

ДОМАШНИЙ ОЧАГ



Проект года «Про еду: горячая сковорода от «В краю радном»

Лето в разгаре. В огородах у хозяек — долгожданное изобилие. И в разноцветной «овощной» палитре преобладают зеленые: настало время кабачков и капусты. Сколько интересных и полезных блюд можно приготовить, в том числе заготовив «впрок». Новоренка в копилке наших читательниц найдется немало рецептов. Ряды предложить вашему вниманию еще несколько.

КАБАЧКОВЫЕ ФАНТАЗИИ

Кабачок хорош тем, что растет быстро, блюд из него можно приготовить великое множество: на каждую день и время. Они рецепты из любимых книжек журналистов. А тем, что в томатной заливке на зиму, с нами поделилась жительница Черкассов. Это угощение она предлагала на розничной ярмарке, которая проводилась в селе.

Попробуйте. Надеемся, вам понравится.

Если у вас есть быстрые (что называется на скорую руку) или оригинальные (ими можно удивить гостей) рецепты, поделитесь с нами и нашими читателями. Будем рады.

В ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКЕ

(на одну банку объемом 1 л)

Кабачки — весом около 1 кг, чеснок — 2 — 3 зубчика, лавровый лист — 1 — 2 шт., перец чешский горшком — 3 — 5 шт., перец острый — по вкусу.

Для томатной заливки: вода — 0,5 л, соль — 1 ч. л., сахар — 2 ч. л., томатная паста — 2 ст. л., растительное масло — 3 ст. л., уксус 70-процентный — 0,5 л.

На дно банки кладем чеснок, лавровый лист, перец горошком и острый перец. Сверху — резаный (крупными или брусочками, как нравятся) кабачки. Заполить банку клетчаткой на 20 минут, затем воду слить.

Для томатной заливки смешиваем воду, пасту, соль, сахар и растительное масло. Смесь вскипятить, ее залить кабачки, накрыть крышкой и поставить стерилизоваться на 20 — 25 минут. Закатываем крышки, банки остывают в перевернутом виде. Можно умять банки сделав для дополнительной стерилизации.



КАК ГРИБЫ

Ингредиенты: кабачки — 1,5 кг (можно использовать цукини), соль — 1 ст. л., перец черный (молотый) — 0,5 ст. л., сахар — 2 — 3 ст. л., масло растит. — 0,5 стак., укроп — 1 пучок, уксус — 2 зубка, укроп — 4 — 5 зубчиков.

Кабачки почистить, порезать ломтиками довольно крупно, чтобы кусочки не повредили порезанные грибы. Если содранный у кабачков рылец, то ее нужно вырезать, иначе эффекта грудей не получится.

Укроп порезать, чеснок почистить и порубить ножом. Все смешать и оставить часа на три мариноваться при комнатной температуре.

Затем разложить в стерилизованные банки, накрыть стерильными крышками и поставить их в кипящую кастрюлю с теплой водой (если поставить в кипящую воду, то банки могут треснуть). Вода должна доходить до плечиков банки. Стерилизуем 5 — 7 минут с момента закипания воды.

Закатать, перевернуть вниз горлышком, не укутывать. Оставить в таком состоянии до остывания. Затем поставить в прохладное место до зимы.

Приятного аппетита!



С РЫБОЙ

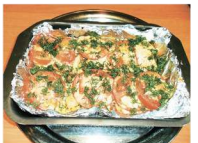
Ингредиенты: тушка морской рыбы — 1 штука, средний кабачок — 1 штука, помидор — 1 штука, лук — 1 штука, веточка базилика, пучок укропа, соевый соус — 3 ст. ложки, сок лимона — 2 ст. ложки, приправы, соль, перец — по вкусу, растительное масло — 1 чайная ложка, сахар — 0,5 ч. ложки.

Кабачок нарезаем пластинами или кольцами и маринуем в соевом соусе. Лук режем полукольцами. Мелко рубим укроп. Базилик измельчаем. Выдавливаем сок лимона, добавляем немного растительного масла, сахар.

На двойную фольгу выкладываем филе рыбы. Хорошо солим, перчим и приправляем.

Сверху выкладываем замаринованные кабачки. Затем укладываем помидоры. Немного добавим перца. Укрываем фольгой и отправляем запекаться рыбу в предварительно разогретую до 180 градусов духовку примерно на 30 — 40 минут. По желанию блюдо можно смазать майонезом, посыпать тертым сыром.

