

блюда

из огурцов, помидоров,
перца, кабачков
и зеленых салатов

50
рецептов



блюда

из огурцов, помидоров,
перца, кабачков
и зеленых салатов



ЭКМО

Москва

2012

Содержание

Огурцы, помидоры, перец

Шопский салат	4
Овощной салат в лодочках	5
Салат чесночный с огурцом	6
Огурцы, соленные в тыкве	7
Овощной салат с крыжовником	8
Салат из огурцов и помидоров	9
Острый салат с огурцами и перцем	10
Салат из овощей с лимонной заправкой	11
Салат «Аделаида»	12
Салат праздничный	13
Томатно-огуречный суп с чесночными гренками	14
Суп с помидорами и петрушкой	14
Пицца с курицей, овощами и сыром	15
Салат «Акапулько»	15



Маринованные помидоры	16
Омлет с овощным салатом	17
Чесночные хлебцы	18
Сандвичи	19
Овощи по-корейски	20
Салат из красного перца, зеленого горошка и риса	21
Салат со сладким перцем и цветной капустой	22
Закуска с сыром фета	23
Помидоры, фаршированные грибами и сыром	24
Корзиночки из помидоров с мясом криля	24
Помидоры, фаршированные сыром	25
Помидоры, фаршированные яйцами и луком	25
Салат из овощей с жареным сыром	26
Овощи на гриле	27
Цуккини в тесте	28
Овощная запеканка с сыром	29
Фаршированный перец по-корейски	30
Перец жареный с чесноком	30
Перец, тушенный с лисичками	31
Перец тушенный	31

Кабачки

Макароны с цуккини и кукурузой	32
Сырное суфле	33
Цуккини с чесноком	34
Кабачки жареные	35
Икра из кабачков	36
Оладьи из кабачков	37
Запеканка из кабачков	38

Зеленые салаты

Зеленый салат с грецкими орехами	39
Зеленый салат с креветками	40
Теплый салат с виноградом	41
Зеленый салат «Raffine»	42
Салат «Россини»	43
Многослойный салат из сыра и ветчины	44
Салат с креветками и редисом	45
Салат «Китайский»	46
Салат с грушей, сыром и грецкими орехами	47



Шопский салат

1. Сладкий перец, помидоры, огурцы и луковичу вымыть и нарезать небольшими кусочками.
2. Перец, помидоры, огурцы и лук посолить и заправить растительным маслом и уксусом и выложить в салатник.
3. Сыр или брынзу натереть на крупной терке.
4. Сверху украсить салат натертым на терке сыром или брынзой.
5. Можно украсить веточками петрушки.

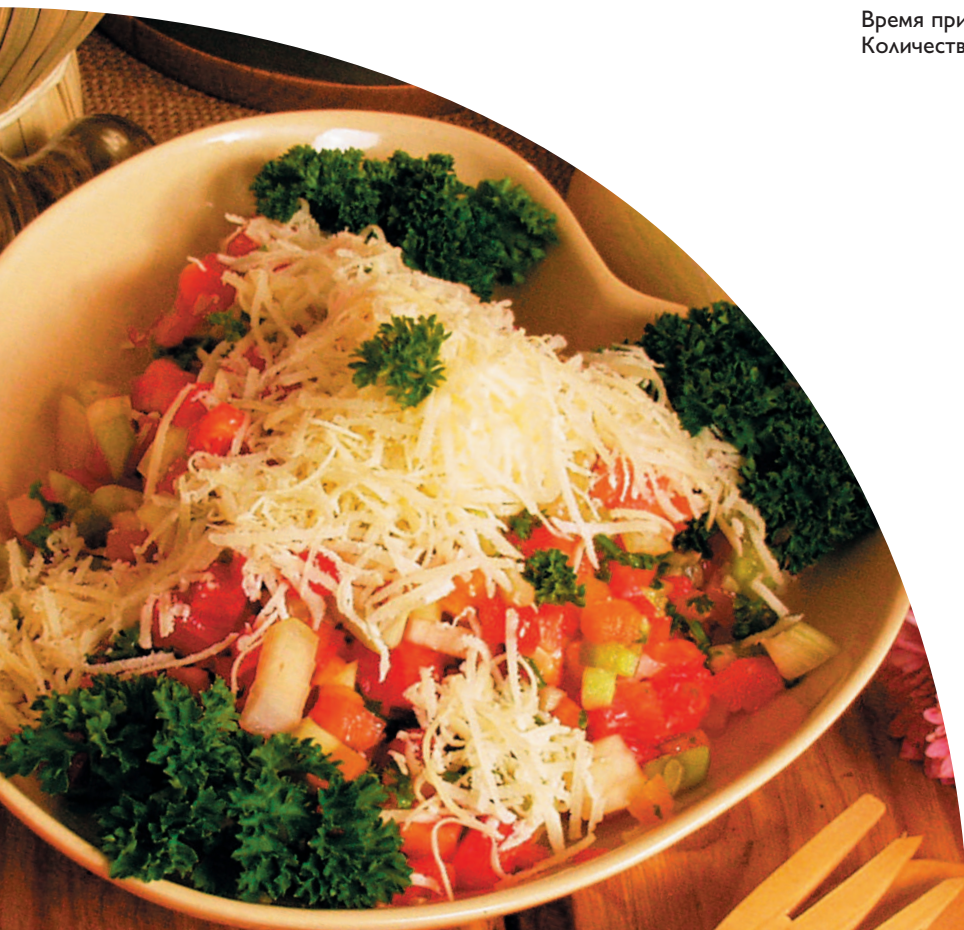
Чтобы сыр было легче натереть на терке, его рекомендуется немного подсушить.

Состав:

2 сладких перца
2 крупных помидора
2 огурца
1 луковича
60 г сыра или брынзы
соль

Для заправки:

2 ст. л. растительного
масла
2 ст. л. столового уксуса



Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4

Овощной салат в лодочках

Состав:

2 огурца
2 моркови
4 редиса
1 сладкий перец

Заправка:

1/2 ч. л. горчицы
1 ст. л. сока лимона
2 ст. л. растительного
масла
соль, специи

1. У перца срезать мякоть с четырех сторон так, чтобы получились широкие лодочки; семена удалить.
2. Перец сбрызнуть растительным маслом, специями и запекать в духовке 10 мин.
3. Огурцы, редис и морковь нарезать тонкой соломкой. Перемешать все овощи и уложить в лодочки из перца.
4. Смешать масло, горчицу, лимонный сок, добавить соль и перец, тщательно перемешать и заправить салат.

