



*Необыкновенно
полезные*
БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ





*Необыкновенно полезные
блюда из капусты*

Содержание



4. Пряный салат с капустой
5. Капустные трубочки
6. Салат из цветной капусты с шампиньонами
7. Красная капуста по-китайски
8. Салат «Деревенский»
9. Многослойный салат
10. Салат «Закусочный»
11. Суп молочный с цветной капустой
12. Московский борщ
13. Запеканка из капусты
14. Цветная капуста
15. Овощная запеканка
16. Овощное рагу с цветной капустой
17. Запеканка из картофеля и квашеной капусты
18. Тушеная капуста
19. Жаркое из курицы с капустой
20. Цветная капуста в сырном соусе
21. Капустные котлеты
22. Брюссельская капуста с картофелем и говядиной
23. Голубцы из баранины и свежей капусты
24. Пирог с капустой
25. Капуста маринованная
26. Цветная капуста в томатном соусе
27. Капуста белокочанная с шафраном
28. Капуста цветная острая
29. Капуста, квашенная с клюквой
30. Салат из краснокочанной капусты
31. Овощное ассорти с капустой



ПРЯНЫЙ САЛАТ С КАПУСТОЙ

- 1/2 кочана капусты
- 3 помидора
- 2 луковицы
- 1 стручок болгарского перца
- 2 зубчика чеснока
- 1 лимон
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- 3 ст. ложки растительного масла
- 3 ч. ложки сахара
- карри
- соль

Капусту вымыть, нарезать тонкой соломкой и перетереть с небольшим количеством соли. Перец нарезать вдоль тонкими полосками. Лук и чеснок измельчить.

Помидоры нарезать крупными кусочками. Зелень петрушки и укропа мелко нарезать. Подготовленные лук и чеснок обжарить с перцем в разогретом растительном масле. Выложить на сковороду с луком, чесноком и перцем капусту, кусочки помидоров, посыпать сахаром, солью и карри. Выжать из половинки лимона сок, сбрызнуть им овощную смесь, влить немного воды и тушить в течение 10—15 минут на среднем огне, периодически помешивая. Перед подачей к столу украсить салат измельченной зеленью укропа и оформить веточками петрушки.





20 мин

КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ

- 1 кочан капусты
- 2 моркови
- 1 ломтик ржаного хлеба
- 1 ст. ложка соли
- красный молотый перец
- кориандр
- лавровый лист
- гвоздика
- 1 пучок зелени для украшения

Кочан капусты разрезать на 2 половины, разобрать на отдельные листья. Предварительно вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке. Довести до кипения 2 литра воды, добавить соль и специи и кипятить 1 — 2 минуты. Подготовленные морковь и капусту залить горячим рассолом в отдельных мисках,



Чтобы ранняя капуста не горчила, ее нужно на несколько секунд погрузить в кипящую воду.

к капусте предварительно добавить ржаной хлеб. Выдерживать овощи до готовности. Капустные листья и морковь откинуть на дуршлаг, дать рассолу стечь, завернуть морковь в листья капусты в виде трубочек, выложить на блюдо, украсить зеленью и подать к столу.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ШАМПИНЬОНАМИ

- 1 кочан цветной капусты
- 100 г шампиньонов
- 1 сладкий зеленый перец
- 1 яблоко
- пучок петрушки
- 70 г консервированной красной фасоли
- 2 вареных яйца
- 1 ч. ложка лимонного сока
- майонез
- соль
- черный молотый перец
- салатные листья

Сладкий перец разрезать пополам, удалить сердцевину, а мякоть

нарезать тонкими полосками. Почистить и нарезать полосками грибы. Цветную капусту мелко нарезать. Мелко нарубить вареные яйца. Яблоко нарезать тонкими ломтиками.

Соединить перец, капусту, яйца, яблоки, фасоль, грибы, посолить и поперчить.

Отдельно смешать майонез, лимонный сок и черный молотый перец.

Выстелить салатницу салатными листьями. Выложить салат.

Полить подготовленным соусом и украсить веточками петрушки.

