук и жарить, периодически помешивая, ~5-7 минут на среднем огне.
* Гуляш посолить, поперчить, посыпать мукой, хорошо перемешать и жарить еще 2-3 минуты, периодически помешивая.  
  Добавить томатную пасту, хорошо перемешать.  
  Влить в гуляш 2-3 стакана воды или мясного бульона, перемешать, добавить лавровый лист, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне, при слабом кипении ~1-1,5 часа.
* При подаче посыпать гуляш рубленой зеленью.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------

# [Голубцы ленивые](http://gotovim-doma.by/view.php?r=104-recept-Golubtsy-lenivye)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=104-recept-Golubtsy-lenivye>

Состав

* **фарш - 500г,**
* **рис - 0,5 стакана,**
* **лук репчатый - 1шт,**
* **капуста - половинка небольшогокачана,**
* **яйца - 1-2шт,**
* **геркулесовые хлопья,**
* **соль, перец,**
* **мука,**
* **томатная паста**
* Приготовление
* Рис отварить до готовности.  
  Пол кочана капусты разрезать на 3-4 части и отварить в кипящей воде ~5мин. Затем капусту прокрутить на мясорубке или промолоть в комбайне.  
  В фарш добавить отваренный рис, пропущенную через мясорубку капусту, тертую на мелкой терке луковицу, яйца, соль и перец.
* *\* также в фарш можно добавить пару горстей геркулеса (геркулесовые хлопья)*  
    
  Фарш хорошо перемешать руками и сформировать большие котлеты.  
  Котлеты обвалять в муке и обжарить на разогретой с растительным маслом сковороде с двух сторон до образования румяной корочки.
* Когда корочка образуется, добавить в сковороду томатную пасту, долить воду, чтобы вода почти полностью покрывала голубцы и тушить на среднем огне до готовности. Подавать со сметаной.  
    
  *\* голубцы, также можно запечь в духовке: смазать форму для запекания маслом, выложить обжаренные с двух сторон голубцы, залить соусом из томатной пасты, сметаны и воды и запекать до готовности*  
    
  *\* есть еще один вариант ленивых голубцов: фарш смешать с прокрученной на мясорубке отваренной капустой и промытым рисом, посолить, поперчить. Все положить в утятницу, добавить томатную пасту и воду. Тушить до готовности, периодически помешивая, чтобы не пригорело. Подавать со сметаной.*

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Драники с мясом (Колдуны)](http://gotovim-doma.by/view.php?r=118-recept-Draniki-s-miasom-Kolduny)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=118-recept-Draniki-s-miasom-Kolduny>

Состав

* **фарш (свинина+говядина) - 300 г,**
* **лук репчатый - 1 шт,**
* **картофель (крупный) - 6-8 шт,**
* **яйца - 2 шт,**
* **мука - 1-2 столовые ложки,**
* **соль,**
* **перец,**
* **масло растительное,**
* **сметана**

Приготовление

Картофель очистить и натереть на мелкой терке.  
Добавить муку, соль, перец, яйца - все хорошо перемешать.

Мясной фарш, посолить, поперчить, добавить мелко порезанный лук и хорошо перемешать (можно добавить в фарш немного воды).

На сковороде разогреть растительное масло и выкладывать картофельную массу в виде оладий (на один драник~1,5-2ст.л. картофельной массы).  
Из фарша сформировать небольшую лепешку, положить сверху на картофельныйдраник и залить ~1 столовой ложкой картофельного теста.

Обжарить драники с одной стороны до образования румянной корочки.  
Затем драники перевернуть, накрыть сковороду крышкой, уменьшить огонь и довести до готовности ~5-6 минут.  
Подавать драникигорячими, со сметаной.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Жаркое из говядины с грибами](http://gotovim-doma.by/view.php?r=1045-recept-ZHarkoe-iz-goviadiny-s-gribami)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=1045-recept-ZHarkoe-iz-goviadiny-s-gribami>

Состав

* **порций: 6-8**
* **говядина - 600-800 г,**
* **картофель - 6-8 шт,**
* **лук репчатый - 1 шт,**
* **морковь - 1 шт,**
* **грибы (свежие или замороженные) - 300 г,**
* **грибы сушеные (по желанию) - 15 г,**
* **сметана - 0,5 стакана,**
* **вода или бульон (мясной или грибной) - 500-600 мл,**
* **сливочное масло - 50 г,**
* **растительное масло для жарки,**
* **лавровый лист - 2 шт,**
* **соль,**
* **свежемолотый перец**

Приготовление

*\*Жаркое можно готовить в толстостенной (желательно чугунной) кастрюле или порционно - в горшочках.*  
  
Сушеные грибы залить кипятком и оставить на 20 минут (или замочить в холодной воде на ночь).  
С грибов слить жидкость и мелко нарезать (грибной настой можно сохранить, процедить и добавить в жаркое при тушении).  
Мясо вымыть, обсушить бумажными полотенцами и нарезать кубиками со стороной ~2,5 см.  
Лук очистить и нарезать четвертькольцами.  
Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке.  
Картофель вымыть, очистить, снова промыть и нарезать брусочками или дольками.  
Замороженные грибы оттаять (свежие промыть и очистить) и отварить ~15-20 минут в подсоленной воде.  
Отваренные грибы вынуть из отвара (грибной отвар не сливать) и нарезать средними кусочками.  
В сковороде разогреть немного растительного масла, выложить мясо и обжарить до румяности на сильном огне (лучше обжаривать в 2-3 захода, чтобы оно жарилось, а не тушилось).

