



Вкусные блюда ИЗ МЯСА





Вкусные блюда из мяса

Содержание



4. Мясо шпигованное
5. Говядина, запеченная в фольге
6. Говядина по-руски
7. Говядина, тушеная с черносливом
8. Рагу из говядины со сладким перцем и морковью
9. Рулет из телячьей грудинки
10. «Ежики» мясные
11. Говядина с грибами под брусничным соусом
12. Рулет мясной с грибами
13. Фаршированные котлеты
14. Перец фаршированный тушеный
15. Мясные биточки с рисом
16. Свинина с тушеными яблоками
17. Отбивная
18. Свинина, тушенная с овощами
19. Шницель с глазуньей
20. Поросенок жареный
21. Свинные шарики с ананасом
22. Грудинка баранья, фаршированная
23. Края баранины с розмарином
24. Шашлык с жареными яблоками
25. Баранина, запеченная в фольге с помидорами
под сырной шапкой
26. Кебаби
27. Язык отварной с соусом
28. Телячья печень с паприкой и мандаринами
29. Лапшевник с печенью
30. Печень свиная с чесноком
31. Говяжьи почки в луковом соусе



МЯСО ШПИГОВАННОЕ

- 850 г сырой мякоти говядины
- или по 800 г баранины или козлятины
- или 750 г свинины
- 150 г моркови
- 100 г петрушки (корень)
- 80 г лука репчатого
- 100 г томата-пюре
- 50 г жира животного топленого
- 30 г муки
- 750 г макарон с маслом и сыром
- соль
- перец черный молотый
- лавровый лист
- перец горошком

Подготовленный кусок мяса проколоть вдоль волокон и нашить морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, посолить, поперчить. Обжаривать мясо на сковороде на плите до образования коричневой корочки.

Репчатый лук, морковь вымыть, мелко нарезать и пассеровать на жире.

Обжаренное мясо положить в глубокую посуду, залить наполовину бульоном или водой, добавить пассерованные репчатый лук, морковь, петрушку, томат-пюре, перец горошком, лавровый лист.

Тушить мясо с закрытой крышкой 2—2,5 часа.

Готовое мясо вынуть, а бульон вместе с разварившимися овощами протереть сквозь сито и ввести пассерованную муку, проварить. Готовое мясо нарезать на порции.



Чтобы мясо было вкуснее, нежнее и ароматнее, его рекомендуется перед жаркой смазывать горчицей.





2 ч



*Размораживать мясо
следует в холодильнике.
Рекомендуется
использовать оттаявшее
мясо как можно
быстрее.*

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

- 200 г филе говядины
- 2 клубня картофеля
- 4 шампиньона
- 3 ст. ложки масла растительного
- 50 г сливок
- соль
- перец черный молотый

Филе говядины посолить и хорошо отбить.

Отбивную положить на раскаленную сковороду и жарить до готовности. Картофель почистить и нарезать кружочками. В отдельной посуде растопить растительное или сливочное масло и обжарить картошку с двух сторон.

На лист фольги выложить говяжью отбивную, сверху поместить картофель.

Грибы почистить и нарезать небольшими кусочками.