КРАСНАЯ КАПУСТА ПО-КИТАЙСКИ



- 1 кочан капусты
- 1 головка чеснока
- 2 моркови
- 2 свеклы
- 1 стакан растительного масла
- 1/2 стакана столового уксуса
- 2 ст. ложки соли
- 1 стакан сахарного песка
- 3 стакана воды

Тщательно промыть овощи. Капусту нашинковать соломкой, морковку и свеклу натереть, измельчить

Чтобы овощи не теряли свои питательные вещества при варке, солить их надо в самом конце.

чеснок. Для маринада смешать воду, масло, уксус, соль и сахар. Довести до кипения и залить овощи (в банке или кастрюле). Остудить и поставить в холодильник на 3 дня.



40 мин



- 1 редька
- 2 моркови
- 100 г нежирного сыра
- 5 ст. ложек растительного масла
- соль
- черный молотый перец
- тмин
- листья салата и зеленый лук
для украшения

Редьку и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Сыр натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду, посолить, поперчить, добавить тмин, заправить растительным маслом, перемешать. Готовый салат выложить горкой на сервировочное блюдо, посыпать зеленым луком, украсить листьями салата и ломтиками карбованной моркови.

САЛАТ «ДЕРЕВЕНСКИЙ»



Каротин, содержащийся в моркови, в организме человека превращается в витамин А.



МНОГОСЛОЙНЫЙ САЛАТ



40 мин

- 1/2 кочана белокочанной капусты
- 200 г твердого сыра
- 5 листьев салата
- 3 огурца
- 3 помидора
- 2 яйца
- 1 стручок болгарского перца
- 1 морковь
- 1 яблоко
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка горчицы
- 1 ст. ложка сахара
- 2 ч. ложки 3%-ного уксуса
- перец черный молотый
- соль

Яйца отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Капусту нарезать тонкой соломкой и перетереть с небольшим количеством соли.

Яблоко натереть на крупной терке.

Смешать натертое яблоко с капустой, сбрызнуть уксусом.

Перец нарезать кольцами.

Огурцы и помидоры нарезать кружками.

Морковь натереть на крупной терке.

Сыр нарезать крупной соломкой.

Сметану растереть с сахаром, соединить с горчицей и нарезанным яйцом, посолить, перемешать.

По краю плоского блюда выложить листья салата, на них по кругу выложить капусту с яблоком и посолить. На капусту положить кольца перца, огурцы, тертую морковь, сыр и кружки помидоров.

На середину блюда поставить блюдце со сметанно-горчичным соусом.

Готовый салат поместить на 15–20 минут в прохладное место.



САЛАТ «ЗАКУСОЧНЫЙ»

- 150 г квашеной капусты
- 150 г маринованных грибов
- 2 соленых огурца
- 1 долька чеснока
- 3 ст. ложки растительного масла
- соль
- зелень петрушки для украшения

Маринованные грибы промыть, отобрать несколько штук для украшения; остальные разрезать вдоль на 4 части.

Соленые огурцы ополоснуть холодной водой, разрезать вдоль на две части и нашинковать. Квашеную капусту отжать от рассола и мелко нарезать. Чеснок очистить

и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду, посолить, заправить растительным маслом, перемешать, выложить горкой на сервировочное блюдо, украсить целыми грибами и зеленью петрушки и подать к столу.



У крупных соленых огурцов удалится кожица и сердцевина.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

- 1 кочан капусты
- 50 мл воды
- 400 мл молока
- 20 г пшеничной муки
- 20 г сливочного масла
- соль по вкусу
- зелень петрушки

Кочан цветной капусты очистить, промыть и разделить на мелкие

соцветия, положить в глубокую посуду, добавить немного воды и сварить до готовности.

В кипяченое молоко ввести размешанную в воде муку, добавить готовую капусту, сливочное масло, соль, закрыть крышкой и довести до кипения.

Подать суп, посыпав нарезанной зеленью.



