

ОЧЕНЬ ВКУСНО!

50

самых
лучших
рецептов



ГОТОВИМ
НА ПАРУ

Серия основана в 2004 году
Автор-составитель Л. Смирнова

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Г 68 **Готовим на пару** / Авт.-сост. Л. Смирнова. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2007. — 96 с — (50 самых лучших рецептов).

ISBN 5-17-037401-1 (ООО «АСТ»);
ISBN 978-985-16-0863-4 (ООО «Харвест»).

В книге содержатся многочисленные рецепты приготовления разнообразных блюд на пару. Приведены преимущества паровой кулинарии: исключаются жиры, сохраняются консистенция, естественный цвет, витамины и биологически активные вещества продуктов. Показано, что блюда приготовленные на пару, могут быть не только полезными, но вкусными и привлекательными на вид. Выделены категории людей, которым паровая кухня жизненно необходима.

Адресуется сторонникам здорового образа жизни.

УДК 641.5
ББК 36.997

ISBN 5-17-037401-1
(ООО «АСТ»)
ISBN 978-985-16-0863-4
(ООО «Харвест»)

© Подготовка и оформление.
«Харвест», 2006

ЧТО ДАЕТ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ ПАРОМ?

Не будет преувеличением сказать, что приготовление пищи на пару с недавних пор стало входить в моду. По крайней мере, факт, что паровая кухня находит все больше и больше поклонников, ее популярность растет. Этому способствует постоянно увеличивающееся число людей в разных странах мира, становящихся на путь здорового образа жизни. Наверняка всем известно то, что паровая кухня всегда считалась самой полезной для здоровья. И если раньше существовал стереотип, что приготовленные методом варки на пару блюда — не более чем элемент диет для людей с хроническими заболеваниями, то к началу нынешнего века взгляды людей на целесообразность бережного отношения к своему организму коренным образом изменились. Среди продвинутой части мирового населения и в самых элитных слоях общества стало немодно, например, увлекаться курением, вести сидячий образ жизни, не следить за своим рационом — актуальны занятия самыми разными видами спорта, грамотное сочетание работы и полноценного отдыха, свежий воздух и здоровое питание.

Таким образом, мы поговорим о паровой кухне в контексте здорового образа жизни, как об одном из элементов не только кулинарного искусства, но и жизненного принципа, даже, пожалуй, стиля жизни.

В чем конкретно заключается польза варки продуктов на пару? С одной стороны, это один из способов тепловой обработки, и он дает все плюсы, что и другие способы: варка, жаренье, тушение и т. д. С другой стороны, паровой способ позволяет избежать негативных последствий самого процесса термообработки. Какие же это последствия?

К примеру, разрушение витаминов, происходящее при кулинарной обработке свежих продуктов. Все знают, что, желая получить максимум витаминов, лучше употребить, к примеру, свежую морковь или капусту, чем эти же овощи в тушеном или вареном виде. Но в то же время варка на пару — очень деликатный способ тепловой обработки, при котором продукты подвергаются воздействию более низких температур, чем при

тушении и варке, жареньи или запекании. А это способствует тому, что в пище сохраняется намного больше витаминов и других биологически активных веществ. Желая витаминизироваться и не желая есть салат, предпочитая горячее блюдо, вы можете смело готовить его на пару.

Немаловажно и то, что при таком способе приготовления в еде отсутствует жир. На пару можно готовить низкокалорийные, легкоусвояемые блюда. Ведь в пароварку вам не нужно добавлять никакого жира. Конечно, кто-то попытается возразить, что жарить без масла тоже можно, но на практике это встречается крайне редко, поскольку для этого требуется специальная посуда или, на худой конец, слишком большая внимательность и быстроприготавливаемые продукты. В основном же мы жарим с добавлением животных или растительных жиров, отчего жареные блюда, как правило, высококалорийны.

Кстати, что вы думаете о румяной жареной корочке? Как бы часть людей ее ни любила, по большому счету, далеко не всем ее можно есть без вреда для здоровья! Некоторым категориям населения (маленьким детям, людям с заболеваниями органов пищеварения) именно из-за этой корочки жареное попросту очень и очень вредно. А вот паровая обработка отличается тем, что не приводит к образованию опасных для здоровья соединений — канцерогенов. Это может происходить только под влиянием высокой температуры при жареньи или запекании.

Готовить на пару полезнее, чем варить или тушить. Приготовление на пару выигрывает даже по сравнению с варкой и тушением, хотя температура во всех этих случаях, казалось бы, одинаково не поднимается выше 100 °С. Однако, что мы делаем, когда варим или тушим? Добавляем в продукты воду. А это означает, что в ней растворяются многие ценные для организма соединения: некоторые витамины, микроэлементы и другие вещества. А растворившись, они переходят в воду, в которой продукты варятся или тушатся, и потом остаются в этом отваре. Если в дальнейшем он не используется в пищу, полезные вещества не доходят до нашего организма. Даже если бульон не сливается, биологическая ценность вареных и тушеных блюд оказывается ниже, чем при использовании пара.

Многие полезные вещества, переходящие в отвар, в растворенном виде разрушаются быстрее.

Паровые блюда — это вкусно и красиво. При варке на пару продукты обрабатываются влажным жаром, в противоположность сухому жару в печи или духовке. Влажный жар способствует сохранению консистенции, естественного цвета и витаминов.

После обработки паром продукты почти не теряют свои натуральные форму и цвет, и еда получается не только по-настоящему вкусной, но и красивой, более аппетитной на вид. Возможно, среди наших читателей найдется скептик, который поспорит, что среди некоторых людей распространено мнение, будто приготовленные на пару блюда пресны и безвкусны. Но это на самом деле не так, хотя, вполне вероятно, с переходом на такую еду сначала она и будет казаться несколько непривычной. Некоторым людям может даже понадобиться какое-то время для привыкания, но в конце концов и они по достоинству оценят паровую кухню. К сожалению, пища современного человека слишком перегружена различными стимуляторами — усилителями вкуса и запаха. Но мы не замечаем этого, так как вкусовые и обонятельные рецепторы адаптируются к этому и становятся намного менее чувствительными. Если же ввести в свой рацион паровые блюда, т. е. более естественную пищу, то через одну-две недели такого питания уже можно почувствовать неповторимый вкус каждого продукта, не «перебиваемый» посторонними вкусами.

Всем известно, что пища, приготовленная на пару, сохраняет намного больше витаминов и питательных веществ, нежели приготовленная иначе. Скажете невкусно, а я скажу что даже очень вкусно. Помашем ручкой соли, перцу, всяким пищевым добавкам, жирам и вперед!

КОМУ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПАРОВЫЕ БЛЮДА

Диетологи утверждают, что пища, приготовленная на пару, нужна всем людям, которые заботятся о своем здоровье.

Но если здоровье в относительном порядке, с ним не связаны большие проблемы, то выбор стиля питания все равно остается за самим человеком. Насколько заботиться о своем здоровье — дело личное. Но иногда переходить на паровые блюда просто необходимо и даже жизненно важно. Речь идет о диете при различных заболеваниях.

В первую очередь это хронические болезни желудочно-кишечного тракта: гастрит, холецистит, гастродуоденит (заболевание двенадцатиперстной кишки), язвенная болезнь желудка и другие заболевания. Если врачи обнаруживают у человека одно из этих заболеваний, они обычно сразу же рекомендуют щадящее, диетическое питание. Для больных органов пищеварения самая подходящая кухня — не только привычные отварные продукты, но и блюда, сваренные на пару. Они так же не раздражают желудочно-кишечный тракт, как и вареная еда, и при этом сохраняют больше полезных веществ.

Чрезвычайно полезны блюда паровой кухни людям, страдающим заболеваниями сердечнососудистой системы. Например, при такой болезни, как атеросклероз, нужно понизить уровень холестерина в крови, а для этого исключить острые и жирные блюда. Ведь паровая пища — совершенно не жирная, а уж острота полностью зависит от наших манипуляций с приправами. Кстати, некоторые люди вообще не употребляют не только острые, но и вообще всякие приправы, а также соль. Кому-то кажется, что они только портят вкус натуральных продуктов, а кто-то сознательно отказался от «излишков вкусного» ради здорового образа жизни.

Если человеку поставлен диагноз, связанный с любыми нарушениями обмена веществ, если у него избыточный вес или аллергия — паровая кухня придет ему на помощь и в этих случаях.

Однако дело не только в болезнях. Рекомендации диетологов относятся и к вполне здоровым людям, особенно в некоторые определенные периоды жизни, когда организм человека больше нуждается в бережном отношении.

Например, для детей дошкольного возраста, и особенно до 2—3 лет, употребление мясных блюд в паровом виде является предпочтительным (паровые котлетки). И даже более

младшим, малышам-грудничкам, полезны в качестве прикорма различные пюре из приготовленных на пару овощей. Паровое питание рекомендуется не только детям, но и пожилым людям, и беременным женщинам. Но, возможно, человек не является ни тем, ни другим и ни третьим, но его организм часто подвергается воздействию неблагоприятных факторов. Возможно, его работа связана с перегрузками, частыми стрессами, он постоянно недосыпает или работает в ночную смену, ломая естественный для организма режим дня. Если организм работает с перегрузками, то, как правило, это в первую очередь отражается на состоянии нервной системы и уровне иммунитета. Перейти на более щадящий режим питания и, в частности, почаще включать в рацион паровые блюда в таком случае будет разумно и вполне целесообразно.

В ЧЕМ И КАК ГОТОВИТЬ НА ПАРУ?

Самое простое приспособление для готовки на пару — кастрюля с положенным наверх ситом, дуршлагом или решеткой. Вода в кастрюле закипает — и испаряющийся пар прогревает и доводит до готовности пищу. Так давным-давно готовили все хозяйки. Потом прогресс в этом направлении пошел семимильными, что называется, шагами. Придумали паровую корзину для продуктов, еще позже — пароварку, а потом — целую «коллекцию» самых разных устройств и видов пароварок.

На смену ситам и дуршлагам пришла паровая корзина. Это специальная вставка в виде емкости для продуктов с перфорированным дном. Она ставится на кастрюлю, как и в случае со старыми добрыми приспособлениями с дырками в дне. Потом изобрели электрические пароварки, и с этого момента кулинарной истории готовка на пару превратилась в намного более удобный и приятный процесс. Потому что современная пароварка — «умный», но при этом несложный прибор. В основании этого прибора находится емкость для воды, которая нагревается до состояния кипения примерно так же, как в электрическом чайнике, т. е. при помощи нагревательного

элемента. А поверх емкости для воды устанавливаются паровые корзины, которых, в зависимости от конструкции пароварки, может быть одна или несколько. Верхняя корзина закрывается крышкой. Вода в пароварке проходит полный цикл от закипания и испарения до конденсации, после которой собирается в специальный поддон. Туда же попадает и сок, стекающий с продуктов в процессе готовки.

Принцип варки на пару вроде бы совершенно не нов, если сравнивать современные приспособления с бабушкиными сложными конструкциями. Более того, весь этот экскурс наводит на крамольную мысль о том, что наиболее древний и сложный паровой прибор — самогонный аппарат. Там ведь тоже испаряется и конденсируется жидкость...

Но если говорить серьезно, не отступая от темы паровой варки исключительно с целью закуски, то мы приходим к выводу, что после пользования пароваркой любой человек способен оценить ее удобство и вряд ли добровольно заменит ее кастрюлей с кипятком и дуршлагом. Хотя, возможно, заменит микроволновой печкой. Дело в том, что в некоторых современных моделях микроволновок предусмотрена в том числе и функция варки продуктов на пару. Аналогично — с частью термопроцессоров и аэрогрилей. Эти агрегаты выберет себе в пользование человек, которому в обиходе для готовки собственноручно пароварки будет мало и понадобится более универсальный прибор. Однако, если продолжить тему достижений технического прогресса, мы дойдем до пароварок, которые по своему виду уже не имеют ничего общего с электрическими собратьями с тремя корзинами. Самые «навороченные» агрегаты для варки на пару вообще сродни, скорее, посудомоечным машинам, поскольку они относятся к встраиваемой кухонной технике. Приходилось сталкиваться с мнением знатоков техники и продвинутых домохозяек о том, что для встраиваемых пароварок было бы разумнее придумать другое название: очень уж непохожи на своих прародительниц эти сложные многофункциональные приборы стоимостью в несколько тысяч долларов, полностью автоматизирующие процесс приготовления пищи и недоступные «простому смертному» кулинару.

Итак, пароварка в самом общем смысле — это приспособление, предназначенное для приготовления пищи на пару.

Мы не будем много говорить о многофункциональных и универсальных агрегатах, остановимся в основном на приборах, которые изначально были задуманы и сконструированы специально для варки на пару. Именно электропароварки сегодня наиболее распространены, причем во всем мире.

ЗДОРОВАЯ ПИЩА ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ». О ПЛЮСАХ ПАРОВАРКИ

Если разобрать электропароварку на части — я не имею в виду гаечки и болтики, конечно, — то что мы увидим?

Внизу будет основание, или база. Это главная рабочая часть пароварки, в ней спрятана вся электрическая начинка. Базу мы подключаем к сети. В этой же части находится емкость для воды, которую доводит до кипения нагревательный элемент, преобразующая ее в источник пара. На боковой, а чаще на передней стороне основания располагается панель управления.

Над основанием располагаются паровые корзины. О них мы уже упоминали: это емкости с перфорированным дном, в которые надо класть то, что вы решили приготовить и съесть. Если паровых корзин несколько (а чаще всего их бывает все-таки 2—3), они устанавливаются одна над другой. Ну и есть еще крышка, чтобы закрыть верхнюю корзину. По правилам паровой кухни готовить надо под крышкой.

Имеется поддон для сбора конденсата воды и сока из продуктов. На некоторых моделях пароварок бывает даже несколько поддонов — их столько, сколько корзин, по отдельному поддону на каждую.

Купить электрическую пароварку — очень разумное решение для тех, кто решил отныне питаться здоровой пищей. Облегчить себе жизнь, пользуясь достижениями современной техники, — мечта любой женщины. А теперь поговорим, в чем конкретно будет проще и легче готовить.

Во-первых, самые современные модели пароварок, несмотря на простоту, все же многофункциональны. В них можно, например, простерилизовать детские бутылочки для молока. Справятся такие приборы и с быстрым разогревом еды или, наоборот, с ее размораживанием. Некоторые пароварки можно даже задействовать при консервировании продуктов!

Во-вторых, с пароваркой можно особо не тревожиться, что пока вы засмотрелись в сериал, детектив или на симпатичного соседа, ваша трапеза подгорит. Предположим, вы ушли за хлебом, а вся вода в емкости для воды испарилась. Кастрюля на плите уже горела бы, но пароварка выключается автоматически. То же самое будет, если вы установили на панели управления время приготовления еды на пару. Истекает установленное время — пароварка отключается, и готовка прекращается, пока вы сами не решите включить ее снова.

В-третьих, в большинстве случаев в пароварке можно одновременно приготовить несколько блюд — считайте, целый комплексный обед. И даже если продукты, из которых вы готовите, требуют разного времени варки — это не станет помехой. Главное — соблюдать следующий принцип. Блюдо, которое готовится долго, нужно поместить в самую нижнюю паровую корзину, а продукты более быстрого приготовления — в верхнюю. Тем не менее, готовить одновременно более чем на двух секциях пароварки бывает нецелесообразно: в третьей (самой верхней) секции пар будет недостаточно горячим для готовки. Повторим еще раз: для готовки. Если нужно просто разогреть продукты, то три и даже четыре секции пароварки вполне справятся с этим.

В-четвертых, пароварка удобна тем, что она легко моется. Ведь пища, которая готовится на пару, практически не прилипает ни ко дну паровой корзины, ни к ее стенкам.

В-пятых, в отличие от микроволновых печек, пароварка работает, не подвергая людей вокруг воздействию электромагнитного излучения. Процесс приготовления пищи в пароварке, если соблюдать правила техники безопасности, для здоровья совершенно безопасен.

В-шестых, пароварка поможет тем, кто не любит (а возможно, просто не научился) готовить. Для создания блюд на пару особых кулинарных навыков и рвения к процессу и не нужно. Ваше дело — поместить продукты в паровую корзину, в пароварке они приготовятся сами. Конечно, приложить минимальные усилия, хотя бы порезать ингредиенты блюда на части, придется все равно, но такое понятие, как «стоять у плиты», из вашей жизни точно исчезнет. Не меняя кардинально образ жизни, с помощью пароварки вы измените свой стиль питания — он станет более здоровым.

В-седьмых, в пароварках бывает так называемый режим отсрочки приготовления, весьма ценный для очень занятых людей. Если вы себя к ним причисляете, то еще при покупке агрегата стоит задаться вопросом, есть в данной модели упомянутый режим. Ищите такую пароварку, и тогда при всем своем напряженном графике и расписанном дне можно полноценно питаться, не топчась у плиты и не расслаиваясь в точках общепита.

Как пользоваться функцией отсрочки на практике? Уходя из дома, положить в пароварку нужные продукты, а затем установить время, по истечении которого пища должна начать готовиться. Например, вы ушли в 8 утра и установили время отсрочки на 10 часов — значит, в 18 часов пароварка включится и начнет готовить то, что вы в нее положили. Если вы придете немного позже или даже порядочно задержитесь, пароварка будет подогревать готовую пищу еще в течение нескольких часов после окончания приготовления.

В-восьмых, пароварка удобна тем, что от нее ничего не может загореться. Это бывает крайне важно не столько для вас лично, сколько для ближнего вашего. Простой пример: вы живете в общежитии. Иметь в комнате собственную электроплитку не разрешается из соображений пожарной безопасности. Но пароварка автоматически отключается, если в ней выкипает вода! Проблема же с отсутствием лишнего пространства решается, если купить маленькую, компактную пароварочку. Такие есть в продаже, нужно только поискать.

В-девятых, электропароварка — щадящий режим готовки еды. С ней не устанут ни ноги, ни спина у пожилого, больного или сильно уставшего человека. А для женщин, которые ждут ребенка, пароварка — просто находка: пока готовится здоровая пища, будущая мама может больше отдыхать и радоваться жизни. Это важно как для физического здоровья ребенка, так и для психологического комфорта. Кроме того, некоторые женщины подвержены во время беременности сильному токсикозу, и процессы жарки мяса, рыбы, даже варки супа могут стать настоящим испытанием. Для них любой запах пищи кажется неприятным до тошнотворности. Лучше не мучиться, а сделать доброе дело и приобрести пароварку. Кстати, при беременности желательно прекратить пользоваться микроволновой печью — источником очень вредного для будущего ребенка электромагнитного излучения.

Обладатели современных пароварок — счастливые люди, и им можно только позавидовать: ведь процесс приготовления вкусной и полезной пищи становится для них приятным. А это немаловажно. Многолетние наблюдения домохозяек и поваров, а в первую очередь — древние восточные учения типа фэн-шуй — говорят о благотворном влиянии на организм не всякой пищи, а только пищи, приготовлению которой сопутствовали положительные эмоции. В противном случае еда не только получается менее вкусной, но и, как считают китайские ученые, менее полезной. Доказано, например, что в такой пище даже разрушается намного больший процент витаминов, чем при готовке с любовью к процессу. Поэтому сделать приготовление пищи приятным — вовсе не такой уж каприз, как думают некоторые скептики.

СОВЕТЫ ПОКУПАЮЩИМ ПАРОВАРКУ

Вы идете в магазин бытовой техники. Вы полны решимости начать новую жизнь и уже знаете о пароварках достаточно, чтобы выделить их как вид из массы соковыжималок и блендеров без помощи спасительного ценника. Но на что нужно обратить внимание, выбирая пароварку?

На мощность. У большинства современных пароварок, предназначенных для домашнего пользования, мощность от 600 до 2000 ватт. От мощности зависит скорость приготовления продуктов. Хотя надо учесть и то, что на время приготовления влияют и другие параметры — например, объемы паровых корзин или особенности конструкции прибора.

Очень важный показатель — тип управления. Пароварки с механическим типом управления — это такие, время работы которых устанавливается с помощью переключателя-таймера, поворачиваемого на соответствующее количество делений. Включить пароварку и установить время приготовления можно очень быстро, буквально одним движением. Но попадаются пароварки с электронным типом управления. Они снабжены кнопочной панелью и небольшим табло, на котором отображаются выбранные режимы. Эти приборы более функциональны, чем с механическим типом управления. К примеру, на них можно установить отсрочку времени

приготовления (delay time) до 12 часов. Это удобно, если вы уходите из дома на несколько часов и хотите, чтобы еда начала готовиться непосредственно перед вашим возвращением. Такие модели пароварок обычно имеют еще и функцию поддержания еды в теплом состоянии (keep warm): после того как время приготовления истекло, они переходят в режим подогрева. Это значит, что к вашему приходу домой ужин не просто приготовится, но и не остынет. Однако чтобы их включить, требуется время и внимание. Для этого нужно не просто повернуть ручку, а несколько раз нажать на разные кнопки, не забывая следить за отображениями индикатора.

Какой тип управления более актуален для вас, зависит от того, как часто вы будете готовить на пару и как редко бывать дома. Если вы собираетесь пользоваться пароваркой часто, а функции отсрочки времени приготовления и поддержания в теплом состоянии вам не очень нужны, лучше предпочесть модель с механическим таймером.

