

## ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ

- КАПУСТА СВЕЖАЯ – 1 небольшая головка
- ЛУК – 1 шт. среднего размера
- МОРКОВЬ – 1 шт. среднего размера
- РИС ПРОПАРЕННЫЙ – 4 столовые ложки
- ГРИБЫ отварные – 300 грамм (я использую белые грибы, собранные ещё осенью, предварительно отваренные и замороженные). Их можно заменить свежими шампиньонами или другими грибами на Ваше усмотрение (250 гр. свежих шампиньонов = 210 гр. отварных шампиньонов)
- ГРИБЫ сухие – 7-8 грамм, после измельчения их в кофемолке получится – 1 столовая ложка
- ТОМАТНЫЙ СОК – 5 столовых ложек
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО
- СОЛЬ
- ПЕРЕЦ
- Выход: Фарш грибной – 380 гр.**  
**Количество голубцов – 8**



Листья капусты подготовить как для обычных голубцов (отварить в подсоленной воде и обрезать утолщения).



Рис отварить на 2/3 готовности.



Грибы: разморозить и отжать от жидкости, которая представляет собой вкуснейший грибной бульон, который мы используем позже при тушении голубцов.

При использовании свежих грибов их надо отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на дуршлаг.



Лук нарезать кубиками.

Морковь натереть на крупной тёрке.

Лук с морковью слегка (!) пассеровать на растительном масле, с той лишь целью, что бы «ушла сырость» из продуктов, до «золотистого цвета» доводить не надо.

*Примечание: для приготовления диетических голубцов пассерование можно исключить, но в этом случае несколько изменится и вкус готового блюда.*



Фарш: отваренные грибы, пассерованные лук и морковь пропустить через мясорубку, добавить соль и перец по вкусу. Перемешать.

Отложить 1-2 столовые ложки полученного фарша для последующего их добавления при тушении голубцов.

Добавить отваренный рис, перемешать.



Завернуть фарш в подготовленные листья капусты.

Сформированные голубцы слегка (!) обжарить на растительном масле с двух сторон.

Сначала обжаривается та сторона, где есть стык листьев.



А потом – та сторона, которая без стыка.

Цель обжаривания – зафиксировать у голубцов форму.

*Примечание: для приготовления диетических голубцов обжаривание можно исключить.*



Обжаренные голубцы выложить в кастрюлю для тушения. Желательно в 1 слой.



Туда же добавить 1-2 столовые ложки грибного фарша, оставленного нами заранее, 5 столовых ложек томатного сока (лучше использовать сок домашнего приготовления), 1 столовую ложку сухих грибов, измельчённых в кофемолке (по желанию и при наличии таковых), соль, перец.



Залить грибным бульоном. Если бульона будет мало, можно добавить воды.



Тушить до готовности на небольшом огне (примерно 20-25 минут).



Подавать можно как отдельно,



так и с гарниром.

## КОТЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ (рецепт моей мамы)

КАПУСТА отварная	– 300 грамм
ЛУК	– 1 шт. среднего размера
МОРКОВЬ	– 1 шт. среднего размера
МАННА КРУПА	– 6 столовых ложек
ЧЕСНОК	– 2 зубчика среднего размера
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО	
СОЛЬ	
ПЕРЕЦ	
<b>Выход: 8 котлет</b>	



Капусту отварить и пропустить через мясорубку.



Лук нарезать кубиками.

Морковь натереть на крупной тёрке.

Лук с морковью слегка (!) спассеровать на растительном масле, с той лишь целью, что бы «ушла сырость» из продуктов, до «золотистого цвета» доводить не надо.

Затем лук и морковь тоже пропустить через мясорубку.



Фарш: соединить отварную капусту, пассерованные лук и морковь. Добавить чеснок, натёртый на мелкой тёрке, манную крупу, соль, перец.

Всё тщательно перемешать.

Оставить на 40 минут. За это время набухнет манная крупа. В таком состоянии она будет выполнять связующую роль для всех компонентов фарша.



Так выглядит фарш через 40 минут.



Сформировать котлеты и обжарить их на растительном масле с двух сторон.



Подавать можно как отдельно  
(на фото – с аджикой сыродавкой и постным  
майонезом),



так и с гарниром.

