

100
Золотых
рецептов



Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

ЛУК, ЧЕСНОК И ХРЕН



100
золотых рецептов

Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

ЛУК, ЧЕСНОК И ХРЕН



Москва
«ОЛМА-ПРЕСС»
2000

Поскребышева Г. И.
П 61 Лук, чеснок и хрен. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000.- 32 с:
ил. — (100 золотых рецептов).
ISBN 5-224-00838-7

Лук, чеснок и хрен обладают уникальными противомикробными и противовоспалительными свойствами и могут использоваться как для профилактики различных заболеваний, так и для общего укрепления организма. А какой салат обойдется без лука, горячее блюдо без чеснока? А холодец? Ведь он немислим без хрена. Из лука, хрена и чеснока можно приготовить очень много самостоятельных блюд.

Для широкого круга читателей.

ББК 36.997

ISBN 5-224-00838-7

От автора

Целебные свойства этих трех удивительных растений известны давно. Нет такой народной медицины, которая бы не использовала целебные свойства лука, чеснока и хрена. Они возбуждают аппетит, используются для лечения различных инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, являются хорошим мочегонным средством. А по составу химических элементов эти растения являются лидерами среди приправ. В чесноке, например, обнаружены фосфор, калий, медь, титан, сера, йод. В эфирном масле чеснока заключены фитонциды — вещества, подавляющие развитие микроорганизмов, а в зеленых листьях и стрелках чеснока содержится витамин С. Целебными свойствами обладают и все виды луков: зеленый, лук-порей, шнитт-лук, лук батун, душистый лук — все они обладают своим, только им присущим, составом витаминов, и поэтому хотелось бы, чтобы больше видов лука присутствовало на вашем столе. Найден в луке и каротин. Как лечебное средство лук употребляют при катарах дыхательных путей, астме, атеросклерозе и грибковых заболеваниях.

Хрен — источник витамина С, содержит большое количество микроэлементов, биологически активных веществ — недаром его называют вторым женьшенем. Из хрена, чеснока и лука можно приготовить острые приправы, вкусные гарниры, супы, салаты, напитки и... печенья.

Салаты

1. Салат луковый

Лук репчатый — 400 г,
масло растительное/
оливковое — 4 ст. ложки,
лимонный сок — 25 г,
соль — по вкусу

Для салата лучше брать репчатый лук фиолетового цвета. Лук очистить, мелко нашинковать или нарезать кольцами, заправить маслом и полить лимонным соком.

2. Салат луковый с краснокочанной капустой

Капуста краснокочанная — 400 г, лук репчатый
фиолетовый — 100 г, мед — 2 ст. ложки, масло
растительное — 75 г,
соль — по вкусу

Лук разрезать на половинки, нашинковать тонкими полукольцами и смешать с мелко нашинкованной краснокочанной капустой. Смесь заправить растительным маслом, медом, посолить по вкусу.

3. Салат из лука-порей с картофелем и солеными огурцами (фото)

Лук-порей — 200 г,
картофель — 200 г, огурцы
соленые — 200 г,
растительное масло — 50 г

Картофель отварить «в мундире», залив подсоленным кипятком, затем очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы нарубить кубиками. Лук-порей измельчить. Смешать овощи и заправить растительным маслом.

4. Салат луковый с капустой брокколи

Лук репчатый
фиолетовый — 200 г,
капуста брокколи — 400 г,
масло растительное — 50 г,
лимонный сок — 50 г,
соль — по вкусу

Капуста брокколи — самая богатая витаминами из всех видов капуст. При этом еще необыкновенно вкусная. Годится она для любых блюд. Для салата ее готовят следующим образом: капусту обварить кипятком, охладить и разобрать на букетики. Отдельные букетики нарезать ножом на кусочки и смешать с мелко нашинкованным луком. Заправить смесь растительным маслом и лимонным соком, посолить по вкусу. Стебли капусты брокколи можно затем отварить отдельно и использовать в качестве гарнира.

5. Салат из лука-порей с зеленью

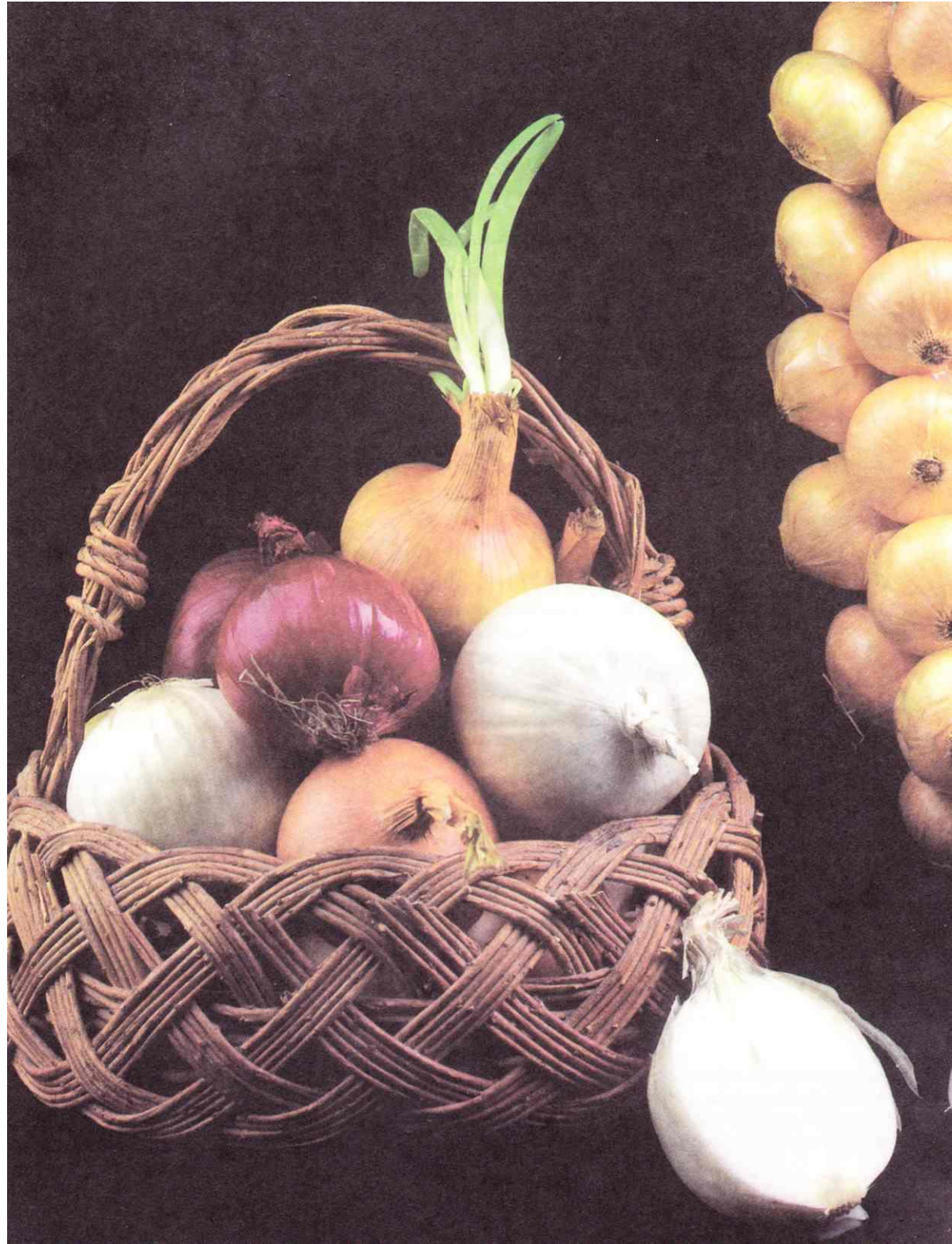
Лук-порей — 200 г, кинза,
зелень — 100 г, орехи
измельченные — 100 г,
мед — 2 ст. ложки, масло
оливковое — 2 ст. ложки

Лук-порей, отбеленную часть стебля, хорошо промыть, мелко нарезать. Зелень кинзы тщательно промыть и мелко нарезать. Ядра грецких орехов растолочь. Смешать измельченную зелень, лук-порей и орехи, добавив мед и оливковое масло. Подавать в охлажденном виде.

6. Салат из лука-порей и капусты с яблоками

Лук-порей — 200 г, капуста
белокочанная — 200 г,
яблоки — 200 г,
растительное масло — 50 г,
соль — по вкусу

Лук-порей промыть, мелко нарезать, смешать с нашинкованной капустой и натертыми на крупной терке яблоками (семена удалить). Яблочно-овощную смесь заправить растительным маслом или сметаной, посолив по вкусу. Можно заправить и майонезом — в этом случае соль не потребуется.



