

# Бабушкины рецепты

полезного питания.



# Предисловие.

Питание это здоровье.  
Павлов.

И. П.



11/21/2022

2

# Содержание

- Соления----- 5сл.
- Закуски----- 6сл.
- Рыба-----7сл.
- Овощи-----8сл.
- Фрукты-----9сл.
- Мясо-----10сл.
- Первые блюда----11сл.
- Изделия из теста-12сл.
- Напитки-----13сл.



# Мерная таблица

Продукт.	Ст.ложка.	Ч. ложка.	1 стакан.
Сахар.	30гр.	12гр.	
Кр.манн.	25гр.	8гр.	
Кр.гречн.	25гр.	7гр.	
Мука пш.	25гр.	10гр.	
Рис.	25гр.	9гр.	
Фсоль	30гр.	10гр.	
Сода	25гр.	10гр.	
М.слив.	40гр.	15гр.	210гр.
Соль	30гр.	10гр.	325гр.
11/21/2022 вода	25гр.	10гр.	4



# Соления

- Солёные опята.-----14сл.
- Солёные грузди.-----15сл.
- Солёные рыжики.-----16сл.
- Домашнее сало.-----17сл.
- Капуста квашенная.---18сл.
- Яблоки мочёные.-----19сл.
- Квас.-----20сл.
- Селёдка-----21сл.
- «Царь-рыба»-----22сл.



# Закуски

- Закуска пикантная-----23сл
- Салат овощной с рыбой----24сл
- Грибы солёные со сметаной-25сл
- Горячая закуска из грибов---26сл
- Салат охотничий-----27сл
- Салат из груш-----28сл
- Салат из креветок-----29сл
- Салат «Калуга»-----30сл
- Закуска красная икра-----31сл
- Закуска из лосося-----32сл



# Рыба

- Скумбрия в фольге-----33сл
- Судак под соусом-----34сл
- Запечённая рыба «клад на дне»-35сл
- Караси с капустой-----36сл
- Рыба запечённая в сметане-----37сл
- Рыба с чесночным соусом-----38сл



# ОВОЩИ

- Картофель в сметане-----39сл
- Капуста в сметане-----40сл
- Тыква запеченная -----41сл
- Лежни-----42сл
- Цветная капуста в сыре-----43сл
- Котлеты из капусты-----44сл
- Картофельная запеканка-----45сл
- Тыква с сыром-----46сл
- Голубцы-----47сл



# Фрукты

- Чернослив в шоколаде-----47сл
- Запеканка ржаная с яблоками-48сл
- Пирог яблочный -----49сл



# Мясо

- Котлеты домашние -----50сл
- Мясные биточки-----51сл
- Котлеты сельские-----52сл
- Фарш запечённый с картофелем--53сл
- Биточки по казацки-----54сл
- Каша с фаршем-----55сл
- Гуляш-----56сл
- Буженина-----57сл
- Шашлык по кавказки-----58сл
- Свинина запечённая в тесте-----59сл



# Первые блюда

- Борщ украинский-----60сл
- Сборная мясная солянка-61сл
- Суп молочный-----62сл
- Суп к завтраку-----63сл
- Суп с потрошками-----64сл



# Изделия из теста

- Пирожки-----65сл
- Беляши-----66сл
- Галушки из творога----67сл
- Оладьи со сметаной---68сл
- Оладьи быстрые-----69сл
- Блины дрожжевые-----70сл
- Блинчики-----71сл



# Напитки

- Коктейль банановый-----72сл
- Коктейль оранжевое облако---73сл
- Напиток «Вкусняшка» -----74сл
- Коктейль «Свежий ветер»-----75сл
- Коктейль «Молодость»-----76сл



# Солёные опята

1кг. опят; 50г. соли; 2 л. листа; 12 гор. перца; 18г зелёного укропа; 18г. шинкованного лука; Грибы на 15-20 мин. опустить в кипяток и откинуть на сито. Слойми уложить в бочку по 5 см. и пересыпать солью и специями. Положить гнёт. Через 40 дней грибы готовы.



# Солёные грузди

- 1кг. Груздей; 40г. соли; 5г. укропа; 20г хрена; 1з. Чеснока; 5горошин перца душ.; 1лавр. лист; Грибы вымочить в воде. Откинуть на сито. Уложить грибы в бочку, пересыпая солью и специями, накрыть салфеткой установить гнет. Готовность через 30 суток.



# Солёные рыжики

- 1кг. рыжиков;40г. соли;20г. листа смородины;1лавр. лист;1г. молотого перца;5г.перца горошек. Грибы 2 раза ошпарить кипятком,просушить, уложить в посуду,на дно уложить лист смородины и половину лавр. листа. Гриб укладывать шляпкой в верх пересыпая специями. Сверху гнёт.