Осмотрите отверстие для долива воды в процессе работы. Для нормальной работы пароварки ее нагревательный элемент должен быть погружен в воду полностью или, по крайней мере, наполовину. Когда вода выпарится и ее станет слишком мало, прибор автоматически отключится. Чтобы долить воду, придется сначала снять чаши (корзины) для продуктов, а для этого — выключить пароварку. Но существуют и такие модели, которые снабжены специальным отверстием для долива воды. Через него можно доливать воду даже тогда, когда пароварка работает, не снимая корзин. С другой стороны, без отверстия для долива воды можно и обойтись, если перед каждым использованием пароварки доливать воду до необходимого уровня. Тогда велика вероятность, что в процессе приготовления пищи этого делать не придется. Если же пароварка будет работать очень долго и вся вода успеет испариться, то все равно перед тем, как доливать новую порцию воды, придется опорожнить поддон, который до этого момента успеет наполниться. Временное отключение пароварки и снятие емкостей с продуктами все равно понадобится.

У некоторых моделей пароварок есть внешний индикатор уровня воды. Он позволяет всегда посмотреть, достаточно ли в пароварке воды, для этого не понадобится снимать паровые

корзины и прерывать процесс приготовления еды. Правда, наличие внешнего индикатора — не самая первая необходимость. Перед каждым использованием пароварки все равно рекомендуется доливать воду. Просто с индикатором будет удобнее, чем без индикатора.

Подумайте, сколько вам понадобится паровых корзин. Чаще всего попадаются варианты с двумя или тремя корзинами. Есть модели с одной паровой корзиной — например, «Braun FS10». Прикиньте, насколько велика ваша семья, кто из домочадцев будет есть паровые блюда, на сколько человек придется их готовить. Если не на очень много, то вполне хватит двух корзин для продуктов. Возможно, даже одной, если пароварка нужна, чтобы обеспечить диетическое питание только одному человеку, а остальные предпочитают питаться другой пищей. Если думаете готовить много разных блюд одновременно, пригодится пароварка с тремя паровыми корзинами. Но стоит иметь в виду, что при таком «одновременном кулинарном сеансе» на приготовление еды будет уходить больше времени. Чем больше заполняется пароварка, тем больше объем, который должен заполняться горячим паром, тем больше нужно нагревать воду, да и самой воды уж не меньше наливать потребуется, это точно.

В комплекте с пароваркой, как правило, продается и так называемая чаша для риса. На самом деле пусть название не вводит вас в заблуждение: в ней можно готовить не только рис, но и любую кашу, даже суп. Отверстий в дно такой чаши нет. В нее можно наливать воду, если нужно сварить на пару сухие продукты типа зерен злаков, чечевицы, фасоли. Чаша для риса помещается в основную чашу, и продукты готовятся за счет того, что пар нагревает воду, которой залита крупа. Если вы хотите готовить в пароварке блюда самой разнообразной консистенции, а не только вторые блюда — проверьте прибор на наличие чаши для риса.

Обратите внимание, какого объема паровые корзины. Современные пароварки, как правило, достаточно вместительны для того, чтобы приготовленных в них продуктов хватило на несколько человек. Важно, чтобы была не очень маленькая по объему чаша для риса — это зависит от того, сколько человек в вашей семье.

Если вы покупаете пароварку с двумя или тремя паровыми корзинами, обратите внимание на то, одинаковой ли они формы. У многих моделей паровые корзины отличаются по объему и, соответственно, имеют разный диаметр дна. Поэтому их можно вставлять одна в другую, благодаря чему пароварка занимает меньше места. Зато это неудобно при эксплуатации: вы не сможете поменять корзины местами, если вдруг увидите, что в одной из них продукты вот-вот будут готовы, а в верхней им еще вариться и вариться. При прочих равных показателях выбирайте пароварку с одинаковыми паровыми корзинами.

Пусть вас не вводит в заблуждение прозрачность паровой корзины.

На первый взгляд возникает иллюзия, что вы сможете наблюдать за тем, как готовится еда. Однако во время варки чапару стенки паровой корзины сильно запотевают, и без открывания крышки вы вряд ли увидите, что происходит внутри.

При покупке пароварки обратите особое внимание на высоту поддона. Если он слишком мелкий, в процессе приготовления вам придется сливать скапливающийся конденсат, чтобы поддон не переполнялся и его содержимое не попало на нагревательный элемент. Достаточная высота поддона — не менее 1,5–2 см, а лучше все 2,5 см. Желательно, чтобы поддон вашей пароварки (особенно неглубокий) имел ручки, за которые его можно держать. Иначе легко обжечься, сливая горячий бульон. Чем меньше высота поддона, тем полнее он будет в итоге и тем важнее наличие ручек.

У большинства моделей есть только один поддон, в который стекают сок с продуктов и конденсат пара со всех чаш. При одновременном приготовлении нескольких блюд продукты, находящиеся в нижней чаше, пропитаются соком продуктов из чаш, расположенных выше. Обычно больших проблем не возникает. Некоторые любят, чтобы овощи в процессе приготовления пропитывались мясным бульоном. Если же смешивание все же нежелательно, то продукты в верхней корзине можно поместить в чашу для риса. Существуют модели и с отдельным поддоном под каждую корзину. В этом случае плюс в том, что из содержимого этих поддонов можно приготовить несколько соусов, совершенно разных по вкусу. Правда, такие кулинарные изыски, как, например, три соуса

сразу, нужны не каждому, а к принципу несмешивания соков овощей и, например, мяса, многие относятся индифферентно. В этом случае пароварка с одним поддоном под все паровые корзины вполне подойдет.

Обычные электрические пароварки довольно доступны по цене. Например, одни из самых известных и дорогих марок "Braun" и «Tefal» выпускают пароварки стоимостью в две-три тысячи российских рублей. Если торговая марка фирмы-производителя — не критерий выбора, то на приобретение пароварки хватит и меньшей суммы. На потребительские свойства пароварок больше всего влияют конструктивные особенности каждой конкретной модели. Самые дешевые пароварки — это простые модели, которые можно купить за 700—900 рублей. У них вы не найдете функцию отсрочки времени приготовления и другие нюансы, но и среди этих приборов встречаются модели очень удачной конструкции. Однако если вы точно знаете, что часто пользоваться пароваркой не придется и она будет стоять на полке, лучше не тратить на нее вообще, а соорудить агрегат для варки на пару из имеющихся в наличии емкостей. К примеру, некоторые хозяйки прекрасно справлялись с варкой риса в плотно закрытой посуде, которую помещали на подставку в электрофритюрницу, заполняя ее на 1,5 см водой.

ЧТО МОЖНО ГОТОВИТЬ НА ПАРУ

Для паровой обработки годятся практически любые продукты. В пароварке можно приготовить блюда из мяса, рыбы, морепродуктов, яиц, овощей, в том числе из картофеля, круп. На пару получаются отличные пельмени и вареники, запеканки, фруктовые десерты и даже святая святых выпечки — торты.

Отчего такая универсальность? Для многих продуктов варка на пару — оптимальный способ приготовления из-за сохранения их пищевой ценности. Это мясо, рыба, овощи и фрукты, в которых остается больше витаминов и микроэлементов и которые отличаются насыщенным природным вкусом. Но иногда с точки зрения диетологии варка на пару не имеет преимуществ перед другими способами тепловой

обработки, просто готовить паровым способом легче. Яйца, каши или супы, приготовленные обычным способом, не становятся от этого менее полезными. Но в кастрюле что-то из продуктов может перевариться или подгореть, в пароварке же это исключено.

И только несколько продуктов готовить на пару не рекомендуется. Прежде всего это макаронные изделия, особенно из мягких сортов пшеницы. Крупы и макароны готовить в пароварке можно только в специальной чаше, в которую дополнительно наливается вода. В этом случае пар просто нагревает жидкость и продукты фактически варятся как обычно, только не в кипящей воде, а при температуре 75—85 °С. Впрочем, макаронные изделия при такой варке чаще всего сильно развариваются и слипаются.

Не варят в пароварке фасоль и горох, как и большинство видов бобовых. Не погружая в воду, эти слишком сухие продукты приготовить на пару трудно. В принципе, это возможно, но на доведение их до готовности уходит слишком много времени. Даже замоченную заранее фасоль в пароварке вы будете варить часа два-три, даже больше. При этом вам придется несколько раз добавлять в пароварку воду и опорожнять поддон, в котором будет собираться конденсат. Это дополнительные хлопоты, которые мало отличаются от слежения за фасолью, что варится в обычной кастрюле. При этом фасоль из кастрюли ничем не будет отличаться от фасоли из пароварки. То есть с бобовыми ситуация совершенно не та, что с овощами или мясом: готовить их на пару нецелесообразно.

Не подвергают паровой обработке продукты, из которых перед употреблением удаляют растворимые вещества. Речь идет о тех видах грибов, которые надо вымачивать или отваривать перед тем, как готовить, и о некоторых субпродуктах (например, почках), которые также перед употреблением отваривают в большом количестве воды.

А теперь коротко поговорим о правилах пользования пароваркой.

Прежде чем помещать продукты в пароварку, нужно дать воде закипеть. Поскольку вы варите, но не на воде, а на пару, то кипящая вода не должна соприкасаться с продуктами. Наполняя основание пароварки водой, убедитесь, что корзина как минимум на 2 см выше воды. Между поверхностью

воды и нижним краем пароварки должно быть расстояние не менее 2—3 см.

Всегда пользуйтесь большими кухонными перчатками, чтобы не обжечь руки паром, открывая крышку пароварки и конвертики из фольги.

Кладите продукты в один слой на каждый уровень пароварки. Рыбу, мясо или сочные продукты — на нижний уровень, чтобы с них не капала влага на продукты внизу.

РЕЦЕПТЫ ПАРОВЫХ БЛЮД

Пампушки по-сычуаньски — вместо хлеба

1 стакан муки, 20 г дрожжей, 1 чайная ложка пищевой соды.

Замесить в просторной посуде тесто из дрожжей, разведенных в теплой воде, и половины просеянной муки. Поставить его в теплое место на 2 ч, чтобы забродило. Тесто должно увеличиваться в объеме. Время от времени (достаточно 1—2 раза) поднимающееся тесто нужно осторожно обминать. Затем развести в небольшом количестве воды пищевую соду и влить раствор в тесто, после чего добавить остальную муку и снова замесить. Полученное тесто разрезать на кусочки приблизительно по 50 г весом и раскатать каждый кусочек на разделочной доске. Придать им форму шариков и оставить на некоторое время на столе — шарики должны «подойти». Затем положить их на решетку в один слой и отварить в пароварке или над кипящей в кастрюле водой. Готовые пампушки подают вместо хлеба к бульонам или как отдельное блюдо с соевым соусом.

СУПЫ И ПОХЛЕБКИ

Похлебка из красной чечевицы

На 3 порции: 1 стакан красной чечевицы, 3 стакана воды, 1/2 стакана сливок, горсть ржаных сухариков, немного зелени (укропа, петрушки), соль по вкусу.

В чашу для риса всыпать чечевицу, влить воду, посолить и готовить в пароварке 40—50 мин, пока не разварится чечевица. Затем добавить в похлебку сливки и порубленную зелень. Непосредственно перед употреблением всыпать сухарики.

Гороховый суп с крутонами

На 6 порций: 1/2 стакана гороха, 4 стакана воды, 3—4 картофелины среднего размера, 200 г говядины или свинины, 1 болгарский перец, 1 небольшая морковь, пучок зелени, 1/2 стакана сухариков-крутонов, соль по вкусу.

В чашу для риса всыпать горох, залить его водой (предварительно желательно замочить горох в воде на несколько часов). Туда же положить нарезанное кусочками мясо и поставить все на 30 мин в пароварку. Затем добавить нарезанный тонкими ломтиками картофель, натертую на крупной терке морковь, нарезанный перец, посолить (по желанию). Готовить в пароварке еще 30—40 мин. Когда суп будет готов, добавить в него нарезанную зелень и крутоны.

Суп-пюре из тыквы

На 6—8 порций: 1,2 кг тыквы, 3 картофелины, 4 столовые ложки сметаны, 2 литра куриного бульона, соль, перец, щепотка молотого мускатного ореха.

Тыкву и картофель почистить, нарезать кубиками и поместить в пароварку. Варить в течение 25 мин. За это время разогреть в кастрюле куриный бульон, затем из готовых картофеля и тыквы приготовить пюре, постепенно добавив в него сначала половину бульона, а потом размешав с остальным бульоном. Заправить сметаной, добавить мускатный орех, соль и перец. Подавать пюре следует в супнице или глубокой тарелке.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Картофель «Ринго»

500 г картофеля, 2 столовые ложки сливочного масла или 1/2 стакана сметаны, соль.

В пароварку налить 1 стакан воды. Смазать решетки растительным маслом, уложить нарезанный дольками картофель и готовить на пару в течение 25—30 мин. Посолить в конце варки или сразу после нее.

Подать на стол с маслом или сметаной.

Тыква отварная

365 г тыквы, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сухарей.

Тыкву очистить от кожицы, вынуть семена. Нарезать мякоть ломтиками и положить в пароварку. Варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Уложить кусочки готовой тыквы горкой и полить сверху растопленным сливочным маслом, смешанным с молотыми поджаренными сухарями.

Капуста на пару

Цветная или обычная белокочанная капуста — произвольное количество.

Если вы выбрали для приготовления блюда белокочанную капусту, то ее кочаны надо вымыть, очистить от тертых и увядших листьев и разрезать на крупные дольки. Если капуста цветная, ее нужно очистить от листьев. Варить капусту на пару, пока не станет мягкой. Затем вынуть, дать стечь воде и уложить на блюдо или в другую посуду.

Подавать на стол, полив сверху маслом или соусами, например сухарным, молочным, сметанным. Можно также посыпать рубленой (шинкованной) зеленью.

Цветная капуста на пару с сыром

Капуста, сыр — в произвольном количестве.

Капусту разделить на соцветия, положить в пароварку или дуршлаг над кипящей кастрюлей воды, закрыть крышкой. По прошествии 10—15 мин проверить готовность капусты вилкой. Доставать ее можно, если соцветия стали мягкими, а стебель остается слегка твердым. Выложить капусту на огнеупорный противень и посыпать сыром, а затем на 3 мин поместить в хорошо разогретую духовку.

Паровые овощи с маслом и травами

На 4 порции: 340 г капусты брокколи, 1 пучок зеленого лука, 1 очищенная красная луковица, 340 г стручков зеленого горошка, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка смеси измельченных трав: петрушки, тимьяна, шнитт-лука, эстрагона; по чуть-чуть лимонного сока, соли и черного перца.

Брокколи порезать на куски, красную луковицу — дольками, зеленый лук измельчить. Все овощи уложить в пароварочную корзину. Варить на пару до готовности 15—20 мин (10 мин спустя можно уже проверить готовность). Тем временем растопить масло и смешать его с травами, лимонным соком и приправами. Полить этим соусом овощи, перемешать и сразу подавать на стол.

Примечание: масла с травами можно сделать сразу много, а затем заморозить его для будущих нужд. Для этого надо положить нерастопленное масло в пленку и сформовать в виде «поленца», а потом завернуть в материю или пакет и положить в морозилку. От такого масла всегда можно отрезать нужный по величине кусок.

Паровой салат из укропа и сельдерея

На 6—8 порций: 400 г стеблей сельдерея, 3 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 1 чайная ложка сушеных приправ, перец, соль.

Овощи очистить, измельчить и поместить в пароварочную корзину. Резервуар пароварки наполнить водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для отваривания. Накрыть крышкой и варить 30 мин. Тем временем смешать растительное масло с уксусом, солью и перцем, сушеными приправами. Полученным соусом заправить охлажденные отваренные на пару овощи.

Подавать их рекомендуется охлажденными.

Восточный салат

300 г брокколи, 2 красных и 2 зеленых сладких перца, 2 помидора, 1 красная луковица, 1—2 столовые ложки

соевого соуса, 1—2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Овощи очистить, помыть и измельчить. Перцы порезать кусочками, с помидоров снять кожицу и порезать их на дольки. Затем все, кроме лука, по отдельности отварить на пару.

Луковицу очистить, нарезать тонкими полукольцами. Растительное масло смешать в стеклянной посуде с соевым соусом. Все овощи сложить в миску, заправить смесью растительного масла и соевого соуса, перемешать, поставить до подачи в холодильник.

При подаче на стол выложить в порционные тарелки, при необходимости подсолить.

Овощная паровая запеканка с сыром

На 2—3 порции: 150 г сыра, 1 яйцо, 1 небольшой кабачок, 1 баклажан, 1 сладкий перец, немного зелени (укропа, петрушки), соль по вкусу.

Овощи нарезать небольшими кубиками, вбить в них яйцо и добавить тертый сыр. Все перемешать, поместить в чашу для риса, накрыть сверху фольгой и готовить в пароварке 25—30 мин. После этого готовую запеканку посыпать измельченной зеленью.

Фаршированный кабачок

1 кабачок, мясной фарш, 2—3 луковицы.

Кабачок очистить от кожицы, разрезать пополам вдоль, а затем из каждой части вынуть мякоть и семена — так, чтобы получились две «лодочки». В каждую из этих частей положить мясной фарш, перемешанный с луком. Поместить все в пароварку и варить на пару, пока кабачок не станет мягким и не проварится фарш.

Рагу из моркови и красной рыбы

На 3 порции: 3 моркови средней величины, 1 маленькая головка лука, 1 помидор, 150 г красной рыбы (лучше семги), соль, черный перец, хмели-сунели по вкусу.

Морковь почистить, натереть на крупной терке. Помидор и красную рыбу нарезать, лук мелко порубить. Смешать

овощи и рыбу, поместить в чашу для риса и готовить в пароварке 35—45 мин. Приправы и соль (по вкусу) добавляются за 5 мин до готовности блюда.

Перец, фаршированный овощами

8 стручков сладкого перца, половина кочана белой капусты, 4 моркови, 8 луковиц, 20 г тертого сыра, 4—5 столовых ложек растительного масла, соль, укроп, зелень петрушки по вкусу.

Сначала приготовить фарш. Для этого очистить лук, морковь, капусту, затем нашинковать их тонкой соломкой. При желании можно обжарить смесь овощей в масле. Добавить в овощной фарш соль, черный молотый перец, а также мелко порубленную зелень петрушки и укропа. Все тщательно перемешать.

Стручки сладкого перца помыть, очистить от плодоножек, обрезав верхушки вместе со стеблем, вычистить изнутри семена. В получившиеся емкости положить овощной фарш. Фаршированные перцы уложить в паровую корзину и поместить в пароварку. Закрыть крышкой и готовить на пару 20 мин, после чего каждый стручок посыпать сверху тертым сыром и варить на пару до готовности (примерно 10 мин).

Артишоки на пару с соусом

На 4 порции: 8 средних артишоков со стеблем, 1 помидор, 1 небольшая луковица, $\frac{1}{2}$ зеленого стручка сладкого перца, 1 зубчик чеснока, сок 1 лимона, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 столовая ложка сухого белого вина, немного петрушки, соль и перец по вкусу.

Помидор очистить от кожицы и семян. Очистить артишоки, порезать их на 8 частей и приготовить на пару, полив соком лимона (в зависимости от размера, они готовятся 10—15 мин; артишок считается готовым, когда кончик ножа свободно входит в мякоть). Приготовить соус: все овощи промыть, порезать и пропустить через блендер. Добавить оливковое масло и вино, соль, перец по вкусу. Готовые артишоки полить полученным соусом и посыпать петрушкой.

Овощи на пару с кедровыми орешками

На 4 порции: 3—4 средние молодые моркови, 225 г зеленой фасоли, 225 г соцветий брокколи, 2 кабачка цуккини, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, 40 г кедровых орешков.

Цуккини, морковь и чеснок очистить и порезать. Морковь поместить в пароварку или металлическое сито, поставленное на кастрюлю с кипящей водой. Сверху накрыть крышкой и варить 10 мин. Затем добавить зеленую фасоль, брокколи и цуккини и все вместе готовить еще в течение 15—20 мин. Тем временем подавить чеснок (можно дном кастрюли), положить его в сковороду вместе с очищенными кедровыми орешками и обжаривать без добавления масла и жира 2—3 мин, помешивая, до золотистого цвета. Затем соединить орешки с чесноком и отваренными на пару овощами. Все перемешать.

Если сливочное масло заменить на растительное, это блюдо легко превращается в постное.

Фаршированные артишоки на пару

На 4 порции: 8 средних или 4 крупных артишока, сок $\frac{1}{2}$ лимона, зелень, подготовленный заранее фарш (по выбору).

Почистить артишоки, разрезать их так, чтобы получились «чашечки». Приготовить их на пару, полив соком лимона. Наполнить готовые «чашечки» фаршем, все посыпать зеленью. Чтобы верх фарша немного поджарился, можно поставить на 1—2 мин в духовку.

Фарш куриный: 1 куриная грудка, лук, чеснок, 1 яйцо, 1 столовая ложка мягкого нежирного творога, соль, перец, специи.

К прокрученному через мясорубку мясу из куриной грудки добавить порезанные лук и чеснок. На тефлоновую сковородку поместить 1 чайную ложку оливкового масла или немного обезжиренного куриного бульона и потушить куриный фарш. Затем добавить взбитое яйцо и творог. Полученной массой начинить артишоки и поставить в духовку, нагретую до 180 °С, на 10 мин. Непосредственно перед употреблением рекомендуется посыпать зеленью.