Переложить обжаренное мясо в толстостенную кастрюлю.  
В той же сковороде, где жарилось мясо, обжарить до полуготовности картофель, долив при жарке немного растительного масла.  
  
*\* Для ускорения процесса, обжаривать овощи, лучше, одновременно на 2 сковородах.*

Также переложить картофель в кастрюлю к мясу.  
Затем добавить немного растительного и сливочного масла, выложить лук и обжарить ~5 минут.  
Добавить морковь, немого посолить, поперчить и обжаривать ~7 минут.

Лук с морковью переложить в кастрюлю, стараясь, чтобы как можно больше масла осталось в сковороде.  
По желанию, отваренные грибы можно немного обжарить в сливочном масле.  
Переложить грибы в кастрюлю и добавить нарезанные сушеные грибы.

В кастрюлю положить сметану и лавровый лист.

Влить мясной бульон (грибной отвар или воду), посолить, поперчить и перемешать (можно добавить ~30 г нарезанного кусочками сливочного масла).

Накрыть кастрюлю крышкой или плотно затянуть фольгой.  
Готовить жаркое ~1,5-2 часа в разогретой до ~180-200°C духовке (следя за тем, чтобы не выкипела вся жидкость).  
Вынуть готовое жаркое из духовки и дать настояться ~10-15 минут.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Колбаски](http://gotovim-doma.by/view.php?r=232-recept-Kolbaski)

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=232-recept-Kolbaski>

Состав

* **мясо - 800 г,**
* **сало или бекон - 150-200 г,**
* **морковь - 1-2 шт,**
* **чеснок - 2-3 дольки,**
* **сметана - 400 г,**
* **майонез - 100 г,**
* **томатная паста или кетчуп - 2-3 ст. ложки,**
* **соль,**
* **перец**

Приготовление

Свинину промыть, обсушить, нарезать кусочками и отбить кусочки с двух сторон.  
Отбитые кусочки посолить и поперчить с двух сторон.  
Сало или бекон нарезать брусочками.  
Морковку нарезать соломкой.  
Чеснок нарезать полосочками или мелко порезать.  
На краешек отбивной положить брусочек сала, кусочек морковки и 1-2 полосочки чеснока (или посыпать мелко порезанным чесноком).

Отбивную свернуть в виде рулетика (можно каждый рулетик закрепить зубочистками) и обжарить с двух сторон на сковороде на сильном огне.

Приготовить **соус**. Сметану смешать с майонезом и кетчупом.  
Обжаренныерулетики выложить в утятницу или сковороду и залить соусом (соус должен покрывать рулетики). Если полученного соуса недостаточно, можно добавить немного воды или бульона.

Накрыть утятницу крышкой и тушить на среднем огне до готовности.  
Колбаски, также, можно поставить в духовку, накрыть крышкой и запекать, при температуре 200 градусов до готовности.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Котлеты домашние](http://gotovim-doma.by/view.php?r=177-recept-Kotlety-domashnie)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=177-recept-Kotlety-domashnie>

Состав

* **фарш (свинина + говядина) - 500-600 г,**
* **лук репчатый - 1 шт,**
* **яйцо - 1 шт,**
* **белый хлеб или батон (без корок) - 100-150 г,**
* **молоко - 150 мл,**
* **мука - 5-7 столовых ложек,**
* **сливочное масло - 2-3 столовых ложки,**
* **растительное масло - 2-3 столовых ложки,**
* **соль,**
* **свежемолотый перец**

Приготовление

Батон нарезать крупными кубиками, сложить в миску и залить молоком.

Лук очистить и мелко нарезать.  
В сковороде разогреть сливочное масло с растительным, выложить лук, немного посолить и поперчить.  
Обжарить лук до мягкости на среднем или слабом огне, периодически помешивая.

Белок отделить от желтка.  
В миску выложить фарш.  
Добавить отжатый от молока батон, жареный лук (вместе с маслом в котором он жарился), яичный желток, соль и свежемолотый перец.

Хорошо перемешать фарш руками и отбить его, бросая в миску.  
  
***Совет.****Фарш отбивается для того, чтобы удалить из него лишний воздух. Это делает консистенцию фарша более гладкой и однородной, и котлеты не разваливаются при формировании, и последующей жарке.*

Яичный белок взбить миксером в крепкую пену, чтобы при переворачивании миски, белок из нее не выливался.  
  