# Домашнее сало

- 600г. сала; 1л. воды; Шелуха от 3 луковиц; 7ст. ложек соли; По 8г. красного и чёрного мол. перца; 3зубка чеснока;
- Сало порезать и уложить в эм. посуду с лук. шелухой, залить рассолом, поставить на огонь. Кипятить 8мин. Настоять 12 час.

Слить рассол, чесночить и перчить, а затем поставить в морозильную камеру.



# Капуста квашеная

- 10кг. Капусты; 1морковь; 3лавр. листа;  
Перец горошек 1ст. ложка;  
200-250г. соли;

Капусту нашинковать, натереть на крупной терке морковь и смешать все компоненты. Уложить всё в эмалированную посуду и сверху установить гнёт. Капусту поставить в помещении при 20-24град. на 2 недели Систематически прокалывать и снимать пену. Дальнейшее хранение 0-3градуса.



# Яблоки мочёные

- 10л. Кипячёной воды; 400г. сахара; 25г соли; 150г. рж. муки; Приготовить сусло и посуду. Дно вымостить соломой или вишнёвой листвой ошпаренной кипятком. Поместить в ёмкость яблоки и покрыть холодным суслом  
Посуду оставить на 10 дней при 18град-24град. придавив гнётом.



# Квас

- 1л. воды; 120г. рж. сухарей; 10г. дрожжей  
50г. сахара; 12г. изюма;
- Хлеб порезать и подсушить в духовке.  
Сухари залить кипятком, охладить,  
процедить, добавить к ним сахар и  
дрожжи. В ёмкость добавить изюм и на 3  
суток поставить в тёмное, тёплое место.



# Домашняя селёдка

- 3 жирной тушки скумбрии; 1л. Воды; 20 горошин перца; 5ст. ложек соли; 2ст. ложки сахара; 2ст. ложки колеандра;
- Скумбрию поместить в 2л. банку. Вскипятить воду, добавить соль, сахар и специи. Охладить раствор и залить рыбу. Через 2дня скумбрия готова к употреблению. Приятного аппетита.



# «Царь-рыба»

- 1кг. Горбуши; 1 луковица; 1 лимон; 1 пучок петр.; 0,5 пучка зел. лука; 3 ст. ложки сахара; 3 ст. ложки соли; 2ст. ложки готовой горчицы; 2ст. ложки 3% уксуса; 1ст. ложка мол. перца;

100мл. растительного масла ;

- Рыбу уложить в эм. Посуду залить половиной масла. 70% зелени изм. смешать с сах., солью, перцем и засыпать рыбу. Посуду закрыть и поставить в холод. На 48 час. Горчицу смешать с уксусом, оставшейся изм. зеленью. Полить рыбу соусом и украсить ломтиками лимона и лука.



# Закуска пикантная

100Г. ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ;100Г. ТВОРОГА;50Г. ХЛЕБА ;4 ЯЙЦА; 1 ПОМИДОР; ЗЕЛЕНЬ; СОЛЬ;

Печень трески, творог, варёные яйца пропустить через мясорубку,добавить замоченный хлеб, посолить и всё взбить миксером, выложить в салатницу,украсить дольками помидора, зеленью и яйцом,



# Салат овощной с рыбой

- 200г. Филе морской рыбы; 3 картошки; 1 свежий огурец; 1 морковь; 3 ст. ложки майонеза; 3 лук и соль по вкусу;
- Рыбу отварить и порезать кусочками; картофель и морковь отварить и нарезать кубиками. Продукты перемешать, посолить и залить майонезом, украсить кольцами огурца.



# Грибы солёные со сметаной

- 600г. Солёных грибов; 2 луковицы; 0,5 стакана сметаны;
- Солёные грибы промыть, откинуть на сито. Порезать ломтиками, смешать с мелко порезанным луком и заправить сметаной.



# Горячая закуска из грибов

- 300г. Св. грибов; 1 луковица; 1 ст. ложка муки; 2 ст. ложки сливок; 100г. твёрдого сыра; соль, перец по вкусу. Хлебцы.
- Грибы отварить и поджарить с луком. Посыпать мукой, слегка поджарив. Добавить сливки и перемешать. Хлебцы намазать смесью и посыпать сыром. Запечь до румяной корочки при температуре 220гр.