Фарш из креветок: 20 креветок, 6 шампиньонов, лук, чеснок, соль, специи, 1 столовая ложка обезжиренного творога, коньяк.

У креветок удалить кишечник, который портит вкус блюда (он располагается на спинке в виде черной ниточки). Поместить очищенные креветки на сковороду и быстро подрумянить на 1 чайной ложке оливкового масла или 1 столовой ложке рыбного бульона. Добавить очень мелко порубленные лук и чеснок, нарезанные ломтиками шампиньоны и тушить до готовности. После этого посолить, поперчить, добавить коньяк и поджечь. Дать успокоиться огню, а затем добавить творожную массу, перемешать и оставить фарш постоять. Полученной начинкой нафаршировать артишоки, сверху украсить зеленью.

Флан из лука-порей с «сурими»

На 4 порции: 3 стебля лука-порея (брать только белую часть), 12 палочек «сурими», 2 столовые ложки сметаны, 2 яйца, $\frac{1}{3}$ чайной ложки сливочного масла, петрушка, соль, перец по вкусу.

Лук нарезать кружочками, промыть и дать стечь воде, поместить в корзину для варки. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Варить на пару (как всегда, под крышкой) в течение 10 мин. Затем отваренный лук, а также сметану, яйца, соль и перец поместить в кухонный комбайн и перемешать до однородной массы. При этом продукты не должны измельчиться слишком сильно.

4 формочки из фаянса или специального стекла смазать маслом и в каждую положить полученную в кухонном комбайне массу. Сверху накрыть алюминиевой фольгой. Поставить формочки в корзину пароварки и, не забыв закрыть крышкой, готовить 30 мин. Готовое блюдо выложить на тарелку, украсить листиками зелени и любыми ягодами яркого (лучше всего — красного) цвета.

Подавать на стол в теплом виде.

Пита с паровой брокколи

1 столовая ложка оливкового масла, 400 г шампиньонов, 1 зубчик чеснока, 400 г брокколи, $\frac{2}{3}$ стакана сыра

рикотта, листики базилика по вкусу, 2 питы, 1/2 стакана томатного соуса.

Шампиньоны положить в сковороду вместе с чесноком и обжарить на оливковом масле до коричневого цвета грибов. Брокколи разделить на соцветия и сварить на пару. Когда станет мягкой, выложить брокколи в шампиньоны, перемешать, по желанию подсолить. В отдельной посуде смешать базилик, сыр рикотта (по вкусу можно добавить и немного соли). Питу разделить на половинки, распределить по ним начинку из брокколи с грибами, сверху выложить смесь сыра с базиликом. Полить все томатным соусом. При желании можно дальше запекать 8—10 мин в хорошо разогретой духовке, но можно употреблять и так, если чуть дольше с самого начала обжаривать грибы или отварить их.

Пряный кускус

1 луковица, стебель сельдерея, 2 красных сладких перца, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка тмина, 1 столовая ложка паприки, 2 зубчика чеснока, 2—2 1/2 стакана воды для тушения, 250 г кускуса, 3—3 1/2 стакана кипятка, 2 столовые ложки растительного масла.

Луковицу почистить, порезать и немного обжарить. Добавить красный перец и 1 порезанный стебель сельдерея. Перемешать с томатной пастой, тмином, паприкой и порубленным чесноком. Приправить, добавить воду и тушить. Тем временем положить в миску кускус, залить кипятком (лучше — кипящей водой), добавить растительное масло и немного соли. Дать постоять 5 мин, затем перемешать кускус с овощами и готовить на пару 7—8 мин.

Разрыхлить вилкой и подавать горячим.

Баклажаны, фаршированные овощами

170 г баклажанов, 1 маленькая луковица (или половина большой), 2—3 моркови, 10 яиц, 16 г корня петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, 32 г свежих помидоров, зубчик чеснока, перец по вкусу.

Для соуса: 2 чайные ложки сметаны, 1/2 чайной ложки муки, 1/2 стакана бульона или отвара, 1 чайная ложка томатного пюре.

Баклажаны разрезать вдоль на две части, удалить семена, посыпать солью и оставить на 10—15 мин, давая выделиться соку. Тем временем приготовить фарш: морковь, петрушку, репчатый лук нарезать соломкой и спассеровать на растительном масле, добавить жареные помидоры, мелко рубленый чеснок, перец, соль и довести до кипения. Затем в фарш добавить нарезанные ломтиками сваренные вкрутую яйца и хорошо перемешать. Баклажаны промыть, заполнить фаршем, положить в паровую корзину и отваривать на пару.

При подаче на стол можно полить приготовленным сметанно-томатным соусом либо подать его в отдельной посуде.

Патиссоны, фаршированные овощами

167 г патиссонов, 1 небольшая луковица, 1 небольшая морковь, 16 г корня петрушки, 1/2 столовой ложки томатного пюре, 1 1/2 столовой ложки растительного масла, 15 г зеленого лука, молотый черный перец, соль по вкусу, чеснок, 5 г сыра, 1—1 1/2 столовой ложки сметаны.

Патиссоны очистить от плодоножек, удалить часть мякоти и семена. Отварить на пару. Приготовить фарш: морковь, репчатый лук, корень петрушки нарезать соломкой и спассеровать на масле. Добавить томатное пюре, мелко нарезанный зеленый лук, мелко рубленый чеснок, перец, соль по вкусу, хорошо перемешать и прогреть на сковороде. Заполнить патиссоны фаршем так, чтоб он выступал горкой. Фаршированные патиссоны уложить в пароварку (при желании — на смазанный маслом противень), посыпать тертым сыром и на 2—3 мин поместить в пароварку (или горячую духовку), чтобы расплавился сыр.

Подавать, посыпав рубленой зеленью, можно со сметаной.

Перец, фаршированный мясом и рисом

10 стручков сладкого перца, 250 г мягкого мяса, 1/3 стакана риса, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Стручки сладкого перца очистить от плодоножек и семян, затем отварить 2—3 мин на пару (можно также на это время положить в кипящую подсоленную воду, а затем откинуть на дуршлаг или сито). Приготовить фарш: сырое мясо пропустить через мясорубку или мелко порубить, перемешать со сваренным рассыпчатым рисом, мелко нарезанным луком, добавить по вкусу соль, перец. Перцы охладить и заполнить фаршем. После этого положить их в 1—2 ряда в неглубокую посуду, можно добавить по вкусу специй, томат-пюре, чеснок и готовить на пару еще 30 мин. Если ваши домочадцы предпочитают употреблять это блюдо не в паровом виде, то фаршированные перцы нужно залить сметанным соусом, томатом-пюре или томатным соусом с чесноком и специями, а затем потушить в духовке (или на небольшом огне) 30—40 мин.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Такие перцы вкусны как в горячем, так и в холодном виде.

Шпинат

На 1 порцию: $\frac{1}{2}$ зубчика чеснока, 1 желток, 1 столовая ложка растительного масла, немного свежего или сухого тимьяна и розмарина, 150 г шпината, 50 г вареной ветчины, 2—3 помидора, несколько капель сока лимона, 50 г консервированных грибов, 1 чайная ложка натертого сыра, соль, перец, мускатный орех.

Подавить чеснок, смешать его с желтком, маслом и зеленью. Шпинат положить в огнеупорную форму, по желанию посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом. Затем поместить на 2 мин в пароварку. Грибы нарезать дольками, ветчину — соломкой, томаты разрезать пополам. Все это выложить на шпинат, сбрызнуть соком лимона, залить желточным соусом и посыпать сыром. Еще на 3 мин поставить в горячую духовку, чтобы расплавился сыр.

Брокколи с сыром

1 кочан брокколи (около 1 кг), 70 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, лимонный сок, соль.

Выбрать соцветия брокколи на тонких стеблях и срезать их с толстой кочерыжки, затем соцветия со стеблей обрезать. Надрезать стебли внизу, почистить их от кожуры и нарезать. Крупные соцветия разрезать продольно, положить в пароварку либо дуршлаг над кастрюлей с кипящей водой. Закрыть фольгой и выдерживать около 10 мин, чтобы сохранился зеленый цвет.

При подаче приправить солью, посыпать тертым сыром. Отдельно подать голландский соус.

Для соуса: размешать в посуде желтки с 2 столовыми ложками холодной воды. Добавить масло и, помешивая венчиком, прогреть до густоты сметаны, но не кипятить. По вкусу посолить и добавить лимонный сок.

Капуста кольраби на пару под соусом

1 кг капусты, 150 г сливочного масла, 100 г сухарей из белого хлеба, соль по вкусу, сок $\frac{1}{2}$ лимона.

Кольраби очистить от кожицы и зелени, помыть, порезать на небольшие кусочки и поместить в пароварку. Варить на пару около 15 мин. Затем вынуть, выложить на тарелку и полить сверху одним из соусов.

Сухарный соус: сухари обжарить на масле до темно-золотистого цвета, посолить, добавить лимонный сок и все хорошо перемешать.

Молочный соус: 2 стакана молока, 1 $\frac{1}{2}$ столовой ложки муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

Муку прогреть с маслом до кремового цвета, развести горячим кипяченым молоком и довести до кипения, помешивая (лучше деревянной ложкой). Посолить. Прокипятить на маленьком огне еще 5—7 мин, затем заправить яичным желтком и процедить.

Тыква фаршированная

Тыква, мягкое мясо, рис, репчатый лук, соль, перец по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Либо его предварительно отварить (на пару или в воде), либо измельчить еще сырое, а затем немного обжарить с жиром и луком. Отварить рис, добавить его к отварному или обжаренному мясному фаршу. Если фарш не обжаривали с луком, а делали его из вареного

мяса, то добавить лук. По вкусу можно посолить и поперчить. Все охладить, вбить сырые яйца, перемешать.

Тыкву разрезать на 2 или 4 части. Удалить семена и мякоть. Углубления овоща заполнить фаршем. Положить в корзину пароварки или на решетку над большой кастрюлей и готовить, пока тыква не станет мягкой. Можно отдельно подать сметанный или томатный соус.

Можно фаршировать тыкву и другими начинками: пшенной кашей с морковью, овощами в молочном соусе и пр.

Картофельный салат со спаржей, метой и апельсином

500 г молодого картофеля, 2 веточки мяты, 1 столовая ложка измельченной свежей мяты, цедра 1/2 апельсина, 200 г спаржи.

Положить молодой картофель в пароварку вместе с мятой и апельсиновой цедрой и варить на пару в течение 5—10 мин (почти до готовности). Добавить спаржу (аспарагус) и готовить в пароварке еще пару минут. Перемешать со свежей мятой, посолить, приправить по вкусу перцем.

Морковь с сельдереем на пару

5—6 средних очищенных морковок, 4 средних корешка сельдерея, 2 яблока, 1 зубчик чеснока, 1—2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль.

Морковь и корень сельдерея помыть, очистить, нарезать сельдерей соломкой. Яблоко очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Морковь и сельдерей варить по отдельности в пароварке до мягкости (около 10 мин). Затем морковь натереть на крупной терке, добавить сельдерей, яблоки, измельченный чеснок, посолить, заправить маслом, перемешать.

При подаче на стол выложить на порционные тарелки, украсить рубленой зеленью.

Макароны с овощами по-весеннему

На 4 порции: 225 г макарон, 1 столовая ложка оливкового масла, 3 столовые ложки измельченной свежей

петрушки, 2 столовые ложки тертого сыра пармезан, соль и перец по вкусу.

Для соуса: 1 кочан брокколи, разобранный на соцветия, 2 кабачка-цукини, порезанных тонкими колечками, 225 г спаржи, 125 г стручков зеленого горошка, 125 г замороженного зеленого горошка, 3 столовые ложки овощного бульона, 1 столовая ложка оливкового масла, 5 столовых ложек сливок, щепотка мускатного ореха.

Отварить макароны в большой кастрюле в кипящей соленой воде, добавив оливковое масло, в течение 8—10 мин откинуть на дуршлаг и высыпать назад в кастрюлю. Капусту брокколи, цукини, спаржу и стручки зеленого горошка отварить на пару (или в кастрюле с соленой водой). Как только овощи начнут становиться мягкими, окунуть их в холодную воду и дать постоять. Замороженный горошек отварить в кипящей воде в течение 3 минут, слить воду и промыть под холодной водой в дуршлаге. Масло и овощной бульон поместить в сковороду, поставить на огонь и положить все овощи, кроме спаржи. Перемешать, стараясь не помять овощи, лучше всего деревянной ложкой. Добавить в овощи сливки, дать прогреться, приправить по вкусу солью, перцем и мускатным орехом. После этого макароны переложить на подогретое блюдо и перемешать с порезанной петрушкой, а сверху полить соус и посыпать тертым пармезаном. На пармезане разложить спаржу.

Подавать блюдо горячим.

Паровой картофель с ветчиной

6 картофелин, 200 г ветчины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, красный молотый перец, соль.

Почистить лук и порезать его полукольцами. Измельчить чеснок. Ветчину нарезать широкими тонкими ломтиками. Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Уложить ветчину и картофель в решетку-пароварку рядами, пересыпая луком и чесноком, посолить, поперчить. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой. Варить картофель на пару около 30 мин, плотно закрыв фольгой. Положить кушанье на блюдо, выложенное листьями салата, посыпать зеленью петрушки, гарнировать свежими овощами, маслинами.

Кнедли картофельные с грибами

5 средних картофелин, 150—200 г свежих грибов, 1 яйцо, 1 столовая ложка муки, 1½ столовой ложки растительного масла, ½ столовой ложки панировочных сухарей, ½ луковицы, 150 г белого хлеба, перец, соль.

Грибы нарезать и сварить в небольшом количестве воды. Лук нарезать кружочками и поджарить до светло-золотистого цвета. Намочить белый хлеб в воде или молоке, отжать. Отваренные грибы (без жидкости), нарезанный репчатый лук и отжатый белый хлеб пропустить через мясорубку, растереть, добавить соль и перец. Если начинка слишком жидкая, добавить панировочные сухари.

Приготовить картофельное тесто: очищенный сырой картофель натереть на терке или в шинковке, сок слить, добавить муку, яйцо, соль и замесить тесто.

Сформовать кнедли с грибной начинкой. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить кнедли, готовить на пару 30—35 мин.

Перед подачей на стол полить растопленным маслом.

Кнедли со сливами

4 средние картофелины, 4 столовые ложки муки, 1 яйцо, 200 г свежих слив, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Очищенный сырой картофель натереть на терке или в шинковке, сок слить, добавить муку, яйцо, соль и замесить тесто, как для вареников. Из теста сформовать шарики и зафаршировать каждый из них сливой без косточки, предварительно обкатанной в сахаре. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить кнедли, готовить на пару 30—35 мин.

Перед подачей на стол полить растопленным маслом.

Рататуй паровой

3 штуки сладкого перца (1 красный, 1 желтый и 1 зеленый), 100 г соцветий цветной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1 помидор, 2 столовые

ложки рубленой зелени (базилика, розмарина, тимьяна), 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 3—4 столовые ложки растительного масла, соль.

Сладкий перец и морковь порезать соломкой, помидор — кубиками, а луковицы — полукольцами. Чеснок растереть с солью. Решетку-пароварку выстлать смазанной растительным маслом фольгой. Выложить в нее перец, лук, капусту, морковь, чеснок и готовить на пару около 5 мин. Добавить помидоры, базилик, розмарин, тимьян и варить еще 5 мин на пару, подсолить по вкусу. Выложить в глубокое блюдо, полить маслом, перемешать, поставить на 10 мин в теплое место.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Овощи в молочном соусе

2 желтых сладких перца, 1 молодой кабачок, 2—3 помидора, 1 луковица, 100 г стручковой фасоли, 200 г мангольда, соль.

Для соуса: 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1½ стакана молока, лимонная кислота, соль.

Подготовленные перцы, кабачок, помидоры, лук нарезать. Фасоль отварить и нарезать кусочками. Мангольд перебрать, промыть, мелко порубить. Овощи по отдельности или вперемешку, партиями сварить на пару, используя пароварку любого типа. Разогреть фасоль. В кипящую воду рекомендуется добавить набор любых пряных трав. Для соуса масло растереть с мукой, постепенно ввести горячее молоко. Добавить лимонную кислоту, соль, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Горячие овощи переложить в глубокое блюдо, залить соусом, оставить в теплом месте на 10 мин.

При подаче на стол по желанию подсолить.

Цеппелины с творогом по-литовски

500 г картофеля (5 картофелин средней величины), 200 г творога, 2 столовые ложки жира.

Для соуса: 20 г шпика, 1 луковица, 1—2 столовые ложки сметаны, соль.

$\frac{2}{3}$ всего картофеля (сырого и очищенного) натереть, отжать сок через марлю, добавить вареный картофель, посолить и перемешать. Из приготовленной массы сделать продолговатые цеппелины, начинить их творогом. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить цеппелины, готовить на пару 30—35 мин. Приготовить соус: поджарить на сале лук и добавить сметану. Залить соусом цеппелины и ненадолго поместить в духовой шкаф.

Подать в горячем виде.

Шарики картофельные, фаршированные шпиком

500 г картофеля, $\frac{1}{3}$ стакана муки, 1 яйцо, 100 г свиного сала, 2—3 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, специи, соль.

Сырой картофель очистить, натереть на терке или шинковке и слегка отжать. Всыпать просеянную пшеничную муку, положить яйца, посолить и тщательно размешать. Полученную массу разделить на круглые лепешки, на середину каждой положить фарш. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить шарики, готовить на пару 20—25 мин. Готовые изделия поджарить в масле или подрумянить в духовке.

Для приготовления фарша свиное сало или шпик нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный репчатый лук, черный молотый перец и соль, тщательно перемешать.

Пельмени картофельные со сметаной

1 кг картофеля, 2 столовые ложки муки, 4 столовые ложки сметаны, 1 яйцо, 200 г мясного фарша, соль.

Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке или в шинковке, хорошо отжать, добавить муку, соль и тщательно перемешать. Картофельную массу разделить на небольшие лепешки, положить на середину каждой из них мясной фарш и соединить края. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить пельмени, готовить на пару 30—35 мин.

Перед подачей на стол полить растопленным маслом или сметаной.

Пельмени картофельные со шпиком

7 средних картофелин, $\frac{1}{2}$ столовой ложки пшеничной или овсяной муки, 1 яйцо, 1 луковица, 100 г шпика, 1 $\frac{1}{2}$ столовой ложки сметаны, перец, жир, соль.

Натертый сырой картофель слегка отжать и смешать с овсяной или пшеничной мукой и яйцом, посолить. Массу разделить на круглые лепешки, на середину каждой из них положить фарш, приготовленный из смеси шпика, нарезанного мелкими кубиками, мелко нарубленного лука, молотого перца и соли. Лепешки сложить пополам, придав им форму полумесяца. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить пельмени, готовить на пару 30—35 мин.

Перед подачей на стол полить сметаной.

Вареники картофельные

4 среднего размера картофелины, 3 столовые ложки муки, 1 яйцо, 5 среднего размера яблок, 3 столовые ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 чайная ложка корицы, 5 столовых ложек мелкого изюма, 2 столовые ложки сливочного масла.

Картофель отварить в кожуре, очистить и охладить, натереть на терке, добавить муку, яйца, соль и замесить тесто. Сразу же раскатать из него лепешки толщиной 5 мм и величиной с тарелку. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, смешать с сахаром, сметаной, корицей и изюмом. Картофельные лепешки смазать размягченным маслом, завернуть в них яблочную начинку, придав форму вареника. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить вареники, готовить на пару 20—25 мин.

Готовые вареники посыпать сахарной пудрой и подать со сметаной.

Вареники картофельные с капустой

5 средних картофелин, 1 яйцо, 2 столовые ложки муки.

Для фарша: $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 100 г капусты, 50 г домашней ветчины, перец, соль по вкусу.

Отваренный в кожуре картофель очистить, измельчить с помощью блендера, шинковки или миксера. Добавить яйцо, муку

и мешать, пока не получится мягкое тесто, которое отстает от рук. Приготовить фарш, измельчив капусту и ветчину с помощью шинковки или блендера. Манную крупу поджарить на слабом огне, помешивая, чтобы не пригорела. Когда крупа подрумянится, влить тонкой струйкой кипящую подсоленную воду в таком количестве, чтобы получилась густая каша, охладить ее и смешать с капустно-ветчинной смесью, добавив перец. Картофельное тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см и стаканом вырезать из него кружочки. Уложив в центр каждого фарш, соединить края и защипать. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить вареники, готовить на пару 20—25 мин.

Готовые вареники подать со сметаной.

Вареники картофельные с птичьими потрохами

5 средних картофелин, 1 яйцо, 2 стакана муки.

Для фарша: 1/2 стакана манной крупы, 100 г потрохов птицы, перец, соль по вкусу.

Отваренный в кожуре картофель очистить, измельчить с помощью блендера, шинковки или миксера. Добавить яйцо, муку и мешать, пока не получится мягкое тесто, которое отстает от рук. Приготовить фарш путем измельчения потрохов курицы, утки или гуся с помощью миксера или блендера. Манную крупу поджарить на слабом огне, помешивая, чтобы не пригорела. Когда крупа подрумянится, влить тонкой струйкой кипящую подсоленную воду в таком количестве, чтобы получилась густая каша, охладить ее и смешать с потрохами, добавив перец. Картофельное тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм и стаканом вырезать из него кружочки. Положив в центр каждого фарш, соединить края и защипать. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить вареники, готовить на пару 25—30 мин.

