


# **ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЛОЖНОЙ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН**

**Разработал: преподаватель Гребенюк Т.Г.**



# Английская кухня

- Английская кухня сохранила и донесла до наших дней много традиционных блюд.
- Основу их составляют мясо, рыба, овощи, крупы.
- Весьма разнообразен ассортимент холодных закусок, особенно рыбной гастрономии, сэндвичей. Из первых блюд наиболее распространены бульоны и различные супы-пюре.
- Англичане употребляют в пищу много мяса: говядину, телятину, баранину, нежирную свинину в натуральном виде.
- Ростбиф, бифштекс - любимые национальные блюда. К мясу подают различные соусы, маринады, чаще всего томатный соус и пикули, на гарнир - картофель или овощи.

- 
- **Большое место в питании англичан занимают различные пудинги.**
  - **Их готовят как вторые (мясные, крупяные и овощные) и как третьи блюда (сладкие фруктовые пудинги).**
  - **Англичане потребляют очень мало хлеба. В среднем на человека в день приходится около 250 г.**
  - **Из напитков в Англии наибольшее распространение получил чай. Его пьют и за завтраком, и после обеда, и вечером.**
  - **Чай обычно пьют сладкий, с молоком.**
  - **Кофе распространен значительно меньше.**

### **Режим питания англичан**

- **В 7-8 часов утра - первый завтрак, который обычно состоит из овсяной каши (порридж), пшеничных или кукурузных хлопьев с молоком, яиц (всмятку, омлет, яичница), бекона, хлеба с маслом и обязательно чая, обычно с джемом.**
- **В 13-14 часа - второй, более плотный завтрак, который включает в себе мясные блюда.**
- **В 17 часов - чай с печеньем или кексом (файв о'клок)**
- **в 19-20 часов вечера - обед.**

- **Составной частью английской национальной кухни является шотландская кухня. В основном они мало чем отличаются друг от друга.**
- **Как и у англичан, популярным национальным блюдом у шотландцев является жидкая овсяная каша - порридж. Ее подают обычно на завтрак.**
- **Очень распространены у шотландцев пудинги, особенно черный (кровяной) и белый - из смеси овсяной муки, сала и лука.**
- **Вместе с тем шотландцы употребляют в пищу больше различных круп, чем англичане, причем в виде каш.**
- **На завтрак, например, очень часто готовят подслащенную пшеничную кашу на молоке.**



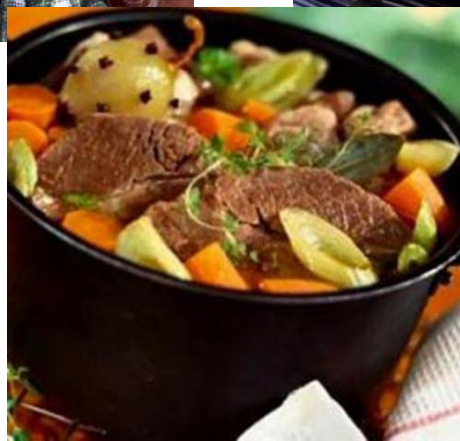
- Шотландцы больше, чем англичане, употребляют в пищу супов, крупяных и мясных с картофелем, капустой, рыбных супов.
- Национальным шотландским блюдом является баранья или телячья трюха, сваренная с овсяной мукой и обильно приправленная луком и перцем.
- Разнообразны шотландские национальные рецепты жаркого с гарниром из картофеля и свежего горошка.
- Традиционным считается праздничное блюдо - курица или гусь, фаршированные рублеными потрохами и овсяной мукой.
- Из истории блюда хаггис: вначале оно было чем-то вроде крепкой похлебки из каких-то особых частей бычьих внутренностей.
- Хаггис может быть гладким, шероховатым, пряным, с травами, крепким или мягким. Также он может быть мясным или овощным, число вариций бесконечно.
- Однако в любом случае хаггис должен быть сочным и мягким, но никогда - сухим и крошковатым, а мясные кусочки - жесткими и хрящеватыми.



- **Еще одно традиционное шотландское блюдо: бараний рубец, начинённый потрохами со специями. Оно замечательно на вкус, питательно.**

**И до сих пор оно является в Шотландии популярным блюдом. В основном его готовят 25 января - день рождения Роберта Бернса и 30 ноября - St. Andrew's Day.**

- **Рецепт приготовления куриного супа известен с 16 века. Суп готовили из курицы с пореем и тушеным мясом по - шотландски.**



# **Суп из кур и лука-порейя**

- **Разделанную курицу рубят на куски.**
- **Лук-порей мелко шинкуют.**
- **Разогревают сливочное масло, кладут слегка подсолненные и поперченные куски курицы, лук-порей и все вместе обжаривают.**
- **Бульон доводят до кипения, закладывают в него обжаренные куски курицы, лук-порей, веточку петрушки и варят до готовности мяса.**
- **Затем кусочки мяса вынимают из бульона, удаляют косточки, из бульона удаляют петрушку. Мясо мелко рубят, снова кладут в суп и доводят до кипения, заправляют солью и перцем.**
- **Этот суп готовят и с рисом.**



# СУП «КАЛЛЕН-СКИНК»

- Очищенную, выпотрошенную пикшу кладут в низкую кастрюлю и заливают холодной водой.
- Ставят на огонь, доводят до кипения, добавляют нарезанный кольцами лук и варят на слабом огне около 5 минут.
- Вынимают рыбу из кастрюли, удаляют кожу и кости, кладут их обратно в бульон и варят еще 1 час, а рыбу нарезают тонкими ломтиками.
- Когда бульон будет готов, процеживают, вливают молоко, доводят до кипения, добавляют рыбу и варят на медленном огне еще 5 минут.
- Отваренный размятый картофель кладут в кастрюлю, доводят суп до густоты сливок, прибавляют соль, перец и масло маленькими порциями.
- Перед подачей посыпывают суп петрушкой.





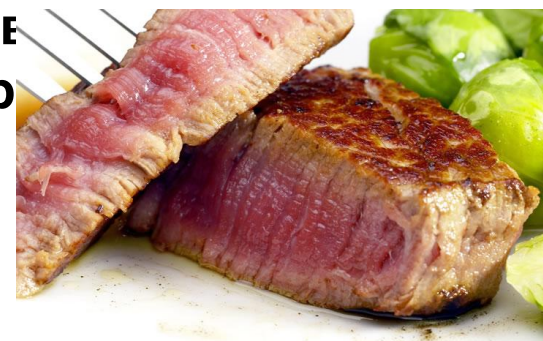
# Гуляш из сельди по-шотландски

- Из филе сельди удалят кости.
- Сбрызгивают филе соком лимона, нарезают кубиками.
- Лук мелко рубят, посыпают мукой и обжаривают, добавляют немного воды, соль, молотый красный перец и тушат 10-15 мин. до получения густого соуса.
- В соус кладут кубики сельди, зелень петрушки и варят до готовности.



# **БИФСТЕКС ПО-АНГЛИЙСКИ**

- Подготовленную вырезку нарезают на порционные куски, придавая им округлую форму, толщиной 2-2,5 см, смазывают растительным маслом и оставляют на 2-3 ч в прохладном месте.
- Хрен очищают, обмывают и строгают длинными, тонкими стружками.
- Мясо солят и сразу же обжаривают в сильно разогретом жире с двух сторон до образования румяной корочки (внутри мясо должно быть розовым).
- Готовые бифштексы укладывают на блюдо, на каждый кладут кусочек масла, растертого с зеленым луком, Оформляют стружками из хрена и зеленью. Гарнируют картофелем «фри», от зеленым салатом, салатом из сыр



# РОСТБИФ ПО-АНГЛИЙСКИ

- Готовят маринад из овощей: овощи мелко шинкуют, добавляют сахар, растительное масло, специи и вымешивают до тех пор, пока не станет выделяться сок.
- Подготовленное мясо (говяжью вырезку) обкладывают овощами и ставят в прохладное место на 24 ч.
- После этого мясо вынимают, очищают от овощей и приправ, панируют в муке и обжаривают на сильно разогретом жире со всех сторон, а затем ставят в жарочный шкаф на 15-20 мин. Жарить надо так, чтобы внутри мясо было розовым (при прокалывании оно должно выделять красный сок).
- Готовый ростбиф нарезают поперек волокон тонкими ломтиками, укладывают на подогретое блюдо и поливают образовавшимся при жарке соком. Гарнируют картофелем «фри» и пюре с овощами и зеленым салатом.



# Отбивные свиные во фруктовом желе

- Свиное мясо отбивают и обжаривают с двух сторон на хорошо прогретой сковороде.
- Затем готовят желе: в горячий сок добавляют предварительно замоченный желатин.
- Отбивные кладут на блюдо, украшают оливками, корнишонами и заливают фруктовым желе.
- Готовое блюдо подают к столу на листьях салата.



## ***Утка по-английски***

- Молодых уток потрошат, промывают и обсушивают, солят, перчат.
- Мелконарезанный лук пассируют в масле вместе с предварительно ошпаренным кипятком и нарезанным соломкой беконом, затем добавляют хлебные крошки, размешивают и посыпают мелконарезанной зеленью петрушки;
- приготовленным таким образом фаршем начиняют тушки уток и зашивают их.
- Фаршированных уток смазывают маслом, кладут в кастрюлю и запекают, время от времени поливая маслом. При подаче уток разрезают вдоль (пополам) и заливают соком, в котором они запекались. Подают с овощным салатом.



# **Печеный картофель с сырным суфле**

- Срезают с картофеля верхнюю часть.
- Выбирают чайной ложкой мякоть, оставив стенки толщиной около 6 мм.
- Мякоть растирают в пюре, добавляют яичные желтки, размешивают, затем кладут тертый сыр, нарезанный лук, соль и свежетертый мускатный орех, перец черный молотый.
- Взбивают белки до образования густой пены и осторожно добавляют в картофельную массу.
- Заполняют полученной массой картофелины и кладут их на смазанный маслом противень.
- Запекают 15-20 мин при температуре 200 °С, пока начинка не поднимется, а поверхность картофеля станет золотисто-коричневой.
- Подают сразу после приготовления.



# Томатный мусс с сыром

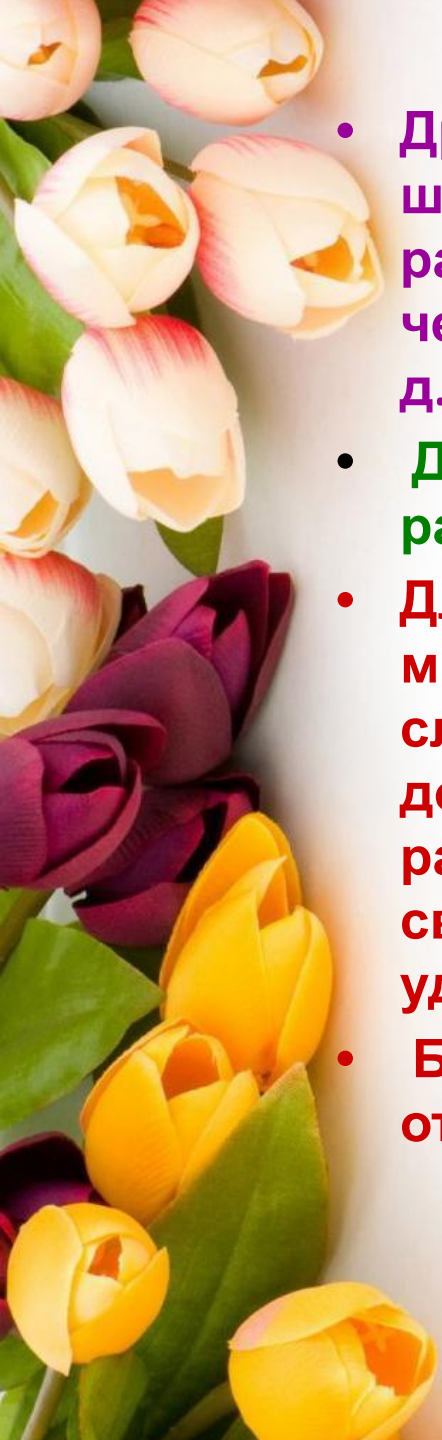
- Кладут томаты в сковороду, добавляют лимонную корку, лавровый лист и чеснок.
- Растирают томаты, накрывают сковороду крышкой, доводят до кипения, держат на слабом огне 10 минут.
- Разводят желатин в вине и кипяченой воде, дают настояться. Протирают томаты через сито.
- Добавляют воды, чтобы довести объем до 500 г. Добавляют сахар, соль и перец по вкусу
- Затем, помешивая, добавляют набухший желатин.
- Размешивают до полного растворения желатина.
- Охлаждают смесь и разливают ее в мороженицы или небольшие тарелки, наполнив их примерно на треть.
- Оставляют для загустения.
- Соединяют натертый сыр с мелко нарезанным луком.
- Когда томаты загустеют, каждую порцию покрывают сырно-луковой смесью.
- Перед подачей мусс слегка охлаждают.
- Подают с серым хлебом.



# АРАБСКАЯ КУХНЯ

- Несмотря на отдельные различия, кухни народов арабских стран (Египта, Алжира, Сирии, Ирака, Саудовской Аравии, Ливана, Ливии) имеют много общих черт, начиная с продуктов, которые они используют, и кончая способами приготовления отдельных блюд.
- Вот почему мы можем говорить единой арабской национальной кулинарии, характерной особенностью которой является широкое использование таких продуктов, как баранина, козлятина, телятина, птица, бобовые, рис, овощи, свежие и консервированные фрукты.
- Арабы-мусульмане свинину в пищу не употребляют. Значительное место занимают блюда из рыбы, яиц, молочнокислых продуктов, особенно сыра, напоминающего брынзу.





- Другая отличительная черта арабской кухни - широкое применение в больших количествах различны пряностей: лука, чеснока, оливок, перца черного и красного, корицы, ароматических трав и т. д.
- Для приготовления пищи используется растительное масло, главным образом оливковое.
- Для арабской кухни типична и тепловая обработка многих мясных блюд без применения жира. В этом случае температура сковороды при жарке доводится до 300°. Белки мяса, соприкасаясь с раскаленной поверхностью сковороды, свертываются и образуют корочку, которая удерживает в продукте мясной сок.
- Благодаря такому способу приготовления блюдо отличается особой нежностью и сочностью.



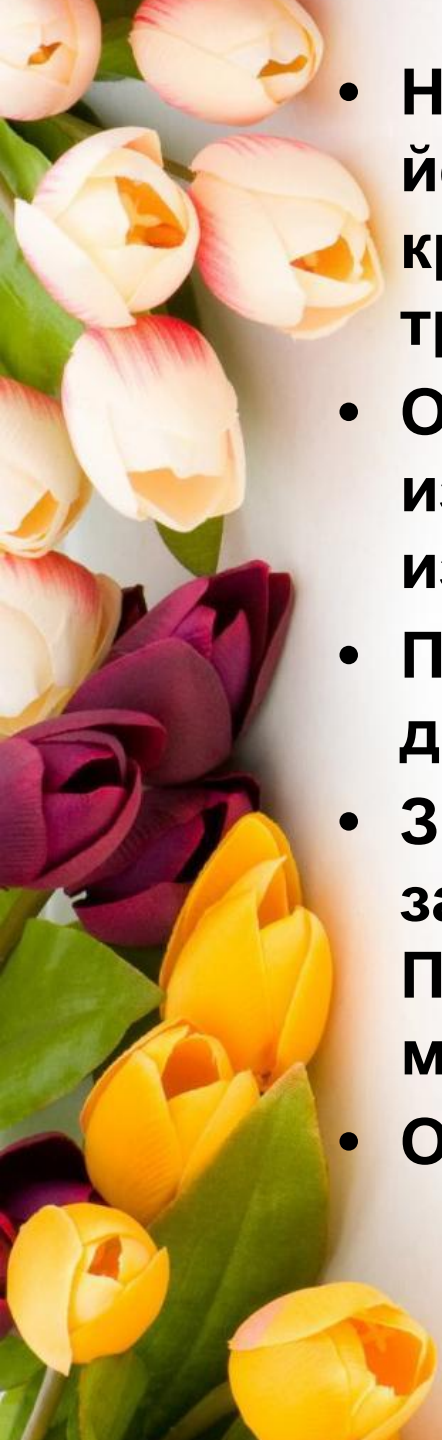
- **Режим питания многих народов арабских стран двухразовый: очень плотный завтрак и не менее плотный обед до или после захода солнца.**
- **Наиболее популярны у арабов мясные супы с фасолью и рисом, горохом и вермишелью, горохом и картофелем, стручковой фасолью, каперсами и т. д.**
- **Из вторых блюд - мясо тушеное и жареное, куры тушеные в томате, пловы. Распространенным блюдом у многих арабских народов является пшеничная или кукурузная каша - бургуль.**



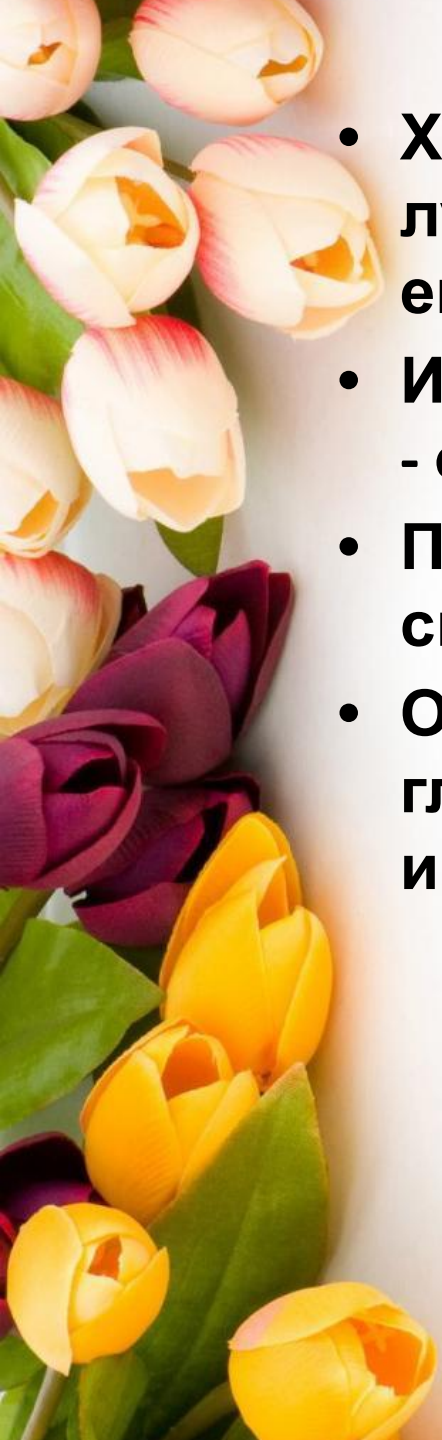
- В Саудовской Аравии бургуль обычно поливают кислым молоком. В торжественных случаях ее выкладывают в виде пирамиды и заправляют жиром или покрывают маленькими кусочками мяса.
- Популярна также каша из муки, смешанная с оливковым маслом и стручковым перцем. Большое распространение у жителей Саудовской Аравии получили всевозможные фрукты и особенно финики, которые имеют не меньшее значение, чем зерновые.
- Обычно из них делают пасту, которую можно хранить круглый год. Эту пасту иногда смешивают с ячменной или другой мукой. Очень популярны сушеные и вяленые финики.