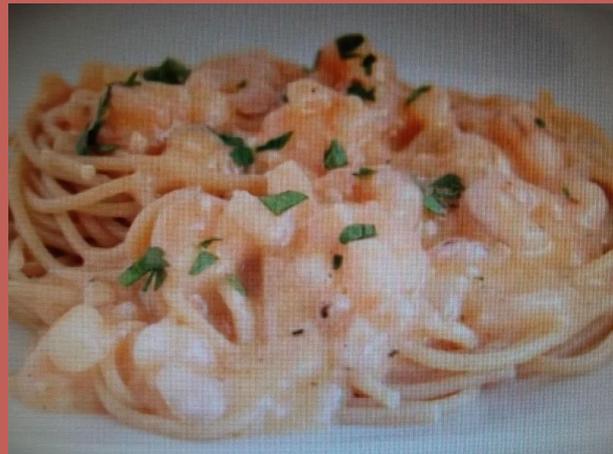
# Салат охотничий

- 150г. солёных грибов; 1 луковица; 2 отв. картошки; 2 огурца солёных; зелень;
- Грибы, огурцы, картошку порезать кубиками. Лук нашинковать и всё перемешать, заправив растительным маслом. Украсить зеленью.



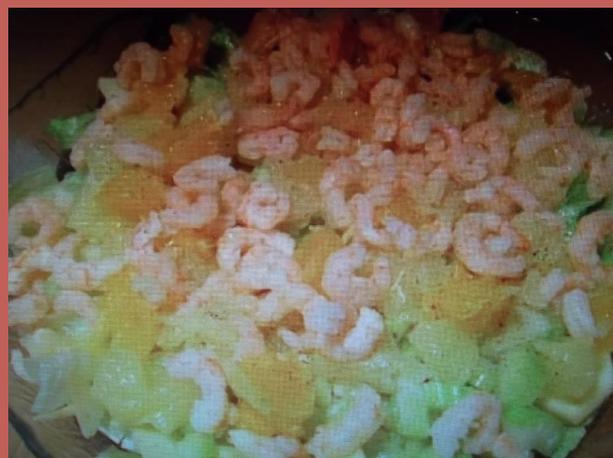
# Салат из груш

- 2груши;100г.сыра;1 помидор;половина сладкого перца;3ст. ложки майонеза. 1ст. ложки сметаны; соль; сахар;зелень;
- Груши очистить. Сыр, перец, груши порезать соломкой, помидор дольками.Заправить сметаной с майонезом, добавить соль и сахар по вкусу, посыпать зеленью.



# Салат из креветок

- 300г.креветок;2 отв. картошки; 2 яйца;0,5 банки горошка;150г. майонеза;4-ю часть лимона; зелень; соль и перец по вкусу.
- Креветки отварить и очистить. Сваренные яйца и картофель порезать кубиками. Смешать яйца картофель ,креветки ,майонез, сок лимона, оставив немного креветок для верхнего слоя. Соль и перец добавить по вкусу, украсить зеленью.



# Салат «Калуга»

- 80г сыра;150г колбасы;2сол. огурца; 1 луковица;1ч.л. уксуса;
- Сыр. колбасу и огурцы порезать кубиками, уложить на блюдо и украсить маринованными кольцами лука в уксусе.



# Закуска «красная икра»

- 200г. Копчёной красной рыбы; две отварных моркови; 1пл. сырок; 1 луковица; 150г слив. масла; зелень; соль
- Филе рыбы, отварную морковь, сырок, лук пропустить через мясорубку. Масло взбить и смешать с рыбной смесью, посолить ,украсить зеленью.



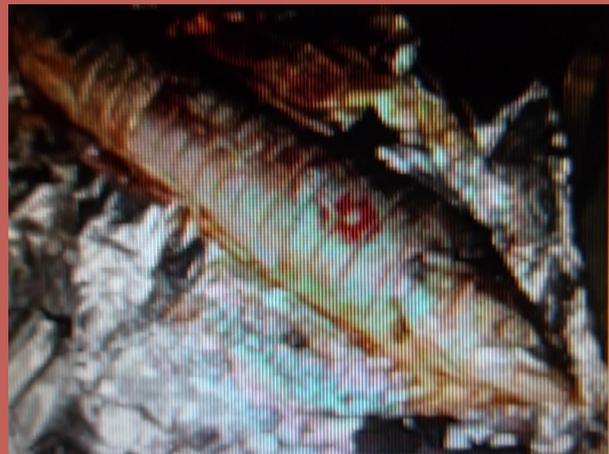
# Закуска из лосося

- 200г. свежего лосося; 100г. сливок; 1 желток; 50г. тёртого сыра; 50г. сух. белого вина; 1ст. ложка хрена; соль; зелень;
- Нарезать рыбу ломтиками, уложить в форму и поперчить, посолить. Затем смешайте сыр, желток, сливки; вино; хрен и залейте форму. Запекайте при 220 град. до образования золотистой корочки. Украсьте зеленью.