Готовые вареники подать со сметаной.

Галушки картофельные

5 средних картофелин, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки натертого сыра, перец, соль по вкусу.

Отваренный в мундире картофель очистить, измельчить с помощью шинковки или блендера или пропустить через мясорубку. Добавить столовую ложку масла, яйца, муку, часть натертого сыра, молотый перец, соль, все тщательно перемешать. Готовую массу разделить на галушки. В пароварку влить стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить галушки, готовить на пару 15—20 мин. Готовые галушки переложить в глубокую сковороду, посыпать оставшимся натертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и поставить на несколько минут в духовку.

Клецки из картофеля с крахмалом и гренками

7—8 средних картофелин, 170 г крахмала, 2 небольших яйца, 1 стакан горячей воды, гренки из 2—3 булочек, соль.

Очистить накануне сваренный в мундире картофель, натереть его на мелкой терке или в шинковке, посолить, смешать с крахмалом, яйцами, добавить горячую воду, все тщательно перемешать до образования упругой массы. Руки посыпать мукой и сформовать клецки диаметром 5—6 см. В середину клецек положить гренки. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить клецки, готовить на пару 15—20 мин. Клецки можно использовать в качестве гарнира к мясным блюдам, дикой или домашней птице.

Клецки картофельные по-немецки

4 средние картофелины, 1 стакан манной крупы, 2 ломтика белого хлеба, 2 столовые ложки маргарина, 4 стакана молока, соль.

Очищенный картофель натереть на терке или в шинковке и отжать. Картофель переложить в миску, разрыхлить, посолить. Приготовить гренки: ломтики белого хлеба нарезать на кубики и обжарить. На молоке сварить манную крупу, смешать ее с картофельной массой. Руки смочить в холодной воде и вымесить тесто, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Руки снова смочить в воде и вылепить клецки, наполнив их гренками. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить

клецки, готовить на пару 30—35 мин. Клецки можно использовать как гарнир к мясным блюдам, дикой или домашней птице.

Клецки картофельные по-чешски

10 средних сырых картофелин, 3—4 штуки вареного картофеля, 20 г белого хлеба, 1 столовая ложка маргарина, 1 столовая ложка натертого хрена, соль.

Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке или в шинковке и отжать сок. Очищенный вареный картофель измельчить подобным же образом. Смешать картофельные массы, добавить хрен, соль и осевший на дно крахмал из отжатого сока. Чтобы масса клецок была эластичной, обдать ее кипятком. Слегка смоченными руками сформовать круглые клецки диаметром 6 см, внутрь положить обжаренные ломтики белого хлеба. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить клецки, готовить на пару 25—30 мин.

Подать со сметаной или маслом.

Клецки картофельные по-эстонски

10 средних картофелин, 1 стакан ячневой крупы, 75 г шпика, 1 луковица, соль.

Сырой очищенный картофель натереть на терке и отжать, добавить приготовленную из ячневой муки кашу, мелко нарезанный шпик, посолить. Все тщательно перемешать и из полученной массы сформовать круглые клецки. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить клецки, готовить на пару 30—35 мин. Клецки можно использовать в качестве гарнира к мясным блюдам, дикой или домашней птице.

Клецки картофельные с грибами по-петербургски

5 средних картофелин, 3 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса, соль.
Для фарша: 40 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла.

Натертый сырой картофель отжать, добавить соль и разделить в виде лепешек. На них положить грибной фарш, сформовать клецки продолговатой формы и слегка обжарить. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить клецки, готовить на пару 20—25 мин.

Для фарша: сухие грибы замочить в холодной воде на 2—3 ч, затем их промыть, отварить и обжарить с нашинкованным луком.

КАШИ И БЛЮДА ИЗ РИСА

Овсянка с кукурузой

На 2—3 порции: 1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан замороженных зерен сладкой кукурузы, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль по вкусу.

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в чашу для варки риса, влить воду и 1 стакан молока, перемешать, поставить в пароварку на 30 мин. Когда из содержимого приготовится каша, добавить в нее еще 1 стакан молока.

Ячневая каша с мясом и грибами

На 2 порции: $\frac{1}{2}$ стакана ячневой крупы, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, $1\frac{1}{2}$ стакана свежих нарезанных шампиньонов, 100 г нежирного мясного фарша, соль по вкусу.

Крупу, воду, шампиньоны, мясной фарш поместить в чашу для риса и хорошо перемешать. Посолить по вкусу. Готовить в пароварке 40—50 мин.

Гречка с артишоками

На 4 порции: 1 стакан гречневой крупы, 4 небольших артишока, 3 маленькие луковицы, 3 стакана воды, сок 1 лимона, соль, 1 чайная ложка оливкового масла.

Почистить артишоки, разрезать их на 8 частей. Готовить на пару, полив соком лимона (можно также отваривать в подсоленной воде с соком лимона) до готовности. Отварить гречку.

В разогретой сковородке припустить мелко нарезанный лук с 1 чайной ложкой оливкового масла, затем добавить артишоки и в последнюю очередь — рассыпчатую гречку. Хорошо перемешать.

Вместо гречки можно взять рис, другую крупу по вкусу.

Вареный на пару рис

Перебранный и тщательно вымытый рис всыпать в кастрюлю с большим количеством кипящей воды и варить, помешивая, до полуготовности. После этого рис переложить при помощи дуршлага в специальную решетку-пароварку, на дно которой уложено влажное хлопчатобумажное полотенце. Поставить пароварку на кастрюлю с бурно кипящей водой и варить на пару до готовности.

Приготовленный таким способом рис — прекрасная основа для смешанных салатов, сытный гарнир к блюдам из мяса, рыбы, овощей, одно из составляющих начинки для пирогов, фаршированных овощей, а также основной ингредиент для многих десертных кушаний.

Изысканный рис

2 стакана риса, 2 столовые ложки сахарного песка, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка измельченных ядер кедровых орехов, 2 нарезанные кубиками моркови, 1 столовая ложка изюма (без косточек), 8 штук чернослива (без косточек).

Рис промыть и сварить на пару (см. предыдущий рецепт). Фольгу смазать растительным маслом, уложить на дно решетки-пароварки. Рис смешать с изюмом, сахарным песком и сливочным маслом, выложить на фольгу в пароварку пластом толщиной примерно 2 см. Сверху разместить морковь, перемешанную с измельченными ядрами орехов, и слегка придавить. Затем снова положить слой риса, слой моркови и т. д. Верхний слой должен быть из риса, на него поместить чернослив. Варить на пару 30 мин. Затем дать рису несколько остыть и аккуратно выложить из пароварки.

Подавать в теплом виде.

Паровой рис по-индийски (Сада чавал)

На 3—4 порции: 2 стакана риса.

Залить рис небольшим количеством воды, закрыть кастрюлю, поместить ее в другую кастрюлю большего размера с небольшим количеством воды. Когда эта вода начнет кипеть, вся кастрюля с рисом будет находиться в облаке пара. В итоге рис получится мягким и рассыпчатым, а зерна останутся целыми.

Затем поставить эту кастрюлю на перфорированную подставку в пяти-шестилитровой кастрюле, заполненной водой на 2,5 см, и готовить 40—50 мин.

Индийский рис на пару

1 неполный (190 г) стакан риса басмати или другого длиннозерного белого риса, $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{3}{4}$ стакана кипятка, 1 чайная ложка соли, по желанию — 1—2 столовые ложки топленого или сливочного масла.

Промыть рис в холодной воде, замочить его на 10 мин, затем дать воде стечь в течение 15—20 мин. Положить рис в литровую кастрюлю, залить кипящей водой, добавить соль, половину топленого или сливочного масла, перемешать. Плотно закрыть толстой алюминиевой фольгой или надежной крышкой. Поставить кастрюлю с рисом в пароварку или в большую кастрюлю с водой на перфорированную подставку-треножник. Воды под подставкой должно быть не меньше 1,5 см. Доведя воду в пароварке до кипения, сразу же убавить огонь. Закрывать паровую кастрюлю. Рис должен медленно вариться над кипящей водой в течение 35—45 мин в зависимости от желаемой степени мягкости. После этого снять рис с огня, добавить в него оставшееся топленое или сливочное масло и осторожно взрыхлить вилкой.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Мясные рулетики

В тонкие кусочки мяса (отбитые) положить начинку из лука и грибов, свернуть рулетиком, проткнуть зубочисткой и сварить на пару до готовности.

Салат «Нега»

300 г мяса, 2 средние картофелины, 60 г листьев салата, 3 помидора, 3 огурца, 160 г майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 3 столовые ложки растительного масла, сахар, соль, перец, уксус по вкусу.

Мясо отварить, картофель очистить и сварить в пароварке. Очистить и промыть огурцы и листья салата. Все составные части блюда мелко порезать, смешать с майонезом, выложить на тарелку и украсить ломтиками помидоров и огурцов. Вместо майонеза можно приготовить соус провансаль: сырой яичный желток растереть с горчицей, добавить оливковое или рафинированное подсолнечное масло и приправить уксусом и сахаром по вкусу.

Капуста, фаршированная свиной

500 г свиного фарша, 1 банка консервированных водяных каштанов (чили́м), 1 столовая ложка соевого соуса, 2 столовые ложки устричного соуса, 1 большой кусок имбиря, 4 пера зеленого лука, 8 капустных листьев, соль и перец по вкусу.

Перемешать фарш с порезанными каштанами, соевым и устричным соусами, тертым имбирем, порезанным зеленым луком, солью и перцем. С кочана молодой зеленой капусты снять 4 листика и наполнить каждый фаршем. Накрыть другим листом и готовить на пару 10—15 мин. Подавать можно с рисом, обжаренным с овощами, и сладким соусом чили.

Курица, приготовленная на пару

На 3—4 порции: 1 курица, 3—4 луковицы, 2 моркови, 2 репы, 1 1/2 штуки цветной капусты, 1 стебель сельдерея, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 столовая ложка растительного масла, 2 чашки бульона или воды, соль и перец.

Обработать тушку курицы и нарезать на мелкие кусочки. Посолить, поперчить. Лук и другие овощи нарезать тонкими ломтиками, нарубить сельдерея. Сложить все в кастрюлю для варки на пару — куски курицы и овощи чередующимися слоями. Залить водой или бульоном, добавить растительное масло

и соевый соус. Поставить все это в другую кастрюлю с водой и готовить на пару 2 ч, пока мясо курицы не станет мягким.

Курица ароматная

На 1 порцию: 240 г курицы, 30 г свиного сала, 1 чайная ложка соевого соуса, 1 чайная ложка рисовой водки, 13 г имбиря, 13 г репчатого лука, 10 г укропа, 10 г петрушки, 10 г крахмала, 5 г адзиномото, 5 г кунжутного масла, по 1 г гвоздики, бадьяна, корицы, душистого перца, незаправленный бульон, соль.

Обработанную курицу жарят во фритюре до образования коричневой корочки, после чего ее кладут в глиняную миску, добавляют крупно нарезанные имбирь и репчатый лук, адзиномото, гвоздику, корицу, бадьян, перец, петрушку, укроп, соль, вливают незаправленный бульон и варят на пару до готовности. Для приготовления соуса бульон, оставшийся после варки курицы, процеживают над сковородой, добавляют адзиномото, доводят до кипения, снимают пену и, вращая сковороду слева направо, струйкой вливают крахмал, разведенный водой в соотношении 1:2. Курицу укладывают тушкой на блюдо и поливают соусом.

Паровая курица по-восточному

1 жирная молодая курица, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Выпотрошенную и вымытую курицу опустить в кастрюлю с кипящей водой и довести до кипения, чтобы устранить специфический запах. Вынуть птицу, разрезать на крупные куски, переложить в пароварку, посолить и варить на пару 1 ч. Сменить в пароварке воду, вскипятить и снова варить куски курицы на пару еще 1 ч. Когда курица станет мягкой, нарезать на куски, выложить в миску, поперчить. Посыпать рубленым зеленым луком, гарнировать тушеным в сметане картофелем.

Фаршированные перцы

На 3 порции: 6 крупных сладких перцев, 1 морковь, 1 головка лука, 200 г мясного фарша, 1 стакан отваренного риса, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке или мелко порезать. Лук измельчить, соединить с морковью и все вместе перемешать с фаршем и рисом. Перцы надрезать, удалить из них семена и начинить полученной массой. Поместить в пароварку на 30—40 мин.

Манты по-узбекски

На 4 порции (по 3 штуки в каждой): 440 г баранины, 45 г бараньего сала, 6—7 луковиц, 2 стакана муки.

Баранину и лук мелко порубить, заправить солью и перцем. Из крутого теста раскатать тонкие лепешки (края лепешки должны быть раскатаны тоньше, чем середина). На середину лепешки положить фарш, а поверх фарша — кусочек сала и зашипать края, придавая изделию круглую форму. Манты отварить на пару, в паровом котле или пароварке, плотно закрыв крышку. Время приготовления — 45 мин.

При подаче на стол полить мясным бульоном, посыпать рубленой зеленью. Можно отдельно подать сметану или кислое молоко.

Фаршированная курица на пару

На 1 кг массы курицы: 200 г черствой булки, 200 г вареного окорока, ливер 1 курицы, 1 зубчик чеснока, рубленая петрушка, 2 яйца, 1 маленький кочан капусты, 2 моркови, 2 репы, 2 картофелины, 1 веточка сельдерея, 1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики, соль, перец по вкусу.

Тонко нарезать ливер (печень, сердце, желудок) и окорок. Истолочь булку. Нарезать петрушку и чеснок. Смешать все вместе с рублеными яйцами, посолить, поперчить. Нафаршировать этой смесью курицу и зашить. В скороварке вскипятить подсоленную воду вместе с овощами, сельдереем и луковичей. Положить туда курицу. Закрыть кастрюлю и варить курицу 25 мин.

Подавать курицу на блюде, обложив овощами.

Фарш предварительно вынуть и разложить по тарелкам отдельно.

Курица по-итальянски с помидорами и тимьяном

На 4 порции: 1 кубик куриного бульона, 4 столовые ложки томатного кетчупа, 4 куриные грудки, соль, черный перец, 4 веточки свежего тимьяна или 4 щепотки сухого, 115 г маленьких помидоров, по $\frac{1}{2}$ стручка желтого и красного перца, очищенного от семян и порезанного, 2—3 средние моркови.

Растворить кубик в $\frac{1}{3}$ стакана кипятка, перемешать с кетчупом. Вырезать 4 крупных куса фольги, чтобы завернуть курицу в просторные конверты. Положить по куриной грудке на каждый кусок фольги и залить томатной смесью. Приправить. Добавить по веточке тимьяна и плотно закрепить края. Овощи положить в отдельный конверт, закрепить и готовить на пару в течение 25 мин.

Это блюдо прекрасно получается и с эстрагоном. Овощи на пару обладают приятным, сильным ароматом: если найдется молодая морковь — лучше использовать ее, она и в подготовке не нуждается.

Курица на пару с грибами, шпинатом и сыром

4 куриные грудки, сыр, 1/2 луковицы, 160 г грибов, пучок шпината, белое вино.

Мелко нарезать лук, слегка обжарить в смеси сливочного и растительного масла. Добавить грибы и готовить еще 2—3 мин. Затем добавить 2 горсти нашинкованного шпината и немного белого вина. Приправить и готовить до очень мягкого состояния. В куриных грудках сделать надрезы, наполнить их получившейся начинкой и добавить кусочки сыра (tallegio, например). Каждую грудку завернуть в фольгу и готовить на пару 15—20 мин.

Сочные паровые манты

500 г муки, 500 г постного свиного фарша, 4 столовые ложки соевого соуса, 1/2 столовой ложки рисового вина, $\frac{1}{2}$ столовой ложки рубленого имбиря, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара, 1/2 стакана кунжутного масла, 1/2 столовой ложки вкусовой приправы, соль.

Смешать свинину с соевым соусом, рисовым вином, имбирем, вкусовой приправой, солью, и сахаром. Размешивать в одном направлении, пока масса не дойдет до пастообразного состояния. Добавить кунжутное масло и хорошо перемешать. Влить постепенно 250 мл холодной воды в муку и замесить тесто. Дать постоять. Выложить на посыпанную мукой доску и месить, пока тесто не станет гладким и эластичным. Еще раз вымесить тесто, раскатать в жгут и порезать на кусочки по 15 г. Раскатать кусочки в шарики, а затем в кружочки (от 7 до 8 см) так, чтобы центр был немного толще, чем края. Выложить в центр кружочков по 20 г фарша и защипать края в 18 складок. Разместить манты на пар на 5 мин при интенсивном кипении. Снять с пара и подавать на стол.

Манты по-южносибирски

2 стакана пшеничной муки, 1 маленькое яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана воды, соль.

Для фарша: 500 г мяса (жирной баранины), 3—4 луковицы, 50 г курдючного сала, 6 столовых ложек сметаны, 3—4 столовые ложки масла, перец и соль по вкусу.

Муку насыпать на стол, сделать в ней воронку, влить туда воду, яйцо, добавить соль и замесить крутое тесто. Готовое тесто накрыть и дать ему постоять около 30 мин. Баранину порубить кусочками величиной с горошину, мелко нашинковать лук, добавить красный молотый перец, соль, хорошо перемешать. Нарезать мелкими кубиками курдючное сало. Из приготовленного теста раскатать скалкой большую и очень тонкую лепешку, нарезать квадраты 10x10 см, положить на каждый квадрат теста по 1 столовой ложке фарша и кубик сала, соединить кончики квадрата по диагонали и защипать углы так, чтобы манты приобрели продолговатую форму. Крышки паровой кастрюли (касканы) смазать маслом, уложить на них манты, сбрызнуть холодной водой и варить на пару 45 мин. Выложить на блюдо, осторожно снимая манты металлической лопаточкой, смазать сверху маслом.

Подать на стол в мясном бульоне.

Манты с тыквой

500 г пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана воды, 1 чайная ложка соли.

Для начинки: 800 г тыквы, 250 г курдючного сала, 3 луковицы, соль, молотый черный перец.

Приготовить начинку: очистить тыкву, нарезать мелкими кубиками, добавить измельченное курдючное сало, слегка обжаренный нашинкованный лук, молотый черный перец, соль, все хорошо перемешать.

Из муки, воды и соли замесить крутое тесто, накрыть его влажным полотенцем и оставить для набухания на 30—40 мин, после чего снова вымесить. Раскатать тесто тонкими полосками, отделить от полоски кусочек весом около 20 г, обвалить его в муке, чтобы тесто стало более крутым, раскатать в тонкий кружок (края должны быть несколько тоньше середины). На середину положить начинку из тыквы и курдючного сала с луком (около 40 г), края теста завернуть со всех сторон и защипать. Подготовленные манты уложить на смазанные жиром решетки касканов, установленные над котлами с кипящей водой (или бульоном), сверху плотно закрыть крышкой и варить на пару до тех пор, пока тесто не станет сухим и перестанет прилипать к рукам (около 30—35 мин). Манты выложить на блюдо, полить сантаном — мясным бульоном, заправленным уксусом и поджаренным на масле красным молотым перцем. Можно посыпать молотым черным перцем. Манты особенно хороши со сметаной.

Антрекот со спаржей

1 кг антрекота, 750 г спаржи, чуть меньше $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, перец и соль по вкусу.

Для соуса: 200 г сливочного масла, 4 сырых желтка, 1 чайная ложка перца-горошка, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, соль, кайенский перец, сок $\frac{1}{2}$ лимона.

Спаржу очистить от чешуек, начиная с верхушек, снять верхние жесткие слои, отрезать нижнюю волокнистую часть стеблей и связать спаржу снопиком по 5—8 стеблей. Поставить снопики в кастрюлю, залить кипятком, не покрывая верхушек (они варятся на пару) и сварить на слабом огне. Готовую спаржу выложить на сито, дать стечь воде и поставить в теплое место.

Приготовить соус следующим образом. Растолочь перец, залить столовым уксусом и варить, закрыв крышкой, пока не выкипит весь уксус, после чего залить перец холодной водой

(2 столовые ложки), положить сырые желтки и маленькие кусочки сливочного масла, размешать и варить на водяной бане, пока соус не загустеет (как хорошая сметана). Загустевший соус процедить, посолить и добавить в него лимонный сок.

Готовый антрекот нарезать тонкими ломтиками (по 3 ломтика на порцию) и выложить на блюдо вместе со спаржей, уложенной букетом, и небольшим количеством мясного сока. Соус из сливочного масла подавать отдельно, в соуснике.

Если соус во время приготовления свернется, его можно восстановить с помощью холодной воды. В миску с холодной водой (1—2 столовые ложки) положить ложку свернувшегося соуса, хорошо размешать и, добавляя понемногу свернувшийся соус, непрерывно мешать его деревянной ложкой, пока соус не станет готовым к употреблению.

Манты из кислого теста

500 г муки, 20 г дрожжей, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки соли.

Для фарша: 1 кг мяса, 1 яйцо, 2—3 луковицы, соль и перец по вкусу.