МОСКОВСКИЙ БОРЩ

- 300 г говяжьих ребер
- 4 сосиски
- 200 г копченой свинины
- 1 свекла
- 1 морковь
- 1 луковица
- 300 г капусты
- 1/2 лимона
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ч. ложки сахара
- 50 г сливочного масла
- соль
- черный молотый перец
- зелень укропа и петрушки
- сметана

Сварить бульон из говяжьих ребер, процедить. Капусту нашинковать. Нарезать лук полукольцами, морковь и свеклу — соломкой. Свеклу положить в кастрюлю, добавить лимон и сахар, залить небольшим количеством бульона и тушить

на слабом огне 15—20 минут. Добавить капусту, тушить еще 4—5 минут. Спассеровать морковь и лук на сливочном масле, выложить в кастрюлю со свеклой, долить оставшийся бульон, добавить нарезанные сосиски, копченую свинину и томатную пасту, посолить, поперчить, потомить на слабом огне 4—5 минут. К столу подавать, заправив сметаной и украсив зеленью.



Для приготовления борща может использоваться предварительно сваренная свекла.





40 мин

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ

- 800 г капусты
- 100 мл молока
- 60 г сливочного масла
- 60 г крупы манной
- 1 яйцо
- 5–6 ст. ложек сметаны
- 40 г сыра
- молотые сухари
- соль

Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю

или сотейник, залить молоком, добавить масла и тушить до полуготовности.

Всыпать в капусту, помешивая, манную крупу и варить еще 10–15 минут. Заправить яйцом и посолить.

Выложить капусту на смазанный жиром противень, разровнять, смазать сметаной, посыпать натертым сыром и сухарями и запечь в духовке.

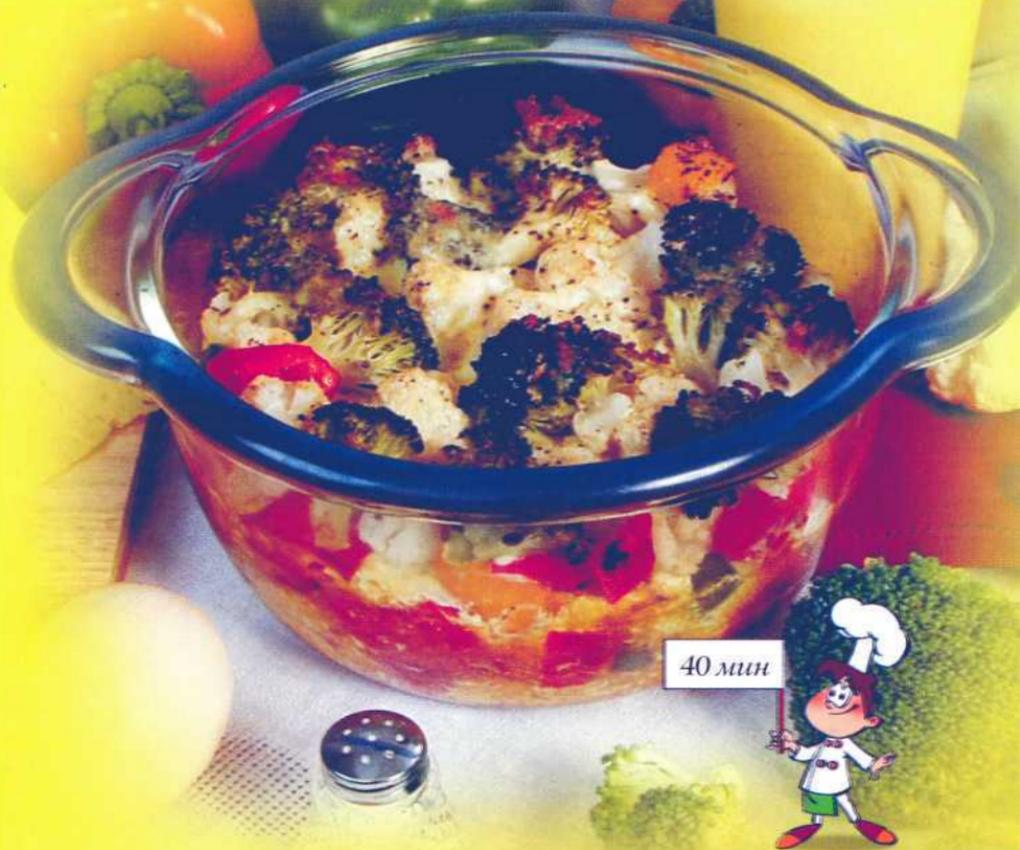
- 1 кочан цветной капусты
- 150 г майонеза
- 2 ст. ложки томатной пасты
- красный перец
- чеснок

