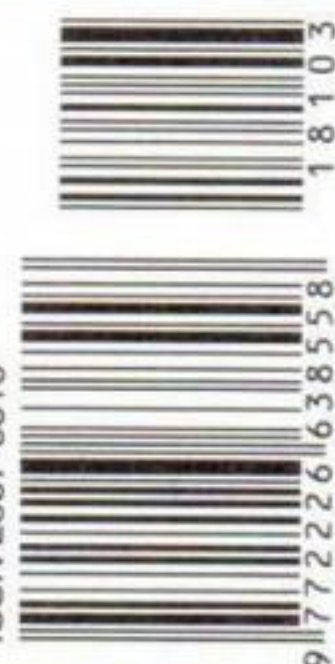


«ДОМАШНИЙ ПОВАР» СПЕЦВЫПУСК

Украинская кухня



ISSN 2587-8816

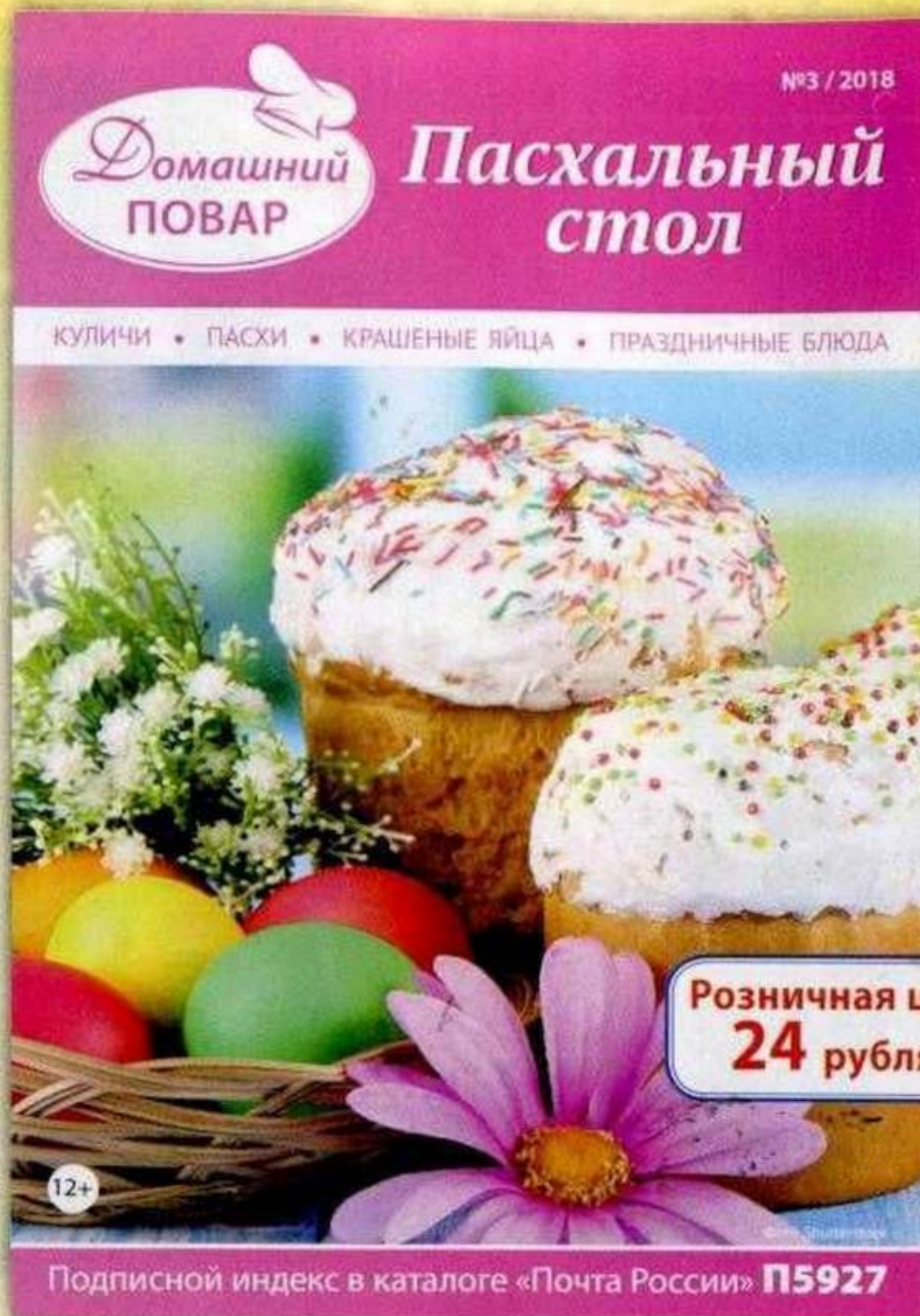


9 772226 638558 1 8103

More Shutterstock



журнал «Домашний повар» №3



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

* Рекомендуемая цена

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех
почтовых отделениях связи и на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ?
ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)

4 **ОТ РЕДАКЦИИ**

5 Об украинской кухне

■ **КОЛБАСА, САЛО, ХОЛОДЕЦ**

8 Сало в рассоле по-домашнему

9 Сало по-украински «сухим»
способом

Вареное сало

10 Колбаса свиная к празднику

11 Кровянка с гречневой кашей

Колбаса чесночная копченая

12 Холодец праздничный мясной

13 Холодец из петуха

14 Пряности украинской кухни

■ **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

16 Борщ Киевский

17 Борщ Львовский

18 Суп картофельный с галушками

19 Кулеш с салом

Капустняк постный

20 Лопатки по-закарпатски

21 Юшка с потрошками

Суп грибной по-гуцульски

22 Свекольник

с вареными яйцами

■ **ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

24 Крученики из свинины
с грибами

25 Душенина из баранины

26 Караси в сметане

Перкельт закарпатский

27 Котлетки рыбные

Крученик из судака

28 Кремзлики сытные

29 Котлета по-киевски

32 Подчеревок к праздничному
столу

■ **БЛЮДА ИЗ МОЛОКА И ЯИЦ**

34 Яичные сеченики

35 Яйца в сметане

Яичница Гуцульская

36 Яичница с лисичками
по-закарпатски

37 Омлет украинский с салом

Яичница Одесская

38 Гусянка

39 Ряженка (украинский варенец)

Мочанка

40 Сыр в масле

■ **БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ**

42 Толчонка

43 Картофельные лежни

44 Квашеная свекла

45 Соленые арбузы

46 Тыквенная каша в духовке

■ **БЛЮДА ИЗ ТЕСТА**

48 Гречаники

49 Лемишки

Пшеничные пампушки

с чесноком

50 Галушки картофельные

51 Галушки творожные

Галушки яблочные

52 Вареники

Вареники с вишнями

53 Вареники с печенкой и салом

Вареники с фасолью и грибами

54 Троянда

55 Соложеник яблочный

Пухкеники

■ **НАПИТКИ**

58 Узвар из сухофруктов

59 Узвар из вишен

Кисель из ревеня

60 Кисель из тыквы

61 Хлебный квас

Квас с хреном

62 О посуде

■ **БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД**

64 Ягодный холодец

65 Яблочная бабка

Вишневая бабка

66 Киевское сухое варенье



«Домашний повар».

Спецвыпуск № 3/с. «Украинская кухня».
Журнал зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-70080 от 07.06.2017 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «Издательский дом «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15.

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 105187, г. Москва,
ул. Щербаковская, д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 3076

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

вёрстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А., ЛЕХТОНЕН И.П.

Директор департамента дистрибуции

ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ЕФРЕМОВА С.Н.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЁНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В.

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

агентствами ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать

по графику: 17.00 час. 14.03.2018 г.,

фактическое: 17.00 час. 14.03.2018 г.

Дата выхода в свет: 23.03.2018 г.

Отпечатано в типографии

ООО «ВМГ-Принт».

127247, РФ, г. Москва, Дмитровское ш., 100.

Тираж 199800 Номер заказа 606

Для читателей старше 12 лет.

Объем 3 п.л. Цена свободная.

Использованы фото архива ИД «Кардос»,
открытых интернет-источников. Редакция не несет ответ-
ственность за достоверность рекламных материалов.

Сайт журнала www.kardos.media

Редакция имеет право публиковать любые присланные в
свой адрес произведения, обращения читателей, письма,
иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использование присланных матери-
алов в любой форме и любым способом в изданиях

ООО «Издательский дом «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, УВАЖАЕМЫЕ ЛЮБИТЕЛИ ГОТОВИТЬ!

Мы рады предложить вашему вниманию новый выпуск журнала «Домашний повар», посвященный колоритной и любимой многими украинской кухне. Вкусно приготовленная еда была и остается одним из самых прекрасных наслаждений. И украинская кухня щедро делится с нами этим удовольствием.

Сформировавшаяся в XVIII веке, она вобрала в себя некоторые черты немецкой, венгерской, турецкой и татарской кухни. Но эта преемственность сделала ее лишь колоритнее, насыщеннее и богаче.

Украинская кухня разнообразная, необычайно вкусная и в то же время привычная нашим вкусовым пристрастиям. Украинцы, как истинные любители вкусной еды, сделали огромный вклад в мировую кулинарию.

Если вы захотите вкусно угостить гостей, оставить после дружеского застолья или родственных посиделок приятное впечатление и прослыть хорошей, знающей толк во вкусной пище хозяйкой, выбирайте украинскую кухню и не прогадаете.

Готовьте с душой и удовольствием!

* Праздничные блюда на страницах журнала отмечены штампом:

**ПРАЗДНИЧНОЕ
БЛЮДО**

Украинская кухня способна и удивить, и вкусно накормить. И пусть история ее исчисляется веками, а не тысячелетиями, умалить вклад ее в мировую кулинарию невозможно. Дух наваристого полтавского борща, пампушек с чесноком, закарпатских кифликов сегодня можно услышать в самых роскошных ресторанах Москвы, Софии, Варшавы, Праги и Тбилиси.

Особое внимание в украинской кухне отведено выпечке. Любимый вид теста украинских хозяюшек – пресный – дает простор для безграничной фантазии. Полувытяжное, сдобное с разрыхлителем, заварное. Основой для приготовления служит, как пра-



Из приправ в первую очередь используют лук, чеснок, укроп, петрушку, тмин. Активно украинские хозяйки применяют уксус: и в мясных блюдах, и как приправу к различным салатам. В сладкую выпечку всегда добавляют корицу и гвоздику.

Традиции украинской кухни

вило, пшеничная мука. Вареники и галушки, гречаники и лемишки – только от названий слюнки текут.

Любовью у украинцев пользуются овощи. Здесь это бессменный гарнир к жирному мясу либо нарезка для сала. Излюбленный буряк (свеклу) и квасят, и варят, и тушат.

тительного масла. Ароматным, благоухающим жареными семечками маслом горячего жима заправляют различные салаты (винегреты, зеленый салат с помидорами и огурцами). А масло холодного жима идет для жарки и запекания.

Редкое блюдо в украинской кухне обходится без рас-



журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru»

ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

pressa.ru
№ 05 (52)
12 – 25 марта
2018 года

ПИСЬМА
КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ
НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

**ГРЕЧКА – ЛЕКАРЬ
НА ВСЕ ВРЕМЕНА**
стр. 18–19

**СКАЖЕМ «НЕТ»
МИМИЧЕСКИМ
МОРЩИНАМ**
стр. 12

**КАК НЕ СТАТЬ
ЖЕРТВОЙ
ДЕПРЕССИИ**
стр. 6–9

**МЕДКАБИНЕТ НА ДОМУ:
ВЫБИРАЕМ
ИНГАЛЯТОР**
стр. 16–17

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА:
СКАНВОРДЫ, СУДОКУ,
КРОССВОРДЫ,
ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ**
стр. 28–32

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



КАЛЕНДАРЬ
НАКЛЮЧЕННЫХ
ВЗРЬ стр. 7

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

Письмо в номер

НЕ ХОЧЕШЬ ХВОРАТЬ? ПОРА СОК ВЫЖИМАТЬ!

В сезонную атаку гриппа и простуды нет ничего лучше, чем крепкий иммунитет. К сожалению, подкаститься таковыми могут не только. Зато укрепить его под силу каждому. А вот и свой рецепт в аптечку иммунитета. Поможет он не только иммунитету укрепить, но и зрение улучшить. А все потому и нужно смешать свежесжатые соки черной редьки да морковки в равных долях – по 0,5 стакана каждого. Добавить и смесь 1 столовую ложку меда и 1 чайную ле-

монного сока. Принимать по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день перед едой. Кратчайший курс 10 дней. Пить во время еды или курсом по месяцу перерывом для лечения.