- Традиционный напиток в Саудовской Аравии - кофе. Процесс его приготовления и питье представляют собой сложную процедуру, как правило, связанную с приемом гостей.
- Сначала обжаривают зерна, помешивая их маленькой металлической палочкой.
- Зерна кофе измельчают в особой ступке с соблюдением определенного ритма.
- Варят кофе в медных и латунных сосудах трех размеров, похожих на чайники.
- Готовый напиток подают в чашечках в порядке старшинства.
- Почетным гостям кофе подают трижды, после чего приличие требует поблагодарить и отказаться.
- Как правило, кофе пьют без сахара, но с добавлением пряностей - гвоздики и кардамона.



- **Непременной составной частью пищи йеменцев является хельба - острый соус из красного перца, горчицы и ароматической травы.**
- **Особой популярностью пользуется блюдо из молодого барашка, начиненного рисом, изюмом, миндалем и пряностями.**
- **Праздничный обед начинается арбузом или дыней.**
- **Затем следует бинтас-сахн - сладкое тесто, залитое растопленным маслом и медом. После барашка гостям подают отварное мясо с соусом «Хельба».**
- **Обед заканчивается бульоном.**



- **Хотя Йемен поставляет во многие страны лучший в мире кофе, йеменцы потребляют его мало.**
- **Их национальным напитком является гишр - отвар кофейной шелухи.**
- **По вкусу гишр напоминает кофе, смешанный с чаем.**
- **Обычно гишр заваривают в небольшом глиняном кувшине. В чашки кладут сахар, иногда пряности.**

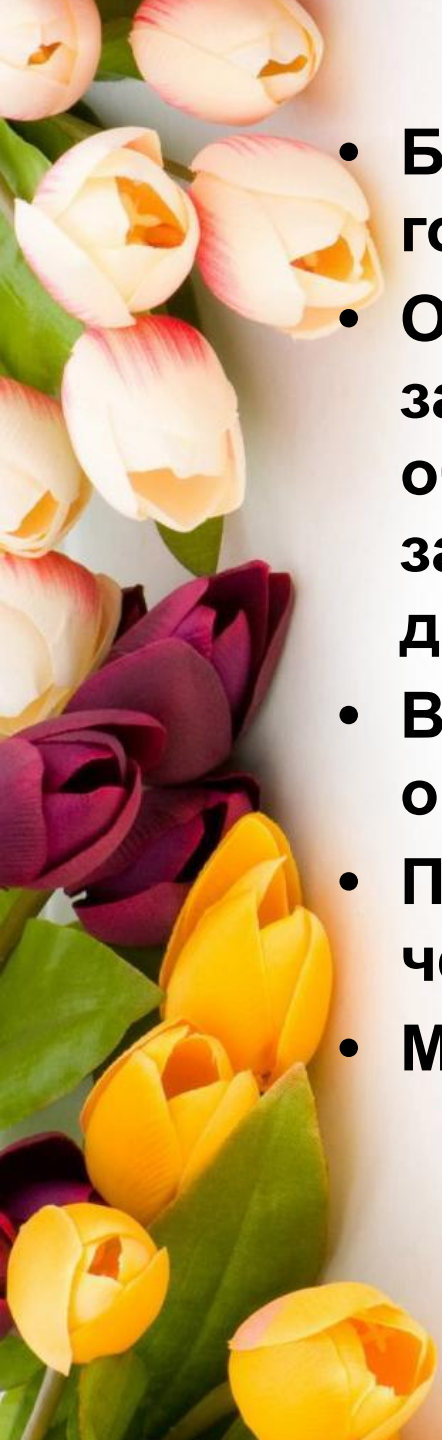


- **В Сирии и Ливане традиционными являются такие мясные блюда, как кубба - жареные или вареные шарики из мяса, рыбы, различных приправ, баранина, жаренная на вертеле, овощи, фаршированные мясом, яхни - тушеное мясо с овощами.**
- **Самый распространенный из молочных продуктов - лябан хамид - варенец. Из него готовят творог, сухой сыр, прохладительный напиток хунейна.**



- В качестве закуски (мазза) употребляют различные свежие и маринованные овощи: маслины, помидоры, перец и др., орехи, арбузные семена, дичь, кубба и др.
- Из напитков распространены кофе и чай.
- Любимыми национальными блюдами жителей Ирака являются плов из баранины и риса, в который обычно добавляют изюм, инжир и миндаль,
- яхни - блюдо с острыми приправами, напоминающее рагу,
- айэш - пшеничные лепешки, замешанные на кислом молоке; сладкие блюда: халва, цукаты.
- Из напитков распространены черный кофе, который почти всегда пьют без сахара, но с добавлением шафрана и мускатного ореха, чай, разбавленное водой кислое молоко.
- Особенность алжирской кухни состоит том, что в ней наряду с бараниной, козлятиной и птицей широко используется и говядина. Из рыбных продуктов алжирцы потребляют сардины, тунца





- **Большинство супов арабской кухни готовится на мясном бульоне.**
- **Особенность технологии их приготовления заключается в том, что вначале мясо обжаривают крупным куском без жира, затем заливают его холодной водой и варят до готовности.**
- **В процеженный бульон закладывают овощи, горох, фасоль и др.**
- **При подаче во многие супы добавляют чеснок и посыпают зеленью.**
- **Мяса кладут обычно 2 кусочка.**

## ***Суп фасолевый с мясом и рисом***

- Мясо, нарезанное крупными кусками, обжаривают без жира, заливают холодной водой и варят до готовности.
- Бульон процеживают, закладывают перебранную, промытую, но не замоченную фасоль и доводят ее до полуготовности.
- Затем засыпают перебранный и промытый рис, добавляют пассерованный томат-пюре, мелконашинкованный пассерованный лук и доводят до готовности.
- При подаче кладут в тарелку 2 кусочка мяса, заливают их супом, добавляют мелкоизмельченный чеснок, разведенный бульоном, и посыпают зеленью.



- ***Суп гороховый с мясом и картофелем по-арабски***

- Из мяса, обжаренного без жира, готовят бульон, процеживают его, закладывают в него перебранный, промытый горох и варят до полуготовности.
- Затем кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нашинкованный пассированный репчатый лук и пассированный томат и доводят до готовности.
- При подаче добавляют чеснок и посыпают зеленью, В тарелку кладут 2 кусочка мяса.



- **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

- **Характерная особенность технологии приготовления блюд из натурального мяса в арабской национальной кухне заключается в том, что мясо вначале обжаривается на раскаленной сухой сковороде, а затем дожаривается на сковороде с жиром.**
- **В качестве гарнира, как правило, подают жареный картофель «фри» или припущенный рис, заправленный томатом и пассированным луком.**

## *Мясо жареное по-арабски*

- Мясо нарезают по 2 кусочка на порцию, тонко отбивают и маринуют в течение 1-2 ч с добавлением лимонной кислоты, мелкорубленной зелени, перца и соли.
- Затем обжаривают вначале на раскаленной сухой сковороде, а потом на сковороде с жиром. При подаче поливают лимонным соком и посыпают зеленым луком.
- Гарнир - жаренный во фритюре картофель или отварной рис, заправленный мелкорубленным пассированным луком и морковью.

## ***Мясо тушеное по-арабски***

- Мясо нарезают крупными кусками, не отбивая, солят, перчат, маринуют 1-2 ч с добавлением лимонной кислоты и мелкорубленной зелени.
- Маринованное мясо обжаривают вначале на раскаленной сковороде без жира, а потом перекладывают на раскаленную сковороду с жиром.
- Обжаренное мясо перекладывают в сотейник, добавляют пассерованный томат, мелкорубленный пассерованный репчатый лук, нарезанные дольками помидоры, чеснок, лимонную кислоту, соль, перец молотый.
- Сотейник накрывают крышкой и тушат мясо на слабом огне до готовности.
- По вкусу мясо и соус напоминают кавказские блюда.
- Подают с припущенным рисом, заправленным томатом или шафраном и пассерованным луком, или с картофелем, жаренным во фритюре

## ***Плов по-арабски (мак-любe)***

- Мясо нарезают по 2 куса на порцию, отбивают, солят, перчат и обжаривают до образования румяной корочки.
- Обработанную цветную или белокочанную капусту обжаривают во фритюре и солят.
- Обжаренное мясо кладут в сотейник, на него кладут обжаренную капусту, сверху замоченный в течение 1-2 ч рис и заливают холодной водой или бульоном (норма воды такая же, как для обычного плова), солят, перчат.
- Накрывают крышкой и тушат на среднем огне до готовности.
- Затем плов перекладывают на раскаленную сковороду с жиром или противень и обжаривают.

## ***Сосиски, жаренные в кляре***

- Сосиски погружают в тесто «кляр» и жарят во фритюре.
- Приготовление кляра. В холодном молоке растворяют соль, сахар, добавляют яичные желтки, смешанные с растительным маслом, просеянную пшеничную муку и размешивают до образования однородного теста. Перед употреблением тесто соединяют с белками взбитыми в густую пышную пену, и еще раз перемешивают.
- Пассированный лук, зелень, чеснок, перец, лимонную кислоту, соль и все тщательно перемешивают.
- Жарят на сковороде, как оладьи, по 2-3 шт. на порцию. Затем доводят до готовности в жарочном шкафу.
- При подаче поливают сливочным маслом.





## **Кухни латиноамериканских стран**

- **Кухни латиноамериканских стран (Кубы, Мексики, Бразилии, Аргентины, Перу, Чили, Уругвая, Эквадора, Колумбии и др.) во многом схожи между собой.**

**Это прежде всего широкое использование для приготовления многих блюд кукурузы, различных овощей, особенно помидоров, бобов, фасоли.**

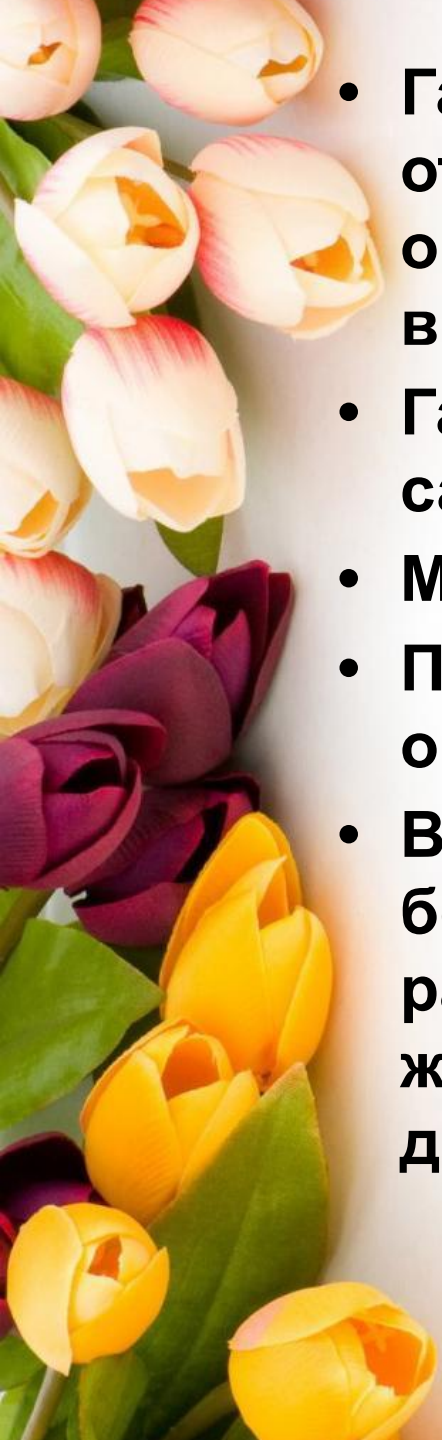
**В некоторых латиноамериканских странах готовят тонкие лепешки из кукурузы - тортильяс.**

**Их едят с разнообразными приправами. Например, сворачивают в трубочку положив внутрь мясную начинку.**

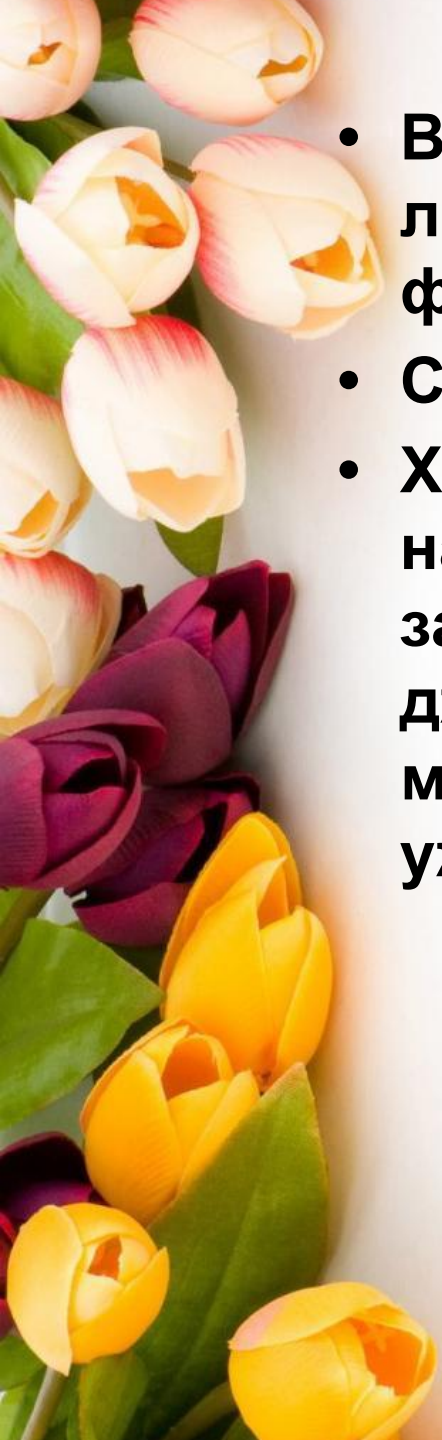
**Приправой к многим блюдам служат сыр, разные соусы с большим количеством специй.**



- Для кухни латиноамериканских стран характерны блюда из натурального мяса, главным образом говядины и свинины, поджаренных до полуготовности на решетках и углях.
- Популярны блюда из тушеного мяса с капустой, фасолью и копченой колбасой в томатном соусе с красным молотым перцем.
- Большое распространение получили мясные колбаски типа грузинских купатов. Фарш для них готовят из хорошо измельченной ножом говядины, смешанной с мелкими кусочками свиного сала, репчатым луком, перцем, корицей и гвоздикой. Готовые колбаски жарят на углях с подвешенном виде.
- Еще одна особенность кухни латиноамериканские стран: мясные продукты для вторых блюд, а также



- Гарниры к мясным блюдам подают отдельно. Их готовят, как правило, из овощей: картофеля, кукурузы, риса, иногда в качестве гарнира подают лапшу.
- Гарниры заправляют только сливочным, а салаты - оливковым маслом.
- Майонез и сметана используются редко.
- Первые блюда потребляются весьма ограниченно.
- Во многих странах Латинской Америки большой популярностью пользуются различные блюда из рыбы и морских животных, раков, креветок, осьминога и т. д.



- **Видное место в питании латиноамериканцев занимают фрукты, фруктовые соки, сыры.**
- **Самый любимый напиток - черный кофе.**
- **Характерен и режим питания народов, населяющих Латинскую Америку: легкие завтраки, состоящие из сливочного масла, джема, варенья, булочки, соков, кофе с молоком, и плотные, обильные обеды и ужины.**



## **Центральноамериканская кухня**

- В кулинарии Центральной Америки есть много общих черт.
- Одна из них – это употребление в качестве основного пищевого продукта кукурузы. Особенно она распространена в Мексике.
- Статистики утверждают, что в этой стране потребляется 100 кг кукурузы на душу населения. Формы использования этого продукта различны, как различны и названия кушаний, но основа остается везде одинакова.