Замочить капусту в воде. Несколько раз воду поменять. Разобрать кочан на соцветия. Перемешать майонез с томатной пастой, перцем и измельченным чесноком. Выложить капусту на тарелку, полить приготовленным соусом.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА



- 1 кочан цветной капусты
- 1/2 кочана брокколи
- 3 болгарских перца разных цветов
- 1 яйцо
- 75 мл молока
- 50 г тертого сыра
- перец черный молотый
- соль

Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, промыть, опустить на несколько минут

в кипящую воду и откинуть на дуршлаг. Болгарский перец нарезать кусочками и положить в кастрюлю. Сверху выложить цветную капусту и брокколи. В отдельной миске смешать взбитое яйцо, молоко, тертый сыр, соль и перец. Полученной смесью залить содержимое кастрюли, поставить в печь и запекать 6 минут при мощности 40% и включенном гриле.



ОВОЩНОЕ РАГУ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

- 6 соцветий брокколи
- 3 болгарских перца разных цветов
- 2 луковицы
- 2 помидора
- 1 кабачок
- 5 ст. ложек растительного масла
- 1 ст. ложка сухой приправы карри
- перец черный молотый
- соль

Кабачок очистить. Отделить соцветия брокколи, промыть их и обсушить. Болгарские перцы нарезать

кусочками. Кабачок очистить и нарезать кубиками. Очищенный лук и помидоры нарезать мелкими кусочками. Все подготовленные ингредиенты сложить в кастрюлю с растительным маслом, добавить карри, перец и соль, перемешать и жарить 6 минут при мощности 80%, дважды перемешав. Затем тушить еще 5 минут при мощности 60%. Дать блюду отстояться и подать к столу в сервировочной тарелке.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

- 5 клубней картофеля
- 200 г квашеной капусты
- 7 ст. ложек растительного масла для жарки
- 2 яйца
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- соль
- листья салата для украшения

Квашеную капусту обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Предварительно очищенный картофель нарезать соломкой и обжарить до полуготовности. В форму для запекания выложить слоями обжаренные картофель и капусту.



Квашеная капуста, входящая в состав блюда, повышает его усвояемость.

Содержимое формы посолить и залить взбитыми яйцами, посыпать панировочными сухарями, запекать в духовке в течение 10–12 минут. Готовую запеканку подавать к столу, выложив на блюдо, выстеленное листьями салата.



ТУШЕНАЯ КАПУСТА



- 1/2 кочана капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- 100 мл мясного бульона
- 5 ст. ложек растительного масла для жарки
- 50 г томатной пасты
- соль
- лавровый лист
- черный молотый перец
- зелень

Морковь и лук очистить, нарезать соломкой, капусту нашинковать. Подготовленную капусту выложить в глубокую сковороду, залить бульоном и тушить на слабом огне,

периодически помешивая. Через несколько минут добавить томатную пасту и тушить еще 10–15 минут. Обжарить на растительном масле лук и морковь, выложить в капусту, добавить специи, посолить и тушить еще 5–7 минут. К столу подавать, посыпав рубленой зеленью.





50 мин



ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ С КАПУСТОЙ

- 1 курица
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 кабачок
- 1 баклажан
- 1/2 кочана капусты
- 3 клубня картофеля
- 3 ст. ложки растительного масла
- соль
- перец

В кастрюле с толстыми стенками обжарить в масле овощи в течение 10–15 минут на слабом огне. В отдельной посуде обжарить курицу, разрезанную порционно. Соединить курицу и овощи, поперчить, посолить и тушить до готовности.

- 400 г цветной капусты
- 150 г сыра
- 150–200 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. ложка растительного масла
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 100 г пшеничной муки
- зеленый салат
- приправа для овощей
- соль

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, сбрызнуть лимонным соком. Положить в кипящую воду, добавить соль и варить до готовности.