Александр Вулик, офтальмолог,
г. Моршанск

**Розничная цена
18 рублей***

* Рекомендуемая цена

Журнал выходит 2 раза в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2961**.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех
почтовых отделениях связи и на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ?
ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: **8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**



Колбаса, сало, холодец

Сало является дополнением ко множеству блюд украинской кухни. Его закатывают в банки, морозят, коптят, варят, обжаривают. Кусочек ржаного хлебца, зубчик чеснока, горчица и

кусочек сала – настоящий деликатес уже на протяжении веков. Калорийные и жирные блюда украинской

кухни, как правило, готовятся из свинины. Без нее сложно представить истекающую соком домашнюю колбасу. А в добавлении разнообразных приправ каждая хозяйка настоящая мастерица и искусница.

Не пропадут и свиные ножки, их хозяйки пускают на холодец. Часов пять-шесть томят вместе с петушиным мясом. А уж хрен да горчица всегда найдутся к холодцу у радетельной хозяйки.





Сало в рассоле по-домашнему

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг сала свиного со шкуркой
- 5-8 горошин черного или душистого перца
- 3 соцветия гвоздики
- 3-5 лавровых листов
- 5 зубчиков чеснока
- крупная поваренная соль
- 1 л воды



Время: 40 минут + засолка

Калории: 688 кКал

Порции: 30

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сало нарезать прямоугольными брусочками размером приблизительно 5 на 8 см и заложить в чистую стеклянную банку или керамическую емкость, пересыпая крупно нарезанным чесноком и специями.
- 2** В кастрюлю налить воду и положить столько соли, чтобы легко всплывало сырое яйцо. Соль необходимо растворить полностью. Кипятить рассол в течение 3 минут, остудить в течение 8 минут и аккуратно залить в сало так, чтобы его покрыло полностью.
- 3** Закрыть емкость крышкой и оставить ее в прохладном месте (но не в холодильнике) на 1 сутки, затем поместить банку в холодильник еще на 2 суток.
- 4** Готовое сало хранить в рассоле, извлекать по мере надобности и нарезать тонкими ломтиками.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ:

- В день без вреда для здоровья можно съесть не более 30 г сала.

Сало по-украински «сухим» способом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг сала свиного со шкуркой
- крупная соль
- черный молотый перец



Время: 20 минут + засолка

Калории: 797 кКал

Порции: 30

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Пласт сала положить на широкую разделочную доску шкуркой вниз и сделать прорезы до шкурки таким образом, чтобы обозначились куски прямоугольной формы размером примерно 6 на 8 см.
- 2 Переложить сало на лист пергаментной бумаги и пересыпать солью с добавлением небольшого количества черного молотого перца. Перечно-солевая смесь обязательно



должна попасть в прорезы (по желанию можно также вложить туда кусочки чеснока).

3 Обернуть сало бумагой и поместить в холодильник на 1 сутки, затем еще 2 суток выдержать его в морозильном отделении.

Вареное сало

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г сала свиного с прожилками мяса
- 1 л. воды
- 16 горошин душистого перца
- 5 лавровых листов
- 5 соцветий гвоздики
- соль
- луковая шелуха
- красный и черный молотый перец
- 1 головка чеснока

Время: 1,5 часа + засолка

Калории: 545 кКал

Порции: 15

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Растворить в литре воды соль в таком количестве, чтобы всплыло сырое яйцо. Добавить душистый перец, лавровый лист, луковую шелуху, гвоздику. Закипятить.
- 2 В кипящий рассол аккуратно заложить сало, нарезанное прямоугольными кусками (рассол должен покрывать сало полностью). Варить 45 минут.
- 3 Пока варится сало, приготовить заправку. Чеснок пропустить через пресс, добавить соль, черный молотый перец и хорошенько перемешать.



4 Вынуть сваренное сало из маринада и дать ему полностью остыть. Каждый кусочек со всех сторон обильно натереть чесноком с солью и красным перцем. Завернуть каждый кусочек замаринованного сала в пищевую пленку, поместить в холодильник.

Колбаса свиная к празднику

ПРАЗДНИЧНОЕ БЛЮДО

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,3 кг свинины
- 300 г сала
- 2 метра свиных кишок
- 250 г репчатого лука
- 5 ст. л. подсолнечного масла
- 4 зубчика чеснока
- 1 ч. л. тмина
- 1 ч. л. мускатного ореха
- 7 лавровых листов
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

Время: 5 часов

Калории: 395 кКал

Порции: 10

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Кишки тщательно очистить и промыть. Замочить на полчаса в теплой воде со столовой ложкой соли и столовой ложкой соды. Промыть кишки под проточной водой, снять с них всю пленку и жир. Вывернуть наизнанку.
- 2** Сало и мясо разделить на две равные части. Первую измельчить в мясорубке, всыпать на кончике ножа мускатный орех. Вторую часть мяса и сала нарезать мелкими кусочками.
- 3** Мелко нарезанный лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить к нему нарезанное мясо и сало. Поджарить до образования корочки. Остудить.
- 4** Истолочь в ступке специи. Смешать все мясо, добавить соль, специи и чеснок. Тщательно перемешать и дать «отдохнуть» полчаса.
- 5** Наполнить завязанные с одного конца кишки фаршем (делать это лучше через специальную насадку на мясорубке). Набивать туго. Завязать с другого конца и через каждые 7 сантиметров проколоть иглой. Форму для выпекания смазать подсолнечным маслом, выложить лавровым листом, сверху уложить колбасу.
- 6** Выпекать в духовке при 200 градусах 40 минут. Вынуть, перевернуть, убавить температуру в духовке до 175 градусов и запекать еще полчаса.

калорийность указана на 100 г продукта

Кровянка с гречневой кашей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 л свежей свиной крови
- 500 г свежего сала
- 300 г мяса
- 300 г гречки
- 1 яйцо
- 1,5 ст. л. соли
- 1-1,5 ч. л. молотого черного перца
- 1 ч. л. душистого перца
- подготовленные свиные кишки (черева)

Время: 1 час

Калории: 274 кКал

Порции: 15

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вылить кровь в глубокую миску.
- 2 Мясо и сало нарезать маленькими кусочками и обжарить.
- 3 Добавить заранее сваренную гречку.
- 4 Вбить яйцо. Добавить кровь и перемешать.
- 5 Посолить, поперчить и заполнить подготовленные кишки. Концы кишок туго завязать.
- 6 Опустить колбасу в кипящую воду и варить на среднем огне 10-15 минут.
- 7 В процессе варки проколоть колбасу зубочисткой в несколь-



ких местах. Если кровь не вытекает, колбаса готова.

- 8 Вынуть и остудить в подвешенном состоянии.

Колбаса чесночная копченая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг свинины
- 3 кг говядины
- 4 головки чеснока
- 3 больших луковицы
- 10 бутонов гвоздики
- перец душистый по вкусу
- соль по вкусу
- подготовленные свиные кишки (черева)

Время: 7-8 часов

Калории: 324 кКал

Порции: 15

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кипящую воду опустить 1 головку чеснока, лук, гвоздику, душистый перец и соль. Когда вновь закипит, положить мясо и отварить до полуготовности.
- 2 Мясо вынуть. Остудить. Нарезать мелкими брусочками.
- 3 Пропустить через чесночницу 3 головки чеснока, добавить соль, перец по вкусу.
- 4 Наполнить фаршем кишки. Туго завязать с обеих сторон.
- 5 Отварить на слабом огне 20 минут.



- 6 Вынуть, остудить. Прокоптить в течение 5-6 часов в коптильне.

ПРАЗДНИЧНОЕ
БЛЮДОХолодец
праздничный
мяснойПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ

■ От того, как будет порезано мясо, зависит будущий вид холодца. Если порезать его очень мелко, холодец будет плотным, почти непрозрачным. Лучше всего резать мясо кусочками 0,5-0,7 см.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 свиных ноги
- 1,5 кг филе говядины
- 1 большая морковь
- 1 крупная луковица
- 50 г корня петрушки
- 4 зубчика чеснока
- 5 лавровых листов
- 10 горошин душистого перца



Время: 6 часов + застывание

Калории: 270 кКал

Порции: 8-10

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свиные ноги тщательно вымыть, ошпарить крутым кипятком.
- 2 Говядину вымыть, нарезать большими кусками.
- 3 Сложить заготовки в большую кастрюлю, залить холодной водой. Довести до кипения на сильном огне. Снять пену.
- 4 Почистить лук и морковь. Крупно порезать и вместе с корнем сельдерея слегка припечь на сухой, раскаленной чугунной сковороде.
- 5 Овощи добавить в кастрюлю с мясом. Огонь под ней уменьшить до минимума и варить под крышкой не менее 5 часов.
- 6 За 5 минут до окончания варки добавить соль, лавровый лист и перец.
- 7 Выложить из кастрюли мясо и овощи. Бульон процедить, накрыть крышкой и оставить в теплом месте.
- 8 «Разобрать» мясо, отделяя от костей. Мелко порубить.
- 9 Очистить чеснок, измельчить и добавить в мясо.
- 10 Разложить мясо по формам, влить тонкой струйкой бульон, накрыть пленкой и поставить в холод до застывания.

калорийность указана на 100 г продукта



Холодец из петуха

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Тушку петуха тщательно промыть и порезать на 4-6 частей. Мясо птицы и хорошо вымытые свиные ноги залить холодной водой и оставить на 6-8 часов отмокать. Еще раз хорошо промыть мясо, залить водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, слить ее, ополоснуть мясо и еще раз залить холодной водой (примерно 6-7 литров). Снова поставить кастрюлю на огонь, добавив целиком очищенные луковицы и морковь, разрезанную на 4 части.

2 После того как вода закипит, снять накипь, и делать так каждые 15 минут 3 раза. Убавить огонь до минимума и варить 2 часа. Посолить, добавить перец, соль и варить еще 6 часов при закрытой крышке.

3 За 5 минут до готовности добавить лавровый лист, а через пару минут снять с поверхности образовавшийся жир. Холодец считается готовым, когда от свиной ножки легко отделяется мясо. Мясо вынуть, отделить от костей, порезать и выложить в формы. Добавить нарезанную кружочками морковь. Разлить по формам процеженный бульон и остудить. Отправить в холодильник до застывания.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 тушка домашнего петуха (около 2 кг)
- 2 свиных ноги
- 2 средних луковицы
- 1 большая морковь
- 2 лавровых листа
- 0,5 ст. л. соли
- 3-5 горошин черного перца

Лучше, если незастивший бульон будет слегка пересоленным на вкус. Когда холодец застынет, его вкус будет насыщеннее.

Время: 9 часов + застывание

Калории: 235 кКал

Порции: 6-8

Пряности украинской кухни

БУРАЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ – по вкусу напоминает огурец, используется как приправа к салатам. Деликатесом является его зелень, тушенная в масле, или салат из бурачника, подкисленный лимоном.

ЛЮБИСТОК – излюбленная пряность украинской кухни. Листья добавляют в супы на говяжьем бульоне, а также в соусы, салаты, жареные блюда и к овощам. Плоды – в маринады и соленья, как присыпку на хлеб и печенья из сыра. Из корней готовят суповые специи. Из стеблей делают цукаты.

МЕЛИССА – нежнейшая пряность с лимонным вкусом. Добавляют в салаты, рыбные блюда, в рис. Ароматизируют чай, супы, соусы, молоко.

КОРИАНДР (КИНЗА) – свежая зелень идет в салаты, супы, в блюда из жареного мяса, чаще в сочетании с базиликом, луком и чесноком.



БАЛЬЗАМИН САДОВЫЙ – используется для ароматизации супов, салатов, фаршей, мяса, дичи.



БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ, КИЗИЛ (ПЛОДЫ) идет в компоты, кондитерские изделия, соусы к дичи, жареной говядине.



ДУШИЦА – ее кладут в овощные супы, соусы, к мясу, добавляют в квасы.

ИССОП хорош для ароматизации салатов, холодных закусок, мясных и овощных супов, жареного мяса.



МОЖЖЕВЕЛЬНИК – сухие сизо-черные плоды с тонким хвойным ароматом, с острым оттенком вкуса. Добавляют в квашеную капусту. В сочетании с мятой, полынью, чесноком используют при приготовлении дичи.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ – в кулинарии используют лишь молодые листья верхушек, высушенные в тени. Применяют в сухом виде при приготовлении блюд из мяса или добавляют в маринад, в котором его выдерживают перед жаркой.

РУТА САДОВАЯ – листья вечнозеленого кустарника со вкусом аппетитной горечи и необычным ароматом. Облагораживает вкус рыбы, яиц, закусок из сыра, салатов; хорошо сочетается с дичью.



Первые блюда

Разнообразие первых блюд в украинской кухне поистине не знает границ. Одних видов легендарного борща насчитывается более 50 видов! С заправкой из квашеной капусты, на основе

капусты белокочанной, с фасолью, с добавлением квашеного буряка и классической свежей свеклы. С грибами, мясом,

постный, зеленый...

Но украинская кухня изобилует и другими первыми блюдами. Есть даже те, что едят на завтрак. Так, утренними супами смело можно считать гороховый и грибной. Гороховый с ветчинкой и сухариками, грибной со сметаной и свежей зеленью.