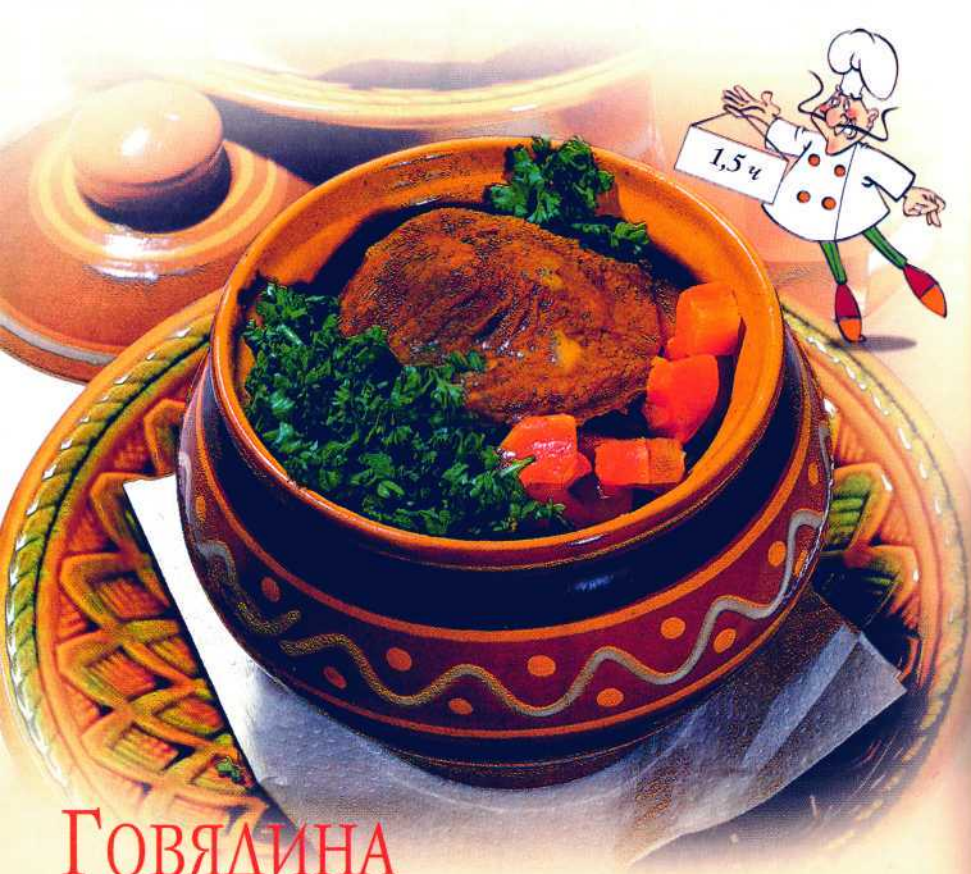
На сковороду вылить немного растительного масла и обжарить грибы, за несколько минут до готовности ввести сливки и готовить, постоянно помешивая.

Готовые грибы немного охладить и поместить поверх картофеля.

Все слегка посолить и поперчить.

Края фольги плотно зажать.

Противень поместить в духовку и готовить при температуре 180–200°C.



ГОВЯДИНА ПО-РУССКИ (В ГОРШОЧКЕ)

- 850 г сырой мякоти говядины
- по 200 г моркови, сельдерея, лука репчатого
- 100 г шпика
- 50 г молотых сухарей бородинского хлеба
- 750 г (5 шт.) картофеля
- 50 г топленого масла для жарки
- 250 г сметаны
- бульон по потребности
- соль
- зелень петрушки
- лавровый лист
- перец крупно дробленный

Мякоть говядины зачистить, нарезать на порционные куски поперек волокон и слегка отбить.

Мясо обжарить на сильном огне.

Положить мясо в порционный горшок, дно которого покрыть ломтиками шпика.

Сверху положить коренья — морковь, сельдерей, лук, нарезанные соломкой, добавить сухари бородинского хлеба, лавровый лист и крупно дробленный черный перец, соль.

Залить крепким бульоном и тушить в духовке.

Затем добавить некрупный картофель целыми клубнями, а за 20—25 минут до конца тушения — сметану.

Подать в горшочке, посыпав зеленью.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

- 250 г мякоти говядины
- 1 луковица
- 2 ст. ложки томатного соуса
- 50 г чернослива
- соль
- 2 ст. ложки масла растительного
- перец черный молотый
- специи

Для украшения:

- листья салата

Приготовленное мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Обжарить мясо на сковороде в заранее разогретом растительном масле.

Репчатый лук нарезать полукольцами и пассеровать.

Положить в мясо пассерованный лук, томатный соус.

Все перемешать и залить бульоном или кипяченой водой.

Мясо тушить на медленном огне в течение 50 минут.

Предварительно промытый чернослив нарезать маленькими кусочками.

Затем добавить его в мясо и тушить до готовности еще 10–15 минут.

К столу подавать на широком блюде, украсив листьями салата.



Если мясо чаще поливать жидкостью, в которой оно тушится, процесс приготовления его ускоряется.