Вместо обычной горчицы можно использовать горчицу в зернах.

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2



Салат чесночный с огурцом

1. Огурцы нарезать кружочками, посолить, положить на 1 час под гнет.
2. Огуречный сок слить, огурцы аккуратно отжать.
3. Лук нашинковать, обжарить на растительном масле.
4. Перец нарезать полосками.
5. Чеснок измельчить и смешать с красным перцем.
6. Смешать огурцы, обжаренный лук, смесь красного перца с чесноком, соль, перец, сок половины лимона.
7. Украсить кружочками лимона.

Состав:

1 головка чеснока
3 огурца
1 луковица
3 ст. л. растительного масла
1 лимон
2 стручка красного острого перца
перец, соль

Время приготовления: 1 ч 10 мин
Количество порций: 3



Огурцы, соленные в тыкве

Состав:

1 тыква

1 кг огурцов

100 г соли

1 л воды

1 пучок зелени

1. Срезать «шапочку» с тыквы.
2. Вынуть семена. Зелень промыть и мелко нарезать.
3. Уложить внутрь тыквы тщательно вымытые и обсушенные огурцы. Каждый слой переложить различной зеленью.
4. Залить все холодным рассолом, приготовленным из соли и воды.
5. Закрыть «шапочкой», срезанной с тыквы. Оставить на несколько дней.

Время приготовления: 40–50 мин

Количество порций: 3



Овощной салат с крыжовником

1. Помидоры вымыть, нарезать кусочками. Огурцы вымыть, нарезать кружочками.
2. Крыжовник и листья салата вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
3. Помидоры перемешать с огурцами, крыжовником и луком, посолить.
4. Салат выложить в салатницу на листья салата, заправить растительным маслом.

Состав:

2 помидора
2 огурца
50 г крыжовника
1 луковица
1 ст. л. растительного
масла
листья салата
соль

Овощной салат можно приготовить с любыми кислыми ягодами, как со свежими, так и с консервированными.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2



Салат из огурцов и помидоров

Состав:

2 огурца

2 помидора

1 зубчик чеснока

2 ст. л. растительного
масла

соль

Для украшения:

70 г сыра

зелень петрушки

1. Чеснок растолочь в ступке с солью и растительным маслом. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками.
2. Выложить на тарелку, полить чесночной заправкой. Сыр нарезать тонкими ломтиками.
3. Узким ножом вырезать из сыра «бабочек».
4. Украсить салат листиками петрушки и фигурками из сыра.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Острый салат с огурцами и перцем

1. Вымыть и очистить огурцы, нарезать тонкими дольками и кружочками. Посолить и оставить на столе.
2. Добавить к огурцам масло, смешанное с уксусом. Перец вымыть и нарезать. Укроп ополоснуть холодной водой и измельчить.
3. Все ингредиенты соединить, перемешать. Выложить салат в салатник, украсить перцем чили, болгарским перцем, укропом и подать на стол.

Состав:

8 огурцов
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. 3%-ного уксуса
1 перец чили
1 болгарский перец
1 пучок укропа
соль

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2



Салат из овощей с лимонной заправкой

Состав:*3 помидора**3 огурца**3 луковицы**2 ст. л. растительного
масла**1 лимон**1 ч. л. уксуса**1 зубчик чеснока**соль**черный перец*

1. Лук мелко нарубить. Чеснок пропустить через чеснокодавилку.

2. Все ингредиенты салата расположить слоями. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками, уложить на дно блюда. Огурцы также нарезать ломтиками, уложить на помидоры вторым слоем. Посыпать сверху мелко нарубленными луком и чесноком. Посыпать черным перцем и посолить.

3. Мякоть лимона нужно несколько раз проткнуть вилкой и выжать, чтобы сока получилось как можно больше. Приготовить заправку: смешать уксус, сок лимона, соль и перец. Сверху полить салат соусом. Приправить черным молотым перцем.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Салат «Аделаида»

1. Филе копченой курицы и свежие огурцы нарезать соломкой.
2. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и плодоножек и нарезать кубиками.
3. Яйца мелко нарубить.
4. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками.
5. Апельсин очистить, мякоть нарезать мелкими кусочками.
6. Все соединить, заправить майонезом и тщательно перемешать.
7. Дно салатницы выстлать листьями салата, выложить горкой салат.
8. Посыпать тертым сыром пармезан и украсить каперсами.

Состав:

200 г копченой курицы
5 помидоров
3 огурца
50 г зеленого горошка
2 вареных яйца
1 болгарский перец
3–4 ст. л. майонеза
1 апельсин
1 пучок листового салата
30 г маринованных каперсов
30 г тертого сыра пармезан

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4



Салат праздничный

Состав:

1 куриная грудка
(отварная)
400 г консервированной
кукурузы
500 г мякоти арбуза
1 свежий огурец
1 салат зеленый
1 пучок зеленого лука
3 ст. л. сладкой горчицы
2 ст. л. оливкового масла
соль, сахар
перец черный молотый

1. Мякоть арбуза нарезать небольшими кусочками, огурец – тонкими кружочками, куриную грудку – кубиками.
2. Зеленый лук нарубить, листья салата порвать, добавить кукурузу. Все ингредиенты аккуратно перемешать.
3. Взбить венчиком горчицу, оливковое масло, сахар, соль и перец.
4. Заправить салат, дать ему немного настояться.

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4



Томатно-огуречный суп с чесночными гренками

Время приготовления: 5 мин

Количество порций: 4

1. К мелко нарезанному луку добавить нарезанные перец, помидоры, огурцы, посолить, перемешать и влить томатный сок.
2. Отдельно подать гренки.

Состав:

2 огурца

2 помидора

1 болгарский перец

1 луковица

800 мл томатного сока

соль

Для гренок:

300 г черствого белого хлеба

20 г сушеного чеснока

Суп с помидорами и петрушкой

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6

1. Рис перебрать, промыть, сварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
2. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать.
3. Очищенный репчатый лук мелко нарезать и пассеровать на сливочном масле до светло-золотистого цвета.
4. В кипящий мясной бульон положить рис, помидоры и пассерованный лук, посолить, довести до кипения и варить до готовности (до мягкости риса) примерно 10–15 мин.
5. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно к супу можно подать гренки или сухарики и сметану.