***Совет.****Миска, в которой взбивается белок, должна быть чистой, без следов жира, иначе белок не взобьется.*

Добавить белок в котлетную массу.

Хорошо перемешать фарш.

Из фарша сформировать котлеты и обвалять их в муке.  
  
***Совет.****Котлеты можно обвалять в хлебных крошках (измельченный в блендере белый хлеб без корок) или панировочных сухарях.*

В сковороде разогреть сливочное масло вместе с растительным.  
Выложить котлеты (стряхнуть с котлет излишки муки, чтобы не горела) и обжарить с двух сторон до румяности.

Влить в сковороду с котлетами немного воды и довести до готовности под крышкой.  
  
***Совет.****Можно довести котлеты до готовности в духовке. Для этого разложить их на противне (можно добавить кусочек сливочного масла) и поставить в заранее разогретую до 180°C духовку на 15-20 минут.*

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Мясные колобки с яйцом](http://gotovim-doma.by/view.php?r=238-recept-Miasnye-kolobki-s-iaitsom)

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=238-recept-Miasnye-kolobki-s-iaitsom>

Состав

* **фарш (свинина + говядина) - 600 г,**
* **лук репчатый - 2 шт,**
* **чеснок - 2 зубчика,**
* **зелень петрушки,**
* **соль,**
* **перец,**
* **яйца (сваренные вкрутую) - 6 шт,**
* **для панировки**
* **яйца (сырые) - 1-2 шт,**
* **горчица - 1 столовая ложка,**
* **сухари панировочные**
* **растительное масло для жарки**

Приготовление

Лук очистить и мелко нарезать.  
Чеснок очистить и пропустить через чесноковыжималку или мелко порезать.  
Зелень вымыть, обсушить и порубить.  
В разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук ~1 минуту.  
Добавить чеснок, половину зелени и жарить еще ~4-5 минут.

К мясному фаршу добавить обжаренные овощи (масло от жарки слить), соль, перец и оставшуюся свежую зелень. Фарш хорошо перемешать и немного отбить, бросая в миску.

Готовый фарш разделить на 6 частей и сформировать лепешки одинакового размера.  
В отдельную тарелку или миску разбить сырое яйцо, добавить горчицу и хорошо перемешать.

В другую тарелку насыпать панировочные сухари.  
На лепешку фарша положить вареное яйцо и соединить края так, чтобы яйцо оказалось внутри.

Получившиеся "колобки" обвалять панировочных сухарях.

Затем обмакнуть в яично-горчичную смесь.

И еще раз обвалять в панировочных сухарях.

Обжарить "колобки" со всех сторон на разогретой с растительным маслом сковороде до румяной корочки и довести до готовности в духовке (~8 минут при температуре ~180°C).

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Мясо по-французски](http://gotovim-doma.by/view.php?r=3-recept-Miaso-po-frantsuzski)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=3-recept-Miaso-po-frantsuzski>

Состав

* **свинина - 400-500 г,**
* **лук репчатый - 3-4 шт,**
* **сыр твердый - 200-300 г,**
* **майонез - 400 г,**
* **свежемолотый перец,**
* **соль,**
* **зелень**

Приготовление

Мясо вымыть, обсушить и нарезать поперек волокон на пласты, толщиной ~1 см.  
Каждый пласт мяса хорошо отбить, посолить и поперчить.  
Лук очистить и нарезать кольцами или полукольцами.  
Сыр натереть на крупной терке.

На смазанный маслом противень выложить мясо.  
Сверху, на мясо, положить лук (не очень толстым слоем).

Полить мясо майонезом.

Посыпать тертым сыром.

Запекать в течение ~25 минут при температуре ~180°C.  
Готовому мясу дать настояться ~10-15 минут. Подавать горячим, посыпав зеленью.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Салат "Оливье"](http://gotovim-doma.by/view.php?r=146-recept-Salat-Olive)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=146-recept-Salat-Olive>

Состав

* **ветчина или вареная колбаса (можно заменить отварной курицей) - 200-250г,**
* **картофель (средний) - 4 шт,**
* **морковь - 1 шт,**
* **яйца - 4 шт,**
* **лук репчатый (средняя луковица) - 1 шт,**
* **огурцы маринованные (корнишоны) - 4 шт,**
* **яблоко (кислое) - 1 шт (по желанию),**
* **горошек зеленый - 1 банка,**
* **майонез,**
* **соль,**
* **свежемолотый перец**

Приготовление

Картофель, не очищая от кожуры, хорошо промыть.  
Неочищенную морковь тоже хорошо вымыть.  
Положить овощи в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить при слабом кипении ~1-1,5 часа, до мягкости овощей (но не разваривая).  
Готовые овощи вынуть из отвара и остудить.  
Яйца положить в кипящую подсоленную воду и варить с момента закипания ~8-10 минут.  
Затем переложить в миску с холодной водой, остудить и очистить.  
Яйца порубить.  
Картофель очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.  
С моркови срезать кожицу и тоже нарезать кубиками.  
Лук очистить и мелко нарезать.  
Корнишоны нарезать маленькими кубиками.  
Яблоко вымыть, срезать кожуру и нарезать маленькими кубиками.  
Ветчину (колбасу или курицу) тоже нарезать кубиками.