1,5 ч



РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МОРКОВЬЮ

- 400 г филе говядины
- 2 сладких перца
- 3 моркови
- 3 луковицы
- 2 помидора
- масло растительное
- паприка
- соль
- перец черный молотый



*Говяжья или свиная
вырезка никогда
не употребляются
для варки, а только
для жаренья.*

Мясо вымыть, подсушить.
Мясо нарезать крупными кусками.
Пожарить мясо на растительном
масле до готовности.
Сладкий перец, лук и морковь
очистить, после чего нарезать
крупными кубиками.
В готовое мясо добавить перец
и морковь, довести овощи

до готовности и только после этого
ввести крупно нарезанный лук.
Когда лук будет готов, добавить
нарезанные помидоры и специи,
тушить до готовности.
При необходимости добавить в рагу
немного воды.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯЧЬЕЙ ГРУДИНКИ

- 1,5 кг *телячьей грудинки*
- 4 – 5 *вареных яиц*
- 3 *моркови*
- 1/2 банки *консервированной кукурузы*
- 2 *сладких перца*
- 4 *ст. ложки масла сливочного*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- 1 *стакан воды или бульона*

Из грудинки удалить кости, обсушить, посолить, поперчить. Мелко нарубленные вареные яйца, морковь, сладкий перец и кукурузу перемешать. Полученную смесь положить на середину грудинки, туго завернуть рулетом, перевязать нитками, положить на противень, обмазать

маслом, долить воду (или бульон) и запечь в духовке, периодически поливая.

Готовый рулет охладить, снять нитки, нарезать тонкими ломтиками, разложить на блюде. Вокруг можно положить обжаренные кабачки, очищенные дольки апельсина и киви.



Телятиной называется более мягкое и менее жирное мясо молодых (не старше 3 месяцев) животных.



50 мин



- 500 г филе говядины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 200 г риса
- 0,5 л говяжьего бульона
- соль
- перец черный молотый

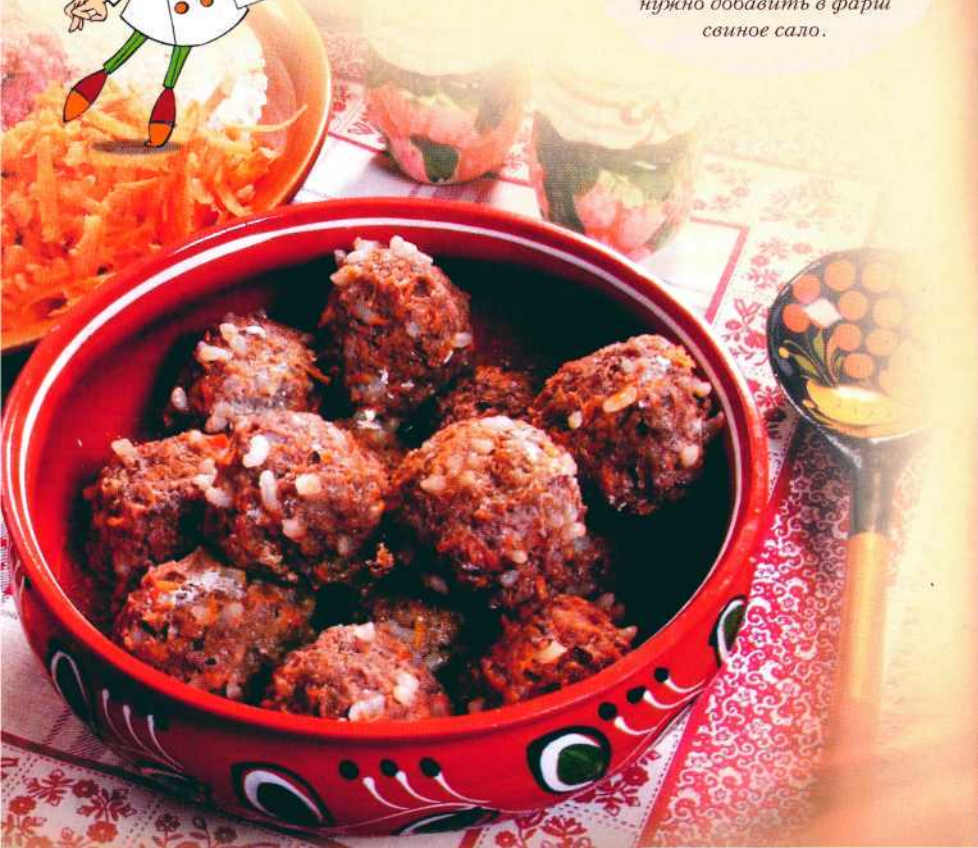
Морковь и лук очистить. Говяжье филе нарезать кусочками, пропустить вместе с луком через мясорубку.

Морковь натереть на мелкой терке. Смешать подготовленные компоненты в глубокой посуде, добавить рис, посолить, поперчить и тщательно вымесить. Из готового фарша сформовать шарики, опустить в кипящий подсоленный бульон, тушить на медленном огне до готовности. Подавать на стол в горячем виде с небольшим количеством бульона.

