

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

**БЛЮДА
ИЗ
МЯСА**



ХЛЕБ*СОЛЬ
Москва 2024

Содержание

Вступление • 6

Маринады и соусы • 8

Алфавитный указатель • 142

Условные обозначения:



Количество порций



Время приготовления



Сложность
приготовления

ГОВЯДИНА

Салат из говядины с маринованным луком.....	12
Прозрачный говяжий бульон	22
Стейки с помидорами и зеленым соусом	24
Бефстроганов	30
Котлеты с колбасным сыром	34

СВИНИНА

Сало в луковой шелухе	63
Отбивные по-рижски	64
Запеченные свиные ребрышки	72
Паприкаш	76

БАРАНИНА

Шаурма	102
Котлеты из баранины на костьке	108

КРОЛИК

Кролик, тушенный в молоке	126
Котлеты под сметанным соусом	136

Салат из говядины
с маринованным луком с. 12



Запеченные свиные
ребрышки с. 72



2

Сложность
приготовления**ГОВЯДИНА**

Искандер-кебаб	26
Паста с соусом болоньез	37
Бризоль	40
Фаршированный перец	44

СВИНИНА

Салат с картофелем и грибами	58
Солянка с картофелем	68
Медальоны с красным луком	74
Свинина, тушенная с квашеной капустой... ..	82
«Ленивые» голубцы	86
Пирог-паштет по-французски	90
Запеканка с грибами и картофелем	92

БАРАНИНА

Острые отбивные из баранины	106
Мусака	110
Котлеты из баранины по-французски	114

КРОЛИК

Жаркое в горшочках	132
--------------------------	-----

3

Сложность
приготовления**ГОВЯДИНА**

Салат из языка с огурцами	16
Корзиночки с теплым салатом из говядины	18
Сочные голубцы	48
Быстрые пирожки	52

СВИНИНА

Стейки с яблоками	78
Тефтели в тесте	84
Пирог-рулет со свиной и говяжьей печенкой	96

БАРАНИНА

Террин с яблоками	104
Ханум из баранины с тыквой	118

КРОЛИК

Паштет из кролика с овощами	124
Фрикассе из кролика	128
Рулет с творогом и маслинами	140

Котлеты из баранины
по-французски с. 114Паштет из кролика
с овощами с. 124



Учимся выбирать мясо

В кухнях народов всего мира существуют тысячи рецептов приготовления мяса — от самых простых до изысканных. И это неудивительно, ведь мясо относится к тем продуктам, без которых трудно представить себе и повседневный стол, и уж тем более праздничное застолье.

Наверняка в каждой семье есть свои, проверенные временем фирменные рецепты мясных блюд. Но эта книга поможет вам пополнить свою любимую коллекцию, потому что на ее страницах мы расскажем вам, как приготовить мясо по-новому — вкусно, необычно и при этом не слишком сложно.

Прежде чем приступать непосредственно к приготовлению, нужно правильно выбрать мясо, ведь от его качества во многом будет зависеть вкус готового блюда. Старайтесь покупать

охлажденное мясо, а не замороженное: в замороженном виде легче продать некачественный продукт. В первую очередь обращайте внимание на внешний вид мяса. **Говядина** должна быть красного или светло-красного цвета, желательнее с небольшими прослойками жира (так называемая мраморность). **Свинина** — розовато-красное мясо с небольшим количеством жира белого или розоватого цвета. **Баранина** имеет оттенки красного цвета. Лучшим считается мясо животного в возрасте 1–2 лет. **Мясо кролика** отличается нежным розовым цветом.

Любое качественное мясо имеет ровную окраску (без пятен), плотную консистенцию и еле уловимый приятный аромат, свойственный этому продукту. Жир желтого цвета — признак того, что вам пытаются продать мясо старого животного, поэтому такой продукт покупать не стоит. Надавите пальцем на мясо — если ямка быстро восстановилась, значит, продукт хорошего качества. Излишняя мягкость и дряблость — плохие признаки. Обычно на поверхности охлажденного мяса ощущается тонкая корочка. Если же мясо слишком влажное — это признак того, что его неправильно хранили. На разрезе оно не должно быть липким, сок должен быть прозрачным. Чтобы удостовериться в безопасности мяса, вы всегда можете потребовать у продавца сертификат качества. Это особенно важно, если вы приобретаете мясо на рынке.

Если вам все же приходится покупать замороженное мясо, присмотритесь к нему повнимательнее: при неоднократном замораживании и размораживании мяса кристаллы льда будут иметь розовый или красноватый цвет. Если же замороженное мясо хранится слишком долго, оно начинает темнеть, а по краям появляются темные пятна.