Приятного аппетита!



ЗАКУСОЧНЫЕ

Кабачки — 2 шт., масло оливковое — 6 ст. ложек, мед — 2 ст. ложки, уксус 9-процентный — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубка, укроп — 4 — 5 веточек, перец черный молотый — 1 щепотка, соль — 1 ч. ложка, перец красный в хлопьях — 4 — 5 шт. (по желанию).

Кабачки помыть и обсушить. С помощью овощечистки или ножем режем их на тонкие полоски. Складываем в емкость, посылаем солью. Оставляем на 30 минут.

А пока готовим маринад. Режем мелко укроп. Чеснок измельчаем (с помощью специального пресса или терки). В отдельной емкости смешиваем оливковое масло, мед, уксус, черный перец, высыпаем укроп и чеснок. Перемешиваем смесь, добавив красный перец.

Через 30 минут с кабачков сливаем образовавшийся сок и заливаем их маринадом. Ставим блюдо в холодильник на 2 — 3 часа. За это время пару раз перемешиваем.

Закуска готова. Можно подавать к столу.



РЕЦЕПТЫ ОТ ИЗВАЛСКОЙ КАПУСТИНЫ

На фестивале «А у нас капуста — барыня», который проводился в свое время в поселке Манк, участниками из Большеземельского поселения подготовили очень представление о главной «героине». Реценентам охотно делились с гостями. Вот два из них.

ПОСТНЫЙ БОРЩ (в мультиварке)

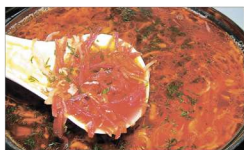
Свекла — 1 шт., капуста белокочанная — 1/2 кочана, лук — 1 шт., фасоль белая вареная — 150 г, морковь — 1 шт., чеснок — 4 зубчика, растительное масло — 50 г, помидоры — 3 шт. или томатная паста — 2 ст. л., зелень, соль и перец — по вкусу.

Отваренную до готовности свеклу очищаем от кожуры и трем на крупной терке. Капусту крупно шинкуем. Лук нарезаем кубиками. Сырую морковь трем на крупной терке. Помидор нарезаем кубиками или добавляем томатную пасту.

Мультиварку включаем в режим «Жарка» и обжариваем лук до золотистого цвета. Затем кладем морковь и, постоянно помешивая, обжариваем еще несколько минут, приправляем черным перцем. Овощи выкладываем из мультиварки, перемешиваем ее в режиме «Суп», наливаем в чашу воду. Когда вода закипит, выкладываем фасоль.

Капуста в постном борще я не использую, но по желанию можно и добавить. Через 10 минут закладываем капусту, обжаренную чеснок и лук. В конце варки добавляем зелень, пропущенный через пресс чеснок и соль по вкусу. Борщ должен минут 10 настояться.

СОВЕТ. Вместо помидоров, свеклы можно использовать готовую заправку для борща. Покупала в магазине, и с ней получается вкусно, а времени на готовку уходит меньше.



ШНИЦЕЛЬ

Листья капусты — 7 штук; мука — 60 грамм; яйцо — 1 штука; растительное масло; сахар; масло растительное (для обжаривания); соль — по вкусу.

Шницель можно готовить в любое время года, но сейчас, когда капуста молодая, он получается особенно вкусным. Итак, аккуратно разбиваем яички на листочки. Наливаем в кастрюлю воду, немного соли. Когда жидкость вскипит, кладем листья на 3 минуты, чтобы стали мягче. Вынимаем их из воды, даем немного остыть. Если требуется, то толстую часть листа нужно чуть-чуть отбить. Можно просто вырезать. Из каждого листа складываем «конверт».

Вбиваем яйцо. Сюда вместе с солью можно добавить специю по вкусу. Готовый «конверт» обваливаем в муке, затем опускаем в кипящую массу и в панирную. Кладем на разогретую сковороду. Через пару минут лист переворачиваем на другую сторону.

Если не любите много масла, то после жарки «конверты» лучше положить на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишний жир.

Согласитесь, все не так просто. Подать со сметаной или как гарнир к мясу. Надеемся, рецепт сохраните в своей записной книжке. Приятного и здорового всем аппетита.