«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ



Если для приготовления фарша используется слишком жесткая говядина, нужно добавить в фарш свиное сало.



ГОВЯДИНА С ГРИБАМИ ПОД БРУСНИЧНЫМ СОУСОМ



50 мин

- 300 г филе говяжьего
- 200 г шампиньонов
- 1 луковица
- 100 мл бульона говяжьего
- 50 г масла растительного для жарки
- 50 г масла сливочного
- 100 г брусники
- 1 ст. ложка сахара
- соль
- перец черный молотый
- зеленый лук

Грибы и лук очистить, вымыть. Говядину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и слегка обжарить на растительном масле.

Очищенные грибы вымыть, разрезать на 4 части, добавить к обжаренной говядине.



Начинающим хозяйкам следует знать, что оптимальная температура воды для промывания мяса — 25–30°С.

Лук вымыть, нашинковать. Добавить лук к мясу вместе со сливочным маслом. Залить бульоном и тушить до готовности 25–30 минут. К столу подавать говядину, украсив зеленым луком. Соус подать отдельно в соуснике.

Соус: бруснику перебрать, помыть и проварить с сахаром в небольшом количестве воды.



РУЛЕТ МЯСНОЙ С ГРИБАМИ

- 500 г мякоти говядины
- 3–4 вареных яйца
- 150 г грибов отваренных
- 2–3 ст. ложки пюре томатного
- 2–3 зубчика чеснока

- соль
- перец черный молотый
- 2–3 яйца
- масло для жарки



Изделия из рубленого мяса или котлетной массы считаются готовыми, если при проколе и нажатии на изделия выделяется бесцветный сок.

Мясо отбить молотком до тестообразной консистенции. Посолить, поперчить мясо и сформовать в виде пласта толщиной в 1,5–2 см. Уложить на него мелко нарубленные грибы, полоски чеснока, половинки вареных яиц. Осторожно завернуть рулетом, перевязать. Поместить сырой рулет в смазанный маслом сотейник, смазать сверху томатным пюре, поставить в разогретую духовку и жарить до готовности.

ФАРШИРОВАННЫЕ КОТЛЕТЫ

- 300 г филе говядины
- 2 яйца
- 1 луковица
- 1 пучок зелени
- 50 г панировочных сухарей
- 100 мл сметаны
- 50 г пасты томатной
- 200 мл масла растительного для жарки
- соль
- перец черный молотый

Нарезать мясо кусочками, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно вымешать.

Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Лук очистить и сполоснуть холодной водой.

Нарубить вареные яйца, лук нашинковать.

Фарш разделить на 3 части, сформовать круглые лепешки толщиной 1 см, выложить в центр начинку, соединить края и придать изделию овальную форму.

Котлеты запанировать в сухарях и жарить в раскаленном растительном масле до готовности в течение 15–20 минут.

К столу подавать, полив соусом.

Начинка: смешать рубленые яйца с обжаренным на растительном масле луком и мелко нарезанной зеленью, посолить.

Соус: сметану смешать с томатной пастой и солью, а затем варить на слабом огне 3–5 минут.



Рубленые мясные изделия лучше усваиваются организмом.



50 мин

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ ТУШЕННЫЙ

- 3–4 стручка перца
- 3–4 ст. ложки томата-пасты
- 1/2 стакана сметаны
- зелень петрушки или укропа
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки масла

Для начинки:

- 200 г мясного фарша
- 0,5 стакана отваренного риса
- 2 луковицы
- соль
- перец черный молотый



Для аромата в мясной
фарш рекомендуется
добавлять немного
чеснока.

Перец вымыть, разрезать пополам вдоль, удалить сердцевину, уложить в смазанную жиром форму. Каждую половинку перца заполнить начинкой. Заполненные начинкой половинки перца залить смесью из муки, сметаны и томата-пасты, сверху положить кусочек масла. Противень с перцем поместить в хорошо разогретую духовку. При подаче сверху посыпать зеленью. А также можно украсить вареными грибами.

Начинка: отварной рис смешать с фаршем, мелко нарезанным луком, солью, перцем.