В миске соединить картофель, морковь, яблоко, ветчину, зеленый горошек, лук, корнишоны и яйца.  
Немного посолить (учитывая, что салат будет заправляться майонезом) и поперчить свежемолотым перцем.  
Заправить "Оливье" майонезом, перемешать, дать настояться и подавать к столу.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Салат "Цезарь" с курицей](http://gotovim-doma.by/view.php?r=996-recept-Salat-TSezar-s-kuritsei)

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=996-recept-Salat-TSezar-s-kuritsei>

Состав

* **1 пучоксалатаРомэн (romaine lettuce),**
* **помидоры черри - 8-10 шт (по желанию),**
* **перепелиные яйца - 6-8 шт (по желанию),**
* **куриная грудка (филе) - 300-400 г,**
* **йогурт несладкий (натуральный) или сметана - 150-200 г,**
* **оливковое + сливочное масло для жарки,**
* **соль,**
* **свежемолотый перец**
* **для гренок**
* **3-4 ломтика вчерашнего белого хлеба или батона (без корок),**
* **оливковое (или подсолнечное) масло - 2-3 столовых ложки,**
* **чеснок - 1-2 зубчика,**
* **соль,**
* **свежемолотый перец**
* **для**[**соуса "Цезарь" на майонезе**](http://gotovim-doma.by/view.php?r=1008-recept-Sous-TSezar-na-maioneze-zapravka-k-salatu-TSezar)**(или**[**соуса "Цезарь" на яйцах**](http://gotovim-doma.by/view.php?r=995-recept-Sous-TSezar-zapravka-k-salatu-TSezar)**)**
* **майонез - 150 г,**
* **сок лимона - 1 столовая ложка,**
* **вустерский соус - 1 чайная ложка,**
* **чеснок - 1-2 зубчика,**
* **сыр "Пармезан" или "Грана Падано" - 30 г,**
* **молоко или сливки - 2-3 столовых ложки,**
* **соль,**
* **свежемолотый перец**

Приготовление

Куриную грудку вымыть и хорошо обсушить бумажными полотенцами.  
Натереть филе солью и перцем, залить йогуртом или сметаной, и оставить мариноваться на 40 минут (можно убрать в холодильник на ночь).

Обсушить грудку от маринада.  
В сковороде разогреть сливочное масло вместе с растительным, выложить грудку и обжарить по 3-4 минуты с каждой стороны, до румяности.

Затем довести до готовности в заранее разогретой(!) до 180°C духовке, около 10 минут.  
Грудку переложить на блюдо, накрыть фольгой, остудить, затем охладить.  
Охлажденную грудку нарезать ломтиками или соломкой.

Приготовить **гренки.**  
Чеснок очистить и порубить.  
В небольшую миску налить оливковое масло.  
Добавить в масло чеснок.  
Дать настояться чесночному маслу 1-3 часа.

Хлеб нарезать небольшими кубиками.  
В сковороде разогреть чесночное масло (следить, чтобы чеснок из масла не попал в сковороду, иначе он будет гореть).  
Выложить кубики хлеба и слегка обжарить их в масле.  
Затем гренки выложить на противень и слегка посолить (можно добавить чеснок из масла).  
Досушить гренки в духовке около 5-7 минут при температуре 180°C (вместо духовки можно подсушить пару минут в аэрогриле).

Листья салата хорошо промыть.  
  
***Совет.****Чтобы листья были более хрустящими, можно замочить их на 1 час в миске с холодной водой.*  
  
Салат произвольно нарвать руками и обсушить в карусели для сушки зелени или на полотенце.  
Перепелиные яйца вымыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут с момента закипания.  
Переложить яйца в холодную воду, остудить и очистить от скорлупы.  
Разрезать яйца пополам.  
Помидоры черри вымыть, обсушить, разрезать пополам, выложить в миску или дуршлаг, посолить, посыпать по вкусу сахаром, перемешать и оставить на 15 минут, чтобы стек сок.

Приготовить один из вариантов соуса "Цезарь" [на майонезе](http://gotovim-doma.by/view.php?r=1008-recept-Sous-TSezar-na-maioneze-zapravka-k-salatu-TSezar) или [на яйцах](http://gotovim-doma.by/view.php?r=995-recept-Sous-TSezar-zapravka-k-salatu-TSezar).

На блюдо выложить листья салата.  
Сверху разложить куриное мясо и полить салат соусом "Цезарь" (можно перемешать салат с соусом).