А всевозможные рассольники, огуречники и капустняки, сваренные на ароматном мясном бульоне! Есть где разгуляться любителям первого.





Борщ Киевский

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г баранины
- 150 г говядины
- 50 г шпика
- половина капусты
- 5 картофелин
- 1 большая свекла
- 0,5 стакана красной фасоли
- 5 средних томатов
- 2 моченых яблока
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 2,5 стакана свекольного кваса
- 2 ст. л. топленого сливочного масла
- 100 г корня сельдерея
- 1 корень петрушки
- 2 лавровых листа
- 10 горошин перца

Время: 2,5 часа

Калории: 47 кКал

Порции: 10-12

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль отварить до готовности.
- 2 Залить говядину свекольным квасом и варить до готовности.
- 3 Помидоры мелко порезать и продавить через мелкое сито, а затем смешать с топленым маслом.
- 4 Потушить порезанную мелкой соломкой свеклу с мелко нарезанной бараниной.
- 5 Спассеровать нарезанные соломкой лук, сельдерей и петрушку.
- 6 Когда бульон закипит, нарезать кубиками картофель и соломкой капусту.
- 7 Варить 10 минут.
- 8 Затем добавить пассерованные коренья, свеклу с бараниной, перетертые с маслом помидоры, дольки моченых яблок, сваренную заранее фасоль.
- 9 Под конец варки добавить мелко нарезанное сало и лавровый лист.
- 10 Посолить по вкусу. Перед подачей посыпать порцию борща зеленью.

КАК ПРИГОТОВИТЬ СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС

■ Свеклу нарезать кусочками и положить в холодную кипяченую воду, а емкость с водой поставить в теплое место. Через 8 часов переставить квас в холодильник. По мере использования можно добавлять в квас кипяченую воду еще несколько раз. В среднем, 1 кг свеклы идет на 2 л воды.



Борщ Львовский

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кости порубить, промыть и сварить на них бульон. Свеклу тщательно промыть и сварить в кожуре, добавив в воду уксус. Отварную свеклу почистить и нарезать соломкой. Затем потушить 10 минут с томатной пастой, добавив немного бульона.

2 Лук, петрушку и морковь нарезать соломкой и спассеровать. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, вновь закипятить. Заложить свеклу, спассерованные овощи.

3 Посолить, поперчить, добавить лавровый лист, сахар и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить в борщ нарезанные кружочками и слегка поджаренные на масле сосиски.

ПАМПУШКИ

■ Из дрожжевого теста сформировать небольшие шарики, уложить их на смазанный маслом противень или сковороду и оставить для расстойки на 15-20 минут. Затем смазать яйцом и запечь в духовке в течение 7-8 минут. При подаче пампушки полить соусом. Для его приготовления 5 зубчиков чеснока растереть с солью, добавить 1 ст. л. растительного масла и 20 мл холодной кипяченой воды.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг говяжьих костей
- 6 картофелин
- 1 корень петрушки
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. сахара
- 4 ст. л. сметаны
- 4 средних свеклы
- луковица
- 1 средняя морковь
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. 3 % уксуса
- 200 г сосисок
- 2 лавровых листа
- зелень петрушки
- черный молотый перец по вкусу
- соль по вкусу

Время: 1,5 часа

Калории: 45 кКал

Порции: 6

сканир

Суп картофельный с галушками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 13 больших картофелин
- 1,5-2 л воды
- 1 средняя морковь
- 1 головка репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- 100-120 г муки
- 1 яйцо
- 1 лавровый лист
- 1 щепотка черного молотого перца
- 3 веточки свежего укропа
- 3 веточки зелени петрушки
- 0,5 ч. л. соли

Время: 45 минут

Калории: 48 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками.
- 2** Воду вскипятить, отварить в ней до полуготовности картофель (на среднем огне 10-15 минут).
- 3** Очищенный и вымытый лук мелко порубить.
- 4** Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке.
- 5** На разогретой сковороде растопить сливочное масло, обжарить на нем лук в течение 3-4 минут.
- 6** К луку добавить морковь и тоже слегка обжарить. Зажарку добавить в кастрюлю к картофелю. Посолить, добавить лавровый лист.
- 7** Для галушек замесить тесто, смешав сырое яйцо и муку. Тесто раскатать жгутом и нарезать наискось кусочками по 1,5-2 см.
- 8** Заложить тесто в суп и варить на среднем огне 7-10 минут. Вымыть и мелко порубить зелень.
- 9** Суп выключить. Добавить зелень. Посолить, поперчить.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

■ Чтобы галушки были еще вкуснее, в состав теста можно добавить сметану и сливочное масло. А консистенцию теста легко регулировать, подливая в него кипяченую воду. Тесто должно получиться нежным и не липнуть к рукам.

калорийность указана на 100 г продукта

Кулеш с салом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 стакана пшена
- 7-8 средних картофелин
- 2 головки репчатого лука
- 100 г сала
- 5 веточек зелени петрушки
- 1 ст. л. соли
- 1,5 л воды



Время: 50 минут

Калории: 56 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюлю положить пшено, посолить и на большом огне довести до кипения.
- 2 Пшено хорошо промыть под теплой водой.
- 3 Залить крупу кипятком и варить в течение 15 минут на среднем огне. Картофель помыть, почистить, нарезать кубиками.
- 4 Лук почистить, помыть, порезать кубиками. Шпик нарезать кубиками и обжарить на сковороде до шкварок.
- 5 К салу добавить репчатый лук и жарить 5 минут. Через 15 минут



после начала варки к пшену добавить картофель и варить еще 10 минут. Добавить сало с луком. Порубить зелень петрушки. Заправить ею кулеш.

Капустняк постный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 л воды
- 4-5 картофелин
- 2 луковицы
- 2 средних моркови
- 400 г квашеной капусты
- 0,5 стакана пшена
- 50 мл растительного масла
- 200 г помидоров
- зелень по вкусу
- черный молотый перец по вкусу
- 2 лавровых листа

Время: 50 минут

Калории: 33 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель помыть, очистить, порезать кубиками.
- 2 Заложить в кипящую воду и варить 20 минут.
- 3 Почистить и помыть лук и морковь. Лук мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Промыть пшено.
- 4 Выложить лук и морковь на разогретую с растительным маслом сковороду, пассеровать до появления золотистого оттенка. Помыть и натереть на крупной терке помидоры. Добавить в сковороду к



овощам. Посолить и тушить 15 минут. Зажарку и капусту выложить в кастрюлю, добавить соль и перец по вкусу, лавровый лист. Прокипятить 10 минут. Выключить огонь и дать настояться 30 минут.



Лопатки по-закарпатски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г стручковой фасоли
- 500 мл сметаны 20 % жирности
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 0,5 ч. л. соли
- 1 ст. л. паприки
- 1 ч. л. сушеного чабреца
- черный молотый перец по вкусу
- 5 веточек свежего укропа

Время: 20-30 минут

Калории: 35 кКал

Порций: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль помыть, порезать желаемыми кусочками и отварить до готовности в 1 литре воды.
- 2 Всыпать сухой чабрец.
- 3 В кастрюлю влить сметану и довести количество воды до 3 литров. Закипятить.
- 4 Мелко нарезать лук и обжарить его на подогретом растительном масле.
- 5 Добавить муку.
- 6 Перемешать до однородной консистенции. Огонь убавить.
- 7 Добавить паприку.
- 8 Выложить заправку в суп, в процессе постоянно помешивая венчиком, чтобы не образовались комочки.
- 9 Добавить молотый перец, довести до кипения и прокипятить суп в течение 5 минут.
- 10 Подавать горячим, посыпав мелко нарубленной свежей зеленью.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- «Лопатки» (лопатки) – это закарпатское название стручковой фасоли.



калорийность указана на 100 г продукта

Юшка с потрошками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г потрошков
- 6 средних картофелин
- 100 г сливочного масла
- 1 средняя морковь
- 2 луковицы
- 1 корень петрушки
- 0,5 стакана муки
- 200 г сметаны 20 % жирности
- 50 г укропа
- соль по вкусу

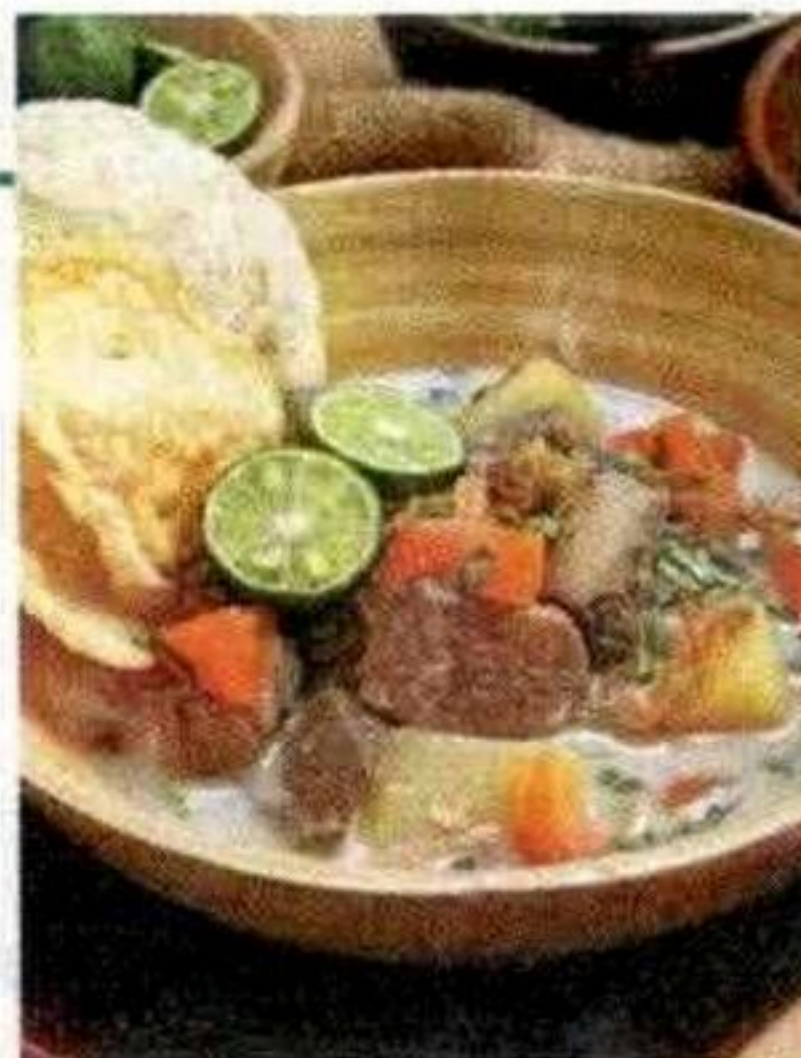
Время: 1 час 20 минут

Калории: 104 кКал

Порции: 5

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить потроха в 3 литрах подсоленной воды. Бульон процедить.
- 2 Картофель помыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, заложить в кипящий бульон.
- 3 Пассеровать на чугунной сковороде мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь и порезанный произвольно корень петрушки (на масле). Добавить в бульон.
- 4 Пассеровать на сливочном масле муку. Добавить в юшку, по-



стоянно ее помешивая. Добавить сметану. Прокипятить 5 минут. Подавать с рубленой зеленью.

Суп грибной по-гуцульски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г говяжьих костей
- 100-г белых грибов
- 250 г квашеной капусты
- 1 луковица
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. муки
- 150 г варенокопченой колбасы
- 3 ст. л. перловки
- 40 г слив. масла
- треть стакана сметаны 20 % жирности
- соль и перец по вкусу

Время: 40 минут

Калории: 85 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить на говяжьих костях бульон. Кости вынуть. Бульон процедить.
- 2 Квашеную капусту потушить с добавлением небольшого количества бульона, томатной пасты и сливочного масла.
- 3 В бульоне сварить грибы.
- 4 Пшеничную муку и мелко нарезанный лук спассеровать.
- 5 Колбасу нашинковать соломкой.
- 6 Все ингредиенты заложить в бульон к грибам и проварить в течение 7 минут.



7 Подавать со сметаной и мелко нарубленной зеленью.

сканирова

Свекольник с вареными яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 свекел
- 1 яйцо
- 1 свежий огурец
- треть лимона
- 30 г зелени
- 2 ст. л. сахара
- соль по вкусу



Время: 40 минут

Калории: 163 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свеклу хорошо вымыть, очистить, потереть на крупной терке.
- 2** Опустить свеклу в кипящую воду (не менее 3 литров) и варить около 25 минут, пока она не станет мягкой.
- 3** Затем выжать в суп около трети лимона и добавить сахар (количество лимонного сока и сахара можно подбирать индивидуально).
- 4** Посолить по вкусу. Дать остыть.
- 5** Мелко нарезать свежий огурец и вареное яйцо, положить в тарелку и залить охлажденным свекольником.
- 6** Добавить в тарелку сметану и зелень.
- 7** Для любителей острых блюд в свекольник можно добавить черный или красный молотый перец.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

■ Свекольник, холодный борщ, холодник – его называют по-разному, но суть одна – холодный суп на основе свеклы. Свекольный бульон может делаться с добавлением кефира или кислого молока, свекла может использоваться отварная или сырая. В заправку обязательно входят огурцы и зелень, часто заправку делают точно такую же, как и для окрошки.