40 мин



Мясные БИТОЧКИ С РИСОМ



- 150 г говядины
- 150 г свинины
- 1 яйцо
- 100 г растительного масла для жарки
- 1 морковь
- 50 мл молока
- 1 ст. ложка муки
- соль
- черный молотый перец
- 300 г отварного риса для гарнира

Для украшения:

- 1 огурец
- 1 помидор

Свинину и говядину нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Добавить яйцо в фарш и тщательно вымесить его. Тушить на слабом огне 2—3 минуты до загустения.

Если хлеб замачивают в воде, то воду от хлеба тщательно отжимают (она приобретает кислый вкус и запах), а в котлетную массу вводят свежую воду.

Из фарша сформовать биточки, обжарить их с двух сторон на растительном масле до образования корочки, переложить в соус и тушить в духовке до готовности. К столу подать с отварным рисом, украсив фигурно нарезанными помидором и огурцом.

Соус: морковь натереть на мелкой терке, обжарить в небольшом количестве растительного масла, постепенно добавляя муку, влить молоко, размешать.



СВИНИНА С ТУШЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ

- 2 яблока
- 1 морковь
- 2 луковицы
- 300 г филе свинины
- растительное масло
- приправа карри
- соль
- зеленый лук
- перец черный молотый

Яблоки помыть, разрезать на две части, удалить сердцевину, а мякоть нарезать дольками. Лук очистить от шелухи, нарезать тонкими полукольцами. Филе свинины разделить на порционные куски, отбить, посолить, посыпать приправой карри, перцем и жарить на растительном масле до готовности.

Морковь нарезать тонкими брусочками. Яблоки, лук и морковь обжарить на растительном масле. Готовые отбивные соединить с обжаренными овощами и яблоками, добавить немного воды и тушить еще 5—10 минут на слабом огне. При подаче к столу блюдо украсить зеленым луком.



В мясе свинины содержится большое количество белка, необходимого человеку на протяжении всей его жизни.

ОТБИВНАЯ

- 4 свиные отбивные
- соль
- перец черный молотый
- 120 г сыра «Гауда»
- веточки петрушки

Помыть и обсушить свиные отбивные.

Сделать в каждой отбивной прорезь - кармашек. Посолить и поперчить внутри.



30 мин

Разделить сыр на 4 части, помыть и обсушить петрушку.

Положить сыр и петрушку внутрь каждого куска мяса.

Плотно закрепить края зубочисткой.

Обжаривать на гриле с двух сторон 6—8 минут.



Чтобы получить сочное жареное мясо, особенно из жесткого, старого мяса, его предварительно надо пропитать слабым раствором уксуса или лимонным соком.



СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

- 300 г филе свинины
- 1 помидор
- 1 луковица
- 3 разных по цвету болгарских перца
- 1 морковь
- 50 г масла растительного для жарки
- соль
- черный молотый перец
- зелень

Свинину нарезать тонкими кусочками.

Слегка обжарить свинину на растительном масле.

Помидор вымыть и нарезать небольшими кусочками.

Морковь и лук очистить, вымыть.

Морковь нарезать брусочками.

Нашинковать лук и болгарский перец.

Обжарить подготовленные овощи, сложить вместе с мясом в кастрюлю, посолить, поперчить, потушить на слабом огне в течение 20—25 минут.

К столу подавать, посыпав рубленой зеленью.



*Если свинина
очень жирная,
то ее можно обжаривать
без добавления
масла.*





40 мин



ШНИЦЕЛЬ С ГЛАЗУНЬЕЙ

- 200 г мяса
- 2 яйца
- 3 ст. ложки панировочных сухарей
- 1 огурец маринованный
- зелень укропа
- 4 маслины
- соль
- перец черный молотый
- 3 ст. ложки масла растительного

Мясо вымыть, положить сверху лист целлофана и хорошо отбить кухонным молотком.

Посыпать мясо панировочными сухарями, затем черным молотым перцем и солью.

В отдельной посуде взбить яйцо и обмакнуть шницель в получившуюся смесь.

Мясо жарить на растительном масле до готовности.



Жареные мясные панированные изделия не следует поливать при подаче соком или соусом, чтобы не отмокла панировка.

Их поливают только маслом.

Выложить шницель на тарелку. Пожарить яйцо и присоединить глазунью к шницелю. Украсить блюдо нарезанными кружочками маслин, веточками укропа и нарезанным соленым огурцом.



ПОРОСЕНОК ЖАРЕННЫЙ

- 1 кг 350 г сырого поросенка
- 50 г сметаны
- 20 г топленого свиного жира
- 750 г гарнира
- соль

Тушку поросенка опалить, зачистить и обмыть водой.