Состав:

6 стаканов мясного бульона

1/3 стакана риса

1 головка репчатого лука

500 г помидоров

1 ст. л. сливочного масла

1 пучок зелени петрушки

соль по вкусу



Пицца с курицей, овощами и сыром

Состав:

500 г готового слоеного теста
300 г куриного филе
1 яйцо
3 помидора
1 головка репчатого лука
2 кабачка
150 г тертого сыра
1 пучок зелени петрушки или укропа
3 ст. л. сметаны или майонеза
молотый перец и соль по вкусу

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 6

1. Мелко нарезать куриное филе, добавить нарезанные кабачки, лук, помидоры. Добавить перец и соль по вкусу, приправить все сметаной, перемешать.
2. Готовое слоеное тесто тонко раскатать и разрезать на 12 квадратиков размером 10×10 см. В центр каждого квадратика положить по 1 ст. л. приготовленной смеси, сверху посыпать сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Открытые края теста смазать яйцом, взбитым с 1 ст. ложкой холодной воды. Противень застелить бумагой для выпечки, положить приготовленные пиццы. Выпекать 25–30 мин при 180–200 °С.

Салат «Акапулько»

Состав:

2 тигровые креветки
60 г болгарского перца
100 г баклажанов
80 г помидоров
40 г репчатого лука
100 г белого вина
щепотка кумина (тмин)
соль, черный молотый перец
Для апельсинового соуса:
50 г 3%-ного яблочного уксуса
50 мл соленого соевого соуса
150 мл оливкового масла без запаха
70 мл свежавыжатого апельсинового сока
10 г чеснока
40 г кинзы
3 г кумина (тмин), соль
черный молотый перец

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

1. Обжарить подготовленные креветки на гриле.
2. Овощи вымыть, нарезать кусочками, выложить на решетку и обжарить, добавить соль и черный перец по вкусу, сбрызнуть белым вином.
3. Соус: чеснок очистить и растереть, кинзу мелко нарубить, смешать чеснок, кинзу, добавить оливковое масло, апельсиновый сок, яблочный уксус, соевый соус, соль, черный перец и еще раз перемешать.
4. Выложить креветки на середину тарелки, вокруг уложить овощи, сбрызнуть апельсиновым соусом.

Маринованные помидоры

1. Спелые помидоры вымыть, протереть насухо и сложить в банку, пересыпая каждый ряд томатов специями – чабрецом, перцем и эстрагоном.
2. Залить хорошим крепким уксусом, закрыть крышкой и поставить в холодное место.
3. Если помидоры станут мягкими, слить уксус и залить свежим.

Состав:

4 кг помидоров
20 зерен черного перца
пучок чабреца
эстрагон по вкусу
2 л 9%-ного уксуса

Время приготовления: 40 мин



Омлет с овощным салатом

Состав:

6 яиц
3 помидора
80 г маслин без косточек
300 мл молока
40 г рубленой петрушки
40 г рубленого зеленого лука
80 мл растительного масла
130 г сыра
150 мл маложирного йогурта
зелень укропа
листья зеленого салата
соль по вкусу

1. Взбить яйца, молоко и зелень. Добавить соль по вкусу.
2. В небольшом количестве подогретого масла поджарить пару омлетов. Сыр нарезать тонкими ломтиками, выложить их на омлеты. Омлеты свернуть в трубочки, разрезать каждую пополам.
3. Разрезать помидоры на несколько долек. На тарелки выложить листья салата, сверху выложить помидоры и омлеты.
4. Помидоры полить оставшейся частью масла.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3



Чесночные хлебцы

1. Зубчики чеснока очистить и измельчить при помощи чеснокодавилки.
2. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень базилика тщательно промыть в проточной воде, обсушить и нашинковать.
3. Хлеб выложить на решетку гриля и запекать по 2 мин с каждой стороны.
4. Натереть кусочки хлеба чесноком, смазать оливковым маслом. Выложить на решетку гриля вместе с кружочками помидоров и посыпать нашинкованным базиликом.
5. Запекать еще по 2 мин с каждой стороны.

Состав:

4 ломтика хлеба
из отрубей
2 ст. л. оливкового масла
2 помидора
6 зубчиков чеснока
зелень базилика

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2



Сандвичи

Состав:

1 французский батон

1 соленый огурец

1 свежий огурец

1 помидор

9 ломтиков сыра

3 ломтика бекона

3 ломтика копченой колбасы

3 ломтика отварного куриного филе

3 ст. л. майонеза

1 ст. л. кетчупа

1 ст. л. горчицы

зелень петрушки и укропа

1. Зелень перебрать, промыть, удалить прикорневую часть и нашинковать.
2. Свежий огурец и помидор вымыть, удалить плодоножки и нарезать косыми ломтиками и кружками соответственно.
3. Соленый огурец нарезать косыми ломтиками.
4. Батон разрезать на 3 части и надрезать каждую вдоль.
5. Одну часть батона раскрыть, смазать майонезом, уложить кружки помидора, ломтики колбасы и 3 ломтика сыра, посыпать зеленью и закрыть.
6. Вторую часть батона раскрыть, смазать майонезом, полить кетчупом, уложить ломтики свежего огурца, бекона, 3 ломтика сыра, посыпать зеленью и закрыть.
7. Третью часть батона раскрыть, смазать майонезом, полить горчицей, уложить ломтики соленого огурца, куриного филе, оставшийся сыр, посыпать зеленью и закрыть.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3



Овощи по-корейски

1. Баклажаны нарезать соломкой, посолить и оставить на 3 часа. Затем помять, удалить выделившуюся жидкость.
2. Мясо вымыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду в разогретое масло и жарить до образования румяной корочки.
3. Репчатый лук нарезать кольцами, добавить к мясу.
4. Помидоры вымыть, удалить плодоножку, нарезать кубиками, жарить вместе с мясом и луком до исчезновения сока.
5. Сладкий перец нарезать соломкой.
6. К мясу добавить баклажаны, жарить, постоянно перемешивая, 3 мин, добавить сладкий перец, не прекращая помешивать, жарить 6 мин.
7. За минуту до готовности приправить блюдо соусом, перцем, солью, аджи-но-мото, измельченным чесноком.
8. Готовое блюдо охладить.