Зелень петрушки нарубить. Сыр натереть на мелкой терке. Молоко довести до кипения, добавить муку, варить 5 минут, добавить сливочное масло. Положить сыр. Варить до загустения. Цветную капусту выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать приправой. Полить приготовленным соусом, посыпать зеленью петрушки. Запекать в разогретой до 200–220 °С духовке в течение 10–15 минут. Готовое блюдо выложить на листья салата.



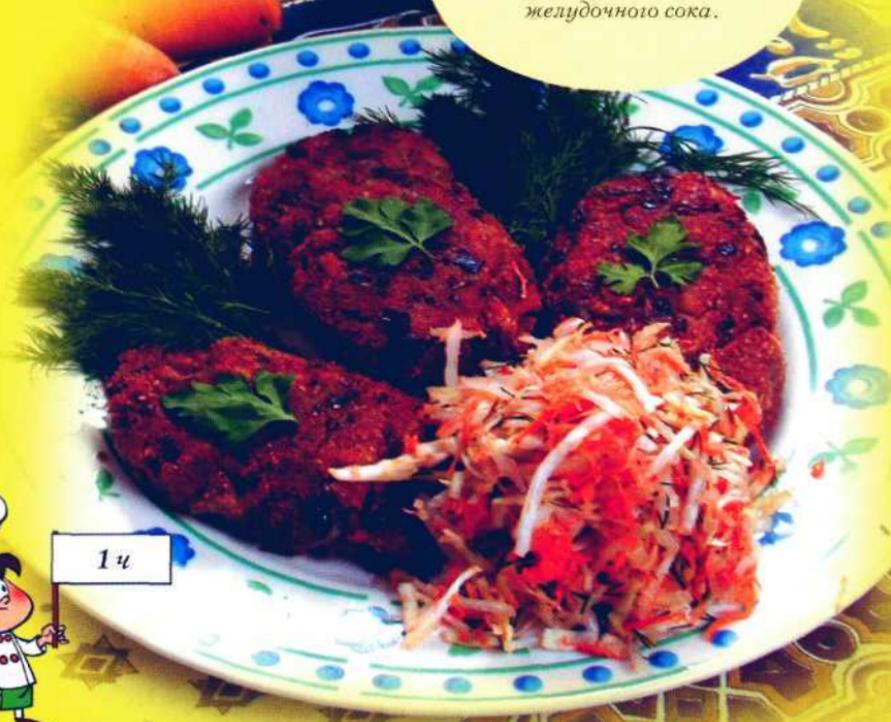
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СЫРНОМ СОУСЕ



КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ



Квашеная капуста полезна при пониженной кислотности желудочного сока.



1 ч

- 200 г капусты
- 1 яблоко
- 50 г сливочного масла
- 50 г манной крупы
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 5 ст. ложек растительного масла для жарки
- зелень для украшения
- соль
- черный молотый перец

Удалить у яблока сердцевину, нарезать тонкими ломтиками,

капусту нашинковать. Выложить подготовленные компоненты на сковороду с растопленным сливочным маслом и тушить 15–20 минут. Добавить манную крупу, перемешать, тушить 15 минут. Вбить в остывшую капустную массу яйцо, посолить, поперчить, перемешать, сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. К столу подавать, украсив зеленью.



БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ

- 400 г брюссельской капусты
- 4 клубня картофеля
- 300 г говядины
- 1 л воды
- репчатый лук
- корень сельдерея
- корни петрушки
- морковь
- кориандр
- зелень петрушки
- соль

Мясо сварить вместе с овощами (корнями петрушки, сельдерея, морковью и луком). Затем добавить нарезанный картофель, кочанчики капусты, соль и несколько зерен кориандра, варить 10 минут. Перед подачей к столу положить измельченное мясо, отваренные картофель и капусту. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ГОЛУБЦЫ ИЗ БАРАНИНЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

- 1 кочан капусты
- 600 г мясного фарша
- 80 г риса
- 2 луковицы
- 3–4 помидора
- 120 г жира
- петрушка
- красный и черный молотый перец
- соль
- вода

Капустные листья вымыть и сварить. Нарезать очищенный лук, потушить,

добавить вареный рис, измельченную петрушку, черный и красный перец, соль и мясной фарш, хорошо перемешать.

Начинку плотно завернуть в капустные листья в виде конверта, уложить в кастрюлю, а сверху натереть помидоров.