- **Хлеб ржаной и пшеничный: булки, бублики и калачи – все это для мексиканца представлено в одном виде – в виде тортильи.**
- **Слово «тортилья» - уменьшительное от испанского «торти», что значит ватрушка. Тортильяс представляют собой круглые лепешки, которые пекутся в бесчисленных тартильернях и в каждом доме.**
- **Куски теста из кукурузной муки под руками пекарей моментально превращаются в круглые тонкие диски, быстро перевертываются, взлетают в воздух и неуловимо для глаза наблюдателя оказываются на раскаленной плите.**
- **Покупатели спешат принести их домой еще горячими и положить на стол раньше, чем**



- **Тортильяс заменяет вилку, ложку и нож: ею набирают соус и придерживают куски мяса, а самое удобное то, что после трапезы можно съесть и самый «столовый прибор».**
- **Если в тортильяс завертывают мясной фарш с овощами, творогом и луком, то это блюдо носит название «энчиладас», свернутая и начиненная фасолью и овощами называется «тачос»; тортильяс с маком, колбасой, сыром или цветами тыквы, запеченная в сильно разогретом жире - «квесадильяс».**



- **Очень часто кукурузное тесто завертывают в лист кукурузы и варят на пару – это «томалес»; любимое блюдо – маленькие лепешки из кукурузной муки, поджаренные на сале и покрытые кусочками колбасы, сыра, курятины с вареной фасолью – «гаукомос».**
- **Кукуруза может служить основой и первых блюд. «Посоле» - суп из кукурузы и красного острого перца (перец, кстати, обязателен для всех прочих блюд из кукурузы) в сочетании с лимоном, майораном, луком и свиной головизной.**
- **Очень вкусны приготовленные с применением кукурузной муки и тортильяс супы.**
- **Известны два вида супов – жидкий и сухой. Первые едят ложкой, а вторые – вилкой.**
- **Дело в том, что сухой суп варят до тех пор,**





- **В Мексике и других странах Центральной Америки из мясных продуктов преобладает свинина. Много потребляют птицы, а также говядины и телятины.**
- **Большое место в кухне Центральной Америки занимают всевозможные овощи, бобовые, рис.**
- **В пищу закладывается большое количество острых сортов перца и различных специй.**
- **Большое внимание уделяется приготовлению соусов как правило огненно острых.**
- **Бананы и всевозможные фрукты для стран Центральной Америки это тоже, что для Европы картофель.**
- **Их подают к столу в любое время дня и едят свежими, жареными, вареными, в салатах.**



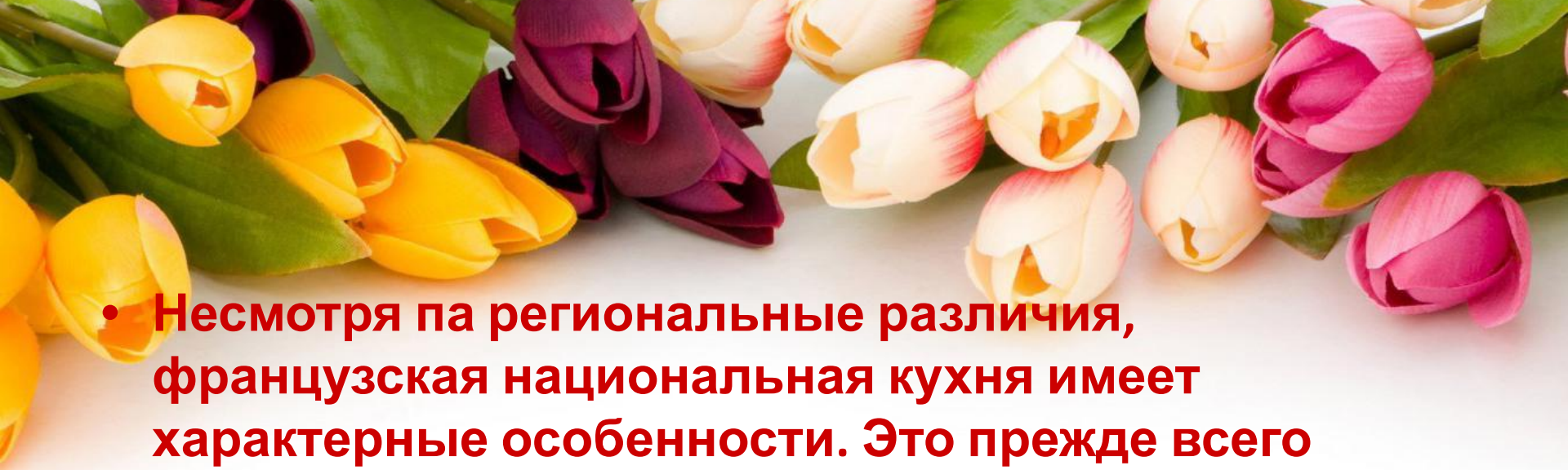
# Франция

**Французская национальная кухня отличается разнообразием, которое обусловлено широким ассортиментом используемых продуктов а различными способами их приготовления.**

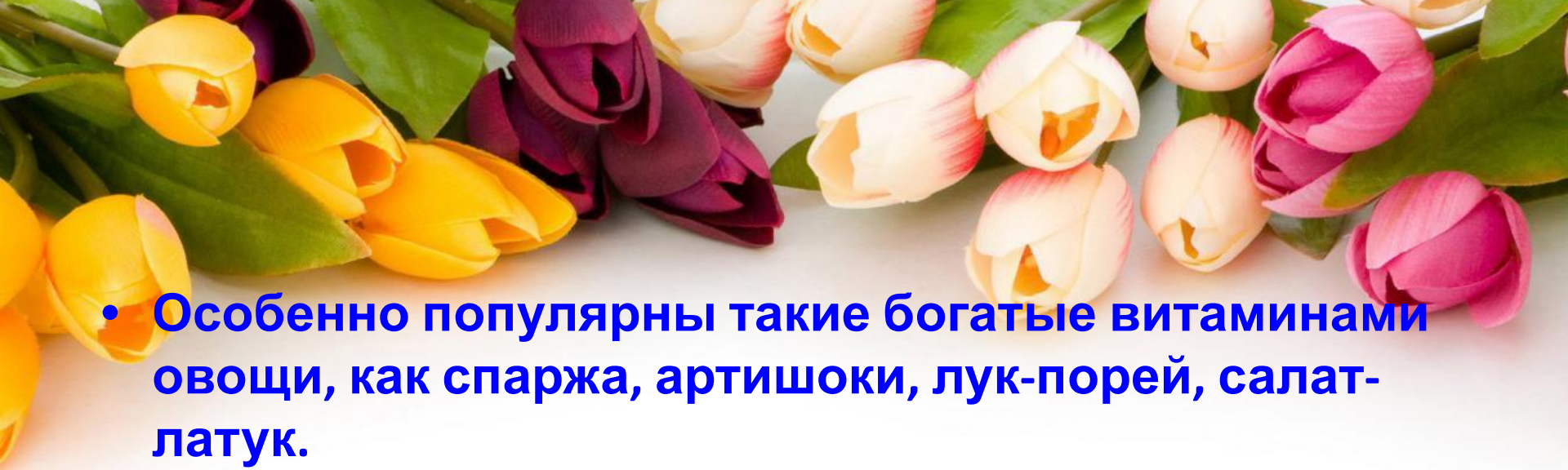
**Следует учитывать, что в разных районах Франции существуют свои излюбленные кушанья, имеющие оригинальную технологию. Так, приготовленная в южных областях страны пища отличается остротой, применением для ее приготовления вин и специй, особенно чеснока и лука.**



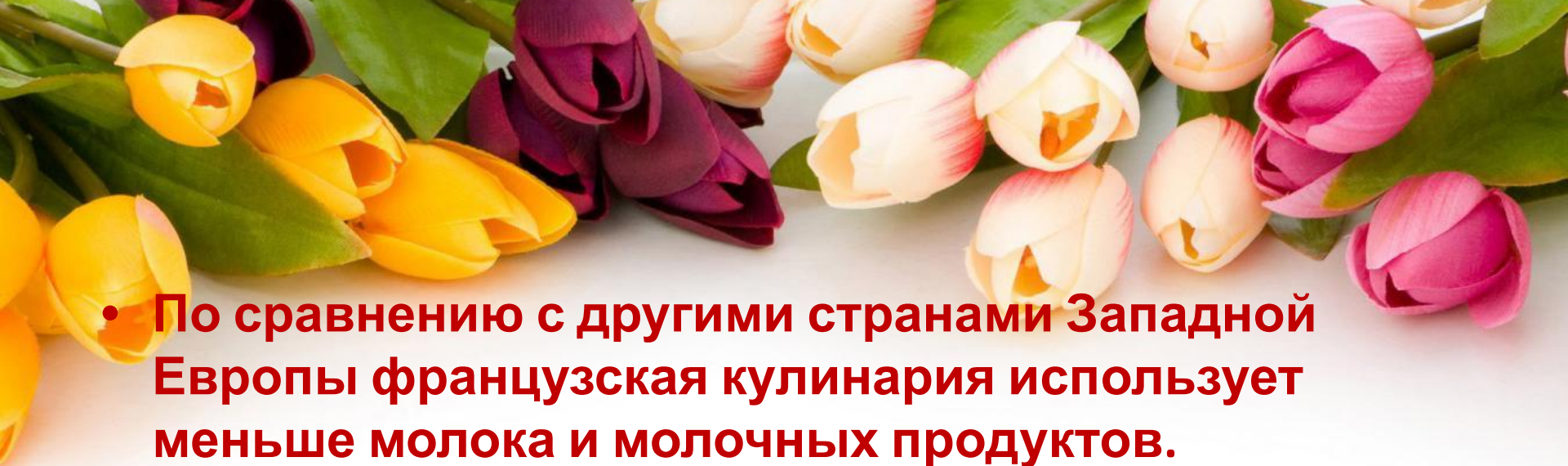
- **Жители Эльзаса потребляют больше свинины и капусты, жители прибрежных районов - продуктов моря.**
- **Эти отличия можно видеть и в потреблении того или иного вида жира, используемого для приготовления пищи.**
- **Например, в северных и центральных районах больше используют сливочное масло, на юге - оливковое.**



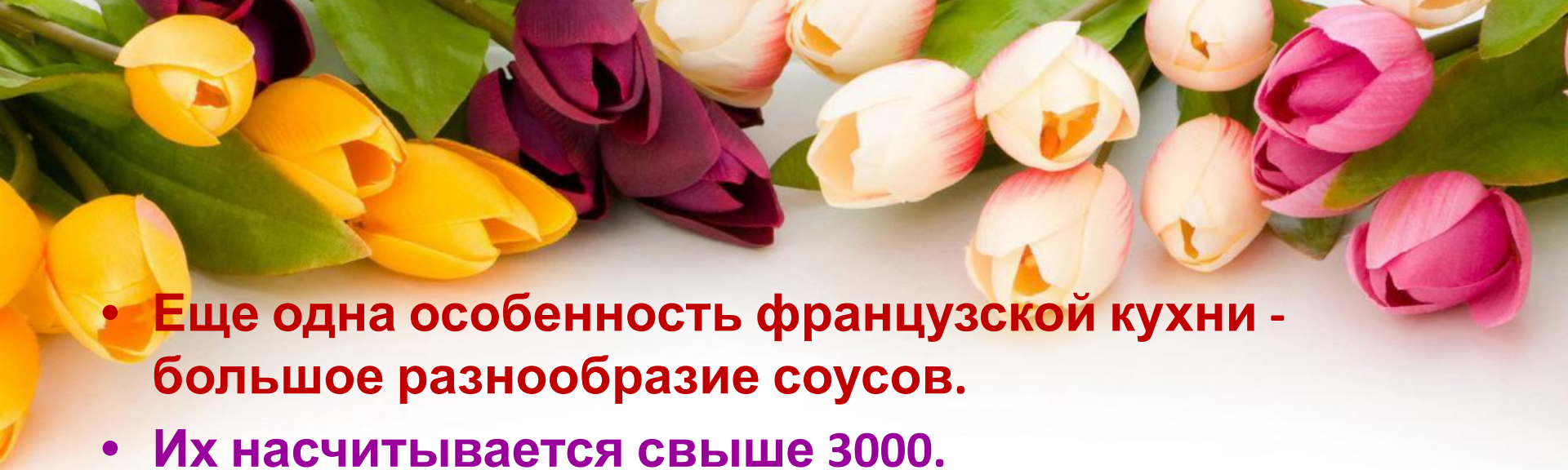
- **Несмотря на региональные различия, французская национальная кухня имеет характерные особенности. Это прежде всего широкое применение овощей и корнеплодов.**
- **Картофель, различные сорта лука (в том числе шалот, придающий пище специфический вкус), стручковая фасоль, шпинат, капуста разных сортов, помидоры, баклажаны, сельдерей, петрушка, салаты используются для приготовления закусок, первых и вторых блюд, а также в качестве гарниров.**



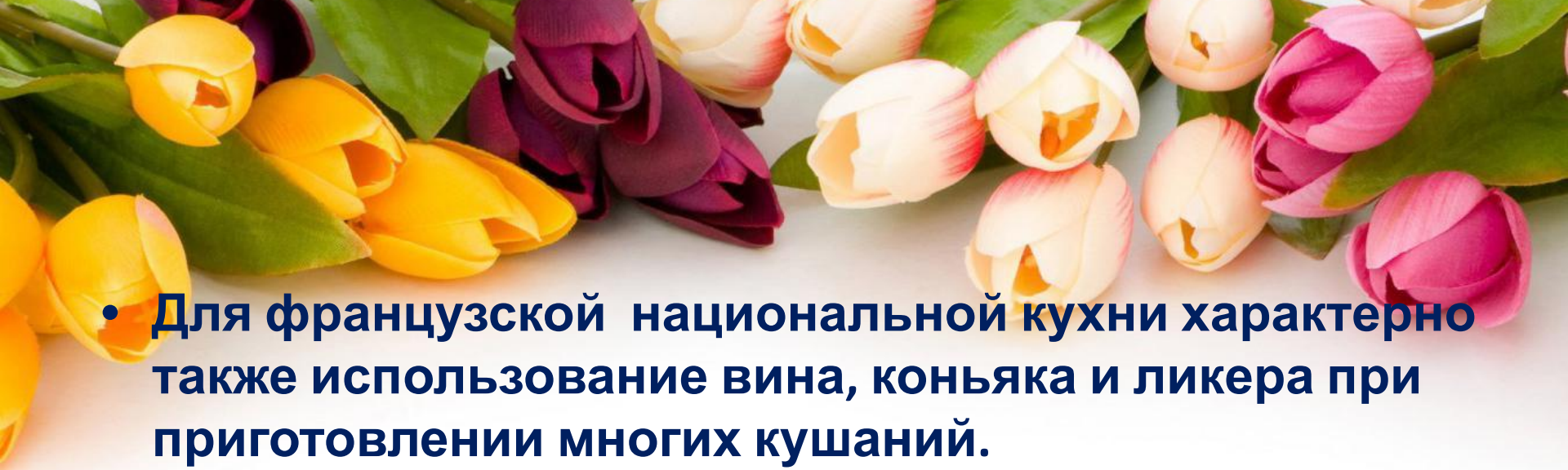
- **Особенно популярны такие богатые витаминами овощи, как спаржа, артишоки, лук-порей, салат-латук.**
- **Видное место отведено салатам из овощей, как свежих, так и консервированных.**
- **Ко вторым мясным блюдам, как правило, подают зеленый салат, салат из капусты.**



- По сравнению с другими странами Западной Европы французская кулинария использует меньше молока и молочных продуктов. Исключение составляют сыры.
- Их применяют для приготовления различных блюд, в том числе и первых. Сыр обязательно подают перед десертом. Сыр с хлебом и вино - обычный завтрак французского рабочего.
- Во Франции производят десятки сортов сыра. Среди них такие широко известные, как рокфор, грюер, камамбер.