Разложить половинки перепелиных яиц, помидоры и по вкусу заправить соусом.  
Перед подачей посыпать салат гренками.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Салат "Проще простого"](http://gotovim-doma.by/view.php?r=670-recept-Salat-Proshche-prostogo)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=670-recept-Salat-Proshche-prostogo>

Состав

* **говядина отварная - 300 г,**
* **половина редьки среднего размера,**
* **лук репчатый - 1-2 шт,**
* **соль,**
* **перец,**
* **майонез,**
* **зелень петрушки**

Приготовление

Мясо порезать соломкой.  
Редьку вымыть, очистить и порезать тонкой соломкой.  
Лук порезать четверть кольцами.  
Лук обжарить на растительном масле.

Соединить мясо, редьку, лук. Добавить немного соли и перца - перемешать.  
Заправить салат майонезом и перемешать.  
Выложить в салатник и украсить ломтиками говядины и зеленью петрушки.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Салат из ветчины с сыром](http://gotovim-doma.by/view.php?r=268-recept-Salat-iz-vetchiny-s-syrom)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=268-recept-Salat-iz-vetchiny-s-syrom>

Состав

* **ветчина - 200-300 г,**
* **перец болгарский - 2 шт,**
* **помидоры свежие 2-3 шт,**
* **сыр твердый - 150 г,**
* **майонез**

Приготовление

Ветчину порезать соломкой.  
Помидоры вымыть, нарезать кружочками (желательно из каждого кружка убрать серединку, чтобы салат не стал водянистым).

Перец вымыть, удалить плодоножку и нарезать соломкой или кубиками.

Сыр натереть на крупной терке.  
На большое круглое блюдо выкладывать слоями в следующей последовательности:  
1-й слой: ветчина  
2-й слой: майонез  
3-й слой: помидоры  
4-й слой: майонез  
5-й слой: перец  
6-й слой: майонез  
7-й слой: сыр  
  
Украсить салат по своему вкусу.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Салат из курицы с корейской морковкой](http://gotovim-doma.by/view.php?r=267-recept-Salat-iz-kuritsy-s-koreiskoi-morkovkoi)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=267-recept-Salat-iz-kuritsy-s-koreiskoi-morkovkoi>

Состав

* **куриный окорочок или куриное филе,**
* **корейская морковка - 200 г,**
* **апельсин - 1 шт,**
* **яйца - 3-4 шт,**
* **сыр твердый - 150 г,**
* **майонез**

Приготовление

Курицу отварить и порезать кубиками или соломкой.  
Яйца сварить вкрутую и потереть на мелкой терке.  
Апельсин очистить от кожуры и порезать небольшими кубиками.  
Сыр натереть на крупной терке.

Выкладывать салат слоями в следующей последовательности:  
1-й слой: курица  
2-й слой: майонез  
3-й слой: корейская морковка  
4-й слой: майонез  
5-й слой: апельсин  
6-й слой: майонез  
7-й слой: яйца  
8-й слой: майонез  
9-й слой: сыр

-----------------------------------------------------------------------------------

# Суп из семги

<http://oede.by/recipe/pervye_blyuda/rybnye_supy/sup_iz_semgi/>

Продукт: (4 порции)

1.  [Пшено](http://oede.by/foodstuff/zernomuchnye_produkty_2/krupa/psheno/)1/2 стакана

2.  [Семга](http://oede.by/foodstuff/ryba_rybnye_produkty/zhivaya_ryba/semga/)500 грамм

3.  [Картофель](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/klubneplody/kartofel/)4 штуки

4.  [Лук репчатый](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/lukovye_ovoschi/luk_repchatyj/)1 штука

5.  [Растительное масло](http://oede.by/foodstuff/pischevye_zhiry_2/rastitelnye_masla/rastitelnoe_maslo/)50 миллилитров

6.  [Петрушка](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/pryanye_ovoschi/petrushka/)1 столовая ложка

7.  [Соль поваренная](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pripravy/sol_povarennaya/)по вкусу

8.  [Перец черный](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pryanosti/perec_chernyj/)по вкусу

9.  [Укроп](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/pryanye_ovoschi/ukrop/)по вкусу

Приготовление

1. Наливаем в кастрюлю 2 литра холодной воды, кладем в нее рыбу, доводим до кипения и снимаем пену. Варим около 20 минут на медленном огне.

2. Вынимаем готовую рыбу из бульона при помощи шумовки, охлаждаем и выбираем косточки. К этому моменту нужно отнестись очень ответственно, так как рыбьей костью можно подавиться. Бульон тоже процеживаем через сито.

3. Лук и морковь для супа режем кубиками и немного поджариваем на растительном масле.

4. Картофель чистим и нарезаем кубиками более крупными, чем лук и морковь.

5. Пшено промываем в горячей воде, чтобы ушла горечь.

6. В кипящий бульон опускаем картофель и варим в течение семи минут.