Состав:

250 г филе говядины
100 г баклажанов
100 г стручков сладкого перца
50 г репчатого лука
150 г помидоров
20 мл соевого соуса
100 мл растительного масла
10 г аджи-но-мото
молотый черный перец
чеснок
соль по вкусу

Время подготовки: 3 ч
Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 2



Салат из красного перца, зеленого горошка и риса

Состав:

2 сладких красных перца

1 стакан вареного риса

140 г зеленого горошка

2 яйца

соль

сахар

зелень петрушки

Для заправки:

2 ст. л. растительного

масла

2 ч. л. уксуса

1. Вареный рис выложить в неглубокую тарелку. Добавить к рису зеленый горошек, соль и сахар.

2. Полученную массу заправить растительным маслом и уксусом и перемешать.

3. Перец вымыть, очистить от семян и нарезать полукольцами.

4. Яйца сварить вкрутую.

5. Готовый салат украсить нарезанным красным перцем, разрезанными на 4 части яйцами и веточками петрушки.

Жидкость из консервированного горошка содержит столько же сахара, витаминов и микроэлементов, сколько и сам горошек, ее полезно использовать в пищу.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4



Салат со сладким перцем и цветной капустой

1. Цветную капусту положить на 20 мин в подсоленную холодную воду. Затем разобрать на отдельные соцветия, промыть, варить в подсоленной воде 5 мин, откинуть на дуршлаг, охладить.
2. Свеклу вымыть, отварить в кожуре на сильном огне, остудить, очистить, нарезать ромбиками. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать.
3. Приготовить заправку: растительное масло смешать с уксусом, перцем и солью и взбить.
4. Смешать капусту со свеклой и зеленым перцем, полить заправкой, перемешать и выдержать 25–30 мин. Перед подачей украсить веточками свежей петрушки.

Состав:

*1 сладкий зеленый перец
300 г свеклы
200 г цветной капусты
2–3 ст. л. уксуса
1 ст. л. растительного масла
зелень петрушки
молотый черный перец
соль*

Время приготовления: 1 час
Количество порций: 2



Закуска с сыром фета

Состав:

6 болгарских перцев
300 г сыра фета
70 г сливочного масла
соль
перец молотый
зелень (любая)
1–2 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного
масла
6–8 кусочков хлеба

1. Перцы вымыть, сбрызнуть растительным маслом, выложить на противень и запечь до чуть темной кожицы. Затем перцы положить в пакет и оставить их на 15–20 мин. Потом перцы вынуть из пакета и снять с них кожицу, а также удалить семена, нарезать.

2. Зелень промыть и мелко нарубить (лучше использовать блендер). Фету раскрошить и растереть с маслом, молотым перцем, зеленью. Все перемешать до однородной массы.

3. Прямоугольную форму выстелить пищевой пленкой, выложить кусочки перцев, затем – сырную начинку, после снова слой перца. Закрыть все пленкой и положить небольшой груз сверху. Поставить перцы в холодильник на 20 мин.

4. Из хлеба вырезать небольшие тосты. С перцев снять пленку и нарезать их по размеру тостов.

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 10



Помидоры, фаршированные грибами и сыром

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

1. Грибы очистить, вымыть и нарезать мелкими кусочками.
2. Лук очистить, ополоснуть водой и мелко нарезать. Базилик, укроп и петрушку перебрать, промыть, удалить прикорневую часть и нашинковать, оставив немного для украшения.
3. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с подготовленными ранее компонентами. Добавить сметану, посолить, поперчить и еще раз перемешать.
4. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, срезать донышки и вынуть мякоть. Заполнить приготовленной ранее смесью, уложить на противень или блюдо для запекания и поставить в предварительно нагретую до 180 °С духовку. Запекать 10 мин, затем температуру уменьшить и довести до готовности за 5 мин.
5. Листья салата перебрать, промыть, удалить прикорневую часть и выстелить ими сервировочное блюдо.
6. Готовые помидоры переложить на блюдо. Подавать к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Состав:

4 помидора
1 луковица
400 г шампиньонов
100 г сыра
2 ст. л. сметаны
соль, черный молотый перец
зелень укропа и петрушки
базилик

Для украшения:

листья салата

Чтобы аккуратно удалить сердцевину помидоров, рекомендуется использовать только острые ножи с тонким лезвием.

Корзиночки из помидоров с мясом криля

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 5–6

1. Срезать верхушку помидоров, ложкой удалить мякоть и внутри посыпать солью.
2. Очистить, мелко порубить вареные яйца.
3. Соединить яйца с измельченным мясом криля, нашинкованным зеленым луком, заправить майонезом и перемешать.
4. Подготовленные помидоры заполнить фаршем и выложить на блюдо.
5. Сверху корзиночки украсить кремом из взбитого масла с рубленой зеленью.

Состав:

5–6 помидоров
1 банка консервированного мяса криля
1,5 ст. л. мелко нарезанной зелени
1–2 яйца
100 г сливочного масла
1 ст. л. майонеза
1 стакан измельченного лука
соль

Помидоры, фаршированные сыром

Состав:

800 г помидоров
50 г сливочного масла
120 г сыра
60 г сметаны
30 мл лимонного сока
соль
черный молотый перец
10 г зелени укропа
и петрушки

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 6

1. Срезать верхушку у помидоров и осторожно вынуть мякоть.
2. Плоды слегка посолить и перевернуть, чтобы вытек сок.
3. Наполнить помидоры фаршем, каждый накрыть срезанной верхушкой.
4. Украсить веточками петрушки и укропа.
5. Фарш: в растертое масло добавить тертый сыр, сметану, лимонный сок и перец. Массу взбить.

При нарезке зелени ножом веточки вначале разрубаются пополам, затем складываются и разрубаются вновь. Только тогда, когда их наберется побольше, зелень мелко нарубается.