Важно не только правильно выбрать мясо при покупке, но и хранить его так, чтобы оно не потеряло своих качеств. При температуре 0–7°C мясо будет храниться в холодильнике не более недели, но лучше его использовать в течение ближайших 3 суток. Для более

длительного хранения мясо замораживают. В этом случае срок хранения без потери качества продлевается до 6 месяцев. Если вы купили много мяса и большую его часть вам придется заморозить, разделите его сразу на «порционные» части — тогда вам не придется каждый раз размораживать и снова замораживать все мясо, тем более что при многократном повторении этой процедуры мясо теряет свой сок, становится невкусным и жестким.

Мойте мясо непосредственно перед приготовлением. Если это необходимо, зачистите его от пленок и лишнего жира и только после этого приступайте к приготовлению. А мы вам желаем творческой фантазии и новых удивительных кулинарных открытий!



Маринады

Для говядины

на 1 кг

½ сладкого перца
½ перца чили
1 крупная головка репчатого лука
1 зубчик чеснока
1 небольшой лавровый лист
1 ст. л. рубленого базилика
¼ стакана белого винного уксуса
¼ стакана оливкового масла
½ ст. л. соли

- 1 Сладкий перец нашинкуйте соломкой.
- 2 Чили мелко порубите.
- 3 Лук нарежьте полукольцами.
- 4 Чеснок пропустите через пресс или мелко порубите ножом.
- 5 Масло смешайте с уксусом венчиком. Добавьте подготовленные овощи, соль, базилик и лавровый лист.
- 6 Маринуйте мясо 8 часов в холодильнике, время от времени переворачивая куски.

Для баранины

на 500 г

2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. горчицы
1 лимон
2 зубчика чеснока
1 ст. л. рубленой кинзы
2 ч. л. соли

- 1 Из лимона отожмите сок.
- 2 Чеснок пропустите через пресс или мелко порубите ножом.
- 3 Горчицу взбейте с соевым соусом, лимонным соком, маслом и солью.
- 4 Добавьте чеснок и кинзу, перемешайте.
- 5 Маринуйте мясо 1 час при комнатной температуре, время от времени переворачивая куски.

Маринад для говядины



Для свинины

на 1,5–2 кг

500 мл рубинового портвейна
200 г чернослива

- 1 Чернослив тщательно промойте, залейте 250 мл кипятка, дайте остыть.
- 2 Влейте портвейн.
- 3 Маринуйте мясо сутки в холодильнике, время от времени переворачивая.

Универсальный

на 500 г

250 мл натурального йогурта или кефира
1 головка репчатого лука
1 зубчик чеснока
½ ч. л. молотого имбиря
2 ч. л. молотого тмина
2 ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. молотого черного перца
1 ч. л. соли

- 1 Лук нарежьте мелкими кубиками.
- 2 Чеснок пропустите через пресс или мелко порубите ножом.
- 3 Йогурт смешайте с подготовленными овощами, добавьте все указанные пряности и соль, перемешайте.
- 4 Маринуйте мясо 3 часа при комнатной температуре, время от времени переворачивая кусочки.

Соусы

Томатный с маслинами

500 мл

500 г спелых помидоров

3–4 маслины без косточек

1 сладкий перец

1 головка репчатого лука

50 мл белого вина

3 ст. л. оливкового масла

¼ ч. л. молотого черного перца

½ ч. л. соли

- 1 У перца надрежьте мякоть вокруг плодоножки, выньте ее вместе с семенами. Перец промойте и мелко нарежьте.
- 2 Помидоры надрежьте крест-накрест около плодоножки, залейте кипятком и выдержите 1 минуту. Сразу же охладите помидоры под струей холодной воды и очистите от кожицы. Помидоры измельчите блендером в пюре.
- 3 Лук мелко нарежьте.
- 4 Маслины нарежьте полукольцами.
- 5 В сотейнике нагрейте масло, добавьте лук, сладкий перец и обжарьте их до золотистого цвета. Влейте томатную массу, вино, добавьте маслины, посолите, поперчите и варите соус на слабом огне под крышкой 10–15 минут, время от времени помешивая.