Подготовленного поросенка посолить и положить на противень с жиром кожей вверх, смазать кожу сметаной. Жарить тушку в духовке, периодически поливая жиром,

Свинина является наиболее калорийным мясом, поэтому ее следует исключить из рациона желающих похудеть.

не переворачивая, чтобы кожа жареного поросенка получилась хрустящей. Продолжительность жаренья в среднем 50—60 минут.

Подать поросенка с гарниром, полив жиром и соком от жаренья.

Гарнир: гречневая рассыпчатая каша, картофель жареный, тыква, кабачки, баклажаны жареные.

Соус: сметанный.

СВИНЫЕ ШАРИКИ С АНАНАСОМ

- 250 г свиного фарша
- 2 ст. ложки крахмала
- 1 яйцо
- соль
- черный молотый перец

Для соуса:

- 2 ст. ложки томатного соуса
- 1 ч. ложка сахара
- 1/2 болгарского перца
- ананас
- соль

Для украшения:

- нарезанный кружками свежий огурец

В свиной фарш положить яйцо, соль, перец, крахмал и все тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать шарики и обжарить их на разогретом в сковороде растительном масле.

Свинные шарики выложить на блюдо и залить ананасовым соусом.

К столу подавать на широком блюде, украшенном по краям кружками свежего огурца.

Соус: ананас нарезать дольками, в томатный соус добавить нарезанные дольками ананас и болгарский перец. Томатный соус, кусочки ананаса и болгарского перца посыпать сахаром.



Жарить мясо нужно незадолго до его использования, так как при хранении его вкус ухудшается.



30 мин



ГРУДИНКА БАРАНЬЯ, ФАРШИРОВАННАЯ

- 800 г сырой бараньей грудинки
- 20 г жира топленого
- соль
- перец черный молотый

Для фарша:

- 140 г рисовой крупы
- 300 г баранины
- 60 мл воды
- 100 г лука репчатого
- 40 г маргарина
- соль
- перец

У бараньей грудинки с внутренней стороны, вдоль реберных костей, прорезать пленку, удалить ребра до или после тепловой обработки. По всей длине грудинки, начиная с тонкого ее конца между наружным слоем мяса и слоем мяса, непосредственно прилегающего к ребру, прорезать пленки так, чтобы получилось пространство в виде мешка.



Готовность мяса определяют путем прокола тонким ножом в наиболее толстой части куска. В готовое мясо игла входит легко, вытекающий сок — бесцветный.

Образовавшийся мешок наполнить фаршем. Края зашить. Подготовленную грудинку посыпать солью, перцем и жарить в духовке до готовности более часа. Готовую грудинку нарезать кусками, удалив нитки, и полить мясным соком.

Фарш: в измельченную сырую баранину добавить воду, соль, перец, пассерованный на маргарине лук и отварной рис, все тщательно перемешать.





50 мин



КРАЯ БАРАНИНЫ С РОЗМАРИНОМ

- 200 г баранины
- 2 картофелины
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка муки
- 100 г сыра
- 50 г грибов
- 2 ст. ложки масла растительного
- соль
- перец черный молотый
- розмарин



В блюда из баранины кладут чеснок, шафран, сушеный барбарис, гвоздику, мускатный орех, перец и зелень лука, укропа и петрушки.

Края баранины слегка отбить, посолить, посыпать перцем и розмарином.

Мясо выложить на сковороду и обжарить в сковороде на растительном масле.

Картофель вымыть, очистить и нарезать кусочками.

Нарезанные маленькими кусочками картофель, грибы и чеснок обжарить на растительном масле, постепенно добавляя муку.

Выложить овощную смесь в приготовленную форму и сверху посыпать ее натертым на крупной терке сыром.

Мясо выпекать в духовке до готовности.

К столу баранину и овощи подавать, выложив на блюдо и украсив зеленью петрушки.

ШАШЛЫК С ЖАРеныМИ ЯБЛОКАМИ



- 1 кг баранины
- 5 луковиц
- 1 ст. ложка 3% -ного уксуса
- 1 ст. ложка сахара
- перец черный молотый
- 4—5 крупных яблок
- 1 стакан сладкого вина
- 2 яичных белка
- 2 ч. ложки сахарной пудры
- соль

Нарезать мякоть баранины кусочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. К баранине добавить небольшое количество нарезанного лука, сахар, перемешать и поставить

мариноваться в холодное место на 4—7 часов.

