

Дарья Кесея

СОВЕТСКАЯ КУХНЯ
*Любимые рецепты
из детства*



КЛАДЕЗЬ

АСТ

Москва

УДК 641.5
ББК 36.997
К36

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении использованы материалы с Shutterstock.

Кеся, Дарья Владимировна.

К36 Советская кухня. Любимые рецепты из детства / Кеся Дарья Владимировна. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 96 с. — (Ретро-рецепты).
ISBN 978-5-17-189046-9

«Просто и вкусно!» — вот что можно сказать про советскую кухню.

С этой книгой вы сможете составить меню для всей семьи из закусок, салатов и супов, горячего и вкусной выпечки.

Для вас собрано более 90 рецептов, среди которых:

- Мимоза, винегрет и крабовый салат
- Борщ, харчо и щавелевый суп
- Солянка, пожарские котлеты и чебуреки
- Пирожки и пироги, булочки и многое другое!

Сделать готовку еще проще вам помогут кулинарные памятки, которые можно всегда держать под рукой.

УДК 133.4
ББК 86.42

Оглавление

Вступление от автора

5

ЗАКУСКИ

Фаршированные яйца	6	Фаршированные шампиньоны . . .	10
Бутерброды со шпротами	7	Пикантные сырные гренки	11
Огурцы и помидоры с чесночным соусом	8	Маринованные шампиньоны . . .	12
Драники	9	Селедочное масло	12
Бутерброды с курицей	9	Рулетки из баклажанов	13

САЛАТЫ

Винегрет	15	Салат с кальмаром и грибами . . .	21
Оливье	16	Салат «Южный»	21
Крабовый салат	17	Салат «Средиземноморский» . . .	22
Мимоза	17	Свекольный салат	
Сельдь под шубой	18	с черносливом и орехами	23
Салат с кальмарами	19	Салат из маринованной свеклы	
Картофельный салат	20	с брынзой	23

СУПЫ

Борщ	25	Харчо	30
Щавелевый суп	26	Рассольник с грибами	31
Щи из свежей капусты	28	Окрошка	32
Щи из квашеной капусты	29	Холодник	33

ГОРЯЧЕЕ

Бефстроганов	34	Котлеты по-киевски	42
Пожарские котлеты	35	Белковые куриные котлеты	43
Жаркое из свинины	36	Плов	44
Курица в лимоне	37	«Ленивый» плов	45
Курица в соли	37	Чебуреки	46
Куриные шницели	38	Жаркое с фасолью	47
Рыба в сметанном соусе	39	Тушеная говядина	47
Куриная печень в сметанном соусе	40	Запеченные говяжьи хвосты	48
Гуляш из куриных сердец	41	Свинина с яблоком	
		и черносливом	49

Лагман	49
Жареное говяжье сердце	51
Шницель из капусты	51

Рыба под маринадом	52
Рыбные котлеты	53
Солянка с сосисками	54

ГАРНИРЫ

Картофельное пюре	56
Гречка	57
Рис в духовке	58
Пюре из цветной капусты	58

Морковь в духовке	59
Картофельные дольки в духовке	60
Мамалыга	60

НАПИТКИ

Компот из сухофруктов	62
Настой шиповника	62

Кисель	63
--------------	----

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Печенье курабье	64
Ватрушки с творогом	65
Торт медовик	67
Молочные коржики	68
Оладьи	69
Косичка с корицей	69
Булочки с корицей	70
Соленые сырники	71
Творожная запеканка	72
Творожная запеканка с макаронами	73
«Ленивые» вареники	73
Пончики	74
Пирог с заливкой	75
Цветаевский пирог	76
Сливовый пирог	77

Морковный торт	78
Пирожки с яблоком	79
Калорийные булочки	80
Свердловская булочка	81
Пирог с черникой	82
Шарлотка	83
«Ленивая» ачма	83
Рогалики с вареной сгущенкой ..	84
Пирог «Три стакана»	85
Яблочный кекс	86
Меренговый рулет	87
Манник	88
Слоеный творожный соленый пирог	89
Беляши	89

КУЛИНАРНЫЕ ПАМЯТКИ

Кулинарные обозначения	91
Способы приготовления	92
Таблица меры и веса	93

Сроки хранения продуктов	94
Сочетание специй	95

Вступление

от автора

Перед тем как мы начнем готовить шедевры, поделюсь парой секретов.

Главное правило — **используйте только свежие продукты**. Если что-то вызывает сомнения, лучше купить свежее.

Не торопитесь при работе с острыми ножами и кухонными гаджетами. Ваша безопасность важнее.

В бульон я добавляю зелень петрушки и укропа, луковичу, зубчик чеснока, целую морковь и перец горошком. Это делает первые блюда особенно вкусными.

Процеживайте бульон, а не только снимайте шумовкой накипь. Понадобится мелкое сито или дуршлаг. Так мы не допустим попадания осколков костей в блюдо.

Во многие (но не во все) супы в конце варки я пропускаю зубчик чеснока через пресс. Это делает первое блюдо вкуснее и ароматнее.

Я практически никогда не делаю зажарку для супов — в моей семье она не прижилась. Но **попробуйте разные варианты, чтобы найти лучший рецепт.** Зажарку всегда добавляют в конце, перед тем как посолить суп. Поставьте сковороду на малый огонь и налейте растительное масло (можно использовать смесь растительного и сливочного). Нарежьте лук мелкими кубиками и обжарьте до прозрачности. Натрите морковь и добавьте к луку. Обжаривайте 3—5 минут на малом огне. В зажарку я иногда добавляю помидоры и болгарский перец, если требует рецепт, например борщ или харчо.

