

Золотые
рецепты



Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

ТОМАТЫ, ПЕРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ



Золотые рецепты

Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

ТОМАТЫ, ПЕРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ



Москва
«ОЛМА-ПРЕСС»
2000

ББК 36.997

П 61

Поскребышева Г. И.

П 61 **Томаты, перцы, баклажаны.** — М.: ОЛМА-ПРЕСС,
2000. — 32 с.: ил. — (Золотые рецепты).

ISBN 5-224-01191-4

Томаты, перцы, баклажаны — целебные овощи. Содержащиеся в них биологически активные вещества способствуют снижению уровня холестерина в крови.

Для широкого круга читателей.

ББК 36.997

ISBN 5-224-01191-4

© Г. И. Поскребышева, 2000

© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»,
2000

© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»,
оформление, 2000

Томаты

Томаты — это фруктоза и глюкоза, крахмал, белки, клетчатка, пектины, органические кислоты, аминокислоты, ферменты, минеральные вещества, витамины. Особенно богаты томаты кроветворным элементом — железом и магнием. Томаты оказывают послабляющее действие, умеренно понижают кровяное давление, тормозят рост и развитие ряда вредных микроорганизмов, губительно действуют на кишечные бактерии. Томаты включают в диеты больных сахарным диабетом, при гипертонии, стенокардии, после перенесенного инфаркта миокарда, при малокровии, общем упадке сил, при кожных заболеваниях и нарушении обмена веществ.

Основные блюда

1. Омлет с томатами

*Томаты спелые — 300 г,
яйца — 2 шт.,
петрушка, зелень —
30 г, соль — по вкусу*

Томаты вымыть, ошпарить кипятком, обдать холодной водой, снять кожицу, разрезать на половинки и обжарить на растительном масле с обеих сторон. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать, залить яйцами, посолить, взбить все вилкой. Взбитой массой залить обжаренные томаты и потушить все под крышкой 5 мин.

2. Омлет с томатами и болгарским перцем

*Яйца — 2 шт.,
молоко — 2 ст. ложки,
перец болгарский — 50 г,
томаты — 100 г,
лук-порей — 50 г, масло
растительное — 30 г,
мука — 2 чайных ложки,
сода пищевая —
на кончике ножа, соль —
по вкусу*

Томаты, болгарский перец и лук-порей вымыть, нарезать кусочками и спассеровать на растительном масле, затем посолить и понерчить. Яйца взбить вместе с молоком, добавив во взбиваемую массу муку и соду. Взбитой массой залить пассерованные овощи и запечь все в духовом шкафу.



3. Томаты, фаршированные овощами и сыром

Томаты спелые —
10 шт., морковь — 200 г,
лук репчатый — 100 г,
шпинат — 500 г,
петрушка (зелень) —
50 г, масло
растительное — 50 г,
сыр тертый — 100 г,
соль — по вкусу

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке, лук очистить и мелко нашинковать. Крупные твердые томаты вымыть, срезать крышечку со стороны плодоножки и ложечкой вынуть часть мякоти вместе с семенами. Мякоть смешать с измельченным луком и морковью и пассеровать на растительном масле. Шпинат вымыть, обдать кипятком, отжать и мелко порезать. Пассерованную массу соединить с измельченным шпинатом, посолить и заполнить ею подготовленные ранее томаты. Фаршированные томаты уложить на противень срезанной частью вверх, посыпать тертым сыром и мелко рубленной зеленью петрушки, запечь в духовке.

4. Запеканка рыбная с зеленью и томатами

Рыбное филе — 1 кг,
томаты спелые — 0,5 кг,
лук репчатый — 200 г,
зелень свежая (шпинат,
укроп, сельдерей) — 300 г,
соль, перец черный
молотый — по вкусу

Томаты и зелень промыть, лук репчатый очистить. Лук и томаты нарезать кружочками. На противень уложить слоями нарезанные томаты и репчатый лук, полить растительным маслом, поперчить и посолить, на овощи уложить слой рыбного филе, засыпать его зеленью шпината, сельдерея и укропа и сверху положить еще один слой из нарезанных томатов и репчатого лука. Накрывать все уложенное двумя слоями фольги и запечь в духовке, разогретой до 200°C. Подавать запеканку охлажденной.

Консервирование и заготовки

5. Томаты с базиликом (фото)

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в стерильную банку, перекладывая веточками свежего базилика. Залить кипящим маринадом (на 1 л воды: соль — 50 г, мед или сахарный песок — 100 г, яблочный уксус — 50 г), пропастеризовать, закатать крышками. Если у вас есть ароматизированный уксус на базилике, воспользуйтесь им.

6. Томаты в сухом вине

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в подготовленные банки, залить кипящим маринадом (вино сухое красное — 1 л, мед — 200 г, соль — 30 г), простерилизовать и закатать.

Наиболее подходящими для этой заготовки будут мелкие темноокрашенные томаты.

7. Томаты с вишневым ароматом

Томаты — 2 кг, вишня (веточки с листьями) — 5 шт., вода — 1 л, сахарный песок — 100 г, соль — 50 г, лимонная кислота — 3 г

Спелые томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки и уложить в банку вместе с вишневыми веточками (длиной примерно 10 см). Чтобы консервы имели более привлекательный вид, веточки надо уложить вертикально по стенке банки, прижимая их плодами.

Сахарный песок, лимонную кислоту и соль растворить в воде и кипящим раствором залить томаты. Поставить на пастеризацию. Банки закатать.

8. Томаты с репчатым луком в маринаде (фото)

Томаты — 2 кг, лук репчатый — 200 г

Лук репчатый очистить, нарезать кольцами. Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить плотно в стерильные банки, пересыпая кольцами лука. Подготовленные овощи залить кипящим маринадом (на 1 л воды: соль — 50 г, мед — 100 г, фруктовый ароматизированный уксус — 50 г), накрыть стерильными крышками, после пастеризации в кипящей воде сразу же закатать.