Помидоры, фаршированные яйцами и луком

Состав:

2 помидора
2 яйца
зеленый лук
50 г майонеза
черный молотый перец
соль
зелень петрушки
листья китайского салата

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 6

1. С двух сторон каждого помидора сделать надрезы таким образом, чтобы осталась дужка, как у лукошка. Она может быть ровной или зигзагообразной по краям.
2. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать и смешать с измельченным луком. Подготовленную смесь посолить, добавить перец и заправить майонезом.
3. Из помидоров осторожно извлечь мякоть.
4. Помидоры заполнить подготовленным фаршем. Украсить блюдо листьями салата и веточками петрушки.
5. Фаршированные помидоры могут быть поданы к столу как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясному.

Для приготовления фаршированных помидоров рекомендуется использовать томаты твердых сортов, так как они дольше будут сохранять форму.



Салат из овощей с жареным сыром

1. Кабачки тщательно вымыть, очистить и нарезать по диагонали.
2. Красный перец вымыть, разрезать пополам, очистить от семян и нарезать дольками.
3. Лук очистить и нарезать толстыми кольцами.
4. Сыр нарезать кубиками.
5. Сковороду для гриля смазать маслом и сильно разогреть. Выложить на сковороду кабачки, лук и сладкий красный перец. Запекать в течение 5 мин, овощи перевернуть, добавить сыр и запекать еще 5 мин.
6. Листья зеленого салата тщательно промыть в проточной воде, обсушить и нашинковать. Смешать нашинкованные листья с бальзамической заправкой. Перемешать с запеченными овощами и сыром.

Состав:

2 цуккини
2 сладких красных перца
1 головка красного лука
10 г сливочного масла
250 г сыра сулгуни
2 ст. л. бальзамической заправки
3 листа зеленого салата

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4



Овощи на гриле

Состав:

1 цуккини

2 сладких зеленых перца

2 сладких красных перца

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. белого винного уксуса

1 ст. л. нашинкованной зелени кинзы

1 ст. л. нашинкованной зелени петрушки

1/2 ч. л. сахара

черный молотый перец
соль

1. Приготовить маринад. Смешать уксус и растительное масло, добавить нашинкованную зелень, сахар, черный молотый перец и соль.

2. Кабачок цуккини вымыть, очистить от кожуры и нарезать кубиками.

3. Перец вымыть, разрезать на половинки, очистить от семян и нарезать полукольцами.

4. Овощи опустить в маринад на 10 мин. Запекать овощи на решетке гриля до золотистого цвета.

5. Перед подачей на стол сбрызнуть овощи оставшимся маринадом.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4



Цуцкини в тесте

1. В миску всыпать муку, добавить масло, лимонный сок, семена тмина, зеленый перец, посолить и перемешать.
2. В смесь постепенно влить воду, взбить. Масса должна иметь консистенцию сливок. Готовое тесто накрыть полотенцем и поставить на 10–15 мин в теплое место.
3. Спустя некоторое время тесто снова взбить, добавить арахис, соду. Налить во фритюрницу растительное масло и нагреть до 180 °С.
4. Погрузить разрезанные на кружки цуцкини в тесто, а потом в горячее масло. Обжаривать до образования золотистой корочки (по 3–5 мин) с каждой стороны. Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Состав:

1,5–2 ст. л.
растительного
(топленого) масла
250 г пшеничной муки
1 ч. л. семян индийского
тмина
120 мл воды
3–4 ст. л. измельченного
арахиса
2–3 цуцкини
1–2 ст. л. лимонного сока
1 стручок зеленого
острого перца
3 г пищевой соды
зелень укропа и петрушки
1 ч. л. соли

Время подготовки: 10–15 мин
Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4–6



Овощная запеканка с сыром

Состав:

150 г сыра

1 яйцо

1 небольшой кабачок

1 баклажан

1 болгарский перец

зелень (укроп, петрушка)

соль по вкусу

- 1.** В овощи, нарезанные небольшими кубиками, разбить яйцо, добавить тертый сыр, посолить и все перемешать.
- 2.** Полученную массу поместить в чашу для риса, накрыть сверху фольгой и готовить в пароварке 25–30 мин.
- 3.** Готовую запеканку посыпать сверху измельченной зеленью.

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 4



Фаршированный перец по-корейски

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3

1. Морковь натереть на специальной терке, чтобы получилась тонкая длинная соломка, лук нарезать тонкими кольцами, зелень укропа и петрушки, базилик нашинковать, все смешать с солью, перцем, кориандром.
2. У перца вынуть сердцевину, наполнить овощной смесью, залить томатным соусом, запечь, выложить на салатные листья, залить соусом, украсить зеленью и базиликом.

Состав:

3 сладких перца
2 луковицы
2 моркови
2 ст. л. томатного соуса
молотый кориандр
красный молотый перец
соль
зелень укропа и петрушки
базилик
листья салата



Перец жареный с чесноком

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3

1. Перец посолить изнутри и обжарить с двух сторон на масле в сковороде с закрытой крышкой.
2. Положить на тарелку, посыпать натертым на терке чесноком, полить соком со сковороды.

Состав:

500 г перца
2–3 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
соль

Перец, тушеный с лисичками

Состав:

8 стручков перца
1 луковица
250 г лисичек
500 г помидоров
зелень петрушки
растительное масло
соль

Время приготовления: 30 мин**Количество порций:** 4

1. Лук мелко нарезать, обжарить на масле, соединить с лисичками, очищенными, нарезанными дольками помидорами и нашинкованными стручками перца, очищенного от семян.
2. Все перемешать, посолить и потушить в духовке. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Перец тушеный

Состав:

500 г сладкого перца
3 ст. л. растительного масла
1 луковица
соль
сахар

Время приготовления: 30 мин**Количество порций:** 4

1. Перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать полосками, потушить в разогретом растительном масле на маленьком огне около 15 мин.
2. Добавить к перцу тертый лук, соль, сахар.

Макароны с цуккини и кукурузой

1. Цуккини вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке.
2. Один маленький помидор вымыть, обсушить, мелко нарезать.
3. В сковороде растопить сливочное масло, обжарить цуккини и помидор до готовности.
4. Второй помидор вымыть, обсушить, нарезать дольками.
5. В кипящую подсоленную воду всыпать мелкие макароны, сварить их до готовности и откинуть на дуршлаг.
6. Смешать обжаренные цуккини и помидор с кукурузой и вареными макаронами, перемешать, выложить в салатник, посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки, украсить дольками помидора, подать на стол.