7. Затем отправляем в бульон промытое пшено и сухую петрушку и варим еще пять минут.

8. Самыми последними кладем морковь и лук, солим, перчим, после чего варим еще пять минут.

9. В готовый суп отправляем вареную семгу, закрываем крышкой и даем настояться некоторое время.

10. Подаем суп  на стол, посыпав мелко нарезанным укропом. Рыбный суп из семги готов!

-----------------------------------------------------------------------------------

# Уха по-фински

<http://oede.by/recipe/pervye_blyuda/rybnye_supy/uha_pofinski/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт: (3 порции) | | Количество: |
| 1. | [Картофель](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/klubneplody/kartofel/) | 4 штуки (600 грамм) |
| 2. | [Лук репчатый](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/lukovye_ovoschi/luk_repchatyj/) | 1 головка (75 грамм) |
| 3. | [Щука](http://oede.by/foodstuff/ryba_rybnye_produkty/zhivaya_ryba/schuka/) | 600 грамм |
| 4. | [Перец душистый](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pryanosti/perec_dushistyj/) | 4 штуки (6 грамм) |
| 5. | [Укроп](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/pryanye_ovoschi/ukrop/) | по вкусу |
| 6. | [Соль поваренная](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pripravy/sol_povarennaya/) | 8 грамм |
| 7. | Молоко | 450 грамм |
| 8. | Лук зеленый | по вкусу |
| 9. | Петрушка (зелень) | по вкусу |
| 10. | Масло сливочное несоленое | 40 грамм |
| 11. | Мука пшеничная высший сорт | 2 столовые ложки (37 грамм) |

Приготовление

**Что делать:**  
1. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, разрезать на крупные куски.  
2. В кастрюлю или котелок положить целую луковицу (ее нужно предварительно вымыть и обрезать с двух концов), перец, залить водой и довести до кипения.  
3. Потом добавить очищенный картофель, нарезанный соломкой. Варить до полуготовности картофеля, снимая пену.  
4. После этого положить куски рыбы.  
5. Потом добавить муку, размешанную в молоке, и варить до полной готовности картофеля.  
6. Готовую уху приправить маслом, измельченным зеленым луком и зеленью.  
7. Муку, молоко и масло класть в уху не обязательно.

-----------------------------------------------------------------------------------

# Щи из свежей капусты+

<http://oede.by/recipe/pervye_blyuda/schi/schi_iz_svezhej_kapusty/>

Продукт: (2 порции)

1.  [Капуста белокочанная](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/listovye_ovoschi/kapusta_belokochannaya/)125 грамм

2.  [Картофель](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/klubneplody/kartofel/)1 штука

3.  [Лук репчатый](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/lukovye_ovoschi/luk_repchatyj/)25 грамм

4.  [Морковь](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/korneplody/morkov/)25 грамм

5.  [Курица](http://oede.by/foodstuff/myasnye_produkty_2/myaso_ptic/kurica/)50 грамм

6.  [Чеснок](http://oede.by/foodstuff/plodoovoschnye_produkty/svezhie_ovoschi/lukovye_ovoschi/chesnok/)1 зубчик

7.  [Соль поваренная](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pripravy/sol_povarennaya/)5 грамм

8.  [Перец черный](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pryanosti/perec_chernyj/)3 грамма

9.  Масло сливочное несоленое 10 грамм

Приготовление

**Что делать:**

1. Сварить куриный бульон.

2. В кипящий куриный бульон положить нашинкованную капусту и картофель, порезанный дольками, и варить до готовности.

3. В конце варки щи заправить пассированным луком и морковью и посолить.

4. Перед подачей в тарелку положить кусок курицы. Отдельно подать дольку чеснока.

-----------------------------------------------------------------------------------

## [СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ С ЯЙЦОМ](http://www.nyam.me/seld-pod-shuboj-s-yajcom/)+

<http://www.nyam.me/seld-pod-shuboj-s-yajcom/>

**Сельдь под шубой:**

* 1. Селедка (250 г)
* 2. Яйца (4 шт)
* 3. Картофель (400 г, около 3 шт)
* 4. Свекла (400 г)
* 5. Морковь (1 шт)
* 6. Лук (1 шт)
* 7. Майонез (250-300 г)

**Для оформления:**

* 1. Желток (1 шт)
* 2. Майонез
* 3. Морковь (маленький кусочек)
* 4. Свежая зелень

**Приготовление:**

1. Отварить картофель (около 30 мин), свеклу (около 2 часов), яйца (около 15 минут) и морковь (около 30 минут).
2. Я обычно использую сельдь «Матиас», но говорят, что по всем правилам нужна селедка не в масле. Ее очистить, удалить хребет и ребра, и нарезать небольшими кубиками (попутно удаляя мелкие косточки).
3. Картофель, свеклу и морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать, а яйца натереть на мелкой терке.
4. На плоскую тарелку выкладываем слои:

**1 слой**: Картофель. Смазать слой картофеля майонезом.

**2 слой**: Селедка. Смазать слой селедки майонезом.

**3 слой**: Лук.

**4 слой**: Яйца. Смазать слой яиц майонезом.

**5 слой**: Морковь. Смазать слой моркови майонезом.

**6 слой**: Свекла. Хорошенько смазать слой свеклы майонезом.

Сельдь под шубой с яйцом готова. Теперь дело осталось за малым — применить свою фантазию и превратить салатик в золотую рыбку или что-нибудь симпатичное!