9. Томаты с виноградными листьями

Томаты — 2 кг, виноград (листья) — 200 г, вода — 1 л, сахарный песок — 100 г, соль — 50 г

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в банку, переслаивая их виноградными листьями. Развести в воде сахарный песок и соль, провести трехкратную заливку кипящим раствором. После третьей заливки банку закатать.



10. Томаты в соке красной смородины

Томаты — 2 кг, сок красной смородины — 300 г, гвоздика — 2 шт., перец черный (горошек) — 5 шт., вода — 1 л, сахарный песок — 200 г, соль — 50 г

Томаты вымыть, наколоть вилкой, уложить в банку, добавить гвоздику и черный перец. Растворить в воде соль и сахарный песок, влить сок красной смородины, нагреть раствор до кипения и провести трехкратную заливку или пропастеризовать. Банку закатать.

11. Томаты, маринованные с перцем в ароматизированном уксусе (фото)

Овощи вымыть. На перце вдоль сделать небольшие надрезы. Сердцевину не вынимать. Томаты наколоть со стороны плодоножки. Все красиво уложить в банки, залить кипящим маринадом (на 1 л воды: соль — 50 г, мед или сахарный песок — 100 г, фруктовый уксус — 50 г, перец горошком — 10 шт.), пропастеризовать. Банки закатать.

12. Томаты, маринованные с луком и сельдереем

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в банки, перекладывая репчатым луком и сельдереем. Если лук мелкий, его следует очистить и использовать целиком, если же он крупный — красиво нарезать. Все залить кипящим маринадом (на 1 л воды: соль — 50 г, сахарный песок — 100 г, уксус фруктовый — 50 г), пропастеризовать. Банки закатать.

13. Томаты и перец с репчатым луком в медовой заливке

Перец сладкий — 1 часть, томаты — 1 часть, лук репчатый — 1 часть. Медовая заливка: мед — 1 часть, уксус яблочный — 1 часть, вода — 1 часть, масло растительное — 1 часть, соль — 50 г на 1 л готовой заливки

Лук репчатый очистить и нарезать кусками. Перец и томаты вымыть, удалив плодоножки. Томаты наколоть вилкой со стороны плодоножки, перец нарезать ножом вдоль плода. Приготовить медовую заливку, довести ее до кипения. Овощи пробланшировать, опуская их на 1 мин в кипящую заливку, и уложить плотно в стерильную банку. Затем залить уложенные овощи кипящей смесью (той же самой, в которой бланшировались овощи), провести пастеризацию в кипящей воде. Банку закатать.



14. Томаты с медом и яблочным соком

Томаты — 2 кг,
яблочный сок — 500 г,
мед — 100 г, перец
жгучий — $\frac{1}{2}$ стручка,
вода — 1 л, соль — 50 г

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в банку, добавить кусочек жгучего перца. Растворить в воде мед и соль, смешать с яблочным соком. Довести раствор до кипения, залить томаты и пропастеризовать. Банку закатать.

15. Томаты, маринованные с крыжовником

Томаты и крыжовник вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить плотно в банки. Залить кипящим маринадом (на 1 л воды: соль — 50 г, сахарный песок — 1 кг), уксус можно не добавлять, пропастеризовать. Банки закатать.

16. Томаты с гроздьями рябины

Томаты — 2 кг, рябина
(гроздь) — 0,5 кг,
вода — 1 л, сахарный
песок — 100 г,
соль — 30 г, яблочный
уксус — 50 г

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в банку вместе с промытыми гроздьями рябины. Развести в воде сахарный песок, соль и уксус, кипящим раствором провести трехкратную заливку. Банку закатать.

17. Томаты в соке черной смородины

Томаты — 2 кг,
сок черной смородины —
300 г, черная смородина
(веточки с листьями) —
2–3 шт., вода — 1 л,
сахарный песок — 100 г,
соль — 30 г

Спелые томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки и уложить в банку вместе с веточками черной смородины (их длина должна соответствовать высоте банки). Растворить в воде сахарный песок и соль, добавить сок черной смородины (вместо сока можно положить ягоды черной смородины), нагреть раствор до кипения и провести трехкратную заливку томатов или пропастеризовать. Банку закатать.

18. Томаты в соке черноплодной рябины и яблочном соке

Томаты — 2 кг,
яблочный сок — 1 л, сок
черноплодной рябины —
0,3 л, соль — 50 г,
сахарный песок — 50 г

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить плотно в банку. Соль и сахарный песок растворить в яблочном соке, добавить сок черноплодной рябины, довести все до кипения. Кипящим раствором залить уложенные в банку томаты, накрыть крышкой, простерилизовать в кипящей воде и закатать.

19. Томаты в разных соках

Сок томатный —
1 часть, сок красной
смородины — 1 часть,
сахарный песок — 200 г,
соль — 15 г

Томаты спелые вымыть, обдать кипятком, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить плотно в подготовленные стеклянные банки. Приготовить заливку, довести ее до кипения, залить томаты, банки накрыть крышками, установить в кипящую воду. Пастеризовать литровые банки 15 мин, трехлитровые — 25—30 мин. После этого банки сразу же закатать.

По такой же схеме можно приготовить заливку из разных соков: яблочного, виноградного, ежевичного, черноплодной рябины, крыжовника и других ягод.

20. Томаты квашеные

Томаты — 10 кг, вишня
(веточки) — 500 г,
сельдерей (зелень) — 200 г,
эстрагон (веточки) —
200 г

Томаты вымыть, наколоть вилкой, уложить плотно в тару рядами, перекладывая их пряностями. Залить раствором (на 1 л воды: соль — 70 г, сахарный песок или мед — 100 г). Накрыть сверху чистой тканью и положить гнет, затем выставить на холод для хранения.

21. Томаты со сливами

Томаты и сливы —
в равных долях по весу,
вода — 1 л, сахарный
песок — 100 г, соль — 15 г,
яблочный уксус — 50 г

Томаты и сливы вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки. Уложить, распределив их равномерно по объему банки. Развести в воде сахарный песок и соль, вскипятить раствор и провести трехкратную заливку. Банку закатать.