Замесить дрожжевое тесто. Разделить его на кусочки, скатать в шарики и, придавив ладонями, сделать тонкие лепешечки. В каждую положить фарш и оформить манты в виде ватрушек: прищипав края теста, оставить в середине отверстие величиной примерно 2—3 см. Изделие отварить на смазанных жиром ярусах паровой кастрюли в течение 35—40 мин.

Приготовление фарша: баранину вместе с говядиной пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить лук, нашинкованный кольцами, вбить яйцо, посыпать солью и перцем, хорошенько перемешать.

Готовые манты подать на стол в тарелочках по 4 штуки на порцию, капнув на открытую часть виноградным уксусом.

Манты по-андижански

500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 1/2 стакана воды.

Для фарша: 1 кг жирной баранины, 6—7 средних луковиц, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.

Из жирной баранины сделать фарш, добавить рубленый лук, соль, перец, яйцо и хорошенько перемешать. Замесить крутое тесто, скатать в шар, дать расстояться под влажной салфеткой минут 10—15. Затем разделить тесто на куски по 150 г, скатать в шарики с апельсин, при помощи короткой скалки раскатать в сочни с пирожковую тарелку толщиной в 3 мм. На каждый положить горсть (примерно 250—300 г) фарша и оформить манты относительно больших размеров яйцевидной или шарообразной формы. Ярусы паровой кастрюли обильно смазать жиром, уложить на них манты так, чтобы не прикасались друг к другу, и варить на пару в течение 1 ч. Готовое блюдо положить в тарелки по 1 штуке на порцию, залить мясным (костным) бульоном, посыпать черным молотым перцем. Отдельно подать кислое молоко или виноградный уксус.

Манты с редькой

500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 1/2 стакана воды.

Для фарша: 300 г баранины, 300 г говядины, 100 г курдючного сала, 7 средних луковиц, 1—2 редьки, 1/2 стакана соленого раствора, 1 чайная ложка красного молотого перца.

Замесить тесто. Для фарша равное количество баранины и говядины пропустить через мясорубку с крупной решеткой или нарезать мелкими кусочками (кубиками по 0,5х0,5 см), смешать в нашинкованным или рубленым луком, добавить в фарш редьку. Для этого очищенную редьку нарезать кружочками толщиной в 0,5 см, отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками 0,5х0,5 см. Редьку смешать с фаршем, заправить перцем и соленым раствором (2 чайные ложки соли на полстакана воды). Приготовленное тесто тонко раскатать, нарезать квадратиками по 10х10 см, на каждый квадратик положить горсть мясного фарша с вареной редькой и оформить манты четырехугольной формы. Варить на пару в течение 35—40 мин. Подать на блюде несколько порций вместе по 4—6 штук на порцию, полив сливочным маслом.

Манты с картофелем

500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Для начинки: 1 кг картофеля, 4—5 луковиц, 200 г топленого масла или 200 г курдючного сала или 300 г шкварок от него, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка перца.

Замесить тесто. Очистить и промыть картофель, нашинковать соломкой или нарезать кубиками по 0,5х0,5 см. Добавить топленое масло, мелко нарезанные кубики бараньего сала (или шкварки от него), заправить солью и молотым черным перцем. На основе этой начинки приготовить манты. Варить на пару 30—35 мин.

Подать по 4 штуки на порцию. Можно полить сметаной или топленным сливочным маслом.

Манты по-таджикски

3 стакана муки, 1 чайная ложка дрожжей, 600 г мякоти баранины, 70 г курдючного сала, 2 нашинкованные луковицы, черный молотый перец, соль.

Развести дрожжи теплой водой (примерно 1 стакан воды), добавить просеянную муку. Посолить, вымесить тесто и оставить для брожения примерно на 2 ч. Затем тестр разделить на кусочки по 30 г и раскатать из них тонкие лепешки (с утолщенной серединой). Баранину и курдючное сало пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить мелко нашинкованный лук, посолить, поперчить и перемешать. На каждую лепешку положить фарш, защипать края к середине, придавая мантам круглую форму. Отварить на пару около 30—40 мин.

Подать с кислым молоком, сметаной или сливочным маслом.

Манты с тыквой и бараниной

3 стакана муки, 2 яйца, вода, 500 г тыквы, 2—3 нашинкованные луковицы, 20 г курдючного сала, 200 г жирной баранины, черный молотый перец, соль.

Из муки, яиц, соли, воды (около 1 стакана) замесить в посуде крутое тесто и оставить на 30 мин. Лук обжарить на ско-

вороде с курдючным салом. Баранину пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Очищенную тыкву нарезать маленькими кубиками, добавить измельченную баранину, обжаренный лук, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Тесто раскатать в очень тонкую лепешку, нарезать ее на квадраты (по 10 см). На каждый квадрат положить по 1—2 столовые ложки начинки. Соединить кончики квадрата и защипать углы. Уложить манты в один слой на решетку-пароварку. Вскипятить в кастрюле воду, установить решетку с мантами, сбрызнуть водой, закрыть фольгой и варить на пару около 40 мин. Готовые манты выложить в пиалу, в соуснике подать сметану.

Манты по-казахски

2 стакана муки, 500 г творога, 1—2 яйца, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сахарного песка, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, ванильный сахар, соль.

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито. Добавить сахарный песок, ванильный сахар, яйца, соль и тщательно перемешать. Из муки, соли и стакана воды замесить крутое тесто. Прикрыть его влажной салфеткой и дать постоять 40 мин. Из теста скатать колбаску толщиной 3 см и разрезать на кусочки (по 20—30 г). Раскатать их очень тонко, положить в центр творожную начинку и защипать края. Подготовленные манты сложить в один слой на решетку-пароварку. Укрепить ее над кастрюлей с кипящей водой, прикрыть фольгой и варить манты на пару 20—30 мин.

При подаче на стол готовые манты выложить на блюдо и полить сметаной или растопленным маслом.

Пудинг из отварной курицы

600 г отварного мяса курицы, 1 стакан вареного риса, 1 яйцо, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Мясо курицы отделить от костей и пропустить 2 раза через мясорубку. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымесить и ввести взбитые

в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 мин. Подавать с любыми отварными овощами.

Рекомендуется при хроническом колите и энтероколите.

Котлеты паровые из птицы

4 филе курицы или индейки, 150 г шампиньонов, 1 стакан белого сухого вина, 1 стакан мясного бульона, $\frac{1}{2}$ стакана густых сливок, 1 лимон, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла, молотый красный перец, соль по вкусу.

Филе слегка отбить, припустить в смеси бульона с вином 10—15 мин. Добавить соль, нарезанные шампиньоны, масло и довести до готовности. Бульон, оставшийся после припускания, уварить на небольшом огне до половины объема, ввести в него сливки, молотый перец. Все довести до кипения. Готовые котлеты уложить на блюдо, сверху выложить грибы и ломтики лимона. Полить соусом. В качестве гарнира хорош рассыпчатый рис или картофельное пюре, а как украшение — веточка зелени.

Мясные котлеты для маленьких детей

50 г мяса без пленок и жира (предпочтительнее костяк), 15 г булки, 1 чайная ложка холодной воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки (2 г) растопленного масла.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить размоченную в воде (без корочек) и выжатую булку, пропустить через мясорубку вторично. Подсолить по вкусу. Добавить очень холодную воду и масло. Очень хорошо вымесить массу, лучше деревянной ложкой; масса должна быть нежной и ровной. Выложить полученный фарш на доску, смоченную водой, разделить его на две части. Из каждой части сделать котлетки, придав им круглую или продолговатую форму. Поместить их в пароварку и отваривать на пару по 5 мин на одной стороне, 5 мин на другой. Можно также на 5 мин после пароварки поставить их в духовку. Без пароварки на пару котлеты готовят так. Положить котлеты в небольшую кастрюлю без

ручек, полить бульоном, накрыть крышкой, поставить в другую кастрюлю, наполовину наполненную кипятком. Держать в духовке 30 мин.

Подавать с овощным пюре или же в виде пудинга.

Примечание. Жареные котлеты детям можно давать только после 1 года, так как при поджаривании их в масле образуется корочка, которая трудно переваривается. Предпочтительнее делать котлеты детям на пару.

Котлеты рубленые паровые

На 1 порцию: 75 г телятины, 20 г пшеничного хлеба, 1 столовая ложка молока.

Для соуса: 80 г бульона, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла или сливок, $\frac{1}{2}$ чайной ложки муки, лимонный сок, соль, перец.

Из мякоти лопатки, шеи, из мягких кусков и обрезков, полученных при обработке, приготовить котлетную массу. Разделить ее на биточки или котлеты без панировки. Изделия уложить в смазанный маслом сотейник и, добавив немного бульона, припустить в течение 15—20 мин. Готовые котлеты вынуть, а из бульона, в котором они припускались, и подсушенной муки приготовить белый соус, заправив его маслом, лимонным соком и солью, процедить. В соус можно добавить нарезанные ломтиками вареные шампиньоны (10 г на порцию).

При подаче на стол котлеты полить соусом. Гарнировать рассыпчатой рисовой кашей, зеленым горошком, стручками фасоли, цветной или брюссельской капустой в масле. Можно подать с овощным сложным гарниром.

Котлеты паровые под молочным соусом

150 г мяса (нежирная говядина), 2 ломтика белого хлеба, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 1 столовая ложка муки, 4 картофелины, 1 столовая ложка сливочного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Мясо освободить от пленок и сухожилий, промыть, мелко нарезать, добавить намоченный в воде белый хлеб и трижды пропустить все через мясорубку. В полученную массу вбить яйцо, положить соль, хорошо взбить, разделить на 3 равные

части, придать им форму котлеты и сварить на паровой решетке под крышкой. Готовые котлеты переложить на порционную сковороду, смазанную маслом. Вокруг котлеты выложить картофельное пюре, полить все молочным соусом и слегка запечь в духовке.

Подавать на стол на горячей сковороде, полив котлеты растопленным сливочным маслом и посыпав зеленью.

Паровые котлеты для больного желудка

Взять желудок свежезаколотого животного (свиньи или коровы), хорошо промыть, вывернуть и подержать в теплой воде. Снять слизистую оболочку, затем отварить его в течение 5 мин и пропустить через мясорубку. Добавить мясо и сделать фарш. Сформовать котлеты и приготовить их на пару.

Употреблять по 2—3 котлеты в день натощак в течение 10 дней. После котлет нельзя есть и пить 2 ч.

Котлеты паровые на овощной подушке

150 г говядины, $\frac{1}{2}$ средней луковицы, 50 г окары, $\frac{1}{2}$ средней моркови, 50 г соевого молока, перец, соль, специи.

Для овощной подушки: 400 г свежей капусты, 1 средняя морковь, 1 большая луковица.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с окарой и сырыми овощами, постепенно влить соевое молоко, добавить соль, перец, специи, приправы. Перемешать. В форму или сковороду уложить тонким слоем нашинкованные овощи так, чтобы дно было полностью покрыто. На овощи положить котлеты из подготовленного фарша, сверху — тонкий слой овощей, чтобы котлеты были покрыты. Подлить соевое молоко, чтобы дно посуды было покрыто, закрыть форму крышкой и поставить в жарочный шкаф на 25—30 мин (при 180—200 °С).

Котлеты из телятины

400 г мягкой телятины, 100 г белого батона без корок, соль.

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить в посуде с размягченным в воде и отжатым

хлебом, посолить, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты. Выложить их в один ряд на решетку-пароварку, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 мин на пару.

При подаче на стол выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром.

Рекомендуется при язвенной болезни.

Котлеты из мяса индейки

400 г мяса индейки, 1 стакан отваренного риса, 1 яйцо, $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана молока, молотая корица, соль.

Мясо индейки пропустить через мясорубку. Сваренный рис смешать в посуде с мясным фаршем. Посолить, добавить яйцо, корицу, немного молока, хорошо выбить и сформовать котлеты. Выложить их в один слой на решетку-пароварку. Поместить на кастрюлю с кипящей водой. Варить на пару до готовности около 25 мин.

При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать макаронами.

Рекомендуется при острых и хронических заболеваниях кишечника.

Цеппелины с мясом

500 г картофеля, 160 г свинины, 1 небольшая луковица, 50 г шпика, соль по вкусу.

250 г сырого очищенного картофеля натереть на терке или в шинковке. Столько же картофеля отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку. Все посолить, смешать и разделить в форме лепешек. Приготовить фарш из вареного мяса и поджаренного лука, посолить, разложить на лепешки, свернуть их пирожками. Уложить цеппелины на решетки пароварки, смазанные растительным маслом. Готовить на пару 30—35 мин.

Подать с жареным шпиком.

Цеппелины по-польски

1500 г картофеля, 350 г говядины, 1 луковица, 100 г шпика, соль, перец, маргарин или масло.

Половину порции картофеля очистить и натереть в сыром виде, другую половину сварить в мундире, очистить и тоже натереть. Оба вида как следует перемешать, посолить. Отварное или жареное мясо мелко нарезать. Лук слегка обжарить, смешать с мясом. Начинку приправить солью и перцем. Из картофельной массы приготовить колбаски длиной примерно 6—8 см, наполнив их начинкой. Решетки пароварки смазать растительным маслом, уложить изделия, готовить на пару 30—35 мин. К цеппелинам подать жареный пшик.

Фрикадельки паровые по-гуандунски

500 г мякоти свинины, 300 г куриного филе, 1 белок яйца, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 чайная ложка водки, 1 чайная ложка растительного масла, молотый имбирь, веточки укропа, зеленый горошек, соль.

Мякоть свинины зачистить от сухожилий и жира, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с куриным филе. В миску с измельченной массой влить соевый соус, водку, растительное масло, добавить белок яйца, молотый имбирь, соль, все тщательно перемешать. Из полученного фарша сделать небольшие шарики. Сварить фрикадельки на пару до готовности. Горячие фрикадельки выложить в подогретые тарелки, украсить зеленым горошком и веточками укропа.

Тефтели по-тайски

700 г свиного фарша, 1 стакан мелко нарезанных овощей, 1 столовая ложка измельченной смеси чеснока и корня имбиря, 1 яйцо, 1 столовая ложка муки, черный молотый перец, соль.

В миске смешать мясо, чеснок с корнем имбиря, яйцо, муку, очень мелко нарезанные овощи, посолить и поперчить. Из полученной смеси сформовать шарики, отварить их на пару и оставить в холодильнике для последующего использования. Перед подачей отварить их в бульоне или обвалять в панировочных сухарях и обжарить до золотистого цвета. Выложить на порционные тарелки, залить любым соусом к мясу, гарнировать макаронами, острым зеленым и красным перчиком.

Корейские поу-за

500 г муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3 столовые ложки сливочного масла, 400 г жирной баранины, 2 луковицы, веточка петрушки, молотый красный перец, соль.

Баранину и репчатый лук пропустить через мясорубку с мелкочаеистой насадкой. Заправить молотым перцем, солью и тщательно перемешать. Замесить пресное крутое тесто из муки с водой. Раскатать на присыпанной мукой поверхности пласт теста толщиной около 3 мм и вырезать кружки (6—8 см). Положить в центр каждого кружка фарш. Защипать поу-за, уложить одним слоем на решетку пароварки и варить на пару около 20 мин.

При подаче на стол поместить в пиалу, полить растопленным маслом, сметаной, украсить зеленью.

Пельмени со свининой и капустой

500 г муки, 250 г свинины, 150 г капусты, 70 г зеленого лука, по 1 столовой ложке водки и растительного масла, приправа с глютаматом натрия, имбирь, соль.

Приготовить фарш из свинины. Вымыть и мелко нашинковать капусту. Добавить приправу с глютаматом натрия, мелко нашинкованный зеленый лук, молотый имбирь, водку, масло. В миске смешать все с мясом и посолить по вкусу. В посуду с мукой влить кипяток так, чтобы она по консистенции напоминала хлопья снега. Когда масса немного остынет, замесить крутое тесто. Из него скатать шарики и раскатать их в блинчики. Завернуть в них начинку, слепить пельмени. Варить на пару при сильном нагреве около 20 мин.

При подаче на стол выложить готовые пельмени в пиалы и подать с соевым или томатным соусом.

Пельмени с бараниной

500 г муки, 500 г мякоти баранины, 1 столовая ложка молотого имбиря, 1 столовая ложка сахарного песка, 2 столовые ложки растительного масла, 2 мелко рубленые луковицы, 100 г соевого соуса, молотый душистый перец, соль.

Вымыть баранину и мелко-мелко порубить. Выложить в миску, добавить молотый душистый перец, соль, сахарный песок, растительное масло, перемешать в одном направлении. Положить нарубленный лук, имбирь, снова осторожно перемешать. Начинка для пельменей готова. Замесить крутое тесто, смешав муку с кипящей водой (около 1 стакана), охладить. Раскатать в тонкий блин на присыпанной мукой поверхности. Вырезать 60 кружков, обвалять их в муке. Завернуть в них начинку. Варить на пару при сильном нагреве 20 мин.

Подавать на стол в горячем виде с мясным бульоном, приправив соевым соусом.

Клецки картофельные с мясом

6 средних картофелин, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 стакана сметаны, соль.

Для фарша: 200 г говядины, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Очищенный сырой картофель натереть на терке или в шинковке, отжать, добавить муку, соль и перемешать. Из полученной массы приготовить клецки и начинить их фаршем. В пароварку налить 1 стакан воды, решетку смазать растительным маслом, уложить клецки, готовить на пару 30—35 мин. Готовые клецки слегка обжарить или запечь в духовке.

Для приготовления фарша: говядину пропустить через мясорубку, обжарить вместе с репчатым нашинкованным луком, добавить мелко нарезанное вареное яйцо, соль, перец.

Кускус с бараниной и овощами (североафриканское блюдо)

На 4 порции: 450 г филе баранины, 1 луковица, 2 крупных помидора, 1/2 столовой ложки веточек шафрана, 1 тыква или патиссон (примерно 350 г), порезанная пополам и очищенная от кожуры и семян; 2 маленькие репки, 2 моркови, 175 г белокочанной капусты, 1 цуккини, 1 банка (410 г) нута (турецкого гороха), 1 банка (410 г) консервированных артишоков,

2 столовые ложки пасты хариссы (см. Примечания), 3 столовые ложки свежего порезанного кориандра, 225 г кускуса, 3 столовые ложки растопленного сливочного масла.

Баранину нарезать кусочками. Лук мелко порезать. Помидоры очистить от кожуры и порезать. Турецкий горох слить и порезать пополам. Порезать артишоки.

Положить баранину в большую кастрюлю с луком и помидорами. Залить водой (примерно 450 мл), чтобы она полностью покрывала продукты. Довести до кипения и добавить шафран. Приправить солью и черным перцем. Снизить огонь и тушить, накрыв крышкой, 1 ч. Нарезать тыкву или патиссон, репку и морковь на равные кусочки. Крупно нарезать капусту, цуккини.

Добавить морковь и репку в кастрюлю, готовить еще 20 мин. Затем добавить тыкву, капусту и цуккини, готовить 10—15 мин, пока мясо и овощи не станут мягкими. Добавить артишоки и турецкий горох, варить 5 мин. Добавить хариссу и кориандр, приправить по вкусу.

Положить кускус в миску, залить кипящей водой, чтобы она покрывала кускус полностью. Оставить на 5 мин, чтобы вода впиталась. Затем накрыть дуршлаг или пароварку чистым полотенцем, поставить на кастрюлю, где медленно тушится овощной гуляш, и готовить на пару 6—8 мин.

Вернуть кускус в миску, влить растопленное масло, приправить. Вилкой перемешать с маслом и разрыхлить кускус. По тарелкам разложить горячий кускус, сверху горкой положить гуляш и подавать на стол.

Примечания:

1. Для вегетарианцев заменить баранину равным количеством овощей.

2. Харисса — очень жгучая паста из красных чили, чеснока, семян кориандра и тмина. Ее можно купить в специализированных магазинах в банках в разделе специй.

Зразы, фаршированные омлетом

600 г мякоти говядины, 100 г белого батона без корок, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 - 2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 3—4 столовые ложки молока, соль.

Хлеб замочить в молоке и отжать. Мясо пропустить через мясорубку. Из мяса, хлеба и 1 столовой ложки сливочного масла приготовить фарш. Яйца хорошо взбить, смешать с молоком, вылить на смазанную растительным маслом сковороду и на пару довести до готовности. Омлет охладить и изрубить. Из мясного фарша сделать 8 круглых лепешек. На середину каждой положить омлет, края соединить. Поместить зразы в один слой на решетку-пароварку, разместить ее на кастрюле с кипящей водой. Варить на пару около 30 минут.

Подавать с маслом или молочным соусом.

Рекомендуется при язвенной болезни.

Азиатские «мешочки»

1 1/2 стакана муки, 20 г дрожжей, вода, 200 г свинины, 200 г белокочанной капусты, 40 г зеленого лука, 1—2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки растительного масла, несколько листьев китайской капусты, молотый имбирь, соль.

Муку просеять, замесить дрожжевое тесто, добавив $\frac{3}{4}$ стакана воды. Поставить его в теплое место на 4 ч. Готовое тесто скатать в «колбаску» и нарезать на кусочки по 20 г. Каждый кусочек раскатать в лепешку.