7. Салат из лука-порей и свежих огурцов

Лук-порей — 300 г,
огурцы — 300 г, масло
растительное — 75 г,
укроп, зелень, соль —
по вкусу

Лук-порей промыть и мелко нарезать. Огурцы вымыть и нарезать небольшими брусочками, смешать с луком, заправить растительным маслом, посолить по вкусу, добавив измельченную зелень укропа, петрушки или кинзы.

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

Лук-порей — 200 г,
помидоры — 200 г, перец
сладкий — 200 г,
растительное масло — 50 г,
соль — по вкусу

Лук-порей мелко нарубить, сладкий перец нарезать соломкой, удалив из него семена, томаты — дольками или кружочками. Соединить измельченные овощи, заправить растительным маслом или сметаной, посолить и перемешать.

9. Салат луковый с морковью

Лук репчатый — 200 г,
морковь — 200 г, масло
растительное —
1 ст. ложка, соль —
по вкусу

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и спассеровать на растительном масле. Лук (фиолетовый) очистить, натереть на мелкой терке, смешать с пассерованной морковью, посолить по вкусу.

10. Салат из тыквы с хреном

Тыква — 500 г, масло
растительное — 50 г,
хрен готовый —
1 ст. ложка, тмин, семена —
1 ст. ложка

Тыкву очистить от кожуры и семян, нашинковать на крупной терке, добавить тертый хрен, размолотые семена тмина, заправить маслом, посолить и перемешать.

11. Салат из кольраби с сыром и хреном

Капуста кольраби — 400 г,
сыр твердый — 100 г, хрен
столовый — 1 ст. ложка,
майонез — 2—3 ст. ложки

Кольраби очистить, натереть на крупной терке, смешать с тертым сыром, добавить ложку хрена, 2—3 ст. ложки майонеза и тщательно перемешать.

Соусы и приправы

ЦЕЛЕБНЫЕ ПРИПРАВЫ ИЗ ХРЕНА

Как приправа к различным блюдам хрен не только улучшает их вкус, но и возбуждает аппетит, улучшает работу кишечника, а в сочетании с овощами, ягодами или соками является незаменимым элементом лечебного питания. Хранить такую приправу можно в холодильнике длительное время.

12. Хрен с болгарским сладким перцем

Перец сладкий — 200 г,
хрен — 100 г, чеснок —
50 г, сахарный песок —
1 ст. ложка, лимонный
сок — 50 г

Хрен вымыть, очистить и дважды пропустить через мясорубку. Перец сладкий (красного цвета) вымыть, удалить семена и также пропустить через мясорубку. Чеснок очистить и растолочь. Смешать все подготовленные овощи, добавив сахарный песок и заправив лимонным соком.

13. Хрен с крыжовником

Хрен — 250 г, крыжовник —
250 г, сахарный песок —
100 г, вода — 100 г

Крыжовник вымыть и пропустить через мясорубку. Хрен вымыть, очистить и натереть на терке. Смешать хрен и крыжовник, добавить воду и сахарный песок, уложить в банку, накрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник.

14. Хрен с морковью

Хрен — 250 г, морковь —
250 г, уксус фруктовый —
50 г, соль — 5 г,
вода — 100 г

Хрен и морковь промыть, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Добавить воду, соль, уксус, перемешать, уложить в банку, закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник.

15. Хрен с облепиховым соком

Хрен — 250 г, облепиховый
сок — 250 г, сахарный
песок — 100 г, вода — 100 г

Очищенный хрен натереть на терке. Смешать с облепиховым соком, сахарным песком и водой.

16. Соус из хрена и сметаны

Хрен — 50 г, сметана —
200 г, укроп, зелень — 50 г

Хрен промыть, очистить, натереть на мелкой терке и перемешать со сметаной и мелко нарезанным укропом. Такой соус хорошо подать к отварной или жареной рыбе. Его нельзя долго хранить даже в холодильнике, поэтому лучше готовить непосредственно перед употреблением.

17. Хрен со свеклой и чесноком

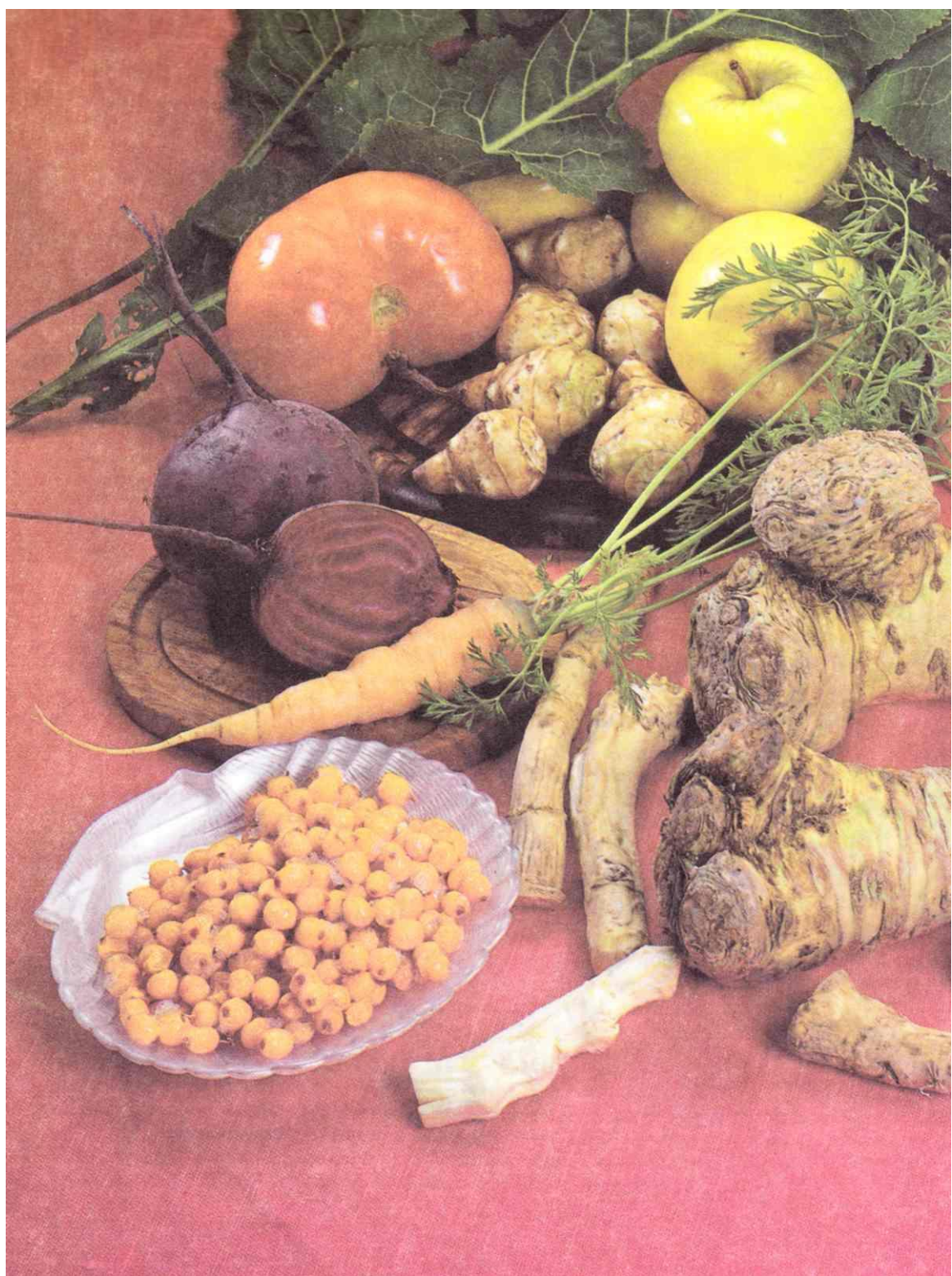
Хрен — 250 г, свекла
столовая — 250 г, чеснок —
50 г, уксус фруктовый —
50 г, вода — 200 г,
соль — 5 г

Хрен промыть, очистить и натереть на терке. Свеклу отварить, очистить от кожуры и тоже натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и растолочь. Все смешать, добавить кипяченую охлажденную воду, соль и уксус. Уложить в банку, закрыть крышкой, поставить в холодильник на хранение.

18. Хрен со сливами

Хрен — 250 г, сливы —
250 г, сахарный песок —
100 г, соль — 5 г,
вода — 100 г

Хрен вымыть, очистить от кожицы, натереть на терке. Сливы вымыть, освободить от косточек и протереть через сито. Смешать с хреном, добавить воду, соль и сахарный песок. Хранить в закрытой банке в холодильнике.



19. Хрен столовый (фото)

Хрен — 500 г, сахарный
песок — 30 г, уксус
фруктовый — 50 г, вода —
200 г, соль — 5 г

Корни хрена промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить кипяченую воду, соль, сахарный песок и уксус, размешать и уложить в чистую банку. Накрыть крышкой и поместить в холодильник для хранения. Если полученный продукт покажется суховатым, добавить кипяченой воды, доведя приправу до нужной консистенции.