22. Салат из томатов, огурцов и сладкого перца (острый)

Томаты — 1 кг,
огурцы — 1 кг, перец
сладкий болгарский —
500 г, лук репчатый —
500 г, чеснок — 100 г,
эстрагон (зелень) — 50 г,
укроп (зелень) — 50 г,
перец черный (горошек) —
10 шт., масло
растительное — 100 г,
сахарный песок — 150 г,
соль — 40 г, перец
красный жгучий — 1 шт.,
уксус фруктовый — 100 г

Томаты, огурцы, перец сладкий вымыть, нарезать кружками. Семена перца не удалять, нарезать вместе с сердцевинкой — это улучшит вкус салата. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Зелень промыть и мелко нарезать. Все смешать, добавить черный перец горошком, соль, жгучий перец, зелень, сахарный песок, растительное масло и уксус. После отделения сока прокипятить 10 мин, разлить в стерильные банки, закатать и перевернуть вниз крышкой.

23. Томаты, квашенные в капусте (фото)

Томаты спелые —
1 часть, капуста
белокочанная — 2 части,
соль — 25 г на 1 кг
овощей

Красные плотные томаты вымыть и наколоть вилкой со стороны плодоножки. Капусту, удалив верхние загрязненные листья, мелко шинковать. Уложить в тару для заквашивания слой капусты, на него слой томатов плодоножками вверх, вплотную друг к другу. Укрыть томаты слоем капусты, на него снова поместить томаты и в таком порядке заполнить всю емкость. Каждый слой пересыпать солью и добавить по вкусу зелень сельдерея, листья мяты, вишни, черной смородины и кусочки горького острого перца. После этого накрыть чистой тканью, положить на нее деревянный кружок и установить гнет. На второй день, если выделившийся сок не покрывает овощи, увеличить груз. Если и это не поможет, долить консервирующий раствор. Его готовят, разведя в 1 л воды 50 г соли и 200 г сахарного песка. Вместо сахарного песка можно использовать 3–4 ст. ложки меда.

24. Салат из моркови, томатов, сельдерея, кабачков

Морковь — 500 г,
томаты — 1 кг,
кабачки — 1 кг, сельдерей
(зелень) — 100 г, масло
растительное — 100 г,
сахарный песок — 50 г,
соль — 40 г, лимонная
кислота — 3 г

Морковь, томаты и кабачки вымыть, нарезать кружочками, сельдерей нарезать крупно, добавить соль, сахар, лимонную кислоту, растительное масло и хорошо перемешать. После выделения сока прокипятить 15–20 мин, разлить в стерильные банки, закатать и перевернуть крышкой вниз.



25. Томаты фаршированные пряного сухого засола

*Лук репчатый —
1 часть, петрушка
(зелень) — 1 часть,
душица (зелень) —
1 часть, эстрагон —
1 часть, чеснок —
1 часть, перец красный
горький — по вкусу*

Для этой заготовки берутся томаты в стадии бланжевой спелости. Лучше использовать плоды с плотной мякотью, мятые не годятся. Томаты вымыть, разрезать пополам, между половинками поместить фарш. Нафаршированные томаты уложить слоями в подготовленную чистую тару, пересыпая каждый слой солью и сахаром, накрыть чистой тканью, установить гнет и вынести на холод. На 1 кг томатов требуется 2 ст. ложки соли и 2 ст. ложки сахарного песка. Смесь для фарширования готовится по следующему рецепту:

Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Свежую зелень тщательно промыть, отжать и мелко нарезать. Чеснок очистить и размять. Все соединить, перемешать, посолив по вкусу. Добавить красный горький перец. Соль для фарша учитывается в общем количестве соли, требуемой для заготовки.

26. Сок из томатов, яблок и сладкого перца

*Томатный сок — 1 л,
яблочный сок — 1 л, сок
сладкого перца — 1 л,
эстрагон — 3 веточки,
соль — по вкусу*

Соки смешать, посолить, довести до кипения, добавив веточки свежего эстрагона, прокипятить 5 мин, разлить в банки (вместе с веточками эстрагона), закатать крышками. Для приготовления сока из перца его следует вымыть, очистить от семян, нарезать кусками и отжать сок с помощью соковыжималки.

27. Сок из томатов, тыквы и моркови с укропом

*Томатный сок — 1 л,
морковный сок — 1 л,
тыквенный сок — 1 л,
зонтики укропа —
2 шт., соль — по вкусу*

Томатный, морковный и тыквенный соки (свежеприготовленные) смешать и посолить. Залить полученной смесью вымытые зонтики укропа, нагреть до кипения, прокипятить 5 мин, разлить в банки, поместив туда же зонтики укропа, закатать сразу же крышками.

28. Томатно-яблочный сок с мякотью

Томаты (очень спелые) — 2 кг, яблочный сок — 1 л, свекольный сок — 200 г, соль — по вкусу — Томаты вымыть, обдать кипятком, разрезать и протереть через сито. Протертую массу залить яблочным и свекольным соком, смесь нагреть до кипения и кипящей разлить в банки и закатать.

Перцы

По содержанию витамина С сладкий перец превосходит все овощи и фрукты. Есть в нем витамины В₁, В₂, В₉, Р, РР, каротин и витамин Е. Сахара, глюкоза, крахмал, белки, жиры, органические кислоты, эфирные масла, клетчатка, пектиновые вещества — все это содержится в мякоти плодов сладкого перца. Перцы возбуждают аппетит, благоприятно влияют на обмен веществ, укрепляют кровеносные сосуды, предупреждают появление склероза, снижают риск возникновения сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, помогают при простудных и респираторных заболеваниях. Сладкий перец полезен при авитаминозах, упадке сил и малокровии.

Основные блюда

29. Салат из лука-порей с помидорами и сладким перцем

Лук-порей — 200 г, помидоры — 200 г, перец сладкий — 200 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу — Лук-порей мелко нарубить, сладкий перец нарезать соломкой, удалив из него семена, помидоры — дольками или кружочками. Соединить измельченные овощи, заправить растительным маслом или сметаной, посолить по вкусу и перемешать.