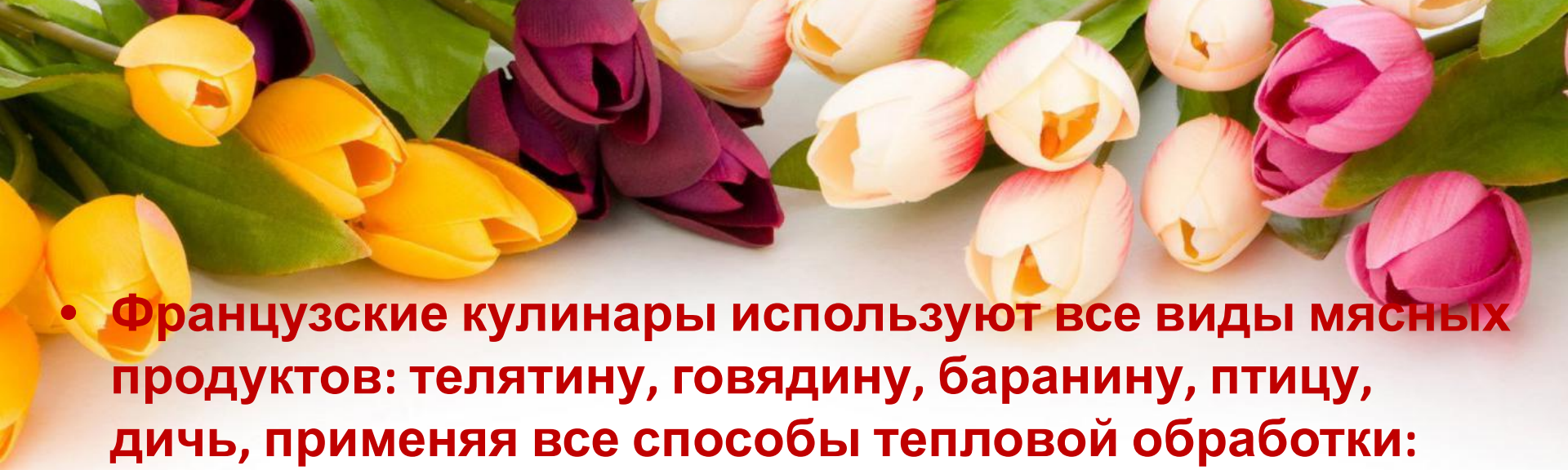


- **Еще одна особенность французской кухни - большое разнообразие соусов.**
- **Их насчитывается свыше 3000.**
- **Соусы широко применяются при приготовлении мясных блюд, салатов, различных холодных закусок; они очень разнообразят пищу.**

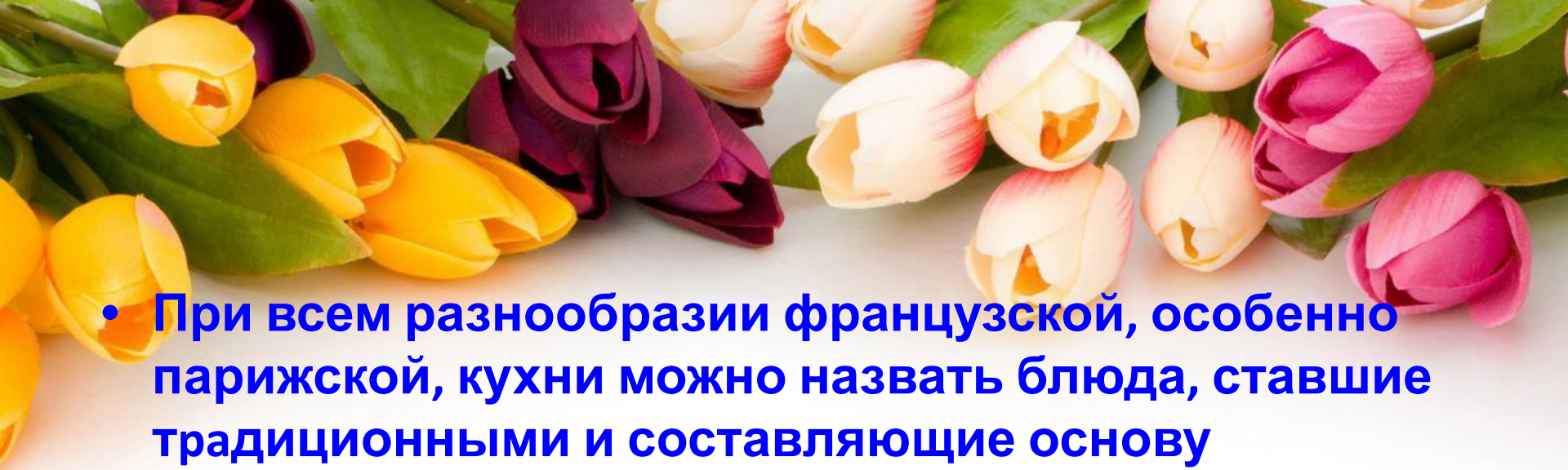


- Для французской национальной кухни характерно также использование вина, коньяка и ликера при приготовлении многих кушаний.
- Вино при этом, как правило, подвергается значительному выпариванию, в результате которого винный спирт испаряется, а остающийся состав придаст пище специфический привкус и приятный аромат.
- Используются только натуральные красные и белые сухие и полусухие вина.
- Для того чтобы снизить кислотность, очень кислые вина перед употреблением упаривают.

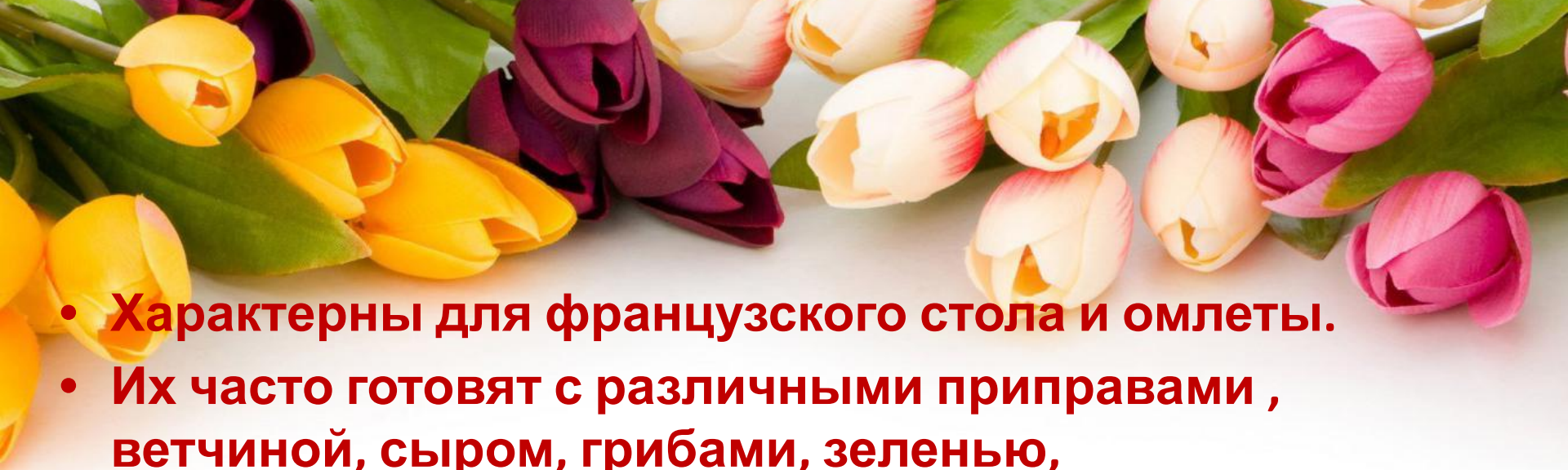




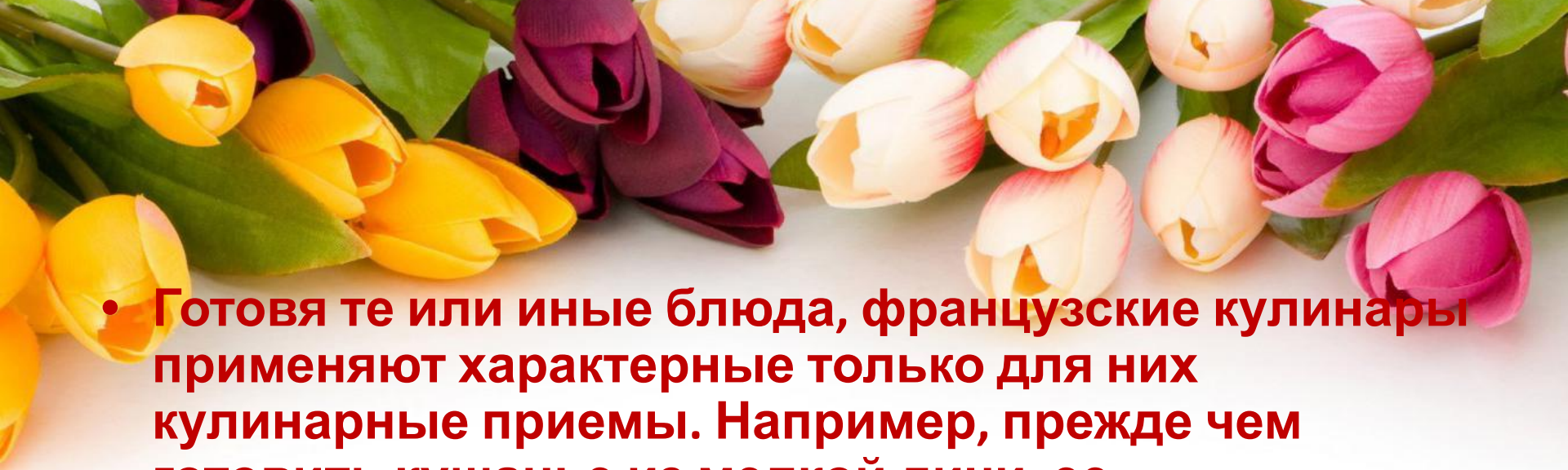
- **Французские кулинары используют все виды мясных продуктов: телятину, говядину, баранину, птицу, дичь, применяя все способы тепловой обработки: варку, тушение, жарку.**
- **Мясные продукты, птица, дичь широко применяются также при изготовлении разнообразных салатов.**
- **Очень популярны блюда из морской и пресноводной рыбы: трески, камбалы, палтуса, скумбрии, щуки, карпа, а также из таких продуктов моря, как устрицы, креветки, лангусты, морские гребешки.**



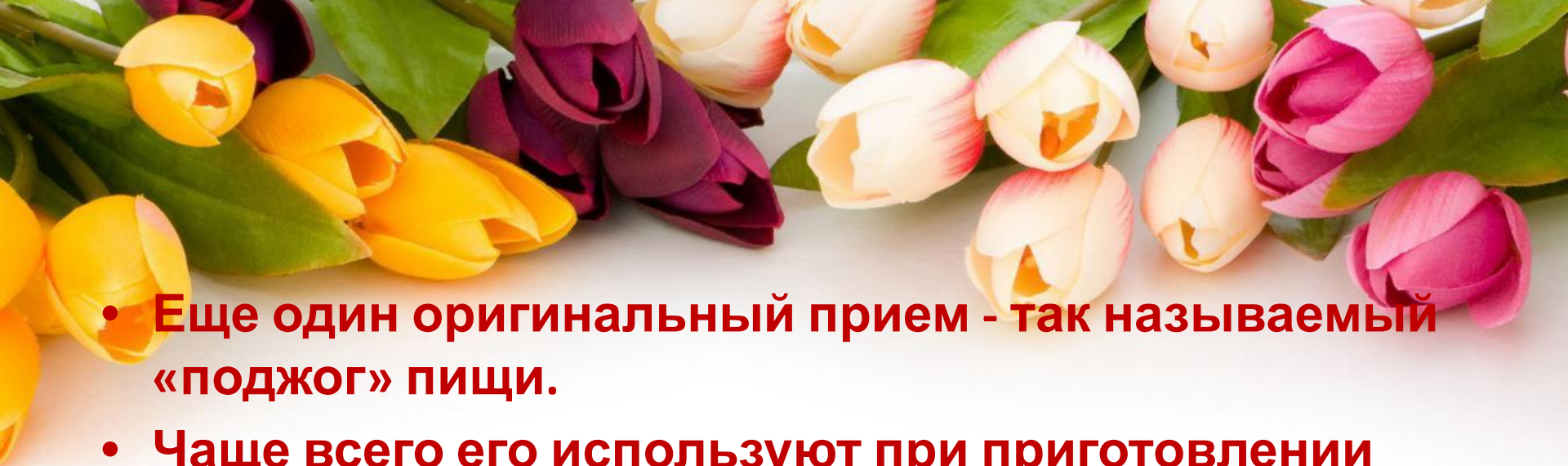
- При всем разнообразии французской, особенно парижской, кухни можно назвать блюда, ставшие традиционными и составляющие основу французского меню.
- Одним из них принято считать бифштекс с жареным во фритюре картофелем.
- Большинство французов предпочитают так называемый кровавый бифштекс со слегка поджаренной корочкой и почти сырой внутри.
- Из других мясных блюд очень популярно рагу из белого мяса под белым соусом.



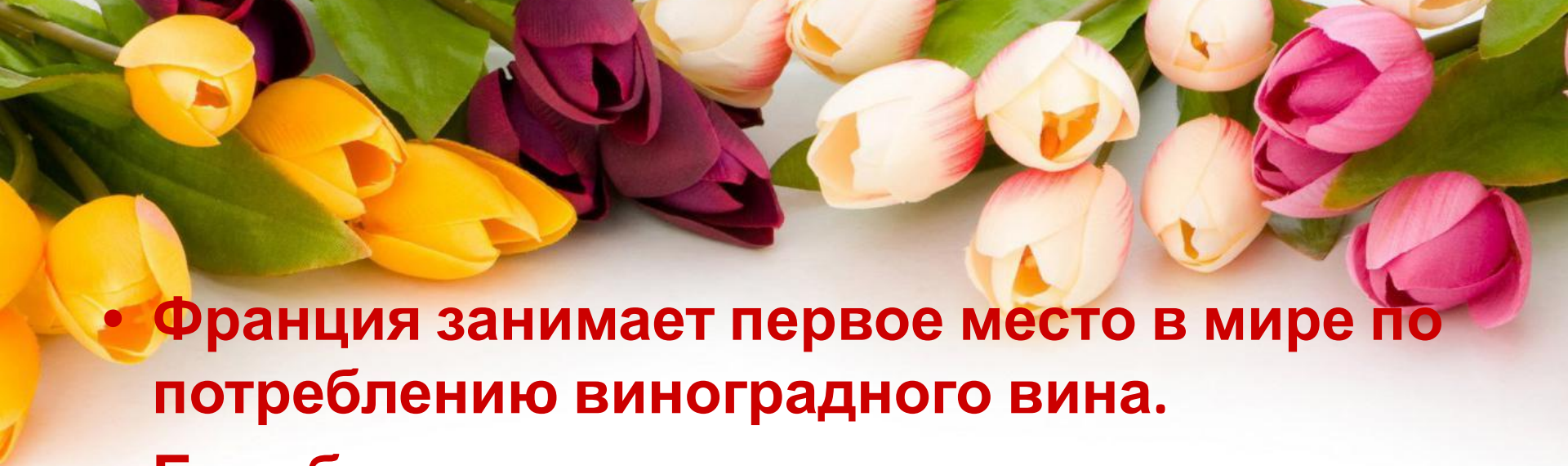
- **Характерны для французского стола и омлеты.**
- **Их часто готовят с различными приправами , ветчиной, сыром, грибами, зеленью, фаршированными помидорами.**
- **Из первых блюд очень любимы суп-пюре из лука-поррея с картофелем и луковый суп, заправленный сыром.**
- **Широко известен также провансальский рыбный суп-буйабесс.**
- **Некоторые местности Франции славятся своими «фирменными» блюдами.**
- **Таковы печеночный паштет Перигора, окорока Байонны, сосиски и бобы в горшочке Тулузы, томаты**



- **Готовя те или иные блюда, французские кулинары применяют характерные только для них кулинарные приемы. Например, прежде чем готовить кушанье из мелкой дичи, ее выдерживают в течение нескольких суток на воздухе.**
- **Мясо крупной дичи (кабана, косули) маринуют.**
- **При варке овощей строго соблюдается такое правило: зеленые овощи для отваривания кладут в кипящую подсоленную воду и варят в открытой посуде.**
- **Готовя многие блюда, французы кладут в кастрюлю небольшой пучок трав - сборный букет из петрушки, чабера, лаврового листа.**
- **Перед подачей пучок из пищи извлекают.**



- **Еще один оригинальный прием - так называемый «поджог» пищи.**
- **Чаще всего его используют при приготовлении мяса.**
- **Для этого перед подачей на стол готовое горячее блюдо поливают коньяком и поджигают.**
- **Это придает кушанью специфический аромат и привкус.**
- **Из напитков французы предпочитают фруктовые соки, минеральные воды.**
- **Чрезвычайно популярен кофе.**
- **Утром его пьют обычно с молоком, черным кофе завершают обед и ужин.**



- **Франция занимает первое место в мире по потреблению виноградного вина.**
- **Его обязательно подают к столу дважды в день.**
- **Дети и иногда женщины пьют вино, разбавляя его водой.**
- **Нередко вино наливают в суп.**
- **Из крепких спиртных напитков во Франции распространены абсент, кальвадос, коньяк.**



## СУПЫ

**Одни из самых интересных и самобытных блюд французской кухни.**

**В повседневной жизни французы готовят их все реже.**

**Французские супы сильно отличаются от «наших», густых, с большим количеством овощей, таких, «чтобы ложка стояла».**

**Французские супы – обычно очень легкие: это или консоме (бульоны), или суп-пюре (крем-суп).**

**И подают такие супы во Франции не на обед, а на ужин.**

# Буйабес

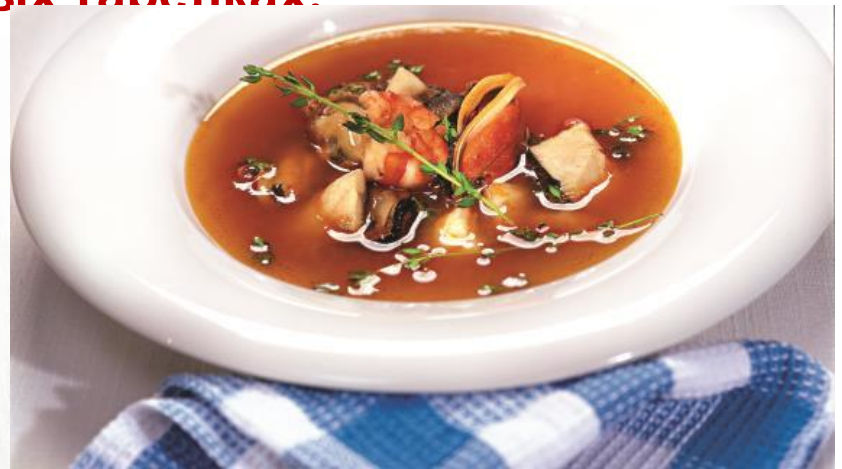
провансальский рыбный суп, пожалуй, исключение из правил – этот суп густой и наваристый.

По легенде этот суп первыми стали варить провансальские рыбаки из непроданного улова.

Основу буйабеса составляет бульон из нескольких видов морской рыбы (традиционный суп варят из морского ерша) с добавлением морепродуктов.

В суп кладут также овощи, оливки, большое количество специй и апельсиновую цедру.

Этот суп едят горячим, с гренками и чесночным соусом руй. Саму рыбу вынимают из бульона и подают на отдельных тарелках.