*Примечание: если капустные котлеты выложить на блюдо и залить томатной заливкой (готовится так же, как и для заливной рыбы), то вкус готового блюда тоже будет напоминать «заливную рыбу» (проверено!). В этом случае в фарш можно добавить сухую приправу для рыбы.*



## АДЖИКА СЫРОДАВКА (рецепт моего папы)

(период заготовки: август-сентябрь)

ПЕРЕЦ красный горький (в стручках)	– 300 грамм
ПЕРЕЦ красный сладкий (мясистый)	– 3 кг
ЧЕСНОК	– 400 грамм
САХАР	– 16 столовых ложек
СОЛЬ	– 4 столовые ложки
УКСУС яблочный	– 200 грамм (я предпочитаю и использую натуральный яблочный уксус (5%), но можно добавить и обычный столовый уксус (9%))

### **Выход: примерно 4 литра**

Все ингредиенты (кроме специй) помыть, почистить и пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, уксус. Всё тщательно перемешать и оставить настаиваться 4-6 часов.

Затем снова всё тщательно перемешать, т.к. гуца оседает внизу, и равномерно разложить по банкам.

Хранить обязательно (!) в холодильнике.

Использовать можно как самостоятельную приправу к блюдам, а также добавлять при готовке борщей, супов, тушении овощей и т.д. (несравненно улучшает вкус блюд).

*Примечание: при использовании перца «чили» аджика будет более «пекучая». Обычно я разделяю заявленное количество продуктов пополам и добавляю в одну часть красный горький перец «чили», а в другую – обычный красный горький перец.*



## ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ

БАКЛАЖАН	– 1 шт.
ЛУК	– 1 шт.
ПЕРЕЦ красный сладкий	– 1 шт.
ПОМИДОР	– 1 шт.
ЧЕСНОК	– 2 зубчика среднего размера
ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ измельчённые	– 2 столовые ложки
МАЙОНЕЗ постный	
СОЛЬ	
ПЕРЕЦ	
<b>Выход: 380 грамм</b>	



Баклажан, лук, красный перец и помидор помыть, при необходимости можно разрезать на части.

Выложить на решётку, застеленную пергаментом, и запечь до готовности (30 минут при  $t=180^{\circ}$ ).

*Примечание: в описанном случае использовался электрический духовой шкаф с одновременной работой верхнего и нижнего нагревательных элементов.*



Запечённые овощи остудить. С перца и помидора снять кожицу.

Пропустить все овощи через мясорубку.

Добавить чеснок, натёртый на мелкой тёрке, соль, перец.

Всё тщательно перемешать.

*Примечание: можно также добавить и мелко нарезанную зелень по вкусу (петрушку, базилик, кинзу, рукколу и т.п.)*



Блюдо готово!

На фото – предыдущая фотография в приближении.



Как разновидность овощной закуска представлен вариант, где в уже готовую смесь добавляются 2 столовые ложки измельчённых грецких орехов и постный майонез.



Овощная закуска может намазываться на хлеб, подаваться как самостоятельное блюдо



или как дополнение к гарниру, например, к макаронам из твёрдых сортов пшеницы.

## КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ

ГРИБЫ

– 300 грамм

ЛУК

– 1 шт. среднего размера

МАННА КРУПА

– 5 столовых ложек

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

СОЛЬ

ПЕРЕЦ

**Выход: 8 котлет**



Грибы и лук обжарить на растительном масле.

Пропустить через мясорубку.

Добавить манную крупу, соль, перец.

Оставить на 40 минут. За это время набухнет манная крупа. В таком состоянии она будет выполнять связующую роль для всех компонентов фарша.

На фото – так выглядит фарш через 40 минут.



Сформировать котлеты и обжарить их на растительном масле с двух сторон.



Подавать грибные котлеты можно как отдельно, так и вместе с гарниром.

*Примечание: грибы и лук можно измельчить с помощью блендера, тогда структура котлет будет более однородная.*

## ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНОЙ МУКИ

ОВСЯНАЯ МУКА	– 300 грамм или 2 стакана без верха
ВОДА тёплая	– 0,5 стакана
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО без запаха	– 1/5 стакана
ДРОЖЖИ СУХИЕ «Сафф-момент»	– 0,5 пачки или 5,5 грамм
СОЛЬ	– 1/4 чайной ложки
САХАР	– 3 столовые ложки
ОРЕХИ миндаль и фундук	– по 6 шт. каждого
ШОКОЛАД чёрный (без молока)	– 30 грамм

**Выход: Примерно 20 шт.**



Дрожжи развести тёплой водой.

В ёмкость выложить все ингредиенты и замесить тесто.

Ёмкость накрыть чистым полотенцем и поставить в тёплое место на 30 минут.