30. Перец сладкий, фаршированный сыром

Перец сладкий — 8 шт., сыр или брынза — 200 г, масло сливочное — 200 г, чеснок — 2-3 зубчика, перец черный молотый — по вкусу — Перец вымыть, срезать доньшки, освободить от семян и семенной камеры. Доньшки отделить от плодоножки и нарезать мелкими кубиками. Сыр (или брынзу) измельчить на мелкой терке и затем растереть вместе со сливочным маслом, добавить в эту смесь размятый чеснок, молотый черный перец и измельченные доньшки перца, перемешать и взбить все миксером. Приготовленной начинкой наполнить освобожденный от семян перец. Нафаршированный перец охладить, перед подачей на стол нарезать толстыми кольцами. Блюдо будет более красивым, если взять перец разного цвета — красный, желтый, зеленый.

31. Перец сладкий, фаршированный творогом и зеленью

Варианты начинки:

а) Творог — 200 г, лук

зеленый — 50 г, укроп

(зелень) — 50 г

б) Творог — 200 г,

кинза — 50 г, укроп

(зелень) — 50 г,

чеснок — 2 зубчика

Перец вымыть, разрезать вдоль на две части, сохранив «хвостик», выбрать семена, вытереть насухо и, наполнив половинки творожной начинкой, поместить в холодильник. Подавать в охлажденном виде.

Творог протереть через сито. Зелень промыть и очень мелко нарезать. Чеснок очистить от шелухи и растолочь. Выбранные по рецептуре компоненты соединить с творогом и тщательно перемешать. Солить по вкусу.

32. Перец болгарский, фаршированный овощами

Перец сладкий —

10 шт., капуста

белокочанная — 500 г,

морковь — 100 г, лук

репчатый — 200 г,

чеснок — 1 головка,

масло растительное —

50 г, сметана — 250 г,

перец черный молотый —

1/2 чайной ложки,

соль — по вкусу

Перец вымыть, срезать плодоножку, освободить от семян, залить кипятком и выдержать в нем до остывания. Капусту мелко нашинковать, залить крутым кипятком, после полного охлаждения отжать. Лук очистить и мелко порубить. Морковь вымыть, натереть на крупной терке, смешать с луком и пассеровать на растительном масле. Затем соединить с капустой, посолить, добавить растолченный чеснок, черный молотый перец. Все перемешать. Наполнить перец приготовленным овощным фаршем, уложить в один ряд на противень или большую сковороду, залить сверху сметаной и запечь в духовке.

33. Перец, фаршированный куриным мясом

Перец сладкий — 10 шт.,

курица — 1 шт.,

лук репчатый — 200 г,

чеснок — 2-3 зубчика,

петрушка (зелень) — 50 г,

масло растительное —

50 г

Курицу отварить, очистить от костей, мясо мелко порубить или пропустить через мясорубку. Репчатый лук обжарить до золотистого цвета. Смешать куриный фарш с луком, добавить мелко порезанную зелень петрушки, чеснок, поперчить, посолить, хорошо размешать. Перец освободить от семян, пробланшировать в кипящей воде в течение 3 мин, плотно начинить готовым фаршем, уложить на сковородку и запечь в духовке при 200°C до появления золотистой корочки. Подавать с любым овощным или ягодным соусом.

34. Сладкий перец и лук, жаренные в панировке

*Лук репчатый —
1 часть, перец сладкий —
1 часть, сахарный песок,
мука для панировки,
масло растительное*

Лук очистить и нарезать кольцами толщиной 0,5 см. Перец сладкий промыть в холодной воде, освободить от семян и также нарезать кольцами. Пересыпать подготовленные овощи небольшим количеством сахарного песка, выдержать 5 мин до выделения сока, обвалить в муке и обжарить на сковородке в большом количестве раскаленного растительного масла. Обжаривать овощи лучше не все сразу, а небольшими порциями.

Консервирование и заготовки

35. Сыр со сладким болгарским перцем

*Молоко — 0,5 л,
сливки — 0,5 л, кефир —
0,5 стакана, перец
сладкий — 200 г, масло
растительное — 30 г,
соль — 3 г*

Перец вымыть, освободить от содержимого семенной камеры, нарезать тонкими кольцами или мелкими кубиками, пропассеровать на растительном масле 2–3 мин. Сливки и молоко смешать, посолить и заквасить, добавив в смесь полстакана кефира или простокваши, или ложку сметаны.

После сквашивания (примерно через 8–12 часов при выдержке в теплом месте) добавить в смесь пассерованный перец, на водяной бане нагревать до образования сгустка. При нагреве не доводить смесь до кипения и не передерживать после сворачивания смеси в сгусток! Образовавшийся после непродолжительного нагрева сгусток отбросить на плотную ткань, туго завернуть и уложить под груз в холодное место на 7–8 часов. Затем груз снять, вынуть из ткани уже готовый домашний сыр и обвалить его в молотой сухой зелени.

36. Перец, фаршированный морковью и репчатым луком

*Для фарша: морковь —
70%, лук репчатый —
30%*

Морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой на крупной терке. Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Пассеровать на растительном масле, посолить по вкусу. Начинить перец. Уложить в банку. Залить кипящим соком. Пропастеризовать, закатать.

37. Перец сладкий фаршированный

Для этого вида домашних заготовок лучше использовать перец с тонкими стенками, а крупные, мясистые плоды — в виде овощных салатов.

Для фарширования перец готовят следующим образом: отобранные здоровые неповрежденные плоды тщательно промыть, срезать донышко с плодоножкой и удалить семенную камеру. Семена не следует выбрасывать. Если их подсушить и размолоть, они послужат великолепной приправой для первых блюд, как пряная приправа при тушении мяса, жарения рыбы и для создания домашних соусов. Перец пробланшировать 3–5 мин, вынув из воды, наполнить приготовленным заранее фаршем, уложить не очень плотно в простерилизованные банки, залить кипящим томатным соком, установить на пастеризацию в кипящей воде, накрыв крышками, выдержав необходимое для пастеризации время (поллитровые банки — 20 мин, литровые — 30 мин), закатать, охладить. Хранить можно и при комнатной температуре.