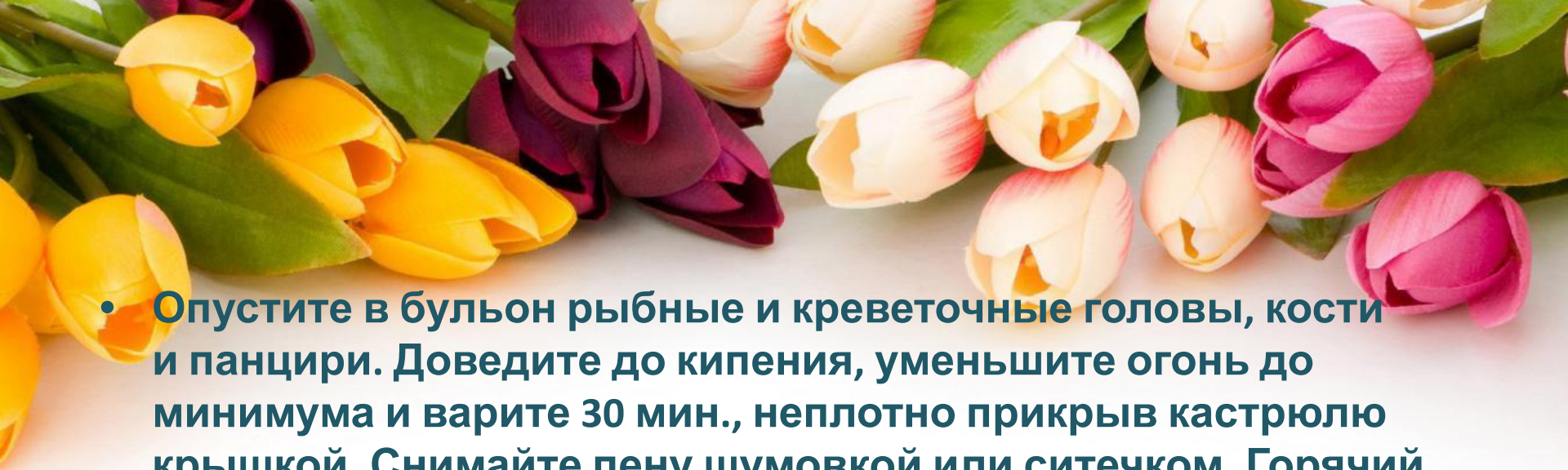


## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- У морского черта удалите кожу, вырежьте хребет и хвост, очистите филе от пленок. Пикшу и дораду очистите, разделайте на филе. Креветки очистите. Из рыбьих голов удалите жабры и глаза. Все головы, кости, панцири сохраните для бульона.



- Влейте в кастрюлю 2 л воды, доведите до кипения, положите очищенные и крупно нарезанные лук, морковь, зеленую часть порея, оба вида сельдерея и половину одной головки фенхеля. Варите 30 мин. на среднем огне. Добавьте вино и гвоздику, еще раз доведите до кипения. Помидоры разрежьте пополам, добавьте в кипящий бульон вместе с раздавленным плоской стороной ножа черным перцем горошком, семенами фенхеля и лавровым листом. После закипания варите на среднем огне 5–7 мин.



- **Опустите в бульон рыбные и креветочные головы, кости и панцири. Доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума и варите 30 мин., неплотно прикрыв кастрюлю крышкой. Снимайте пену шумовкой или ситечком. Горячий бульон процедите в чистую кастрюлю, посолите, добавьте шафран, сохраняйте теплым. Со льона выбросьте.**



- **Оставшийся фенхель нарежьте тонкими лепестками, лук-порей – тонкими кружками. В кастрюлю налейте 3 ст. л. оливкового масла, всыпьте фенхель и жарьте, помешивая, 3 мин. на не очень сильном огне. Добавьте порей, жарьте 1 мин. Влейте бульон, доведите до кипения, варите 15 мин., не давая сильно кипеть.**

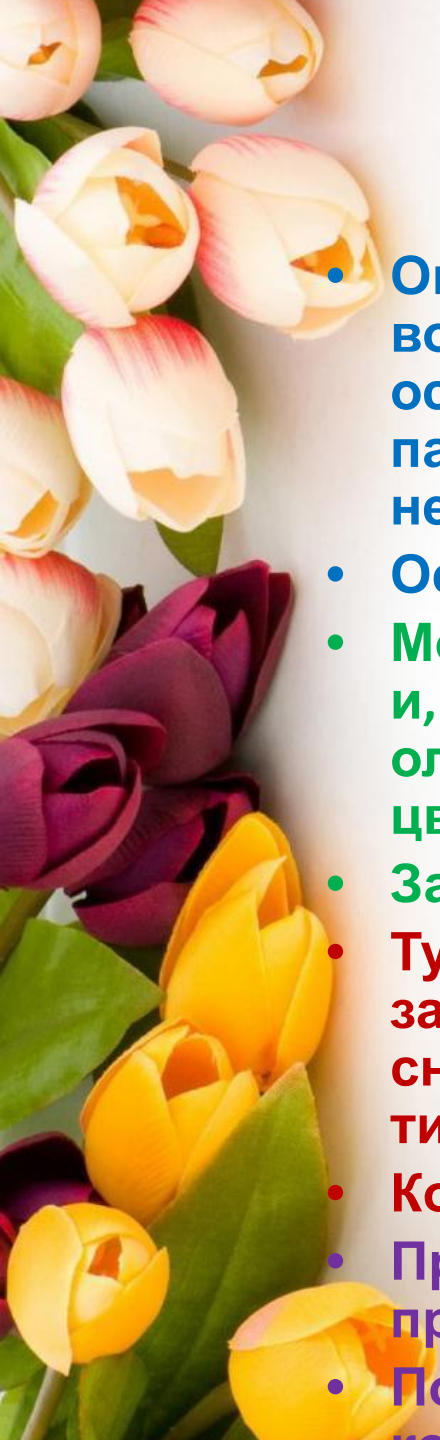
- **Рыбное филе нарежьте кусками со стороной примерно 3 см. Креветки разрежьте вдоль. Добавьте в кипящий бульон лимонный сок, рыбу и креветки, варите 3 мин. Положите гребешки, доведите до кипения, снимите с огня и закройте крышкой.**



- **Приготовьте соус руй. Шафран замочите в вине. Взбейте желтки с горчицей. Тонкой струйкой вливайте оливковое масло, не прекращая взбивать. Добавьте растертый в ступке чеснок с солью, кайенский перец, вино с шафраном и сок лимона.**
- **Разложите по тарелкам рыбу с морепродуктами. Уже на столе разлейте в них горячий бульон. Отдельно подайте гренки с соусом руй.**

# Консоме из омара с имбирем и лимонной травой

- Омаров отварить в большом количестве кипящей воды, 7–8 мин. Откинуть в ледяную воду и дать остыть, 4–5 мин. Освободить лапки, хвост и клешни от панциря при помощи специальных щипцов, обсушить нежную мякоть на салфетке и отложить в сторону.
- Оставшиеся части панциря оставить.
- Морковь, лук, чеснок и сельдерей промыть, очистить и, нарезав крупными дольками, обжарить в оливковом масле на сильном огне до золотистого цвета.
- Затем добавить панцири и целые томаты.
- Тушить помешивая, 5–7 мин., влить вино, выпарить и залить 1,5 л воды. Варить на среднем огне около 2 ч, снимая накипь. В конце варки добавить специи и тимьян.
- Консомэ снять с огня, дать настояться, 2–3 ч.
- Процедить, добавить имбирь, мякоть омара и прогреть на сильном огне.
- Подавать горячим, украсив лимонной травой, лепестками красной розы и фигурно нарезанными



# ЛУКОВЫЙ СУП

- Лук очистить, крупно нарезать перьями. Сливочное масло положить в большую кастрюлю с толстым дном.
- Поставить кастрюлю на средний огонь, дать маслу растаять, добавить оливковое масло, размешать.
- Положить в кастрюлю лук, целые очищенные зубчики чеснока и веточки тимьяна.
- Приправить солью и перцем чили, перемешать.
- Готовить без крышки, периодически помешивая, на среднем огне 30 мин. Затем добавить сахар, влить белое вино. Готовить, пока не исчезнет запах алкоголя.
- Добавить муку, перемешать и готовить еще 5 мин. Влить горячий бульон.
- Довести до кипения, убавить огонь до минимума и варить еще 30–40 мин., снимая по мере необходимости образующуюся пену.

- В конце приготовления удалить из супа тимьян, приправить по вкусу черным перцем.
- Духовку разогреть до 180°C.
- Багет нарезать ломтиками, выложить их на противень и подсушить в духовке 7 мин., до золотистого цвета; получившиеся крутоны натереть с обеих сторон чесноком. Подают луковый суп к столу двумя способами.
- Можно положить кусочек багета на дно суповой тарелки, посыпать его сыром, а потом влить суп.
- Второй, вариант подачи:
- Налить в тарелку суп, выложить на его поверхность крутон, присыпать сыром; затем поставить тарелку в разогретую до 200°C духовку или под сильно разогретый гриль, дать сгореть сыру. Суп же подать к столу.

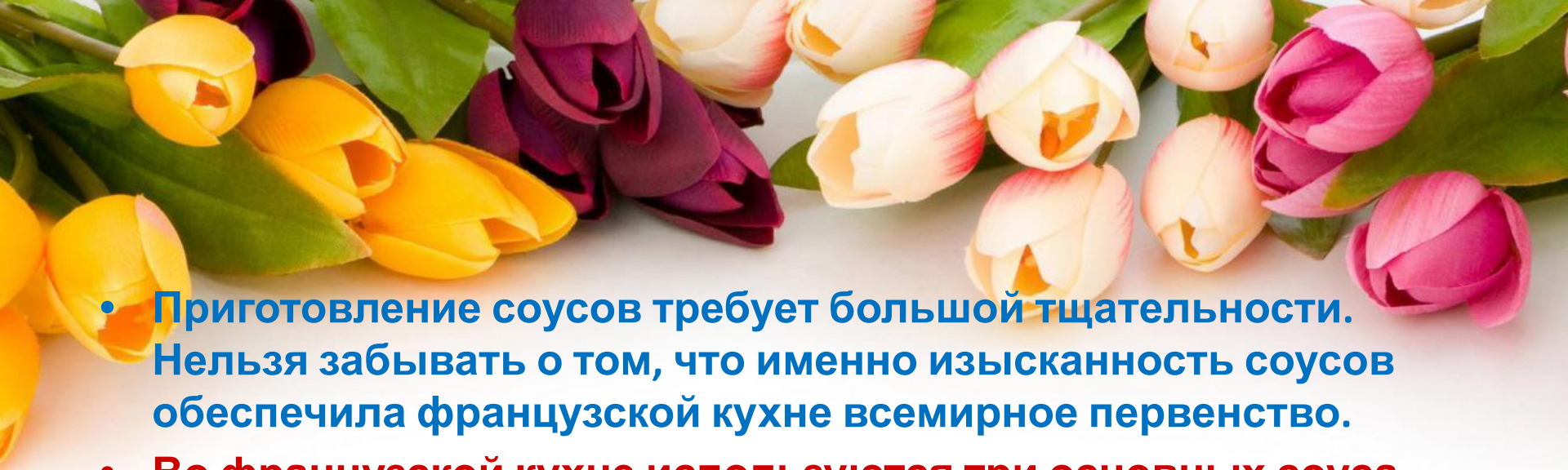


# СОУСЫ

- Главной особенностью и основным преимуществом французской кухни является наличие в ней нескольких сотен соусов, которые делают неповторимым каждое блюдо, а повару позволяют продемонстрировать свое искусство и выразить свою индивидуальность.

Великий французский повар Брийа-Саварэн писал, что можно научиться варить и жарить, но научиться готовить соус нельзя - для этого нужно талант. Талантом надо родиться.





- Приготовление соусов требует большой тщательности. Нельзя забывать о том, что именно изысканность соусов обеспечила французской кухне всемирное первенство.
- **Во французской кухне используются три основных соуса.**
  - 1) «Испанский соус» (sauce espagnole) , который является, по сути, всего-навсего коричневым мучным соусом, или «ру» (brown roux) , связанным с темным бульоном.
  - 2) Густой белый соус (veloute) «велюте» или «паризьен» , который отличается от испанского тем, что готовится на прозрачном бульоне, связанном «ру», который для этого соуса готовится как можно более светлым. Соусы, приготовленные на основе этих двух основных (коричневых и светлых) бульонов, используются в различных рецептах блюд из рыбы, птицы, мяса и т. д. Добавленные к этим блюдам, они делают их букет более изысканным.



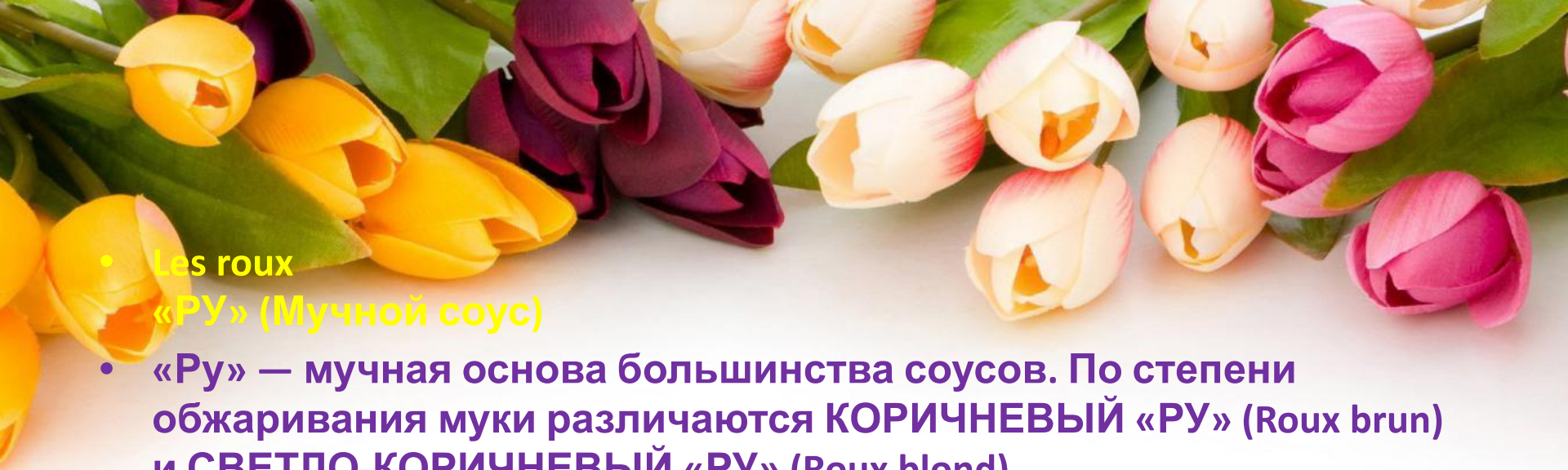


### 3) Соус (bechamel) «бешамель» .

**Этот соус наиболее экономичен и по праву может считаться королем соусов. Он так и просится ко многим деликатесным блюдам и прекрасно гармонирует с яйцами, рыбой, мясом, птицей, а также с дичью и различными овощами.**

**Дополнительным преимуществом этого соуса является то, что его приготовление не требует много времени.**





- **Les roux**  
**«РУ» (Мучной соус)**
- **«Ру» — мучная основа большинства соусов. По степени обжаривания муки различаются КОРИЧНЕВЫЙ «РУ» (Roux brun) и СВЕТЛО-КОРИЧНЕВЫЙ «РУ» (Roux blond)**
- **1. Roux brun**  
**КОРИЧНЕВЫЙ МУЧНОЙ СОУС**  
Поместить масло в сотейник подходящего размера, постепенно добавить муку и готовить на малом огне. Готовый коричневый «ру» должен иметь орехово-коричневый оттенок и быть очень однородным.
- **2. Roux blond**  
**СВЕТЛО-КОРИЧНЕВЫЙ «РУ»**  
«Ру» для связывания 1,5—1,8 л темного бульона: 40 г очищенного (топленого) сливочного масла и чуть больше просеянной муки.  
Ингредиенты такие же, но готовить соус нужно очень медленно, а нагрев прервать в тот момент, когда смесь только слегка



## **КОРИЧНЕВЫЙ СОУС, ОН ЖЕ «ИСПАНСКИЙ»**

- **Для приготовления 1,2 л коричневого соуса понадобятся: 100 г коричневого мучного соуса «ру» (см. 1), 1,2 л темного бульона, 25 г нарезанного кубиками беконного жира, 25 г рубленого лука, 40 г нарезанной кубиками моркови, 1 веточка тимьяна, небольшой лавровый лист, несколько веточек петрушки, 25—30 г сливочного масла.**

Приготовить «ру» и дать ему несколько минут остыть, добавить темный бульон и размешивать, пока не исчезнут комочки. Довести до кипения, непрерывно и энергично помешивая. Добавить зелень и овощи, подрумяненные в жире бекона и масле. Отодвинуть на край плиты и оставить очень медленно кипеть 3 часа, время от времени добавляя немного холодного бульона, чтобы соус не загустел. Протереть сквозь сито, перемешать, затем еще несколько раз перемешать, пока соус остывает.



## Sauce bechamel

### СОУС «БЕШАМЕЛЬ»

• ДЛЯ приготовления 1,2 л нужно: 100 г светло-коричневого мучного соуса «ру» (см. 2), 1,2 л горячего молока, большая щепотка соли, щепотка крупно помолотого перца, небольшой молотый мускатный орех, половинка луковицы среднего размера, в которую вставлен зубок чеснока, букет зелени из 1 веточки петрушки, половинки лаврового листа и 1 веточки тимьяна, растопленное сливочное масло.

Приготовить мучной соус, дать ему немного остыть.

Влить молоко, постоянно взбивая венчиком, снова довести до кипения. Присоединить приправы, лук и букет зелени. Кипятить на слабом огне 25-30 минут, обязательно приподняв край кастрюли над плитой, как было описано в рецепте белого соуса.

Процедить соус через муслин и залить поверхность тонким слоем растопленного сливочного масла.

Хранить, пока не потребуется.