Состав:

2 кабачка цуккини
4 помидора
60 г сливочного масла
20 г мелких макарон
4 ст. л. консервированной кукурузы
зелень укропа и петрушки
соль

Смешивать все ингредиенты и украшать салат свежими помидорами надо непосредственно перед подачей на стол, иначе салат утратит красоту и вкус. Цуккини нужно не натирать на терке, а просто тонко порезать вдоль, тогда блюдо будет смотреться более эффектно, а вкус несколько не пострадает.

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2



Сырное суфле

Состав:

5 кабачков

100 мл молока

20 г сыра пармезан

4 яйца

3 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. муки

соль и перец по вкусу

1. Кабачки очистить от кожуры, опустить в соленый кипяток и сварить.
2. Откинуть на сито, нарезать небольшими кубиками и сложить в смазанный маслом сотейник.
3. Муку смешать с 1 ст. л. масла.
4. Молоко вскипятить, добавить мучную смесь и варить, помешивая, 20 мин.
5. Сыр натереть на терке, половину смешать с желтками.
6. Молоко снять с огня, добавить желтки с сыром.
7. Кабачки залить полученным соусом, сверху полить взбитыми белками, посыпать оставшимся тертым сыром и поставить сотейник в духовку на полчаса.
8. Подать к столу горячим.

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 10



Цуцкини с чесноком

1. Положить на сковородку порезанные на половинки зубчики чеснока.
2. Залить их оливковым маслом и обжарить до золотистого цвета.
3. Когда масло приняло весь аромат чеснока, от этих зубчиков нужно избавиться.
4. Выложить в масло порезанные на кубики цуцкини, закрыть сковородку крышкой и тушить до полной готовности.
5. Положить на сковородку немного розмарина.

Состав:*1 цуцкини**1–2 зубчика чеснока**розмарин**оливковое масло*

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2



Кабачки жареные

Состав:

3 средних кабачка

1 яйцо

2 ст. л. молока

4 ст. л. муки

растительное масло

1 стакан сметаны

зелень укропа

соль по вкусу

1. Вымыть и очистить кабачки. Нарезать кружочками толщиной примерно 1,5 сантиметра. Посолить.

2. Смешать муку с молоком. Обмакнуть в эту смесь кружочки кабачков, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде.

3. Сложить обжаренные кабачки в глубокую сковороду, залить сметаной, закрыть крышкой и отправить в разогретую духовку на 10 мин.

4. Разложить кабачки по тарелкам и посыпать зеленью укропа.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 6



Икра из кабачков

1. Кабачки помыть, протереть полотенцем и срезать верхушку. Положить на блюдо и поставить в микроволновую печь.
2. Когда кабачки поджарятся (приблизительно через 10 мин при средней мощности), достать их, снять кожуру, мелко нарезать и выложить в глубокую тарелку. Посолить, посыпать перцем, полить топленным маслом и уксусом.
3. Подать к завтраку, к мясным блюдам, курице и цыпленку.

Состав:

2 кг кабачков
150 г топленого масла
уксус
перец
соль

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 8



Оладьи из кабачков

Состав:

3–4 кабачка

1 ст. л. муки

1 яйцо

1 стакан сметаны

растительное масло

соль по вкусу

1. Вымыть и очистить кабачки. Если кабачки молодые, сердцевинку можно не вырезать.
2. Нарезать кабачки и пропустить через мясорубку.
3. Выложить их в большую миску.
4. Там же смешать столовую ложку муки, один желток и посолить.
5. Отдельно взбить белок и тоже размешать аккуратно в миске.
6. Налить в сковороду растительное масло и выкладывать туда ложкой оладьи из кабачков.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 6



Запеканка из кабачков

1. Кабачки помыть, натереть на терке и отжать.
2. Сложить их в большую емкость и смешать с желтками, творогом, йогуртом, каленым и измельченным миндалем, ликером и мускатным орехом. Тщательно перемешать.
3. Белки чуть посолить и хорошо взбить. Осторожно выложить пену на полученную смесь и снова перемешать.
4. Нагреть духовку до средней температуры, противень смазать маслом и посыпать мукой.
5. Осторожно выложить смесь на противень и запекать до готовности, примерно 45 мин.

Состав:

1 кг кабачков
4 яйца
25 г творога
170 мл йогурта
150 г миндаля
2 ст. л. анисового ликера
щепотка мускатного ореха
соль и черный перец по вкусу
растительное масло и мука для выпекания

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 6



Зеленый салат с грецкими орехами

Состав:

400 г свежего зеленого салата
150 г толченых грецких орехов
5 ст. л. растительного масла
1 луковица
1 ст. л. масла грецкого ореха
2 ст. л. свежавыжатого апельсинового сока
молотый черный перец
соль

1. Смешать 2 ст. л. растительного масла с щепоткой соли, слегка разогреть на сковороде (примерно 30–40 °С), снять с огня.
2. Добавить толченые грецкие орехи и перемешать.
3. Выложить орехи на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.
4. Лук очистить, мелко нарезать, положить в миску.
5. Добавить апельсиновый сок, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу, все хорошо перемешать и взбить.
6. Свежий зеленый салат хорошо промыть, обсушить, нарвать крупными кусочками, положить в миску, полить заправкой и хорошо перемешать, затем разложить по тарелкам.
7. Поверх салата положить грецкие орехи.
8. Подавать на стол сразу после приготовления.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4



Зеленый салат с креветками

1. Яйца отварить всмятку. Чтобы скорлупа не полопалась, воду лучше подсолить.
2. Залить креветки водой, чтобы она покрывала их, добавить душистый перец, лавровый лист, посолить хорошенько и довести до кипения, затем слить воду через дуршлаг и освободить креветки от головы и панциря.
3. Печень трески покрошить в салат.
4. Салатные листья промыть, порвать руками и перемешать их с креветками и печенью трески.
5. Заправить салат оливковым маслом и соком лимона, посолить, поперчить и разложить по тарелкам. Сверху на салат в каждую тарелку выложить аккуратно очищенное от скорлупы яйцо.

Если печень трески для вас слишком калорийна, можно заменить ее на вареную красную рыбу, а куриные яйца – на перепелиные.