В томатный сок следует добавить немного соли, примерно 5 г на 1 л сока. Вместо томатного сока в заготовке можно использовать яблочный либо виноградный сок, маринад.

Во многих приведенных ниже рецептах фарша процентные соотношения указаны к весу продуктов.

38. Салат из сладкого перца и томатов (фото)

*Перец сладкий — 1 кг,
томаты — 1 кг, лук
репчатый — 200 г,
чеснок — 100 г, масло
растительное — 100 г,
сахарный песок — 50 г,
соль — 40 г*

Перец и томаты вымыть, нарезать кружочками, лук и чеснок очистить и нарезать: лук — кольцами, чеснок — мелкими дольками. Овощи смешать, добавить соль, сахар, растительное масло. После выделения сока прокипятить в течение 15 мин, разлить в стерильные банки, закатать, перевернуть крышкой вниз.

39. Перец, фаршированный пастернаком

*Для фарша: пастернак
(коренья) — 70%,
морковь — 30%,
лук репчатый — 20%*

Пастернак и морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все овощи пассеровать на растительном масле, смешать все вместе, посолив по вкусу. Начинить перец. Уложить в банки. Залить кипящим соком. Пропастеризовать, закатать.



40. Перец, фаршированный сельдереем

Для фарша: сельдерей
(коренья) — 50%,
морковь — 30%,
лук репчатый — 20%

Сельдерей и морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все измельченные овощи пассеровать на растительном масле, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Начинить перец, уложить в банки. Залить кипящим соком. Пропастеризовать, закатать.

41. Перец, фаршированный баклажанами

Для фарша:
баклажаны — 70%,
морковь — 20%, лук
репчатый — 10%, перец
жгучий — по вкусу

Баклажаны пробланшировать, очистить от кожуры, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Пассеровать лук и морковь на растительном масле, перемешать с баклажанами, посолить по вкусу. Начинить перец. Уложить в банки. Залить кипящим соком. Пропастеризовать, закатать.

42. Соломка из сладкого перца в маринаде (фото)

Маринад: на 1 л воды:
соль — 50 г, мед —
200 г, уксус
яблочный — 100 г

Для маринования можно использовать перец нестандартной формы и размера. Лучше взять перец разного цвета (красный, желтый, зеленый, оранжевый). Следует помнить, что перец черного цвета при мариновании меняет свою окраску, поэтому для «нарядных» заготовок его лучше не использовать. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать крупной соломкой, плотно уложить в стерильные банки, залить кипящим маринадом, пропастеризовать в кипящей воде и закатать.

43. Перец сладкий в томатном соке

Перец сладкий — 2 кг,
томатный сок — 1,5 л,
сахарный песок — 200 г,
масло растительное —
200 г, уксус — 100 г,
соль — 50 г, лавровый
лист — 6 шт., перец
горький — 0,5 стручка,
чеснок — 3–4 зубчика

Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами или соломкой и уложить в банки. Смешать томатный сок, растительное масло и уксус, добавить сахар, соль, нагреть до кипения. Добавить лавровый лист, чеснок и горький перец, залить кипящим томатным соком и поставить на пастеризацию, затем сразу же закатать.



44. Перец, фаршированный капустой

Для фарша: капуста
белокочанная — 50%,
морковь — 30%, лук
репчатый — 20%,
чеснок — по вкусу, зелень
петрушки — по вкусу

Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Капусту мелко нашинковать, залить кипятком и выдержать до остывания, затем воду слить, капусту отжать. Измельченные морковь и лук пассеровать на растительном масле, соединить с подготовленной капустой, посолить и перемешать, добавив по вкусу размятый чеснок и зелень петрушки. Начинить перец. Уложить в банки. Залить кипящим соком. Пропастеризовать, закатать.

45. Заправка для супа из перца, томатов и черешкового сельдерея

Перец сладкий — 1 кг,
томаты спелые — 2 кг,
сельдерей черешковый —
1 кг, соль — 100 г

Перец сладкий вымыть, освободить от плодоножек, нарезать кусочками. Томаты вымыть и нарезать дольками. Сельдерей черешковый тщательно промыть и нарезать кусочками длиной 0,5–1 см. Все овощи уложить в скороварку и залить водой так, чтобы они были ею прикрыты. Довести до кипения и варить под крышкой 15 мин, затем расфасовать в стеклянные банки и закатать крышками. Заготовка пригодна для заправки супов и в качестве овощной приправы.

46. Заправка для супа из щавеля и сладкого перца

Щавель — 1 кг, перец
сладкий — 200 г, укроп
(зелень) — 100 г, соль —
1 ст. ложка

Щавель и укроп промыть и нарезать. Перец вымыть, срезать плодоножку, удалить семена, нарезать полукольцами, соединить с измельченной зеленью, пересыпать солью и выдержать до выделения сока. Затем поставить на огонь, довести до кипения, горячим разлить в прокипяченные банки и закатать.

47. Приправа из сладкого перца и чеснока

Перец сладкий — 1 кг,
чеснок — 500 г, соль —
по вкусу

Перец вымыть, срезать чашечку с плодоножкой, очистить от семенной камеры, пропустить через мясорубку. Чеснок очистить, растолочь, смешать с перцем. Все посолить. Готовую приправу уложить в небольшие банки, хранить в холодном месте.

48. Приправа из сладкого перца и хрена

Перец сладкий — 1 кг,
хрен (коренья) — 500 г,
соль — по вкусу

Перец вымыть, срезать чашечку с плодоножкой, очистить от семенной камеры, пропустить через мясорубку. Хрен вымыть, поскоблить, натереть на терке, смешать с перцем, посолить. Готовую приправу уложить в небольшие банки, хранить в холодном месте.

49. Приправа из сладкого перца и красной смородины

Красная смородина —
400 г, перец сладкий —
400 г, перец горький —
1 стручок, майоран
(зелень) — 50 г, соль —
1/2 чайной ложки

Красную смородину вымыть, облить кипятком и протереть через мелкое сито. Перец сладкий вымыть, удалить семена, залить кипятком и бланшировать 1 мин, измельчить на мясорубке вместе с горьким перцем. Зелень майорана промыть и очень мелко порезать. Протертую смородину, измельченные овощи и зелень тщательно перемешать, добавив соль. Готовую приправу уложить в небольшие банки, хранить в холодном месте.