20. Хрен с соком красной смородины

Хрен — 500 г, сок красной
смородины — 500 г,
сахарный песок — 100 г

Хрен промыть, очистить, натереть на терке. Добавить сок красной смородины и сахарный песок, перемешать, уложить в банку, закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник. Эту приправу можно готовить и без сахара.

21. Хрен с черной смородиной

Хрен — 250 г, ягоды черной
смородины — 500 г,
сахарный песок — 200 г,
соль — по вкусу

Хрен промыть, очистить, натереть на мелкой терке. Спелые ягоды черной смородины провернуть на мясорубке или взбить миксером, добавить сахарный песок. Смешать подготовленные хрен и ягоды, разложить в маленькие баночки. Хранить в холодильнике.

22. Хрен с зеленью укропа

Хрен — 100 г, укроп,
зелень — 100 г, сахарный
песок — 1 ст. ложка,
вода — 100 г

Хрен вымыть, очистить, натереть на терке или дважды пропустить через мясорубку. Зелень укропа вымыть, отжать, мелко нарезать, перемешать с измельченным хреном, добавив сахарный песок и воду. Хранить в холодильнике. Перед подачей на стол смешать со сметаной или кефиром.

23. Хрен со шпинатом

Шпинат — 200 г, хрен —
100 г, лимонный сок — 50 г,
сахарный песок —
1 ст. ложка

Шпинат промыть, потушить и протереть через сито. Хрен вымыть, очистить, дважды пропустить через мясорубку или натереть на терке, соединить с протертым шпинатом, добавив лимонный сок и сахарный песок. Хранить в холодильнике. Перед подачей на стол смешать со сметаной или кефиром.

24. Хрен со свеклой и яблоками

Хрен — 1 часть, свекла
столовая — 1 часть,
яблоки — 1 часть

Хрен промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Свеклу вымыть, отварить в кожуре, очистить, натереть на мелкой терке. Сырые яблоки натереть на терке. Все смешать, можно добавить по вкусу соль. Подавать как приправу к мясу и рыбе.

25. Хрен со свеклой (фото)

Хрен — 250 г, свекла
столовая — 500 г, уксус
фруктовый — 50 г,
вода — 200 г, соль — 5 г

Хрен промыть и очистить, измельчить с помощью терки. Сырую свеклу вымыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Смешать с измельченным хреном, добавить воду, соль и уксус, уложить в банку. Хранить в холодильнике.

ЧЕСНОЧНЫЕ ПРИПРАВЫ

Приготовленные с фруктами, ягодами, овощами чесночные приправы пополнят ваш зимний стол витаминами. Они хороши как к мясу, так и к рыбе, и к овощам. Они помогут вам во время поста, с ними вы приготовите великолепные щи, супы, добавляя приправу прямо в тарелку. Когда есть угроза заболевания гриппом, это первое средство для профилактики.

26. Соус сметанный с чесноком и укропом

Сметана — 300 г, чеснок —
100 г, укроп — 50 г,
соль — по вкусу

Укроп вымыть, мелко порезать. Чеснок очистить и растереть. Смешать укроп и чеснок со сметаной, посолить и взбить миксером.

27. Соус шпинатный с чесноком

Шпинат — 200 г, щавель —
100 г, укроп, зелень — 100 г,
чеснок — 50 г, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Шпинат, щавель и укроп промыть, потушить в небольшом количестве воды и протереть через сито. Чеснок очистить и растереть. Смешать протертую зелень с чесноком, добавить растительное масло, посолить и взбить миксером.

28. Соус сливовый с чесноком

Слива — 300 г, чеснок —
100 г, укроп, зелень — 20 г,
масло растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Сливу вымыть, освободить от косточек, потушить в небольшом количестве воды. Чеснок очистить и растолочь. Укроп вымыть и мелко порезать. Смешать сливу с чесноком и укропом, посолить, добавить растительное масло и взбить все миксером.

29. Соус из авокадо с чесноком

Авокадо — 1 шт., чеснок —
2—3 зубчика, лимон —
1/2 шт., соль — по вкусу

Авокадо вымыть, очистить от кожицы, протереть через сито. Добавить сок, выжатый из половинки лимона и размятый чеснок. Слегка посолить, перемешать и взбить миксером.

30. Чесночная приправа с крыжовником

Крыжовник — 200 г,
укроп, зелень — 50 г,
чеснок — 100 г, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Чеснок очистить, незрелые ягоды крыжовника вымыть и пропустить через мясорубку вместе с чесноком. Укроп вымыть и очень мелко нарезать. Соединить измельченную зелень и крыжовник, добавить растительное масло и соль, тщательно перемешать. Разложить приправу в маленькие баночки. Хранить на холоде.



31. Морковно-чесночная приправа

Морковь — 0,5 кг, чеснок — 300 г, облепиховый сок — 200 г, сахарный песок — 100 г, соль — 15 г, яблочный уксус — 50 г

Морковь нарезать крупными кусками, залить небольшим количеством воды, добавить сахарный песок и варить до готовности. Горячей протереть через сито, остудить и добавить пропущенный через мясорубку чеснок, облепиховый сок, соль, сахарный песок и уксус. Тщательно перемешать. Разложить приправу в маленькие баночки. Хранить на холоде.

32. Чесочно-сливовая приправа

Чеснок — 300 г, сливы спелые — 1 кг, тмин, семена — 20 г, кориандр, семена — 20 г, масло растительное — 50 г, сахарный песок — 100 г, соль — 15 г, уксус яблочный — 50 г

Сливы вымыть, освободить от косточек, засыпать сахарным песком и солью, оставить до появления сока. Затем поставить на огонь, довести до кипения и горячую массу протереть через сито. Добавить в сливовое пюре пропущенный через мясорубку чеснок, молотые в кофемолке или растертые в ступке семена тмина и кориандра, растительное масло, уксус и тщательно перемешать. Разложить приправу в маленькие баночки. Поставить на хранение на холод.

33. Чесночная приправа с красной смородиной и настурцией

Сок красной смородины — 500 г, настурция, листья и цветы — 200 г, чеснок — 200 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Настурцию (свежие листья и цветы) вымыть и мелко нарезать. Смешать с протертой через сито красной смородиной, добавить растолченный чеснок, растительное масло, посолить и тщательно перемешать. Разложить приправу в маленькие баночки. Хранить на холоде.

34. Томатно-чесночная приправа

Чеснок — 300 г, томаты спелые — 1 кг, хрен — 200 г, масло растительное — 50 г, сахарный песок — 100 г, соль — 15 г, уксус яблочный — 50 г

Спелые красные томаты вымыть, обдать кипятком и пропустить через мясорубку вместе с чесноком. Хрен вымыть и натереть на терке, смешать с томатами и чесноком, добавить сахар, соль, растительное масло, яблочный уксус и перемешать. Разложить готовую приправу в маленькие баночки. Хранить в прохладном месте.

35. Яблочно-чесночная приправа

Чеснок — 300 г, яблоки — 1 кг, горчица сухая — 1 ст. ложка, соль — 15 г, масло растительное — 50 г, уксус яблочный — 50 г

Яблоки вымыть, залить небольшим количеством воды, потушить под крышкой до мягкости, протереть горячими через сито, полученное пюре остудить. Чеснок очистить, пропустить через мясорубку, соединить с яблочным пюре, добавить соль, горчицу, растительное масло, уксус и тщательно перемешать. Разложить в небольшие банки, закрыть крышками. Поставить на хранение на холод.

36. Чесночная приправа с красной смородиной

Чеснок — 300 г, сок красной смородины — 0,5 л, майоран, зелень — 50 г, укроп, семена — 20 г, сахарный песок — 100 г, соль — 5 г

Чеснок очистить от шелухи и пропустить через мясорубку. Зелень промыть, обсушить полотенцем и очень мелко нарезать. Семена укропа размолоть в кофемолке или растереть в ступке. Смешать чеснок с зеленью, добавить сок красной смородины, размолотые семена укропа, сахарный песок и соль. Разложить приправу в маленькие баночки. Хранить на холоде.

37. Приправа из алычи и чеснока с тмином

Алыча — 1 кг, чеснок — 300 г, тмин, семена — 30 г, кориандр, семена — 20 г, масло растительное — 100 г, сахар — 10 г, соль — 10 г

Алычу вымыть, освободить от косточек, пересыпать сахарным песком и солью, оставить до выделения сока. Затем нагреть до кипения и протереть через сито. Чеснок очистить от шелухи и промолоть на мясорубке, соединить с протертой сливовой массой, добавить промолотые на кофемолке или растертые в ступке семена тмина и кориандра, заправить растительным маслом, тщательно перемешать. Готовую приправу разложить в небольшие баночки. Хранить в холодильнике.