Полить жиром и водой, чтобы жидкость покрывала голубцы.

Кастрюлю закрыть крышкой и поставить варить на тихий огонь.



ПИРОГ С КАПУСТОЙ

Для теста:

- 200 г муки
- 20 г дрожжей
- 120 мл молока или воды
- 80 г сливочного масла
- 40 г сахара
- 1/4 ч. ложки соли
- 1 яйцо

Для начинки:

- 300 г свежей капусты
- 2 моркови
- 2 луковицы

Для смазки изделия
и противня:

- желток 1 яйца и сливочное
масло

Из перечисленных продуктов приготовить дрожжевое тесто по основному рецепту. Дать тесту постоять в теплом месте.

Начинка: нарезать лук и обжарить на масле. Кочан капусты нашинковать ножом. Морковь натереть на терке. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Перемешать все продукты. Готовое тесто разделить на 2 неравные части и раскатать. Выложить одну лепешку на противень. Распределить по ней начинку. Накрыть пирог второй лепешкой и защипнуть края. Взбитым желтком смазать пирог. Поставить в разогретую до 210 °С духовку на 25–30 минут.





12 ч

КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ

- 2 кочана капусты
- 4 моркови
- чеснок
- 1 л воды
- 2 ст. ложки соли
- 1 стакан сахара
- 1/2 стакана столового уксуса
- растительное масло

Капусту порезать соломкой. Морковь натереть на терке. Чеснок измельчить. Вскипятить воду, добавить соль, сахар, масло, уксус. Залить горячим маринадом капусту, накрыть крышкой. Через 12–14 часов капуста готова.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

- 1 кг цветной капусты
- 5–6 помидоров
- 2 ст. ложки 9%-ного уксуса
- 50 г сахара
- 1 ч. ложка тмина
- лавровый лист
- 5–7 горошин черного перца
- 2 ст. ложки соли

Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, залить холодной водой. Капусту вынуть, положить в кипящую воду. Добавить соль, сахар, тмин и лавровый лист. Варить в течение 5 минут, затем вынуть. Помидоры протереть через сито. Томатный соус, помешивая, довести

до кипения на слабом огне, добавить оставшиеся соль и сахар, перемешать. Варить в течение 3–5 минут, влить уксус, перемешать.

Цветную капусту уложить в банки, добавить перец горошком. Залить томатным соусом. Банки накрыть крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой.

Стерилизовать полулитровые банки в течение 5 минут, литровые — в течение 7–10 минут.

Банки перевернуть вверх дном, оставить в таком положении до полного остывания, затем убрать на хранение в темное прохладное место.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ШАФРАНОМ

- 1 кочан белокочанной капусты
- 2–3 стручка болгарского перца
- 2 небольшие луковицы
- 1/2 ч. ложки шафрана

Для заливки (на 1 л воды):

- 100 мл столового уксуса
- 6–7 ст. ложек растительного масла
- 100 г сахара
- 2 ст. ложки соли

Капусту разрезать пополам, удалить кочерыжку. Нарезать кусочками квадратной формы.

Лук нашинковать. Болгарский перец разрезать пополам, затем нарезать тонкими полосками. Подготовленные овощи сложить в эмалированную или стеклянную емкость. Добавить шафран. Перемешать, разложить по банкам. Воду довести до кипения, добавить сахар и соль, кипятить 1–2 минуты, процедить. Добавить уксус и растительное масло. Капусту залить горячим маринадом. Накрыть крышками и стерилизовать в течение 15 минут. Банки укупорить, перевернуть вверх дном, оставить до остывания.



40 мин

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОСТРАЯ

- 1 кг цветной капусты
- 1 стручок красного острого перца
- 2–3 бутона гвоздики
- по 3–4 горошины душистого и черного перца
- 2 ст. ложки лимонного сока

Для заливки (на 1 л воды):

- 150 мл 9%-ного уксуса
- 2 ст. ложки соли
- 50 г сахара

Капусту вымыть, разделить на соцветия. Бланшировать в кипящей

воде с добавлением лимонного сока. Плотнo уложить в банки соцветиями к стенкам.

Острый перец мелко нарезать. Положить в каждую банку острый перец и специи.