50. Приправа горчичная со сладким перцем

Горчица столовая
(готовая) — 100 г,
перец сладкий — 50 г,
чеснок — 20 г,
соль — по вкусу

Перец сладкий вымыть, очистить от семян и очень мелко нарезать. Чеснок очистить от шелухи и также очень мелко нарезать. Соединить измельченные перец и чеснок со столовой горчицей, перемешать. При необходимости подсолить.

51. Соус из сыра с перцем

Сыр плавленый — 100 г,
сметана — 100 г,
масло растительное —
50 г, лук репчатый —
50 г, перец сладкий —
100 г, чеснок —
3 зубчика, перец
горький — по вкусу

Болгарский сладкий перец и репчатый лук мелко порезать и пассеровать на растительном масле 2–3 мин. Сыр и сметану растереть в однородную массу, смешать с пассерованными овощами, добавив растертый чеснок и мелко нарезанный горький перец, взбить миксером.

52. Масло с красным горьким перцем

Масло растительное —
500 г, перец красный
горький — 1/4 стручка,
петрушка сухая
(зелень) — 20 г, уксус
яблочный — 100 г

Зелень петрушки измельчить и залить уксусом, выдержать 4–8 часов и соединить с растительным маслом. Смесь взболтать и опустить туда горький стручковый перец. Настаивать масло 3–4 дня при комнатной температуре, после чего масло готово к употреблению.

53. Масло лекарственное

Масло растительное —
500 г, перец сладкий
в порошке — 1 стакан

Для приготовления масла следует взять спелый темно-красный перец, вымыть, вычистить, обдать кипятком и тонко нарезать для сушки. После высушивания растереть в порошок и залить теплым маслом. Состав настаивается 3–4 недели. Масло лекарственное поддерживает зрение и является профилактическим средством от рака.

Баклажаны

Блюда из баклажанов малокалорийны, их смело можно включать в диету страдающих избыточным весом. Сок баклажанов имеет высокие бактерицидные свойства. Баклажаны рекомендуются для лечения и профилактики атеросклероза, при сердечно-сосудистых заболеваниях, при заболеваниях печени и почек, при желчнокаменной и почечнокаменной болезни, при отеках, подагре. Полезны баклажаны беременным.

Основные блюда

54. Салат из жареных баклажанов с зеленью

*Баклажаны — 400 г,
зелень свежая — 200 г,
соль — по вкусу*

Зелень промыть, отжать, осушить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Баклажаны вымыть, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, затем снять с огня, добавить пассерованную зелень, перемешать, посолить по вкусу и полить лимонным соком. Для такого салата можно использовать зелень петрушки, кинзы, укропа, базилика, репчатого или какого-либо многолетнего лука.

55. Холодная закуска из жареных баклажанов и томатов с чесноком

*Баклажаны — 500 г,
томаты — 200 г, лук
репчатый — 100 г, масло
растительное — 100 г,
чеснок — 4–5 зубчика,
соль — по вкусу*

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль ломтями, выдержать 30 мин в подсоленной воде (1 ст. ложка соли на 1 л воды), отжать и обсушить тканью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Томаты нарезать кружочками, обжарить на масле и смешать с мелко порезанным репчатым луком, посолить. Уложив жареные баклажаны на блюдо, переслаивая баклажаны томатами с луком, посыпать их растолченным чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом (или сухим вином), поместить в холодильник на 3–4 часа. Подавать в холодном виде.

56. Шашлыки из баклажанов

Шашлыки из баклажанов подают к шашлыкам из баранины. Свежие баклажаны нарезать кусочками, каждый кусочек нашпиговать бараньим салом, смешанным с чесноком и базиликом. Нанизать на шампур, запечь. При подаче к столу сбрызнуть сухим вином.

57. Рулет из свинины с баклажанами

*Свинина — 1,5–2 кг,
баклажаны — 1 кг, перец
сладкий — 500 г,
шампиньоны — 500 г,
чеснок — 1 головка,
петрушка (зелень) — 50 г*

Баклажаны вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить от кожуры и разрезать вдоль на пластины. Если баклажаны молодые, не перезревшие, кожицу с них можно не снимать. Подготовленные сладкий перец, чеснок и петрушку мелко нарезать. Свежие шампиньоны перебрать, промыть и измельчить. Свиное мясо вместе с жиром нарезать большими пластинами толщиной 1,5–2 см, уложить их на фольгу, смазанную растительным маслом и густо посыпанную рубленой петрушкой и сладким перцем. На мясные пласты уложить баклажаны, поверх них — измельченные сладкий перец, дольки чеснока и шампиньоны. Мясные пласты с начинкой туго свернуть в рулет, каждый обернуть фольгой и запечь в духовке до готовности.

58. Котлеты мясные с баклажанами

*Мясо — 500 г,
баклажаны — 100 г,
лук репчатый — 50 г,
манная крупа — 1 ст.
ложка, перец молотый —
по вкусу, соль —
по вкусу*

Лук очистить и пропустить через мясорубку вместе с мясом. Баклажаны вымыть, отварить в воде, очистить от кожицы, очень мелко нарезать, перемешать с мясным фаршем и манной крупой. Все посолить и поперчить. Сформировать котлеты и пожарить на растительном масле.

59. Баклажаны жареные

*Баклажаны,
растительное масло,
яблочный уксус, чеснок,
соль, мука для панировки*

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль плода ломтями и опустить на 30 мин в подсоленную воду (1 ст. ложка соли на 1 л воды). Затем отжать, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле. Уложить готовые баклажаны на блюдо, посыпать сверху тертым чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом (или сухим вином), поместить в холодильник на 3–4 часа. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем или холодном виде, либо как гарнир к мясу.

60. Баклажаны в кляре с сыром

Баклажаны нарезать кружочками, опустить в кляр. Обжарить с обеих сторон, посыпать сверху сыром, натертым на терке, смешанным с чесноком и сметаной.