ние SASA



Горячие блюда

Безгранично разнообразие вторых блюд в украинской кухне. А способы их приготовления и того шире. Так, мясо зачастую сначала обжаривают,

а затем тушат с приправами

и овощами.

Это придает блюдам своеобразный

вкус и аромат, а также делает их сочными и насыщенными.

Мясо рубят, делая из него сеченики, крученики, котлеты.

На праздники широко используют блюда из домашней птицы, подбивая гуся яблочком, а утку – кашей.

Не меньшей популярностью пользуются и рыбные точеники, крученики, сеченики, котлеты. Рыбу на Украине умеют и любят готовить. Чего стоит только карась в сметане!

А из излюбленной свинины и вовсе выходят шедевры кулинарии.





ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г свиной вырезки
- 400 г шампиньонов
- 1 средняя морковь
- 1 луковица
- 1 стакан мясного бульона
- 3 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу



Время: 1,5 часа

Калории: 170 кКал

Порции: 5

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо хорошо промыть, обсушить бумажными полотенцами, нарезать пластами толщиной 1 см, хорошенько отбить.
- 2** С обеих сторон натереть солью и перцем.
- 3** Грибы промыть, тонко нарезать.
- 4** Лук почистить, мелко нарезать, обжарить на растительном масле.
- 5** Морковь почистить, натереть на крупной терке, добавить к луку, обжаривать около 5 минут.
- 6** Добавить грибы, обжаривать еще 10 минут.
- 7** Завернуть начинку в листы отбитого филе, стянуть рулетики нитью или заколоть зубочистками.
- 8** На сильном огне каждый крученик обжарить до появления румяной корочки на растительном масле.
- 9** Выложить обжаренные крученики в глубокую кастрюлю с толстыми стенками, залить бульоном, тушить на слабом огне под крышкой 40-50 минут.
- 10** Подавать блюдо в горячем виде.



калорийность указана на 100 г продукта

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

1 Вымыть бараньи ребра, выложить в кастрюлю, залить водой, варить 1,5-2 часа, добавив пару горошин душистого перца, соль, целую луковицу.

2 Бульон процедить. Нарезать грудинку кусочками примерно 1-1,5 см, обвалять в муке, обжарить на сливочном масле до появления румяной корочки.

3 Картофель очистить, нарезать крупными кусочками. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Морковь очистить, нарезать полукольцами. Болгарский перец вычистить от плодоножки и порезать.

4 Лук почистить, нарезать кольцами или полукольцами. Выложить ингредиенты слоями: половина картофеля, половина овощей, половина лука, вся баранина, вторая половина лука, вторая половина овощей, вторая половина картофеля.

5 Залить все бульоном, добавить лавровый лист и оставшийся перец горошком.

6 Тушить до полной готовности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г бараньей грудинки
- 400 г бараньих ребер
- 2 ст. л. муки
- 3 ст. л. сливочного масла
- 7 средних картофелин
- 2 головки репчатого лука
- 200 г цветной капусты
- 2 средних моркови
- 2 болгарских перца
- 5 горошин душистого перца
- 2 лавровых листа

Время: 3 часа

Калории: 132 кКал

Порции: 6

Караси в сметане



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г карасей
- 120 г сливочного масла
- 20 г муки
- 300 г сметаны 20 % жирности
- 600 г картофеля
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Время: 1,5 часа

Калории: 158 кКал

Порции: 2

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Карасей почистить, помыть, натереть солью и перцем. Обвалять в муке и обжарить на чугунной сковороде до золотистого цвета.
- 2 Жареных карасей переложить в смазанную жиром форму. Обложить кружочками (или кусочками) чуть обжаренного картофеля.
- 3 Полить сметаной и добавить растопленное сливочное масло.
- 4 Запечь в духовке в течение получаса.

Перкельт закарпатский

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу почистить, отделить от костей филе. Нарезать небольшими кусочками. Лук мелко порезать и спассеровать на масле.
- 2 К луку добавить кусочки рыбы, мелко порезанные помидоры и перец, влить заранее приготовленный рыбный бульон. Посолить, поперчить. Тушить под плотно закрытой крышкой полчаса.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг любой рыбы
- 3 луковицы
- 100 г подсолнечного масла
- 2 больших помидора
- 2 сладких перца
- 300 г рыбного бульона
- соль и перец по вкусу

Время: 1 час

Калории: 87 кКал

Порции: 4



Котлетки рыбные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г рыбного филе
- 100 г сливочного масла
- 2 яйца
- 100 г панировочных сухарей
- 120 г топленого масла
- 40 г пшеничной муки в/с
- 280 г хлеба
- половина лимона
- зелень по вкусу

Время: 40-50 минут

Калории: 156 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбное филе помыть, обсушить, разделить на порционные части и слегка отбить.
- 2 На середину рыбного филе положить сливочное масло с рубленой зеленью и кусочком лимона. Яйца взбить.
- 3 Завернуть филе в виде колбаски, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжарить в большом количестве жира.
- 4 Подавать на обжаренных кусочках хлеба, украсив зеленью и ли-



моном. Лучшим гарниром к таким котлетам считается картофель или маринованные фрукты.

Крученик из судака

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г судака
- 2 яйца
- 2 желтка
- 0,5 стакана отваренного риса
- 1 луковица
- 100 г маринованных грибов
- 1 соленый огурец
- зелень петрушки
- масло растительное
- 1 ст. л. горчицы
- 1 ч. л. сахара
- 1 лавровый лист
- соль и перец по вкусу

Время: 1 час

Калории: 89 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тушку судака очистить от чешуи, отрезать голову, выпотрошить. Удалить кости, оставив мясо единым куском. Посолить и поперчить. 2 яйца отварить, очистить, измельчить, смешать с отваренным рисом, мелко порубленной петрушкой, посолить и поперчить.
- 2 Выложить начинку на рыбу, завернуть в плотный рулет и перевязать кулинарной нитью.
- 3 В сотейнике вскипятить воду, посолить ее, добавить лавровый лист, положить рыбный рулет и варить в тече-



ние 20 минут при слабом кипении. Оставить до подачи в бульоне.

- 4 Для соуса смешать желтки, горчицу, сахар, добавить мелко нарубленный лук, огурец и грибы, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. При подаче порезать рулет на кружочки, выложить на соус.



Кремзлики сытные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг картофеля
- 450 г свинины
- 3 головки репчатого лука
- 2 яйца
- 5 ст. л. муки
- 5 зубчиков чеснока
- 250 г сметаны 20 % жирности
- 3-4 веточки петрушки
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- черный молотый перец по вкусу
- красный молотый перец по вкусу
- соль по вкусу

Время: 1,5 часа

Калории: 171 кКал

Порции: 5

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо помыть, обсушить, порезать кубиками среднего размера.
- 2 Обжарить на подсолнечном масле до готовности (огонь должен быть средним).
- 3 Посолить, поперчить.
- 4 На мелкой терке натереть картофель.
- 5 Добавить к картофелю половину мелко нарезанного лука, продавленный чеснок, яйца, соль, муку и 2 ст. л. сметаны.
- 6 Хорошо перемешать.
- 7 Обжарить на растительном масле, как оладьи.
- 8 Оставшийся лук порезать полукольцами и обжарить на отдельной сковороде до румяности.
- 9 В керамические порционные горшочки положить по 5 оладий.
- 10 На оладьи выложить мясо, лук, по 2 ст. л. сметаны.
- 11 Поперчить, посыпать мелко нарезанной петрушкой.
- 12 Накрыть горшочки крышками и поставить в разогретый до 180 градусов духовой шкаф.
- 13 Через 15 минут кремзлики можно подавать к столу, выложив на тарелки.



калорийность указана на 100 г продукта



Котлета по-киевски

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриную грудку помыть, отделить от кости (кость не выкидывать). Мясо хорошо отбить.
- 2 Натереть солью и перцем.
- 3 Смешать размягченное сливочное масло, укроп и «облепить» этим фаршем кость.
- 4 Кость с маслом завернуть в филе, плотно закрепить края.
- 5 Сделать таким образом 4 котлетки.
- 6 Взбить яйца.
- 7 Обмакнуть котлеты в яйца, обвалять в сухарях (повторить так несколько раз с каждой котлетой, чтобы получилось по несколько слоев яиц и сухарей). Котлеты обжарить на сковороде в большом количестве масла.
- 8 Выложить котлетки на противень и отправить на 15 минут в духовку, разогретую до 200 градусов.

СОВЕТ

■ Курицу при желании можно замариновать. Для этого можно использовать лимонный сок или несколько капель уксуса, соль и перец. А можно вымочить грудку в молоке несколько часов. Так она будет еще нежнее.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе куриной грудки
- 100 г сливочного масла
- 2 яйца
- пучок зелени укропа
- 150 г панировочных сухарей
- 200 мл подсолнечного масла
- щепотка белого молотого перца
- соль по вкусу



Время: 45 минут

Калории: 271 кКал

Порции: 4

Подчеревок к праздничному столу

ПРАЗДНИЧНОЕ
БЛЮДО

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг свиного подчеревка
- 2 ст. л. соли
- 2 ст. л. черного молотого перца
- 1 ст. л. красного молотого перца
- 10 зубчиков чеснока
- 10 лавровых листов
- 8 горошин душистого перца

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо промыть. Хорошо просыпать солью и смесью перцев со всех сторон. Поломать руками лавровые листья и натереть ими мясо.
- 2** Добавить к мясу горошки перцев. Убрать мясо в герметичный контейнер и поставить на ночь в холодильник.
- 3** Утром достать, сделать надрезы с внутренней стороны, не прорезая до конца. Чеснок пропустить через пресс и хорошо смазать им мясо, не забывая про надрезы.
- 4** Свернуть подчеревок в тугий рулет и стянуть плотной нитью. Поместить мясо в рукав для запекания. Разогреть духовку до 180 градусов и запекать подчеревок 3 часа до готовности. За час до окончания приготовления проколоть рукав в трех местах, чтобы рулет подрумянился. Дать мясу немного остыть, и можно подавать к столу!

КСТАТИ

■ Подчеревок – это брюшная часть свинины. Небольшой слой сала и широкие прослойки мяса светлого и темно-красного оттенка, которые соединены тонкими и жесткими полосками подкожного жира. Подчеревок подходит не только для запекания. Подчеревок можно поджарить и допоянить им картофельные гарниры либо каши, вареники, рагу, подать как самостоятельное блюдо. Из него готовят буженину и рулеты, коптят, запекают с различными маринадами и соусами в духовке (или мультиварке).

Время: 15 часов

Калории: 582 кКал

Порции: 20



Блюда из молока и яиц



Украинская кухня щедра на блюда с использованием яиц и молока.

Яйца – неизменный ингредиент котлетообразных сечеников, мучных и фруктово-яичных блюд.

Как и традиционное сало, яйца в Украине едят много и с удовольствием, особенно в качестве болтанных яичниц, в которые добавляют также молочные

продукты (сметану, сливки, масло). Из молочных блюд популярны традиционная гуслянка и напиток из топленого молока – украинский варенец. Популярным праздничным блюдом – сыром в масле

угощают гостей на свадьбах и крестинах, ведь оно считается коронным, потому что готовится из натуральных продуктов высокого качества: свежего домашнего творога и топленого масла.





Яичные сеченики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 яиц
- 2 сырых желтка
- 1 стакан молока
- 2 небольшие луковицы
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 2 ст. л. сухарей панировочных
- 2 ст. л. сливочного масла
- черный молотый перец
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки

Время: 30 минут

Калории: 190 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Отварить яйца вкрутую, остудить. Мелко посечь (порезать) яйца и лук.
- 2** Желтки хорошо взбить венчиком.
- 3** Муку обжарить на сливочном масле до зарумянивания, ввести молоко, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, довести до кипения.
- 4** Добавить посеченные яйца, лук и взбитые желтки. Посолить, поперчить, хорошо перемешать и вновь довести до кипения.
- 5** Снять с огня, остудить, сформовать из полученной массы котлетки, обвалять в сухарях и обжарить до золотистой корочки.

КСТАТИ

Сеченики (или сиченики) – пришли в украинскую кухню из немецкой. Название этого блюда происходит от глагола «сечь», то есть готовится оно из мелко порезанных, порубленных (мелко сеченных) продуктов. Едят сеченики горячими со сметаной, растопленным сливочным маслом или кетчупом.