# Скумбрия в фольге

- 1 жирная скумбрия; 4 луковицы; соль и перец по вкусу; 4 лавровых листа.
- Разрезать тушку со спины, убрав кости. Уложить на одну половину тушки лавр. листья, кольца луковиц. Полупушки поперчить, посолить, сложить вместе и завернуть в фольгу. Запекать с двух сторон по 15 мин. при 200град.



# Судак под соусом

- 1кг. рыбы; 4отв. картошки; 1 стакан сливок 2 яичных желтка; 100г сливочного масла. 100г. сыра; 1 ст. муки; соль; перец;
- Рыбу 10 мин. отварить , посолить, поперчить. Смешать сливки, желтки, масло, тертый сыр, муку. Посолить и перчить. Разбавить процеженным отваром. Рыбу уложить в посуду и залить соусом , сверху уложить резанную картошку. Запекать 15 мин. при температуре 200град.



# Запечённая рыба «клад на дне»

- 600г. рыбного филе; 2 ст. ложки лимон. сока; 1 луковица; 250г майонеза; 100г. тёртого сыра; 200г. конс. кукурузы; соль; 50г. раст. масла; мука;
- Куски рыбы обжарить, уложить в посуду, полить лим. соком, уложить кукурузу, залить майонезом. Положить кусочки картошки, лука. Сверху всё посыпать сыром. Запекать 25 мин. при температуре 200град.



# Караси с капустой

- 1кг. карасей;400г. капусты; зелень; 2 луковицы;2 помидора;2ст. ложки водки;3ст. ложки раст. масла;1ст. ложка уксуса;0,5ч.л. корицы, имбиря, перец молотый, соль;
- Нашинкованную капусту, лук, карасей уложить слоями в кастрюлю, посолить, посыпать перцем, имбирём, добавить водку, масло, уксус ,порезанные помидоры. Тушить 35мин. при 200град. Выложить на блюдо украсить зеленью.



# Рыба запечённая в сметане

- 500г. морской рыбы; 7 сваренных картошек 2 свеж. огурца; 1 пучок редиса; 250г. сметаны 1 ст. ложка маргарина; 1 ч. ложка уксуса; соль; перец;
- В посуду смазанную маргарином уложить куски рыбы, сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить. Залить сметаной и дать мариноваться 40 мин. Уложить сверху резаный картофель и запечь при 200град. 40 мин. При подаче к столу в тарелки кольцами положить редис и огурцы.



# Рыба с чесночным соусом

- 1кг. рыбы; 1 слад. перец; 50г. раст. масла; 0,5ст. муки; 6 долек чеснока; 8 сварен. картошек; 100г. воды; 1ст. л. уксуса;
- Поджарьте рыбу. Чеснок пропустить через чесночницу, добавьте воду и уксус. Выложить рыбу на блюдо и полейте соусом. Порежьте перец и картофель кубиками, положите к рыбе.



# Картофель в сметане

- 6 сваренных картошек; 300г. сметаны; соль;
- Картофель очистить и порезать кубиками. Посолить и залить сметаной. Кушать с хлебом, как суп.



# Капуста в сметане

- 500г. капусты; 1 луковица; 75г. слив. масла; 100г. сметаны; соль, перец, зелень;
- Отварную капусту нашинковать. Поджарить лук на масле. К луку добавить капусту и жарить 10мин. Смесь посолить, поперчить, добавить сметану и жарить 10мин. на медленном огне . Разложить по тарелкам, украсить зеленью.



# Тыква запечённая

- 300г. тыквы; 300г. пшена; 0,5л. молока; 50г. сахара; 50г. слив. масла; 1 яйцо; 50г. панировочных сухарей; зелень.
- Тыкву очистить и порезать кубиками. Вскипятить молоко, через 5мин. положить тыкву, добавить пшено, варить 10мин. Слегка остудить и добавить сырое яйцо, масло, всё перемешать. Массу выложить в форму и посыпать сахаром и сухарями, запечь 10-15мин при 200град. Украсить зеленью.



# Лежни

- ботв. картофелин; 2 луковицы; 50г. раст. масла; 2 сыр. яйца; 1 ст. муки; 1 зубок чесноч. Зелень, 150г. сметаны; соль;
- Стушить капусту, поджарить лук, солить, перчить всё перемешать. Из картофельного пюре с мукой раскатать лепёшки. На каждую ложкой выложить начинку, завернуть и обвалять в муке, обжарить. К столу подавать со сметаной.



# Цветная капуста в сыре

- 400г. цветной капусты; 150г. сыра; 200мл. молока; 50г. слив. масла; 1ст.ложка раст.. масла; 50г. сухарей; 1пуч. зелени; 1ст.ложк. сока лимона; 2ч.л. муки; соль, перец.
- Соцветия цв. капусты сбрызнуть лимон. соком отварить, солить, перчить. Молоко кипятить, добавив муку, слив. масло, тёртый сыр, варить до загущения. Смазать форму и обсыпать сухарями, выложить цв. капусту, посыпая приправой, залить сваренным соусом, запекать 20мин. при 200град.