Для начинки: мякоть свинины нарезать на кусочки и пропустить 2 раза через мясорубку. Добавить мелко нарубленную белокочанную капусту, молотый имбирь, мелко нарезанный зеленый лук, влить соевый соус, растительное масло, посолить и тщательно перемешать. На каждую лепешку выложить начинку, смочить водой края, закрутить их вокруг начинки в виде «мешочка». Поместить листья китайской капусты на решетку-пароварку. Сверху в один слой расположить подготовленные «мешочки». Готовить на пару не менее 20 мин. Отдельно в соуснике подать соевый соус.

Лепешки из печени птицы

На 4 порции: 150 г печени птицы, 1 долька чеснока, 2 целых яйца и 2 желтка, 1 столовая ложка измельченной петрушки, 7 столовых ложек сметаны, соль и перец. 4 формочки.

Очистить и измельчить чеснок. Печень птицы (без пленок) и чеснок поместить в кухонный комбайн и сделать однородную массу. Добавить яйца, сметану и мелко нарубленную петрушку, соль и перец. Заполнить формочки массой и закрыть алюминиевой фольгой. Поместить в паровую корзину для варки. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Варить в течение 25 мин.

Полученное блюдо подавать с соусом из свежих помидоров.

Хасып (колбаски) (узбекское блюдо)

100 г свежих бараньих кишок, 45 г баранины, 20 г селезенки, 10 г курдючного сала, 1—1 1/2, столовой ложки риса, $\frac{1}{2}$ средней луковицы, $\frac{2}{3}$ стакана воды, перец, соль.

Бараньи кишки пересыпать солью, несколько раз промыть водой, вывернуть, поскоблить и вновь промыть. Мякоть баранины, курдючное сало, селезенку и репчатый лук пропустить через мясорубку и смешать с отваренным до полуготовности рисом, солью, перцем, водой. Полученным фаршем наполнить кишки и завязать их ниткой. Варят колбаски на пару около 30 мин.

Шарики из свинины на пару

500 г постной свинины, 5 тертых долек чеснока, 6 нарезанных молодых луковиц, 2 нарезанных зеленых перца чили, 1 столовая ложка жареных орехов кешью, 1 чайная ложка креветочной пасты, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка свежей зелени кинзы, белый перец на кончике ножа, 1 чайная ложка пальмового сахара, 125 мл густого кокосового молока, 2 яичных белка.

Для салата: 1 красный сладкий стручковый перец, 1 зеленый сладкий стручковый перец, 100 г ростков сои, 2 столовые ложки сока лайма, 1 столовая ложка рыбного соуса.

Мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить к мясу чеснок, молодой лук, перец чили, орехи кешью, креветочную пасту, соевый соус, кинзу,

белый перец и все хорошо измельчить в миксере. Измельченную массу положить в миску и хорошо перемешать с кокосовым маслом. Белки взбить в стойкую пену и подмешать к мясной смеси. Сформовать из массы 4—6 шариков и положить каждый в маленькую мисочку. Поставить мисочки в пароварку, закрыть фольгой. Варить около 20 мин, пока мясо не будет готово. Вынуть мисочки из пароварки и дать остыть.

Для салата смешать нарезанный полосками сладкий перец с ростками сои, сбрызнуть соком лайма и рыбным соусом. Мисочки с остывшими мясными шариками опрокинуть на тарелки и разрезать шарики на 4 части.

Подать с салатом из сои с острым соусом по вкусу. Можно подать с кочанным салатом разных сортов. Свинину можно заменить куриным мясом или говядиной, вместо кешью использовать арахис.

Хрустящий цыпленок

1 цыпленок (800 г), 1/3 стакана растительного масла, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 нашинкованная луковичка, 1 стакан куриного бульона, 1 столовая ложка водки, 1 столовая ложка сахарного песка, 2 помидора, нарезанные кружками, 1 пучок зелени петрушки и укропа, по 1 кусочку корня имбиря и корицы, приправа с глутаматом натрия, 1 бутон гвоздики, 2 горошины душистого перца, соль.

Цыпленка разрубить вдоль спинки пополам. Положить его в кастрюлю, влить куриный бульон, соевый соус, водку, всыпать сахарный песок. Добавить зелень, лук, помидоры и корень имбиря, приправу, корицу, гвоздику, душистый перец, соль. Поставить для маринования на 4 ч. Выстлать дно решетки-пароварки фольгой, положить разрезанного на куски цыпленка и варить на пару до готовности, закрыв фольгой. Перед подачей на стол обжарить цыпленка во фритюре. Выложить на подогретое блюдо, гарнировать тушеной зеленой фасолью, макаронами.

Маринованные куриные грудки

4 куриные грудки, разрезанные пополам, 3 столовые ложки неострого соевого соуса, 1 стакан сухого белого

вина, 1 столовая ложка растительного масла, 2 лавровых листа, 3—4 горошины черного перца, 1 луковица, 1 столовая ложка нашинкованного корня имбиря (или 1 чайная ложка молотого имбиря), 2 столовые ложки рубленого зеленого лука.

Замариновать на 30 мин куриные грудки в смеси соевого соуса, сухого вина и масла. С обеих сторон сделать на мясе насечки, чтобы тепло распределялось равномерно. Заполнить кастрюлю водой до половины и довести до кипения при сильном нагреве. Добавить в нее лавровый лист, черный перец горошком, луковицу. Установить складную металлическую решетку-пароварку. Разместить на ней маленькую огнеупорную тарелку с мясом. Посыпать нашинкованным (или молотым) корнем имбиря. Варить на пару до мягкости, закрыв пароварку фольгой.

При подаче на стол посыпать зеленым луком.

Китайские пирожки со свиной

1 1/2 стакана муки, 500 г мелко нарубленной свинины, 100 г мяса креветок, 1 белок яйца, 1 чайная ложка приправы с глутаматом натрия, 1 чайная ложка крахмала, соль.

Промыть мясо креветок, подсушить, измельчить, посолить и тщательно перемешать с яичным белком. Добавить крахмал и перемешать до получения однородной массы. В посуду с мукой влить тонкой струйкой кипящую воду и заварить крутое тесто. Выложить его на посыпанную мукой доску и разделить на 40 кусочков. Каждый кусочек раскатать в тонкий блин, придав ему форму круглого листа, слегка гофрированного по краю. В центр блина положить свиной фарш, немного креветочной массы, завернуть кверху края, чтобы пирожок был открытым сверху. Проверить, прочными ли получились пирожки. Выложить их в один слой на решетку-пароварку открытой стороной вверх. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой. Готовить пирожки при сильном кипении около 20 мин. Добавить в кастрюлю горячей воды и варить еще 3—5 мин до готовности.

Подать на стол горячими.

Пирожки «Латинос»

3 стакана кукурузной муки, 20 г дрожжей, 150 г свиного сала, 2 стакана теплого мясного бульона, 400 г вареного куриного мяса, 4—5 помидоров, 1 столовая ложка растительного масла, свежая рубленая зелень кориандра, черный молотый перец, соль.

В кастрюлю всыпать муку, добавить размягченное свиное сало, немного соли и воды, размешать, постепенно добавляя бульон, положить дрожжи. Кастрюлю с тестом поставить на 20—30 мин в теплое место. Для соуса помидоры очистить от кожуры, нарезать кусочками, залить водой и варить 5 мин. Затем жидкость слить (сохранив ее). Помидоры поместить в миксер, добавить соль, перец, зелень кориандра. При необходимости влить жидкость, в которой варились помидоры, взбить — должна получиться густая паста. Нарезать фольгу квадратами 20х20 см. На каждый квадрат фольги положить 1 столовую ложку соуса, наверх кусок раскатанного теста, на тесто кусочек отваренной курицы, сверху — еще 1 столовую ложку соуса. Защипать фольгу сверху. Пирожки уложить на решетку-пароварку, накрыть промасленной бумагой и варить на пару не менее 1 ч.

Галушки картофельные с ветчиной

500 г картофеля, 1/2 стакана панировочных сухарей, 3 столовые ложки муки, 4 столовые ложки сметаны, 1 яйцо, 120 г ветчины, по 1 столовой ложке растительного и сливочного масла, соль.

Отваренный в мундире картофель очистить и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Сухари поджарить на сливочном масле, добавить сметану, рубленую ветчину, муку и соль. Все это соединить с картофельной массой и хорошенько перемешать. Из полученного теста сделать длинную колбаску и нарезать ее на кусочки, сформовать из них галушки. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить галушки, готовить на пару 25—30 мин.

Подать на стол со сметаной.

Галушки картофельные с мясом

500 г картофеля, 500 г мяса, 1 яйцо, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан томатного соуса, соль.

Отваренный в мундире картофель очистить, превратить в пюре в блендере либо пропустить через мясорубку. Подготовленное сырое мясо пропустить через мясорубку, посолить, соединить с размятым картофелем и яйцом, тщательно перемешать. Сформовать галушки, обвалять в муке. Решетки пароварки смазать растительным маслом, уложить галушки, готовить на пару 15—20 мин.

Подать, полив томатным соусом.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Рыбное пюре на пару (детское блюдо)

На 1—2 порции: 1 (150 г) филе рыбы.

Очистить рыбу от костей и кожи. Поместить в корзинку пароварки. Готовить, накрыв крышкой, над кипящей водой около 5 мин до готовности. Сделать из рыбы пюре в блендере или миксере, развести с небольшим количеством молока. Подавать с овощным пюре.

Хранить накрытым в холодильнике до 2 дней, а также замораживать маленькими кубиками.

Примечание. Обычно для детского пюре берут треску. Будьте осторожны: некоторые виды речных рыб нельзя давать младенцам.

Рыба с овощами, приготовленная на пару

На 4 порции: 4 целые рыбы (барабулька, морские окуни или морской лещ), 4 чайные ложки гарам-масала, 1/2 чайной ложки порошка куркумы, 1 столовая ложка свежей нарезанной зелени кориандра, 1 столовая ложка свежей нарезанной зелени пастернака, 2,5 см свежего корня имбиря, 4 ломтика лимона, 2 столовые ложки растительного масла, 8 молодых

картофелин, 3 моркови, 4 цуккини, соль, перец, листья кориандра.

Нашинковать овощи. Вымыть рыбу и промакнуть бумажной салфеткой, затем отбить с обеих сторон. Смешать гарам-масала, куркуму, кориандр, пастернак и натертый корень имбиря и натереть этой смесью рыбу внутри и снаружи. Положить ломтик лимона в каждую тушку и временно отложить.

Нагреть масло на сковороде, добавить картофель, морковь. Обжарить, часто помешивая, 5—6 мин, чтобы овощи стали слегка мягкими и немного подрумянились.

Положить на сковороду цуккини и пожарить еще 1 мин. Посолить, поперчить по вкусу. Шумовкой переложить овощи в пароварку. Рыбу уложить сверху, накрыть и варить на пару 20—25 мин, пока она не начнет легко отделяться от костей, овощи же должны стать мягкими.

подавать рыбу сразу, горячей. Можно украсить кориандром.

Котлеты рыбные паровые

На 4 порции: 500 г рыбы, 60 г хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла.

Рыбу разделить на кусочки. Снять кожу, вынуть кости и пропустить через мясорубку. Второй раз фарш пропустить вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем посолить, добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной однородной массы. Разделить ее в виде котлет, уложить на решетку паровой кастрюли, смазанную маслом (или смоченную водой), плотно закрыть крышкой и довести котлеты до готовности.

Подать с пюре.

Котлеты из морского окуня

400 г филе морского окуня, 100 г белого батона без корок, 1 яйцо, соль.

Филе морского окуня промыть, пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым хлебом. Фарш хорошо вымешать, добавить соль, яйцо, тщательно выбить. Разделить котлеты (без панировки), выложить их на решетку-пароварку в один слой. Разместить пароварку на

кастрюле с кипящей водой. Варить котлеты на пару до готовности (около 15 мин).

При подаче на стол выложить на порционные тарелки, гарнировать сваренным на пару картофелем.

Рекомендуется при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря.

Котлеты из кефали

500 г филе кефали, 100 г мякоти белого хлеба, 1 нарезанная кружками морковь, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки молочного соуса, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Филе кефали пропустить 2 раза через мясорубку вместе с морковью. Добавить размоченный в воде и отжатым хлеб, яйцо, посолить и тщательно вымесить. Из полученного фарша сформовать котлеты. Решетку-пароварку смазать растительным маслом и выложить в один слой котлеты. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой, в которую опустить пучок петрушки. Готовить на пару при сильном кипении около 10 мин.

При подаче на стол полить молочным соусом, выложив на порционные тарелки.

Рекомендуется при острых и хронических заболеваниях кишечника.

Тушеная на пару рыба

500 г филе белой рыбы, 2 луковицы-шалот, 1 стебель лимонного сорго, 3 столовые ложки сока лайма, 2 столовые ложки рыбного соуса, 1 чайная ложка сахара, 2 зубчика чеснока, 1 красный перец чили, 1 зеленый перец чили.

Лук-шалот нарезать колечками, порубить стебель сорго. Рыбу нарезать на довольно толстые ломтики и положить в миску. Миску установить над кастрюлей с кипящей водой или поставить в пароварку. Ломтики рыбы посыпать луком-шалотом и лимонным сорго и тушить до мягкости около 10 мин. В маленькой мисочке смешать сок лайма с рыбным соусом и сахаром. В другой мисочке смешать измельченный чеснок с мелко нарубленным перцем чили. Миску

с рыбой вынуть из пароварки и полить приготовленным рыбным соусом.

Посыпать смесью чеснока и чили и сразу же подать. К рыбе подать овощи, жаренные с перемешиванием, и вареный рис.

Конвертики с лососем по-восточному

На 4 порции: 170 г филе лосося, 8 столовых ложек соуса терияки или хойсин, 4 столовые ложки сухого хереса или уксуса, 4 пера зеленого лука, маленький кусок огурца.

Вырезать 4 куска фольги, каждый достаточно большой, чтобы получился просторный конверт для лосося, чтобы было достаточно места для циркуляции воздуха. Промыть филе лосося и протереть кухонными полотенцами. Положить лосось в центр каждого куска фольги и обвалить в соусе, добавив 1 чайную ложку хереса. Порезать зеленый лук. Разрезать огурец вдоль на полоски, вычистить семечки и порезать на брусочки. Положить поровну огурец и лук в каждый кусок фольги. Плотнo закрепить края конвертиков и готовить на пару 15 мин.

Камбала на слое шампиньонов

На 4 порции: 800 г камбалы, 250 г грибов, 1 лимон, небольшой пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, соль и перец, 4 куска алюминиевой фольги.

Измельчить чеснок и петрушку. Промыть и нарезать шампиньоны, оросить их соком лимона. Выложить на каждый лист фольги четверть массы грибов. Присыпать их смесью чеснока и петрушки, посолить и поперчить. Уложить на грибы куски филе камбалы, посыпать их смесью чеснока и петрушки, посолить и поперчить. Завернуть фольгу со всех сторон и поместить полученные формочки в чашу для варки риса. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 30 мин. Это рыбное блюдо следует подавать горячим вместе с растопленным сливочным маслом или охлажденным с майонезом или соусом из растительного масла с уксусом.

Щука, судак, треска на пару

200 г рыбы (судака, трески или щуки), 250 мл овощного бульона или воды, укроп, петрушка, соль.

Рыбу порезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой. Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, овощной бульон или воду. Вставку поместить внутрь кастрюли, закрыть крышкой и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз. Готовится примерно 10 мин.

Паровой сом

600 г сома (можно щуки), 300—400 г соуса, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 стакан воды или рыбного бульона, соль по вкусу, 1 лавровый лист, 3—4 горошины перца.

Рыбу очистить от кожи и костей, разделить на филе. Сложить в смазанную жиром посуду (той стороной ко дну, где была кожа). Подлить бульон или воду, добавить корни петрушки и сельдерея, лавровый лист, перец, соль и порезанный лук. Припустить в закрытой посуде при слабом кипении 15—20 мин или поместить в пароварку и варить в ней до готовности (время примерно то же).

Это блюдо хорошо подавать с отварным картофелем, томатным соусом, белыми грибами.

Дорада на пару (китайское блюдо)

На 4 порции: 2 рыбы дорады по 500 г, 2 столовые ложки соевого соуса, 2 чайные ложки молотого имбиря, 2 чайные ложки тонко измельченного чеснока и петрушки, несколько листков свежего или сушеного эстрагона, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого тимьяна или одно свежее растение тимьяна, 3 зубчика чеснока, соль и перец.

Почистить и разделить рыбу, тщательно промакнуть салфеткой. Отрезать головы и хвосты, можно и плавники. Тушки рыбы положить на тарелку, с обеих сторон посолить, поперчить,

обработать ароматическими приправами: эстрагоном, тимьяном, имбирем и т. п. Приправить чесноком, после чего полить тушки соевым соусом, переворачивая рыбу так, чтобы она пропиталась соусом со всех сторон. Затем рыбу накрыть и дать ей так постоять не менее 1 ч. (Чем дольше выдержка, тем лучше пропитается соусом и приправами рыба.)

Затем каждую тушку дорады положить на лист фольги и полить сверху маринадом. Фольгу подогнуть со всех сторон, чтобы получились формочки, которые нужно закрыть сверху фольгой или хорошо загнуть края, закрыв содержимое, и поместить в паровую корзину. Накрыть крышкой и варить на пару 25 мин, а потом дать еще 10 мин протомиться.

Паровая форель

1 подготовленная форель (1,2 кг), сок 1 лимона, 1 стакан винного уксуса, 6 веточек пряной зелени, молотый черный перец, соль.

Подготовленную форель осторожно и быстро ополоснуть. Изнутри натереть лимонным соком, солью и молотым перцем. Поместить рыбу в холодильник и дать настояться 30 мин. Форель связать в кольцо. В кастрюлю влить воду, винный уксус, добавить крупно нарубленную пряную зелень, вскипятить. Рыбу положить на решетку-пароварку, поместить на кастрюлю. Готовить на пару около 25 мин.

При подаче на стол выложить рыбу на подогретое блюдо, предварительно развязав ее. Гарнировать отварным картофелем, политым сливочным маслом.

Паровая форель с помидорами

800 г филе форели (или горбуши), 2 порезанных помидора без кожицы и семян, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка йогурта, 1/2 чайной ложки водки, 1 пучок укропа, 1/2 лимона, соль.

Отложить 2 веточки укропа для украшения, остальной зеленью выложить дно решетки-пароварки. Сверху разместить подготовленное рыбное филе, посолить. Решетку-пароварку поставить на кастрюлю с кипящей водой и готовить рыбу около 15 мин, закрыв фольгой.

Приготовить соус: в посуду выложить майонез, йогурт, кетчуп, тщательно перемешать. Добавить кусочки помидоров без кожицы и семян, влить водку и вновь перемешать.

При подаче поместить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом, украсить кружками лимона и укропом.

Кефаль с имбирем (китайское блюдо)

На 4 порции: 1 кефаль, 2 пера зеленого лука, 1 столовая ложка свежего тертого корня имбиря, 125 мл чесночного винного уксуса, 125 мл соевого соуса (лучше светлого), 3 столовые ложки сахара, по вкусу — немного соуса чили, 125 мл рыбного бульона, 1 зеленый перец, 1 большой помидор, черный молотый перец, соль.

Рыбу выпотрошить, промыть внутри, протереть бумажными полотенцами. Сделать 3 диагональных надреза снаружи с каждой стороны, приправить солью и перцем внутри и снаружи. Зеленый лук порезать. Очистить и тонко порезать зеленый перец. Помидор очистить от кожуры и семян и порезать полосками.

Положить рыбу на огнеупорное блюдо и посыпать порезанным зеленым луком и тертым имбирем. Накрыть и готовить на пару в течение 10 мин до готовности. Тем временем соединить в кастрюле уксус, соевый соус, сахар, соус чили, рыбный бульон, перец и помидор, довести до кипения, постоянно помешивая. Готовить соус на большом огне, пока соус не уварится и не загустеет. Рыбу переложить из пароварки на подогретое блюдо, полить соусом.

Подать на стол, украсив кусочками томата.

Можно использовать не целую рыбу, а филе. Оно будет готовиться быстрее — всего 5—7 мин.

Паровая рыба с розмарином и чаем

4 куска филе окуня или форели, немного лимонного сока, соль, чай с бергамотом, несколько листьев китайской капусты, 3 веточки розмарина.

Рыбное филе приправить лимонным соком, солью и перцем. Затем заварить 570 мл чая с бергамотом (earl grey — не из пакетика) и довести его до кипения. Положить несколько листьев китайской капусты в пароварку и выложить на них

рыбу вместе с веточками розмарина. Готовить на пару 15—20 мин до готовности рыбы.

Рыбное филе с грибами

4 куска рыбного филе (150—170 г), сок 1 лимона, 200 г шампиньонов, 1/2 стакана белого сухого вина, 2 столовые ложки масла, 1 луковица, 2 столовые ложки рубленой пряной зелени, 4 стебля зеленого лука, молотый черный перец, соль.

Нарезать лук полукольцами. Порезать шампиньоны. Рыбное филе тщательно сбрызнуть лимонным соком, накрыть пленкой и поместить в холодильник на 30 мин. На сковороде с разогретым маслом обжарить репчатый лук, добавить грибы, рубленую зелень. Влить сухое вино, посолить, поперчить и тушить грибы при умеренном нагреве до испарения жидкости. Рыбу выложить на решетку-пароварку, покрыть крупно нарезанным зеленым луком. Пароварку поместить на кастрюлю с кипящей водой и готовить рыбу около 10 мин при бурном кипении.