Яйца в сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 яиц
- 1 стакан сметаны
- сливочное масло для смазывания
- пучок укропа
- соль



Время: 25 минут

Калории: 174 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Отварить яйца вкрутую. Нарезать толстыми кружочками, выложить в смазанную сливочным маслом форму или порционные формочки.
- 2** Посолить яйца, залить сметаной и запечь в духовке в течение 15 минут.
- 3** Посыпать мелко нарезанным укропом и подавать к столу.



СОВЕТ

Если яйца варить на сильном огне, то белок будет твердым, а желток – более мягким. На слабом – желток будет твердым, а белок останется рыхлым. Поэтому лучше всего варить яйца на среднем огне 8-9 минут.

Яичница Гуцульская

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 яйца
- 1 стакан сметаны
- 1 стакан сливок
- 0,5 стакана кукурузной муки
- 2 ст. л. сливочного масла
- пучок петрушки

Время: 20 минут

Калории: 223 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Все ингредиенты, кроме масла и зелени, смешать, взбить венчиком.
- 2** Сковородку хорошо разогреть, добавить сливочное масло, затем вылить яичную смесь.
- 3** За пару минут до готовности посыпать мелко нарезанной петрушкой, подавать горячей.





Яичница с лисичками по-закарпатски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 яиц
- 500 г лисичек
- 100 г сливочного масла
- пучок укропа
- перец
- соль



Время: 35 минут

Калории: 147 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свежие лисички хорошо промыть, порубить не очень мелко и обжарить на сливочном масле. Посолить и поперчить.
- 2** Яйца хорошо взбить венчиком, присолить и залить ими грибы, жарить до готовности.
- 3** Подавать, посыпав мелко нарубленным укропом.



СЕКРЕТ

Украинские хозяйки для приготовления многих блюд, в том числе яичниц и омлетов, использовали чугунные сковородки, так как считается, что на них еда становится вкуснее. На чугунной сковороде можно получить красивую золотисто-коричневую корочку даже без использования масла, а уж при жарке на сале масло и вовсе не нужно. А еще при использовании чугунной сковородки пища обогащается железом, что очень полезно для людей, страдающих анемиями.

Омлет украинский с салом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 яиц
- 100 г сала
- средняя луковица
- 100 мл молока
- зелень по вкусу
- перец
- соль

Время: 20 минут

Калории: 235 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде без добавления масла до зарумянивания, но не до образования шкварок.
- 2** Лук мелко порубить, добавить к салу и слегка поджарить.
- 3** Молоко и яйца взбить венчиком, залить этой смесью сало с луком, закрыть крышкой, убавить огонь и довести до готовности.



● Яйцо приложите к уху и потрясите. Если оно свежее, то никаких звуков (бульканья) слышно не будет.

● Скорлупа свежего яйца матового цвета, а не глянцевая.
● Если яйцо слишком легкое, скорее всего, оно уже старое.

Яичница Одесская

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 яйца
- 3 красных помидора
- 1 сладкий перец
- луковица
- пучок зелени (укроп, петрушка, кинза)
- растительное масло для жарки
- перец
- соль

Время: 25 минут

Калории: 75 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры нарезать ломтиками, сладкий перец – соломкой, лук – полукольцами.
- 2** Обжарить на растительном масле сначала лук, затем добавить перец и помидоры.
- 3** Яйца взбить и посолить, поперчить.
- 4** Когда овощи обжарятся и станут мягкими, залить их яйцами и довести до готовности.
- 5** Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.





ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 л молока
- 1 ст. л. сметаны



Время: 2 часа + сквашивание

Калории: 95 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В большой кастрюле вскипятить молоко.
- 2 Дать ему остыть до 40 градусов.
- 3 В теплое молоко добавить сметану, размешать.
- 4 Закрыть марлей и поставить в холодное место на 2 суток.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Гусятка – традиционный напиток карпатских долгожителей. Из молока жители Карпат готовили легкий, приятный на вкус кисломолочный продукт, который считался лечебным. На украинском языке гусяткой называется кисляк из пареного молока. В древности готовили его так: парное молоко разливали в глиняные кувшины и, не накрывая, убирали на сутки в темное, прохладное место. Через сутки начавшее густеть молоко разливали в горшочки, смазанные сметаной. Через сутки получался чудесный напиток с небольшим процентом алкоголя, который не только пили, но и употребляли в качестве соусов и заправок.

Ряженка (украинский варенец)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 л молока
- 400 г сметаны



Время: 5-6 часов

Калории: 135 кКал

Порций: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Взять толстостенную эмалированную или керамическую посуду.

2 Вылить в нее молоко и кипятить его на слабом огне, непрерывно помешивая, пока цвет не станет нежным желтоватым или кремовым.

3 Важно следить, чтобы молоко не пригорело и не убежало, поэтому не закрывайте кастрюлю крышкой.

4 Затем молоко охладить до температуры 40-42 градуса и добавить в него сметану.



5 Тщательно перемешать и поставить на 4 часа в теплое место.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Мочанка (мачанка) – блюдо, которое присутствует в кухнях разных народов и везде имеет свои особенности. Украинская мочанка – это традиционная творожная

закуска с зеленью, которая подается к ржаным блинам, оладьям, лепешкам. Мочанку ели, макая в нее горячую выпечку, отсюда и ее название (от слова «макать»).

Мочанка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г свежего деревенского творога
- 1 стакан жирной сметаны
- пучок зеленого лука
- пучок укропа
- щепотка соли

Время: 20 минут

Калории: 251 кКал

Порций: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Зелень тщательно вымыть, мелко порубить.

2 Творог тщательно протереть через сито.

3 Смешать творог со сметаной, добавить зелень.

4 Посолить по вкусу.

5 Подавать в охлажденном виде.



ПРАЗДНИЧНОЕ
БЛЮДО

Сыр в масле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г свежего жирного деревенского творога
- 300 г топленого масла (не менее 82 % жирности)
- соль по вкусу



Время: 3-4 часа
Калории: 471 кКал
Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свежеприготовленный жирный творог завернуть в льняное полотенце или положить в полотняный мешочек и подвесить, чтобы стекла сыворотка.
- 2** Когда сыворотка хорошо стечет, положить творог под гнет. Важно! Подготовленный таким образом сыр не должен быть слишком мягким, должен держать форму и хорошо резаться.
- 3** Нарезать сыр на небольшие кубики 3 на 3 см.
- 4** Топленое масло, приготовленное из домашнего масла самой большой жирности, нагреть до жидкого состояния.
- 5** Сырные кусочки подсолить, сложить в глиняную тарелку или другую огнеупорную посуду, залить растопленным жидким маслом.
- 6** Поставить сыр в масле в духовку, разогретую до 90 градусов, на 40-60 минут, чтобы сырные кубики немного расплавились и стали золотистыми.
- 7** Подавать горячим или немного охлажденным. Есть со свежим хлебом.



калорийность указана на 100 г продукта



Блюда из овощей

Из овощей на Украине готовят как самостоятельные блюда (в том числе с салом), так и гарниры для рыбных и мясных блюд. Традиционную для Украины свеклу (буряк) широко используют не только для приготовления разнообразных борщей, ее солят, маринуют, делают из нее всевозможную икру и пасту. Квашеная свекла служит заготов-

кой для борщей, которые готовят с осени до весны. Из фасоли с добавлением лука, чеснока, масла и приправ готовят полезные и питательные паштеты.

Овощи служат основой для начинок варени-

ков и котлетообразного фарша для украинских сечеников. Тыкву на Украине часто сочетают с крупами, что дало популярность гарбузово́й (тыквенной) каше.





Толчонка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 средних картофелин
- 100 г фасоли
- 2 средние луковицы
- 2 ст. л. мака
- 2 ч. л. сахара
- зелень петрушки и любистoka
- соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу



Время: 3 часа + замачивание

Калории: 112 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мак и фасоль замочить на ночь (в разной посуде).
- 2 Утром воду слить, отжать мак, растереть в ступке.
- 3 Фасоль промыть, залить снова водой и варить 2 часа.
- 4 Картофель отварить до готовности.
- 5 Отваренную фасоль и картофель хорошо растереть толкушкой до пюреобразного состояния.
- 6 Лук мелко порезать.
- 7 Смешать теплое картофельное и фасолевое пюре, добавить к ним лук, мак, сахар, соль, петрушку, любисток и черный перец.
- 8 Готовую толчонку хорошо перемешать до однородности.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Толчонку не принято оставлять «на завтра», потому что так она теряет свою характерную изысканность. А подавать к столу ее лучше в подогретой тарелке.



Картофельные лежни

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель отварить до готовности, пюрировать.
- 2 Вмешать в картофельное пюре 3 сырых яйца (одно оставить) и муку, посолить, поперчить.
- 3 Лук мелко порубить и обжарить на сале, добавить капусту и потушить все вместе.
- 4 Противень застелить листом пергамент, смазать его растительным маслом.
- 5 На пергамент выложить половину картофельной массы, разровнять.
- 6 На картофельный пласт выложить капустный фарш, сверху покрыть оставшейся картофельной массой, края пластов защепить.
- 7 Смазать сверху сырым яйцом, запечь в предварительно разогретой духовке до зарумянивания.
- 8 Подавать, порезав на кусочки, полив сметаной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Если квашеная капуста очень кислая, перед тем, как тушить, промойте ее холодной водой и откиньте на дуршлаг, потом хорошо отожмите.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 средних картофелин
- 4 луковицы
- 100 г сала
- 300 г квашеной капусты
- 100 г сметаны
- 4 яйца
- 2 ст. л. муки
- растительное масло для смазывания
- соль по вкусу
- перец по вкусу



Время: 1,5-2 часа

Калории: 134 кКал

Порции: 4



Квашеная свекла

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг свеклы
- 2 л воды
- 60 г соли
- 4-5 лавровых листов
- 5-7 горошин душистого перца
- 2 ч. л. сухих семян укропа



Время: 1 час + заквашивание

Калории: 29 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Взять свеклу средней величины салатных сортов темно-бордового цвета, тщательно помыть щеткой.
- 2** Очистить, вымыть, порезать на ломтики (по желанию), сложить в стерильную банку.
- 3** Приготовить рассол: кипятить воду с солью и пряностями в течение 5 минут.
- 4** Остудить рассол до комнатной температуры, залить им свеклу, чтобы он покрывал ее на 5 см после того, как она будет придавлена гнетом.
- 5** Свеклу придавить гнетом, накрыть марлей и оставить для заквашивания при комнатной температуре на 2 недели.
- 6** Регулярно удалять с поверхности рассола пену, которая будет образовываться при брожении. Рассол должен стать темным, кисло-сладким, солоноватым на вкус.
- 7** Готовую квашеную свеклу хранить в холодильнике.



калорийность указана на 100 г продукта



Соленые арбузы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взять свежие, спелые, не треснувшие арбузы небольшого размера (диаметр до 15 см):
- 2 Тщательно вымыть щеткой, аккуратно уложить в банку или бочку.
- 3 Приготовить рассол из 10 литров воды и 500 г соли, добавить пряности (по 4 ч. л. корицы и гвоздики на 10 кг арбузов).
- 4 Прокипятить его и охладить.
- 5 Залить арбузы рассолом, накрыть гнетом и оставить на 2 дня при комнатной температуре.
- 6 Затем перенести в прохладное место (температура не выше +5 градусов) и оставить на 1,5 месяца.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 10 кг целых арбузов
- 10 л рассола
- 4 ч. л. корицы
- 4 ч. л. гвоздики
- 3 ч. л. красного молотого перца



СОВЕТ

Важно, чтобы рассол, которым заливаются арбузы, не был горячим, а был охлажден до комнатной температуры, чтобы арбузы не сварились и не потеряли свою форму.

Время: 1 час + заквашивание

Калории: 39 кКал

Порции: 20



Тыквенная каша в духовке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г мякоти тыквы
- 1 стакан риса
- 150 г сахара
- 100 г изюма без косточек
- 0,5 л молока
- 100 г сливочного масла
- соль по вкусу



Время: 2 часа

Калории: 150 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву вымыть, очистить от кожи и семян.
- 2 Нарезать мякоть тыквы небольшими кубиками и разложить по горшочкам.
- 3 Изюм помыть, немного просушить и выложить сверху на тыкву.
- 4 Добавить сахар, рис, соль по вкусу.
- 5 Налить молоко так, чтобы содержимое горшочка было им покрыто.
- 6 Добавить в каждый горшочек по кусочку сливочного масла.
- 7 Накрыть горшочки крышками, поставить в разогретую до 170 градусов духовку на 1 час.
- 8 Выключить духовку и дать каше настояться еще 20-30 минут.



СОВЕТ

Чтобы тыквенная каша была более ароматной, можно вместе с сахаром добавить в нее щепотку корицы и ванилин.

калорийность указана на 100 г продукта



Блюда из теста

Украинская кухня богата мучными изделиями, в приготовлении которых используется преимущественно пшеничная мука, реже – гречневая в сочетании с пшеничной. Наиболее популярным видом теста является тесто пресное – простое, полувытяжное, заварное. Из бездрожжевого теста готовятся национальные украинские блюда: варе-



ники, галушки, лемишки, гречаники, коржи, а также украинские народные лакомства – вергуны и шулики. Сытные и калорийные, они настолько вкусны и аппетитны, что без них не обходится ни одно праздничное застолье. Да и на повседневном столе мучное всегда к месту.