# Котлеты из капусты

- 1кг. капусты;0,5 стакана манной крупы.1луковица 3сыр. яйца;50г. слив. масла; жир; сухари соль.
- Стушить капусту, добавить манную крупу и тушить ещё 15мин.Остудить, добавить жареный лук, яйца и перемешать. Сформировать котлеты и жарить на жиру. Подавать со сметаной.



# Тыква с сыром

- Тыква 400г;масло слив. 20г.; сметана100г; сыр тёртый 20г;зелень; соль;0,5ст муки;
- Тыкву очистить, порезать дольками, обвалить в муке и обжарить посолив. Выложить в форму, залить сметаной, посыпать сыром и запечь при 200град. 30 мин. При подаче к столу украсить зеленью.



# Голубцы

- 1кг.капусты;1морковь;3луковицы;500г. фарша; соль. перец молотый.масло растительное;
- Фарш слегка поджарить с морковью, луком, посолить, поперчить, перемешать. Целые листья капусты проварить в кипятке 5мин.На листья капусты уложить фарш и завернуть, обжарить и сложить в ёмкость для тушения. В ёмкость добавить масла, 1 стакан воды и тушить 40 мин. Подавать полив сметаной.



# Чернослив в шоколаде

- 400г.чернослива;200г.шоколада;1стакан очищенных грецких орехов.
- Ошпарьте чернослив кипятком и накрыв крышкой, распарить 10мин.Удалить косточки, нафаршировать ягоды орехом. Разломать плитку шоколада, растопить на водяной бане. Наколов ягоду на вилку, опустить её в растопленный шоколад и уложить на фольгу для застывания.



# Запеканка ржаная с яблоками

- 400г.ржаного хлеба;100г.сахара;5яблок; 100г.слив.масла;1стакан сметаны; корица; цедра лимона;1ст.ложка жира;
- Хлеб пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, цедру изм., всё перемешать. Яблоки порезать дольками. Форму смазать жиром и в неё слоями уложить хлеб чередуя яблоками. На каждый слой положить кусочек масла и ложку сметаны.Запекать 80мин при 250град.



# Пирог яблочный



11/21/2022

49



# Котлеты домашние

- Фарш свинины 250г.; фарш говядины 250 грамм; 1 луковица; 2з. чеснока; 150г. белого хлеба; панир. сухари; 1ст.л. майонеза; 20г. водки; соль; перец; зелень; 50г. растительного масла;
- Лук, чеснок, хлеб пропустить через мясорубку, смешать с фаршем. Посолить, поперчить, добавить водку, майонез и поджарить. Сложить в кастрюлю и тушить при 180град. 10мин. При подаче на стол украсить зеленью.



# Мясные биточки

- 250г.фарша говядины;250г.фарша свинины;2 яйца;100г.раст. масла;100г. молока;2ст.ложка муки; соль; перец;
- Смешать фарш добавив 1 яйцо, соль, перец. Приготовить соус, добавляя в горячее молоко 1яйцо ,муку до загустения. Сформировать биточки и поджарить. Жареные биточки уложить в ёмкость и залить соусом. Тушить до готовности



# Котлеты сельские

- 300г. фарша говядины; 150г. фарша свинины; 1 луковица; сухари панир.; 1 яйцо; 100г. молока; соль, перец; раст. масло;
- Фарш перемешать с поджаренным луком, добавить молоко, соль, перец, яйцо. Сформировать котлеты, запонировать и обжарить на раст. масле



# Фарш запечённый с картофелем

- 150г.копчёного сала;400г.отварной говяд 50г.тёртого сыра;1кг.картофеля; 2луков. 120г.белого хлеба;2стакана молока;80г. слив. масла; 2 яйца; соль; перец; зелень.
- Отварить картофель ,посолить, размять, влить молоко, добавить яйцо, масло и перемешать. Сало и говядину пропустить через мясорубку, смешать с обжаренным луком, хлебом, солью, перцем, 1яйцом. Слой пюре уложить на противень, затем фарш, пюре и т. д. Сверху посыпать сыром и запечь при 200град 20мин. При подаче к столу посыпать зеленью.



# Биточки по казацки

- 800г.говяжьего фарша;200г.белого хлеба;200г.молока; соль; перец;2ст.ложки муки;50г.раст.масла.3зуб.чеснока.
- В фарш добавить вымоченный в молоке хлеб, перемешать, посолить, поперчить. Добавить чеснок. Сформировать биточки и поджарить. Полить соусом из поджаренной муки и кипячёного молока.