38. Соус алычовый с чесноком и зеленью

Алыча — 300 г, чеснок — 50 г, укроп, зелень — 20 г, масло растительное — 50 г, соль — по вкусу

Алычу вымыть, освободить от косточек, потушить в небольшом количестве воды. Чеснок очистить и растолочь. Укроп вымыть и мелко нарезать. Смешать сливу с чесноком и укропом, посолить, добавить растительное масло и взбить все миксером.

39. Припас из стрелок чеснока

Чеснок, стрелки — 1 кг, соль — 70 г

Стрелки чеснока промыть холодной водой, обсушить полотенцем, пропустить через мясорубку. Измельченную массу смешать с солью, уложить в прокипяченные банки, накрыть крышками. Хранить в холодильнике.

В дальнейшем эту заготовку вы сможете использовать для заправки первых и вторых блюд, для соусов и других приправ.

40. Приправа из стрелок чеснока и крыжовника

Чеснок, стрелки — 1 кг, крыжовник, зеленые ягоды — 1 кг, кинза — 200 г, укроп, зелень — 200 г, масло растительное — 100 г, соль — 50 г

Зелень укропа и кинзы промыть и измельчить. Стрелки чеснока и ягоды крыжовника вымыть и пропустить через мясорубку, добавить измельченную зелень, соль, растительное масло и перемешать. Готовую приправу разложить в чистые, сухие банки, лучше малообъемные, закрыть крышками и поставить на хранение в холодное место.

41. Приправы из стрелок чеснока и физалиса

*Чеснок, стрелки — 1 кг,
физалис, плоды — 1 кг,
кинза — 200 г, петрушка,
зелень — 100 г, масло
растительное — 100 г,
соль — 50 г*

Стрелки чеснока вымыть холодной водой. Физалис освободить от чехликов, обдать кипятком и протереть каждый плодик тканью. Зелень кориандра и петрушки промыть и мелко нарезать. Чесночные стрелки и физалис пропустить через мясорубку, добавить измельченную зелень, соль, растительное масло и тщательно перемешать. Готовую приправу расфасовать в небольшие баночки, закрыть крышками и поставить на холод на хранение.

42. Приправа из стрелок чеснока и эстрагона

*Чеснок, стрелки — 500 г,
эстрагон, зелень свежая —
200 г, укроп, зелень —
100 г, соль — 25 г*

Стрелки чеснока промыть, осушить и пропустить через мясорубку. Зелень эстрагона и укропа промыть и мелко нарезать. Посолить, перемешать, разложить смесь в прокипяченные банки и поставить на хранение в прохладное место.

43. Сушеный чеснок с майораном и укропом

*Сухой чеснок — 1 часть,
майоран, сухая зелень —
1 часть, укроп, сухая
зелень — 1 часть*

Сушат измельченный чеснок при комнатной температуре. Высушенный чеснок измельчают в кофемолке либо растирают в порошок в ступке. Хранят при комнатной температуре в стеклянной, плотно закрытой посуде. Такой чеснок удобно использовать как приправу к первым и вторым блюдам. Высушенный чеснок можно также смешать с сухими пряными травами. Сухую зелень перед смешиванием с чесноком необходимо хорошо перетереть в ладонях и затем просеять через сито.

Приправу можно добавлять к мясу, рису, отварному картофелю, использовать для заправки картофельных супов.

44. Сушеный чеснок с сельдереем

*Сухой чеснок — 1 часть,
сельдерей, сухая зелень —
1 часть*

Приправу можно применять для заправки борща, щей, овощных супов.

45. Сушеный чеснок с укропом

*Сухой чеснок — 1 часть,
укроп, сухая зелень —
2 части*

Приправу можно добавлять к первым и вторым блюдам, отварному картофелю.

46. Сушеный чеснок с чабером

*Сухой чеснок — 1 часть,
чабер, сухая зелень —
1 часть*

Приправу можно использовать для заправки блюд из фасоли, гороха, рыбных блюд.

ПРИПРАВЫ ИЗ ЛУКА

О пользе лука и его целебных свойствах известно всем. Но известны также неудобства, связанные с хранением лука, особенно в условиях городской квартиры. Однако этого можно избежать, если хранить лук в виде различных заготовок — соленых, маринованных, сухих. Лук, несмотря на резкий запах, очень хорошо впитывает другие ароматы, поэтому, используя разные ингредиенты, вы получите разнообразные соусы и приправы.

47. Зеленное масло

*Масло сливочное — 200 г,
лук зеленый
и зелень пряная — 100 г*

Масло сливочное комнатной температуры растереть, добавить мелко нарезанный зеленый лук (лучше шнитт-лук), можно также добавить зелень укропа, сельдерея, петрушки. Зеленное масло обеспечит вас легко усвояемыми витаминами, т. к. многие витамины и минералы, которые находятся в зелени, хорошо усваиваются лишь с животными жирами.

48. Соус сметанный с луком и свекольным листом

*Свекольный лист — 300 г,
лук репчатый — 200 г,
чеснок — 50 г, сметана —
100 г, грецкие орехи —
2 шт., масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу*

Лук очистить и мелко нашинковать, свекольные листья промыть, мелко порезать и пассеровать на растительном масле вместе с луком. Чеснок очистить и растереть, ядра грецких орехов растолочь. Смешать сметану с пассерованным луком и свекольным листом, добавить измельченный чеснок и ядра грецких орехов, посолить и взбить миксером.

49. Масло салатное луковое

*Масло растительное — 500 г,
лук репчатый — 200 г*

Лук очистить и порезать очень мелко, так, чтобы кусочки лука были величиной с рисовое зерно. Масло растительное нагреть до кипения, всыпать в него измельченный лук и пассеровать, пока лук не приобретет золотистый оттенок. Остывшее масло с луком вылить в бутылку и закрыть пробкой. Использовать для заправки салатов, отварного картофеля, рассычатых каш.

50. Сухая приправа из лука-порея и моркови

*Лук-порей сухой — 70 г,
морковь, зелень сухая —
15 г, укроп — 15 г*

Для сухих приправ лучше использовать молодой, не переросший лук. Для этого стрелки зеленого лука надо срезать очень часто, не давая им стареть. Для сушки стрелки лука мелко нарезают, укладывают в один слой и сушат, используя вентилятор или тепловой обогреватель. Чем быстрее высушен лук, тем он качественнее. Сухой лук и приготовленные на его основе сухие приправы хранят в стеклянной, хорошо закрытой посуде. Более полезны и ароматны сухие приправы из смеси сухого лука и сухих пряных трав.

51. Сухая приправа из шнитт-лука и петрушки

*Шнитт-лук сухой — 70 г,
петрушка, зелень сухая —
30 г*

52. Сухая приправа из лука и сельдерея

*Лук душистый сухой —
70 г, сельдерей,
зелень сухая — 30 г*

53. Сухая приправа из лука-порея, петрушки и моркови

*Лук-порей сухой — 70 г,
петрушка, зелень сухая —
10 г, морковь, зелень
сухая — 20 г*

Супы, гарниры и выпечка

54. Бульон из лука-порея с зеленью

*Лук-порей — 200 г,
морковь — 100 г, зелень
петрушки/сельдерея — 50 г,
вода — 1 л*

Бульон из лука-порея с зеленью поможет при любой интоксикации, после перенесенных инфекционных заболеваний, при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, заболеваниях желудка и т. д. Всю зелень хорошо промыть, мелко нарезать, морковь очистить, нашинковать соломкой, залить холодной водой и довести до кипения. Кипятить 30 мин, дать остыть бульону и добавить лимонный сок. В течение суток можно выпить до 2 л бульона.

55. Суп из лука-порея

*Вода — 2 л, лук-порей —
500 г, картофель — 500 г,
масло растительное — 50 г,
морковь — 100 г, соль —
по вкусу*

Лук-порей вымыть, мелко нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, спассеровать с измельченным луком на растительном масле в течение 5 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипящей водой и варить до готовности. Когда картофель сварится, добавить пассерованные овощи, посолить и довести до кипения. Вместе с пассерованными овощами хорошо добавить растолченные семена тмина или укропа (не более одной чайной ложки).

56. Творог из зеленого лука

*Творог — 200 г, лук
зеленый, зелень укропа —
100 г, соль — по вкусу*

Творог растереть, добавляя мелко нарезанный зеленый лук, зелень укропа, петрушки, майорана, мяты, сельдерея, слегка присолить. Рекомендуются для завтрака или легкого ужина.

57. Гарнир из лука-порея

*Лук-порей — 400 г, сыр
тертый — 100 г, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу*

Лук-порей промыть, белую часть отварить в подсоленной воде в течение 5 мин, затем вынуть, уложить на сковороду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке при температуре 200°C. Подавать как гарнир к мясу, птице, рыбе.