Состав:

1 кочан листового салата
100–150 г креветок
200 г печени трески
2 ст. л. оливкового масла
2 яйца
сок 1/2 лимона
щепотка черного
молотого перца
соль

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2



Теплый салат с виноградом

Состав:

200 г отварной куриной печени

100 г листьев салата

1 грейпфрут

1 помидор

100 г винограда

50 г изюма

2 ч. л. меда

2 ч. л. соевого соуса

1 ст. л. растительного масла

1. Подготовленную печень обжарить, добавив в процессе приготовления мед, соевый соус и изюм.
2. Листья салата промыть, стряхнуть лишнюю воду и выложить на блюдо.
3. Добавить грейпфрут, виноград, дольки помидора.
4. Выложить готовую печень и немедленно подавать, полив соусом от печени и растительным маслом.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Зеленый салат «Raffine»

1. Яйца отварить, очистить, измельчить.
2. Измельченные белки и желтки положить в миску для смешивания, добавить туда перец, соль, горчицу, сметану. Сыр натереть на терке и соединить с другими ингредиентами. Все хорошо перемешать.
3. Листья зеленого салата вымыть, развернуть, в центр листа положить 1 ст. ложку салата и завернуть кулечком. Разложить на блюде.

Чтобы придать салату более пикантный вкус, добавьте туда несколько капель лимонного сока.

Состав:

300 г твердого сыра
250 г листьев зеленого салата
5 яиц
3–4 ст. л. сметаны
10 г горчицы
соль и молотый черный перец

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2



Салат «Россини»

Состав:

150 г листьев салата

5 редисок

2 стебля лука-порей

2 моркови

2 яблока

100 г твердого сыра

лимонный сок

1–2 ст. л. оливкового

масла

несколько листьев

зеленого салата

соль

1. Вымыть листья салата, обсушить и нарезать соломкой. Вымыть все овощи. Редис нарезать тонкими ломтиками, лук-порей – кольцами. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой.

2. Сыр и яблоко нарезать мелкими кубиками. В емкость для смешивания налить лимонный сок, добавить масло, соль и хорошо перемешать.

3. На плоской тарелке равномерно разложить листья салата, затем редис, кольца лука-порей, кубики из сыра и яблок. Соломку из моркови горкой положить на край тарелки.

4. Салат полить смесью из лимонного сока и масла.

Салат приобретет пикантный вкус, если в него добавить небольшое количество мелко нарубленной петрушки.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Многослойный салат из сыра и ветчины

1. Приготовить заправку: смешать майонез с растительным маслом, винным уксусом, солью и молотым перцем, хорошо взбить.
2. Кочанный салат вымыть, обсушить, нашинковать.
3. На дно глубокой салатницы выложить половину салата, полить половиной заправки.
4. Копченый окорок нарезать небольшими кубиками. Сыр чеддер натереть на терке.
5. Сельдерей нарезать небольшими кусочками.
6. Выложить в салатницу слоями окорок, сельдерей, тертый сыр и оставшуюся половину нашинкованного салата.
7. Полить заправкой. Украсить кресс-салатом или петрушкой.

Состав:

200 г копченого окорока
100 г кочанного салата
180 г сыра чеддер
180 г ветчины
4 веточки сельдерей
1 красный сладкий перец
1 пучок кресс-салата или
петрушки
3 ст. л. майонеза
1 ст. л. растительного
масла
1 ст. л. белого винного
уксуса
молотый перец
соль

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4



Салат с креветками и редисом

Состав:

100 г любого салата

150 г замороженных
креветок

3–4 редиски

1–2 ч. л. бальзамического
уксуса

1 ст. л. оливкового масла
соль

*Можно использовать
несколько видов салата,
например корн, латук,
ромен.*

1. Салат промыть, обсушить, порвать руками и сложить в салатник.
2. Редис вымыть, нарезать кружочками.
3. Креветки разморозить и сварить в подсоленной воде.
4. Подготовленные редис и креветки соединить с салатными листьями, посолить, полить оливковым маслом и сбрызнуть бальзамическим уксусом. Перемешать.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2



Салат «Китайский»

1. Чипсы раскрошить.
2. Салат и зелень нарезать.
3. Добавить крошенные чипсы.
4. Заправить майонезом с медом и перемешать.

Состав:

*1 кочан китайского
зеленого салата*

1 пакет чипсов

зелень петрушки

100 г майонеза

1 ч. л. меда

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2



Салат с грушей, сыром и грецкими орехами

Состав:

3 груши

10 шт. грецких орехов

1 ст. л. меда

2 пучка листового салата

150 г сыра с плесенью

мята

Для соуса:

4 ст. л. оливкового масла

сок 1/2 лимона

соль

малый черный перец

1. Обжарить в меду грецкие орехи, выложить их на тарелку, чтобы они не слиплись.
2. Листья салата мелко нарезать.
3. Груши нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть их соком лимона, чтобы они не потемнели.
4. Нарезать кусочками сыр и мяту.
5. Смешать груши с листьями салата, добавить сыр и мяту.
6. Заправить соусом.
7. Перемешать, сверху посыпать орехами.
8. Соус: соединить все ингредиенты.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3



УДК 641/642
ББК 36.997
П 99

Идея внутреннего макета *Татьяны Островерховой*,
преподавателя графического дизайна
в Московской финансово-промышленной академии (МФПА)

Разработка макета и дизайн переплета *Н. Никоновой*
Оформление переплета *А. Марычева*

50 рецептов. Блюда из огурцов, помидоров, перца, кабачков и зеленых
П 99 салатов. — М. : Эксмо, 2012. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-699-56701-0

Перед вами книга из новой кулинарной серии, объединенной круглой цифрой 50 и собравшей коллекцию блюд по самым популярным темам: консервированные блюда, на гриле, салаты, баклажаны и кабачки, огурцы и помидоры, блюда из птицы, рыбы, мяса, выпечка. Все рецепты проверены, снабжены иллюстрациями, необходимыми советами и временными параметрами. Удобно, доступно, разнообразно.