При подаче на стол выложить рыбу на блюдо, подсолить, сверху разместить тушеные грибы.

Рыбные пирожки по-тайски

400 г отварного рыбного филе, 1—2 отваренные на пару картофелины, 1 столовая ложка измельченных чеснока и корня имбиря, соль.

Отварное рыбное филе и картофель пропустить через мясорубку в эмалированную миску. Добавить измельченные чеснок и корень имбиря, посолить и тщательно перемешать. Сформовать пирожки в виде рыбок или лепешек. Уложить их в один слой на решетку пароварки и отварить на пару. Чтобы пирожки получились ароматными, можно добавить в воду листья кориандра, стебли петрушки, душистый перец горошком.

При подаче на стол выложить пирожки на порционные тарелки, гарнировать и украсить по вкусу.

Филе морского окуня по-индийски

8 кусков филе морского окуня, сок 1/2 лимона, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки,

1/4 стакана яблочного уксуса, 1 стакан сливок, 1 яблоко, 1 морковь, 2 столовые ложки кокосовой стружки, кусочки корня имбиря, молотый черный перец, соль.

Рыбное филе обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, приправить солью и молотым перцем. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить муку до светлого оттенка. Постоянно помешивая, залить уксусом и сливками, готовить при слабом нагреве около 10 мин. Добавить натертое яблоко и морковь, тушить под крышкой 5 мин, посолить. Рыбу варить в пароварке, положив в кипящую воду кусочки корня имбиря. На сковороде с антипригарным покрытием обжарить кокосовую стружку (без добавления жира) до золотистого цвета. Филе окуня выложить на подогретое блюдо, влить яблочно-морковный соус, посыпать кокосовой стружкой. Гарнировать свежими овощами.

Тефтели из минтая с творогом

400 г филе минтая, 300 г нежирного творога, 1 морковь, 1 яйцо, 1 1/2 столовой ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Рыбное филе вместе с творогом и морковью пропустить 2 раза через мясорубку в эмалированную посуду. Добавить яйцо, растительное масло, соль, тщательно размешать и сформовать тефтели. Выложить их в один слой на решетку-пароварку, поместить ее в кастрюлю с кипящей водой, положив в нее пучок петрушки, и готовить тефтели на пару при сильном кипении около 8 мин.

При подаче на стол выложить тефтели на порционные тарелки, полить любым рекомендованным к рыбе соусом, украсить зеленью.

Рекомендуется при язвенной болезни.

Тефтели из тунца

1 банка тунца в собственном соку (примерно 150 г, если слить сок), 2 яйца, немного сухого хлеба, 3 1/2 столовой ложки молока, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка томатной пасты, маленькая упаковка розовых очищенных креветок (по желанию), соль, перец.

Взбить яйца как для омлета. Сделать заливку: смешать томатную пасту, горчицу и молоко, добавить в смесь яйца. Размельчить сухой хлеб, перемешать крошки с тунцом, а затем — с креветками и приготовленной заливкой. Все посолить, поперчить и разложить по формочкам, смазанным сливочным маслом. Накрыть фольгой и поставить в корзину пароварки. Закрыть крышкой и варить на пару в течение 45 мин.

Подавать блюдо горячим, приправив соусом из свежих помидоров или сметаной с соком лимона и томатной пастой.

В процессе приготовления этого блюда можно использовать миксер или блендер. Для этого поместить все компоненты в прибор и смешать их в течение 30 с на максимальной скорости. Тогда кушанье получится более однородным и хорошо взбитым. Кроме того, для приготовления этого блюда можно использовать разные виды рыб, например лосося или судака.

Клецки картофельные с рыбой

500 г картофеля, 2 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса, перец, соль.

Для фарша: 125 г филе рыбы, 30 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного

масла.

Натертый сырой картофель отжать, добавить соль и сделать в виде лепешек. На них положить фарш, сформовать клецки продолговатой формы и слегка обжарить. В пароварку налить воды, решетки смазать растительным маслом, уложить клецки, готовить на пару 20—25 мин.

Для приготовления фарша филе рыбы пропустить через мясорубку или измельчить блендером, обжарить вместе с репчатым нашинкованным луком и вареными грибами, добавить мелко нарезанное вареное яйцо, соль, перец.

Китайские вонтоны со свиной

На 4 порции: 400 г свиного фарша, 2 пера зеленого лука, 50 г консервированного бамбука, 1 столовая ложка светлого соевого соуса, 1 столовая ложка сухого хереса, 2 столовые ложки кунжутного масла, 2 столовые ложки сахара, 1 яичный белок, 4 $\frac{1}{2}$ столовой ложки крахмала, 24 оболочки вонтонов (китайские вонтоны —

аналог манты, хинкала, дюшбара, колдунов, пельменей, чебуреков и вареников, но по форме похожие на своеобразные «узелки» с начинкой, которая «завязана» внутри; их подают как закуску перед обедом).

Овощи помыть и измельчить. Яичный белок взбить. В большой миске соединить свинину, лук, бамбук, соевый соус, херес, кунжутное масло, сахар и яичный белок и тщательно перемешать. Добавить крахмал и перемешать с остальными ингредиентами.

Разложить на столе оболочки для вонтонов, в центр каждой положить по ложке начинки, смазать края вонтонов водой, соединить «узелком», крепко сжимая. Проложить пароварку чистым, чуть влажным кухонным полотенцем или тряпкой, внутри разложить вонтоны, накрыть и готовить на пару 5—7 мин до готовности.

Подать на стол сразу после приготовления.

Дим сум (китайская холодная закуска)

Для начинки: 500 г молотых креветок, 100 г нарезанных консервированных шампиньонов, 2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки сладкого белого вина, $\frac{1}{2}$ ложки сахара, 1 $\frac{1}{2}$ ложки крахмала, перец по вкусу.

Вымесить тесто на крутом кипятке, скатать колбаску, порезать на небольшие кусочки, раскатать их в кружочки и наполнить начинкой. Для этого положить кружок на ладонь, в центр выложить шарик из чайной ложки фарша и сжать пальцы так, чтобы сверху осталось «горлышко в рюшечках» из теста, наподобие того, как у вареников. Поместить в пароварку и готовить на сильном огне 5 мин. Если пароварки нет, то чуть усложнив процесс приготовления, можно обжарить эти «пельмешки» с соевым соусом, перцем, солью, сахаром и белым вином. Китайцы подают это блюдо, перемешав его с рассыпчатым рисом, но вкусно и без риса.

Рыба по-сычуаньски

1 карп (около 1 кг), 1 луковица, 4 шампиньона, 1 столовая ложка водки, 4 столовые ложки сливочного соуса, 2 столовые ложки рубленого укропа, молотый имбирь, соль.

Очистить карпа, выпотрошить, удалить жабры и тщательно промыть в проточной воде. По бокам рыбы сделать небольшие косые надрезы. Очистить, вымыть и очень мелко порезать лук и грибы. В надрезы на боках рыбы вложить кусочки грибов, посолить снаружи и изнутри. В брюхо вложить нарезанный лук, посыпать молотым имбирем и сбрызнуть водкой. Подготовленную рыбу положить в пароварку, накрыть фольгой и варить около 20 мин до готовности. Удалить из сваренного карпа лук. Рыбу выложить на блюдо, полить сливочным соусом, посыпать рубленой зеленью. Гарнировать цветной капустой или картофелем.

Суфле из трески

400 г филе трески, 1/2 стакана молока, 1 столовая ложка муки, 3 яйца (желтки и белки отдельно), 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Филе трески без кожи и костей сварить, охладить. Пропустить 2 раза через мясорубку. Приготовить из подсушенной на сковороде муки и молока белый соус.

Охладить его, посолить и смешать с рыбным фаршем. Добавить яичные желтки, растительное масло и тщательно вымесить. Белки взбить в густую пену и ввести в рыбную массу, слегка перемешать. Смазать растительным маслом фольгу, разместить ее на решетке-пароварке. Положить на нее подготовленную рыбную массу, слегка прикрыть. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой и варить суфле до готовности.

Рекомендуется при язвенной болезни.

Морские гребешки с жульеном из овощей

На 4 порции: 12 крупных морских гребешков, 2 стебля лука-порея (белая часть), 2 моркови, сердцевина сельдерея, пучок петрушки, пучок базилика, 1—1 1/2 столовой ложки сливочного масла, 1 лимон, соль, перец.

Очистить моллюски, удалить из них тонкую волнистую мембрану, окружающую ядро и твердую часть. Промыть в большом количестве воды. Очистить овощи и нарезать их на дольки для приготовления жульена (можно использовать для этой цели овощерезку с ножом для крупного нарезания). Овощи разместить в чаше для варки. Заполнить резервуар водой

до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 10 мин. Полученный жульен положить поровну в 4 формочки из алюминиевой фольги, сверху — по 3 ядра моллюсков с твердой частью. Сбрызнуть лимоном, посолить и поперчить. Закрыть формочки фольгой и поместить их в чашу пароварки. Закрыть крышкой и отваривать в течение 10 мин. В это время растопить в кастрюле масло, добавить сок из половины лимона, посолить и поперчить. Перед подачей на стол вскрыть формочки, смазать моллюски растопленным маслом и добавить приправы.

Паровые рулеты

4—5 филе морского окуня (по 150 г), 1/2 стакана белого сухого вина, сок 1/2 лимона, по 1 красному и зеленому сладкому перцу, 2 луковицы, 1 натертая морковь, 1—2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки сахара, 5 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, соль.

Перцы нарезать мелкой соломкой, лук — полукольцами. Рыбу смазать смесью вина, сока лимона и соли, оставить на 30 мин. В это время обжарить подготовленные овощи на сковороде с растительным маслом, добавив при необходимости немного горячей воды. Посолить, посыпать сахарным песком, перемешать. В кастрюлю с кипящей водой положить душистый перец, лавровый лист и установить решетку-пароварку с рыбным филе, свернутым в рулеты. Готовить на пару 15—20 мин.

При подаче выложить рулеты в керамическое блюдо, гарнировать подготовленными овощами. Овощи можно также использовать для предварительного фарширования рулетов до приготовления на пару в течение 20—25 мин.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Гренки с сыром и зеленью

На 1 порцию: 4 кусочка хлеба, 1 яйцо, 2 столовые ложки молока, 50 г сыра, небольшой пучок зелени, 1—2 помидора.

Яйцо взбить с молоком, добавить измельченную зелень и натертый на крупной терке сыр. В полученную массу обмакнуть кусочки хлеба и поместить их в пароварку на 5—10 мин (в зависимости от мощности прибора).

Вместе с горячими гренками подать нарезанный ломтиками помидор.

Яичница-глазунья с карри и зеленым луком

На 1 порцию: 2 яйца, щепотка карри, небольшой пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Яйца осторожно разбить в чашу для варки риса, стараясь не повредить желтки. Посыпать их приправой карри, можно также посолить. Поместить в пароварку на 15—20 мин. Когда яичница приготовится, посыпать нарезанным зеленым луком.

Омлет с овощами

На 2 порции: 4 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, $1\frac{1}{2}$ стакана замороженных овощей (подойдут смеси «Паприкаш» или «Лечо»), соль по вкусу.

Замороженные овощи поместить в чашу для риса. Яйца взбить с молоком (по желанию добавив соль) и вылить полученную смесь в овощи. Все перемешать, поставить на 20 мин в пароварку. Затем перемешать еще раз и готовить в пароварке еще 10 мин.

Яйца «a la cocotte»

На 4 порции: 4 яйца, 4 чайные ложки сметаны, 4 щепотки натертого мускатного ореха, соль, перец.

Взять 4 формочки, в каждую разбить по одному яйцу и добавить по 1 чайной ложке сметаны. Посолить, приправить по вкусу перцем и мускатным орехом. Установить формочки в корзину пароварки. Варить в течение 15 мин.

Сметану можно заменить столовой ложкой томатной пасты, добавив базилика или кервеля. Кроме того, можно приправить блюдо карри, шафраном или паприкой. Перед приготовлением можно добавить кубики ветчины, бекона, сала или

копченой рыбы, очищенные креветки, кубики отваренных овощей или сыра.

После приготовления можно добавить икру рыбы (например, лосося), отваренные стебли спаржи.

Флан с рокфором

На 4 порции: 500 мл молока, 4 яйца, 175 г сыра рокфор, 2 чайные ложки муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла, соль, перец.

Для соуса бешамель: 3 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г рокфора, 2 стакана молока, соль, перец.

Вскипятить молоко. С помощью миксера или кухонного комбайна смешать рокфор с мукой, постепенно добавляя яйца. Добавить теплое молоко и перемешать до однородной массы. Посолить и поперчить. Смазать маслом 4 формочки и выложить в них полученную массу, накрыть их алюминиевой фольгой и разместить в чаше для варки. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 40 мин. Приготовить соус. Выложить содержимое формочек на тарелки, на лепешки поместить томатный соус или соус бешамель.

Можно заменить рокфор любым другим похожим сортом сыра.

ДЕСЕРТНЫЕ БЛЮДА

Бананы в фольге

На 4 порции: 4 банана, 4 дольки ванили или ванилин в виде пудры, 1 лимон, 4 чайные ложки сахара.

Очистить бананы, разрезать их вдоль на 2 части. Сбрызнуть лимонным соком. Положить на каждый лист плотной фольги половинку банана, немного ванили, 1 чайную ложку сахара и накрыть другой половинкой банана. Закрыть фольгу и поместить блюдо в чашу для варки. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 25 мин. Подавать приготовленное блюдо

теплым или охлажденным с соусом на основе какого-либо алкогольного напитка или со взбитой сметаной.

Суфле морковное с творогом

6 морковок, 100 г нежирного творога, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 столовые ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахарного песка, 1 столовая ложка растительного масла.

Морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить в воде и протереть через сито. Добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, проварить 10 мин, остудить. К охлажденной моркови добавить сахарный песок, желток, творог, хорошо вымешать. Затем взбить белок и ввести в массу. Смазать фольгу растительным маслом, поместить ее в решетку-пароварку. Выложить приготовленную морковно-творожную массу и варить на пару над кастрюлей с кипящей водой около 10 мин.

Рекомендуется при хронических заболеваниях печени.

Суфле из кабачков

800 г очищенного от кожуры и сердцевин кабачка, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 яйца, 2 столовые ложки манной крупы, 1 чайная ложка сахарной пудры, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Нарезать кабачок кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Молоко прокипятить, добавить в посуду с кабачком, засыпать манную крупу и варить до загустения, остудить. Добавить сахарную пудру, соль, сливочное масло, желтки, хорошо вымешать и ввести взбитые белки. Смазать фольгу растительным маслом и выложить на решетку-пароварку. Поместить в нее кабачковую массу. Готовить на пару, установив пароварку на кастрюлю с кипящей водой, около 5 мин.

Рекомендуется при хронических заболеваниях печени.

Мраморный кекс

5 яиц, $\frac{2}{3}$ стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, 3 столовые ложки порошка какао, ванилин на кончике

ножа, свежееотжатый сок 1 апельсина, 2 столовые ложки кокосовой стружки.

Яичные белки отделить от желтков, взбить миксером до образования устойчивой пены так, чтобы их объем увеличился в несколько раз. Добавить желтки, муку, ванилин и сахар. Все осторожно перемешать, пока масса не станет однородной. Отделить половину теста и смешать ее с какао. Выложить тесто в чашу для риса, предварительно выстеленную фольгой (при этом столовой ложкой нужно поочередно тесто с какао и без какао). Затем накрыть фольгой и на 35—45 мин поставить в пароварку. После этого кекс вынуть, отделить от фольги и нарезать.

При подаче на стол кусочки кекса выложить на блюдо, полить апельсиновым соком и посыпать кокосовой стружкой.

Яблоки, фаршированные изюмом

6 больших яблок, 1 столовая ложка изюма (без косточек), 2 столовые ложки лущеных измельченных тыквенных семечек, 1 столовая ложка нарезанных цукатов, 1 столовая ложка толченых ядер орехов, 1 столовая ложка джема, 1 Столовая ложка растительного масла, $\frac{1}{3}$ стакана меда.

Очистить яблоки, срезать плодоножку вместе с верхней частью и удалить сердцевину. Для начинки на разогретую сковороду, смазанную маслом, положить джем. Добавить изюм, тыквенные семечки, толченые ядра орехов, цукаты и готовить до загустения. Наполнить яблоки приготовленной начинкой, накрыть верхней частью плода. Выложить их на решетку-пароварку и варить на пару до готовности. Яблоки поместить на тарелку и полить жидким медом.

Яблоки с финиками и корицей

3 кислых яблока, 6 фиников, 3 чайные ложки сахарного песка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы.

Яблоки разрезать на две половинки, удалить сердцевину. Из фиников вынуть косточки. Положить их в середину каждой половинки яблока, сверху посыпать сахаром и корицей.

Поставить в пароварку на 15—20 мин (яблоки должны стать мягкими).

Медовые персики

800 г свежих персиков, 3 столовые ложки сахарного песка, 2 столовые ложки меда, 2 пряника, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой корицы.

Щеточкой осторожно очистить пушок на персиках. Ошпарить их кипятком и сразу опустить в холодную воду. Снять кожицу, разрезать каждый пополам, удалить косточки. На дно большой миски насыпать 2 столовые ложки сахарного песка, выложить подготовленные персики, сверху посыпать сахарным песком. Поместить миску в пароварку и готовить на пару 10 мин. Слить в посуду выделившийся сок, выложить персики в стеклянный салатник и украсить разрезанными на мелкие кубики пряниками. Поставить на огонь пустой сотейник, сразу влить $\frac{1}{3}$ стакана воды, сок из-под персиков, всыпать оставшийся сахарный песок и сварить при слабом нагреве сироп. Добавить мед, корицу и варить до клейкости.

При подаче на стол полить персики приготовленным сиропом.

Вареники на пару

2 стакана пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока, 2 яйца, соль, 2 белка для смазывания теста.

Замесить тесто для вареников. Для этого муку насыпать горкой, сделать в ней углубление и влить воду или молоко. Затем добавить яйца, соль по вкусу и хорошо вымешать. Дать готовому тесту постоять в холодном месте в течение 20—30 мин. После этого тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать из него кружочки, смазать каждый взбитым белком и положить примерно по 1 чайной ложке начинки. Края кружочков соединить и защипать. Варить вареники нужно перед самой подачей на стол, так как они вкуснее всего в горячем (теплом) виде.

Для их приготовления нужно воспользоваться пароваркой, а если ее нет, над кастрюлей с кипящей водой натянуть марлю, а на нее выложить вареники. Их нужно перевернуть,

когда одна сторона будет готова (это будет видно по цвету и состоянию теста). Паровые вареники красивые, не разваливаются и не разваливаются, как это иногда случается, если отваривать их в воде.

Некоторые виды начинок для вареников

Капустная начинка: 600 г капусты, 4 луковицы, $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла, соль и перец по вкусу.

Тонко нашинкованную квашеную капусту отжать (если используете свежую, то этого делать не нужно), отварить или обжарить на растительном масле с репчатым луком.

Картофельно-грибная начинка: 30—40 г сушеных грибов, 500 г очищенного картофеля, 150 г репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла.

Сушеные грибы отварить, изрубить ножом, можно при желании слегка обжарить на растительном масле. Картофель (очищенный) сварить, сделать пюре или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и (по желанию) поджарить. Все перемешать.

Грибная начинка: 100 г сушеных боровиков, 3 луковицы, 3 столовые ложки масла.

Грибы замочить, отварить и отцедить. Мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку. Перемешать с луком, поджаренным на сливочном масле.

Вареники с творогом на пару

500 г творога, 1 неполный стакан сметаны, 2 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки масла.

Замесить тесто, как указано в предыдущем рецепте. Творог пропустить через мясорубку, добавить сахар, 1 желток, 1 столовую ложку растопленного масла. Все тщательно перемешать. Очень тонко раскатать тесто, стаканом или металлической выемкой вырезать кружки, смазать их взбитым белком и положить на каждый кружок примерно по 1 чайной ложке творожной массы. Края соединить и защипать. За 10—15 мин до подачи на стол вареники поместить в пароварку или над кастрюлей с кипящей водой на марле или сите.

Готовые вареники можно полить растопленным маслом, подают их обычно со сметаной или фруктовым сиропом.

Груши имбирные

На 4 порции: 4 плотные груши, 2 столовые ложки лимонного сока, 3 измельченных куска имбиря в сиропе, 4 столовые ложки сиропа из банки с имбирем, свежая малина и сливки для украшения.

Очистить груши от кожуры, но оставить палочки. Положить в огнеупорную миску, подходящую для пароварки. Добавить лимонный сок и аккуратно обвалять в нем груши. Добавить имбирь с сиропом. Накрыть пленкой и готовить до мягкости на пару 20—40 мин, в зависимости от размера и спелости груш.

Подавать горячими или холодными с имбирным соком, свежей малиной и сливками.

Флан с бананом

На 4 порции: 3 банана, 5 столовых ложек сахара, 2 стакана молока, 3 яйца, 1 столовая ложка муки, 1/3 чайной ложки сливочного масла.