# Каша с фаршем

- 120г.пшена;40г.слив. масла; 100г.фарша  
1луковица; соль;
- Сварить рассыпчатую кашу. Фарш обжарить с порезанным луком, затем соединить с кашей и жарить 5мин.



# Гуляш

- 400г.говядины;300г.мясного бульона;2ст ложки сметаны;50г.жира;50г.томатной пасты;100г.кореньев;мука, перец,2лавр. листа, соль;
- Нарезанное мясо обжарить на жире, уложить в сотейник, залить бульоном, добавить коренья томатную пасту, специи, поджаренную муку, сметану. Тушить до готовности.



# Буженина

- 1кг.свинного окорока; головка чеснока; перец; соль;
- Мясо вымыть, обсушить. Острым ножом сделать надрезы, вставить в них чеснок. Натереть мясо смесью соли и перца. Окорок завернуть в фольгу и запечь при температуре 220град. в течении 1,5часа



# Шашлык по кавказки

- 500г.мякоти баранины;3 луковицы;100г. соуса «Ткемали»;200г. помидоров; соль; перец;
- Баранину порезать, поперчить, посолить Лук нашинковать. Смешать мясо, лук и соус, оставить на 4 часа. Мясо надеть на шампуры вперемежку с порезанными помидорами и поджарить на мангале.



# Свинина запечённая в тесте

- 500г.свинины;7луковиц;2ст.муки;2/3стакана пива;4ст.л. топлёного масла; соль;перец;
- Свинину порезать на порции, отбить и поджарить до полуготовности, посолить, поперчить. Лук нашинковать и поджарить. Замесить тесто из пива, посолить, дать 30мин. отстояться, затем раскатать в 1 пласт и порезать на квадраты. На тесто выложить лук, свинину, лук, полить маслом ,закрыть квадратом теста и края защипать. Запечь с двух сторон в духовке при 220град. 30мин(15мин. на сторону).



# Борщ украинский

- 1л.мясного бульона;1свекла;200г.свежей капусты;3картофеля;1морковь;1луковица;1ч.л.уксуса; чеснок; 1ст.ложка томата; соль, зелень;1л. жира;1ч.л. сахара;1/3корня петрушки
- Свеклу нарезать соломкой, добавить соль, томат, жир, сахар и тушить до готовности. Капусту, морковь, лук, картофель, петрушку нарезать соломкой тушить, помешивая 10мин. Овощи опустить в бульон ,варить до готовности, добавить уксус, соль. Заправить натёртым чесноком. В духовке томить 1час. при 150град. К столу подавать со сметаной посыпая блюда зеленью.



# Сборная мясная солянка

- 300г.говядины на кости;200г.свинины;2картоф. 150г.почек;150лёгкого;40г.томатной пасты;100г. солёных огурцов;30г.раст. масла;0.5ч. ложки лим. сока; зелень; соль; маслины;100г. сметаны; перец; 2луковицы;
- Из говядины отварить бульон. Остальные мясные продукты отварить по отдельности. Мясные продукты порезать кусочками положить в кастрюлю и залить 3л бульона. Лук поджарить с томатной пастой, порезать огурцы, картофель сложить в кастрюлю, добавить специи. Варить до готовности. Разложить в тарелки, добавить маслины и сметану.



11/21/2022

61

# Суп молочный

- 0,5л.молока;2/3стакана мелкой вермишели;20г.слив. Масла; соль;
- Молоко вскипятить, добавить вермишель, соль и варить 5 мин. до готовности. Заправить маслом.



# Суп к завтраку

- Шейка курицы; 1 крылышко курицы; 2 л. вод  
2 картофелины; 0,5 ст. вермишели; 1 лавр.  
лист; соль; зелень;
- Отварить шейку и крыло, добавить  
кубиками порезанную картошку, соль,  
вермишель, довести до готовности.  
Положить лавр. лист и зелень.



# Суп с потрошками

- 2л.воды;2картофелины;набор птичьих потрашков;1луковица;соль;
- Воду довести до кипения, положить в кипяток потрошки и варить 25мин., посолить. Добавить порезанную, очищенную картофелю, лук и варить до готовности. Готовые потрошки вынуть из бульона, порезать кубиками и разложить по тарелкам, залить супом.



11/21/2022

64

# Пирожки

- 1 кг. муки; 0,5 л молока; 25 г. Дрожжей; 2 яйца; 150 г. маргарина; 2 ст. л. сахара; соль;
- Замешать муку с молоком, добавить соль. Дрожжи развести с тёплым молоком и яйцом, соединить с тестом хорошо вымесить, в конце добавить маргарин и месить пока не будет прилипать к рукам. Поставить тесто в тёплое место и дать подойти затем обмять, когда тесто подойдет можно сформировать пирожки. Начинка на ваш вкус.