58. Лук и сладкий перец, жаренные в панировке

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

Лук очистить и нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, нарезать кольцами шириной не более 0,5 см. Нарезанные кольцами овощи обсыпать небольшим количеством сахарного песка, перемешать, выдержать 5 мин, пока не выделится сок, а затем, обваляв в муке, обжарить на сковороде в большом количестве раскаленного растительного масла. Обжаривать кольца необходимо небольшими порциями, а не все сразу, тогда они приобретают красивый вид и необыкновенный вкус.

59. Луковые кольца с сыром

*Лук репчатый,
растительное масло, сухари
молотые, сыр*

Лук очистить и нарезать крупными кольцами. Обвалять луковые кольца в молотых сухарях и обжарить в большом количестве раскаленного растительного масла. Обжаренные луковые кольца посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке.

60. Гарнир из печеного лука и чеснока

*Лук — 400 г, чеснок — 30 г,
масло растительное — 75 г,
уксус яблочный —
1 ст. ложка*

Луковицы репчатого лука среднего размера очистить от шелухи, разрезать на половинки, уложить на противень разрезом вверх. На этот же противень уложить очищенные дольки чеснока. Сбрызнуть яблочным уксусом и обильно полить растительным маслом так, чтобы масло попало и на них, и на противень. Противень с луком и чесноком поместить в нагретую до 200°C духовку и запечь до готовности — когда луковицы подрумянятся и станут мягкими. Запеченные лук и чеснок можно подавать как приправу к мясу, рыбе, птице.

61. Лук-порей жареный

*Лук-порей — 500 г, мука
для панировки — 100 г,
масло растительное — 50 г,
лимонный сок —
1 ст. ложка*

Лук-порей промыть, нарезать крупными кусками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 3 мин, затем вынуть, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. При подаче на стол полить лимонным соком или сметаной. Такое блюдо из лука-порея можно подавать также в качестве приправы к мясу, рыбе, отварным овощам и рису.

62. Запеканка из лука-порея

*Лук-порей — 500 г,
картофель отварной —
500 г, яйца — 2 шт., масло
сливочное — 25 г, соль —
по вкусу*

Лук-порей промыть, нарезать кусочками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, уложить слоем на смазанную маслом сковороду, сверху уложить нарезанный ломтиками очищенный отварной картофель, посыпать все тертым сыром, залить взбитыми сырыми яйцами и запечь в духовке.

63. Омлет с луком-пореем

*Лук-порей — 100 г, яйца —
2 шт., масло сливочное —
25 г, соль — по вкусу*

Лук-порей вымыть, мелко нашинковать, залить кипятком, выдержать до остывания, затем воду слить, а лук отжать. Взбить два яйца, перемешать с подготовленным луком-пореем, посолить и пожарить на масле в сковороде под крышкой. При подаче посыпать измельченной зеленью.

64. Лук-порей с рисом и морковью

*Лук-порей — 1 часть,
морковь — 1 часть, рис —
2 части, растительное
масло, соль — по вкусу*

Нашинковать мелко лук-порей и морковь, спассеровать на растительном масле (или сливочном), смешать с отварным рисом. Овощей и риса берется поровну, то есть к примеру на стакан отварного риса нужно взять 0,5 стакана пассерованной моркови и 0,5 стакана пассерованного лука-порея.

65. Лук-порей, жаренный в кляре

Лук-порей вымыть, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см, отварить, обмакнуть в кляр и пожарить во фритюре. Для кляра взбить 2 яйца, смешать их с мукой (1–2 ст. ложки) и растертыми грецкими орехами (1 ст. ложка).

66. Овощное ассорти с луком-пореем

*Фасоль зеленая
стручковая — 300 г, лук-
порей — 300 г, морковь —
300 г, сливки — 400 г,
соль — по вкусу*

Морковь, фасоль и лук-порей вымыть, отварить в подсоленной воде, нарезать. Затем уложить в кастрюлю, залить сливками и потушить 5 мин. Посолить по вкусу, подавать в горячем виде, добавив размятый чеснок.

67. Лук-порей в сухарях

Белую часть лука-порея нарезать крупными кусочками и отварить в чуть подсоленной воде. Обсушить чистым полотенцем, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Подать со сметаной. Отвар от лука-порея используйте для приготовления первых блюд или как бульон.

68. Голубцы из лука-порея с начинкой из говядины (фото)

*Лук-порей — 500 г, мясо —
500 г, рис — 100 г, лук
репчатый — 100 г,
морковь — 200 г, соль,
перец черный молотый —
по вкусу*

Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, спассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком. Мясо промыть и пропустить через мясорубку. Рис промыть, отварить до полуготовности, откинуть на сито. Смешать мясной фарш с пассерованными овощами и рисом, посолив и поперчив по вкусу. Стебель (белую часть) хорошо промытого, крупного лука-порея, отсеченный от зеленых перьев и корешков, разрезать с боковой стороны и разобрать по слоям на пластины. Уложить на каждую пластину по столовой ложке начинки и свернуть ее в виде сигары. Сформированные изделия уложить в кастрюлю с толстым дном, залить сметаной, майонезом либо томатным соусом, поставить на огонь и тушить около 20 мин. Голубцы можно также пожарить на сковороде на растительном масле. Когда готовится большое количество, можно запечь в духовке, уложив на смазанный растительным маслом противень.



69. Жареный лук-порей с яблоками

Яблоки — 500 г, лук-порей — 500 г, масло растительное — 100 г, соль — по вкусу

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками и пожарить на растительном масле. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кольцами, пассеровать на растительном масле. Все соединить, чуть присолить и перемешать. Подавать к мясу или рыбе.

70. Голубцы из лука-порея мясные с зеленью

Мякоть баранины — 500 г, капуста, зелень — 50 г, петрушка, зелень — 50 г, лук репчатый — 100 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Баранину промыть и пропустить через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком. Зелень промыть и мелко нарезать, смешать с фаршем, добавив соль и перец по вкусу.

Готовят так же, как голубцы из лука-порея с мясной начинкой.

71. Голубцы из лука-порея с базиликом

Фарш свиной — 500 г, базилик, зелень — 100 г, укроп, зелень — 50 г, лук репчатый — 100 г, соль, перец — по вкусу

Лук репчатый очистить и нашинковать. Зелень промыть и мелко нарезать. Перемешать измельченный лук и зелень с мясным фаршем, посолить и поперчить по вкусу. Готовят так же, как голубцы из лука-порея.

72. Голубцы из лука-порея с куриным мясом

Мясо куриное — 500 г, крупа манная — 1 ст. ложка, сливки или сметана — 100 г, соль — по вкусу

Мясо куриное жирное промыть, пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, сливки или сметану, соль. Все перемешать. Готовят так же, как голубцы из лука-порея в предыдущих рецептах.

73. Печенье с зеленым луком

Мука пшеничная — 2 стакана, отруби — 1 стакан, шнитт-лук — 200 г, масло сливочное — 100 г, сметана — 100 г, сода пищевая, соль — по 0,5 чайной ложки

Шнитт-лук промыть и очень мелко нарезать. На сметане из муки и отрубей замесить тесто, добавив сливочное масло, соль и соду, а также измельченный лук. Из тщательно вымешанного теста раскатать пласт толщиной 0,5—1 см, нарезать из него печенье и, уложив на смазанный маслом противень, запечь в духовке.

74. Печенье с репчатым луком

Мука пшеничная — 0,5 кг, яйца — 2 шт., шкварки свиные — 300 г, лук репчатый — 0,5 кг, сода пищевая — 0,5 чайной ложки, уксус 6%-ный — 1 ст. ложка, вода — 50 г, соль — по вкусу

Лук очистить, мелко нашинковать и обжарить на жире. Шкварки пропустить через мясорубку. Из муки, яиц, промолотых шкварок и воды замесить тесто, добавить измельченный обжаренный лук, а также пищевую соду, предварительно залитую (погашенную) уксусом. Тщательно вымешанное тесто раскатать в пласт толщиной 0,5—1 см, нарезать печенье, уложить его на противень и запечь в духовке. При необходимости (если шкварки несоленые) в тесто добавить соль.

75. Пироги с зеленым луком

Лук зеленый — 500 г, яйца, сваренные вкрутую, — 5 шт., масло сливочное — 100 г, кефир — 0,5 л, мука — 800 г, соль — 1/2 чайной ложки, сахарный песок — 25 г

Замесить тесто, дать ему выстояться 10—15 мин. Шнитт-лук мелко порубить, добавить порубленные яйца и растопленное сливочное масло. Сформировать пирожки и жарить во фритюре (в большом количестве растительного масла). Из всех видов зеленого лука рекомендуется шнитт-лук.