А уж если борщ подают, то непременно с чесночными пампушками и коржиками со шкварками.



Гречаники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана гречневой муки
- 0,5 стакана молока
- 1 яйцо
- 20 г дрожжей
- 2 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соли
- 1 ст. л. растительного масла
- подсолнечное масло для смазывания



Время: 3,5-4 часа

Калории: 280 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Молоко подогреть до 35-40 градусов, развести в нем дрожжи, оставить на 20 минут.
- 2 Добавить сахар, соль, яйцо, муку и замесить плотное тесто.
- 3 Накрывать влажным полотенцем и поставить на 2 часа в теплое место, чтобы тесто подошло.
- 4 Когда тесто поднимется, вымесить его и дать еще раз подняться.
- 5 Из теста сформировать небольшие шарики, выложить на смазанный маслом противень, вновь дать подняться.
- 6 Выпекать в духовке 20-30 минут при 180 градусах.
- 7 Готовые гречаники смазать ароматным подсолнечным маслом. Подавать со сметаной.



СОВЕТ

Гречаники особенно хороши со щами из кислой капусты, а если смазать их сметаной и посыпать сахаром, то можно подать к чаю.

калорийность указана на 100 г продукта

Лемишки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана гречневой муки
- 150 мл воды
- 100 г свиного сала
- соль, зелень по вкусу



Время: 1 час

Калории: 329 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сало мелко порезать и обжарить до образования шкварок.
- 2 Гречневую муку обжарить на сухой сковороде на среднем огне до зарумянивания.
- 3 Воду вскипятить.
- 4 Муку выложить в посуду, подсолить и заварить крутым кипятком, чтобы образовалась клейкая густая каша.
- 5 Добавить шкварки и тщательно перемешать.
- 6 Выложить в формочки и выпекать при 180 градусах 20-25 минут.



- 7 Подавать исключительно в горячем виде, посыпав зеленью.

Пшеничные пампушки с чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана пшеничной муки
- 25 г дрожжей
- 150 мл воды
- 1 ст. л. сахара
- 6 ст. л. подсолнечного масла
- 2 ч. л. соли
- 1 головка чеснока



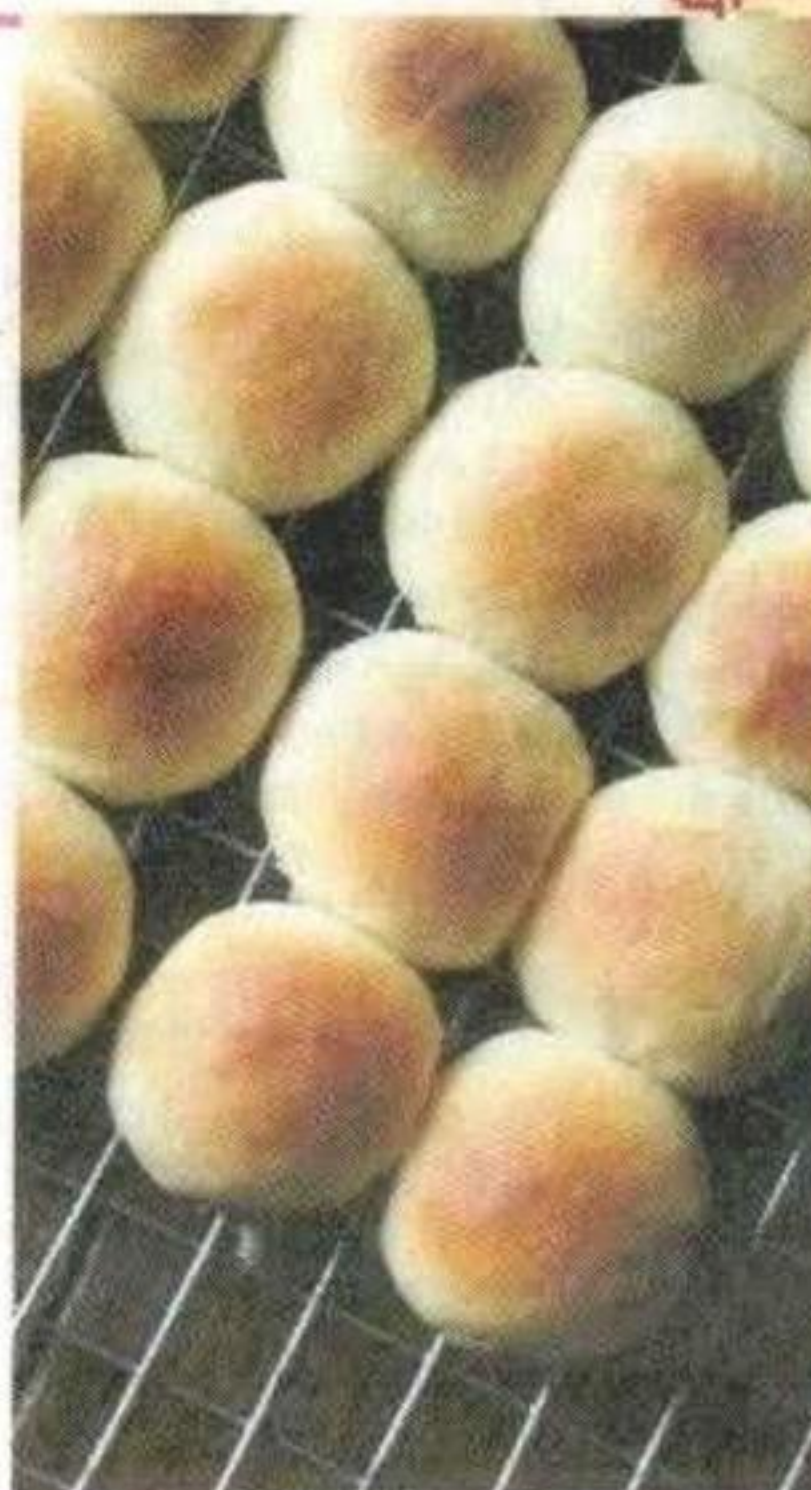
Время: 1-1,5 часа

Калории: 323 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Воду подогреть до 35 градусов.
- 2 Развести в ней сахар, дрожжи, 0,5 чайной ложки соли, 100 г муки, замесить тесто, дать ему подойти.
- 3 Затем добавить оставшуюся муку, 3 ложки масла, вымесить и поставить в теплое место.
- 4 Сформировать булочки величиной с грецкий орех и выпечь в духовке на смазанном маслом противне.
- 5 Растереть чеснок с солью и маслом, смешать в миске с горячими пампушками.
- 6 Подавать с борщом.





Галушки картофельные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 средних картофелин
- 1,5 стакана муки
- 2 яйца
- 1 луковица
- 1 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу
- красный и черный перец по вкусу
- чеснок по вкусу



Время: 40 минут

Калории: 165 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить 5 картофелин, растолочь в пюре.
- 2 Одну сырую картофелину натереть на мелкой терке.
- 3 Лук мелко порезать.
- 4 Теплое картофельное пюре смешать с натертым картофелем, добавить яйца, лук, масло, соль, перец по вкусу.
- 5 Замесить эластичное тесто.
- 6 В кастрюле вскипятить воду, подсолить ее.
- 7 Чайной ложкой отделять небольшие шарики теста и опускать в кипящую воду.
- 8 Варить 7-8 минут. Подавать со сливочным маслом и толченым чесноком.

СОВЕТ

Галушки – очень простое домашнее украинское блюдо, рецепты которого передаются из поколения в поколение. Едят галушки обязательно горячими со сметаной, сливочным маслом, а иногда с ветчиной и растопленным салом.

калорийность указана на 100 г продукта

Галушки творожные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г творога
- 100 г пшеничной муки
- 2 яйца
- 30 г сливочного масла
- 2 ст. л. сахара
- соль по вкусу



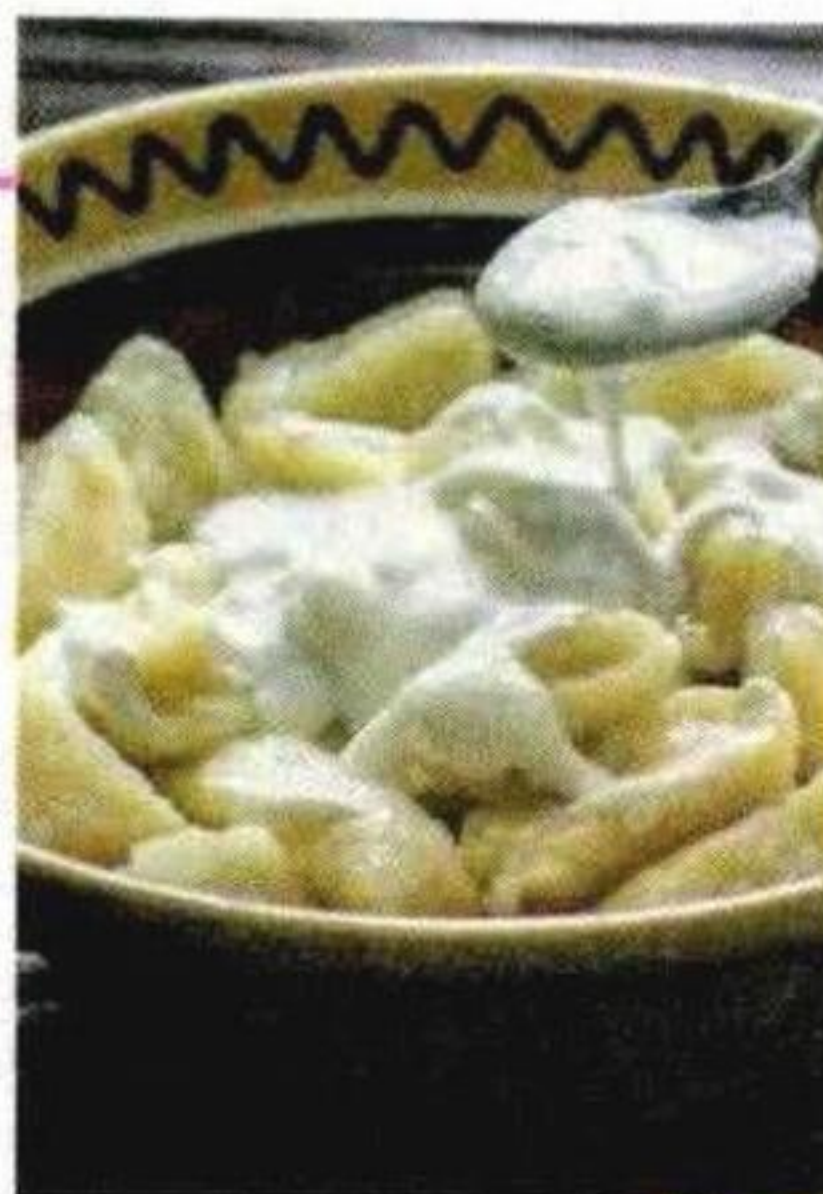
Время: 25-30 минут

Калории: 187 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог размять, яйца взбить венчиком.
- 2 Смешать творог, яйца, муку и другие ингредиенты, чтобы получилось мягкое тесто.
- 3 Скатать тесто в колбаску диаметром 2 см и нарезать галушки толщиной 2-2,5 см.
- 4 Опускать галушки в подсоленный кипяток и варить около 10 минут.
- 5 Подавать со сметаной.



Чтобы галушки были вкуснее, можно варить их в молоке или в воде с добавлением молока. Варят галушки до тех пор, пока они не всплывут на поверхность.