Клюквенный соус

Грибной с красным вином

500 мл

100 г грибов

1 стакан красного сухого вина

2 ст. л. сливочного масла

1 пучок петрушки

3 зубчика чеснока

1 ломтик черствого хлеба

½ ч. л. соли

- 1 Грибы нарежьте кусочками, залейте 1 стаканом воды. Доведите до кипения, снимите пену и варите на слабом огне, пока они не станут мягкими. Грибы выньте, бульон процедите.
- 2 Чеснок и зелень мелко порубите. Хлеб раскрошите.
- 3 В сотейнике нагрейте масло, добавьте чеснок, слегка обжарьте его. Влейте грибной бульон, вино, положите хлебные крошки, зелень, грибы, посолите и варите 15–20 минут.
- 4 Смесь охладите, измельчите блендером в пюре.

Клюквенный соус

250 мл

250 г клюквы

1 стакан мясного или куриного бульона

1 ч. л. меда

100 г сахара

70 г сливочного масла

- 1 Бульон доведите до кипения, добавьте ягоды и варите их до размягчения. При этом бульон должен выкипеть наполовину.
- 2 Бульон с ягодами процедите, часть ягод отложите, остальные измельчите блендером в пюре.
- 3 Соедините пюре с бульоном, добавьте мед, сахар, масло и целые ягоды. Прогрейте соус, не доводя до кипения.
- 4 Соус охладите.



ГОВЯДИНА



Салат из языка с огурцами

с. 16



Прозрачный говяжий бульон

с. 22



Котлеты с колбасным сыром

с. 34

и еще 10 рецептов

Салат из говядины с маринованным луком



4 **15 мин.**
+ 2 часа
на маринова-
ние и варку

350–400 г мякоти говядины

150 г твердого сыра

1 крупная головка репчатого лука

½ стакана яблочного уксуса

50 г майонеза

3 горошины черного перца

1 лавровый лист

¼ ч. л. соли

*Выкладывая салат на блюдо,
обратите внимание на то,
что слои должны быть
одинаковыми по толщине*



мякоть говядины



твердый сыр



репчатый лук



яблочный уксус



майонез



черный перец



лавровый лист



соль



1 Говядину залейте кипящей водой так, чтобы она покрывала мясо на 2–3 см. На сильном огне вновь доведите воду до кипения, снимите пену, огонь уменьшите до слабого. Варите говядину, пока она не станет мягкой. В конце варки посолите и добавьте черный перец и лавровый лист.



- 2** Охладите мясо в бульоне, затем выньте и обсушите салфеткой.
3 Нарезьте мясо брусочками или кубиками.

4 Репчатый лук нарежьте тонкими полукольцами, залейте уксусом, оставьте для маринования на 1,5–2 часа.



5 Откиньте лук на дуршлаг, чтобы стек уксус.



6 Сыр натрите на мелкой терке.

7 На блюдо выложите первым слоем маринованный лук, на него — нарезанное мясо, смажьте его майонезом и посыпьте тертым сыром.

8 По желанию салат можно украсить зеленью.



Салат из языка с огурцами



6 **15 мин.**
+ 4 часа
на варку
и охлаждение

300 г говяжьего языка
1 головка репчатого лука
1 морковь
1 длинный огурец (около 300 г)
300 г маринованных огурцов
200 г сметаны
2 ст. л. майонеза
1 лавровый лист
5 горошин черного перца
1 ч. л. соли

1 Целый язык залейте кипящей водой так, чтобы она покрывала его на 2–3 см. На сильном огне вновь доведите воду до кипения, снимите пену, огонь уменьшите до слабого. Варите язык, пока он не станет мягким (говяжий язык весом 1–1,5 кг варится около трех часов, телячий — около двух). За полчаса до готовности добавьте лук, морковь, перец, лавровый лист и соль.

2 Вареный язык выньте из кастрюли, несколько секунд выдержите его под струей холодной воды и сразу снимите кожицу.

3 Заверните язык в пищевую пленку, остудите при комнатной температуре, затем в холодильнике.

4 Отрежьте от вареного языка кусочек весом 300 г со стороны кончика, нарежьте его поперек волокон ломтиками толщиной 0,5 см, а затем нашинкуйте соломкой.

5 Огурец натрите вдоль на терке для корейской моркови. Отожмите сок.

6 Маринованные огурцы нашинкуйте соломкой вдоль плодов.

7 Соедините язык с огурцами, при необходимости посолите, добавьте майонез и сметану, перемешайте.

8 Салат сразу подавайте на стол. Если же вы готовите салат заранее, то не солите и не заправляйте его сразу, а перед подачей слейте выделившийся сок и только после этого добавьте соль и заправку.

*Язык можно заменить
варено-копченой ветчиной
или ветчинной колбасой.*

Очищать язык от кожицы нужно, пока он горячий. С холодного языка снять кожицу практически невозможно.