Заготовки

ХРЕН

76. Сухая заготовка из корней хрена

Вымытые и очищенные корни хрена нарезать тонкими кружками, посушить в духовке при температуре 60—70°C и измельчить в порошок в кофемолке или перетирая руками и просеивая через сито. Хранить в сухой, плотно закрытой посуде. Если такой порошок залить кипятком и выдержать в закрытой крышкой посуде несколько часов, то образовавшуюся массу можно использовать так же, как свеженатертый хрен, но он будет менее острым, однако сохранит все микроэлементы и целебные свойства.

77. Сухая приправа из листьев хрена

Свежие здоровые листья хрена промыть водой, удалить у них толстую черешковую часть и высушить. Высушенные листья измельчить миксером либо перетереть руками и просеять сквозь сито. Полученный порошок светло-зеленого цвета с пряным ароматом хранят в сухой стеклянной посуде с плотно закрытой крышкой. Порошок можно использовать для приготовления творога с зеленью, зеленого масла, можно добавлять его в различные пасты и соусы, посыпать им мясо и рыбу, картофельные блюда и гарниры. Из него можно приготовить острую приправу типа горчичного соуса.

ЧЕСНОК

78. Чеснок сухого засола

Чеснок — 1 кг, соль — 300 г

Чеснок вымыть, головки разделить на дольки, очистить от шелухи и пропустить через мясорубку. Молотый чеснок смешать с солью и уложить в банки, лучше маленькие, емкостью не более 200 г. Закрыть крышками. Хранить можно при комнатной температуре.

79. Чеснок соленный в заливке

Чеснок — 2 кг, вода — 1 л, соль — 100 г

Чеснок вымыть, головки освободить от доньшек, снять шелуху и уложить в банки. Залить холодным соевым раствором, банку закрыть крышкой. Такой чеснок может храниться очень долго даже при комнатной температуре. Используют его вместо свежего для ароматизации блюд.



80. Чеснок, квашенный с зеленью базилика (фото)

Чеснок — 1 кг, базилик,
зелень — 100 г, вода — 1 л,
соль — 70 г, сахарный
песок — 100 г

Головки молодого чеснока вымыть, освободить от стеблей и корней (доньшек), очистить от верхнего слоя шелухи, не разделяя на дольки, замочить в холодной воде на 8–10 ч, промыть в холодной воде, уложить в чистую тару, прославивая чеснок свежей зеленью базилика, залить холодной кипяченой водой с растворенными в ней сахарным песком и солью, накрыть крышкой и поставить в прохладное место. Раствор должен покрывать головки чеснока на 2–3 см.

81. Чеснок, квашенный с ягодами крыжовника

Чеснок — 2 кг,
крыжовник — 500 г, вода —
1 л, сахарный песок —
200 г, соль — 70 г

Чеснок вымыть, освободить от корней и стеблей, снять с него верхний слой шелухи и замочить в холодной воде на сутки. После этого промыть холодной водой и плотно уложить в чистую тару, пересыпать свежими ягодами крыжовника. Залить раствором. Он должен покрывать чеснок на 2–3 см. Накрыть тару чистой тканью и поставить гнет.

82. Чеснок, квашенный с медом

Чеснок — 2 кг, сок красной
или белой смородины —
300 г, мед — 100 г, вода —
1 л, соль — 70 г

Луковицы молодого чеснока промыть в холодной воде и очистить до последней рубашки. Удалив корни, замочить в ледяной воде на ночь, еще раз промыть и уложить в чистую прокипяченную тару. Сок смородины, мед и соль смешать с холодной кипяченой водой, залить этим раствором чеснок и поставить для квашения при комнатной температуре. Через 1,5–2 мес продукт готов к употреблению.

83. Чеснок, квашенный в свекольном соке

Чеснок — 2 кг, свекольный
сок — 300 г, вода — 1 л,
сахарный песок — 50 г,
соль — 70 г

Головки чеснока вымыть и освободить от корней, стеблей и верхнего слоя шелухи, вымочить в холодной воде в течение суток, промыть холодной водой, плотно уложить в тару. Развести в воде соль и сахарный песок, прокипятить ее и остудить, затем смешать со свекольным соком. Залить раствором чеснок, накрыть тару чистой тканью и поставить гнет. Раствор должен покрывать чеснок не менее чем на 2–3 см.

84. Чеснок, квашенный в яблочном соке

Чеснок — 2 кг, яблочный
сок — 1 л, сахарный песок
или мед — 50 г, соль — 70 г

Чеснок вымыть, освободить от корней, стеблей и верхнего слоя шелухи (нижний оставить), замочить в холодной воде и выдержать в ней сутки. Затем промыть холодной водой, уложить в банку и залить яблочным соком с растворенными в нем сахарным песком и солью. Раствор должен покрывать чеснок на 2–3 см. Накрыть банку чистой тканью и положить гнет.

85. Чеснок, квашенный с красной смородиной (фото)

Чеснок — 2 кг, красная смородина — 400 г, вода — 1 л, сахарный песок — 200 г, соль — 70 г

Чеснок вымыть, головки освободить от корней и стеблей, очистить от верхнего слоя шелухи и замочить в холодной воде на сутки. После этого промыть холодной водой, плотно уложить в тару, пересыпать ягодами красной смородины и залить приготовленным раствором. Накрыть тару чистой тканью и установить гнет.

87. Стрелки чеснока, маринованные в соке красной смородины

Чеснок, стрелки — 2 кг, сок красной смородины — 300 г, вода — 700 г, укроп, зонтики — 3 шт., сахарный песок — 100 г, соль — 50 г

Стрелки чеснока и зонтики укропа вымыть, нарезать кусками длиной 3—5 см. Бланшировать в кипящей воде 1 мин, уложить в подготовленную тару. Ягоды красной смородины залить кипящей водой и кипятить 3 мин. Протереть через сито, залить процеженным отваром, добавить сахарный песок и соль и довести раствор до кипения. Кипящим раствором залить чесночные стрелки с укропом. Банки закатать и, перевернув вниз крышкой, поставить для охлаждения. Хранить при комнатной температуре.

При изготовлении приправ из чесночных стрелок вы можете заменять травы по своему вкусу, используя укроп, базилик, мяту, Melissa, сухие приправы.

87. Стрелки чеснока квашеные

Чеснок, стрелки — 2 кг, вода — 1,5 л, сахарный песок — 100 г, соль — 100 г

Стрелки чеснока вымыть, нарезать крупными кусками (длиной 3—5 см), уложить в подготовленную чистую тару. Развести в воде соль и сахарный песок, раствор вскипятить, остудить и залить чесночные стрелки. Накрыть тару чистой тканью, положить кружок и на него гнет, чтобы над тканью выступил раствор. Затем выставить на холод для дальнейшего хранения. Приблизительно через месяц чесночные стрелки будут готовы для употребления.

88. Стрелки чеснока, маринованные с лимонной кислотой

Чеснок, стрелки — 2 кг, лимонная кислота — 5 г, вода — 1 л, эстрагон, зелень — 50 г, сахарный песок — 100 г, соль — 50 г