# Беляши

- 500г.муки; 1 стак.молока; 15г.дрожжей; 400г. мясного фарша; 2луковицы; 100г. жира; соль; перец
- Сделать дрожжевое тесто и раскатать в виде лепёшек. Фарш смешать с нарезанным луком и посолить, поперчить. На середину каждой лепёшки положить по ложке фарша, края защипать, придав тесту форму ватрушки. Обжарить с двух сторон в жире.



# Галушки из творога

- 500г.творога; 100г.сметаны; 2яйца; 250г. муки; 50г.слив.масла; 50г.сахара;
- Взбить сырые яйца, положить сахар, муку, сметану, творог. Получить тесто образную массу и с помощью ложки класть в кипящую воду. Варить пока не всплывут. К столу подавать со сметаной



# Галушки из творога

- 500г.творога;250г.сметаны;2яйца;250г. Муки;50г.слив масла;50г.сахара;
- Приготовить тесто, смешав все компоненты. Половину сметаны оставить. Тесто положить в кипящую воду чайной ложкой, формируя форму галушек. Варить пока не всплывут. Подавать к столу со сметаной.



# Оладьи со сметаной

- 2стак.муки;4яйца;1ст.ложка сахара;соль; 1/4чайной ложки соды;1стакан кислого молока; растительное масло;100г.сметаны;
- В кислое молоко разбить яйца, положить сахар, соль, соду и муку, тщательно перемешать. Выпекать на растительном масле. К столу подать со сметаной.



# Оладьи быстрые

- 2 стакана муки; 1 яйцо; 0,5 л. кефира; пол ч. ложки соды; 70 г. раст. масла; соль;
- Добавить в кефир муку, яйцо, соду и тщательно смешайте. Поджарьте на растительном масле.



# Блины дрожжевые

- 1кг.пшеничной муки;4ст.молока;50г.раст. масла;2яйца;2ст.ложки сахара; полторы чайной ложки соли;40г.дрожжей.
- Приготовить опару для чего в 2стаканах тёплого молока развести дрожжи, всыпать500г. муки, размешать и поставить в тёплое место на 1час.Добавить в опару соль, сахар, яичные желтки, молоко, муку и вымесить. Повторить 2-3 раза после подъёма теста, добавив взбитые яичные белки. Выпекать на раст. масле после подъёма теста.



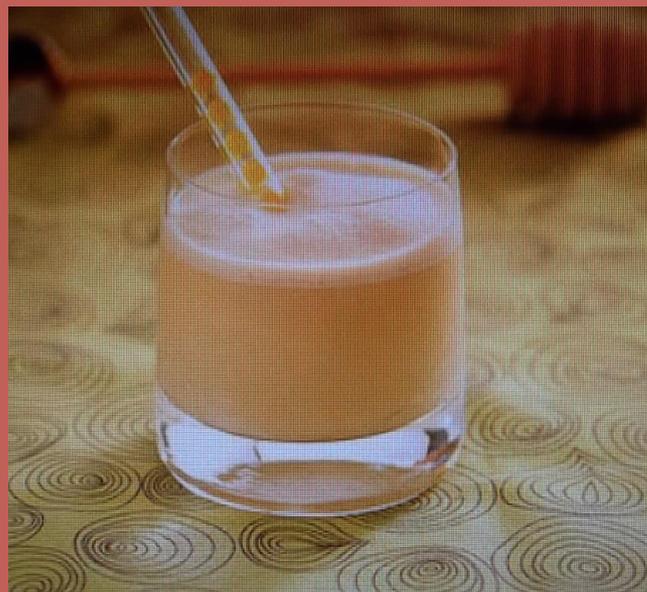
# Блинчики

- 0,5л молока; 2 яйца; 2/3 стакана муки; соль; 3 сладких творожных сырка; масло растительное; масло сливочное топленое;
- Молоко, яйца, муку, соль тщательно перемешать и выпечь на сковороде. На блин выложить творог и закатать рулетиком. Блины уложить на сковороду и полить сливочным маслом.



# Коктейль банановый

- 2 банана;0,8л. молока;2 ст.ложки сахара.
- Очистить банан, порезать на дольки, добавить немного молока и сахар. Взбить миксером, добавить остальное молоко и снова взбить. Разлить в бокалы.



# Коктейль оранжевое облако

- 100г. облепихи; 100г. яблочного сока; 50г сливок; 1 чай. ложка сахара.
- Всё взбить миксером и разлить в бокалы.



# Напиток «вкусняшка»

- 100г. мороженого пломбир; 100г.молока 200г. яблочного сока;
- Все компоненты смешать и разлить в бокалы.



# Коктейль «свежий ветер»

- 200г.кефира;4 чайных ложки варенья; 50 грамм мороженого.
- Всё взбить миксером, налить в стаканы и сразу подать.