ЗАКУСКИ

Фаршированные яйца

Ингредиенты:

- Полутвердый сыр (голландский или гауда) — 60 г
- Яйца — 6 шт.
- Петрушка, укроп — 2–3 веточки
- Чеснок — 1 зубчик
- Майонез — 2–3 ст. л.
- Соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Перец — щепотка

Утварь: кастрюля, разделочная доска, нож, чеснокодавилка, терка, вилка

Приготовление:

1. Заливаем водой яйца в кастрюле, солим и ставим на огонь. Доводим до кипения и варим на среднем огне 7 минут.
2. После сливаем горячую воду и заливаем яйца холодной на 5–7 минут, чтобы они легче очищались от скорлупы.
3. Вымытую зелень мелко нарезаем (можно оставить несколько листиков для украшения).
4. Очищенный и вымытый чеснок пропускаем через пресс или натираем на мелкой терке (можно использовать сухой чеснок — $\frac{1}{4}$ ч. л.).
5. Сыр мелко натираем и смешиваем с чесноком, зеленью и перцем. Отварные яйца очищаем от скорлупы и разрезаем пополам вдоль. Вынимаем желтки, измельчаем вилкой и соединяем с начинкой.
6. Начиняем желточной смесью половинки белков и украшаем зеленью. Таковую начинку можно использовать и в качестве намазки.

Бутерброды со шпротами

Ингредиенты:

- Яблочный уксус — 100 мл
- Соленые (или маринованные) огурцы — 5–6 шт.
- Чеснок — 1–2 зубчика
- Шпроты — 1 банка
- Черный хлеб («Дарницкий» или ржаной) — 1 батон
- Лук — 1 шт.
- Майонез — 2 ст. л.
- Сахар — 1 ч. л.

Утварь: разделочная доска, нож

Приготовление:

1. Лук нарезаем тонкими полукольцами, заливаем уксусом, сладим и оставляем мариноваться.
2. Хлеб нарезаем ломтиками и каждый — вдоль пополам. Натираем каждую гренку зубчиком чеснока (по желанию) и смазываем майонезом.
3. Огурцы нарезаем вдоль — по тонкому слайсу на каждый кусочек хлеба.
4. Сверху кладем по 1 шпроте (если крупные) или по 2 (если мелкие). Украшаем 2–3 кольцами лука на каждый бутерброд. Можно подавать сразу, но закуска хороша и на следующий день.

Огурцы и помидоры с чесночным соусом

Ингредиенты:

- Помидоры (черри или сливовидные) — 300 г
- Творожный сыр (сливочный или с зеленью) — 100 г
- Полутвердый сыр (голландский, гауда или тильзитер) — 90 г
- Петрушка, укроп, кинза — 3 веточки
- Огурец — 1 шт.
- Чеснок — 1 зубчик
- Майонез — 3 ст. л.

Утварь: разделочная доска, нож, чеснокодавилка, терка, чайная ложка

Приготовление:

1. Нарезаем вымытые овощи: если выбрали черри, то пополам, если «сливки», то на четвертинки; огурцы — кружочками толщиной 4–5 мм.
2. Мелко натираем сыр. Чеснок пропускаем через пресс. Смешиваем, добавляем творожный сыр, майонез и хорошо перемешиваем. Можно, конечно, ограничиться только майонезом, но предложенный вариант более полезный и не менее вкусный.
3. Чайной ложкой раскладываем начинку на овощи. По желанию украшаем зеленью.

Драники

Ингредиенты:

- Крупный картофель — 5–6 шт.
- Мука — 2 ст. л.
- Сметана (от 15%) — 1 ст. л.
- Соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Перец — по желанию
- Масло — для жарки

Утварь: нож, терка, столовая ложка, дуршлаг, сковорода

Приготовление:

1. Вымытый картофель очищаем от кожуры и глазков. Мелко натираем, отжимаем руками или отбрасываем на дуршлаг.
2. Добавляем муку, сметану, соль, перец (по желанию) и перемешиваем.
3. Выкладываем столовой ложкой на хорошо разогретую сковороду, сбрызнутую растительным маслом.
4. Обжариваем драники до золотистой корочки по 3–5 минут с каждой стороны. Подаем со сметаной.

Бутерброды с курицей

Ингредиенты:

- Куриный фарш — 500 г
- Белый хлеб — 6 ломтиков
- Кунжут — 1–2 пакетика
- Сухой чеснок — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- Растительное масло — для жарки
- Соль и молотый черный перец — щепотка

Утварь: миска, сковорода

Приготовление:

1. Фарш солим, перчим и добавляем чеснок. Хорошо перемешиваем вилкой или руками.
2. В миску высыпаем кунжут.
3. Разогреваем масло на среднем огне.
4. Смазываем хлеб фаршем с обеих сторон (не много, но мякоть должна быть покрыта целиком). Обсыпаем кунжутом с обеих сторон и обжариваем до румяной корочки по 3–5 минут.

Фаршированные шампиньоны

Ингредиенты:

- | | |
|----------------------------------|---|
| • Сыр (любой) — 100 г | • Сметана (15–25%) — 2 ст. л. |
| • Крупные шампиньоны — 10–15 шт. | • Майонез — 2 ст. л. |
| • Репчатый лук — 1 шт. | • Горчица — 1 ч. л. |
| • Отварной рис — 2 ст. л. | • Соль и молотый черный перец — щепотка |

Утварь: разделочная доска, нож, терка, чайная ложка, противень

Приготовление:

1. Удаляем ножки у мытых грибов (не выбрасываем). Грибы раскладываем на противне или в форме для запекания шляпкой вверх.
2. Ножки грибов мелко нарезаем. Смешиваем с мелконарезанным луком, рисом и 1 ст. л. майонеза. Солим и перчим.