УДК 641 /642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-56701-0

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Издание для досуга

50 РЕЦЕПТОВ

Блюда из огурцов, помидоров, перца, кабачков и зеленых салатов

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Марычев*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *В. Никитина*
Корректор *Л. Фильцер*

В оформлении обложки использовано фото: Isantilli / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

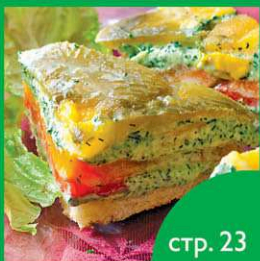
ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 25.04.2012. Формат 70×100¹/₁₆.
Гарнитура «NewBaskerville». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,89.
Тираж экз. Заказ №

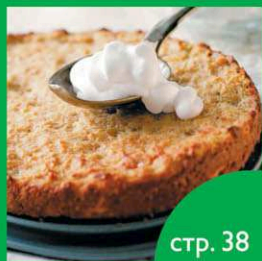
ISBN 978-5-699-56701-0



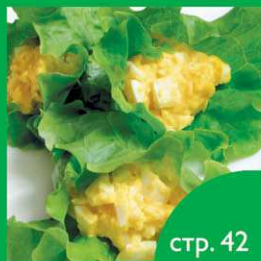
9 785699 567010 >



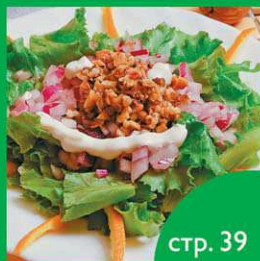
стр. 23



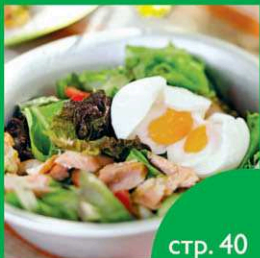
стр. 38



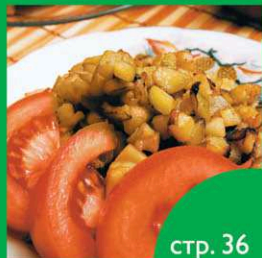
стр. 42



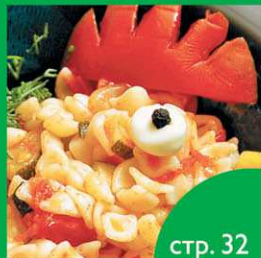
стр. 39



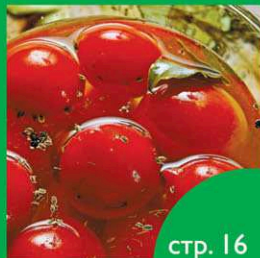
стр. 40



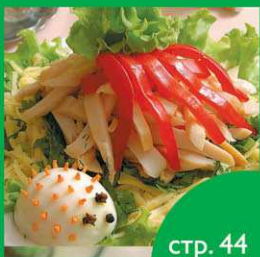
стр. 36



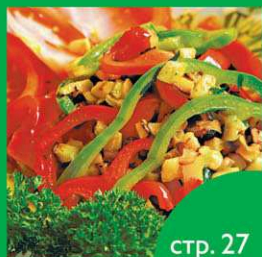
стр. 32



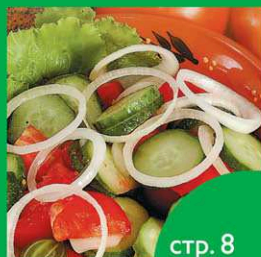
стр. 16



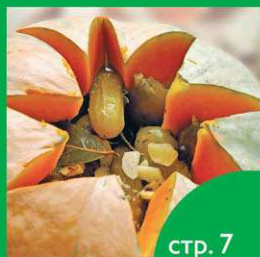
стр. 44



стр. 27



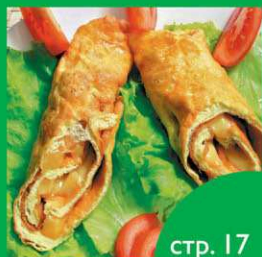
стр. 8



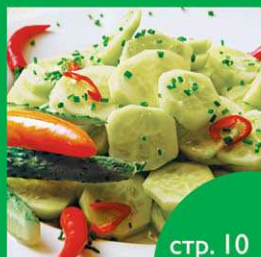
стр. 7



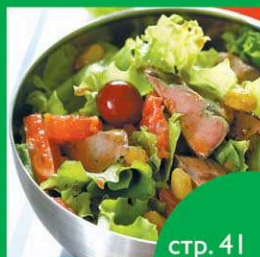
стр. 37



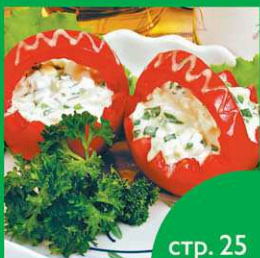
стр. 17



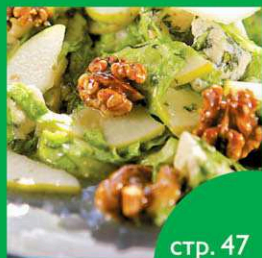
стр. 10



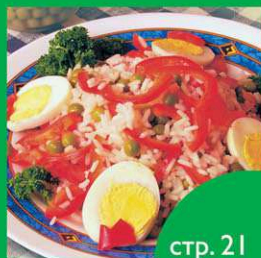
стр. 41



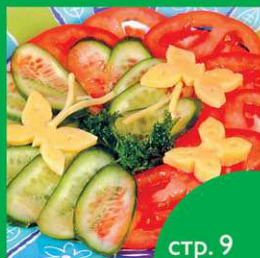
стр. 25



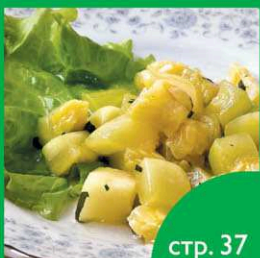
стр. 47



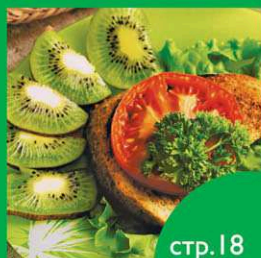
стр. 21



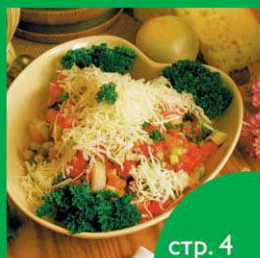
стр. 9



стр. 37



стр. 18



стр. 4