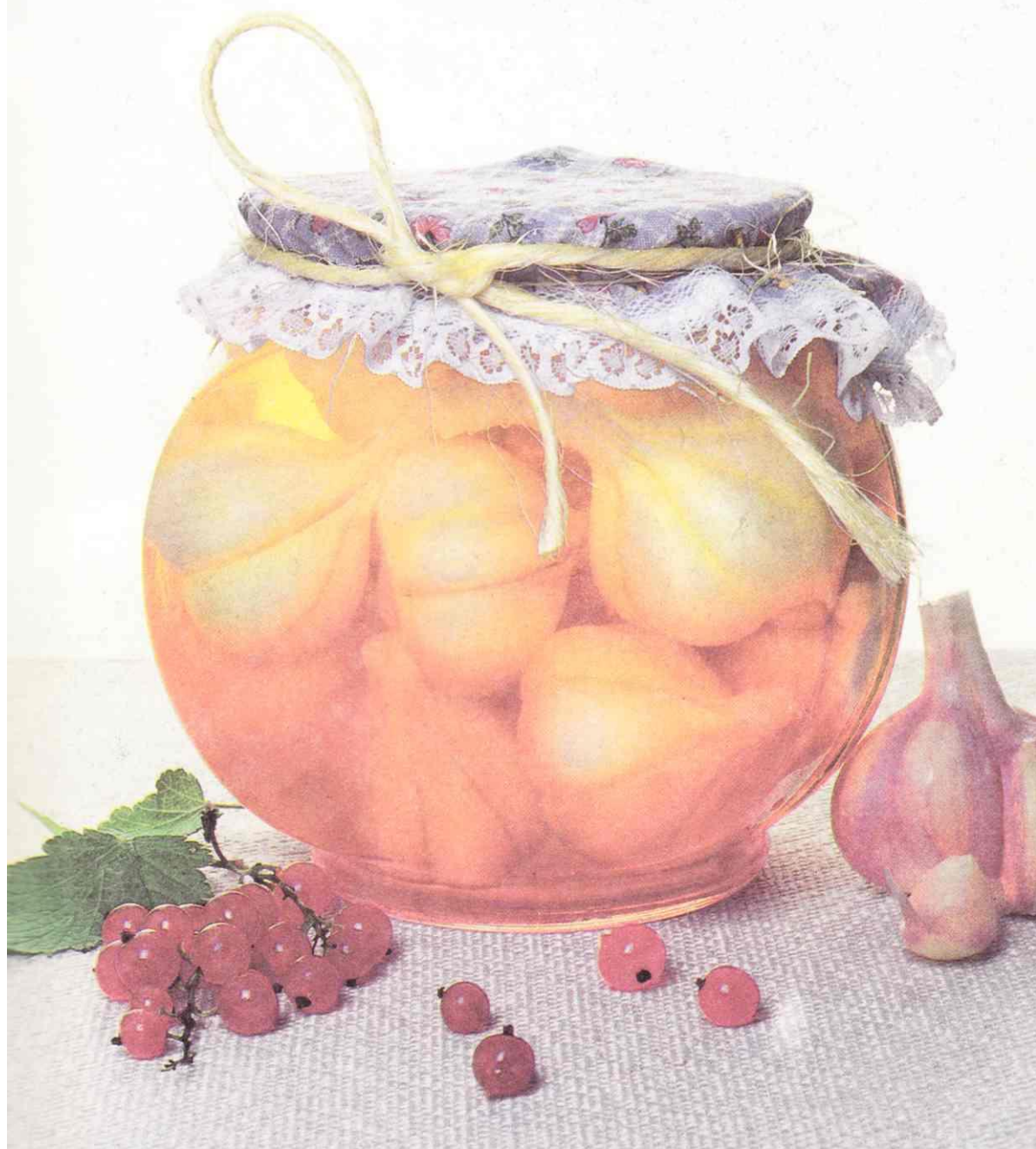
Стрелки вымыть, разрезать на куски и бланшировать вместе с промытой зеленью эстрагона в кипящей воде 1 мин. Уложить стрелки и зелень в подготовленные банки. Добавить в воду соль, сахарный песок и лимонную кислоту, раствор вскипятить и залить чесночные стрелки с эстрагоном. Банки сразу же закатать и установить на ткань или полотенце крышками вниз. Хранить можно при комнатной температуре.

Вместо лимонной кислоты можно использовать яблочный уксус (50 г на 1 л раствора).

89. Заготовка для щей с зеленью чеснока

Щавель — 800 г, чеснок, зелень — 100 г, петрушка, зелень — 50 г, вода — 200 г, соль — по вкусу

Зелень вымыть, измельчить ножом, уложить в кастрюлю, добавить воду и соль, прокипятить 5 мин, разлить в стерильные банки и закатать.





90. Стрелки чеснока, маринованные в яблочном соке

Чеснок, стрелки — 2 кг,
яблочный сок — 1 л,
сахарный песок — 200 г,
соль — 50 г

Стрелки чеснока тщательно вымыть, нарезать кусками длиной, равной высоте банки, в которой они будут законсервированы. Бланшировать в кипящей воде 1 мин и аккуратно уложить вдоль стенки в подготовленную стеклянную банку. Яблочный сок с растворенными в нем сахарным песком и солью довести до кипения и залить чесночные стрелки. Банку сразу же закатать и поставить для остывания на ткань или полотенце вниз крышкой.

Хранить маринованные чесночные стрелки можно и при комнатной температуре.

91. Чеснок, маринованный с ягодами брусники, красной смородины или клюквы (фото)

Чеснок — 2 кг, ягоды
брусники, красной
смородины или клюквы —
0,5 кг, вода — 1 л, соль —
70 г (3 ст. ложки),
яблочный уксус — 100 г

Молодой чеснок очистить от шелухи (один слой оставить), обрезать корни и стрелки, хорошо промыть в холодной воде и уложить плотно в стерилизованную банку, пересыпая ягодами. Залить холодным маринадом. Хранить при комнатной температуре в темном месте.

ЛУК

92. Лук репчатый маринованный

Маринованный и квашеный репчатый лук высоко ценится как изысканная приправа к рыбе, мясу, салатам, овощам. Этим луком очень удобно украшать блюда. Следует отметить, что репчатый лук в заготовках на натуральных соках или с добавкой меда приобретает новые вкусовые и целебные свойства. Для маринования и квашения лучше использовать лук-севок: чем мельче лук, тем вкуснее заготовки. Маринуют лук-севок обычно целыми головками. За неимением лука-севка можно мариновать любой крупный репчатый лук, разрезав головки на части или просто нашинковав.

Для заготовок репчатый лук очищают от шелухи, хорошо промывают и сортируют по величине. Затем укладывают в прокипяченные банки и проводят трехкратную заливку кипящим маринадом с пятиминутной выдержкой между заливками. После третьей заливки банки сразу же закатывают крышками. Лук репчатый можно замариновать и другим способом: уложив подготовленные луковицы в прокипяченные банки, залить их кипящим маринадом и установить на пастеризацию. Пастеризовать в кипящей воде литровые банки — 10 мин, пол-литровые — 5—7 мин. После пастеризации сразу же закатать.

93. Лук, маринованный в соке красной смородины

Лук репчатый — 2 кг, сок
красной смородины — 300 г,
вода — 1 л, сахарный
песок — 100 г, соль — 50 г

94. Лук, маринованный в соке черной смородины

Лук-севок — 2 кг, сок
черной смородины — 300 г,
вода — 1 л, сахарный
песок — 100 г, соль — 50 г

95. Лук-порей маринованный (фото)

Лук-порей — 2 кг, вода —
1 л, яблочный уксус — 100 г,
сахарный песок или мед —
100 г, соль — 50 г

Лук-порей, его белую часть без перьев, тщательно промыть, пробланшировать в подсоленной кипящей воде в течение 1 мин, уложить плотно, располагая вертикально в стерильные банки, залить кипящим маринадом и закатать.

96. Лук, маринованный в свекольном соке

Лук-севок или выборка —
2 кг, свекольный сок —
200 г, вода — 1 л, лимонная
кислота — 10 г, сахарный
песок — 100 г, соль — 50 г

97. Лук, маринованный в яблочном соке

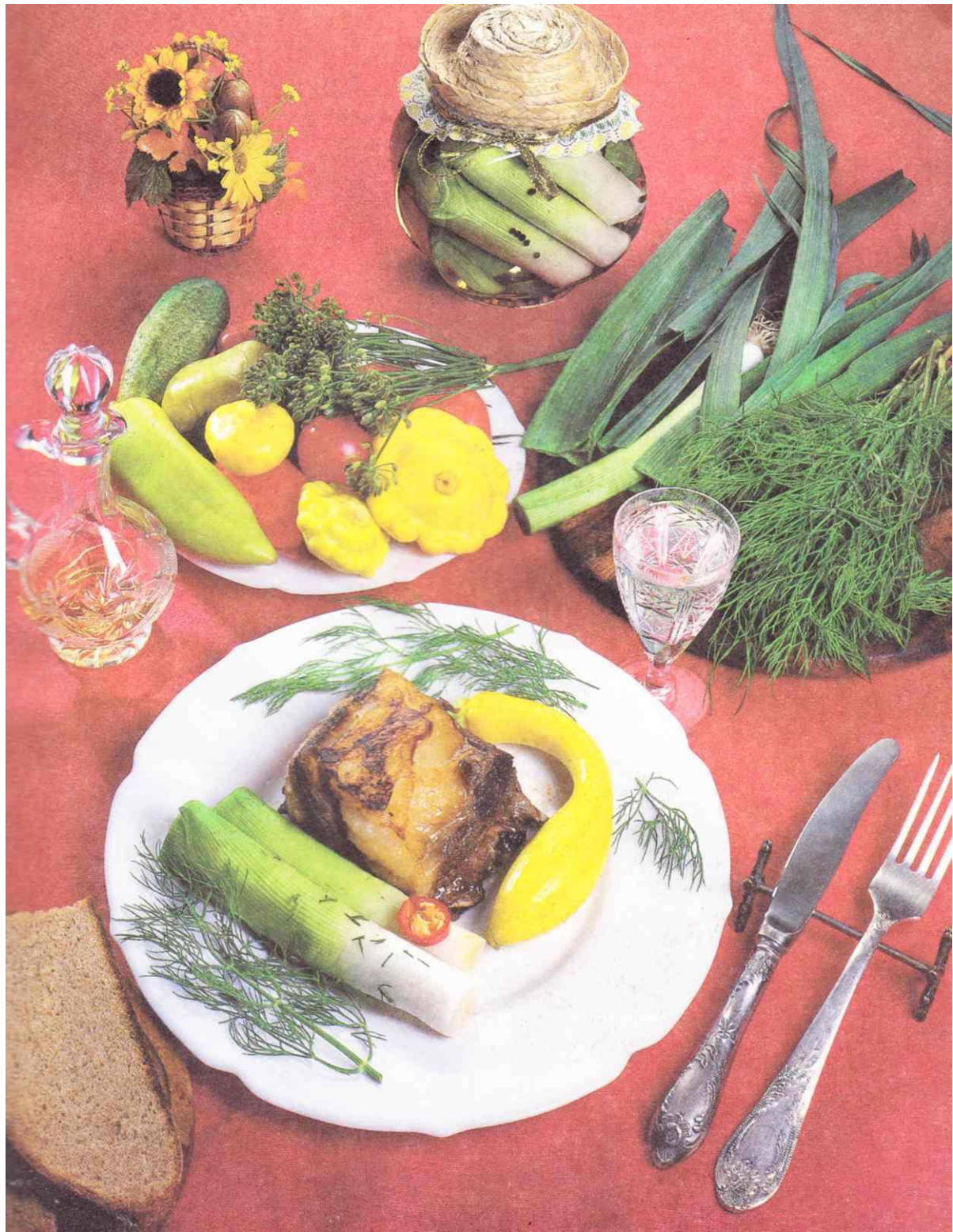
Лук-севок или выборка —
2 кг, яблочный сок — 1,2 л,
перец черный горошком —
5 шт., гвоздика — 2 шт.,
сахарный песок — 50 г,
соль — 50 г