Бананы, сахар, молоко, яйца и муку поместить в блендер или миксер. Перемешать до однородной массы. 4 формочки смазать сливочным маслом, заполнить полученной массой, накрыть алюминиевой фольгой и поместить в корзину для варки на пару. Заполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Накрыть крышкой и готовить в течение 35 мин.

Вместо бананов можно взять 300 г фруктов или ягод из компота: абрикосов, вишни, яблок и других.

Творожное суфле

500 г нежирного творога, 1/4 стакана манной крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, 2—3 столовые ложки сахарного песка, 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного масла.

Из манной крупы сварить густую кашу на воде и охладить. Творог протереть через сито в эмалированную посуду

и вмешать манную кашу. Добавить желток, сахарный песок, растопленное сливочное масло, массу растереть. Ввести взбитый белок, перемешать. Фольгу смазать растительным маслом, поместить на решетку-пароварку. Выложить подготовленную массу и готовить на пару до необходимой густоты. Можно приготовить суфле в порционных формочках. Для этого разложить приготовленную массу по формочкам со вставленной промасленной фольгой. Расставить их на решетке-пароварке над кастрюлей с кипящей водой и довести до готовности.

Пудинг цитрусовый с медовыми абрикосами

На 4 порции: тертая цедра и сок 1 апельсина и 1 лимона, 3 столовые ложки жидкого меда, 250 г кураги, 4 столовые ложки апельсинового конфитюра, 2 столовые ложки маргарина, примерно 1/2 стакана сахарной пудры, 2 яйца, 1 1/3 стакана блинной муки, 1 столовая ложка молока.

Соединить в непригораемой миске цедру и мед, перемешать, добавить курагу, накрыть пленкой и готовить на пару 10 мин.

Тем временем смазать маслом 4 формочки для пудинга и проложить основания кружком пергаменты. Вырезать 4 квадрата, достаточно больших, чтобы они накрыли формочки. Положить в каждую формочку по одной ложке конфитюра. Взбить маргарин с сахаром. Добавить по одному яйца, постоянно взбивая, а затем — 1 столовую ложку муки. Все вместе хорошо взбить. Затем всыпать остаток муки, цедру, влить молоко. Разложить тесто по формочкам.

Сделать в каждом куске фольги складку, чтобы пудингу было куда подниматься, и накрыть формочки, подтыкая по краям. Поставить пудинги в пароварку на этаж выше кураги и готовить соус и пудинги в течение 30 мин.

Подавать, полив медом и абрикосовым соусом.

Пудинг с бананами и имбирем (английское блюдо)

На 6 порций: растительное масло, 2 столовые ложки имбирного сиропа из банки с консервированным имбирем,

2 столовые ложки патоки, 75 г крошек белого хлеба, 1 стакан блинной муки, $\frac{1}{2}$ столовой ложки молотого имбиря, 1 столовая ложка растительного масла, 5 столовых ложек сахара, 1 большой спелый банан, 4 куса измельченного имбиря, полстакана молока.

Смазать маслом формочку для пудинга вместимостью 1 л. Влить имбирный сироп и патоку. В отдельной миске смешать крошки и муку, молотый имбирь, жир и сахар. Размять банан и добавить к смеси вместе с имбирем. Добавить молоко и замесить довольно плотную смесь. Выложить получившееся тесто в формочку и накрыть пергаментом и двойным слоем фольги со складкой в центре. Закрепить веревкой, делая ручку, чтобы форму было удобно поднимать. Налить в кастрюлю кипящую воду так, чтобы она доходила до середины формы и поставить формочку. Накрывать и готовить 1 $\frac{1}{2}$ ч на медленном огне. Долить воды, если необходимо. Вытащить форму из кастрюли, снять фольгу и бумагу. Аккуратно пройти ножом вокруг пудинга и перевернуть его на тарелку.

Подавать с патокой или с заварным кремом.

Мармеладные пудинги

Чуть больше половины стакана (110 г) сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ столовой ложки ванильной эссенции, 1 яйцо, 5 столовых ложек просеянной муки, 8 столовых ложек джема или конфитюра.

Взбить сахар со сливочным маслом, смешать с ванильной эссенцией и яйцом. Добавить просеянную муку, перемешать. На дно 4 больших формочек положить по 2 столовые ложки джема или апельсинового конфитюра, сверху выложить тесто для пудинга. Сверху положить круг пергаменты и кусок фольги так, чтобы края можно было загнуть. Готовить на пару 35 мин, затем перевернуть на тарелки, дном вверх.

Паровой пудинг традиционный

$\frac{1}{2}$ —2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры, 5 столовых ложек муки, $\frac{1}{2}$ стакана тертых белых сухарей, 3 яйца, тертая цедра 1 лимона, 1 чайная ложка разрыхлителя, молоко.

Растереть в посуде в пышную массу масло и сахарную пудру, добавить тертую цедру. Медленно втереть взбитые яйца. Всыпать муку и разрыхлитель. Добавить сухари и столько молока, чтобы масса стекала каплями. Застелить дно посуды для пудинга вырезанной по контуру жиронепроницаемой бумагой, смазанной сливочным маслом. Смазать маслом стенки посуды и выложить в нее подготовленную массу. Закрывать посуду двумя слоями бумаги (нижний — промасленный, сложенный складкой посередине, затем — большой лист фольги). Крепко обвязать посуду по ободу. Углы фольги отвернуть кверху и скрутить их в ручку.

Готовить пудинг в закрытой кастрюле около 2 ч. Вода должна кипеть умеренно. Пудинг следует готовить заранее. Перед подачей на стол порции выложить на решетку-пароварку, прогреть над кипящей водой. Поместить на тарелки, украсить сливками.

Пирог с финиками и орехами

1 $\frac{1}{2}$ стакана муки, 20 г дрожжей, 1 стакан воды, 100 г свиного шпика, 5 столовых ложек сахарной пудры, 40—50 г нарезанных засахаренных фиников (без косточек), 40 г измельченных ядер любых орехов, 2 столовые ложки изюма (без косточек).

В посуду просеять муку, добавить дрожжи и 1 стакан воды. Замесить дрожжевое тесто. Поставить в теплое место на 4 ч для брожения. Шпик отварить до мягкости, нарезать мелкими кубиками и смешать с сахарной пудрой. Добавить измельченные ядра орехов и засахаренные финики, изюм, все тщательно перемешать. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см. По всей его поверхности ровным слоем разместить начинку и сложить тесто в виде конверта. Подготовленный пирог поместить на решетку-пароварку, на дно которой положена марля, накрыть фольгой. Расположить пароварку на кастрюле с кипящей водой и варить примерно 30 мин.

Готовый пирог нарезать на куски и при подаче на стол уложить горкой на блюдо.

Пончики сладкие из картофеля

5 средних картофелин, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, $\frac{1}{2}$ столовой ложки растительного масла, 20 г

дрожжей, 1 столовая ложка молока, $1\frac{1}{2}$ стакана муки, ванильный сахар, соль.

Сваренный в кожуре картофель очистить и пропустить через мясорубку или шинковку. Добавить соль, яйцо, растительное масло, ванильный сахар, муку и тщательно перемешать. Дрожжи развести в подслащенном молоке, смешать со столовой ложкой муки и оставить для подъема, после чего соединить с подготовленной картофельной массой. Приготовить крутое тесто и поставить для подъема на 1 ч. На поверхности, смазанной маслом, раскатать блин, нарезать стаканом кружочки. Решетки смазать растительным маслом, уложить пончики, готовить на пару 10—15 мин.

Посыпать ванильным сахаром и подать на стол.

Фруктовые узелки с корицей

1500 г фруктов и ягод (например, сливы, груши, свежие или замороженные ягоды), по щепотке корицы и коричневого сахара, немного сливочного масла.

Фрукты и ягоды положить в миску, посыпать щепоткой коричневого сахара и корицей. Разделить по двойным листам фольги, добавить кусочек масла, завязать в узелок и готовить на пару 25 мин.

Слоеные лимонные пирожные

На 10 порций.

Для начинки: тертая цедра и сок 2 лимонов, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 6 яичных желтков, 2 $\frac{1}{2}$ столовой ложки несоленого сливочного масла, 500 г домашнего творога со сметаной.

Для теста: 500 г готового слоеного теста, 1 яйцо, 1 лимон, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Для украшения: 100 г черники, 100 г красной смородины.

Приготовить лимонный крем. Для этого поместить лимонную цедру и сок, сахар и желтки в миску и взбивать, пока все хорошо не соединится. Поставить миску на кастрюлю с кипящей водой, стоящей на среднем огне, и помешивать чистой деревянной ложкой около 6—8 мин, пока смесь не начнет загустевать. Снять с плиты и добавить масло, размешивать, пока

оно не растает. Пропустить через мелкое сито и поставить в холодильник.

Раскатать тесто на столе, посыпанном мукой, до толщины 1 см. Вырезать прямоугольник 25x12,5 см. С помощью скалки перенести пласт теста на решетку или паровую корзину, проткнуть его в некоторых местах вилкой и смазать яйцом. Проваривать на пару около 20 мин.

Очистить лимон и поместить цедру, сахар и 250 мл воды в кастрюлю. Подогревать, пока сахар не растворится. Увеличить огонь и кипятить 5 мин, чтобы сироп загустел и приобрел желтоватый цвет.

Достать тесто из пароварки и отрезать вдоль $\frac{1}{3}$ часть толщины теста зазубренным или электрическим ножом. Вернуть нижнюю часть теста в пароварку и готовить еще 15 мин. Дать остыть и снова порезать вдоль и пополам.

Творог взбить с лимонным кремом с помощью миксера. Намазать нижний слой теста половиной крема и посыпать половиной ягод. Сверху накрыть следующим слоем теста и намазать оставшимся кремом и распределить оставшиеся ягоды. Сверху положить третий слой теста и слегка прижать. Обильно посыпать сахарной пудрой и украсить лимонной цедрой и ягодами. Эти пирожные лучше всего есть свежими. Тесто и начинку можно приготовить заранее, но собирать торт не раньше, чем за час до употребления.

Лимонный крем лучше всего готовить в пароварке, чтобы он наверняка не свернулся. Можно сварить его и в кастрюле с толстым дном на очень маленьком огне, не забывая постоянно помешивать. Также необходимо подготовить кастрюлю большего размера с холодной водой, чтобы опустить туда кастрюлю с кремом, если он начнет свертываться. Годится для этого рецепта и готовый лимонный крем или lemon curd, имеющийся в продаже.

Ягоды для начинки можно заменить фруктами.

Английский паровой пудинг с джемом

1 $\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 чайная ложка порошка-разрыхлителя, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2 $\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, 2 яйца, чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана молока, 10 столовых ложек фруктового джема.

Смешать муку с порошком-разрыхлителем и солью, размять пальцами масло с мукой, пока тесто не станет крошиться. Добавить сахар. Разбить 2 яйца, растереть их. Продолжая взбивать, влить молоко. Весь джем выложить в форму, потом влить пудинговую массу. Накрыть ее кружком промасленной бумаги. Сверху форму закрыть двойным слоем фольги. Взять большую кастрюлю, на дно положить перевернутое блюдо, а на него поставить форму с пудингом. Залить пространство вокруг нее до половины кипящей водой. Поставить на огонь, довести до кипения, затем уменьшить огонь до слабого и проверять каждые 20 мин, не выкипела ли вода. Довести пудинг до готовности.

Паровой рисовый пудинг

Примерно 1—1½ стакана готовой каши, ½ столовой ложки сахара, 1 чайная ложка сливочного масла, ½ яйца, 1 полная столовая ложка сметаны или 3 столовые ложки сладкого фруктового соуса.

Готовую рисовую рассыпчатую кашу смешать с холодным молоком, а затем с яйцами, взбитыми с сахаром в густую пену. Смесь разложить в формы, предварительно смазанные маслом и посыпанные сахарным песком. Поместить формы с пудингом в паровую корзину, закрыть крышкой и варить при кипении воды: пудинг в больших формах (на 4—8 порций) 1 ч 15 мин, в малых (на 1—2 порции) — 30—35 мин.

Подавать в горячем виде. При подаче на стол полить маслом, сметаной или сладким фруктовым соусом.

Паровой манный пудинг

2 столовые ложки манной крупы, 1½ чайной ложки топленого масла, 1/2 стакана воды, 2½ столовой ложки молока, 2 столовые ложки сахара, 1/2 яйца, 1 столовая ложка сметаны или 3 столовые ложки фруктового соуса.

Манную крупу подсушить в жарочном шкафу на противне, а затем, не охлаждая, добавить в нее растопленное масло и перемешать. После этого засыпать крупу в кипящую воду, перемешать, чтобы не было комков, и поставить посуду с кашей в жарочный шкаф на 15—20 мин.

В готовую горячую кашу влить холодное молоко, размешать, добавить яйца, взбитые в пышную пену с сахарным песком, слегка перемешать всю массу снизу вверх и разложить в формы, предварительно смазанные растопленным маслом. Сварить пудинг в формах на пару, как описано выше.

Подавать в горячем виде с маслом, сметаной или сладким фруктово-ягодным соусом.

Пудинг с орехами

1—1½ стакана готовой каши, 1/2 столовой ложки сахара, 1 чайная ложка сливочного масла, 1/2 столовой ложки очищенных измельченных орехов, 2 чайные ложки изюма, 1 чайная ложка молотых сухарей, 1/2 яйца, 1 столовая ложка сметаны или варенья.

В готовую манную или рисовую вязкую кашу на молоке добавить рубленые грецкие орехи или миндаль, изюм (без семян), растертые с сахаром яичные желтки и взбитые в пену белки. Массу можно не только запечь на сковороде или противне, смазанном маслом и посыпанном сухарями, но и сварить на пару.

Подавать со сметаной, маслом, вареньем или фруктово-ягодным сиропом.

Пудинг творожный паровой

Примерно 3/5 пачки творога, 4 чайные ложки молотых сухарей, 2 чайные ложки сахара, ¾ яйца, 1 столовая ложка изюма, 1 столовая ложка грецких орехов, щепотка ванилина, 1/3 чайной ложки сливочного масла, 3 чайные ложки сметаны или столько же варенья, или 3 столовые ложки фруктового соуса.

Пудинг готовится так же, как и запеченный, но в отличие от него варится на водяной бане.

Подается на стол с вареньем, сметаной или сладкими фруктовыми соусами.

Пудинг пряный

120 г белых хлебных крошек, 5 столовых ложек муки, 85 г жира, 115 г коричневого сахара, 300 г изюма, 120 г

кишмиша, 75 г измельченных цукатов, $\frac{1}{3}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{3}$ чайной ложки молотого мускатного ореха, $\frac{1}{3}$ чайной ложки молотого имбиря, $\frac{1}{6}$ чайной ложки молотой корицы, 1 большое яблоко, тертая цедра и сок $\frac{1}{3}$ апельсина, тертая цедра и сок $\frac{1}{3}$ лимона, $\frac{1}{2}$ столовой ложки бренди, $2\frac{1}{2}$ столовой ложки молока, 1 большое яйцо.

Яблоки очистить от кожуры и семечек, мелко порезать. За день до приготовления блюда перемешать в очень большой миске с апельсиновой и лимонной цедрой: хлебные крошки, муку, жир, сахар, изюм, кишмиш, цукаты, соль, мускатный орех, имбирь, корицу и яблоки. Добавить взбитые яйца, фруктовый сок, бренди и молоко и помешивать до образования однородной смеси (по консистенции — она должна капать с ложки). Накрывать смесь полотенцем и оставить в прохладном месте на ночь (можно разбавить смесь бренди уже перед тем, как перекладывать в форму для пудинга).

Назавтра наполнить кастрюлю наполовину водой, довести до кипения. Смазать маслом форму для пудинга, выложить в нее тесто, утрамбовать, сверху накрыть кружочком жиронепроницаемой бумаги и фольгой. Поместить форму в кастрюлю. Готовить пудинг на пару около 7 ч, время от времени подливая в кастрюлю горячую воду, чтобы она не выкипала.

Затем пудинг достать из формы и дать остыть. Можно, перевернув бумагу сверху, подогреть на пару в течение 2 ч.

Подавать с маслом или маслом, в которое добавлено немного бренди.

Постный паровой пудинг с яблоками

$\frac{1}{2}$ стакана сладкого миндаля, $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды, сахар, $\frac{1}{2}$ булки ($\frac{1}{2}$ батона) белого хлеба, растительное масло, варенье или фруктовое пюре.

Для соуса: $\frac{1}{2}$ стакана сиропа, $\frac{1}{4}$ стакана мадеры или портвейна, 1 стакан воды (можно добавить сахара по вкусу), 1 чайная ложка картофельной муки.

Миндаль очистить, истолочь не слишком мелко, развести кипяченой водой, всыпать немного сахара. Половину черствого батона нарезать тонкими ломтиками, намочить в полученном ранее миндальном сиропе, сложить на блюдо. Форму

смазать растительным маслом, обсыпать сахаром, положить слой белого хлеба и слой нарезанных яблок, посыпать их сахаром и смазать сверху толстым слоем варенья или фруктового пюре. Затем опять выложить слой белого хлеба и слой яблок, так чередовать до конца. Отваривать пудинг на пару.

Приготовить соус: поставить продукты для соуса на плиту, вскипятить, влить чайную ложку картофельной муки, разведенной водой, кипятить, активно размешивая, 2—3 мин. Подавая на стол, полить соусом.

Ванильный десерт

4 яичных желтка, 4 столовые ложки сахара, $1\frac{1}{2}$ —2 стакана сливок, семена из 1 стручка ванили.

Взбить желтки с сахаром, сливками и семенами ванили. Поместить поровну в 4 формочки и готовить на пару 20—25 мин. Этот десерт очень вкусен с горячими и холодными фруктами или фруктовым компотом.

Галушки с мармеладом

500 г картофеля, 3 столовые ложки муки, 200 г мармелада, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, 2 столовые ложки растительного масла, сахар, соль.

Вареный картофель пропустить через мясорубку или шинковку, добавить яйцо, посолить и смешать с мукой. Замесить тесто и приготовить длинный валик, разрезать его на кусочки средней толщины. В каждом кусочке сделать углубление, в которое уложить мармелад и немного сахара. Галушки завернуть и зашпатель края. Уложить галушки на смазанную растительным маслом решетку, готовить на пару 20—25 мин. Готовые галушки обваливать в поджаренных на масле панировочных сухарях.

Клецки картофельные с вишнями

1 кг картофеля, 250 г вишен без косточек, 2 неполных стакана муки, 1 яйцо, 1 столовая ложка (с горкой) манной крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, сахар, соль.

Сваренный в мундире картофель очистить и сразу же размять. Смешать с солью, мукой, манной крупой, яйцом и 50 г масла для получения крутого теста. Скатать из теста толстый батон и нарезать его на тонкие кружки. На каждый кружок положить горстку вишен и завернуть края. Решетки смазать растительным маслом, уложить клецки, готовить на пару 10—15 мин. Панировочные сухари спассеровать на масле, посыпать ими клецки и подать с сахаром.

Клецки картофельные с яблоками

5 средних картофелин, 5—6 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 яйцо, 1 столовая ложка жира, 2 столовые ложки молока, сахар, лимонная кислота, соль.

Отваренный в мундире картофель превратить в пюре с помощью шинковки или терки, добавить молоко, яйцо, соль, муку, замесить тесто так, чтобы оно отставало от рук, и сформовать лепешки диаметром 8—9 см. Небольшие яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, разрезать на четыре части и сбрызнуть разведенной лимонной кислотой, чтобы не потемнели. На каждую лепешку положить по дольке яблока и тщательно защипать края теста. В пароварку на решетки, смазанные растительным маслом, уложить клецки, готовить на пару 20—25 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ДАЕТ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ ПАРОМ?	3
КОМУ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПАРОВЫЕ БЛЮДА	5
В ЧЕМ И КАК ГОТОВИТЬ НА ПАРУ?	7
ЗДОРОВАЯ ПИЩА ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ». О ПЛЮСАХ ПАРОВАРКИ	9
СОВЕТЫ ПОКУПАЮЩИМ ПАРОВАРКУ	12
ЧТО МОЖНО ГОТОВИТЬ НА ПАРУ	16
РЕЦЕПТЫ ПАРОВЫХ БЛЮД	18
СУПЫ И ПОХЛЕБКИ	18
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ	19
КАШИ И БЛЮДА ИЗ РИСА	39
МЯСНЫЕ БЛЮДА	41
РЫБНЫЕ БЛЮДА	65
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ	77
ДЕСЕРТНЫЕ БЛЮДА	79

www.natahaus.ru

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах,
и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!

www.natahaus.ru

Издание для досуга

ГОТОВИМ НА ПАРУ

Автор-составитель
СМИРНОВА ЛЮБОВЬ

Ответственная за выпуск *В. Н. Волкова*

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 02.02.07.

Формат 84х1081/32. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.

Усл. печ. л. 5,04: Тираж 7000 экз. Заказ 329.

ООО «Издательство АСТ»

170002, Россия, г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 27/32

Наши электронные адреса: WWW.AST.RU

E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Харвест».

Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.

Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман,

д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество

«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».

Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23.

*В издании очень подробно,
но вместе с тем просто и доступно
раскрыты секреты приготовления
на пару различных оригинальных блюд.
Каждый рецепт содержит раскладку
соответствующих продуктов
и необходимые объяснения технологии
приготовления.*

50 сам.луч.рец: Готовим на пару



9785170374014

9 785170 374014