## СОУС ТАРТАР

- Ингредиенты:
  - 3 вареных яйца,
  - 120 г растительного масла,
  - 1 кофейная ложечка уксуса или сока лимона,
  - 1 кофейная ложечка очень острой горчицы,
  - 2 ст. ложки смеси мелко нарезанной зелени (зелень петрушки, кервель, эстрагон, шнитт-лук, зелень репчатого лука и др.),
  - 2 корнишона,
  - соль, черный молотый перец.
- Приготовление
- Яйца очистить, отделив белки от желтков. Белки использовать при приготовлении других блюд. Желтки размять, добавить горчицу, щепотку соли, черного молотого перца, по капле добавлять растительное масло, постоянно помешивая, как для соуса майонез, подлить уксус, положить смесь зелени и мелко нарезанные корнишоны; подавать к холодному или горячему мясу и закуске.

# УТИНАЯ ГРУДКА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

- Этот рецепт приготовления утиных грудок относится к французской кухне. Он довольно прост, а блюдо получается изысканное, достойное праздничного стола. Если вы любите экспериментировать, то можете по такому же принципу приготовить ягодный соус: вишневый, брусничный. Ягоды тоже изумительно сочетаются со вкусом жареной утки.

- **Ингредиенты:**

2 утиные грудки

1\4 ч. л. соли

молотый черный перец по вкусу

Для соуса:

4 апельсина


175 мл белого сухого вина

175 мл куриного бульона

3 ч. л. сахара

8 ст. л. соевого соуса



- 
- **Сделайте острым ножом на коже грудок надрезы крест-накрест (чтобы лучше вытапливался жир), посолите, приправьте перцем и оставьте мариноваться.**

**С двух апельсинов снимите цедру. Из всех апельсинов выдавите сок. Смешайте сок и цедру с куриным бульоном и вином. В отдельной сковороде доведите смесь до кипения и добавьте сахар, держите на слабом огне до загустения. Грудки уложите кожей вниз на разогретую сковородку и жарьте на одной стороне около 15-20 минут. Затем слейте жир со сковороды и добавьте часть соевого соуса. Переверните грудки и полейте шкурку соевым соусом сверху. Подержите грудки на медленном огне в течение 2-3 минут. Затем выньте из сковороды, разрежьте каждую вдоль пополам, выложите в сковородку с карамелизовавшимся соусом и прогрейте.**

**К этому блюду традиционно подают насыщенное красное вино.**

# ТЕЛЯТИНА ПО-ЭЛЬЗАСКИ

- 500 гр. телячьего фарша,
- стакан светлого пива,
- 2 головки лука,
- 1 ч. л. сладкой молотой паприки,
- 1 маленький кочан красной капусты,
- 1 ч. л. тимьяна,
- Щепотка красного острого перца,
- Соль.

## Процесс приготовления телятины по-эльзаски

1. Кочан капусты на листья разобрать. В кастрюле большой вскипятить воду, подсолить, положить в кастрюлю листья капусты и поварить их минут 6. После откинуть на дуршлаг, остудить и нарезать на небольшие квадраты.
  2. Почистить лук, промыть и мелко нарезать. Фарш телячий соединить с луком, добавить красного острого перца, тимьяна, паприки, соли и хорошо перемешать.
  3. На дно формы для запекания уложить капустные листья, затем фарш. Перемешать, залить пивом, накрыть листом фольги и отправить в заранее до 200 градусов разогретую духовку и готовить 35 минут.
  4. Готовую телятину достаем, разрезаем на порции, выкладываем на тарелку и подаем к столу.
- Время готовки блюда: час.
  - Телятина по-эльзасски получается пикантной, вкусной, ароматной.






# Говядина бургиньон

- 2 моркови,
- 3 помидора,
- Зубчик чеснока,
- 800 гр. мякоти говядины
- Мука,
- 250 гр. бекона,
- Оливковое масло,
- 250 мл. мясного бульона
- Лавровый лист,
- Веточка тимьяна,
- 700 мл. сухого красного вина,
- 2 головки лука,
- 6 горошин черного перца,
- Соль.



- 
- **Процесс приготовления говядины бургиньона:**
  - **1. Чеснок, морковь и лук почистить, промыть под водой и нарезать мелко. Говядину промыть хорошо, на небольшие кусочки разрезать, каждый кусочек натереть соль, перцем и обвалить в мук. Небольшими кубиками нарезать бекон.**
  - **2. В кастрюле на разогретом оливковом масле обжарить бекон в течении 5 минут, постоянно помешивая. Затем выложить на тарелочку.**
  - **3. Со всех сторон в этой же кастрюле на сильном огне обжарить кусочки говядины до образования корочки поджаристой, в течении жарки если требуется доливайте масло. Готовые кусочки мяса переложить на тарелочку.**
  - **4. В этой же кастрюли в течении 10 минут обжарьте на среднем огне чеснок, морковь и лук. Помидоры промыть, нарезать дольками и отправить в кастрюлю, помешивая готовить еще 5 минут.**
  - **5. 350 мл. вина влить в кастрюлю, довести до кипения, убавить огонь и тушить минут 10. Далее влить оставшееся вино и бульон мясной горячей и снова довести до кипения. Вернуть обратно в кастрюлю бекон и мясо, добавить лавровый лист, тимьян и горошины черного перца. Сделать огонь очень маленьким, тушить все 2 часа под закрытой крышкой.**
  - **6. С кастрюлю слить 8 столовых ложек бульона, перелить в маленькую кастрюльку, довести до кипения и до густоты уварить. Мясо выложить на блюдо, накрыть и поставить в теплое место.**
  - **7. Перед подачей к столу. Мясо нарезать на маленькие кусочки, полить сверху соусом и можно подавать к столу вместе с тушеными овощами.**
  - **Мясо получается очень мягким, сочным и очень вкусным**



# Рыба в панцире из морской соли

- - сибас или дорада - 1 кг
- смесь из поваренной и морской соли - 1 кг
- яичный белок - 1 шт.

## Как готовить:

Очистить рыбу от внутренностей и плавников.

- Чешую удалить (по желанию). Выпотрошенную рыбу хорошо промыть внутри и снаружи, высушить бумажным полотенцем. Положить внутрь зелень. Насыпать соль в глубокую миску и постепенно добавить воду, смешивая ингредиенты и добиваясь консистенции «мокрого снега» (обычно 3-4 ст. л. на 1 кг соли). Добавление в смесь белка способствует образованию более крепкого соляного панциря (из расчета 1 белок + 2 ст.л. воды на 1 кг соли). Не бойтесь переборщить с солью. Рыба возьмет ее ровно столько, сколько ей необходимо, сохраняя при этом аромат и оставаясь нежной и сочной. Выложить толстый слой соляной массы на противень для запекания, примять руками, поместить на него рыбу, накрыть оставшейся солью, плотно примять еще раз, чтобы вся рыба была закрыта. Для усиления термоэффекта можно завернуть рыбу в фольгу.

# Окунь запеченный с овощами

• филе морского окуня - 500 г  
• лук репчатый - 1 головка  
• картофель - 4 шт.  
• цуккини - 200 г  
• морковь - 2 шт.  
• помидоры - 2 шт.  
• зелень базилика - 20 г  
• зелень петрушки - 20 г  
• сыр твердый - 100 г  
• масло растительное - 3 ст. ложки  
• йогурт натуральный - 100 г  
• лавровый лист - 1 шт.  
• перец черный молотый , соль - по вкусу



• **Способ приготовления блюда:**

- 1. Картофель и цуккини нарежьте кружочками, лук — кольцами, морковь — соломкой.
- 2. Картофель и кабачки по отдельности обжарьте на масле.
- 3. Филе окуня нарежьте ломтиками. Помидоры нарежьте кружочками. Зелень порубите.
- 4. В форму, смазанную маслом, выложите половину обжаренного картофеля, половину нарезанных помидоров, затем выложите половину рубленой зелени, кусочки рыбного филе, обжаренные кабачки, нарезанную морковь. Далее в обратном порядке повторите слои помидоров, зелени и картофеля, добавьте лавровый лист. Каждый слой солите и перчите. Верхний слой запеканки полейте йогуртом и посыпьте тертым сыром. Запекайте 20 минут. Подайте, оформив зеленью.

## Форель с креветками

- форель - 1 кг
- креветки очищенные - 100 г
- грибы - 300 г
- масло сливочное - 150 г
- сок 1/2 лимона
- батон - 5 ломтиков

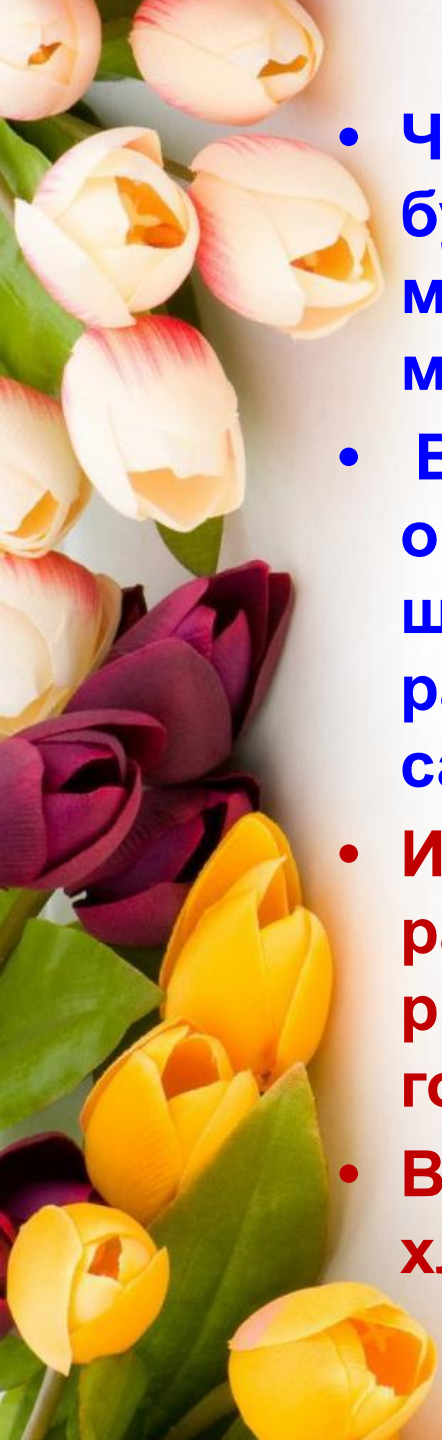


### • Способ приготовления блюда

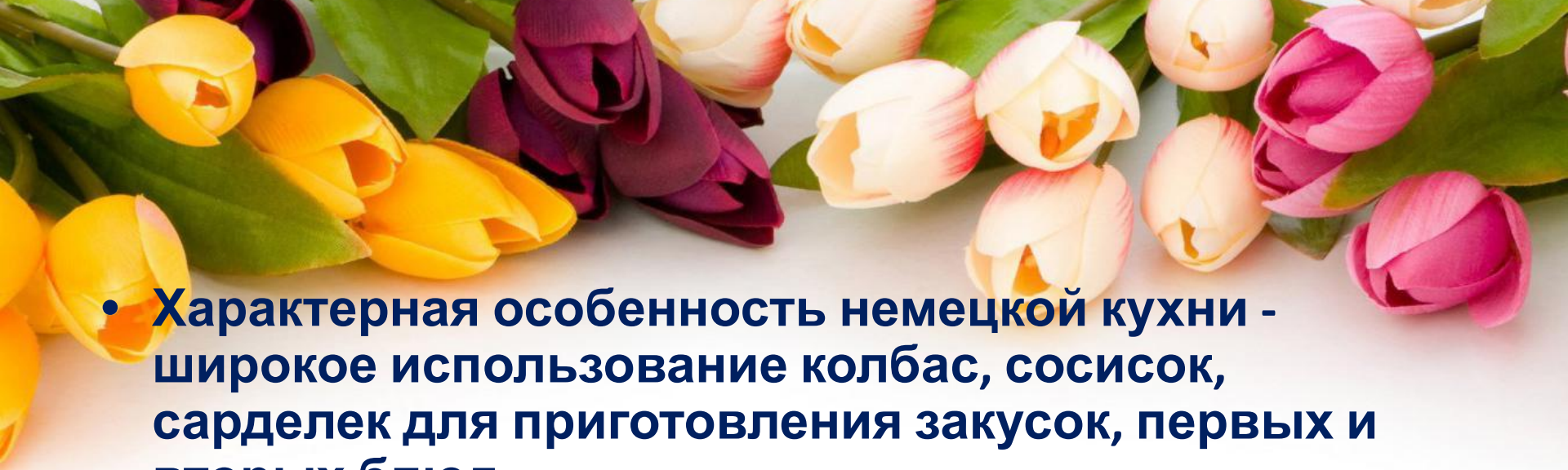
1. Рыбу разделайте на филе без костей, нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и выдержите 30 минут.
2. Рыбу уложите в форму, добавьте кусочки масла (половину нормы) и запеките.
3. Креветок и нарезанные ломтиками грибы обжарьте на оставшемся масле.
4. Рыбу переложите на блюдо, вокруг разложите грибы и креветок, сбоку — крутоны в виде сердец, вырезанные из батона и обжаренные на оставшемся после жаренья грибов масле. Оформите лимоном и зеленью.

# Немецкая кухня

- Немецкая кухня отличается большим разнообразием блюд из различных овощей свинины, птицы, дичи, телятины, говядины и рыбы.
- Овощей потребляется очень много, особенно в отварном виде, в качестве гарнира - цветная капуста, стручки фасоли, морковь, краснокочанная капуста и др.
- Широко используются также вареные горох и бобы и особенно отварной картофель, который часто заменяет хлеб.

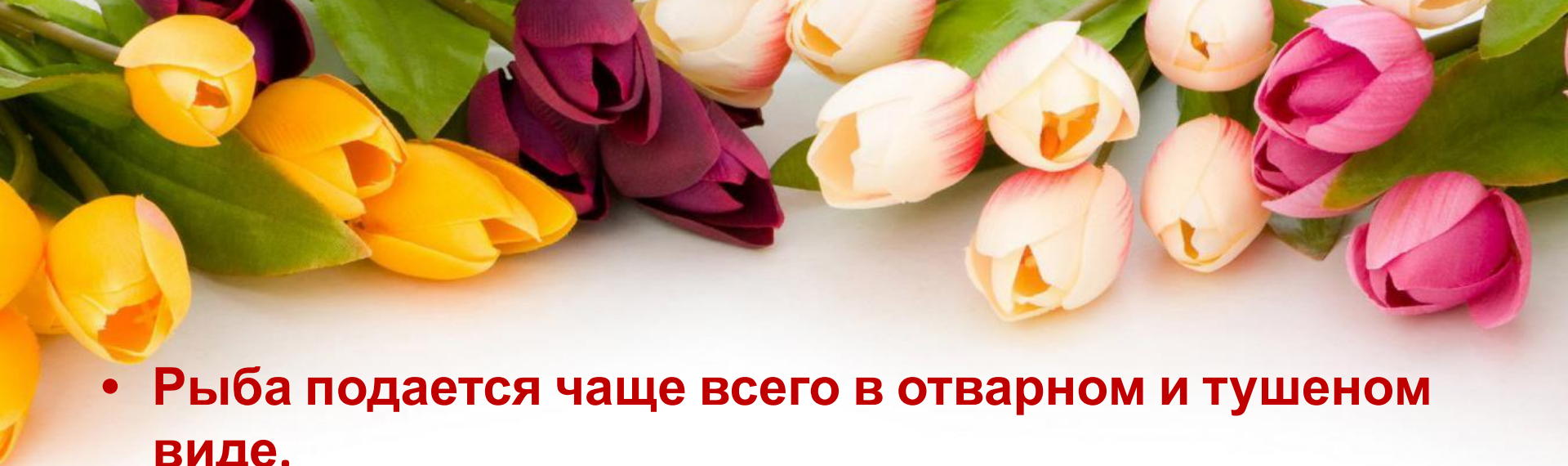


- **Чрезвычайно популярны у немцев бутерброды с различными продуктами: маслом, сыром, колбасой, сырковой массой, рыбой и др.**
- **В ассортименте закусок - салаты из овощей, ветчина, колбасные изделия, шпроты, сардины, блюда из сельди с различными соусам мясные и рыбные салаты, заправленные майонезе.**
- **Из первых блюд широко распространены различные бульоны: с яйцом, клецками, рисом и помидорам суп-лапша, суп-пюре из гороха, цветной капусты, птицы и дичи.**
- **В некоторых районах Германии популярны хлебный, пивной супы.**

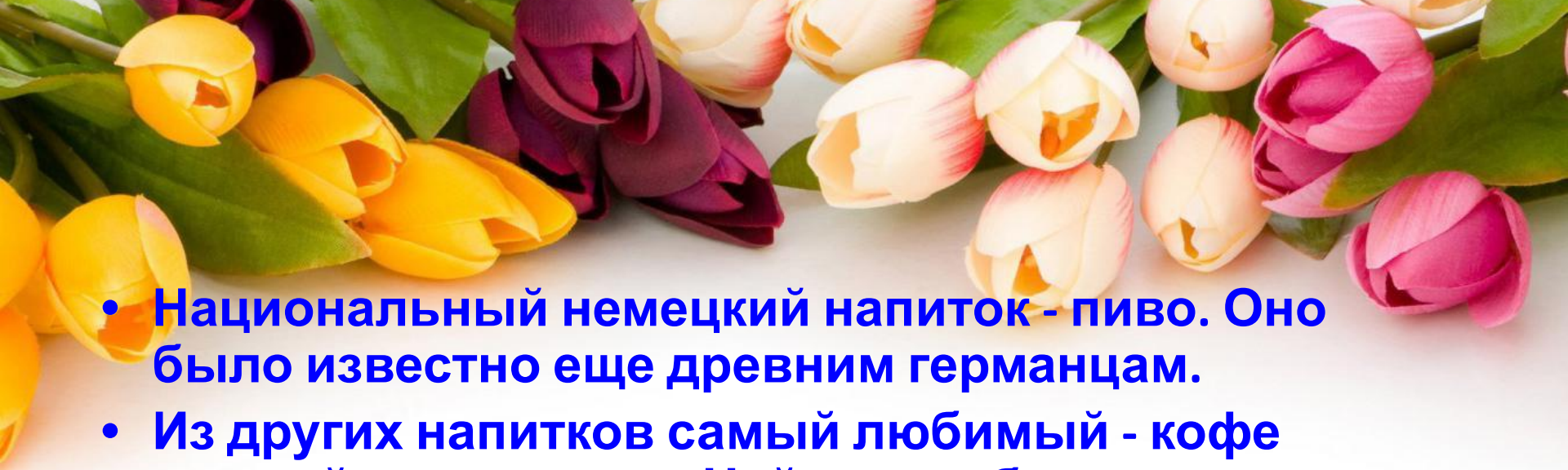


- **Характерная особенность немецкой кухни - широкое использование колбас, сосисок, сарделек для приготовления закусок, первых и вторых блюд.**
- **Среди них суп картофельный с сосисками, суп из гороха с колбасой.**
- **Мировую славу завоевали сосиски с тушеной капустой.**
- **Другая характерная черта немецкой кухни - широкое применение для приготовления вторых блюд натурального мяса.**
- **Таковы, например, котлеты и шницели отбивные, филе по-гамбургски, разбраты, шморбратен, инельклопе, бифштекс по-гамбургски.**
- **Несколько меньше используется мясо в рубленном**