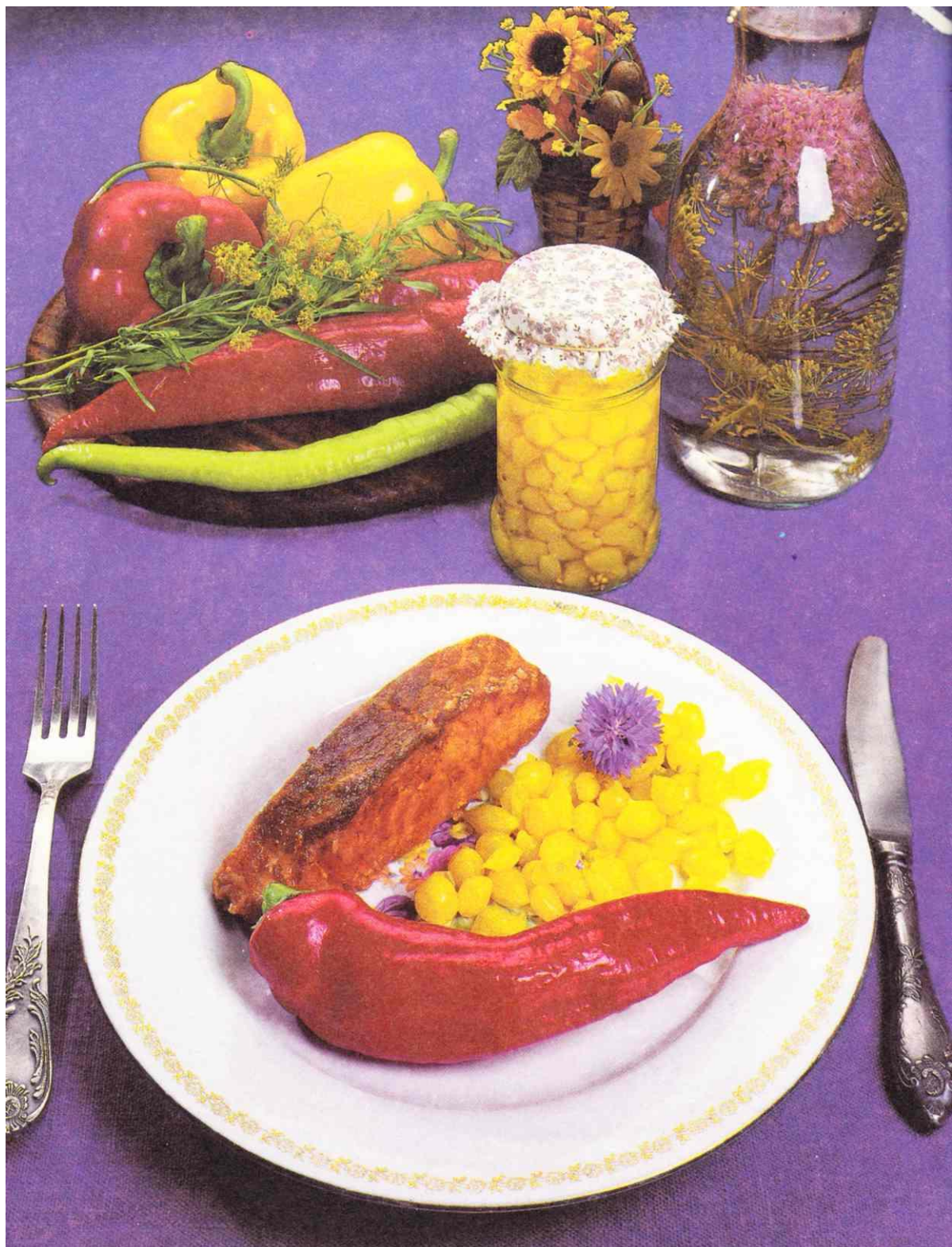
98. Лук зеленый квашеный

Лук зеленый — 1 кг,
соль — 50 г

Срезанные перья лука перебрать, удалив засохшие, вялые и поврежденные вредителями или болезнями, промыть и нарезать кусочками длиной 2—3 см, затем плотно уложить слоями в стеклянную банку, пересыпая солью. Сверху положить кружок и гнет. Через сутки проследить, чтобы зелень была покрыта выделившимся рассолом. Если этого не произойдет, необходимо увеличить гнет либо добавить небольшое количество кипяченой охлажденной воды. Засаливается зеленый лук в течение 2—3 недель. Употребляется в салаты, первые блюда, как приправа к мясным и рыбным блюдам, для бутербродов.

Засаливать можно перья любых сортов лука — и однолетних, и многолетних, но последние намного ароматнее.





99. Лук-севок в маринаде с медом (фото)

Лук-севок — 2 кг,
фруктовый уксус — 200 г,
мед — 200 г, вода — 1 л,
соль — 50 г

Лук очистить, уложить в простерилизованные поллитровые банки, залить кипящим маринадом. Пастеризовать в кипящей воде 10 мин и закатать крышками.

100. Сироп из репчатого лука

Сок репчатого лука —
1 часть, мед — 1 часть

Репчатый лук очистить, натереть на терке и отжать сок, смешать его с медом в соотношении 1:1 по объему. Принимать при ангине, острых респираторных заболеваниях, кашле по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. Детям дают по 1 чайной ложке.



Содержание

ОТ АВТОРА	3
САЛАТЫ	4
СОУСЫ И ПРИПРАВЫ.....	6
СУПЫ, ГАРНИРЫ И ВЫПЕЧКА	16
ЗАГОТОВКИ	21

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ДОСУГА

Поскребышева
Галина Ивановна

ЛУК, ЧЕСНОК И ХРЕН

(100 золотых рецептов)

Редактор *Е.К. Кузнецова*
Художественный редактор *А. А. Данилин*
Технический редактор *Л. П. Бирюкова*
Корректор *Н. В. Белиева*

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

Лицензия ЛР № 070099 от 03.09.96

Сдано в набор 21.01.00. Подписано в печать 22.08.00. Формат 70 × 90^{1/16}.
Бумага офсетная. Гарнитура «Бодони». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 2,34. Доп. тираж 10 000 экз. Изд. № 603.
Заказ № 2385.

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

Отпечатано с готовых диапозитивов
в полиграфической фирме «КРАСНЫЙ ПРОЛЕТАРИЙ»
103473, Москва, Краснопролетарская, 16.



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.

100 золотых рецептов

ЛУК, ЧЕСНОК И ХРЕН

В Древней Греции лук считался божественным растением, чеснок в Египте имели право потреблять в пищу лишь свободные люди, с помощью листьев хрена индийские брамины изгоняли злых духов. Лук, чеснок и хрен обладают уникальными противомикробными и противовоспалительными свойствами и могут использоваться как для профилактики различных заболеваний, так и для общего укрепления организма. А какой салат обойдется без лука, горячее блюдо без чеснока? А холодец? Ведь он немыслим без хрена.

Поскребышева

Maggi

Мaggi – вкус к творчеству!



ОЛМА-ПРЕСС

ISBN 5-224-00838-7



9 785224 008384 >