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Рыба, жаренная в сыре](http://gotovim-doma.by/view.php?r=125-recept-Ryba-zharennaia-v-syre)+

http://gotovim-doma.by/view.php?r=125-recept-Ryba-zharennaia-v-syre

Состав

* **филе рыбное - 500г,**
* **яйцо - 1-2шт,**
* **мука,**
* **соль, перец,**
* **сыр твердый - 200-300г**

Приготовление

Промыть рыбное филе, немного обсушить салфеткой, нарезать на порционные кусочки, посолить и поперчить его.  
В отдельную мисочку разбить яйцо, посолить его и размешать. В отдельную тарелочку насыпать муку. В другой тарелке приготовить сыр, натертый на крупной терке.  
Рыбу обвалять в муке, затем в яйце, затем в натертом сыре и обжарить с двух сторон до готовности.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Карп, запеченный с луком и морковкой](http://gotovim-doma.by/view.php?r=249-recept-Karp-zapechennyi-s-lukom-i-morkovkoi)

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=249-recept-Karp-zapechennyi-s-lukom-i-morkovkoi>

Состав

* **карп - 1 крупный,**
* **лук репчатый - 2-3 шт,**
* **морковь - 2-3 шт,**
* **соль, перец,**
* **лимон - 1 шт,**
* **зелень**

Приготовление

Карпа вымыть, очистить чешую и разрезать на порционные куски. Рыбу посолить и поперчить.  
Лук порезать кольцами или полукольцами.  
Морковку порезать соломкой или потереть на крупной терке.  
Лук с морковью обжарить до готовности.  
В форму для запекания выложить слой обжаренных овощей, посолить овощи.  
Сверху выложить подготовленные куски рыбы, сбрызнуть растительным маслом и лимонным соком.

Запекать до готовности 30-40 минут.  
При подаче украсить ломтиками лимона и зеленью.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Котлеты из рыбных консервов](http://gotovim-doma.by/view.php?r=209-recept-Kotlety-iz-rybnykh-konservov)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=209-recept-Kotlety-iz-rybnykh-konservov>

Состав

* **рыбные консервы - 1 банка,**
* **рис отварной - 1 стакан,**
* **картофель - 1-2 шт,**
* **лук репчатый - 1 шт,**
* **панировочные сухари,**
* **растительное масло для жарки,**
* **зелень,**
* **соль,**
* **перец**

Приготовление

Рыбные консервы выложить в миску, удалить крупные косточки и размять вилкой.

Рис отварить до готовности.  
Картофель отварить, слегка охладить и натереть на крупной терке.  
Лук почистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до мягкости ~ 2 минуты.  
Зелень вымыть, обсушить и порубить.  
Соединить консервы, рис, картофель, лук, зелень, соль, перец и тщательно перемешать массу руками.

Сформировать небольшие котлетки и обвалять в панировочных сухарях.

Обжарить котлеты на разогретом растительном масле с двух сторон до румяной корочки. Накрыть крышкой, убавить огонь и довести до готовности.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Рыба жареная](http://gotovim-doma.by/view.php?r=129-recept-Ryba-zharenaia)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=129-recept-Ryba-zharenaia>

Состав

* **карп или другая рыба,**
* **масло растительное для жарки,**
* **мука,**
* **соль,**
* **перец**

Приготовление

Рыбу вымыть, очистить от чешуи, отрезать голову.  
Разрезать брюшко, удалить внутренности, стараясь не повредить желчный пузырь.  
Еще раз промыть рыбу и разрезать на порционные куски и обсушить.

Каждый кусочек посолить, поперчить и обвалять в муке.  
Выложить куски рыбы на сковороду с хорошо разогретым маслом и обжарить ~2-3 минуты с двух сторон на среднем огне.