61. Баклажаны в горшочке

Баклажаны — 200 г,
перец сладкий — 100 г,
томаты — 100 г,
морковь — 50 г, лук
репчатый — 50 г, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Баклажаны и томаты вымыть, нарезать кружочками, посолить и обжарить в растительном масле. (Баклажаны перед обжариванием обвалять в муке). Морковь вымыть, очистить и нашинковать. Лук очистить и мелко нарубить. Пассеровать лук и морковь на растительном масле 2 мин. Смешать все овощи, уложить в горшочек, залить водой, посолить, накрыть крышкой или фольгой и тушить в духовке 20 мин. При подаче на стол добавить в каждую порцию по 2–3 зубчика растолченного чеснока и измельченную зелень петрушки.

62. Рулетики из баклажанов

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль пластинами толщиной 0,5–1 см и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Затем на каждый ломтик уложить равномерно по всей поверхности орехово-зеленную пасту, свернуть рулетиком.

Рецепт пасты:

Орехи очищенные (грецкие
или фундук) — 100 г,
базилик (зелень
свежая) — 100 г,
чеснок — 2–3 зубчика

Зелень базилика (одни листья) промыть, обсушить, тщательно растереть вместе с орехами и чесноком в однородную массу.

Консервирование и заготовки

63. Баклажаны маринованные

Баклажаны — 3 кг,
томаты — 2 кг,
чеснок — 200 г,
базилик — 200 г, мед —
200 г, уксус яблочный
или виноградный — 200 г,
соль — 50 г

Баклажаны нарезать кружочками и отварить в подсоленной воде (1 ст. ложка на 1 л воды). Томаты нарезать кружочками, чеснок и базилик — мелко порубить. Уложить все в эмалированную кастрюлю слоями, пересылая томаты и баклажаны чесноком и базиликом. Смешать мед, уксус, масло и соль, залить овощи, дать им постоять 1 час. Поставить на огонь, довести до кипения и варить 30 мин. Кипящую массу разлить в стерилизованные банки и закатать крышками.

64. Овощное ассорти с баклажанами в медовом маринаде

*Мед — 1 стакан,
яблочный уксус —
1 стакан, масло
растительное —
1 стакан, соль —
1 чайная ложка*

Эта овощная заготовка отличается не только необычным маринадом, но и способом консервирования.

Рекомендуемый набор овощей (берутся в равных весовых частях): *баклажаны, лук репчатый, томаты, перец сладкий.*

Овощи вымыть, крупно нарезать. Лук репчатый предварительно очистить от шелухи, сладкий перец освободить от семян. Мед, яблочный уксус и растительное масло смешать, добавить соль, довести до кипения. В этом маринаде пробланшировать подготовленные овощи, погружая их не более чем на 1 мин в кипящий раствор и укладывая сразу в простерилизованные стеклянные банки. Затем овощи залить кипящим маринадом, накрыть банки крышками, поставить на пастеризацию в кипящую воду, после чего сразу же закатать.

65. Икра из баклажанов с морковью и свеклой

*Баклажаны — 5 кг,
морковь — 1 кг, свекла
столовая — 1 кг,
томаты спелые — 2 кг,
лук репчатый — 1 кг,
петрушка (зелень) —
500 г, масло
растительное — 250 г,
соль — по вкусу*

Баклажаны отварить в подсоленной воде, измельчить. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Томаты нарезать мелкими кусочками. Лук мелко нарезать. Морковь, свеклу, томаты и лук пассеровать на растительном масле 3 мин вместе с измельченной зеленью петрушки. Соединить зелень и овощи с отваренными баклажанами, посолить, тщательно перемешать и варить в течение 40 мин с момента закипания, затем разлить в банки и пропастеризовать литровые банки 30 мин, поллитровые — 20 мин и закатать.

66. Икра из баклажанов с морковью и пастернаком

*Баклажаны — 5 кг,
морковь — 1 кг,
пастернак (коренья) —
1 кг, томаты спелые —
2 кг, чеснок — 300 г,
масло растительное —
250 г, соль — по вкусу*

Баклажаны, измельчив, отварить в подсоленной воде, пока они не станут мягкими. Морковь, томаты и коренья пассеровать на растительном масле 3 мин, смешать с отваренными баклажанами, добавить измельченный чеснок и посолить. Поставить смесь на огонь и варить 40 мин с момента закипания, затем разлить в простерилизованные банки, пропастеризовать литровые банки 30 мин, поллитровые — 20 мин и закатать.

67. Икра из баклажанов с зеленью петрушки (фото)

Баклажаны — 5 кг,
петрушка (зелень) —
300 г, томаты спелые —
2 кг, лук репчатый —
1 кг, масло
растительное — 150 г,
соль — по вкусу

Баклажаны отварить в подсоленной воде, пока они не станут мягкими. Зелень петрушки мелко нарезать (берут только листья без черешков). Томаты нарезать кусочками. Лук мелко нашинковать. Соединить овощи и зелень с отваренными баклажанами, добавить масло, посолить, перемешать и поставить на огонь. Варить 40 мин с момента закипания, разлить в банки и пропастеризовать литровые банки 30 мин, поллитровые — 20 мин и закатать.

68. Икра из баклажанов с сельдереем

Баклажаны — 3 кг,
сельдерей (коренья) —
1 кг, томаты спелые —
2 кг, лук репчатый —
500 г, масло
растительное — 250 г,
соль — по вкусу

Баклажаны отварить в подсоленной воде до мягкости, измельчить. Томаты нарезать кусочками. Сельдерей и лук мелко нашинковать. Томаты, лук, сельдерей пассеровать на растительном масле в течение 3 мин, смешать с отваренными баклажанами, посолить. Нагреть смесь до кипения и варить 40 мин, затем разлить в стерильные банки, пропастеризовать литровые банки 30 мин, поллитровые — 20 мин и закатать.