Галушки яблочные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 стакана пшеничной муки
- 75 мл молока
- 2 яйца
- 5 яблок
- 1 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соли
- сливочное масло по вкусу
- корица по вкусу



Время: 40 минут

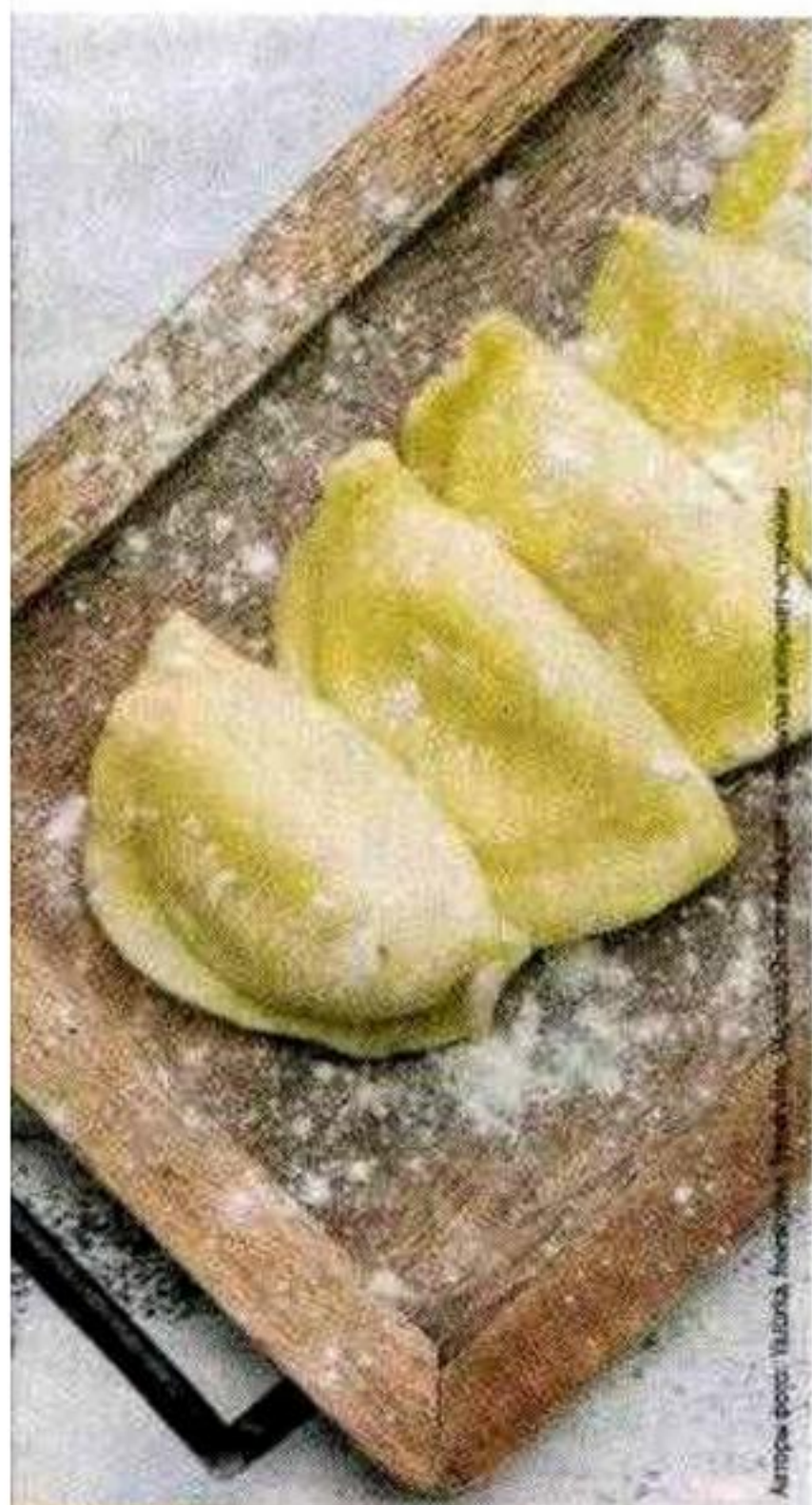
Калории: 183 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки почистить, освободить от сердцевин, натереть на терке.
- 2 Яйца взбить с молоком, сахаром и солью.
- 3 Смешать натертые яблоки с яичной смесью.
- 4 Небольшими порциями добавляя муку, замесить тесто.
- 5 Скатать из теста жгут толщиной 3 см, нарезать из него галушки.
- 6 Варить в кипящей подсоленной воде 10-15 минут.
- 7 Подавать галушки со сливочным маслом, сахаром и корицей.





Тесто для вареников

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замесить тесто средней густоты. Раскатать в пласт толщиной 1-1,5 мм (для вареников с вишнями вдвое толще).
- 2 Разрезать тесто на квадраты или вырезать тонким стаканом круги.
- 3 Начинку (не более чайной ложки) выкладывать в центр.
- 4 Залепляя вареники, стараться делать не очень толстый шов.
- 5 Варить в подсоленной воде 8-10 минут.
- 7 Подают вареники очень горячими с разогретым сливочным маслом или сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста

- 3 стакана пшеничной муки тонкого помола
- 0,75 стакана ледяной воды
- 2 яйца
- 0,5 ч. л. соли



Время: 20-30 минут

Калории: 255 кКал

Порции: 6-8



Вареники с вишнями принято подавать в сиропе или в меду.

Начинка с вишнями

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вишню освободить от косточек.
- 2 Засыпать сахаром и дать постоять 2-3 часа, чтобы вишня дала сок.
- 3 Сок слить и сухими вишнями начинить вареники.
- 4 Косточки залить стаканом воды, прокипятить, затем отвар процедить, добавить сахар и вновь прокипятить.
- 5 Отвар охладить и смешать с вишневым соком.
- 6 Подать сироп с варениками.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг вишни
- 200 г сахара



Время: 3-4 часа

Калории: 205 кКал

Порции: 4

Начинка с печенкой и салом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г говяжьей печенки
- 75 г сала
- 2 луковицы
- соль по вкусу
- молотый черный перец по вкусу



Время: 2 часа

Калории: 216 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печенку зачи-
стить, осво-
бодить от
пленок,
хорошо про-
мыть.
- 2 Печенку
и сало отва-
рить, вместе пропу-
стить через мясорубку.
- 3 Лук мелко порезать,
пожарить на кусочке
сала.
- 4 Все ингредиенты сме-
шать, приправить по
вкусу.



Начинка с фасолью и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан фасоли
- 2 луковицы
- 3 ст. л. топленого сала
- 200 г свежих шампиньонов (или 100 г сухих грибов)
- соль, перец по вкусу



Время: 40 минут

Калории: 183 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль от-
варить,
растолочь
в пюре.
- 2 Лук
мелко
порубить,
обжарить на
сале до золотистого
цвета.
- 3 Шампиньоны мелко
порубить, обжарить на
ложке сала (сухие
грибы отварить и из-
мельчить).
- 4 Все ингредиенты сме-
шать, приправить по
вкусу.





Троянда

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 стакана пшеничной муки
- 2 яйца
- 2 желтка
- 25 г сливочного масла
- 1 ч. л. сахара
- 750 г смальца (свиного жира)



Время: 1-1,5 часа

Калории: 325 кКал

Порций: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Желтки двух яиц отделить от белков, соединить с целыми яйцами и растереть с сахаром.
- 2 Добавить растопленное сливочное масло, сахар и перемешать.
- 3 Понемногу всыпая муку, замесить крутое тесто.
- 4 Тесто раскатать в пласт толщиной 2-3 мм, из него вырезать стаканом кружки.
- 5 Накладывать по 3-4 кружка один на другой, надавливая в середине, чтобы слепить их.
- 6 Края кружков надрезать по радиусу в 4-5 местах.
- 7 В посуде растопить смалец, довести до кипения.
- 8 Опускать троянду в кипящий смалец и обжаривать в нем 1-2 минуты до золотистого цвета.
- 9 Выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.
- 10 Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Троянда – вариант излюбленных украинских кондитерских изделий из бездрожжевого теста, похожих на русский хворост. От вергунов троянда отличается чисто внешне: ее форма похожа на цветок.

Соложенник яблочный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г муки
- 5 яиц
- 0,5 стакана сливок
- 0,5 стакана растопленного сливочного масла
- 0,5 стакана сахара
- 250 г яблок
- цедра одного лимона
- соль по вкусу

Время: 1-1,5 часа

Калории: 226 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Желтки отделить от белков, белки взбить.
- 2 Смешать желтки, сливки, половину сахара, соль, цедру с мукой, чтобы получилось жидкое тесто.
- 3 Испечь 4 одинаковых блинчика.
- 4 Яблоки очистить от кожи и семян, нарезать ломтиками, обжарить в масле с сахаром, потушить до мягкости.
- 5 На блины, чередуя, положить яблоки.



- 6 Залить взбитыми белками и запечь в духовке.

Пухкеники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 стакана пшеничной муки
- 1,5 стакана воды
- 1 ст. л. сливочного масла
- 50 г сахара
- 6 яиц
- 100 г свиного жира
- 100 г варенья или повидла
- 2 ст. л. сахарной пудры



Время: 2 часа

Калории: 220 кКал

Порции: 4

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков, белки взбить.
- 2 Налить в кастрюлю воду, добавить соль, масло, сахар и вскипятить.
- 3 В кипяток одновременно аккуратно всыпать муку и быстро размешивать 1-2 минуты, чтобы не образовались комочки.
- 4 Снять с огня, дать остыть до 60 градусов и, непрерывно помешивая, по одному ввести в тесто яйца (сначала желтки, а потом взбитые белки).
- 5 В глубокой посуде растопить жир и довести до кипения.



- 6 Кусочки заварного теста ложкой опускать в жир и обжаривать до золотистого цвета.
- 7 Готовые пухкеники полить вареньем или повидлом, посыпать сахарной пудрой.
- 8 Подавать горячими.

Стань спецом в дачном деле!

Журнал «Дачный спец»

ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 3 (март)

2018

Весенний сад

• САЖЕНЦЫ • ОБРЕЗКА • ПРИВИВКА

12+

УРОКИ
ПРАВИЛЬНОЙ
ОБРЕЗКИ

ФОРМИРОВКА
ЯГОДНЫХ
КУСТОВ

КАЧЕСТВО
САЖЕНЦА –
ЗАЛОГ
УРОЖАЯ

КАКОЙ
СЕКАТОР
ВЫБРАТЬ?

ПРИВИВКА
ДЛЯ РОЗЫ

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
на апрель
внутри

Розничная цена
21 рубль*

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

* Рекомендуемая цена

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2960**.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех
почтовых отделениях связи и на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ?

ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)



Напитки

Из сладких третьих блюд наиболее популярными на Украине являются узвары – компоты из свежих или сушеных фруктов, отличающиеся густотой и насыщенностью. Узвары – более концентрированные, чем обычные компоты. Готовят их из свежих и сушеных яблок, груш, вишни, сливы, а также из свежих ягод: черники, малины и клубники. Часто в узвары из

одного вида фруктов или ягод добавляют чернослив и изюм, пряности (гвоздику, корицу, лимонную цедру) и мед. Украинский квас традиционно готовят из ржаного хлеба с добавлением ягод и фруктов, а густыми киселями угощают дорогих гостей на праздниках и именинах. Напитки из меда, в том числе и питной мед, принято подавать на Рождество и свадьбы.





Узвар из сухофруктов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 л воды
- 500 г сухофруктов (груши, яблоки, вишня, слива, изюм)
- 1 стакан сахара
- 2 ст. л. меда
- 4 бутончика гвоздики
- 0,5 ч. л. корицы
- 1 ч. л. лимонной цедры
- сок половины лимона



Время: 3-5 часов

Калории: 45 кКал

Порций: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Воду в кастрюле поставить на огонь.
- 2** Когда вода почти закипит, растворить в ней сахар и дать вновь закипеть, снять пену.
- 3** В кипящий сироп положить сначала груши, через 5 минут яблоки, еще через 5 минут – вишню, сливу и изюм.
- 4** Проварить еще 5-7 минут, затем добавить мед и пряности, прокипятить еще 5 минут и добавить лимонный сок.
- 5** Снять с огня, дать настояться в прохладном месте 2-5 часов.



Чтобы узвар получился более вкусным и ароматным, фрукты и ягоды важно предварительно хорошо подготовить: сухофрукты перебрать и промыть в холодной и теплой воде, свежие ягоды – только в холодной.

калорийность указана на 100 г продукта

Узвар из вишен

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 л воды
- 700 г свежих вишен
- 1 стакан сахара



Время: 2-3 часа

Калории: 35 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды хорошо промыть, засыпать сахаром, выдержать 20 минут.
- 2 Воду вскипятить, залить ягоды кипятком.
- 3 Закрыть, поставить в духовку на 30 минут при температуре 100 градусов.
- 4 Охладить и подавать.



Кисель из ревеня

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 л воды
- 0,5 стакана сахара
- 500 г ревеня
- 100 г крахмала
- 1 ст. л. лимонной цедры



Время: 1 час

Калории: 29 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Черенки ревеня промыть, очистить, нарезать на небольшие кусочки.
- 2 1,5 литра воды вскипятить, в оставшейся холодной воде развести крахмал (сделать крахмальное молочко).
- 3 Залить ревеня кипятком и проварить 15 минут.
- 4 Добавить сахар, цедру, довести до кипения, снять пену.
- 5 Когда жидкость снова бурно закипит, влить крахмальное молочко, быстро размешать (не более 25 секунд), снять с огня и, постоянно помешивая, дождаться загустения киселя.
- 6 Кисель разлить по глубоким тарелкам.



- 7 Подавать можно в горячем и в холодном виде.