В итоге получаем основу для выпекания печенья.

Ниже приведены 2 вида печенья. Вы же можете продолжать экспериментировать на свой вкус.



Поделить полученное тесто на 2 равные части.

В одну часть добавить порезанный на мелкие части шоколад.



В другую часть – измельчённые орехи.



Массу с орехами выложить на пищевую плёнку.



Сверху закрыть такой же пищевой плёнкой.

Раскатать скалкой до получения равномерного слоя толщиной 5-7 мм.

Снять верхний слой плёнки и ножом разрезать тесто на печенюшки нужной нам формы. В описанном случае – это ромбики.



Массу с шоколадом поделить на несколько частей (в моём случае – 8) и раскатать руками.

Таким образом сформировать приплюснутые шарики. Руки предварительно надо смочить в воде, чтобы тесто не прилипало.

Выложить печенье на противень, застеленный пергаментом.

Выпекать 30 минут при  $t=160^{\circ}$ .

*Примечание: в описанном случае использовался электрический духовой шкаф с одновременной работой верхнего и нижнего нагревательных элементов.*



Вот такое печенье!

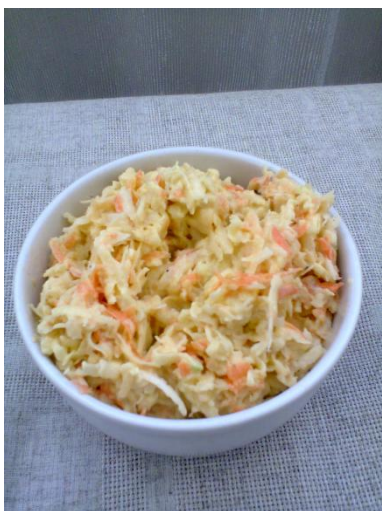
*Примечание: при желании в тесто можно добавить несколько ложек овсяной крупы, а вместо шоколада и орехов сверху на печенюшки можно выложить загустевшее варенье (жидкое – потечёт). Для этого предварительно надо сделать чайной ложечкой выемку в верхней части печенюшки. После выпекания такое печенье посыпается сахарной пудрой (готовила – вкусно!).*

## САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (рецепт моей племянницы)

СЕЛЬДЕРЕЙ корень	– 2 части
ЯБЛОКО кисло-сладкое	– 2 части
МОРКОВЬ корень	– 1 часть
ПАСТЕРНАК корень	– 1 часть
МАЙОНЕЗ постный	
СОЛЬ	
ПЕРЕЦ	



Коренья сельдерея, пастернака, моркови и яблоко помыть, почистить и натереть на крупной тёрке.



Добавить соль, перец, постный майонез.  
Перемешать.

*Примечание: основу этого салата составляют корень сельдерея, яблоко и майонез. Со всеми остальными ингредиентами можно экспериментировать. Например, добавить мелко нарезанный лук-порей или зелень по вкусу (петрушку, базилик, кинзу, рукколу и т.п.)*



## СОК ИЗ ЖЁЛТЫХ ТОМАТОВ (рецепт моего папы)

(период заготовки: август-сентябрь)

ТОМАТЫ «Микадо жёлтый»

СОЛЬ



Томаты помыть, с помощью соковыжималки выдавить из них сок.

Посолить из расчёта 1 столовая ложка соли на 4-5 литров сока.

Сок довести до кипения и кипятить пока не исчезнет пена (примерно 10 минут).

Разлить в заранее приготовленные стерилизованные банки или бутылки и закатать.

Перевернуть вверх дном, укутать и оставить для медленного остывания.

*Примечание: сок готовится именно из томатов сорта «Микадо жёлтый», хотя этот сорт считается, как правило, салатным.*

*Но поверьте, такого вкусного сока Вы ещё не пили! И хранится он очень даже хорошо (проверено!)*

## БЕРЁЗОВЫЙ СОК (рецепт моего папы)

(период заготовки: апрель)

СОК БЕРЁЗОВЫЙ

– 3 литра

САХАР

– 100 грамм

АПЕЛЬСИН и ЛИМОН

– по 1 дольке каждого



В сок добавить сахар, дольки апельсина и лимона. Довести до кипения, но не кипятить!

Быстро разлить в заранее приготовленные стерилизованные банки или бутылки и закатать.

Перевернуть вверх дном, укутать и оставить для медленного остывания.

*Примечание: количество сахара, долек апельсина и лимона может изменяться в зависимости от Вашего вкуса.*

**ВСЕМ ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**