69. Икра из баклажанов с томатами и зеленью сельдерея

Баклажаны — 5 кг,
томаты — 2 кг,
сельдерей (зелень) — 1 кг,
чеснок — 500 г, масло
растительное — 250 г,
соль — по вкусу

Баклажаны отварить в подсоленной воде до мягкости, измельчить. Мелко нарезанную зелень сельдерея и томаты пассеровать на растительном масле. Смешать томаты и зелень с отваренными баклажанами, посолить, добавить очищенный и измельченный чеснок, поставить на огонь и варить 40 мин с момента закипания, затем разлить в стерильные банки, пропастеризовать литровые банки 30 мин, поллитровые — 20 мин и закатать.

70. Икра из баклажанов с тыквой и томатами

Баклажаны — 5 кг,
тыква — 2 кг, томаты
спелые — 2 кг, чеснок —
50 г, масло
растительное — 250 г,
соль — по вкусу

Баклажаны отварить в подсоленной воде до мягкости, измельчить. Тыкву вымыть, разрезать, очистить от кожуры и семенной камеры, мякоть натереть на крупной терке, пропассеровать. Томаты нарезать кусками и пассеровать 3 мин на растительном масле. Перемешать томаты и тыкву с отваренными баклажанами, добавив измельченный чеснок. Смесь нагреть до кипения и варить 40 мин. Кипящую массу разлить в стерильные банки, пропастеризовать литровые банки 30 мин, поллитровые — 20 мин и закатать.





71. Икра из баклажанов с томатами и луком (фото)

*Баклажаны — 5 кг,
томаты спелые — 2 кг,
лук репчатый — 1 кг,
масло растительное —
200 г, соль — по вкусу*

Баклажаны вымыть и отварить в подсоленной воде, пока они не станут мягкими, измельчить. Томаты нарезать кусочками. Лук мелко нашинковать. Лук и томаты пассеровать на растительном масле 3 мин. Соединить пассерованные овощи с баклажанами, посолить по вкусу, перемешать и поставить на огонь. Варить 40 мин с момента закипания, разлить в банки и закатать.

72. Икра из баклажанов с яблоками и пастернаком

*Баклажаны — 5 кг,
яблоки — 1 кг, пастернак
(коренья) — 1 кг,
томаты спелые — 1 кг,
лук репчатый — 500 г,
масло растительное —
250 г, соль — по вкусу*

Баклажаны отварить в подсоленной воде до мягкости, измельчить. Яблоки освободить от сердцевин, нарезать мелкими кусочками. Томаты нарезать. Пастернак и лук нашинковать. Яблоки, томаты, лук и пастернак пассеровать 3 мин на растительном масле. Соединить с отваренными баклажанами, посолить, тщательно перемешать, поставить на огонь и варить в течение 40 мин с момента закипания, после чего разлить в банки, простерилизовать литровые банки 30 мин, поллитровые — 20 мин и закатать.

73. Икра из баклажанов с пастернаком

*Баклажаны — 3 кг,
пастернак (коренья) —
2 кг, томаты спелые —
2 кг, лук репчатый —
1 кг, масло
растительное — 250 г,
соль — по вкусу*

Баклажаны отварить в подсоленной воде до мягкости, измельчить. Томаты нарезать кусочками. Пастернак и лук мелко нашинковать. Все овощи пассеровать на растительном масле 3 мин, соединить с баклажанами, перемешать, посолить и поставить на огонь. Варить 40 мин с момента закипания. Кипящую массу разлить в банки и простерилизовать литровые банки 30 мин, поллитровые — 20 мин и закатать.

74. Икра из баклажанов с яблоками и сладким перцем

*Баклажаны — 5 кг,
яблоки (кислых
сортов) — 1 кг, перец
сладкий болгарский —
1 кг, томаты спелые —
2 кг, пастернак
(коренья) — 1 кг, масло
растительное — 250 г,
соль — по вкусу*

Баклажаны отварить в подсоленной воде до мягкости. Томаты нарезать мелкими кусочками. Перец сладкий очистить от семян и семенной камеры, мелко нарезать. Пастернак мелко нарезать. Яблоки освободить от сердцевин, нарезать мелкими кусочками. Томаты, перец, пастернак и яблоки пассеровать на растительном масле 3 мин, соединить с отваренными баклажанами, добавить мелко нарезанный чеснок, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 40 мин. Кипящую массу разлить в банки, простерилизовать литровые банки 30 мин, поллитровые — 20 мин и закатать.

Содержание

ТОМАТЫ	3
ПЕРЦЫ	15
БАКЛАЖАНЫ	24

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ДОСУГА

Поскребышева
Галина Ивановна

ТОМАТЫ, ПЕРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ *(Золотые рецепты)*

Редактор *Е. И. Авадьева*
Художественный редактор *А. А. Данилин*
Технический редактор *Л. П. Бирюкова*
Компьютерная верстка *И. В. Слепцова*
Корректор *И. В. Беляева*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор
продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

Лицензия ЛР № 070099 от 03.09.96
Подписано в печать 19.10.00.
Формат 70×90 $\frac{1}{16}$. Гарнитура «Бодони». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,34.
Доп. тираж 10 000 экз. Изд. № 00-976-ЗР.
Заказ № 432.

Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»
129075 Москва, Звездный бульвар, 23

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО «Реklamфильм»
103055 Москва, Палиха, 10.

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

www.natahaus.ru



13

Галина Ивановна Поскребышева – член Московской ассоциации кулинаров, обладательница серебряной медали ВДНХ за уникальные рецепты домашнего консервирования, автор и ведущая телевизионных передач “Домашний очаг” и “Русский огород”. Более 35 лет она изучает целебные свойства овощей, плодовых и ягодных культур, собирает и совершенствует народные рецепты кулинарии и целительства.

Золотые рецепты

ТОМАТЫ, ПЕРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ

В составе баклажанов, томатов и перцев содержатся калий, кальций, натрий, магний, фосфор, сера, бром, хлор, алюминий. Особенно полезны томаты, перцы, баклажаны детям, беременным и страдающим лишним весом. Блюда готовятся без какого-либо усложнения процесса переработки.

Поскребышева

Maggi

Мaggi – вкус к творчеству!



ОЛМА-ПРЕСС

ISBN 5-224-01191-4



9 785224 011919 >