Яблоки нарезать кружочками, уложить в глубокую посуду, посыпать сахаром, залить небольшим количеством вина и подождать полчаса. Затем вынуть яблоки, обмакнуть их в яичные белки, взбитые в густую пену вместе с небольшим количеством сахарной пудры.

На шампуры нанизать поочередно кусочки мяса и кружочки яблок. Жарить шашлык над углями в мангале.

При подаче посыпать шашлык маринованным в уксусе с сахаром репчатым луком.



Жиры в баранине больше, чем в говядине. Она менее питательна, чем говядина, но лучше переваривается, ее можно есть почти сырой.



БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ С ПОМИДОРАМИ ПОД СЫРНОЙ ШАПКОЙ

- 3 кусочка филе баранины на кость
- 1 помидор
- 3 ст. ложки нарезанной белой части зеленого лука
- 1 ч. ложка орегано
- 1 ст. ложка масла растительного
- 1 ст. ложка сока лимона
- 50 г сыра
- соль
- перец черный молотый

Для украшения:

- зелень петрушки
- зеленый лук

Баранину посолить, посыпать перцем и специями, сбрызнуть соком лимона и полить растительным маслом.

Оставить мясо мариноваться в течение часа.

После этого мясо выложить на лист фольги, сверху положить ломтики помидора, мелко нарезанный зеленый лук.

Сверху все посыпать тертым сыром и поставить в разогретую духовку.

К столу подавать на фольге, украсив зеленью петрушки и зеленым луком.





*Если мясо жирное
и жир липкий, то это
признаки старой
баранины.*

КЕБАБИ

- 500 г баранины
- 75 г курдючного сала
- 1 яйцо
- 1/4 ч. ложки перца черного молотого
- лук репчатый
- барбарис
- соль

Мякоть баранины вместе с репчатым луком, курдючным салом и небольшим количеством барбариса пропустить дважды через мясорубку. Затем добавить соль, молотый черный перец, взбитое яйцо и тщательно перемешать.

Над раскаленными углями сильно разогреть маленькие вертела, обернуть каждый из них предварительно разделенным на порции провернутым мясом и жарить до готовности, все время поворачивая над углями.

Готовый кебаби завернуть рулетом в тонкий лаваш.

Сверху можно посыпать мелко нашинкованным репчатым или зеленым луком и толченым барбарисом.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ

- 850 г сырого языка говяжьего, свиного или телячьего или 1 кг бараньего
- 1,5 л воды
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 750 г гарнира
- 350 г горячего соуса
- или 150 г холодного соуса
- лавровый лист
- соль



Время варки языка колеблется от 2 до 4 часов в зависимости от его размера и вида (говяжий язык варится дольше, чем свиные).

Язык тщательно промыть в холодной воде. Положить в посуду с холодной водой и поставить варить.

Через 1 час добавить соль, нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук, лавровый лист и варить еще 1—2 часа (в зависимости от возраста скота) при слабом кипении до готовности.

Вареный язык переложить из бульона в посуду с холодной водой и тотчас снять с него кожу, не вынимая из воды.

Перед подачей язык нарезать тонкими ломтиками, положить на тарелку с гарниром, полить соусом и украсить зеленью.

Гарнир: картофельное пюре, зеленый горошек, овощи, припущенные с маслом, отварная фасоль.

Соусы: белый, томатный, сметанный, соус хрен с уксусом (холодный), соус майонез с хреном.



2,5 ч

ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНЬ С ПАПРИКОЙ И МАНДАРИНАМИ



- 200 г телячьей печени
- 3 ст. ложки масла растительного
- 2 ст. ложки муки
- 1 мандарин
- 150 г риса отварного
- 30 г зеленого горошка
- 1–2 ч. ложки паприки
- соль
- перец черный молотый

Для украшения:

- зелень петрушки

Печенку очистить от пленок.
Приготовленный кусок печени
обмакнуть в растительное масло,
обвалять в муке и обжарить
в раскаленном растительном масле
с обеих сторон.

*Чтобы легче снялась
пленка, надо опустить
печенку на минуту
в горячую воду.*

За несколько минут до готовности
печенку посыпать паприкой, солью
и перцем.

Предварительно сваренный рис
смешать с зеленым горошком и также
заправить смесь паприкой.

Мандарин очистить от кожуры
и разделить на дольки, после чего
слегка обжарить на растительном
масле.