Затем кусочки перевернуть и обжарить еще 1-2 минуты на среднем огне.  
Огонь уменьшить, накрыть сковородку крышкой и довести рыбу до готовности ~5 минут.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Рыба, жаренная в яйце](http://gotovim-doma.by/view.php?r=216-recept-Ryba-zharennaia-v-iaitse)+

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=216-recept-Ryba-zharennaia-v-iaitse>

Состав

* **филе рыбное - 200-300 г,**
* **яйца - 1-2 шт,**
* **мука,**
* **соль,**
* **перец**

Приготовление

Рыбное филе вымыть и обсушить салфеткой.  
Филе разрезать на порционные кусочки и каждый кусочек посолить и поперчить с двух сторон.  
В мисочку разбить яйцо и взболтать его вилкой, смешав со щепоткой соли.  
В отдельную тарелочку насыпать муку.  
Кусочки филе обмакивать в муку, а затем в яйцо и обжаривать на сковороде с обеих сторон на растительном масле до образования золотистой корочки.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Шашлык из рыбы](http://gotovim-doma.by/view.php?r=663-recept-SHashlyk-iz-ryby)

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=663-recept-SHashlyk-iz-ryby>

Состав

* **рыба (осетр, лосось, кета, горбуша, судак, терпуг) - 3 кг,**
* **натуральный гранатовый сок - ~700 мл,**
* **растительное масло - ~2 столовые ложки,**
* **хмели-сунели,**
* **кориандр,**
* **соль,**
* **свежемолотый перец**

Приготовление

Рыбу вымыть, очистить от чешуи, выпотрошить, еще раз промыть и обсушить.  
Нарезать рыбу порционными кусочками и сложить в кастрюлю.  
Сверху посыпать специями и залить гранатовым соком (лить сок прямо на специи). Рыба должна быть покрыта соком.  
Очень аккуратно перемешать руками, поднимая снизу вверх.  
Добавить растительное масло и еще раз перемешать.  
Придавить рыбу перевернутой тарелкой и оставить мариноваться на 3-4 часа, периодически аккуратно перемешивая.  
Промаринованные кусочки рыбы насадить на шампуры и жарить над углями до готовности.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Форель, запеченная в фольге](http://gotovim-doma.by/view.php?r=829-recept-Forel-zapechennaia-v-folge)

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=829-recept-Forel-zapechennaia-v-folge>

Состав

* **радужная форель (~400-500 г) - 1 шт,**
* **лимон - 0,5 шт,**
* **оливковое или растительное масло - 1 столовая ложка,**
* **зелень петрушки - 1 небольшой пучок,**
* **крупная соль,**
* **свежемолотый перец,**
* **фольга для запекания**

Приготовление

Форель вымыть, удалить внутренности и жабры, еще раз промыть и обсушить.  
На сложенную в 2 слоя фольгу уложить рыбу.  
Натереть тушку форели внутри и снаружи крупной солью и свежемолотый перцем.  
Лимон вымыть и нарезать тонкими кружками.  
Из одного-двух кружков лимона отжать сок и соединить его с 1 столовой ложкой оливкового или растительного масла. Обмазать рыбу оливковым маслом с соком лимона.  
Остальные кружки лимона разрезать пополам.  
На одном боку форели сделать небольшие надрезы под углом 45 градусов и вставить в эти надрезы половинки ломтиков лимона.  
Зелень петрушки вымыть, обсушить и порубить.  
Наполнить зеленью брюшко форели.

Поднять фольгу и закрепить ее края так, чтобы рыба была хорошо закрыта фольгой со всех сторон.

Запекать при температуре ~180-190°C ~35-40 минут (время запекания зависит от веса рыбы).  
В конце запекания аккуратно раскрыть фольгу и дать рыбе немного подрумяниться.  
Запеченную форель выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью, слегка посолить и поперчить свежемолотым перцем.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Биточки из крабовых палочек](http://gotovim-doma.by/view.php?r=304-recept-Bitochki-iz-krabovykh-palochek)

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=304-recept-Bitochki-iz-krabovykh-palochek>

Состав

* **крабовые палочки - 200 г,**
* **сыр - 150-200 г,**
* **чеснок - 1 долька,**
* **яйца - 2 шт,**
* **мука**

Приготовление

Крабовые палочки предварительно заморозить в морозильной камере.  
Замороженные палочки натереть на мелкой терке.

Сыр натереть на крупной терке.  
Чеснок пропустить через пресс.  
Соединить крабовые палочки, сыр, чеснок, добавить яйца и хорошо перемешать.  
Из полученной массы сформировать плоские биточки, обвалять их в муке и жарить в растительном масле с двух сторон до готовности.

-----------------------------------------------------------------------------------

# [Рыба, жаренная в кляре](http://gotovim-doma.by/view.php?r=150-recept-Ryba-zharennaia-v-kliare)

<http://gotovim-doma.by/view.php?r=150-recept-Ryba-zharennaia-v-kliare>

Состав

* **рыбное филе - 300г,**
* **соль, перец**
* **для кляра:**
* **яйцо - 1 шт,**
* **майонез - 2 ст.л,**
* **соль,**
* **приправа (типа "Магги"),**
* **мука - 2-3 ст.л**

Приготовление

Филе рыбы промыть и нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить рыбу и обмакнув в кляре обжарить с двух сторон до готовности.  
**Для кляра:**  
в миску разбить яйцо, добавить майонез, соль, специи (типа "Магги"), хорошо размешать и добавлять муку, пока тесто не станет по консистенции, как на оладьи.