Кисель из тыквы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 л воды
- 800 г тыквы
- 1,5 стакана сахара
- сок 1 лимона
- 50 г крахмала



Время: 1 час

Калории: 49 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву очистить от кожи и семян, порезать на кубики.
- 2 Воду вскипятить, залить тыкву и варить до готовности.
- 3 Отвар слить в отдельную емкость.
- 4 Тыкву протереть через сито.
- 5 В холодной воде развести крахмал.
- 6 Пюре смешать с отваром, довести до кипения, добавить сахар, лимонный сок.
- 7 Дать закипеть, влить крахмальное молочко, быстро довести до кипения и, постоянно помешивая, снять с огня.
- 8 Охладить и подавать.



СОВЕТ

Для пикантности в кисель из тыквы можно добавить измельченные грецкие орехи.

калорийность указана на 100 г продукта

Хлебный квас

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 л воды
- 500 г ржаного хлеба
- 150 г сахара
- 15 г дрожжей
- 1 горсть изюма
- 1 горсть листьев мяты



Время: 20 минут + настаивание

Калории: 44 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ржаной хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке до зарумянивания.
- 2 Воду вскипятить, положить в нее сухари, дать настояться 6 часов.
- 3 Дрожжи развести.
- 4 Настой процедить, добавить дрожжи, сахар, мяту и оставить настаиваться еще 6 часов.
- 5 После появления пены квас процедить, стараясь не взболтать.
- 6 Положить в бутылки изюм, разлить в них квас, закрыть и поставить в холодное место.
- 7 Через 2 дня квас будет готов.



Квас с хреном

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 л воды
- 500 г пшеничного хлеба
- 100 г корня хрена
- 1 стакан сахара
- 100 г меда
- 100 г изюма
- 30 г дрожжей



Время: 2,5 дня

Калории: 65 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлеб порезать и подсушить в духовке.
- 2 Воду вскипятить, залить кипятком хлеб и поставить на 6 часов.
- 3 Хрен натереть на терке, дрожжи развести теплой кипяченой водой.
- 4 Настой процедить, добавить тертый хрен, дрожжи, оставить еще на 6 часов.
- 5 Квас процедить, добавить мед, изюм, разлить по бутылкам.
- 6 Поставить в прохладное место на 2 дня.



Украинские блюда обладают своими национальными особенностями, поэтому готовятся и подаются в специальной посуде. Это казанки для варки, глубокие и неглубокие чугунные сковороды для смажения (жарения), глиняная посуда для потушения в духовке.

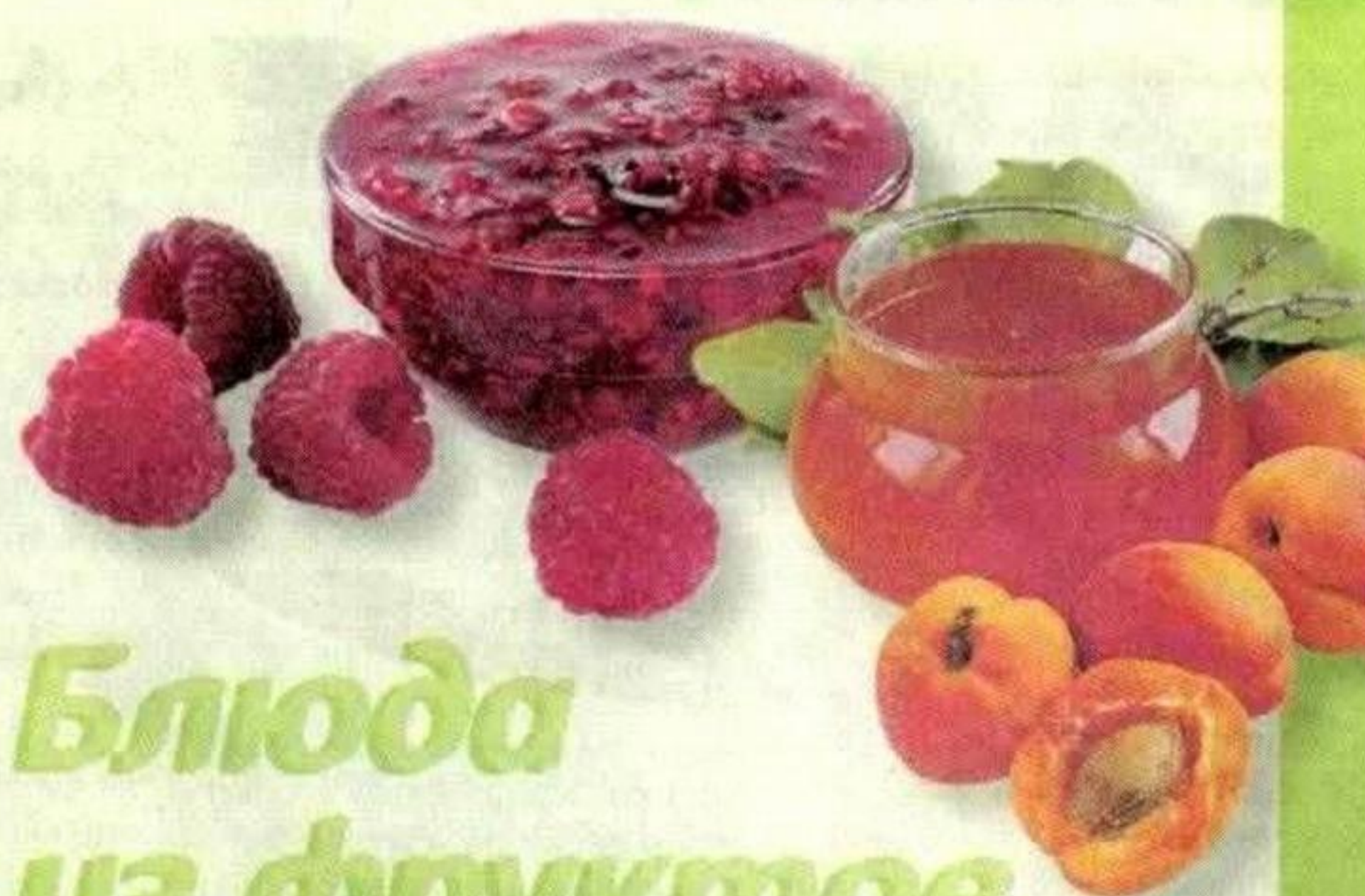


ГЛЕЧИКИ – глиняные горшки для молока, крынки. Применяются для приготовления ряженки, топленого молока в духовке. Для замешивания теста используются глиняные конусообразные горшки с широким горлом – **МАКИТРЫ**. Также в них подогревают молоко для приготовления и кисломолочных продуктов, и творога.

Для растирания пряностей и приготовления сахарной пудры используют **ФАРФОРОВЫЕ СТУПКИ** разных размеров. **ДЕРЕВЯННЫЕ СТУПКИ** хороши для толчения орехов и отделения шелухи у зерновых. Медные и металлические ступки окисляются и портят вкус продуктов, использовать их нежелательно.

КЕРАМИЧЕСКИЕ ГОРШОЧКИ используются для приготовления супов, каш и молочных продуктов в духовке, а также для тушения мяса и овощей. Мясные блюда в горшках готовятся на менее 1-1,5 часов. В горшки заливается только кипяток. Холодное молоко, вода или бульон исключаются. Для приготовления в духовке мясоовощных томленых блюд лучше иметь 2-4 обливных изнутри глиняных горшка вместимостью около 1 литра.

Некоторые блюда украинской кухни готовятся в духовке в **КЕРАМИЧЕСКИХ МИСКАХ**. Также миски используются для салатов, где продукты нужно смешивать между собой.



Блюда из фруктов и ягод

Благодаря украинской кухне мы знаем, что холодцы бывают не только мясные, но и ягодные. Эти ароматные сладкие десертные кушанья традиционно готовят из свежих ягод (малины, клубники, земляники, вишни, черники). Украинский ягодный холодец – не привычный студень или заливное, а, скорее, летний застуженный ягодный суп, сваренный на сахарном сиропе и подающийся

очень холодным. Фруктовая бабка – еще одно национальное кондитерское изделие. В его приготовлении используется виноградное и фруктовое вино, а также яйца, мука, сахар и пряности. Выпекают бабку

за полчаса до обеда, чтобы подать к столу непременно горячей, с пылу с жару. А знаменитое сухое киевское варенье служит прекрасной натуральной заменой конфет.





Ягодный холодец

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г свежих ягод
- 1 стакан сахара
- 1 стакан сухого виноградного вина
- 0,5 ч. л. молотой корицы
- 0,5 ч. л. молотой гвоздики
- 0,5 ч. л. молотой лимонной цедры
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 стакан воды



Время: 4-5 часов

Калории: 105 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из половины ягод сделать пюре, протерев их через сито.
- 2 Воду вскипятить, добавить сахар, вино и пряности.
- 3 В сироп добавить неперетертые ягоды и немного проварить.
- 4 Добавить лимонный сок.
- 5 Пюре из свежих ягод выложить в фарфоровую или эмалированную посуду.
- 6 Залить пюре сиропом с ягодами.
- 7 Накрыть полотенцем и дать настояться в холоде 3-5 часов.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Ягодные холодцы еще называются «ягодниками» или «ягодными супами», их едят в жаркое летнее время года и подают к столу очень холодными.

Яблочная бабка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг очищенных яблок
- 6 желтков
- 5 белков
- 150 г сахара
- 2 ч. л. молотой корицы
- 1 ст. л. молотых сухарей
- 0,5 ч. л. уксуса
- сливочное масло для смазывания



Время: 2 часа

Калории: 114 кКал

Порции: 8

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подготовить яблоки: половину натереть на терке, половину нарезать мелкими кубиками.
- 2 Яблоки смешать, заправить молотыми пряностями.
- 3 Сахар растереть с желтками.
- 4 Белки отдельно взбить в пышную пену.
- 5 Смешать яблоки с желтками, добавить уксус, ввести белки.
- 6 Форму (или небольшие формочки), смазать маслом, обсыпать молотыми сухарями.
- 7 Выпекать в духовке на небольшом огне примерно 1 час.



Вишневая бабка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г вишни
- 0,5 стакана сметаны
- 5 яиц
- 150 г сахара
- 150 г муки
- 1 ч. л. молотой корицы
- щепотка молотого бадьяна
- сливочное масло для смазывания

Время: 2,5 дня

Калории: 65 кКал

Порции: 6

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вишню очистить от косточек, немного ягод отложить, из оставшихся сделать пюре.
- 2 Смешать вишню и пюре со специями.
- 3 Желтки отделить от белков.
- 4 Сахар растереть с желтками и сметаной, ввести муку.
- 5 Смешать вишневую массу с яичной массой, затем аккуратно ввести взбитые белки.
- 6 Форму смазать маслом, присыпать мукой.



- 7 Выпекать в духовке на небольшом огне примерно 1 час.
- 8 Подавать горячей, украсив сливками.



Киевское сухое варенье

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 л воды
- 650 г сахара
- 2 кг ягод



Время: 4,5 часа
Калории: 95 кКал
Порции: 8

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды перебрать, промыть, просушить.
- 2 Сварить 70 % сахарный сироп из 1 литра воды и 650 г сахара.
- 3 Ягоды погрузить в горячий сироп, проварить, выключить и настаивать 8 часов.
- 4 Отделить ягоды от сиропа, откинуть на дуршлаг, пересыпать сахаром, хорошо перемешать.
- 5 Избыток сахара убрать, ягоды высыпать на сухую поверхность, просушить при температуре 40 градусов над плитой не меньше 10 часов.
- 6 Готовое сухое варенье хранить в картонных коробках, застеленных пергаментом.

Сухое варенье – старославянское лакомство, известное со времен Киевской Руси. Для его приготовления используются ягоды и фрукты с плотной мякотью. Они должны быть очень свежими, без повреждений и червоточин, иначе варенье может быстро испортиться. Для слив, вишен, айвы готовится более крепкий сахарный сироп.

калорийность указана на 100 г продукта

газета «ДАЧА pressa.ru»

ДАЧА PRESSA.RU

ВЫГОДНАЯ ЦЕНА

Выходит по понедельникам два раза в месяц
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

1000 РУБЛЕЙ
ЗА ВАШЕ
ОПУБЛИКОВАННОЕ
ПИСЬМО

КАК СОБРАТЬ ПОЛТОННЫ КАРТОШКИ С СОТКИ
стр. 12

ПРИВИВКА ЧЕРЕШНИ НА ВИШНЮ
стр. 8-9

ЗАПРОСЫ АБРИКОСА
стр. 10

ТЮЛЬПАНЫ, НЕПОХОЖИЕ НА СЕБЯ
стр. 19

ЗАЧЕМ СТРОИТЬ ЗЕМЛЯНУЮ ТЕПЛИЦУ
стр. 22

ЗАДАТЬ ПЕРЦУ! стр. 6
КАК ПОЛУЧАЮТ ОТМЕННЫЕ ПЛОДЫ

Розничная цена
15 рублей*

12+

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

* Рекомендуемая цена

Газета выходит 2 раза в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2940**.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех
почтовых отделениях связи и на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ?

ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: **8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**