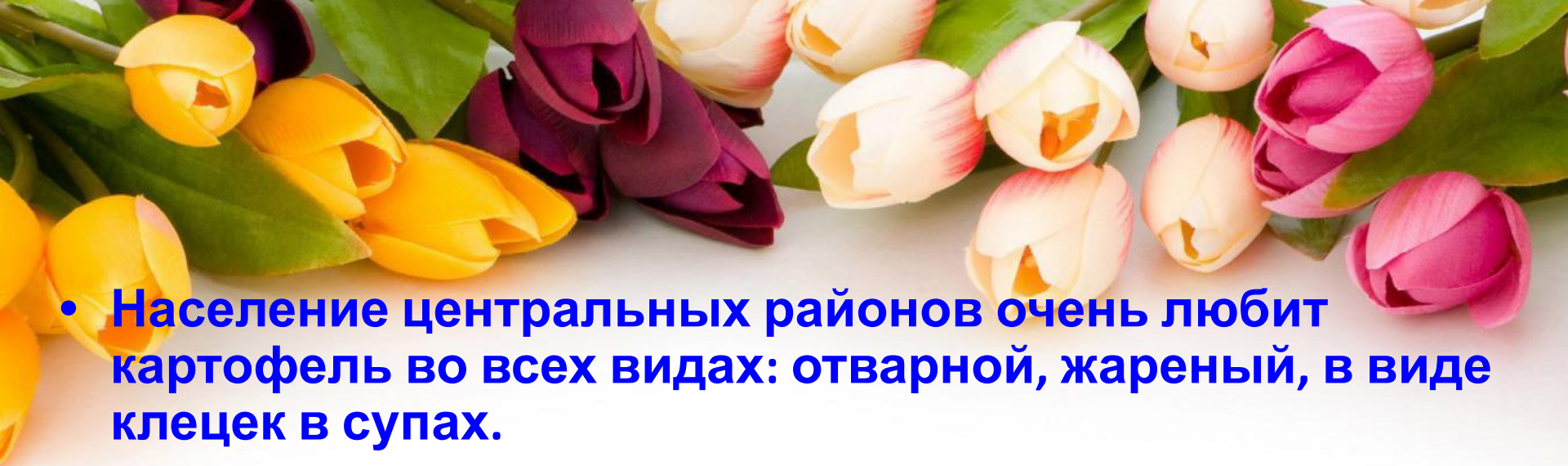




- Рыба подается чаще всего в отварном и тушеном виде.
- Очень широк ассортимент различных блюд из яиц. Среди них яйца фаршированные, запеченные, яйца с лодочным соусом и сыром, с помидорами и жареным картофелем, яичница с копченой сельдью, омлет с картофелем и соусом.
- Среди сладких блюд очень популярны фруктовые салаты с соусами или сиропами, компоты, кисели, желе, муссы, мороженое, фрукты.



- **Национальный немецкий напиток - пиво. Оно было известно еще древним германцам.**
- **Из других напитков самый любимый - кофе черный и с молоком. Чай употребляется ограниченно.**
- **В пище немцев до настоящего времени сохраняются некоторые территориальные различия, связанные с особенностями хозяйства и климата.**
- **Так, свинина с бобами и картофелем, свиное сало, жирные бобовые супы, ржаной хлеб - обычные блюда в одном районе.**
- **В другом - часто едят каши и лепешки из гречневой крупы и муки;**
- **традиционные сладкие кушанья - кисели и супы**



- **Население центральных районов очень любит картофель во всех видах: отварной, жареный, в виде клецек в супах.**
- **Мучные блюда, особенно лапша, клецки, распространены на юге.**
- **Готовя блюда немецкой кухни, следует помнить о таких особенностях: первые блюда подают небольшими порциями (300 г), гарниры ко многим блюдам подают отдельно от основных продуктов; при оформлении блюд используют корзиночки (тарталетки), в которые кладут гарниры: крабы, грибы.**
- **Пища не должна быть острой, поэтому пряности и приправы следует закладывать в умеренных количествах.**



## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

- **Суп из говяжьих хвостов**
- Разрезанные по суставам говяжьи хвосты ошпаривают кипятком и промывают в холодной воде.
- Затем обжаривают хвосты на сале или сливочном масле с добавлением мелконарезанных моркови, петрушки и лука. Когда хвосты и коренья поджарятся, все заливают бульоном и варят 3-4 ч при слабом кипении и откидывают на дуршлаг.
- Готовый бульон обезжиривают и осветляют, тщательно процеживают, добавляют прокипяченное вино, специи и заправляют картофельным крахмалом.
- Мясо хвостов отделяют от костей, добавляют отваренные, обточенные в форме орешков или нарезанные кубиками морковь и репу, заливают бульоном, доводят до кипения и перед подачей



## **Суп с пивом**

**Молоко кипятят, яйцо взбивают с сахаром, смешивают с пивом и прибавляют к горячему молоку. Подготовленную смесь подогревают, не допуская кипения, и заливают ею пшеничный хлеб, нарезанный кубиками.**



## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### *Запеканка по-гамбургски*

- Зеленый лук моют и мелко нарезают, морковь нарезают кружочками, репчатый лук кольцами, малосоленную сельдь - кусочками.
- Сливочное масло разогревают в сковороде и слегка обжаривают репчатый лук.
- Очищенный картофель нарезают кружочками толщиной 3 мм. Подготовленную керамическую гусятницу смазывают сливочным маслом.
- Кладут слоями картофель, морковь, зеленый лук, репчатый лук, сельдь.
- Каждый слой овощей немного солят. Сверху кладут слой картофеля, кружочки моркови, солят, заливают смесью сметаны с майонезом и запекают в жарочном шкафу до появления румяной корочки на поверхности.



- **Айсбан с гарниром**

- Свиную рульку рубят «кругляшом» на порции по 400 г и ставят на 3 дня в раствор из поваренной соли и селитры, Затем отваривают с кореньями.
- Разваренную до розового цвета рульку подают с косточкой.
- На гарнир -отварной картофель, гороховое, пюре, тушеная капуста (желательно квашеная) без томата. Гарнир заправляют свиным салом со шкварками.



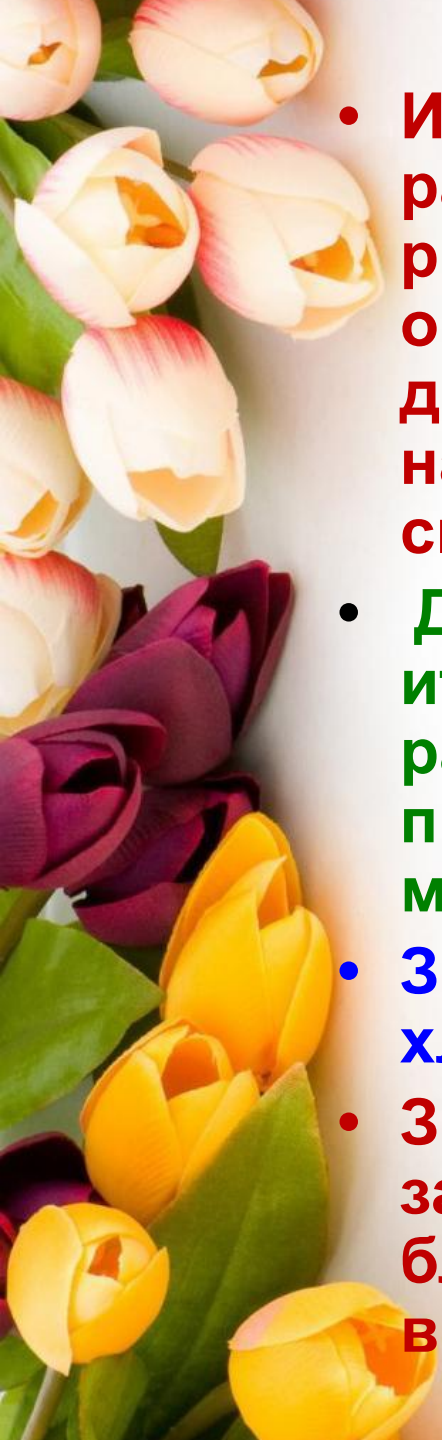
## **• Бифштекс из сырого мяса с яйцом**

- Этот бифштекс готовят только из парного мяса.
- Мякоть пропускают через мясорубку.
- Ложками кладут на тарелку и придают форму бифштекса.
- В середину кладут сырой яичный желток.
- На гарнир подают зеленый лук, свежий салат, помидоры и огурцы, анчоусы или каперсы.





ИТАЛИЯ



- **Итальянская кухня использует самые разнообразные продукты питания: овощи, рыбу, продукты моря (моллюски, крабы, омары, лангусты, креветки, каракатицы и т. д.), говядину и нежирную свинину (в натуральном виде), птицу, фрукты и ягоды, сыр, бобовые (фасоль, горох), рис.**
- **Для приготовления различных блюд итальянские кулинары потребляют много разнообразных пряностей, специй и приправ: маслины, каперсы, цикорий, мускатный орех.**
- **Завтрак у итальянцев, как правило, легкий: хлеб, сыр, кофе.**
- **Зато обед очень плотный. В него входят закуска, первое блюдо (минестра), второе блюдо и десерт: сыр, фрукты, кофе и сухое виноградное вино.**



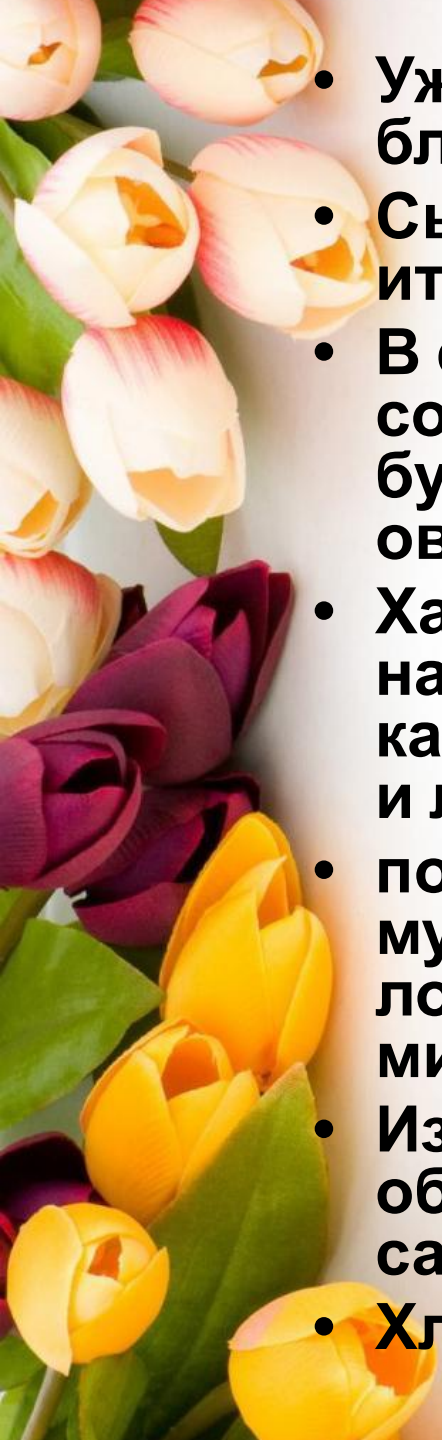
- Министру чаще всего составляют супы-пюре, прозрачные супы, супы с макаронами, а также блюда, приготовленные из макаронных изделий, разнообразных по форме и качеству.
- Макароны - излюбленная пища итальянцев.
- Все блюда из них называются «паста».
- Пасту заправляют томатным соусом, маслом и сыром, готовят с мясом.
- Часто пасту подают в сочетании с фасолью, горохом, цветной капустой.



- Из макаронных изделий очень распространены спагетти - вид длинной вермишели (обычно в виде мотков), которую отваривают в подсоленной воде или бульоне,
- канелони - короткие макароны.
- Сначала канелони отваривают до полуготовности, а затем наполняют фаршем, приготовленным из рубленого говяжьего мяса, смешанного с мелконарезанными грибами, рубленой зеленью, сырыми яйцами, и доводят до готовности в жарочном шкафу.
- Из других изделий из теста популярностью пользуются равиоли - небольшие квадратные, пельмени, которые подают в томатном соусе и с тертым сыром.



- Иногда первые блюда состоят целиком из мяса - жареного, вареного или тушеного.
- Любимое мясное, блюдо итальянцев - рагу, представляющее собой большой кусок мяса, сначала поджаренного до румяной корочки, а затем тушеного в томатном соусе.
- Отдельно к мясу принято подавать овощной салат.
- На второе чаще всего готовят овощные блюда: жареные овощи, сельдерей.
- Очень популярна тушеная цветная капуста, обильно заправленная оливковым маслом, каперсами и маслинами.



- Ужин часто состоит из какого-либо холодного блюда: салата, винегрета, помидоров, сыра.
- Сыр, как и макароны, излюбленное кушанье итальянцев.
- В стране распространены всевозможные сорта сыра: пармезан, сыр из молока, буйволиц (моцарелла), соленый сухой сыр из овечьего молока (пекорино).
- Характерными для итальянской национальной кухни являются и такие блюда, как ризотто - плов с ветчиной, тертым сыром и луком, с креветками, грибами;
- полента - круто сваренная каша из кукурузной муки (ее подают к столу нарезанной ломтиками), телячьи медальоны помилански, цыпленок с рисом.
- Из жиров итальянцы употребляют главным образом оливковое масло, но любят и свиное сало.
- Хлеб едят только пшеничный.

# СУПЫ

## Минестроне

- Минестроне это традиционный итальянский суп. Суп из смеси овощей.
- Ингредиенты:
- белая фасоль — 200 Грамм
- горох — 200 Грамм
- свежий лук — 4 Штуки
- помидор — 2 Штуки
- зеленая фасоль — 200 Грамм
- кабачки — 2 Штуки
- морковь — 2 Штуки
- репа — 2 Штуки
- картофель — 2 Штуки
- зеленая спаржа — 200 Грамм
- оливковое масло — 6 Ст. ложек
- вода — 2 Литра
- кубики куриного бульона — 2 Штуки
- соль, перец — - По вкусу





- **Замочить белую фасоль на ночь. Очистить горох. Нарезать помидоры и свежий лук.**
- **Зеленую фасоль нарезать на кусочки.**
- **Кабачки, морковь, репу и картофель нарезать ломтиками.**
- **Спаржу нарезать и немного поварить в подсоленной воде.**
- **Отварить белую фасоль в соленой воде, но чтобы она не разварилась. Слить.**
- **Разогреть оливковое масло в большой кастрюле, добавить лук, соль, перец, обжарить в течении минуты.**
- **Добавить репу, морковь и картофель. Хорошо перемешать. Добавить кабачки, фасоль, зеленую фасоль и спаржу. Хорошо перемешать и жарить в течение 5 минут, помешивая время от времени. Это предварительное приготовление овощей в масле важно для придания аромата минестроне.**
- **Добавить 2 литра воды и куриные кубики. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и оставить варить, пока все овощи хорошо приготовятся.**
- **Затем добавить помидоры и оставить варить еще 10**



# Соусы

## Соус Песто

- базилик (зеленый или фиолетовый) – 3 куст
- чеснок (молодой или осенний) – 2 зубчика
- кедровых орех (чищенный) – 75 г
- оливковое масло – 100 мл
- сыр (овечий) твердых сортов – 100 г
- морская соль – 10 г.
- **Базилик хорошо промойте, оборвите листики и просушите их.**
- **Лучше взять зеленый базилик, но и фиолетовый вкус не испортит.**
- **Стебли для соуса не используются. После того, как вы просушили листья базилика, сверните каждый листок пополам и нашинкуйте ножом как можно мельче.**
- **Сложите нарезанные листья базилика в ступку, добавьте щепотку соли и перетрите пестиком, до образования единообразной кашицы. Переложите кашицу из базилика в керамическую посуду и сразу добавьте пару ложек оливкового масла, чтобы растертая зелень не контактировала с воздухом – это важно для вкусовых качеств соуса.**
- **Чеснок очистите от кожуры, мелко изрубите и тоже перетрите в ступке с солью. После того, как чеснок готов,**



*Glady*

- Кедровые орешки подогрейте на сухой сковороде.
- Дайте им слегка подрумяниться и снимайте сковороду с огня.
- Половину орешков перетрите в ступке, а вторую половину прожарьте еще пару минут, до образования золотистого цвета.
- Толченые орехи смешайте в керамической посуде с базиликом и чесноком. Сыр натирают на мелкой терке. После чего тоже выложите его в пиалу.
- Тщательно все перемешайте, добавьте еще немного оливкового масла, затем взбейте до консистенции сметаны. В конце высыпьте в соус вторую половину обжаренных кедровых орешков и перемешайте.
- Песто готов.