# Коктейль « молодость »

- 200г. апельс. сока;200г. яблочного;50г. мёда;100г. газ. воды;
- Всё смешать и разлить по бокалам.



# Расположение приборов







11/21/2022

80



11/21/2022

81





11/21/2022

82





11/21/2022

83





11/21/2022

84





11/21/2022

85



11/21/2022

86



11/21/2022

87



11/21/2022

88



11/21/2022

89





11/21/2022

91





11/21/2022

93



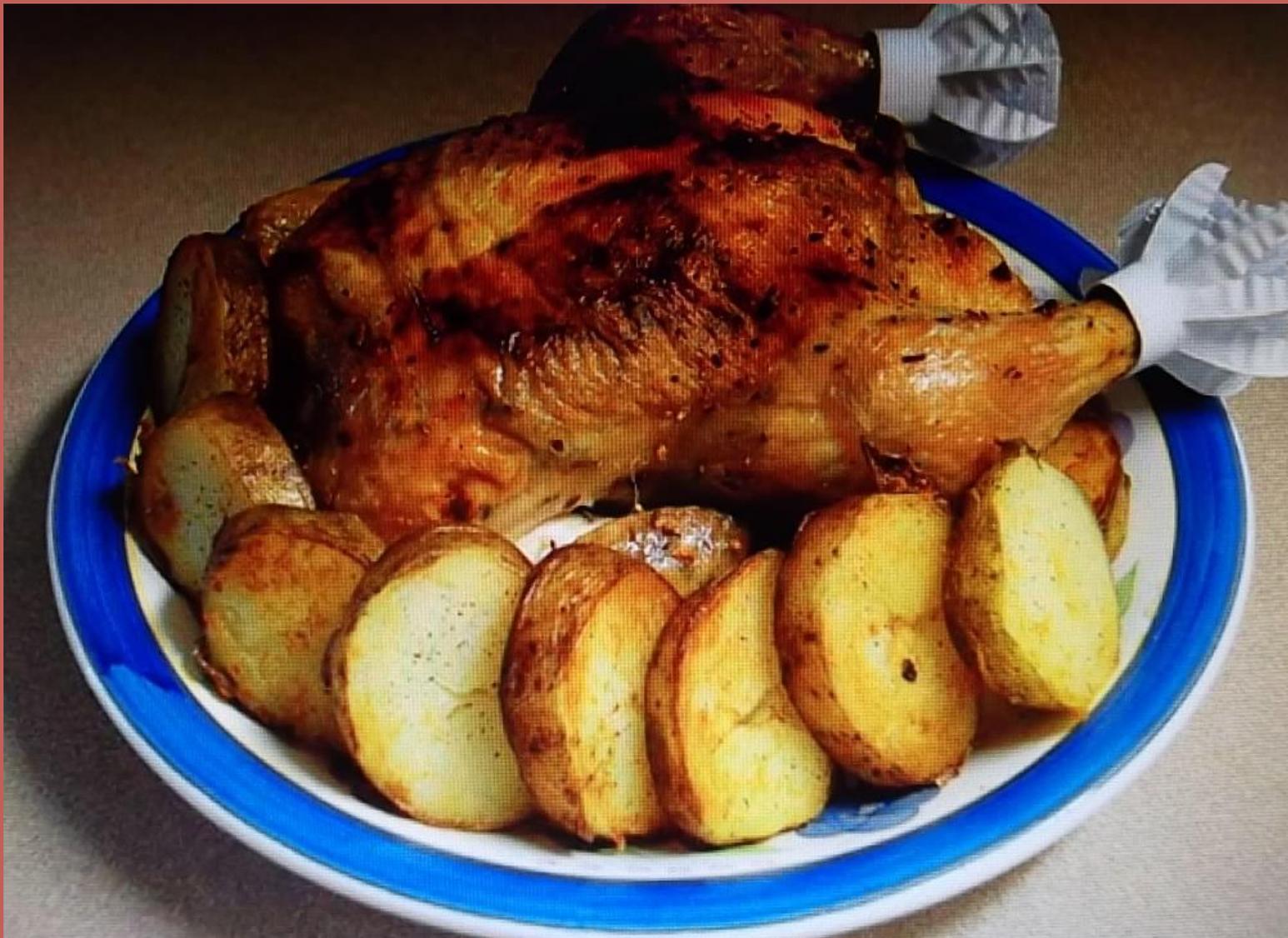
11/21/2022

94



11/21/2022

95



11/21/2022

96



11/21/2022

97



11/21/2022

98



11/21/2022

99



11/21/2022

100





11/21/2022

101





11/21/2022

102





11/21/2022

103





11/21/2022

104



11/21/2022

105