К столу печень подавать с рисом,
украсив дольками мандарина.





40 мин



ЛАПШЕВНИК С ПЕЧЕНЬЮ

- 200 г печени
- 200 г лапши
- 1 морковь
- 1 луковица
- 50 г масла сливочного
- 50 г панировочных сухарей
- 1 яйцо
- соль
- перец черный молотый

Печень нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить.

Лук и морковь очистить и нарезать так же, как печень.

Лапшу отварить, добавить сливочное масло и яйцо, перемешать.

Обжаривать печень, лук и морковь на сливочном масле в течение 4—5 минут. Половину лапши

выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания. Поверх лапши выложить печень, сверху — оставшуюся лапшу и запекать в духовке в течение 5—8 минут.



Лapшевник получается более вкусным, если макаронные изделия для него немного недодаривать.



ПЕЧЕНЬ СВИНАЯ С ЧЕСНОКОМ

- 200 г печени свиной
- 1 морковь
- 2 дольки чеснока
- 100 г панировочных сухарей
- 1 лавровый лист
- перец душистый горошком
- 3 ст. ложки масла сливочного
- соль
- перец черный молотый

В холодную воду положить лавровый лист, душистый перец, разрезанную на четыре части морковь и соль, все перемешать и довести до кипения. После этого в воду опустить печень и варить до готовности.



Чтобы печень стала нежнее на вкус, ее нельзя долго жарить или тушить, она становится сухой и теряет большую часть полезных веществ.

Готовую печень нарезать тонкими небольшими ломтиками. В смазанную сливочным маслом сковороду выложить кусочки печени, сверху поместить нарезанный чеснок. Затем все поперчить, посыпать панировочными сухарями. Сковороду поставить в духовку и запекать до готовности при температуре 150–180°C.

ГОВЯЖЬИ ПОЧКИ В ЛУКОВОМ СОУСЕ

- 400 г говяжьих почек
- 3 огурца соленых
- 50 г каперсов
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 долька чеснока
- 50 г сметаны
- 50 г пасты томатной
- 50 г масла растительного для жарки
- соль
- перец черный молотый
- зелень

Морковь, чеснок и лук очистить, почки нарезать мелкими кусочками. Огурцы разрезать вдоль, затем нарезать ломтиками, лук нашинковать, морковь нарезать кубиками.



50 мин

Обжарить лук и морковь. Почки обжарить на растительном масле, залить смесью сметаны и томатной пасты, добавить огурцы, каперсы, мелко рубленый чеснок, посолить, поперчить. Тушить 10 минут. Добавить к почкам обжаренные отдельно морковь и лук и тушить 25–30 минут до готовности. К столу подавать с зеленью петрушки.



Перед приготовлением разрезанные вдоль почки нужно выдерживать в слабом рассоле в течение 20–25 минут.



В 56 **Вкусные** блюда из мяса. — М.: Изд-во Эксмо, 2006. — 32 с, ил.

ISBN 5-699-20188-2

ISBN 5-699-09479-2

Мясо — очень ценный пищевой продукт. Из него можно приготовить множество блюд, отличающихся большим разнообразием вкуса. В предлагаемой книге подробно и доступно описаны лучшие рецепты приготовления различных блюд из говядины, свинины, баранины. Здесь вы также найдете полезные советы, которые помогут узнать тонкости кулинарии. С помощью рецептов этой книги вы сумеете приготовить вкусные и полезные блюда и порадовать ими своих гостей.

УДК 641/642

ББК 36.99

ISBN 5-699-20188-2(ОСЕ)

ISBN 5-699-09479-2

©ООО «Издательство «Эксмо», 2006

Составители Т. Воробьева, Т. Гаврилова

Дизайн оформления Н. Кудря

Фото Е. Рязановой, А. Дроздина, М. Козловского

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью

ВКУСНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА
получения прибыли, незаконна и запрещена!

www.natahaus.ru

Ответственный редактор Т. Радина

Художественный редактор Н. Кудря

Технический редактор М. Печковская

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.

Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.

Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел.: 937-85-81, 780-58-81.

Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать с готовых монтажей 15.11.2006

Формат 60х100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бум. мел. Усл. печ. л. 1,8.

Доп. тираж 55 000 (5 000 ПИП + 50 000 ПИП для ОСЕ) экз. Заказ № 80.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в ОАО «Тульская типография».

300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.