Приготовить маринад, процедить. Капусту залить горячим маринадом.

Банки накрыть крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой.

Стерилизовать полулитровые банки в течение 5 минут, литровые — в течение 7 минут.





КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С КЛЮКВОЙ

- 1 кг белокочанной капусты
- 1–2 моркови
- 150 г клюквы
- 1–2 ч. ложки семян укропа
- 1 ст. ложка соли

Капусту вымыть, снять верхние листья, нашинковать. Морковь натереть на терке. Капусту и морковь смешать, посолить, добавить семена укропа, перетереть. Добавить

клюкву. Перемешать, оставить на 30 минут. Капусту переложить в банки. Слегка утрамбовать, обвязать банки чистой марлей. Оставить на несколько дней при комнатной температуре для брожения. Периодически снимать пену. Когда сок станет прозрачным, укупорить банки полиэтиленовыми крышками и убрать в прохладное место.



САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

- 1 кг краснокочанной капусты
- 300 г болгарского перца
- 2–3 луковицы
- 6 ст. ложек растительного масла
- 40 мл столового уксуса
- 50 г сахара
- 2 бутона гвоздики
- лавровый лист
- 6–8 горошин черного перца
- 4–5 горошин душистого перца
- 1 ст. ложка соли

Капусту вымыть и нашинковать. Болгарский перец нарезать тонкими полосками.

Лук нарезать полукольцами. Капусту, болгарский перец и лук посолить, перемешать, залить уксусом, оставить на 10 минут. 200–250 мл воды довести до кипения, положить перец горошком, лавровый лист, гвоздику, сахар, кипятить, влить уксус. Растительное масло нагреть до температуры 70 °С. Капусту, болгарский перец и лук уложить в банки, залить горячим маринадом. В каждую банку влить растительное масло.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ С КАПУСТОЙ



- 300 г огурцов
- 300 г красных и зеленых помидоров
- 300 г болгарского перца
- 300 г белокочанной капусты
- 3 моркови
- 2–3 луковицы
- 1 пучок зелени петрушки
- 8–9 ст. ложек растительного масла
- 50–70 мл столового уксуса
- 50 г сахара
- 6–8 горошин черного перца
- соль

Огурцы нарезать кружочками.
Помидоры нарезать полукружиями.
Болгарский перец нарезать тонкими
полосками. Лук нарезать
полукольцами. Капусту
нашинковать. Морковь натереть

*В смешанный овощной
салат можно добавить
чеснок, коренья петрушки
и сельдерея, а также
кабачки или патиссоны.*

на крупной терке. Растительное
масло нагреть до температуры 70°C .
На дно каждой банки положить
перец горошком и зелень петрушки.
Овощи посыпать сахаром и солью,
уложить в банки.
В каждую банку влить уксус
и растительное масло. Банки накрыть
крышками, простерилизовать,
купорить, охладить.



30 мин



Капуста составляет чуть ли не половину нашего рациона, да и как устоять перед таким разнообразием — белокочанная, краснокочанная, цветная, кольраби. А скажите, кто не любит отведать украинский борщок или наваристых щей, согревающих и очень вкусных, а в придачу домашние пирожки с капустой и яйцом. А какой нежный салатик можно приготовить, например, из молодой капустки, огурчиков, зеленого лука. Пальчики оближешь! Ну и всем капустным блюдам королева — квашеная капуста, чей запах и вкус вызывают аппетит, поднимают тонус и повышают иммунитет.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-18735-9

© ООО «Издательство «Эксмо», 2006

Оформление Натальи Кудря

НЕОБЫКНОВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

Ответственный редактор *Т. Радина*
Редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Верстка *С. Карлухин*
Корректор *Г. Титова*

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. отдела реализации (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 «Н КП 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 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.

Информация по канцтоварам: www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухареvская пл., 12. Тел. 937-85-81.

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

Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

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

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»

обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.

Подписано в печать 26.09.2006 г.

Формат 60x100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1.8.

Тираж 10000 экз. Заказ 2193.

Отпечатано с готовых диалозитивов.

ОАО «Альянс «Югополиграфиздат», Волгоградский полиграфкомбинат

400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6.