# СОУС БОЛОНЬЕЗЕ С ИТАЛЬЯНСКИМИ ТРАВАМИ

- 500 граммов фарша
- 150 граммов копченой грудинки или бекона
- 1 крупная луковица
- 1 крупная морковь
- 2 дольки чеснока
- 2 стебля черешкового сельдерея
- 2 банки томатов в собственном соку
- стакан сухого вина
- 2 столовые ложки оливкового масла
- итальянские травы
- соль, перец по вкусу



- Грудинку обжарить на оливковом масле вместе с чесноком, мелко нарезанным луком, сельдереем и натертой морковью.
- Добавить фарш, обжарить все вместе и влить вино. Накрыть сковороду крышкой и потушить 20 минут, время от времени помешивая, чтобы содержимое сковороды не пригорело. Влить вино довести соус до кипения, посолить и поперчить по вкусу. Снять с огня. Оставить под крышкой на 15-20 минут.
- Примечание. Можно слегка изменить способ приготовления: после того как все ингредиенты будут добавлены, соус поставить в духовой шкаф на 30-40 минут.



# Цыпленок с баклажанами

- цыпленок - 1 кг
- масло растительное (лучше оливковое) - 4 ст.л.
- сливочное масло - 4 ст.л.
- белое вино - 1/2 стакана
- бульон - 1 стакан
- томат-пюре - 1 ст.л.
- баклажаны - 4-5 шт.
- мука - 2 ст.л.
- помидоры свежие - 3-4 шт.
- чеснок - 1 зубчик
- картофель - 5-6 шт.
- зелень петрушки, соль - по вкусу



- Порционные куски цыпленка обжарить на оливковом масле, залить вином и бульоном, добавить томат-пюре, чтобы получить соус розового цвета, посолить, положить зелень и тушить до мягкости.
- Баклажаны очистить, нарезать кружочками, запанировать в муке и поджарить. Помидоры мелко нарезать и поджарить, добавив чеснок. Картофель, вынутый выемкой в виде орешков, обжарить. Для жаренья овощей взять равные части оливкового и сливочного масла.
- Подготовленные куски цыпленка полить соусом, в котором они тушились, вокруг разложить баклажаны, сверху - поджаренные кусочки помидоров, с обжаренными картофельными орешками и овощным салатом. Можно подать



# ТРЕСКА "МИСТРАЛЬ"

- треска (филе) - 400г
- помидоры свежие - 4-5 шт.
- грибы (свежие) - 80-100г
- вино сухое белое - 1/5 стакана
- чеснок - 2-3 зубчика
- масло оливковое - 2 ст.л.
- сухари панировочные - 1 неполная ст.л.
- соль, перец - по вкусу
- Куски трески панируют в муке и обжаривают со всех сторон в глубоком противне или сотейнике. Помидоры, очищенные от зерен и кожицы, нарезают кубиками, обжаривают в растительном масле вместе с мелко нарезанными грибами, приправляют солью и перцем, добавляют измельченный чеснок и белое вино. Все это кипятят несколько минут на слабом огне. Затем полученным соусом поливают рыбу, посыпают ее сухарями, сбрызгивают оливковым маслом и доводят до готовности в духовке.



# Кролик по-лигурийски с красным ВИНОМ

- кролик - 1 шт.
- лук репчатый - 1 шт.
- красный вино - 500 мл.
- молоко - 100 мл
- тимьян (веточка) - 3 шт.
- чёрные оливки - 2 ст.л.
- кедровые орешки - 1 горсть
- печёнка (молотая кроличья) - 1 шт.
- оливковое масло - 3 ст.л.
- сливочное масло - 30г
- соль, перец - по вкусу.





- Кролика очистить от костей. Получившееся мясо разделить на 8-10 кусков, каждый из них скатать в рулетик и связать кухонным шпагатом. Положить оба масла в широкую кастрюлю, бросить туда же мелко порезанную луковицу. Через минуту добавить кроличьи рулетики, обжарить со всех сторон.
- Влить бутылку вина и молоко (оно даёт дополнительную мягкость мясу). Положить тимьян, посолить.

Неполностью прикрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут. Затем добавить оливки, орешки и тушить ещё несколько



# Филе миньон по-неаполитански

- Говядина 216 г
- Вино белое 20 г
- Масло сливочное 20 г
- Хлеб 50 г
- Макароны 40 г
- Сыр 21 г
- Соус томатный 75 г
- Перец черный 0,2 г
- Говядину (вырезку) зачищают, отбивают, солят, перчат и обжаривают. Мясо кладут на поджаренные хлебные крутоны, поливают томатным соусом (типа 'Кетчуп') с вином и гарнируют сваренными и припущенными в масле макаронами, посыпают тертым сыром. Отдельно в соуснике подают томатный соус.



# ПЕЛЛО (СВИНИНА С РИСОМ И АНАНАСАМИ)

- Нежирная свинина 500 г
- Сл. масло 1-2 ст. л
- Лук 1 шт
- Гвоздика 3 шт
- Молотый кориандр 1/2 ч. л
- Соль 1 ч. л
- Рис 250 г
- Ананас 6 ломтиков
- Корица и кардамон 1/4 ч. л
- Ананасовый сок 3 ст. л
- Лимонный сок 1 ст. л
- Сахар 1 ст. л



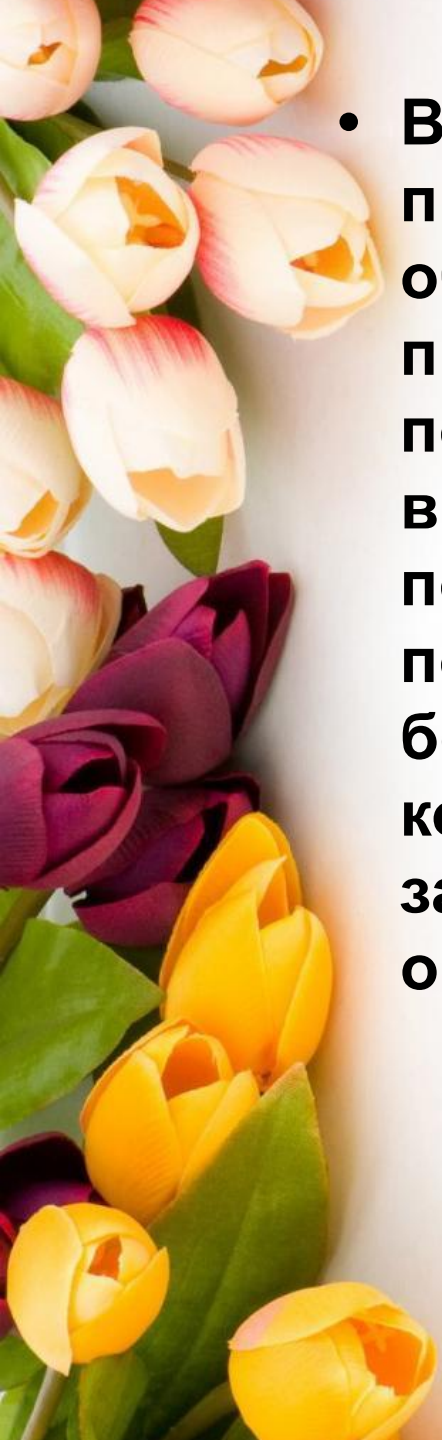
- Мясо нарезать ломтиками величиной с яйцо. Масло разогреть и обжарить в нем мясо, добавить кориандр, гвоздику и мелко нарубленный лук. Не переставая помешивать, жарить 10 мин. Затем добавить 1 стакан воды и тушить до мягкости. Сваренный рис перемешать с 2 дольками нарезанных ананасов.
- Мясо смешать с готовым соусом и выложить в форму для запекания, сверху положить рис.
- Поверхность посыпать корицей и кардамоном и сбрызнуть 2-3 ст. ложками воды. Оставшиеся ломтики ананаса смешать с ананасовым соком, 1 ст. л сахара и подрумянить слегка на небольшом огне.
- Эту смесь выложить по поверхности риса.
- Готовую форму вставить в духовой шкаф и запечь под крышкой в течение 10 ми






# Кухня народов Соединенных Штатов Америки

- Соединенные Штаты привнесли в кулинарию мира— концепцию.
- Согласно этой концепции, из любого сырого продукта по рациональной методике можно произвести или приготовить готовый продукт или готовое блюдо, которые очень дешевы и своими вкусовыми качествами удовлетворят максимальное число граждан.
- Гамбургеры, хот-доги или томатный кетчуп — не слишком изысканный плод кулинарной фантазии, но ими можно насытиться и их легко приготовить с минимальной затратой времени.

- 
- **В США уделяют большое внимание правильному питанию. Американцы обычно соблюдают строгий режим питания, считая, что нужно есть то, что полезно для здоровья: ежедневно выпивать свою порцию фруктового сока, потому что он содержит витамин С, потреблять молоко и сыр, так как они богаты кальцием, есть каши, в состав которых входит железо и протеин, не забывать о зеленых овощах, чтобы организм получал минеральные соли.**



- **Основной особенностью американской кухни является то, что почти все продукты подвергаются переработке и обогащению:**
- **кофе часто используется в виде пудры,**
- **мука - обогащенной витаминами или содержащей необходимую дозу химических дрожжей;**
- **травы - размолотыми;**
- **овощи и фрукты всех времен года и широт - в банках или замороженными,**
- **как и мясо всех сортов, рыба и устрицы.**




**Завтрак у американцев обязательно включает сок, большой пончик, иногда жареные кукурузные хлопья, одно яйцо, бекон, тост и кофе со сливками.**

- В США отдают предпочтение кофе перед чаем. Чаще завтрак состоит из фруктового или томатного сока масла сливочного, яйца или яичного блюда, джема, тоста, булочки и кофе (подается в начале завтрака).**
- В 13 часов американцы завтракают второй раз.**
- Ленч должен включать салат и мясное блюдо с овощным гарниром.**
- Ленч, являющийся основным приемом пищи в деревне и называемый там обедом, в больших городах упрощен до крайности.**
- Он состоит либо из сэндвича в несколько слоев, либо из бутерброда с парой сосисок, либо из рубленого бифштекса с жареным картофелем.**





- Прием пищи вечером, когда он не ограничивается временем, начинается обычно с коктейля и разнообразных холодных и горячих закусок: маленьких пирожков с анчоусами, сосисками, копченой рыбой, различных пикулей, наколотых на палочки, кусочков сырых овощей (цветной капусты, моркови), которые макают в острый соус типа «карри», холодного томатного, яблочного или сливового сока, креветок или устриц в поперченном томатном соусе.
- **Супы подаются чаще всего вечером.**
- Устрицы, большие розовые креветки длиной 5-18 см, лангусты и омары - свежие, мороженые или консервированные - занимают в меню большое место, особенно в прибрежных районах.
- Из мяса потребляются преимущественно говядина, телятина и свинина, причем жареные.
- Колбасные изделия представлены в виде

- 
- Из птицы наиболее распространены курица и индейка.
  - Блюдо из курицы - «фрид шикен» - покорило всю Америку.
  - Индейка же является традиционным блюдом больших праздников, наспигованная фаршем из каштанов, хлеба и шалфея или даже устрицами, она подается с брусничным соусом.
  - Обед обычно заканчивается сладкими пирожками или пирогом с тыквой и взбитыми сливками.
  - Американцы едят много свежих и сушеных овощей. Кукуруза, или, как ее еще называют, «индейская пшеница», - важнейший национальный знак.
  - Молодую кукурузу отваривают и едят с маслом и сиропом. Из кукурузы делают суфле, каши, жареные хлопья.
  - В США потребляется много фасоли, очень распространены картофель, лук сельдерей



- Шедевром американской кухни считаются салаты. На одной тарелке располагаются кусочки груши, персика или клубника, салат латук, тоненькие кусочки поджаренного бекона, помидоры, шербет из малины, сыр, бананы и майонез.
- К салатам подают приправы в бутылках - одновременно соленые, сладкие и острые.
- Очень популярны всевозможные соусы: майонез, приправленный луком и перцем, грибной, «шили», «табаско», яблочный, из брусники, желе из мяты.
- Этими соусами приправляют также мясо, домашнюю птицу, дичь.
- К сладким блюдам - пудингам, фруктовым салатам, вафлям, оладьям, пирожным - подают жирные и сладкие десертные соусы, которых насчитывается довольно много.



- **Американцы очень любят конфеты, пирожные, печенье и другие сладости.**
- **Конфеты обогащены витаминами и минеральными солями, состав их печатается на обертках, как на лекарствах.**
- **Население потребляет много фруктов.**
- **Их редко едят в натуральном виде, чаще используют для салатов, желе, подают со сливками, сыром или пирожными.**
- **Очень популярны орехи, а маслом арахиса нередко заменяют в сэндвиче сливочное масло и мясо.**
- **Сыры изготавливаются в большом количестве. Все они сходны по составу с европейскими и почти так же называются.**



- **В США пьют много кофе, однако он слаще и менее поджаренный, чем в Европе.**
- **Кофе является составной частью каждого приема пищи.**
- **Некоторые американцы, однако, предпочитают чай, молоко, тонизирующий напиток (кока-колу, пепси-колу) или пиво.**
- **Как и англичане, американцы любят виски и пьют его чистым разбавляя сельтерской водой, или с кусочками льда.**
- **Нужно учесть, что пищу не следует подавать горячей, и на столах всегда должны быть вода со льдом или охлажденный сок, белый и черный хлеб.**



- **Американцы восстали и против посуды из синтетических материалов и одноразовых приборов: теперь они придают большое значение элегантности обеденных сервизов, хотя их нисколько не смущает, например, если вместо хрустальных бокалов на столе стоят жестяные банки с пивом.**
- **Но стремление изгнать из повседневного питания укоренившееся единообразие можно видеть на каждом шагу.**
- **Вопреки этим противоположным тенденциям в США тоже сформировалось представляющее государство меню самобытных блюд.**
- **Они составлены преимущественно из элементов европейской кухни и скомбинированы с приемами и исходными продуктами индейской кулинарии, что проявляется в популярности кукурузы и фасоли, кленового сиропа, тыквы, орехов и**

- 
- В последние годы американской общественностью овладевает идея здорового питания, порой даже в догматической форме, что тоже вызывает чувство протеста.
  - Рекомендуется пища по возможности без жира, богатая белком и витаминами.
  - В США ширится движение борьбы против неумеренного потребления алкоголя, некоторые города были даже объявлены «городами трезвого образа жизни».
  - В них кроме слабоалкогольного пива, никакого алкоголя не достать, так что кому «приспичит» выпить, должен для этого ехать, иной раз очень далеко.



- ***Суп из пельменей по-американски***
- Лук и помидоры нарезают кубиками.
- В масле сначала пассеруют лук, а затем добавляют к нему помидоры.
- В кипящий бульон отпускаю нарезанный шпинат, доводят до кипения.
- Затем выкладывают помидоры с луком, опять доводят до кипения.
- Кладут специи, солят, перчат и отпускают пельмени (по 5 - 6 шт. на порцию).
- Когда пельмень всплывут, варят еще 5-7мин.
- При подаче можно заправить уксусом или сметаной.





## ***Филе камбалы с винным соусом***

- Картофель моют и варят неочищенным около 20 мин.
- Филе камбалы моют, обсушивают, сбрызгивают лимонным соком, солят и перчат.
- Филе свертывают трубочкой.
- Закрепляют рыбные рулеты зубочистками. Подготавливают замороженные овощи.
- По истечении 4 мин выкладывают сверху филе камбалы. Продолжают тушить еще 10 мин.
- Для соуса сливки вместе с горчицей, белым вином и укропом доводят до кипения. Солят и перчат по вкусу.
- Картофель очищают. Подают его вместе с овощами, рыбой и винным соусом.

## *Чили по-техасски*

**Разогревают масло в сковороде на среднем огне.**

**Пассеруют мелко нарезанный лук, нарезанный зеленый сладкий перец и измельченный сельдерей до золотисто-коричневого цвета. Выкладывают из сковороды.**

**Обжаривают постный говяжий фарш до золотисто-коричневого цвета.**

**Сливают с фарша лишний жир.**

**Снова кладут овощи в сковороду.**

**Добавляют паприку, порошок чили и помидоры с соком.**

**Снижают огонь.**

**Накрывают крышкой и тушат около часа.**

**Кладут консервированную красную фасоль (предварительно жидкость сливают) и держат на огне еще 5 мин.**

**Подают блюдо горячим со свежим хлебом или**

## *Мясо индейки по-американски*

**Рис отваривают, не разваривая.**

**Индюшачью грудку и ветчину нарезают кубиками. Перец нарезают кубиками, грибы ломтиками, лук мелко рубят.**

**Стручок острого перца надрезают и очищают от семян.**

**Обжаривают мясо в горячем растительном масле. Добавляют лук, сладкий перец, грибы.**

**Слегка обжаривают, солят и перчат, посыпают мукой.**

**Разводят бульоном, молоком и хересом.**

**Добавляют ветчину и острый перец.**

**Кипятят в течение 5 мин.**

**Острый перец удаляют.**

**Украшают петрушкой и подают на стол.**

## **Рис на сковороде по-калифорнийски**

- Стручки зеленого горошка разрезают пополам, а брокколи делят на соцветия.
- Морковь нарезают кубиками, зеленый лук - кольцами.
- Филе куриной грудки нарезают крупными кубиками. Разогревают в сковороде растительное масло и, помешивая, поджаривают в нем мясо.
- Добавляют овощи, немного тушат и приправляют специями.
- Добавляют рис и вливают бульон и херес.
- Накрывают крышкой и тушат 20 мин.
- Рис должен впитать всю жидкость.
- По желанию вливают немного бульона.
- Перемешивают с 1/2 сыра, накрывают и дают ему расплавиться.
- Подают, посыпав оставшимся сыром.